

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**PROBLEMLİ AKILLI TELEFON KULLANIMI VE KENDİNİ SABOTAJ
İLİŞKİSİNDE ÖZ DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

MAHMUT YAY

GAZİANTEP – 2019

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**PROBLEMLİ AKILLI TELEFON KULLANIMI VE KENDİNİ SABOTAJ
İLİŞKİSİNDE ÖZ DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

MAHMUT YAY

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. OSMAN TOLGA ARICAK

GAZİANTEP – 2019

KABUL VE ONAY

Mahmut YAY tarafından hazırlanan “Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Kendini Sabotaj İlişkisinde Öz Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi” başlıklı bu çalışma tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

..... (Başkan)

..... (Üye)

..... (Üye)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../.....

Prof. Dr. Mazlum ÇELİK

Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı ve Kendini Sabotaj İlişkisinde Öz Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi**” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 15/01/2019

Mahmut YAY

ÖNSÖZ

Günümüzde akıllı telefonların aşırı, bilinçsizce ve kontrolsüzce kullanımından kaynaklı bağımlılık boyutuna varabilen problemli kullanım tarzları gelişmekte ve bu kullanım tarzları birçok insanı psikolojik ve fizyolojik açıdan olumsuz etkilemektedir. Hal böyle olunca bu tez çalışmasının akıllı telefonların sağlıklı kullanımına karşı farkındalık kazandırma, sağlıklı kullanım yollarını yaygınlaştırma ve bu alanda yapılacak ileriki çalışmalara ilham olma noktasında ufak da olsa katkıda bulunabilme potansiyeli taşıyor olması şahsım adına bir sevinç kaynağıdır.

Hemen her tezin yazım aşamasında yalnızca yazarının tam anlamıyla bildiği zorlu bir yazım süreci vardır. Bu düşünceden hareketle bu tezin yazım aşamasında da ben herkesten önce bu süreçte gösterdiği sabırdan dolayı kendime teşekkürü bir borç bilirim. Hakikaten ben neymişim. Neyse uzatmıyorum. Sonrasında bu tezin sayfalarında benim dışımda el emeği ve göz nuru olan yegâne insan, tez danışmanım Prof. Dr. Osman Tolga Arıcak’a, bitmeyen sabır ve anlayışı, titizliği, bana kazandırdıkları için sonsuz teşekkür ediyorum. Çok değerli, nadide bir insansınız hocam, bakın buraya da yazıyorum.

Tezin veri toplama aşamasında can hıraş koşturmalarıma şahitlik eden, öğrencilerini araştırmama katılmaları için yüreklendiren, organize eden, bana destek olan Arş. Gör. Muhammet Çınar, Arş. Gör. Çağtay Maden, Arş. Gör. Hülya Yılmaz, Arş. Gör. Abdulkadir Darı, Arş. Gör. Nihat Yılmaz Şimşek, Arş. Gör. Cihan Kuzudişli ve Arş. Gör. Musa Can’a teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız.

Bu süreci katlanılabilir kılan tüm dostlarıma, muhabbetlerine, geceleri içtiğimiz beyranlara, yediğimiz ciğerlere, birlikte ter attığımız “ayağına top değenler” halı saha ekibine, beni hiç yarı yolda bırakmayan arabam Düldül’e, masamdaki kaktüse, bardağıma, işaret parmağıma ve kalemime teşekkür ediyorum.

Her zaman manevi desteğini üzerimde hissettiğim aileme, isimlerini sayamadığım tüm sevdiklerime, kucak dolusu sevgiler ve hasretimle...

ÖZET

Bu araştırmada öz düzenlemenin problemlı akıllı telefon kullanımı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma 2017-2018 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 379 lisans öğrencisine Öz Düzenleme, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kendini Sabotaj ölçeklerinin uygulanması ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öz düzenlemenin problemlı akıllı telefon kullanımı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide aracılık rolü bulunmaktadır. Öz düzenleme ile kendini sabotaj ve problemlı akıllı telefon kullanımı arasında negatif, kendini sabotaj ile problemlı akıllı telefon kullanımı arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Araştırmada ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından alınan puanların cinsiyete ve akıllı telefonun birincil kullanım amacına göre anlamlı ölçüde farklılaştığı; bunun yanı sıra cinsiyete göre akıllı telefonların birincil kullanım amaçlarının da farklılaştığı bulunmuştur. Sosyal medyanın, akıllı telefonların birincil kullanım amaçları arasında problemlı akıllı telefon kullanımı ile en çok ilişkili bulunan kullanım amacı olduğu görülmektedir. Araştırmada akıllı telefonlarda hangi uygulamaların en sık kullanıldığına dair bilgiler de elde edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Problemlı akıllı telefon kullanımı, öz düzenleme, kendini sabotaj, bağımlılık, akıllı telefon uygulaması

ABSTRACT

In this study, it has been investigated whether self-regulation has a mediating role in the relationship between problematic smart phone usage and self-handicapping. The study was carried out with 379 undergraduate students studying at Hasan Kalyoncu University in the spring term of 2017-2018 academic year.

According to the findings obtained from the study, self-regulation has a mediating role in the relationship between problematic smartphone usage and self-handicapping. There are significant negative correlations between self regulation and both self-handicapping and problematic smart phone usage. Also there is a significant positive relationship between self-handicapping and problematic smart phone usage. In the study, the scores of the subscales of the smartphone addiction scale differed significantly according to the gender and the primary using purpose of the smartphone; In addition, it was found that the primary using purposes of smart phones differed according to gender. It is seen that social media is the purpose most commonly associated with the problematic use of smartphones among the primary purposes of smartphones. In the research, information was obtained about which applications are used most frequently on smartphones as well.

Keywords: Problematic smartphone usage, self regulation, self handicapping, addiction, smartphone application

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Soruları	5
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Araştırmanın Sayıltıları	6
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.7. Tanımlar	6
1.7.1. Problemlı Akıllı Telefon Kullanımı	6
1.7.2. Öz Düzenleme.....	7
1.7.3. Kendini Sabotaj.....	7

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Akıllı telefon ve tarihçesi	8
2.2. Problemlı Akıllı Telefon Kullanımı	9

2.2.1. Davranışsal bağımlılıklar ve problemli akıllı telefon kullanımı	10
2.2.2. Problemli akıllı telefon kullanımının belirtileri	11
2.3. Öz düzenlemedeki Yetersizlik ve Problemli Akıllı Telefon Kullanımı	12
2.4. Kendini Sabotaj ve Problemli Akıllı Telefon Kullanımı	16

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM	21
3.1. Araştırmanın deseni	21
3.2. Araştırmanın evreni ve örnekleme	21
3.3. Veri toplama araçları	23
3.3.1. Kişisel bilgi formu	23
3.3.2. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği	24
3.3.3. Öz düzenleme ölçeği	24
3.3.4. Kendini sabotaj ölçeği	25
3.4. Veri toplama süreci	25
3.5. Verilerin analizi	26

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	27
4.2. Cinsiyete göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?	32
4.3. Katılımcıların ilişki durumuna göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?	33
4.4. Katılımcıların kiminle yaşadığına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?	35
4.5. Cinsiyete göre akıllı telefonların birincil kullanım amaçları farklılaşmakta mıdır?	37
4.6. Akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?	38

4.7. En sık kullanılan akıllı telefon uygulamasına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?.....	44
4.8. Katılımcıların akıllı telefonlarını kaç senedir kullandıkları ile problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?.....	52
4.9. Akademik başarı ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında ilişki var mıdır?.....	52
4.10. Kendini sabotajın problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?	54
4.11. Öz düzenlemenin kendini sabotaj ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?	55

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA	58
5.1. Cinsiyete göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?	58
5.2. Katılımcıların ilişki durumuna göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?.....	59
5.3. Katılımcıların kiminle yaşadığına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?.....	60
5.4. Cinsiyete göre akıllı telefonların birincil kullanım amaçları farklılaşmakta mıdır?	60
5.5. Akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?.....	61
5.6. En sık kullanılan akıllı telefon uygulamasına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?.....	62
5.7. Katılımcıların akıllı telefonlarını kaç senedir kullandıkları ile problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?.....	63
5.8. Akademik başarı ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında ilişki var mıdır?.....	63
5.9. Öz düzenlemenin kendini sabotaj ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?.....	64

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER	67
--------------------------------	----

6.1. Sonuçlar.....	67
6.2. Öneriler.....	68
KAYNAKÇA	70
EKLER.....	83
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	83
Ek 2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği.....	84
Ek 3. Öz-düzenleme ölçeği	86
Ek 4. Kendini sabotaj ölçeği	89



TABLÖLER LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Katılımcıların ilişki durumu ve kiminle yaşadığı değişkenlerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri	21
Tablo 2. Katılımcıların akıllı telefonu olup olmadığı ve kaç senedir akıllı telefon kullandığına ilişkin frekans ve yüzde değerleri.....	22
Tablo 3. Katılımcıların hangi bölümlerde okuduklarına dair frekans ve yüzde değerleri	23
Tablo 4. Katılımcıların akıllı telefonlarını birincil kullanım amaçlarına dair frekans ve yüzde değerleri.....	27
Tablo 5. Katılımcıların akıllı telefonlarını ikincil ve üçüncül kullanım amaçlarına dair frekans ve yüzde değerleri	28
Tablo 6. Katılımcıların akıllı telefonlarında en sık kullandıkları uygulama için frekans ve yüzde değerleri	29
Tablo 7. Katılımcıların akıllı telefonlarında en sık kullandıkları ikinci uygulama için frekans ve yüzde değerleri	29
Tablo 8. Katılımcıların akıllı telefonlarında en sık kullandıkları üçüncü uygulama için frekans ve yüzde değerleri	30
Tablo 9. Tüm ölçek ve alt boyut toplam puanları arasındaki ilişkilerin incelendiği Pearson korelasyon analizi.....	31
Tablo 10. Cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı puanları için yapılan ilişkisiz gruplar t testi	32
Tablo 11. Akıllı telefon bağımlılığı puanlarının katılımcıların ilişki durumuna göre betimsel istatistik tablosu.....	33
Tablo 12. Problemlili akıllı telefon kullanım puanlarının ilişki durumuna göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi	34
Tablo 13. Akıllı telefon bağımlılığı puanlarının katılımcıların kiminle yaşadığına göre betimsel istatistik tablosu	35
Tablo 14. Katılımcıların kiminle yaşadığına göre problemlili akıllı telefon kullanım puanlarındaki farklılaşmanın incelendiği tek yönlü ANOVA testi	36

Tablo 15. Akıllı telefonların birincil kullanım amaçlarının cinsiyete göre farkı için yapılan ki kare analizi	37
Tablo 16. Akıllı telefon bağımlılığı puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu	38
Tablo 17. “Akıllı telefon bağımlılığı” ölçeğinden alınan toplam puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi.....	38
Tablo 18. “Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu.....	39
Tablo 19. “Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi	39
Tablo 20. “Fiziksel belirtiler” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu.....	40
Tablo 21. “Fiziksel belirtiler” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi.....	40
Tablo 22. “Pozitif beklenti” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu.....	40
Tablo 23. “Pozitif beklenti” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi.....	41
Tablo 24. “Yoksunluk belirtileri” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu.....	41
Tablo 25. “Yoksunluk belirtileri” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi.....	41
Tablo 26. “Aşırı kullanım” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu	42
Tablo 27. “Aşırı kullanım” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi.....	42
Tablo 28. “Siber âlem odaklı ilişkiler” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu.....	43

Tablo 29. “Sibelâlem odaklı ilişkiler” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi	43
Tablo 30. “Sosyal ağ bağımlılığı” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu.....	43
Tablo 31. “Sosyal ağ bağımlılığı” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi.....	44
Tablo 32. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puan ortalamalarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu	44
Tablo 33. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puan ortalamalarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi ...	45
Tablo 34. “Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi” alt boyutundan alınan puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu.	45
Tablo 35. “Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi.....	46
Tablo 36. “Fiziksel belirtiler” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu.....	46
Tablo 37. “Fiziksel belirtiler” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi	47
Tablo 38. “Pozitif beklenti” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu.....	47
Tablo 39. “Pozitif beklenti” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi	47
Tablo 40. “Yoksunluk belirtileri” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu.....	48
Tablo 41. “Yoksunluk belirtileri” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi	48
Tablo 42. “Aşırı kullanım” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu.....	49

Tablo 43. “Aşırı kullanım” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi	49
Tablo 44. “Siber âlem odaklı ilişkiler” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu.....	50
Tablo 45. “Siber âlem odaklı ilişkiler” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi	50
Tablo 46. “Sosyal ağ bağımlılığı” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu.....	51
Tablo 47. “Sosyal ağ bağımlılığı” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi	51
Tablo 48. Katılımcıların akıllı telefonlarını kaç senedir kullandıkları ile problemli akıllı telefon kullanım puanları arasındaki ilişkinin incelendiği Pearson korelasyon analizi	52
Tablo 49. Akademik başarı ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği Pearson korelasyon analizi	52
Tablo 50. Not ortalamalarının katılımcıların okudukları bölümlere göre betimsel istatistik tablosu.	53
Tablo 51. Katılımcıların okudukları bölümlere göre not ortalamalarındaki farklılaşmanın incelendiği tek yönlü ANOVA testi	53
Tablo 52. Uyum indekslerini gösterir tablo	54

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

- Şekil 1.** Kendini sabotajın problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi için yapılan yol analizi 54
- Şekil 2.** Problemli akıllı telefon kullanımı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz düzenlemenin aracı rolü için yapılan yol analizi..... 55
- Şekil 3.** Kendini sabotajın aynı anda hem öz düzenleme hem de problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki doğrudan etkisi için yapılan yol analizi 56



KISALTMALAR LİSTESİ

KSAB	: Kendini Sabotaj
ÖZDÜZ	: Öz Düzenleme
AKTB	: Akıllı Telefon Bağımlılığı
DSM	: Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders
APA	: American Psychiatric Association
ICD	: International Classification of Diseases
KT	: Kareler Toplamı
KO	: Kareler Ortalaması
GFI	: Goodness of Fit Index
CFI	: Comparative Fit Index
TLI	: Tucker-Lewis index
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation
χ^2/sd	: Ki Kare Bölü Serbestlik Derecesi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Problemi

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte tüm mobil cihazlarda olduğu gibi cep telefonlarının sahip olduğu fonksiyonlara da yenileri eklenmiş ve cep telefonları basit bir telefondan ziyade, cepte taşınabilir küçük bilgisayarlar halini almıştır (Chen ve ark., 2017). “Akıllı telefon” olarak da tabir edilen yeni nesil cep telefonları, telefon özelliğinin yanı sıra internete bağlanabilir olması, çok sayıda uygulamadan faydalanmayı sağlayan işletim sistemlerini kullanması, kamera, navigasyon sistemi ve e-posta servisi gibi birçok özelliği bir arada barındırması ile dikkat çekmekte ve normal cep telefonlarından ayrılmaktadır (May ve Hearn, 2005; Persaud ve Azhar, 2012; Subramanian, 2009). İnsanlar akıllı telefonları sayesinde sınırsız bilgiye kolay erişim sağlama, veri depolama, dünya üzerindeki gelişmeleri anında takip etme, sosyal ağlar oluşturma, para transferi ya da alış veriş yapma, çeşitli görseller izleme ya da oyunlar oynama gibi çok sayıda farklı faaliyeti tek bir cihazdan yapabilme imkânı elde etmiştir. Bu durum, akıllı telefonların hayatın vazgeçilmez bir parçası konumuna gelmesine ve kullanım oranlarının hem dünya hem de ülkemiz genelinde hızla artmasına sebep olmuştur.

2017 yılı itibariyle bazı ülkelerdeki akıllı telefon kullanım oranlarına örnek vermek gerekirse; genel nüfusa oranla akıllı telefon kullanım oranının Avustralya’da %82, İspanya’da %79, Amerika’da %77 olduğu bulunmuştur. Güney Kore’de bu oran %94’e ulaşmaktadır. Türkiye ise %69’luk akıllı telefon kullanım oranıyla Dünya sıralamasında 13. sırada yer almaktadır (Pew research, 2018). Türkiye istatistik kurumunun verilerine göre ülkemiz genelindeki hanelerin 2004 yılında cep telefonu/akıllı telefona sahip olma oranı %53.7 iken, 2016 yılında bu oran %97’ye yükselmiş ve neredeyse cep telefonu bulunmayan hane kalmamıştır (TÜİK, 2004-2016). Ülkemizdeki cep telefonu kullanıcıları arasında akıllı telefon kullananların oranını belirlemek amacıyla da bazı çalışmalar yapılmıştır. 2012 yılında Türkiye’de bulunan 17 üniversitenin 42 farklı bölümünde okuyan 707 öğrenciyle gerçekleştirilen bir çalışmada, çalışmaya katılan öğrencilerin kullandıkları cep telefonlarının %85’inin akıllı telefon kategorisinde olduğu görülmüştür (Aytekin ve Sütçü, 2012).

Akıllı telefonların yaygın kullanım oranları ve insan hayatına getirdiği çok sayıda kolaylık olmakla birlikte; aşırı, kontrolsüzce ve bilinçsiz kullanıma bağlı olarak “bağımlılık”

ya da “problemli kullanım” denilen kullanım tarzlarının gelişmesi sonucu ciddi fiziksel ve psikolojik problemlere yol açabildiğini gösteren çalışmalar da vardır (Yay, 2017). Yapılan çalışmalarda problemli akıllı telefon kullanımı olan bireylerde, kişiler arası ilişkilerde derinleşememe, utangaçlık ve yalnızlık (Aktaş ve Yılmaz, 2017), akademik başarıda düşüş (Kuyucu, 2017), depresyon (Kuss ve ark., 2018; Thomée, Härenstam ve Hagberg, 2011), sosyal kaygı (Reid ve Reid, 2007), düşük öz güven (Bianchi ve Philips, 2005), düşük yaşam memnuniyeti (Samaha ve Hawi, 2016) gibi psikolojik problemlere; ve uzun süreli sağlıksız kullanım sonucu kas, kemik ve eklemlerde fonksiyonel bozulma (Yılmaz, Çınar ve Özyazıcıoğlu, 2017), göz kuruluğu, görme bozukluğu ve uyku bozukluğu gibi fiziksel problemlere (Kim, 2013; Korpinen ve Pääkkönen, 2009), problemli akıllı telefon kullanımı olmayan bireylere oranla anlamlı ölçüde daha sık rastlanmaktadır.

“Akıllı telefon bağımlılığı” tabiri henüz DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) ya da ICD’de (International Classification of Diseases) yer almıyor olsa da, problemli akıllı telefon kullanımının birçok araştırmacı tarafından davranışsal bağımlılıklar arasında değerlendirilmesi gerektiğine yönelik fikir birliği oluşmuştur (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013; Salehan ve Nagehban, 2013). Bunun sebebi; DSM tanı kitabında yerini almış olan kumar bağımlılığı ve ileride yer alması planlanan oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı (APA, 2013) gibi davranışsal bağımlılıkların belirtileri ile akıllı telefonların bağımlılık boyutunda kullanımı halinde gözlenen belirtilerin benzerlik taşıy nitelikte olmasıdır (Beranuy, Oberst, Carbonell ve Chamarro, 2009). Nitekim günümüz akıllı telefonları, bu eylemlerin hepsinin tek bir cihazdan yapılmasına olanak sağlamaktadır. Bu nedenle literatürde çeşitli davranışsal bağımlılıklar ile ilişkili bulunmuş bazı değişkenlerin, problemli akıllı telefon kullanımı ile olan muhtemel ilişkisinin de ortaya konulması gerekmektedir.

Bu değişkenlerden biri, bireyin kendi eylemleri üzerinde gözlem, değerlendirme ve sonuç çıkarma yoluyla kontrol sahibi olmasını ve aktif rol almasını sağlayan “öz düzenleme” becerisidir. Öz düzenleme becerisi sayesinde insan, tamamen dış uyaranların ve koşulların etkisi altında kalan ve yönlendirilen değil; proaktif, davranışlarını denetleyebilen, kendi kendini organize edebilen ve yansıtabilen bir varlık olabilmektedir (Bandura, 1999). Psikoloji literatüründe birçok davranışsal aşırılığın ya da eksikliğin tespit, değerlendirme ve tedavisinde öz düzenlemenin önemine vurgu yapılmıştır (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino ve Pastorelli, 2003). Bu bağlamda davranışsal bağımlılıklar söz konusu olduğunda da, bireylerin öz düzenleme becerileri ile çevrimiçi oyun bağımlılığı (Seay ve Kraut, 2007), internet

bağımlılığı (Larose, Lin ve Eastin, 2003) ve kumar bağımlılığı (Baumeister ve Heatherton 1996; Williams, Grisham, Erskine ve Cassedy, 2012) davranışları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar, öz düzenleme davranışlarının akıllı telefon kullanımı üzerinde de önemli rol oynuyor olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim sınırlı sayıda olmakla birlikte, akıllı telefon bağımlılığı ve öz düzenleyici davranışlar arasında anlamlı ilişkilerin varlığını gösteren çalışmalar da vardır (Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers, 2015; Gökçearslan, Mumcu, Haşlaman ve Çevik, 2016; Ko ve ark., 2015). Öz düzenleme becerisi düşük olan bireylerin, arzuladıkları bir sonucu elde etmek için motive olma, davranışlarını düzenleme ve kontrol etme noktasında zorlandıkları; duygular, otomatik davranışlar ve dürtülerle hareket etmeleri (Metcalf ve Mischel, 1999) sonucu yaşadıkları stres, düşük öz saygı ve düşük öz güven problemlerinin (LaRose ve Eastin, 2004; Wills, Pokherel, Morehouse ve Fenster, 2011) internet ve akıllı telefon kullanımı gibi geçici rahatlama yöntemlerine başvurmaları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Larose ve ark., 2003). Her sıkıntı verici duygu durumunda, problemin çözümüyle ilgili bir şey yapmadan bu durumdan kaçmak, geçici rahatlama sağlamak ya da öz saygıyı korumak maksadıyla akıllı telefon kullanımı ve benzeri bir davranışa yönelmek ise o eyleme karşı bağımlılık geliştirme ihtimalini oldukça arttırmaktadır.

Arzulanan bir sonuca ulaşma ya da bir işi başarma noktasında bireyin başarılı olup olamayacağına dair endişelerinin olduğu durumlarda öz yeterlik, öz saygı gibi hisleri korumanın bir başka yolunun da “kendini sabotaj” stratejilerinin kullanımı olduğu bilinmektedir (Snyder ve Smith, 1982). Kendini sabotaj stratejileri en genel tanımıyla; bireyin başarıyı içsel, başarısızlığı ise dışsal faktörlere atfetmek maksadıyla, başaracağından kuşku duyduğu bir eyleme dair dezavantajlı durumlarını ön plana çıkarması veya gerekirse başarma olasılığını düşürecek bir takım engelleri çeşitli davranış ya da söylemler yoluyla kendi eliyle üretmesine hizmet eden stratejilerdir (Jones ve Berglas, 1978; Leary ve Shepperd, 1986; Tice, 1991). Sınav veya benzeri bir performanstan önce alkol alma, yetersiz çalışma, kasıtlı uykusuz kalma gibi davranışsal kendini sabotaj ya da depresyonda olduğuna, başının ağrıdığına, travmatik olaylar yaşadığına yönelik iddialarda bulunma gibi sözel kendini sabotaj stratejileri bulunmaktadır (Akın, 2012). Kişi bu stratejiler sayesinde, başarısız olduğu takdirde kendisine ve çevresine görece makul mazeretler gösterebileceğini, başarılı olduğu takdirde ise onca “olumsuzluğa” ve “dezavantaja” rağmen başarmış olduğu görüntüsü verebileceğini düşünmekte ve her iki durumda da kendi öz saygısını korumaya hizmet etmektedir.

Davranışsal kendini sabotaj stratejilerinden biri de kişinin yapması gereken görev ya da ulaşması gereken hedefle ilgisi olmayan bir takım aktivitelerle uğraşması veya yapılması gereken sorumlulukları erteleme ya da hiç yapmamasıdır (Lay, Knish ve Zanatta, 1992). Bu bağlamda zengin içeriği ve çok sayıda farklı faaliyette bulunma imkânı sunan özellikleriyle akıllı telefonların kullanımı, akla gelen ilk alternatiflerden biri olabilmektedir. Buna ek olarak, problemli akıllı telefon kullanımında gözlenen uykusuzluk, akademik başarıda düşüş (Kuyucu, 2017), görev ve sorumlulukların aksatılması (Roosen, Carrier ve Cheever, 2013), erteleme davranışları sergileme (Esichaiku, Guha, Dailey ve Matthew, 2016) gibi belirtilerin, kendini sabotaj stratejilerini kullanan bireylerde gözlenen belirtilerle benzerlik göstermesi de, problemli akıllı telefon kullanımı ile kendini sabotaj arasında bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir.

Problemli akıllı telefon kullanımı gibi bağımlılık boyutuna varabilen davranışsal aşırılıklarda gözlenen ortak patern; bireyin, bağımlı olduğu eyleme fiziksel ve zihinsel enerjisinin büyük çoğunluğunu harcaması sonucu, yapması gereken sorumluluklarını gerçekleştirmesi ya da kendine bazı hedefler belirleyip bu hedeflere ulaşması için ihtiyacı olan yeterli enerji ve zamanı bulamıyor olmasıdır (TBM, 2016). Bu durum, kendini sabotaja başvuru durumlarla benzerlik göstermektedir. Zira kişi bu durumun yarattığı stresle başa çıkabilmek, öz yeterlik ve öz saygı hislerini muhafaza edebilmek için yine kendini sabotaja başvurabilmektedir.

Tüm bu literatür bilgisinin ışığında, kendini sabotaj stratejilerini kullanan bireylerin daha düşük öz-düzenleme becerileri geliştireceği ve öz düzenleme becerileri zayıf olan bireylerin de, bir problemin yarattığı stresle başa çıkma yollarını bulmaktan çok, problemin yarattığı stres gibi sıkıntılardan kurtulmak maksadıyla akıllı telefon kullanımı gibi geçici rahatlama yollarına başvurmaya daha meyilli olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda kendini sabotajabaşvuran bireylerin problemli akıllı telefon kullanımı davranışı geliştirme ihtimalinin de artabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada kendini sabotaj ve problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişki ve öz düzenlemenin bu ilişkideki aracı rolü incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada kendini sabotaj ve problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişki ve öz düzenlemenin bu ilişkideki aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra problemli akıllı telefon kullanımının cinsiyet, akıllı telefonun birincil kullanım amacı, ilişki türü, akademik başarı gibi değişkenlere göre nasıl farklılık gösterdiği de ele alınmaktadır.

1.3. Araştırmanın Soruları

- 1- Cinsiyete göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 2- Katılımcıların ilişki durumuna göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 3- Katılımcıların kiminle yaşadığına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 4- Cinsiyete göre akıllı telefonların birincil kullanım amaçları farklılaşmakta mıdır?
- 5- Akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 6- En sık kullanılan akıllı telefon uygulamasına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 7- Katılımcıların akıllı telefonlarını kaç senedir kullandıkları ile problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- 8- Akademik başarı ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında ilişki var mıdır?
- 9- Kendini sabotajın problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?
- 10- Kendini sabotajın öz düzenleme üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?
- 11- Öz düzenlemenin problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?
- 12- Öz düzenlemenin kendini sabotaj ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Günümüz teknoloji çağında hayatın vazgeçilmezi konumuna gelmiş olan dijital cihazların, hayatımıza getirmiş olduğu birçok kolaylık ve faydalar olmakla birlikte; bilinçsiz, sorumsuz ve kontrolsüz kullanım sonucu yediden yetmişe her yaş grubunda insanın, teknoloji kötüye kullanımına bağlı zihinsel, fiziksel ve sosyal alanlarda ciddi problemler yaşadığına şahit olmaktayız. Bu noktada dijital cihazlar dendiğinde bugün hemen herkesin en çok kullandığı ve günün neredeyse her anında yanından ayırmadığı akıllı telefonların sağlıklı kullanımına, kötüye kullanımının ne olduğuna, olası zararlarına ve sağlıklı kullanım yollarına yönelik farkındalık oluşturulması sağlıklı nesillerin gelişimi adına elzem hale gelmiştir. Bu bağlamda öncelikle problemlili boyutta akıllı telefon kullanımını etkileyen, bu kullanım tarzıyla ilişkili olan değişkenlerin tespit edilmesi ve önlem alınması önem arz etmektedir.

Bu çalışma, birçok problemlili davranışla ilişkili olduğu literatürce sabit olan öz düzenleme ve kendini sabotajın; problemlili akıllı telefon kullanımıyla olan ilişkisini ortaya koyması ve bu alanda yapılacak önleme ve tedavi faaliyetlerine katkı sağlayacak olması bakımından oldukça önemlidir.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların araştırmada kullanılan ölçeklere doğru ve samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışmanın verileri, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde okumakta olan öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma verileri Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği ve Öz Düzenleme Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

1.7.1. Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı

Problemlili akıllı telefon kullanımı, bireyin akıllı telefonunu kontrolsüzce ve aşırı kullanma isteğinin önüne geçemediği, kullanımın günlük hayatın ve sorumlulukların önüne geçtiği, aile ve sosyal yaşamın olumsuz etkilendiği, kullanım bırakıldığında ya da akıllı

telefona ulaşamadığında ciddi duygu durum değişikliklerinin gözlemlendiği, bağımlılık boyutuna varabilen bir problemlı davranış türüdür (Kwon ve ark., 2013; TBM, 2016)

1.7.2. Öz Düzenleme

Öz düzenleme, bireyin dış bir denetleyici ya da otoriteye ihtiyaç duymaksızın belirli bir hedefe ulaşma yolunda davranışlarını, dürtülerini ve düşüncelerini kontrol etme ve etkin rol oynama yeteneğidir (Pintrich, 1999).

1.7.3. Kendini Sabotaj

Kendini sabotaj, bireyin başarılı olacağından kuşku duyduğu durumlarda hem kendi hem de çevresindekiler tarafından yapılacak olumsuz değerlendirmelerden korunmak adına, başarısızlığı makul gösterecek ve dış faktörlere atfetmeyi sağlayacak bir takım engelleri kendi eliyle üreterek kendini dezavantajlı bir duruma düşürmesi ve öz saygısını bu yolla koruma stratejisidir. (Berglas ve Jones, 1978; Tice, 1991)

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Akıllı telefon ve tarihçesi

Sosyal bir varlık olan insanoğlu tarih boyunca uzaklarıyla olan iletişim ihtiyacını duman, posta güvercini gibi çeşitli yollarla karşılamıştır. 19. yüzyılın sonlarına doğru ise telefonun icat edilmesi, radyo teknolojisinin gelişmesi ve bu teknolojinin telefona uyarlanmaya başlanması (Meral, 2017) neticesinde, iletişim anlamında açılacak yepyeni bir çağın temelleri atılmıştır.

İşitme engelli bireylerin sessizliğini ortadan kaldırmak amaçlı çalışmalar yapan Graham Bell ve elektrik mühendisi olan arkadaşı Thomas Watson'un icat ettiği, günümüzdeki modellerine kıyasla çok büyük boyutlarda olan ve kablo yardımıyla yalnızca bir hatla konuşma yapma imkânı sunan ilk telefon, zaman içerisinde hızla gelişen teknoloji sayesinde ahizeli telefon, radyo dalgalı telefon, tuşlu telefon, cep telefonu ve akıllı telefon olarak evrilmiştir (Teknokoliker, 2013).

Mikrofonun geliştirilmesiyle dinleme ve konuşma için iki ayrı mekanizmayı içinde barındırabilen ahizeli telefonlar, yerini zamanla radyo dalgalarıyla kablosuz iletişim kurmaya imkân tanıyan “telsiz telefonlara” bırakmıştır. Bu sayede Amerika ve İngiltere arasında ilk okyanus ötesi telefon görüşmesi gerçekleştirilmiştir (Tarihnedio, 2018). 1960'lı yıllara gelindiğinde ise elektronik teknolojisinde yaşanan gelişmeler, telefonlardaki çevirmeli sistemlerin yerine tuşların kullanılmasını mümkün kılmış ve tuşlu telefonlar yayılmaya başlamıştır. Elektronik sistemlerle buluşan telefonlar daha hafif ve ergonomik bir yapıya kavuşmuştur. 1980'li yıllara denk gelen bu gelişmeler, ilk olarak Motorola firmasının ürettiği ve Martin Cooper'ın mucidi olduğu “cep telefonu”nun geliştirilmesine zemin hazırlamıştır (Barutçu, 2011).

Cep telefonlarının çok fazla kullanıcı tarafından tercih edilmesi ve cep telefonu sahibi olmanın bir tür statü ve kimlik sembolü halini almaya başlamasıyla Nokia, Siemens, Ericson gibi yeni cep telefonu üreticisi firmalar, oluşan rekabet ortamında her geçen gün telefonlarının özelliklerine bir yenisini ekleyip bu pazarda yer almaya çalışmışlardır. Zaman içerisinde ilk antensiz cep telefonu, ilk renkli ekranlı cep telefonu, ilk bluetooth özellikli cep telefonu üretilmiştir. Tüm bu gelişmeleri geride bırakacak olan gelişmeler ise cep telefonlarında internetin kullanılmaya başlanmasıyla iletinin yalnızca ses değil, veri olarak da iletilebilmesi,

bu hücresel veri iletiminin yüksek hızlı bir versiyonu olan 3G bağlantısının cep telefonlarında kullanılabilir hale gelmesi ve çok sayıda uygulama ve programın çalışmasına olanak sağlayan gelişmiş işletim sistemlerinin cep telefonlarına entegre edilmesi olmuştur. Bu özellikler cep telefonlarına bambaşka bir misyon yüklemiş ve onları sadece konuşma ve mesajlaşma fonksiyonu olan cihazlardan, bilgisayarların yapabildiği hemen her işi yapabilen, dünyaya açılan küçük pencereler konumuna getirmiştir (Barnes, 2002). Bu özellikleriyle klasik cep telefonlarından ayrılarak “akıllı telefon” olarak adlandırılmaya başlamışlardır.

İlk akıllı telefon olarak adlandırılacak telefon, dokunmatik ekranı, elektronik posta, oyunlar gibi uygulamalarının olması ve kısmi ajanda görevi görmesiyle IBM şirketinin 1994 yılında ürettiği “Simon” modeli olmuş (Time, 2014); ancak günümüze kadar geçen 24 yıl içerisinde akıllı telefonlar çok fazla özellik kazanmıştır. Bu özellikler sayesinde akıllı telefona sahip olan bir kişi aslında tek bir cihazla aynı anda küçük bir bilgisayar, kamera, radyo, ses kayıt cihazı, tetris, müzik çalar gibi çok sayıda cihaza sahip olabilir hale gelmiştir. Farklı ihtiyaçlara yönelik yeni uygulamaların üretilmesi de eğlenceden haberleşmeye, sosyalleşmeden araştırma yapmaya varıncaya kadar her alanda akıllı telefonların rolünün artmasına, hayatın vazgeçilmezi konumuna gelmesine ve hem dünya (Statista, 2017) hem ülkemiz (Cumhuriyet, 2018) genelinde kullanıcı sayısının hızla artmasına sebep olmuştur.

2.2. Problemli Akıllı Telefon Kullanımı

Akıllı telefonların insan hayatına getirdiği birçok yenilik ve kolaylık olmakla birlikte aşırı, kontrolsüzce ya da bilinçsizce kullanıma bağlı bir takım problemli kullanım tarzları da ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu kullanım tarzlarına bağlı olarak çok sayıda bireyde çeşitli fiziksel ve psikolojik problemler gözlemlenebilmekte; problemli akıllı telefon kullanımı, bireylerin hayat kalitelerini ciddi anlamda bozabilmekte ve çevreyle olan ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Samaha ve Hawi, 2016; Soni, Upadhyay ve Jain, 2017). Bu nedenle problemli kullanımın ne olduğunun anlaşılması, sebep ve sonuçlarının ortaya konulması gibi konular, bu davranışın gelişmesini önleme anlamında önem arz etmektedir.

Problemli akıllı telefon kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı olarak ele alan birçok araştırmacı bulunmaktadır (Bian ve Leung, 2015; Kim, Lee, Lee, Nam ve Chung, 2014; Lee, Ahn, Choi ve Choi, 2014; Mok ve ark., 2014). Bunun temel sebeplerinden biri, davranışsal bağımlılıklar kategorisinde yer alan başta internet bağımlılığı olmak üzere oyun bağımlılığı, kumar bağımlılığı gibi birçok bağımlılığın, gerek sebep gerekse sonuçları bakımından problemli akıllı telefon kullanımıyla benzerlik göstermesidir (Kwon ve ark., 2013; Mak ve

ark., 2014; Salehan ve Nagehban, 2013). Bu sebeple, problemli akıllı telefon kullanımını inceleyebilmek adına ilk olarak, davranışsal bağımlılıkların ne olduğunun anlaşılması gerekmektedir.

2.2.1. Davranışsal bağımlılıklar ve problemli akıllı telefon kullanımı

Günümüz bağımlılık literatüründe bağımlılıklar kimyasal ve davranışsal bağımlılıklar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Davranışsal bağımlılıklar, kimyasal bağımlılıklarda gözlenen fiziksel bir zehirlenmenin olmadığı ancak belirli bir eylemin sürekli tekrarlanması, bu eylem üzerinde bireyin iradesini ve kontrolünü kaybetmesi, fiziksel, sosyal ve psikolojik alanlarda yaşanan olumsuzluklara rağmen eylemin tekrarlanmaya devam edilmesiyle seyreden klinik bir tabloya işaret etmektedir (Grant, Brewer ve Potenza, 2006). Bağımlı olunan eylemin gerçekleştirilemediği durumlarda huzursuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin yaşanması, günlük rutinleri ve sorumlulukları yerine getirmekte zorlanma, çevreyle olan ilişkilerde bozulma, eylemin gerçekleştirilmesinden alınan kısa vadeli hazzın veya ödülün, uzun vadede karşılaşılabilecek büyük zararlara rağmen tercih edilmesi gibi belirtilerle karakterize olan davranışsal bağımlılıklar (Griffiths, 2000), madde bağımlılıklarını aratmayacak hatta bazı durumlarda daha tehlikeli olacak şekilde özellikle genç bireylerin (Alavi ve ark., 2012; Kandell, 1998; Park ve Lee, 2012) hayat kalitelerini düşürebilmektedir. Başta kumar, internet ve oyun bağımlılıkları olmak üzere pek çok davranışsal bağımlılık türünde, madde bağımlılıklarına benzer biyolojik, psikolojik, sosyo-kültürel ve fenomenolojik benzerlikler bulunmaktadır (Grant ve ark., 2006). Benzer şekilde, madde bağımlılıklarında olduğu gibi aynı bireyde birden fazla davranışsal bağımlılık türü de gözlemlenebilmektedir (Kalecik, 2016). Bunlara ek olarak bağımlı bireylerin beyinlerindeki ödül merkezlerinde gerçekleşen dopamin aktivasyonunu inceleyen bazı araştırmacılar, kimyasal ve davranışsal bağımlılıkların beyindeki ödül merkezinde meydana getirdikleri değişiklikler bakımından çok sayıda benzerlik olduğunu ortaya koymuşlardır (Grant ve ark., 2006; Holden, 2001).

İlk olarak kumar bağımlılığı DSM-III tanı kitabında (American Psychiatric Association, 1980) davranışsal bir bağımlılık olarak kabul edildikten ve bu gelişmeyi takiben belirtileri ve sonuçları bakımından benzerlik gösteren bir başka davranışsal bağımlılık türü olan internet bağımlılığı da DSM-5'te (APA, 2013) “daha ileri çalışmalar gerektiren ruhsal hastalıklar” bölümünde yerini aldıktan sonra, problemli düzeyde oyun oynama, problemli akıllı telefon kullanımı gibi kavramların da bağımlılık kategorisinde incelenmesi gerektiğine yönelik fikir birliği oluşmaya başlamıştır. Bununla birlikte, büyük oranda internet

kullanımıyla özdeşleşen problemli davranışların internet bağımlılığı altında mı yoksa ayrı bir davranışsal bağımlılık olarak mı ele alınması gerektiğine yönelik tartışmalar süregelmektedir. Bu noktada internet bağımlılığını “özel internet bağımlılığı” ve “yaygın internet bağımlılığı” olarak ele alan araştırmacılar da bulunmaktadır. Örneğin Davis (2001), internetin oyun oynama, alışveriş yapma, pornografik içerik izleme gibi özel bir amaç doğrultusunda problemli boyutta kullanılmasını “özel internet bağımlılığı” olarak ele alırken; internetin çok çeşitli amaçlarla kullanıldığı; fakat amacın doğrudan internette bulunmak olduğu, içerik veya süre bakımından problemli olan kullanım tarzlarını “yaygın internet bağımlılığı” olarak ele almıştır. Aynı şekilde davranışsal bağımlılıklarla ilgili çalışmalarıyla bilinen Griffiths de (2008), “internete bağımlı olma” ve “internette bağımlı olma” arasındaki farka dikkat çekmiştir. Bu durumda, internet üzerinden özel bir amaç doğrultusunda gerçekleştirilen problemli düzeyde alışveriş yapma, oyun oynama, bahis oynama gibi bir davranış, özel internet bağımlılığı altında incelenebilmektedir. Ancak problemli akıllı telefon kullanımı için bu durum tam anlamıyla geçerli değildir. Nitekim akıllı telefonların iletişim, oyun, haber, alışveriş gibi çok sayıda içerikte uygulamanın kullanımına olanak sağlaması; kolay kullanılabilir ve taşınabilir olması sayesinde sosyal paylaşım sitelerini anlık takip, anlık durum güncellemesi, hikaye (story) ve çeşitli içerik paylaşımı gibi imkanları kullanıcılarına sunması, ek olarak çevrimiçi olmadan da çok sayıda içerikte uygulamayı çalıştırabilir olması bakımından, problemli kullanımı halinde daha fazla risk taşıdığı ve bağımlılık gelişme riskinin daha fazla olduğu düşünülmektedir (Demirci, Orhan, Demirdas, Akpınar ve Sert, 2014; Kim, 2013).

2.2.2. Problemli akıllı telefon kullanımının belirtileri

Resmi anlamda problemli akıllı telefon kullanımı tanısı olmamakla birlikte bağımlılığa giden yolda dikkate alınması gereken belirtilere yönelik araştırmacılar arasında fikir birliği oluşmaya başlamıştır. Özelde internet bağımlılığı ve genel olarak davranışsal bağımlılıkların tanı kriterlerinden yola çıkılarak ortaya konulan bu belirtiler şu şekilde sıralanabilir: **1-** akıllı telefonun günlük hayatın düzenini bozacak şekilde aşırı kullanımı. **2-** Tolerans (kullanım süresinin giderek artması ve eski kullanım süresinin tatmin etmemesi). **3-** Yoksunluk belirtileri (kullanım bırakıldığında huzursuzluk ve öfke gibi yoksunluk belirtilerinin yaşanması). **4-** Akıllı telefonla ilgili aşırı zihinsel meşguliyet. **5-** Duygu durum düzensizliği (mood dysregulation) meydana getirme. **6-** Kullanımı azaltmaya yönelik başarısız girişimler. **7-** Kullanım üzerinde kontrolün kaybolması (Kwon ve ark., 2013). Demirci ve arkadaşları da (2014) akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için gerçekleştirdikleri ölçek uyarlama çalışmasında

ölçeğin yedi faktörlü bir yapıda olduğu sonucuna ulaşmışlardır: 1- Günlük yaşamı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi 2- Yoksunluk belirtileri 3- Kullanıma dair olumlu beklentiler (positive anticipation) 4- Sanal âlem odaklı ilişkiler (cyberspace-oriented relationships) 5- Aşırı kullanım 6- Sosyal medya bağımlılığı (Social media dependency) 7- Fiziksel belirtiler. Türkiye’de her türlü bağımlılığın önlenmesi ve tedavisinde yürüttüğü çalışmalarıyla bilinen Yeşilay da problemli akıllı telefon kullanımına dikkat çekmiş ve şu yedi maddeden beşine katılıyor olmanın cep telefonu bağımlısı olma riski taşıdığını belirtmiştir (TBM, 2016)

1-Cep telefonumu sık sık kontrol ederim

2-Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum

3-Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim bir yerde durur

4-Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum

5-Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir

6-Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim

7-Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım

2.3. Öz düzenlemedeki Yetersizlik ve Problemli Akıllı Telefon Kullanımı

Öz düzenleme kavramı gerek eğitim bilimciler gerekse sosyal bilimciler (endüstri ve örgüt psikolojisi, sağlık psikolojisi, klinik psikoloji vb.) tarafından sıkça çalışılmış ve çeşitli tanımlamaları yapılagelmiş bir kavramdır. Örneğin Pintrich’e (1995) göre öz düzenleme, bireyin belirli bir hedefe ulaşma yolunda davranışlarını, dürtülerini ve düşüncelerini kontrol etme ve etkin rol oynama yeteneğidir. Benzer şekilde Orange (1999), bireyin hedefe giden yolda ihtiyaç duyduğu yöntem, tutum ve teknikleri bir şekilde bulması ve süreç içerisinde etkin bir rol üstlenmesini öz düzenleme becerisi olarak tanımlamıştır. Eğitim alanında yaptığı çalışmalarıyla bilinen Zimmerman (1989), öz düzenleme kavramını öğrenme süreçlerinde çalışmış ve kendi öğrenme sürecini bilişsel, motivasyonel ve davranışsal olarak düzenleyip, zihinsel süreçlerini akademik beceriye dönüştürebilen öğrencileri ‘öz düzenleyici’ öğrenciler olarak nitelendirmiştir. Yine Zimmerman’a (1989) göre öğrencilerin amaçlarına ulaşması, içinde bulundukları çevresel, davranışsal ve örtülü düzenleme süreçlerini başarıyla yürütmelerine bağlıdır. Bir grup araştırmacı ise öz düzenlemenin, kişinin içinde bulunduğu ortama uygun davranışlarda bulunmasını, herhangi bir otorite veya dış gözlemciye ihtiyaç duymadan kendi kendini gözlemleyebilmesini ve bu sayede sosyal olarak kabul edilebilir biçimde davranabilmesini sağlayan yönüne dikkat çekmiştir (Kopp, 1982). Bu

tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere öz düzenleme kavramının çeşitli boyutları bulunmaktadır. Bireyin bir dış gözlemci ya da kontrol mekanizmasına ihtiyaç duymaksızın uygun davranışlarda bulunması için kendini izlemesi ve takip edebilmesi; amacına ya da ortamına uygun olan ve olmayan davranışlarını ve düşüncelerini fark edebilmesi için öz eleştiri yapabilmesi ve bunlara ek olarak uygun davranışların gerçekleştirilmesi veya düşüncelerin benimsenmesi için kendi kendini motive edebilmesi gerekmektedir. Kanfer (Akt: Aydın, Keskin ve Yel, 2013), tüm bu süreçleri öz izleme, öz pekiştirme ve öz değerlendirme başlıkları altında ifade etmiş ve üç aşamalı bir öz düzenleme modeli öne sürmüştür.

Öz düzenleme kavramına yönelik getirilen tanımlamaların listesini uzatmak mümkündür. Ancak literatür incelendiğinde bu tanımlamalarda; insanın öz düzenleme becerisi sayesinde tümüyle dış uyaran ve koşulların etkisi altında kalmayan, kendi duygu düşünce ve davranışları üzerinde kontrol ve denetim sahibi olabilen, proaktif düşünebilen ve organize olabilen bir varlık olduğuna vurgu yapıldığı görülmektedir. Öz düzenlemenin bu rolü; insan duygu düşünce ve davranışlarını anlamaya, sebep ve sonuçlarını ortaya koymaya çalışan davranış bilimcilerin, öz düzenleme ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenleri ortaya çıkarmayı amaçlayan çok sayıda araştırma yapmasına sebep olmuştur.

Bu araştırmaların önemli bir kısmını, olgularında duygu düşünce ve davranış değişikliği meydana getirmenin oldukça zor olduğu, hemen hemen tüm dünya ülkelerinde ciddi mücadelelerin verildiği bağımlılıklarla ilgili yapılan çalışmalar oluşturmaktadır. Yapılan çok sayıda boylamsal çalışmada öz düzenlemenin, alkol (Berking ve ark., 2011; Moos ve Moos, 2007), tütün (Dias ve Castillo, 2014) ve madde bağımlılıkları (Gossop, Stewart, Browne, ve Marsden 2002; Koob ve Moal, 2001) gibi kimyasal bağımlılıkların yanı sıra kumar bağımlılığı başta olmak üzere (Baumeister ve Heatherton, 1996; Selin, 2016; Williams ve ark., 2012) bir çok davranışsal bağımlılığın da gelişimi, tedavisi, tedavinin sürdürülmesi ve nüksetmesi gibi her aşamasında anahtar rol oynayan değişkenlerden biri olduğu gösterilmiştir.

Öz düzenlemenin davranışsal bağımlılıklarla olan ilişkisini inceleyen özellikle son 15 yılda yapılmış araştırmalar incelendiğinde ise, bu araştırmaların çoğunlukla internet, sosyal medya, dijital oyunlar gibi teknoloji ürünlerinin sağlıksız kullanımıyla oluşan bağımlılık türlerine yoğunlaşmakta oldukları görülmektedir. Larose ve Eastin (2004), yetersiz öz düzenlemenin bireyin kendini yargılama ve yansıtma süreçlerinde yaşadığı yetersizlikten kaynaklandığını savunmuştur. Larose ve Eastin'e (2004) göre bu durum, öz düzenleme

becerisi zayıf olan bireylerin kendi davranışlarını uygun standartlara uydurma ve medya kullanımını kontrol etme noktasında başarısızlık yaşamasına yol açabileceği için medya kullanımının artmasına ve zamanla medyaya bağımlı hale gelmesine neden olabilmektedir. Bu görüşü destekler nitelikte Osatuyi ve Turel (2018), 161 sosyal medya kullanıcısıyla yapısal eşitlik modeli kullanarak yaptığı çalışmada öz düzenleme becerilerini aktif olarak kullanabilen katılımcıların, öz düzenleme becerilerini kullanmakta başarısız olan kullanıcılara oranla sosyal medya kullanımlarında bağımlılık ya da riskli kullanım belirtilerini anlamlı ölçüde daha az deneyimlediklerini göstermiştir. Benzer şekilde Blachnio ve Przepiorka (2016) 284 Facebook kullanıcısıyla yaptığı çalışmada öz düzenleme, öz kontrol ve Facebook bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş; kendini kontrol etme, eylem odaklı hareket etme, dürtü kontrolü ve öz disiplin alanlarında yetersizlik gösteren bireylerin, diğer bireylere oranla Facebook'a bağımlı olma oranlarının anlamlı ölçüde fazla olduğunu göstermiştir. Yine Larose ve arkadaşları (2003) 465 üniversite öğrencisinde yetersiz öz düzenlemenin internet kullanımı üzerindeki etkisini incelemiş ve yetersiz öz düzenleme ile problemli internet kullanımı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Seay ve Kraut (2007), bir başka davranışsal bağımlılık türü olarak ele alınan problemli online oyun oynama bozukluğu ile öz düzenleme arasındaki ilişkiye bakmış ve 2790 kişilik geniş ölçekli bir grupta 14 aylık uzunlamasına bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, katılımcılara ait öz düzenleyici aktivite düzeylerinin, onların internet oyunlarının problemli kullanım gibi zararlarına karşı korunmasında en belirleyici değişkenlerden biri olduğunu göstermiştir.

İnternet, medya, dijital oyunlar ve bunlara benzer birçok teknoloji çıktısının zaman içerisinde gelişen teknolojiyle birlikte 'akıllı telefon' olarak adlandırılan tek bir cihazdan ulaşılabilir hale gelmesi ve akıllı telefonların problemli kullanım örneklerinin dünya genelinde hızla artmasıyla birlikte yetersiz öz düzenleme ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında da ilişki olabileceği akla gelmektedir. Bazı yazarlar tarafından 'Online bağlantılı nesil (wired generation) olarak da tarif edilen günümüz yeni nesil genç ve ergenleri akıllı telefonlarıyla okul, sınıf ya da dışarda gerçekleştirdiği birçok aktivitesini organize etmekte, online çok katılımcılı oyunlar oynayabilmekte, sosyal ağlarını yönetmekte ve birbirleriyle iletişimlerini akıllı telefonlarıyla devam ettirmektedirler (Jacobsen ve Forste, 2011). Bu noktada günün her anında hayatın içinde olan akıllı telefonların sorumlulukların aksatılması, akademik, sosyal ve fiziksel gelişim alanlarında geri kalınması gibi daha önceki bölümlerde bahsedilen muhtemel zararlarından uzak durularak sağlıklı kullanılabilmesi noktasında, öz düzenleme becerileri devreye girmektedir. Nitekim problemli kullanım tarzlarından dolayı

pek çok sıkıntı yaşamasına ve hayat kalitesi ciddi anlamda bozulmasına rağmen birçok problemlili akıllı telefon kullanıcısı, kendi kullanımının problemlili hatta bağımlılık boyutunda olduğunu fark edememektedir (Roberts, Yaya ve Manolis, 2014). Bu noktada öz düzenlemenin öz izleme (self-monitoring) ve öz değerlendirme (self evaluation) boyutlarının önemi fark edilmektedir.

Öz düzenleme ile ilişkili bulunan bir başka değişken ise ‘sanal kaytarma’ (cyberloafing) olarak bilinen kavramdır (Restubog ve ark., 2011). Sanal kaytarma, çalışanların kendi kişisel ya da kurumlarına ait cihazları kullanarak işleriyle alakası olmayan sitelerde gezinme, mail gönderme, alma gibi amaç dışı faaliyetlerde çok uzun zaman harcamalarına ve sorumluluklarını yerine getirememelerine karşılık gelen bir kavramdır (Lim, Teo ve Loo, 2002). Günümüzde akıllı telefonların gençler arasında yaygın kullanım oranlarına ulaşmasıyla birlikte, sanal kaytarmanın sadece iş yerlerinde değil, eğitim kurumlarında öğrenciler tarafından da yapılmakta olduğundan bahsedilmektedir (Baturay ve Toker, 2015; Kim, Triana, Chung ve Oh, 2016). Bu noktada yüksek düzeyde öz düzenlemeye sahip bireylerin, akıllı telefonlarından yaptıkları sanal kaytarma davranışından elde edecekleri geçici tatmin duygusuna direnme ve ani tepkilerini kontrol edebilme noktasında düşük öz düzenleme düzeyine sahip bireylere oranla daha başarılı olabildiği; bu sayede sorumluluklarına odaklanabildiği; ihmalkar davranışlardan uzak kalabildiği ve akıllı telefonların bu yönde verebileceği zarardan korunabildiği düşünülmektedir (Restubog ve ark., 2011). Bu görüşle paralel olarak, bir grup araştırmacı öz düzenlemenin bir diğer özelliğinin hazzı erteleyebilme, dürtüsel davranışları düzenleme, kısa zamanda elde edilecek küçük veya geçici bir ödüle/hazza karşı, ileride elde edilecek daha büyük veya kalıcı ödül için direnebilme yeti olduğunu belirtmiştir (Ertürk, 2013; Mischel ve Ayduk, 2004; Özden, 2014). Bağımlı bireylerin de olumsuz duygu durum, yaşantılar veya bağımlı olunan nesne/eylemden kaynaklı yaşadıkları yoksunluk gibi problemlerden kurtulmak amacıyla alışkın oldukları geçici haz ve rahatlama kaynaklarına başvurmaları, onların geçici olarak rahatlmasına ancak uzun vadede hayat kalitelerini ciddi anlamda bozan bağımlılığın döngüsünden çıkamamalarına sebep olabilmektedir (Robinson ve Berridge, 2000). Bu noktada problemlili akıllı telefon kullanımının gerek kimyasal gerek davranışsal bağımlılıklarla olan ilişkisi düşünüldüğünde, öz düzenleme ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişki bir kez daha görülebilmektedir.

Literatürde doğrudan öz düzenleme ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Deursen ve arkadaşları (2015) 368 gönüllü

katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada öz düzenlemedeki başarısızlığın akıllı telefon bağımlılığı gelişme riskini oldukça arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Gökçearslan ve arkadaşları (2016) bir devlet üniversitesinde 598 akıllı telefon kullanıcısıyla yaptıkları çalışmada öz düzenlemenin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde negatif yönlü ve istatistiki olarak anlamlı bir etkisi olduğunu göstermişlerdir. Yine Ko ve arkadaşları (2015) çoğunluğu problemlili akıllı telefon kullanıcısı olan 62 katılımcıyla üç haftalık sürede gerçekleştirdikleri deneysel çalışmada, katılımcılardan telefon kullanımlarını belirlenen hedefler doğrultusunda takip etmelerini, raporlamalarını, bunu diğer katılımcılarla paylaşmalarını istemişler ve çalışma sonunda problemlili akıllı telefon kullanım oranlarında ciddi düşüşler elde etmişlerdir.

2.4. Kendini Sabotaj ve Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı

Kendini sabotaj kavramı temelde Alfred Adler'in kuramına dayanmaktadır. Adler bazı hastaların kendilerine bir takım engeller seçip, bu engelleri 'gerçek engeller' mişçesine inandırana kadar belirtilerini geliştirmeye devam ettiklerini iddia etmiştir. Adler'e göre bu kişiler, başarısızlıktan korunmak amacıyla kendilerini engelleyici bir davranış şablonu sergilemekte, bu davranışların arkasında kendilerini güvende hissetmekte, benliğine tehdit olarak gördüğü bir takım durumlara karşı farklı açıklamalar getirilmesini sağlayan ve koruyucu işlevi olan tedbirler almaktadırlar (Degree ve Synder, 1985). Kendini sabotaj kavramının kuramsallaşmasındaki dönüm noktası ise ilk olarak Edward Jones ve Steven Berglas'ın gerçekleştirdiği deneysel çalışmalar olmuştur (Jones ve Berglas, 1978). Bu deneyin ilk kısmında bir grup katılımcıya çözülebilir zorlukta diğer bir grup katılımcıya da çözülemez zorlukta sorular verilmiş, ardından katılımcılara sorulara verdikleri çoğu cevabın doğru olduğu söylenmiştir. İkinci kısımda ise katılımcılara, bir zekâ testi uygulaması yapılacağı ve testin öncesinde performans arttırıcı veya performans ketleyici iki ilaçtan istedikleri bir tanesini içmeleri söylenmiştir. Bu aşamada gerçekte performans üzerinde bir etkisi olmayan plasebo etkili ilaçlar kullanılmıştır. Kendilerine çözülemez zorlukta soruların verildiği gruptaki katılımcılar, doğru cevap vermelerinin arkasındaki sebebin kendi başarıları mı yoksa şans mı olduğu noktasında belirsizlik yaşamış ve zekâ testinde kendilerinden beklenen başarıyı gösterememe ihtimalinin verdiği endişeyle performans ketleyici ilaçları daha çok tercih etmişlerdir. Bu sayede performanslarına dair hem kendi hem de çevrelerinin yüklemelerini belirsizleştirmiş olmuşlardır. Çünkü performans arttırıcı ilacı tercih edip zekâ testinde düşük puan alınması halinde bu durumun tek açıklamasının kendi yetersizlikleri olacağını düşünmüşlerdir. Daha sonraları Kolditz ve Arkin (1982) ve Weidner (1980)

yaptıkları deneysel çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşmış, yeteneğine güvenen katılımcılar performans arttırıcı ilacı tercih ederken, yeteneğine gvenmeyenlerin performans düşürücü ilaçları tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.

Literatür tarandığında kendini sabotaj kavramına çeşitli tanımlamaların getirildiği görülmektedir. Berglas ve Jones (1978) kendini sabotajı, “başarıyı içselleştirme, başarısızlığı ise dışsallaştırma olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının seçilmesi” (s: 406) olarak tanımlamış, bireyin bu durumu kendi eliyle seçtiğine vurgu yapmıştır. Tice (1991) ise, bireyin kendine duyduğu öz değer hissine tehdit olarak algıladığı bir durum karşısında, öz değer hissini korumak ya da arttırmak maksadıyla, kendini dezavantajlı duruma düşürecek davranışlar sergilemesini kendini sabotaj olarak tanımlamıştır. Bu tanımlamaların listesini uzatmak mümkün olmakla birlikte hepsinin ortak olarak vurguladığı nokta; insanoğunun başarısızlık karşısında kendisi ve çevresi tarafından yetersiz olarak algılanmak istemediği, bu nedenle böyle bir durumla karşılaşma ihtimali yaşadığında ‘başarılı ve yeterli’ imgesini koruyabilmek adına başarısızlığını haklı gösterecek bir takım kendini sabotaj stratejilerine başvurabildiğidir. Literatürde kendini sabotaj stratejileri bazı araştırmacılar tarafından sözel ve davranışsal olarak ikiye ayrılmaktadır (Akın, Abacı ve Akın, 2011). Sözel kendini sabotaj temelde, bireyin içinde bulunduğu koşulların olumsuz olduğunu ve başarısızlığa bu koşulların sebep olduğunu öne sürmesini sağlayan; utangaç olma, kaygılı olma, baş ağrısı yaşıyor olma veya travmatik olaylar yaşamış olma gibi gerçekte olmayan veya olsa dahi iddia edildiği kadar etkili olmayan çeşitli söylemler yoluyla bir mazeret sunmasıdır. Davranışsal kendini sabotaj stratejilerine ise sınavdan önce alkol alma, çalışmama, erteleme, sergileyeceği performanstan önce ayağını kırma gibi gerçek anlamda dezavantajlı bir durum yaratan, objektif olarak gözlemlenebilen, dolayısıyla inandırıcılığı daha yüksek (Snyder ve Smith, 1982) bir takım davranışlarda bulunmak örnek gösterilebilir. Birey sözel veya davranışsal kendini sabotaj stratejilerini kullanarak başarısız olduğu takdirde bu duruma alternatif açıklamalar getirilebilmeyi sağlamakta, başarılı olduğu takdirde ise onca “olumsuzluğa” ve “dezavantaja” rağmen başarılı olmuş görüntüsü verebilmektedir. Her iki durumda da öz saygı ve öz yeterlik hislerine hizmet etmektedir (Berglas ve Jones, 1978).

Kendini sabotajın, birey başarılı olduğu takdirde benlik güçlendirici bir etkisinin olabileceği gibi olumlu tarafları olduğunu vurgulayan araştırmacılar da olmuştur. Ancak başarısızlık durumunda benlik koruyucu bahaneler sunmak adına performansı engelleyici bariyerler üretmeye bağlı karşılaşılan olumsuzluklara dair bulgular, olumlu olabilecek tarafları gölgede bırakmaktadır. Nitekim araştırmalar, kendini sabotaj ile akademik başarıda

düşüş, kişiler arası ilişkilerde bozulma, olumsuz duygu durumu gibi çok sayıda değişken arasında ilişki olduğunu saptamıştır (Anlı, 2011). Bu çalışmada da kendini sabotajın problemli akıllı telefon kullanımı ve öz düzenleme ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Literatürde bu ilişkinin olabileceğini düşündüren çeşitli çalışmaların yapılmış olduğu görülmektedir.

Zuckerman, Kieffer ve Knee (1998) gerçekleştirdikleri boylamsal çalışmada kendini sabotajın olumlu duygulanımla negatif, olumsuz duygulanımla pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Strube da (1986) çalışmasında kendini sabotajın özellikle erkek bireylerde depresyon ve sosyal kaygı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Daha önceki bölümlerde bahsedildiği üzere bağımlılıklar ile depresyon, sosyal kaygı gibi birçok olumsuz duygulanım barındıran rahatsızlığın ilişkisi göz önüne alındığında, yine problemli akıllı telefon kullanımı ile bağımlılıklar arasındaki ilişki dikkate alındığında, problemli akıllı telefon kullanımı ile kendini sabotaj arasında bir ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Kendini sabote eden bireylerin, etrafındaki ‘değerlendiricilerin’ kendileri hakkındaki izlenimlerini, algılarını yönetip kontrol etmek gibi kısa vadeli arzularına ulaşmak için uzun vadeli amaçlarından vazgeçtikleri ve başarısız olmayı göze aldıkları gözlemlenmektedir (Baumeister ve Scher, 1988). Öz düzenleme becerileri düşük bireylerin hazzı erteleme, geçici tatmin duygusuna direnme gibi konularda sıkıntı yaşadıkları; aynı şekilde bağımlı bireylerin çeşitli sıkıntılardan kurtulmak amaçlı uzun vadede büyük problemlere yol açan geçici rahatlama yollarını tercih ettikleri düşünüldüğünde de, problemli akıllı telefon kullanımı, öz düzenleme ve kendini sabotaj arasında bir ilişki olabileceği akla gelmektedir.

Arkin ve Baumgardner (Akt: Harwey ve Weary, 1986), motivasyon eksikliği olan bireylerin kendini sabotaja daha çok başvurabileceğini iddia etmektedir. Öz düzenleme becerileri zayıf olan bireylerin de bir amaç doğrultusunda kendi kendini motive etme noktasında başarısız oldukları bilinmektedir (Kanfer, Ackerman ve Heggstad, 1996; Metcalfe ve Mischel, 1999). Dolayısıyla bu bilgiler ışığında yine öz düzenleme ve kendini sabotaj arasında bir ilişki olabileceği akla gelmektedir.

Performans ketleyici özelliği olan alkol ve madde kullanımı, davranışsal kendini sabotaj yöntemlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Nitekim kendini sabotaj davranışları kavramsallaştırılmadan önce daha dar kapsamda madde ve alkol kullanımının altında yatan bir güdü olarak da tartışılmıştır (Jones ve Berglas, 1978). Buna ek olarak bireyin kendini sabotaj davranışlarına sürekli başvurması sonucu bu davranış kronikleşebilmektedir (Feick ve

Rhodewalt, 1997; Snyder ve Smith, 1982). Dolayısıyla kendini sabotaj davranışı olarak madde ve alkol kullanan bireylerin bağımlılık geliştirme riski artmaktadır. Madde ve alkol bağımlılıklarının davranışsal bağımlılıklarla olan ilişkisi düşünüldüğünde, yine davranışsal bağımlılıklarla olan ilişkisi bilinen problemli akıllı telefon kullanımının, kendini sabotaj ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Kendini sabotajın öz yeterlik duygusunu beslemek amaçlı kullanılabildiğinden yukarıda bahsedilmişti. Düşük öz düzenlemeye sahip bireyler diğer bireylere oranla daha fazla otomatik davranış ve dürtüleri ile hareket edebilmektedir (Metcalf ve Mischel, 1999). Bu durum bir takım başarısızlıklara yol açabileceği için kişinin öz yeterlik algısını da zedeleyebilmektedir. Bu noktada öz düzenlemesi düşük olan bireylerin öz yeterlik algılarını besleyebilmek adına kendini sabotaja başvurmaya daha yatkın olabileceği düşünülmektedir. Nitekim literatürde öz yeterlik ve öz düzenleme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar vardır (Bouchard, Parent ve Larivee, 1991). Benzer şekilde sosyal öz yeterlik seviyeleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Chiu, 2014). Tüm bu bilgiler kendini sabotaj, öz düzenleme ve problemli akıllı telefon kullanımı arasında bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir.

Kendini sabotaj stratejilerinden biri de erteleme davranışları sergilemektir (Akın ve ark., 2011). Literatür incelendiğinde erteleme davranışı ile problemli akıllı telefon kullanımı ve öz düzenleme arasında ilişkiler olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar görülmektedir (Leung ve Liang, 2016). Benzer şekilde Esichaiku ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada öz düzenlemeli öğrenme stratejileri ile akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu durum, kendini sabotaj, problemli akıllı telefon kullanımı ve öz düzenleme arasında çok yönlü bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir. Aynı şekilde bireyin görevle ilgisi olmayan aktivitelerle aşırı ilgilenmesi de bir kendini sabotaj stratejisi olarak ele alınmaktadır (Akın ve ark., 2011). Günümüz akıllı telefonlarının oyundan alışverişe, sosyal medyadan haberleşmeye çok sayıda içerikte sınırsız uygulamaya erişim imkânı sağlaması, bununla birlikte kolay kullanımı ve taşınabilir olması göz önüne alındığında; ilgisiz aktivitelerle uğraşma adına cazip bir seçenek haline geldiği; dolayısıyla kendini sabotaj ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir.

Yapılan detaylı literatür taraması neticesinde; problemli akıllı telefon kullanımı, öz düzenleme ve kendini sabotaj arasında ayrı ayrı ilişkilerin olduğunu gösteren çalışmalara

ulaşılmakla birlikte, bu üç değişkeni bir arada ele alıp aralarındaki ilişkileri ortaya koyan ve yine bu üç değişkenin kendi arasında birbirleriyle olan ikili ilişkilerini gösteren bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bununla birlikte, problemlili akıllı telefon kullanımı ile öz düzenleme, öz düzenleme ile kendini sabotaj arasındaki ilişkileri doğrudan gösteren çalışmalara ulaşılmakla birlikte; öz düzenlemenin problemlili akıllı telefon kullanımı ve kendini sabotaj arasındaki aracılık ilişkisini ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu çalışmanın amacı, problemlili akıllı telefon kullanımı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz düzenlemenin aracı rolünü incelemek olmuştur.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın deseni

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel desende gerçekleştirilmiştir. Korelasyonel çalışmalar, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki varlığını ve düzeyini ortaya koymaktadır. Değişkenler arasında neden sonuç ilişkisi kurmamakla birlikte, bir değişkenin bilinmesi halinde diğer değişken veya değişkenlerin tahmini olarak kestirilebilmesine olanak sağlamaktadır (Büyüköztürk, 2012). Bu çalışmada da korelasyonel desen kullanılarak problemli akıllı telefon kullanımı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide, öz düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda kendini sabotaj bağımsız değişken, öz düzenleme aracı değişken ve problemli akıllı telefon kullanımı ise bağımlı değişken olarak belirlenmiştir.

3.2. Araştırmanın evreni ve örneklemi

Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Hasan Kalyoncu Üniversitesi'ne devam etmekte olan 6500 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 379 kişi oluşturmaktadır. %95 güven düzeyi ve %5 güven aralığı baz alındığı takdirde en az 363 kişi olması gereken örneklem büyüklüğü, kayıp verilerin olma ihtimali de göz önünde bulundurularak 379 kişi olarak belirlenmiştir. Araştırma örneklemini oluşturan katılımcıların 168'i (%44.3) erkek 211'i (%55.7) kızlardan oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşlarının ortalaması 22.9 ± 1.61 'dir.

Tablo 1. Katılımcıların ilişki durumu ve kiminle yaşadığı değişkenlerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri

		f	%	Geçerli %	Yığılmalı %
İlişki Durumu	Evli/Nişanlı	28	7.4	7.4	7.4
	Flört	137	36.1	36.2	43.7
	İlişkisi yok	213	56.2	56.3	100
	Toplam	378	99.7	100	
	Kayıp veri	1	0.3		
Kiminle Yaşıyor	Aile	240	63.3	64	64
	Arkadaş/Kardeş	62	16.4	16.5	80.5
	Yalnız	73	19.3	19.5	100
	Toplam	375	98.9	100	
	Kayıp veri	4	1.1		

Tablo 1’de görüldüğü üzere öğrencilerin 28’i (%7.4) ilişki durumuna evli veya nişanlı cevaplarını verirken 137’si (%36.2) flört, 213’ü (%56.3) ise ilişkisi yok cevabını vermiştir. Katılımcıların 240’ı (%63.3) ailesiyle yaşamaktayken, 62’si (%16.5) arkadaşı ya da kardeşiyle, 73’ü (%19.5) ise yalnız yaşamaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların akıllı telefonu olup olmadığı ve kaç senedir akıllı telefon kullandığına ilişkin frekans ve yüzde değerleri

		f	%	Geçerli %	Yığılmalı %
Akıllı telefonu var mı?	Evet	379	100	100	100
Kaç senedir akıllı telefon kullanıyor?	1 yıl	3	0.8	0.8	0.8
	2 yıl	9	2.4	2.4	3.2
	3 yıl	10	2.6	2.6	5.8
	4 yıl	1	0.3	0.3	6.1
	4 yıl	44	11.6	11.6	17.7
	5 yıl	54	14.2	14.3	32
	6 yıl	62	16.4	16.4	48.4
	7 yıl	69	18.2	18.3	66.7
	8 yıl	47	12.4	12.4	79.1
	9 yıl	21	5.5	5.6	84.7
	10 yıl	45	11.9	11.9	96.6
	11 yıl	4	1.1	1.1	97.6
	12 yıl	3	0.8	0.8	98.4
	13 yıl	2	0.5	0.5	98.9
	14 yıl	2	0.5	0.5	99.5
	15 yıl	2	0.5	0.5	100
	Toplam	378	99.7	100	
	Kayıp veri	1	0.3		

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin tamamı “Akıllı telefonunuz var mı?” sorusuna “evet” yanıtını vermiştir. Kaç senedir akıllı telefon kullandıklarına yönelik ise bir sene ile 15 sene arasında değişen cevaplar vermişlerdir. Bu cevapların ortalaması 6.71 ± 2.37 yıl olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların hangi bölümlerde okuduklarına dair frekans ve yüzde değerleri

	f	%	Geçerli %	Yığılmalı %
Bölüm				
Psikoloji	136	35.9	36	36
İnşaat mühendisliği	31	8.2	8.2	44.2
İşletme	7	1.8	1.9	46
İktisat	13	3.4	3.4	49.5
Hukuk	80	21.1	21.2	70.6
Bilgisayar mühendisliği	18	4.7	4.8	75.4
İç mimarlık	23	6.1	6.1	81.5
Beslenme ve Diyetetik	17	4.5	4.5	86
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon	45	11.9	11.9	97.9
Siyaset bilimleri	7	1.8	1.9	99.7
Uluslararası ticaret ve lojistik	1	0.3	0.3	100
Toplam	378	99.7	100	
Kayıp veri	1	0.3		

Tablo 3’te görüldüğü üzere araştırma grubu sırasıyla 136 kişi ile (%36) en fazla oranla Psikoloji, bir kişi ile (%0.3) en az oranla Uluslararası Ticaret ve Lojistik bölümlerinde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır.

3.3. Veri toplama araçları

Araştırmada veri toplamak için Kwon ve arkadaşlarının (2013) geliştirip, Demirci ve arkadaşlarının (2014) Türkçe’ye uyarladığı “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”; Brown, Miller ve Lawendowski (1999) tarafından geliştirilip Aydın ve arkadaşları (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Öz Düzenleme Ölçeği”; Jones ve Rhodewalt tarafından geliştirilip (Akt: Akın, 2012), Akın (2012) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Kendini Sabotaj Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunun ilk kısmında katılımcılara sırasıyla cinsiyet, ilişki durumu (evli, nişanlı, flört, ilişkisi yok), doğum tarihi, not ortalaması, bölümü, kiminle yaşadığı, akıllı telefonunun olup olmadığı ve varsa kaç senedir kullandığı bilgilerini sorgulayan sorular sorulmuştur. İkinci kısımda ise katılımcılardan akıllı

telefonlarında en çok kullandıkları üç uygulamayı ve akıllı telefonlarını en çok hangi amaçla kullandıklarını sırasıyla yazmaları istenmiştir. Kişisel bilgi formu Ek 1’de sunulmuştur.

3.3.2. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin orijinal formu ilk olarak Young’ın (1998) geliştirdiği internet bağımlılığı ölçeği temel alınarak Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiştir. Otuz üç maddeden oluşan orijinal ölçeğin geçerlik çalışmasında “internet bağımlılığı” ve “akıllı telefon bağımlılığı eğilim ölçeği” beraber kullanılmıştır. Bu çalışmada geçerlik katsayıları sırasıyla internet bağımlılığı ölçeği için .42, akıllı telefon bağımlılığı eğilim ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışmasında ise ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .91, madde toplam korelasyon katsayısının .50 ile .80 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. “Kesinlikle evet” ve “kesinlikle hayır” cevap seçenekleri arasında değişen altılı Likert tipinde sorular sorularak hazırlanan ölçekle katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini ölçmek hedeflenmiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasını ise Demirci ve arkadaşları (2014) gerçekleştirmiştir. Üç yüz bir üniversite öğrencisine uygulanarak gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .95; üç hafta arayla uygulanan test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .80 olarak bulunmuştur. Otuz üç maddelik altılı Likert tipinde olan ölçekte katılımcılardan “kesinlikle katılıyorum” ve “kesinlikle katılmıyorum” arasında değişen seçeneklerden kendilerine en uygun seçeneği seçmeleri istenmektedir. Ölçekten alınan en düşük puan 33 en yüksek puan ise 198’dir. Yüksek puan, akıllı telefon bağımlılığı gelişme riskinin yüksek olduğuna; düşük puan ise akıllı telefon bağımlılığı gelişme riskinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği Ek 2’de sunulmuştur.

3.3.3. Öz düzenleme ölçeği

Orijinali Brown, Miller ve Lawendowski (1999) tarafından geliştirilen, yedi alt boyut ve 63 maddeden oluşan beşli Likert tipi öz düzenleme ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması Aydın ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. 591 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve 51 maddeden oluşan üç faktörlü (öz pekiştirme, öz değerlendirme, öz izleme) ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçek, 1’den (kesinlikle katılmıyorum), 5’e (kesinlikle katılıyorum) uzanan beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar, öz pekiştirme, öz

değerlendirme ve öz izleme boyutlarında katılımcıya ait becerilerin ne düzeyde olduğuna; toplam puan ise katılımcının genel olarak öz düzenleme becerilerine yönelik bilgi vermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 51, en yüksek puan ise 255'tir. Ölçekten alınan yükselen puanlar yüksek seviyede öz düzenleme kapasitesinin, düşen puanlar ise düşük seviyede öz düzenleme kapasitesinin göstergesi olarak kabul edilmektedir. Öz düzenleme ölçeği Ek 3'te sunulmuştur.

3.3.4. Kendini sabotaj ölçeği

Orijinalini Jones ve Rhodewalt'ın geliştirdiği (Akt: Akın, 2012) kendini sabotaj ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması Akın (2012) tarafından 585 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Yirmi beş maddeden oluşan ölçek (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum şeklinde altılı Likert tipinde düzenlenmiştir. Uyarlama çalışmasında kendini sabotaj ölçeğinin Türkçe ve orijinal formundaki maddeleri karşılaştırılmış ve maddeler arası korelasyon katsayılarının .69 ile .98 arasında değiştiği görülmüştür. Yapılan açımlayıcı faktör analizinde ise 25 maddenin tek boyutta toplandığı ve toplam varyansın %32'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca madde toplam korelasyon katsayılarının .30 ile .63, faktör yüklerinin ise .34 ile .69 arasında değiştiği görülmüştür. Tek boyutlu modelin doğrulayıcı faktör analizinde iyi uyum verdiği görülmüş; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .94, iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise .90 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 150, en düşük puan ise 25 olup, kesme puanı bulunmamaktadır. Ölçekten alınan toplam puan, katılımcının kendini sabotaj düzeyine dair bilgi vermektedir. Yükselen puan, yüksek derecede kendini sabotaja işaret etmektedir. Kendini sabotaj ölçeği Ek 4'te sunulmuştur.

3.4. Veri toplama süreci

Örneklem olarak seçilen Hasan Kalyoncu Üniversitesi lisans öğrencilerine ölçeklerin uygulanabilmesi için Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne dilekçeyle ve etik kurul izin formu doldurularak başvuruda bulunulmuş, uygulamalar için gerekli tüm izinler alınmıştır. Uygulamalar araştırmacı tarafından 2017-2018 bahar dönemi final ve bütünleme sınavlarının hemen arkasından sınıflarda gruplar halinde uygulanmıştır. Araştırmaya katılacak öğrencilere uygulama öncesinde tüm gerekli açıklamalar yapılmış; araştırmaya katılım konusunda gönüllülük ilkesine uygun davranılmıştır. Sınavını bitiren ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılar ölçekleri ortalama 20 dakikada tamamlamışlardır. Katılımcıların soruları, uygulama esnasında hazır bekleyen araştırmacı tarafından cevaplanmıştır.

3.5. Verilerin analizi

Veriler toplandıktan sonra araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılmış ve gerekli düzenlemelerden sonra analizler için hazır hale getirilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır.

Analizlere başlamadan önce araştırma örnekleminde bulunan yaşı 30 ve üzeri olan katılımcılara ait veriler, genel üniversite öğrencisi yaş ortalaması ile uyuşmadığı için veri setinden çıkarılmıştır. Sonrasında çok değişkenli uç değer analizi yapılmış ve verilerin normal dağılımını olumsuz etkilediği anlaşılan dört katılımcıya ait verilerin de veri setinden çıkarılması uygun görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığı, öz düzenleme ve kendini sabotaj ölçeklerinden elde edilen toplam puanların normal dağılım gösterip göstermediğinin anlaşılması için yapılan analizlerde çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin tüm ölçekler ve alt boyutları için +1 ve -1 değerleri arasında olduğu görülmüştür. Bunun yanısıra her bir alt gruptaki kişi sayısının 30'un üstünde olduğu görülmüştür. Bu sebeple parametrik testlerin kullanımına karar verilmiş; parametrik testlerin uygulandığı durumlar ve değişken türleri göz önüne alınarak ilişkisiz gruplar t testi ve yol analizi kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde örneklemden elde edilen verilerin araştırma soruları bağlamında yapılan analiz bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Betimsel İstatistiklere Dair Bulgular

Tablo 4. Katılımcıların akıllı telefonlarını birincil kullanım amaçlarına dair frekans ve yüzde değerleri

	f	%	Geçerli %	Yığılmalı %
1. Amaç				
İletişim	225	59.4	60.8	60.8
Sosyal medya	61	16.1	16.5	77.3
Arastırma ve bilgi edinme	27	7.1	7.3	84.6
Eğlence	46	12.1	12.4	97
İnternet üzerinden çeşitli işlerini halletmek	4	1.1	1.1	98.1
Diğer	7	1.8	1.9	100
Toplam	370	97.6	100	
Kayıp veri	9	2.4		

Tablo 4'teki analiz sonucunda, katılımcıların akıllı telefonlarını birincil kullanım amaçlarının sırasıyla 225 kişi ile (%59.4) en fazla “iletişim”, 61 kişi ile (%16.1) “sosyal medya”, 46 kişi ile (%12.1) “eğlence”, 27 kişi ile (%7.1) “araştırma ve bilgi edinme”, dört kişi ile (%1.1) “internet üzerinden çeşitli işlerini halletmek” olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Katılımcıların akıllı telefonlarını ikincil ve üçüncül kullanım amaçlarına dair frekans ve yüzde değerleri

	f	%	Geçerli %	Yığılmalı %
2. Amaç	İletişim	106	28	29.9
	Sosyal medya	70	18.5	49.7
	Araştırma ve bilgi edinme	88	23.2	74.6
	Eğlence	59	15.6	91.2
	İnternet üzerinden çeşitli işlerini halletmek	11	2.9	94.4
	Diğer	20	5.3	100
	Toplam	354	93.4	100
	Kayıp veri	25	6.6	
3. Amaç	İletişim	40	10.6	12.8
	Sosyal medya	52	13.7	29.4
	Araştırma ve bilgi edinme	58	15.3	47.9
	Eğlence	117	30.9	85.3
	İnternet üzerinden çeşitli işlerini halletmek	14	3.7	89.8
	Diğer	32	8.4	100
	Toplam	313	82.6	100
	Kayıp veri	66	17.4	

Tablo 5’te yapılan analize göre katılımcıların akıllı telefonlarını ikincil kullanım amaçlarının sırasıyla 106 kişi ile (%28) en fazla “iletişim”, 88 kişi ile (%23.2) “araştırma ve bilgi edinme”, 70 kişi ile (%18.5) “sosyal medya”, 59 kişi ile (%15.6) “eğlence” ve 11 kişi ile (%2.9) “internet üzerinden çeşitli işlerini halletmek” olduğu görülmüştür. Üçüncül kullanım amacı olarak ise katılımcılar 117 kişi ile (%30.9) sırasıyla en fazla “eğlence”, 58 kişi ile (%15.3) “araştırma ve bilgi edinme”, 52 kişi ile (%13.7) “sosyal medya”, 40 kişi ile (%10.6) “iletişim” ve 14 kişi ile (%3.7) “internet üzerinden çeşitli işlerini halletmek” cevaplarını vermişlerdir.

Tablo 6. Katılımcıların akıllı telefonlarında en sık kullandıkları uygulama için frekans ve yüzde değerleri

	f	%	Geçerli %	Yığılmalı %
WhatsApp	199	52.5	53.9	53.9
Instagram	99	26.1	26.8	80.8
Twitter	12	3.2	3.3	84
Facebook	9	2.4	2.4	86.4
YouTube	9	2.4	2.4	88.9
Snapchat	6	1.6	1.6	90.5
1. Uygulama Haber okuma ve arama motoru	10	2.6	2.7	93.2
Oyun ve müzik uygulamaları	7	1.8	1.9	95.1
Diğer iletişim ve sosyal medya uygulamaları	5	1.3	1.4	96.5
Diğer	13	3.4	3.5	100
Toplam	369	97.4	100	
Kayıp veri	10	2.6		

Tablo 6'daki analiz sonucunda, katılımcıların akıllı telefonlarında en sık kullandıkları birinci uygulamanın sırasıyla 199 kişi ile (%52.5) en fazla "WhatsApp", 99 kişi ile (%26.1) "Instagram", 12 kişi ile (%3.2) "Twitter", 10 kişi ile (%2.6) "haber okuma uygulamaları ve arama motoru", 9 kişi ile (%2.4) Facebook, 9 kişi ile (%2.4) YouTube, 5 kişi ile ise en az "diğer iletişim ve sosyal medya uygulamaları" olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Katılımcıların akıllı telefonlarında en sık kullandıkları ikinci uygulama için frekans ve yüzde değerleri

	f	%	Geçerli %	Yığılmalı %
WhatsApp	67	17.7	18.3	18.3
Instagram	155	40.9	42.3	60.7
Twitter	44	11.6	12	72.7
Facebook	28	7.4	7.7	80.3
YouTube	15	4	4.1	84.4
Snapchat	7	1.8	1.9	86.3
2. Uygulama Haber okuma ve arama motoru	15	4	4.1	90.4
Oyun ve müzik uygulamaları	8	2.1	2.2	92.6
Diğer iletişim ve sosyal medya uygulamaları	10	2.6	2.7	95.4
Diğer	17	4.5	4.6	100
Toplam	366	96.6	100	
Kayıp veri	13	3.4		

Tablo 7’deki analiz sonucunda katılımcıların en sık kullandıkları ikinci uygulamanın 155 kişi ile (%40.9) en fazla “Instagram” olduğu; bunu 67 kişi ile (%17.7) “WhatsApp”ın, 44 kişi ile (%11.6) “Twitter”ın takip ettiği; katılımcıların üçüncü en sık kullanılan uygulamalar içerisinde en az kullandığı uygulama çeşidinin ise 7 kişi ile (%1.8) “Snapchat” olduğu görülmüştür.

Tablo 8. Katılımcıların akıllı telefonlarında en sık kullandıkları üçüncü uygulama için frekans ve yüzde değerleri

	f	%	Geçerli %	Yığılmalı %
WhatsApp	43	11.3	12.2	12.2
Instagram	42	11.1	11.9	24.1
Twitter	63	16.6	17.9	42
Facebook	34	9	9.7	51.7
YouTube	39	10.3	11.1	62.8
Snapchat	31	8.2	8.8	71.6
Haber okuma ve arama motoru	37	9.8	10.5	82.1
Oyun ve müzik uygulamaları	20	5.3	5.7	87.8
Diğer iletişim ve sosyal medya uygulamaları	16	4.2	4.5	92.3
Diğer	27	7.1	7.7	100
Toplam	352	92.9	100	
Kayıp veri	27	7.1		

Tablo 8’deki analize göre katılımcıların en sık kullandıkları üçüncü uygulamanın 63 kişi ile (%16.6) en fazla “Twitter” olduğu; bunu 43 kişi ile (%11.3) “WhatsApp”ın, 42 kişi ile (%11.1) “Instagram”ın, 39 kişi ile (%10.3) “YouTube”un, 34 kişi ile (%9) “Facebook”un takip ettiği; katılımcıların üçüncü en sık kullanılan uygulamalar içerisinde en az kullandığı uygulama çeşidinin ise 16 kişi ile (%4.2) “diğer iletişim ve sosyal medya uygulamaları” olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Tüm ölçek ve alt boyut toplam puanları arasındaki ilişkilerin incelendiği Pearson korelasyon analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	1	.641**	.442**	.611**	.626**	.425**	.519**	-.140**	.223**	-.487**	.524**	-.347**	.837**
2		1	.340**	.525**	.497**	.317**	.360**	-0.098	.154**	-.423**	.427**	-.290**	.672**
3			1	.598**	.459**	.452**	.416**	-0.048	.144**	-.302**	.337**	-.189**	.694**
4				1	.692**	.691**	.529**	-.205**	.173**	-.486**	.452**	-.396**	.892**
5					1	.528**	.539**	-.188**	.179**	-.440**	.414**	-.358**	.809**
6						1	.492**	-.243**	.144**	-.407**	.325**	-.380**	.717**
7							1	-.155**	.244**	-.380**	.346**	-.296**	.673**
8								1	-.221**	.348**	-.308**	.854**	-.200
9									1	-.253**	.220**	-.191**	.232**
10										1	-.644**	.766**	-.551**
11											1	-.551**	.539**
12												1	-.424**
13													1

**P<.01

1=Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi; 2=Fiziksel belirtiler; 3=Pozitif beklenti; 4=Yoksunluk belirtileri; 5=Aşırı kullanım; 6=Siber âlem odaklı ilişkiler; 7=Sosyal ağ bağımlılığı; 8=Öz pekiştirme; 9=Öz değerlendirme; 10=Öz izleme; 11=Kendini Sabotaj; 12=Öz düzenleme; 13=Problemlili akıllı telefon kullanımı

Tablo 9’da görüldüğü üzere araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin toplam ve alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu anlamlı ilişkilerin kendini sabotaj ölçeği ile öz düzenleme ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanlar arasında negatif yönde, kendini sabotaj ölçeği ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde ve öz düzenleme ölçeği ve alt boyutları ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanlar arasında negatif yönde olduğu bulunmuştur.

4.2. Cinsiyete göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 10. Cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı puanları için yapılan ilişkisiz gruplar t testi

Cinsiyet		n	X	SS	sd	t	p	d
Problemli akıllı telefon kullanımı	Erkek	168	89.19	31.84	377	0.67	0.506	
	Kadın	211	91.21	27.27				
Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi	Erkek	168	22.64	8.96	377	3.21	0,001	-0.332
	Kadın	211	25.59	8.86				
Fiziksel belirtiler	Erkek	168	8.45	3.13	377	2.95	0.003	-0.305
	Kadın	211	9.42	3.18				
Pozitif beklenti	Erkek	168	15.45	5.30	377	0.79	0.431	
	Kadın	211	15.04	4.95				
Yoksunluk belirtileri	Erkek	168	16.80	8.81	377	0.08	0.933	
	Kadın	211	16.87	7.60				
Aşırı kullanım	Erkek	168	11.54	4.74	377	0.10	0.923	
	Kadın	211	11.50	4.70				
Siber âlem odaklı ilişkiler	Erkek	168	8.81	4.94	377	3.34	0.001	0.31
	Kadın	211	7.30	3.85				
Sosyal ağ bağımlılığı	Erkek	168	5.49	2.91	377	0.00	1	
	Kadın	211	5.49	2.71				

Tablo 10'daki analiz sonuçlarına göre kadınların “günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi” ($t_{(377)}=3.21, p=.001, d=-.332$) ve “fiziksel belirtiler” ($t_{(377)}=2.95, p=.003, d=-.305$) alt boyutlarından aldıkları puanların (sırasıyla $\bar{X}=25.59\pm 8.86$, $\bar{X}=9.42\pm 3.18$) erkeklerin aldıkları puanlardan (sırasıyla $\bar{X}=22.64\pm 8.96$, $\bar{X}=8.45\pm 3.13$) anlamlı ölçüde yüksek olduğu; erkeklerin ise “siber âlem âlem odaklı ilişkiler” alt boyutundan aldıkları puanların ($\bar{X}=8.81\pm 4.94$) kadınların aldıkları puanlardan ($\bar{X}=7.30\pm 3.85$) anlamlı ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur ($t_{(377)}=3.33, p=.001, d=.310$). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan toplam puanlarda kadınların puan ortalaması (91.21 ± 27.27) erkeklerinkinden (89.19 ± 31.84) fazla olsa da bu farkın istatistiki olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($t_{(377)}=.67, p=.506$). Aynı şekilde akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin diğer dört alt boyutundan alınan toplam puanlar da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

4.3. Katılımcıların ilişki durumuna göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 11. Akıllı telefon bağımlılığı puanlarının katılımcıların ilişki durumuna göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi	Evli/Nişanlı	28	26.41	11.68
	Flört	137	24.26	8.70
	İlişkisi yok	213	24.00	8.85
	Toplam	378	24.27	9.03
Fiziksel belirtiler	Evli/Nişanlı	28	9.87	3.70
	Flört	137	8.78	3.17
	İlişkisi yok	213	9.00	3.13
	Toplam	378	8.98	3.19
Pozitif beklenti	Evli/Nişanlı	28	14.89	6.04
	Flört	137	15.37	5.03
	İlişkisi yok	213	15.17	5.05
	Toplam	378	15.22	5.11
Yoksunluk belirtileri	Evli/Nişanlı	28	18.61	9.08
	Flört	137	16.92	7.79
	İlişkisi yok	213	16.49	8.21
	Toplam	378	16.80	8.13
Aşırı kullanım	Evli/Nişanlı	28	13.06	4.91
	Flört	137	11.57	4.47
	İlişkisi yok	213	11.25	4.80
	Toplam	378	11.50	4.70
Siber âlem odaklı ilişkiler	Evli/Nişanlı	28	9.25	5.20
	Flört	137	8.07	4.22
	İlişkisi yok	213	7.74	4.44
	Toplam	378	7.97	4.43
Sosyal ağ bağımlılığı	Evli/Nişanlı	28	5.64	3.27
	Flört	137	5.58	2.87
	İlişkisi yok	213	5.40	2.69
	Toplam	378	5.48	2.80
Problemli akıllı telefon kullanımı	Evli/Nişanlı	28	97.74	36.37
	Flört	137	90.56	28.66
	İlişkisi yok	213	89.04	28.79
	Toplam	378	90.24	29.37

Tablo 12. Problemlı akıllı telefon kullanım puanlarının ilişki durumuna göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p
Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi	Gruplar arası	144.3	2	72.15	0.89	0.413
	Gruplar içi	30564.8	375	81.51		
	Toplam	30709.1	377			
Fiziksel belirtiler	Gruplar arası	27.58	2	13.79	1.36	0.259
	Gruplar içi	3813.49	375	10.17		
	Toplam	3841.07	377			
Pozitif beklenti	Gruplar arası	6.79	2	3.4	0.13	0.879
	Gruplar içi	9834.71	375	26.23		
	Toplam	9841.5	377			
Yoksunluk belirtileri	Gruplar arası	114.44	2	57.22	0.87	0.422
	Gruplar içi	24787.2	375	66.1		
	Toplam	24901.7	377			
Aşırı kullanım	Gruplar arası	82.07	2	41.04	1.86	0.157
	Gruplar içi	8260.4	375	22.03		
	Toplam	8342.47	377			
Siber âlem odaklı ilişkiler	Gruplar arası	58.62	2	29.31	1.5	0.225
	Gruplar içi	7335.63	375	19.56		
	Toplam	7394.24	377			
Sosyal ağ bağımlılığı	Gruplar arası	3.42	2	1.71	0.22	0.805
	Gruplar içi	2950.95	375	7.87		
	Toplam	2954.37	377			
Problemlı akıllı telefon kullanımı	Gruplar arası	1894.46	2	947.23	1.1	0.334
	Gruplar içi	323201	375	861.87		
	Toplam	325095	377			

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların, katılımcıların ilişki durumuna göre (Tablo 11 ve Tablo 12) farklılaşmadığı görülmüştür ($p>.05$).

4.4. Katılımcıların kiminle yaşadığına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 13. Akıllı telefon bağımlılığı puanlarının katılımcıların kiminle yaşadığına göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi	Aile ile birlikte	240	24.76	8.88
	Arkadaşla/Kardeşle	62	23.62	8.10
	Yalnız	73	23.36	10.05
	Total	375	24.29	8.99
Fiziksel belirtiler	Aile ile birlikte	240	9.16	3.19
	Arkadaşla/Kardeşle	62	8.97	3.13
	Yalnız	73	8.47	3.28
	Total	375	8.99	3.20
Pozitif beklenti	Aile ile birlikte	240	15.16	5.23
	Arkadaşla/Kardeşle	62	14.78	4.46
	Yalnız	73	15.85	5.28
	Total	375	15.23	5.12
Yoksunluk belirtileri	Aile ile birlikte	240	16.96	8.07
	Arkadaşla/Kardeşle	62	15.43	6.70
	Yalnız	73	17.38	9.02
	Total	375	16.79	8.06
Aşırı kullanım	Aile ile birlikte	240	11.65	4.55
	Arkadaşla/Kardeşle	62	10.45	4.83
	Yalnız	73	12.03	5.05
	Total	375	11.53	4.71
Siber âlem odaklı ilişkiler	Aile ile birlikte	240	8.06	4.49
	Arkadaşla/Kardeşle	62	7.12	3.60
	Yalnız	73	8.31	4.73
	Total	375	7.95	4.41
Sosyal ağ bağımlılığı	Aile ile birlikte	240	5.58	2.72
	Arkadaşla/Kardeşle	62	5.05	2.57
	Yalnız	73	5.59	3.17
	Total	375	5.49	2.79
Problemli akıllı telefon kullanımı	Aile ile birlikte	240	91.33	28.99
	Arkadaşla/Kardeşle	62	85.42	26.02
	Yalnız	73	90.99	32.35
	Total	375	90.28	29.22

Tablo 14. Katılımcıların kiminle yaşadığına göre problemli akıllı telefon kullanım puanlarındaki farklılaşmanın incelendiği tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p
Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi	Gruplar arası	143.60	2	71.80	0.89	0.413
	Gruplar içi	30115.70	372	80.96		
	Toplam	30259.30	374			
Fiziksel belirtiler	Gruplar arası	26.68	2	13.34	1.31	0.272
	Gruplar içi	3800.47	372	10.22		
	Toplam	3827.15	374			
Pozitif beklenti	Gruplar arası	41.61	2	20.80	0.79	0.453
	Gruplar içi	9749.62	372	26.21		
	Toplam	9791.23	374			
Yoksunluk belirtileri	Gruplar arası	146.83	2	73.42	1.13	0.324
	Gruplar içi	24159.70	372	64.95		
	Toplam	24306.50	374			
Aşırı kullanım	Gruplar arası	93.96	2	46.98	2.13	0.12
	Gruplar içi	8197.51	372	22.04		
	Toplam	8291.47	374			
Siber âlem odaklı ilişkiler	Gruplar arası	55.13	2	27.57	1.42	0.243
	Gruplar içi	7225.60	372	19.42		
	Toplam	7280.73	374			
Sosyal ağ bağlılığı	Gruplar arası	14.54	2	7.27	0.93	0.395
	Gruplar içi	2903.18	372	7.80		
	Toplam	2917.72	374			
Problemli akıllı telefon kullanımı	Gruplar arası	1765.81	2	882.91	1.04	0.356
	Gruplar içi	317468	372	853.41		
	Toplam	319234	374			

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların, katılımcıların kiminle yaşadığına göre (Tablo 13 ve Tablo 14) farklılaşmadığı görülmüştür ($p>.05$).

4.5. Cinsiyete göre akıllı telefonların birincil kullanım amaçları farklılaşmakta mıdır?

Tablo 15. Akıllı telefonların birincil kullanım amaçlarının cinsiyete göre farkı için yapılan ki kare analizi

			Cinsiyet		
			Erkek	Kadın	Toplam
Birincil kullanım amacı	İletişim	n	80	145	225
		% Birincil kullanım amacı içinde	%35.6	%64.4	%100
		% Cinsiyet içinde	%50	%69	%60.8
		% Toplam	%21.6	%39.2	%60.8
	Sosyal medya	n	30	31	61
		% Birincil kullanım amacı içinde	%49.2	%50.8	%100
		% Cinsiyet içinde	%18.8	%14.8	%16.5
		% Toplam	%8.1	%8.4	%16.5
	Araştırma ve bilgi edinme	n	20	7	27
		% Birincil kullanım amacı içinde	%74.1	%25.9	%100
		% Cinsiyet içinde	%12.5	%3.3	%7.3
		% Toplam	%5.4	%1.9	%7.3
	Eğlence	n	25	21	46
		% Birincil kullanım amacı içinde	%54.3	%45.7	%100
		% Cinsiyet içinde	%15.6	%10	%12.4
		% Toplam	%6.8	%5.7	%12.4
	Diğer	n	5	6	11
		% Birincil kullanım amacı içinde	%45.5	%54.5	100
		% Cinsiyet içinde	%3.1	%2.9	%3
		% Toplam	%1.4	%1.6	%3
	Toplam	n	160	210	370
		% Birincil kullanım amacı içinde	%43.2	%56.8	%100
		% Cinsiyet içinde	%100	%100	%100
		% Toplam	%43.2	%56.8	%100

$$\chi^2_{(4)}=19.08, p=.001$$

Tablo 15’te yapılan ki-kare analizine göre araştırma grubundaki katılımcıların cinsiyetlerine göre akıllı telefonlarını birincil kullanım amaçları anlamlı ölçüde değişmektedir ($\chi^2_{(4)}=19.08, p=.001$). Her iki cinsiyetin de akıllı telefonlarını birincil kullanım amacı en fazla iletişim olmakla birlikte, akıllı telefonlarını kadınlar (%69) erkeklere (%50) oranla daha fazla iletişim amacıyla kullanmaktadır. Erkekler ise akıllı telefonlarını “sosyal medya” (%19), “eğlence” (%25) ve “araştırma ve bilgi edinme”(%20) amaçlarıyla kadınlara (sırasıyla %19, %21, %7) oranla daha fazla kullanmaktadır.

4.6. Akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 16. Akıllı telefon bağımlılığı puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Problemli akıllı telefon kullanımı	A-)İletişim	225	88.63	28.35
	B-)Sosyal medya	61	100.81	28.71
	C-)Araştırma ve bilgi edinme	27	82.34	33.27
	D-)Eğlence	46	89.29	28.94
	E-)Diğer	11	81.6	27.46
	Toplam	370	90.05	29.14

Tablo 17. “Akıllı telefon bağımlılığı” ölçeğinden alınan toplam puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p	η^2	Fark
Problemli akıllı telefon kullanımı	Gruplar arası	9930.46	4	2482.6	2.99	0.019	0.03	
	Gruplar içi	303458	365	831.39				B>A
	Toplam	313389	369					

A=İletişim, B=Sosyal medya

Tablo 16 ve Tablo 17 incelendiğinde “Akıllı telefon bağımlılığı” [$F_{(4,365)}=2.99, p=0.019, \eta^2=0.03$] ölçeğinden alınan toplam puanlarda akıllı telefonların birincil kullanım

amacı bakımından anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır. Bu farklılaşmanın hangi birincil kullanım amaçları arasında olduğunun anlaşılması için yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre, birincil kullanım amacı “sosyal medya” olanların ($\bar{X}=100.81\pm28.71$) puan ortalamalarının, birincil kullanım amacı “iletişim” ($\bar{X}=88.63\pm28.35$) olanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 18. “Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi	A-) İletişim	225	24.02	9.02
	B-) Sosyal medya	61	27.23	8.38
	C-) Araştırma ve bilgi edinme	27	22.36	8.96
	D-) Eğlence	46	23.73	8.95
	E-) Diğer	11	19.39	8.97
	Toplam	370	24.26	8.99

Tablo 19. “Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p	η^2	Fark
Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi	Gruplar arası	923.67	4	230.92	2.91	0.021	0.03	B>A
								B>C
	Gruplar içi	28924.1	365	79.24				B>D
	Toplam	29847.8	369					B>E

A=İletişim, B=Sosyal medya, C=Araştırma ve bilgi edinme, D=Eğlence, E=Diğer

Tablo 18 ve Tablo 19 incelendiğinde “günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi” [$F_{(4-365)}=2.91$, $p=0.021$, $\eta^2=0.03$] alt boyutundan alınan toplam puanlarda akıllı telefonların birincil kullanım amacı bakımından anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır. Alınan puan ortalamalarının birincil kullanım amacına göre nasıl farklılaştığının incelenmesinde ise LSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre birincil kullanım amacı “sosyal medya” olan akıllı telefon kullanıcılarının söz konusu alt boyuttan

aldığı puan ortalamalarının diğer tüm kullanıcılara oranla anlamlı ölçüde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Tablo 20. “Fiziksel belirtiler” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Fiziksel belirtiler	A-) İletişim	225	8.82	3.24
	B-) Sosyal medya	61	9.44	2.88
	C-) Arastırma ve bilgi edinme	27	9.06	3.05
	D-) Eğlence	46	9.35	3.37
	E-) Diğer	11	7.81	2.56
	Toplam	370	8.98	3.17

Tablo 21. “Fiziksel belirtiler” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p
Fiziksel belirtiler	Gruplar arası	40.17	4	10.04	1	0.408
	Gruplar içi	3666.71	365	10.05		
	Toplam	3706.88	369			

Tablo 20 ve Tablo 21 incelendiğinde “fiziksel belirtiler” [$F_{(4-365)}=1$, $p=0.408$] alt boyutundan alınan toplam puanlarda akıllı telefonların birincil kullanım amacı bakımından anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 22. “Pozitif beklenti” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Pozitif beklenti	A-) İletişim	225	14.98	5.02
	B-) Sosyal medya	61	16.71	4.48
	C-) Arastırma ve bilgi edinme	27	13.44	5.42
	D-) Eğlence	46	15.75	5.15
	E-) Diğer	11	15.27	6.65
	Toplam	370	15.26	5.08

Tablo 23. “Pozitif beklenti” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p	η^2	Fark
Pozitif beklenti	Gruplar arası	246.74	4	61.69	2.43	0.047	.03	
	Gruplar içi	9258.25	365	25.37				B>C
	Toplam	9504.99	369					

B=Sosyal medya, C=Araştırma ve Bilgi Edinme

Tablo 22 ve Tablo 23 incelendiğinde “pozitif beklenti” [$F_{(4,365)}=2.432$, $p=0.047$, $\eta^2=0.03$] alt boyutundan alınan toplam puanlarda akıllı telefonların birincil kullanım amacı bakımından anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır. Bu farklılaşmanın hangi birincil kullanım amaçları arasında olduğunun anlaşılması için yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre, birincil kullanım amacı “sosyal medya” olanların ($\bar{X}=16.71\pm4.48$) puan ortalamalarının, birincil kullanım amacı “araştırma ve bilgi edinme” ($\bar{X}=13.44\pm5.42$) olanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 24. “Yoksunluk belirtileri” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Yoksunluk belirtileri	A-) İletişim	225	16.32	7.72
	B-) Sosyal medya	61	19.04	8.5
	C-) Araştırma ve bilgi edinme	27	15.26	9.51
	D-) Eğlence	46	16.98	8.63
	E-) Diğer	11	15.45	6.73
	Toplam	370	16.75	8.11

Tablo 25. “Yoksunluk belirtileri” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p
Yoksunluk belirtileri	Gruplar arası	443.42	4	110.86	1.7	0.15
	Gruplar içi	23834.7	365	65.3		
	Toplam	24278.2	369			

Tablo 24 ve Tablo 25 incelendiğinde “yoksunluk belirtileri” [$F_{(4-365)}=1.7, p=0.15$] alt boyutundan alınan toplam puanlarda akıllı telefonların birincil kullanım amacı bakımından anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 26. “Aşırı kullanım” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Aşırı kullanım	A-)İletişim	225	11.52	4.62
	B-)Sosyal medya	61	12.64	5.14
	C-)Arastırma ve bilgi edinme	27	10.3	4.72
	D-)Eğlence	46	10.54	4.05
	E-)Diğer	11	10.68	4.73
	Toplam	370	11.47	4.68

Tablo 27. “Aşırı kullanım” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p
Aşırı kullanım	Gruplar arası	167.53	4	41.88	1.93	0.105
	Gruplar içi	7914.64	365	21.68		
	Toplam	8082.17	369			

Tablo 26 ve Tablo 27 incelendiğinde “aşırı kullanım” [$F_{(4-365)}=1.93, p=0.105$] alt boyutundan alınan toplam puanlarda akıllı telefonların birincil kullanım amacı bakımından anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 28. “Siber âlem odaklı ilişkiler” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Siber âlem odaklı ilişkiler	A-) İletişim	225	7.52	3.92
	B-) Sosyal medya	61	9.31	5.18
	C-) Arastırma ve bilgi edinme	27	7.89	5.24
	D-) Eğlence	46	7.5	4.24
	E-) Diğer	11	8.55	4.99
	Toplam	370	7.87	4.35

Tablo 29. “Sibelâlem odaklı ilişkiler” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p
Siber âlem odaklı ilişkiler	Gruplar arası	165.06	4	41.27	2.21	0.067
	Gruplar içi	6814.44	365	18.67		
	Toplam	6979.5	369			

Tablo 28 ve Tablo 29 incelendiğinde “siber âlem odaklı ilişkiler” [$F_{(4-365)}=2.21$, $p=0.067$] alt boyutundan alınan toplam puanlarda akıllı telefonların birincil kullanım amacı bakımından anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 30. “Sosyal ağ bağımlılığı” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Sosyal ağ bağımlılığı	A-) İletişim	225	5.44	2.72
	B-) Sosyal medya	61	6.43	2.71
	C-) Arastırma ve bilgi edinme	27	4.04	2.7
	D-) Eğlence	46	5.43	2.97
	E-) Diğer	11	4.45	2.84
	Toplam	370	5.47	2.8

Tablo 31. “Sosyal ağ bağımlılığı” alt boyutu puanlarının akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p	η^2	Fark
Sosyal ağ bağımlılığı	Gruplar arası	122.82	4	30.71	4.05	0.003	0.045	
	Gruplar içi	2767.35	365	7.58				B>C
	Toplam	2890.17	369					

B=Sosyal medya, C=Araştırma ve bilgi edinme

Tablo 30 ve Tablo 31 incelendiğinde “sosyal ağ bağımlılığı” [$F_{(4,365)}=4.05$, $p=0.003$, $\eta^2=0.045$] alt boyutundan alınan toplam puanlarda akıllı telefonların birincil kullanım amacı bakımından anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır. Bu farklılaşmanın hangi birincil kullanım amaçları arasında olduğunun anlaşılması için yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre, birincil kullanım amacı “sosyal medya” olanların ($\bar{X}=6.43\pm2.71$) puan ortalamalarının, birincil kullanım amacı “araştırma ve bilgi edinme” ($\bar{X}=4.04\pm2.7$) olanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4.7. En sık kullanılan akıllı telefon uygulamasına göre problemlili akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 32. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puan ortalamalarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Problemlili akıllı telefon kullanımı	WhatsApp	204	91.96	28.56
	Instagram	99	91.43	27.36
	Twitter	14	83.67	30.03
	Facebook	10	119.56	42.5
	YouTube	9	91.02	37.5
	Snapchat	6	102.9	31.32
	Haber okuma ve arama motoru	12	69.35	28.7
	Oyun ve müzik uygulamaları	7	88.86	24.85
	Diğer iletişim ve sosyal medya uygulamaları	5	78.37	38.61
	Toplam	366	91.5	29.4

Tablo 33. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puan ortalamalarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p
Problemlili akıllı telefon kullanımı	Gruplar Arası	12565	8	1571	1.86	0.065
	Gruplar içi	301142	357	843.5		
	Toplam	313707	365			

Tablo 32 ve Tablo 33 incelendiğinde “akıllı telefon bağımlılığı” [$F_{(8-357)}=1.86$, $p=0.065$] ölçeğinden alınan toplam puanlarda en sık kullanılan akıllı telefon uygulaması bakımından anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 34. “Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi” alt boyutundan alınan puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi	WhatsApp	204	24.78	8.89
	Instagram	99	25	8.97
	Twitter	14	21.5	10.05
	Facebook	10	30.56	10.75
	YouTube	9	22.33	8.26
	Snapchat	6	28.67	9.48
	Haber okuma ve arama motoru	12	19.5	9.28
	Oyun ve müzik uygulamaları	7	24.14	7.52
	Diğer iletişim ve sosyal medya uygulamaları	5	20.97	9.11
	Toplam	366	24.67	9.03

Tablo 35. “Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p
Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi	Gruplar Arası	861.4	8	107.7	1.34	0.224
	Gruplar içi	28742	357	80.51		
	Toplam	29603.2	365			

Tablo 34 ve Tablo 35 incelendiğinde “günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi” [$F_{(8-357)}=1.34$, $p=0.224$] alt boyutundan alınan toplam puanlarda en sık kullanılan akıllı telefon uygulaması bakımından anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 36. “Fiziksel belirtiler” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Fiziksel Belirtiler	WhatsApp	204	9.22	3.28
	Instagram	99	8.75	3.02
	Twitter	14	9.08	2.61
	Facebook	10	10.44	2.79
	YouTube	9	9.22	3.53
	Snapchat	6	10.67	3.61
	Haber okuma ve arama motoru	12	7.08	2.7
	Oyun ve müzik uygulamaları	7	10.14	2.48
	Diğer iletişim ve sosyal medya uygulamaları	5	7.4	2.07
	Toplam	366	9.08	3.16

Tablo 37. “Fiziksel belirtiler” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p
Fiziksel Belirtiler	Gruplar Arası	109.83	8	13.73	1.4	0.195
	Gruplar içi	3503.69	357	9.81		
	Toplam	3613.52	365			

Tablo 36 ve Tablo 37 incelendiğinde “fiziksel belirtiler” [$F_{(8-357)}=1.4$, $p=0.195$] alt boyutundan alınan toplam puanlarda en sık kullanılan akıllı telefon uygulaması bakımından anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 38. “Pozitif beklenti” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Pozitif beklenti	WhatsApp	204	15.34	4.84
	Instagram	99	15.61	4.72
	Twitter	14	15.25	5.48
	Facebook	10	20	5.94
	YouTube	9	14.56	6.86
	Snapchat	6	14.33	5.05
	Haber okuma ve arama motoru	12	11.3	5.29
	Oyun ve müzik uygulamaları	7	14.57	3.64
	Diğer iletişim ve sosyal medya uygulamaları	5	14	7.94
	Toplam	366	15.35	5.01

Tablo 39. “Pozitif beklenti” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p
Pozitif beklenti	Gruplar Arası	367.06	8	45.88	1.88	0.063
	Gruplar içi	8727.77	357	24.45		
	Toplam	9094.82	365			

Tablo 38 ve Tablo 39 incelendiğinde “pozitif beklenti” [$F_{(8-357)}=1.88, p=0.063$] alt boyutundan alınan toplam puanlarda en sık kullanılan akıllı telefon uygulaması bakımından anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 40. “Yoksunluk belirtileri” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Yoksunluk belirtileri	WhatsApp	204	17.39	7.91
	Instagram	99	16.82	7.81
	Twitter	14	14.75	8.99
	Facebook	10	22.78	10.76
	YouTube	9	19.72	11.95
	Snapchat	6	19.9	9.98
	Haber okuma ve arama motoru	12	12.58	6.17
	Oyun ve müzik uygulamaları	7	15.14	8.34
	Diğer iletişim ve sosyal medya uygulamaları	5	14.2	12.56
	Toplam	366	17.16	8.21

Tablo 41. “Yoksunluk belirtileri” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p
Yoksunluk belirtileri	Gruplar Arası	615.73	8	76.97	1.16	0.321
	Gruplar içi	23634.7	357	66.2		
	Toplam	24250.4	365			

Tablo 40 ve Tablo 41 incelendiğinde “yoksunluk belirtileri” [$F_{(8-357)}=1.16, p=0.321$] alt boyutundan alınan toplam puanlarda en sık kullanılan akıllı telefon uygulaması bakımından anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 42. “Aşırı kullanım” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Aşırı kullanım	WhatsApp	204	11.5	4.56
	Instagram	99	11.74	4.73
	Twitter	14	11.25	4.85
	Facebook	10	15.22	5.76
	YouTube	9	11.97	6.13
	Snapchat	6	14.33	4.59
	Haber okuma ve arama motoru	12	9.28	5
	Oyun ve müzik uygulamaları	7	11.71	4.68
	Diğer iletişim ve sosyal medya uygulamaları	5	11	6.16
	Toplam	366	11.65	4.74

Tablo 43. “Aşırı kullanım” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p
Aşırı kullanım	Gruplar Arası	216.05	8	27.01	1.22	0.285
	Gruplar içi	7893.66	357	22.11		
	Toplam	8109.72	365			

Tablo 42 ve Tablo 43 incelendiğinde “aşırı kullanım” [$F_{(8-357)}=1.4$, $p=0.195$] alt boyutundan alınan toplam puanlarda en sık kullanılan akıllı telefon uygulaması bakımından anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 44. “Siber âlem odaklı ilişkiler” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Siber âlem odaklı ilişkiler	WhatsApp	204	8.12	4.27
	Instagram	99	7.82	4.44
	Twitter	14	6.17	2.44
	Facebook	10	13.44	7.25
	YouTube	9	8.78	6
	Snapchat	6	9.5	6.06
	Haber okuma ve arama motoru	12	5.5	2.92
	Oyun ve müzik uygulamaları	7	7.57	4.08
	Diğer iletişim ve sosyal medya uygulamaları	5	7.4	4.93
	Toplam	366	8.05	4.5

Tablo 45. “Siber âlem odaklı ilişkiler” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p	η^2
Siber âlem odaklı ilişkiler	Gruplar Arası	403.21	8	50.4	2.59	0.009	0.055
	Gruplar içi	6938.46	357	19.44			
	Toplam	7341.67	365				

Tablo 44 ve Tablo 45 incelendiğinde “siber âlem odaklı ilişkiler” [$F_{(8-357)}=2.59$, $p=0.009$, $\eta^2=0.055$] alt boyutundan alınan toplam puanlarda en sık kullanılan akıllı telefon uygulaması bakımından anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmıştır. Tablo 44’te de görüldüğü üzere bu fark akıllı telefonunda en sık kullandığı uygulama Facebook olanlarla diğerleri arasında bulunmaktadır. Ancak anlamlı farkın hangi gruplar arasında oluştuğunun net olarak anlaşılması için yapılan post-hoc analizlerinin hiç birinde bazı grupların birleştirilmesi yoluna da gidilmesine rağmen anlamlı bir farka ulaşamadığı görülmüştür.

Tablo 46. “Sosyal ağ bağımlılığı” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre betimsel istatistik tablosu

		n	$\bar{X}$	SS
Sosyal ağ bağımlılığı	WhatsApp	204	5.61	2.8
	Instagram	99	5.7	2.71
	Twitter	14	5.67	2.77
	Facebook	10	7.11	3.62
	YouTube	9	4.44	2.65
	Snapchat	6	5.5	3.51
	Haber okuma ve arama motoru	12	4.1	2.18
	Oyun ve müzik uygulamaları	7	5.57	3.31
	Diğer iletişim ve sosyal medya uygulamaları	5	3.4	1.67
	Toplam	366	5.57	2.8

Tablo 47. “Sosyal ağ bağımlılığı” alt boyut puanlarının akıllı telefonlarda en sık kullanılan uygulamaya göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü ANOVA testi

		KT	sd	KO	F	p	η^2
Sosyal ağ bağımlılığı	Gruplar Arası	60.09	8	7.51	0.95	0.473	
	Gruplar içi	2812.95	357	7.88			
	Toplam	2873.04	365				

Tablo 46 ve Tablo 47 incelendiğinde “sosyal ağ bağımlılığı” [$F_{(8-357)}=0.95$, $p=0.473$] alt boyutundan alınan toplam puanlarda en sık kullanılan akıllı telefon uygulaması bakımından anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır.

4.8. Katılımcıların akıllı telefonlarını kaç senedir kullandıkları ile problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 48. Katılımcıların akıllı telefonlarını kaç senedir kullandıkları ile problemli akıllı telefon kullanım puanları arasındaki ilişkinin incelendiği Pearson korelasyon analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	.028	.055	.096	.083	.180**	.071	.051	.099

**p<.01

1=Kaç senedir akıllı telefon kullandığı; 2=Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi; 3=Fiziksel belirtiler; 4=Pozitif beklenti; 5=Yoksunluk belirtileri; 6=Aşırı kullanım; 7=Siber âlem odaklı ilişkiler; 8=Sosyal ağ bağımlılığı; 9=Problemli akıllı telefon kullanımı

Tablo 48’de katılımcıların akıllı telefonlarını kaç senedir kullandıkları ile akıllı telefon bağımlılığı alt boyutlarından olan “aşırı kullanım” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Katılımcıların akıllı telefonlarını kaç senedir kullandığı ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin diğer alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

4.9. Akademik başarı ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında ilişki var mıdır?

Tablo 49. Akademik başarı ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği Pearson korelasyon analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	,032	,074	-,034	-,013	-,101	-,077	-,030	-,022

**p<.01

1=Not ortalaması; 2= Günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi; 3=Fiziksel belirtiler; 4=Pozitif beklenti; 5=Yoksunluk belirtileri; 6=Aşırı kullanım; 7=Siber âlem odaklı ilişkiler; 8=Sosyal ağ bağımlılığı; 9=Problemli akıllı telefon kullanımı

Tablo 49’da akademik başarı göstergesi olarak analize alınan not ortalaması ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarından alınan toplam puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir.

Tablo 50. Not ortalamalarının katılımcıların okudukları bölümlere göre betimsel istatistik tablosu.

	n	$\bar{X}$	SS
A)Psikoloji	134	3.1	0.4
B)Mühendislik Bölümleri	46	2.36	0.53
C)İktisat, İşletme, Siyaset Bilimleri, Uluslararası Ticaret ve Lojistik	26	2.34	0.39
D)Hukuk	79	2.69	0.35
E)İç Mimarlık	20	2.47	0.45
F)Sağlık Bölümleri	62	2.75	0.44
Toplam	367	2.77	0.5

Tablo 51. Katılımcıların okudukları bölümlere göre not ortalamalarındaki farklılaşmanın incelendiği tek yönlü ANOVA testi

	KT	sd	KO	F	p	η^2	Fark
Gruplar arası	29.25	5	5.85	33.71	.000		A>B
Gruplar içi	62.65	361	0.17			.32	A>C
Toplam	91.89	366					A>D A>E A>F

A=Psikoloji B=Mühendislik bölümleri C=İşletme, İktisat, Siyaset Bilimleri, Uluslararası Ticaret ve Lojistik D=Hukuk E=İç Mimarlık F=Sağlık bölümleri

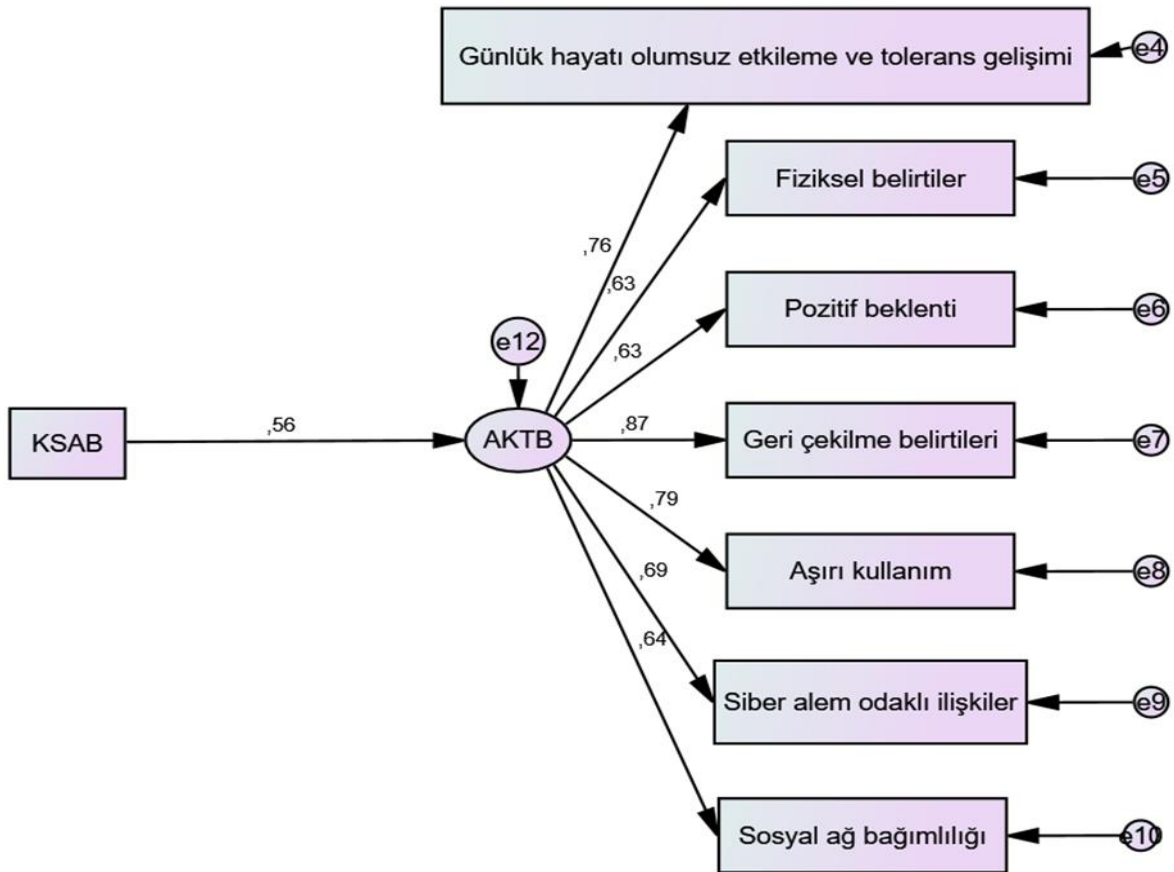
Katılımcıların okudukları bölüme göre not ortalamalarındaki farklılaşmayı inceleyebilmek için gerekli olan grup çoğunluklarını elde etmek amacıyla birbiriyle ilişkili olduğu düşünülen bölümler birleştirilerek tek bir grup olarak ele alınmış ve analize dahil edilmiştir. Tablo 50 ve Tablo 51 incelendiğinde not ortalamalarının [$F_{(5,361)}=33.71$ $p=.000$, $\eta^2=0.32$] katılımcıların okuduğu bölüme göre anlamlı ölçüde farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılaşmanın hangi bölümler arasında olduğunu anlamak amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre, “Psikoloji” bölümünde okuyan öğrencilerin not ortalamalarının ($\bar{X}=3.10\pm0.4$), araştırma grubundaki diğer tüm bölümlerde okuyan öğrencilerin not ortalamalarından anlamlı ölçüde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra “Sağlık Bölümleri” ($\bar{X}=2.75\pm0.44$), ve “Hukuk” ($\bar{X}=2.69\pm0.35$), bölümlerinde okuyan öğrencilerin not ortalamalarının “Mühendislik Bölümleri” ($\bar{X}=2.36\pm0.53$) ve “İşletme,

İktisat, Siyaset Bilimleri, Uluslararası Ticaret ve Lojistik” ($\bar{X} = 2.33 \pm 0.39$), bölümlerinde okuyan öğrencilerin not ortalamalarından anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmüştür.

4.10. Kendini sabotajın problemlili akıllı telefon kullanımı üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?

Tablo 52. Uyum indekslerini gösterir tablo

	χ^2/sd	CFI	GFI	RMSEA	TLI
Hu ve Bentler'e (1999) göre uyum indeksi için kabul edilen kesme noktaları	<5.00	>0.90	>0.90	>0.090	<0.90
Şekil 1.	7.350	0.914	0.905	0.127	0.880
Şekil 2.	4.384	0.920	0.913	0.093	0.90
Şekil 3.	4.404	0.919	0.912	0.095	0.894

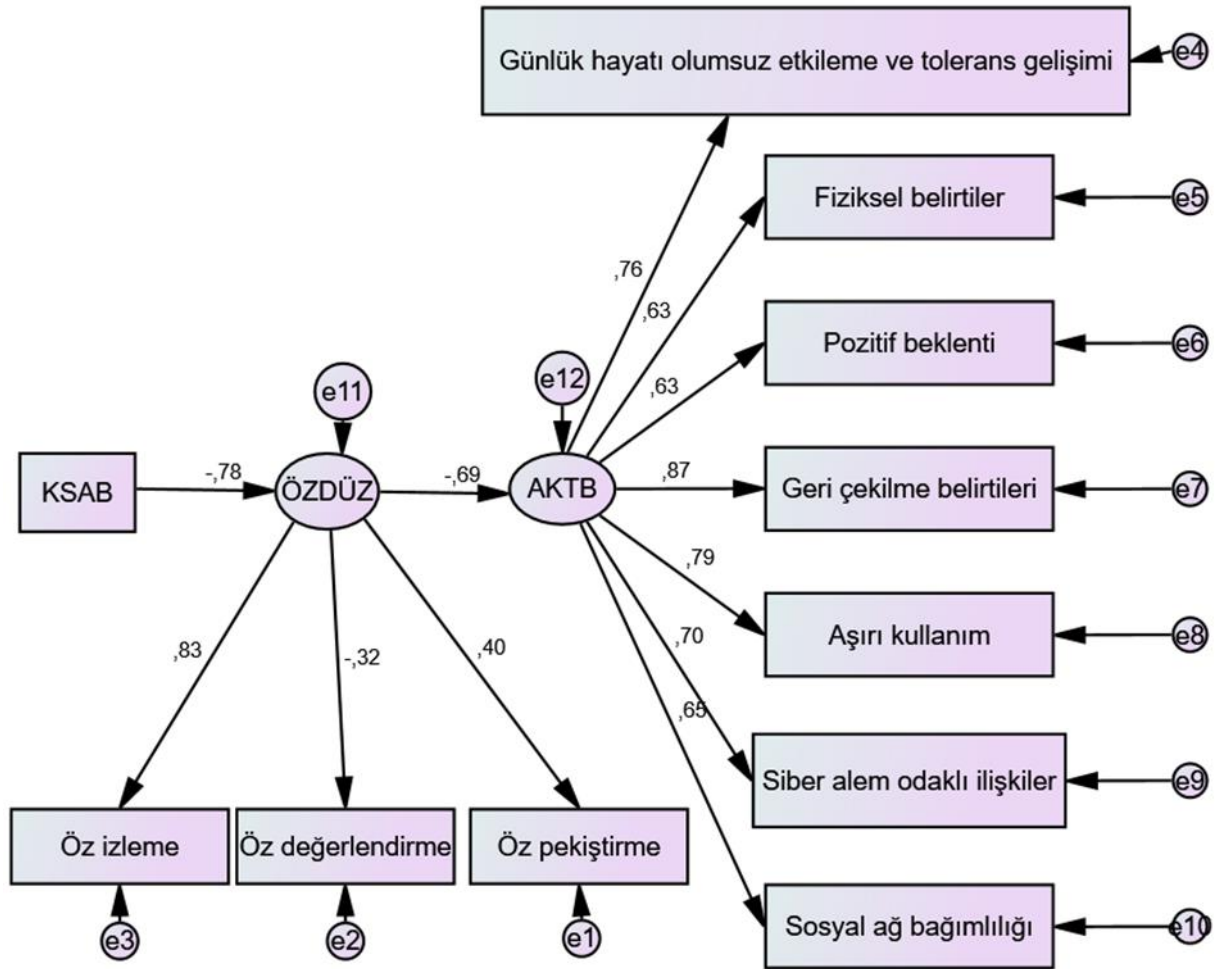


Şekil 1. Kendini sabotajın problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi için yapılan yol analizi

KSAB: Kendini Sabotaj, AKTB: Akıllı Telefon Bağımlılığı

Kendini sabotaj ve akıllı telefon bağımlılığı ölçeklerinden alınan toplam puanlar arasında yapılan yol analizinde Şekil 1’de çizilen modelin çalışması için gerekli uyum iyiliği değerlerinin çoğunun Tablo 52’de gösterilen Hu ve Bentler’in (1999) belirttiği kriterlere göre sağlanamadığı görülmüştür ($\chi^2/sd=7.350$, $CFI=0.914$, $GFI=0.905$, $RMSEA=0.127$, $TLI=0.880$).

4.11. Öz düzenlemenin kendini sabotaj ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?

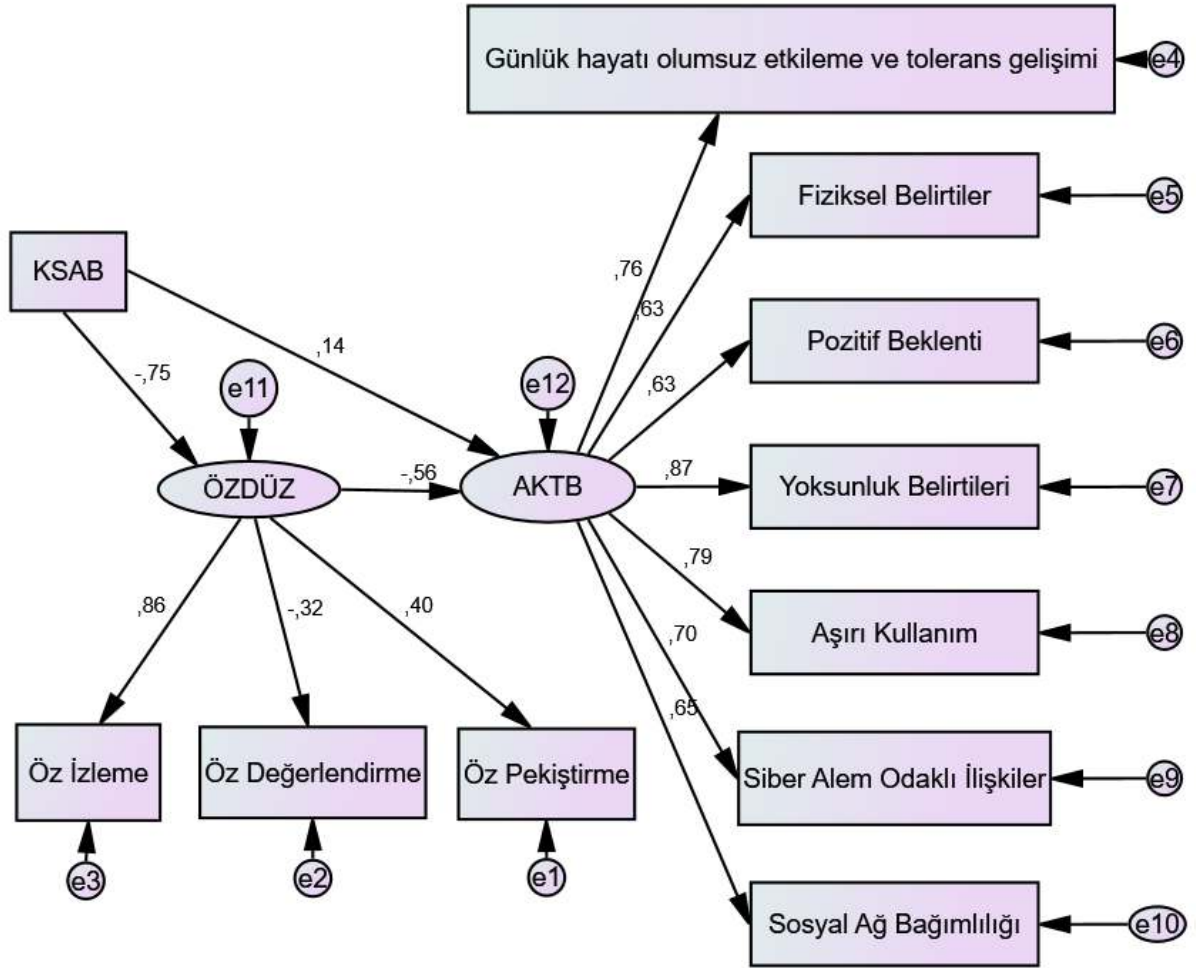


Şekil 2. Problemli akıllı telefon kullanımı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz düzenlemenin aracılık rolü için yapılan yol analizi

KSAB: Kendini Sabotaj, ÖZDÜZ: Öz Düzenleme, AKTB: Akıllı Telefon Bağımlılığı

Problemli akıllı telefon kullanımı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz düzenlemenin aracılık rolünü incelemek amacıyla çizilen modelde (Şekil 2), tüm uyum iyiliği

değerlerinin beklenen düzeyde çıktığı görülmüştür ($\chi^2/sd=4.384$, $CFI=0.920$, $GFI=0.913$, $RMSEA=0.093$, $TLI=0.90$). Modele göre kendini sabotaj puanlarındaki 1 puanlık artış, öz düzenleme puanlarındaki 0.36 puanlık bir düşüşe; öz düzenleme puanlarındaki bir puanlık düşüş ise akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlarda 0.83 puanlık artışa sebep olmaktadır. Model üzerinde bu puanların standardize edilmiş halleri gösterilmektedir. Bir diğer ifade ile kendini sabotaj puanlarındaki 1 standart sapmalık artış, öz düzenleme puanlarında 0.78 standart sapmalık düşüşe; öz düzenleme puanlarındaki 1 standart sapmalık düşüş ise problemlili akıllı telefon kullanımı puanlarında 0.69 standart sapmalık artışa sebep olmaktadır. Kendini sabotajın öz düzenleme üzerindeki doğrudan etkisi -0.36 puan, problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki dolaylı etkisi ise 0.30 olarak bulunmuştur.



Şekil 3. Kendini sabotajın aynı anda hem öz düzenleme hem de problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki doğrudan etkisi için yapılan yol analizi

KSAB: Kendini Sabotaj, ÖZDÜZ: Öz Düzenleme, AKTB: Akıllı Telefon Bağımlılığı

Kendini sabotajın eş zamanlı olarak problemlili akıllı telefon kullanımı ve öz düzenleme üzerindeki doğrudan etkisini incelemek amacıyla Şekil 3'te gösterilen model

oluşturulmuştur. şekil 3'te gösterilen modelin tüm uyum iyiliği değerleri şekil 2'de gösterilen modelin uyum iyiliği değerlerine yakın bulunmuştur ($\chi^2/sd=4.404$, $CFI=0.919$, $GFI=0.912$, $RMSEA=0.095$, $TLI=0.894$). Bu modelde kendini sabotaj puanlarındaki bir standart sapmalık artışın, öz düzenleme puanlarında 0.75 standart sapmalık düşüşe, problemlili akıllı telefon kullanımı puanlarında ise 0.14 standart sapmalık bir artışa; bununla birlikte öz düzenleme puanlarındaki 1 standart sapmalık düşüşün, problemlili akıllı telefon kullanımı puanlarında 0.56 standart sapmalık artışa sebep olduğu bulunmuştur. Kendini sabotajın problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki doğrudan etkisi 0.07, dolaylı etkisi 0.24; öz düzenleme üzerindeki doğrudan etkisi ise -0.35 olarak bulunmuştur.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Birinci bölümde belirtildiği üzere bu araştırma problemli akıllı telefon kullanımı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz düzenlemenin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada aynı zamanda cinsiyet, akademik başarı, ilişki durumu, akıllı telefonların birincil kullanım amaçları gibi literatürde bahsi geçen değişkenlerin etkisi de incelenmiştir.

Bu doğrultuda ikinci bölümde bu çalışmanın konusuyla bağlantılı olduğu düşünülen daha önce yapılmış çalışmalara, çeşitli kuramsal yaklaşımlara ve çalışma konusunun oluşturulma aşamasında yararlanılan literatür desteğine yer verilmiştir. Üçüncü bölümde çalışmada kullanılan analiz yöntemlerine ve veri toplama araçlarına, dördüncü bölümde ise yapılan analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu bölümde ise elde edilen araştırma bulguları, araştırma soruları takip edilerek sırasıyla tartışılacaktır.

5.1. Cinsiyete göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırmada cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemekle birlikte; kadınların akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından olan “günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi” ve “fiziksel semptomlar” boyutlarından aldıkları puanların erkeklere göre, erkeklerin ise “siber âlem odaklı ilişkiler (cyberspace-oriented relationship)” alt boyutundan aldıkları puanların kadınlara göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmüştür.

Demirci ve arkadaşları (2014) yaptıkları ölçek uyarlama çalışmasında kadınların akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının erkeklerin aldığı puan ortalamalarından anlamlı ölçüde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Takao, Takahashi ve Kitamura (2009) benzer bir sonuca problemli akıllı telefon kullanımını inceledikleri araştırmalarında ulaşmıştır. Demirci ve arkadaşlarının (2014) Türkçe’ye uyarladığı akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin orijinalini Güney Kore’de geliştiren Kwon ve arkadaşları (2013) ise ölçek geliştirme çalışmalarında akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan toplam puanlarda erkek ve kadınlar arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Yücelten (2016) de araştırmasında cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puan ortalamalarının farklılaşmadığını göstermişlerdir. Görüldüğü üzere bahsi geçen araştırma bulgularının bir kısmı bu araştırmadan elde edilen

bulguyu destekler niteliktedir. Araştırma bulgularında elde edilen birbirinden farklı sonuçlara, araştırma örneklemelerinin seçildiği kültür, yaş ortalaması, eğitim düzeyi gibi birçok değişkenin neden olmuş olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, erkek ve kadınların akıllı telefonlarını çok sayıda farklı amaçla kullanabileceği ve oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, kumar bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi problemli akıllı telefon kullanımında gözlemlenebilecek davranışsal bağımlılıklarda cinsiyetler arası farklılıkların olduğu (Andreassen ve ark., 2016) göz önüne alındığında; asıl farklılaşmanın cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından alınan puan ortalamaları arasında olabileceği düşünülmektedir. Nitekim araştırmanın bulguları bu düşünceyle paralellik gösterir niteliktedir. Siber alem odaklı ilişkiler alt boyutunda erkeklerin daha yüksek puan almasında, erkeklerin online arkadaşlık ya da sanal çetleşme odaları (chat rooms) gibi internet üzerinden sosyalleşme imkanı sağlayan site ve uygulamaları kadınlara oranla daha fazla kullanmalarının (Sherman ve ark., 2000; Wasserman ve Richmond, 2005) etkili olmuş olabileceği düşünülmüştür. Kadınların “günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi” ve “fiziksel belirtiler” alt boyutlarından aldıkları puanların daha yüksek olmasını açıklayan veya bu bulguyla ters düşen bir literatür bilgisine ise ulaşamamıştır. Ancak bu araştırmanın verilerini öz bildirim ölçeklerinden toplanan verilerin oluşturulduğu göz önüne alındığında, araştırma grubundaki kadınların bu boyutlar özelindeki farkındalık düzeylerinin sonuçları etkilemiş olabileceği düşünülmüştür. Bununla birlikte bu konuda yapılacak yeni araştırmalar, bu farklılıkların nedenlerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

5.2. Katılımcıların ilişki durumuna göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Araştırmada romantik ilişki durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde problemli akıllı telefon kullanımı ve romantik ilişki durumu arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalara rastlanmamakla birlikte, romantik ilişkisi bulunmamanın problemli akıllı telefon kullanımı ile ilişkili bulunan sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gelişmesinde risk faktörü olabileceği sonucuna ulaşan araştırmalar olduğu görülmektedir (Andreassen ve ark., 2016; Andreassen ve Pallesen 2014). Bu araştırmanın ilgili literatürle aynı bulgulara ulaşmamasında akıllı telefonların sahip oldukları özellikler gereği çok boyutlu ele alınması gerekebileceği, aynı zamanda araştırma örneğinde romantik ilişki durumu birbirinden farklı olan gruplar arasında sayıca çok büyük farkların olmasının etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

5.3. Katılımcıların kiminle yaşadığına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Araştırmada aynı zamanda katılımcıların kiminle yaşadığı (aile, arkadaş/kardeş, yalnız) ile problemli akıllı telefon kullanım davranışları arasındaki ilişki incelenmiş ve kiminle yaşadıklarına göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde problemli akıllı telefon kullanımı ve ilişkili davranışsal bağımlılıkların yalnızlık, algılanan yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek değişkenleri ile çalışıldığı görülmektedir. Çakır ve Ebru (2017) 540 lise öğrencisiyle yapmış olduğu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; Demir (2016) aile içi iletişim puanları ile sosyal medya kullanım süresi ve sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu; Esen (2010) ise aileden algılanan güçlü sosyal desteğin internet bağımlılığı gelişiminde koruyucu bir etken olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Doğan ve Karakaş (2016) hem romantik ilişkilerde hem de aile içerisindeki ilişkilerde yalnızlığın, sosyal ağların problemli kullanımını arttırdığını bildirmiştir. Araştırmada elde edilen bulgunun ilgili literatürdeki bulgulardan farklı olmasındaki sebebin, fiziksel anlamda aileden uzakta ya da tamamıyla yalnız yaşıyor olmanın ruhsal anlamda yalnız olmayla, algılanan yalnızlıkla veya düşük sosyal destekle aynı anlama gelmeyebileceği ya da yalnız yaşıyor olmanın tek başına bu değişkenleri etkilemiyor olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

5.4. Cinsiyete göre akıllı telefonların birincil kullanım amaçları farklılaşmakta mıdır?

Araştırma bulgularına göre katılımcıların erkek ya da kadın olmasına göre akıllı telefonların birincil kullanım amacı farklılık göstermektedir. Her iki cinsiyet için de birincil kullanım amacı çoğunlukla “iletişim” olmakla birlikte, birincil kullanım amacı “iletişim” olan kadınların sayısı birincil kullanım amacı “iletişim” olan erkeklerin sayısından anlamlı ölçüde fazla bulunmuştur. Erkeklerin ise kadınlara oranlara birincil kullanım amacı olarak “sosyal medya”, “araştırma ve bilgi edinme” ve “eğlence” amaçlı kullanımları anlamlı ölçüde daha çok tercih ettikleri görülmüştür. Andone ve arkadaşlarının (2016) bulgularına göre insanlar akıllı telefonlarını en sık iletişim amacıyla kullanmaktadır. Kadınların akıllı telefonlarını mesajlaşma ve konuşma gibi amaçlarla daha sık kullandıkları, telefon konuşmalarında daha uzun zaman harcadıkları bildirilmiştir (Bilü, 2017). Yine araştırmalar erkeklerin kadınlara oranla interneti oyun oynama (Tsai ve Tsai, 2010), heyecan yaşama, araştırma yapma ve ders çalışma (Toprakçı, 2007) amaçlı daha fazla kullandıkları bildirilmiştir. Bu araştırmanın, akıllı

telefonların birincil kullanım amaçlarının cinsiyete göre nasıl değiştiğine yönelik ulaştığı bulgular, literatür bulgularıyla örtüşmektedir. Bununla birlikte araştırma grubunda “sosyal medya”nın birincil amaç olarak erkekler tarafından daha fazla kullanılıyor olması literatür bilgisi göz önüne alındığında beklenmeyen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Andreassen ve ark., 2016). Bunda günümüz sosyal medya uygulamalarının yalnızca sosyalleşme ve sosyal paylaşımda bulunma amacıyla değil, aynı zamanda oyun, eğlence hatta kumar oynama gibi çok çeşitli amaçlarla kullanılabilir olmasının etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Nitekim literatürde sosyal medya site ve uygulamalarının birincil kullanım amacını öğrenmeye yönelik yapılan araştırmaların olduğu ve bu araştırmaların cinsiyete göre farklı sonuçlar verdiği gözlemlenmektedir (Eren, 2014).

5.5. Akıllı telefonların birincil kullanım amacına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırmada akıllı telefonun birincil kullanım amacına göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarından alınan toplam puanlar arasında anlamlı farklılaşmalar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma grubunda birincil kullanım amacı sosyal medya olan katılımcıların “sosyal ağ bağımlılığı”, “pozitif beklenti”, “günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans geliştirme” alt boyutlarından ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği’nden aldıkları toplam puanların, birincil kullanım amacı sosyal medya olmayan kullanıcılara oranla anlamlı ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur. Bilü (2017) gerçekleştirdiği araştırmada da benzer bir sonuca ulaşmış ve sosyal medya telefon uygulaması kullanan üniversite öğrencilerinin diğer öğrencilere kıyasla daha fazla problemli cep telefonu kullanım davranışı sergilediğini belirtmiştir. Jeong, Kim, Yum ve Hwang (2016) araştırmalarında akıllı telefon bağımlılığının gelişimi üzerinde akıllı telefonlarda oyun oynama ve sosyal medya kullanımının etkisini incelemişler ve bu iki kullanım amacının da akıllı telefon bağımlılığı gelişme riskini arttırdığını, fakat sosyal medya kullanımının oyun oynamaya oranla akıllı telefon bağımlılığı üzerinde çok daha yüksek bir etkiye sahip olduğunu göstermişlerdir. Buna ek olarak günümüzde problemli sosyal medya kullanım tarzlarının oluşmaya başladığı ve bu kullanım tarzlarının özellikle genç bireyler üzerinde olumsuz etkiler bıraktığını gösteren çok sayıda çalışmanın olduğu (Blackwell, Leaman, Trampusch, Osborne ve Liss, 2017) ve sosyal medyaya erişimin çoğunlukla akıllı telefonlar vasıtasıyla gerçekleştirildiği düşünüldüğünde (Anderson ve Jiang, 2018), bu araştırma bulgularının literatürü desteklediği düşünülmektedir. Araştırmada diğer birincil kullanım amaçlarının akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarından alınan toplam puanlar üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmadığı

görülmüştür. Bu bulgu, literatürdeki oyun bağımlılığı, kumar bağımlılığı gibi problemli davranışların varlığı ve bu davranışların akıllı telefonlarda gerçekleştirilebilir olduğu düşüldüğünde beklenmedik bir sonuç gibi görünse de; akıllı telefonlarda bu tür davranışların sosyal medya kullanımına kıyasla günün her anında sürekli meşgul olmaya elverişli olmaması, bununla birlikte araştırma grubunun sadece bağımlı bireylerden oluşmadığı göz önüne alındığında anlaşılabilir olduğu düşünülmektedir.

5.6. En sık kullanılan akıllı telefon uygulamasına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Araştırma grubunun akıllı telefonlarında en sık kullandığı uygulamaya göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarından aldığı toplam puanların farklılaşp farklılaşmadığına da bakılmış ve yalnızca “siber âlem odaklı ilişkiler” alt boyutundan alınan puanlarda en sık kullandığı uygulama “Facebook” olanların diğer gruplara oranla “siber âlem odaklı ilişkiler” alt boyutundan daha yüksek puan aldıkları; ancak yapılan post-hoc analizlerinde gruplar arası farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Araştırma grubunda en sık kullandığı uygulamanın “Facebook” olduğunu yazan 10 kişinin 9’unun erkek olduğu düşünüldüğünde ve erkeklerin kadınlara oranlara “siber âlem odaklı ilişkiler” alt boyutundan aldıkları puanların bu araştırma grubu için zaten anlamlı ölçüde fazla çıktığı göz önünde alındığında da, en sık kullandığı uygulama Facebook olan katılımcıların yüksek puan almasının kullanılan uygulamadan değil, “cinsiyet” değişkeninden kaynaklanmış olabileceği düşünülmüştür. Bu durum araştırmanın kendi içerisinde tutarlı sonuçlara ulaşmış olduğunu göstermektedir. En sık kullanılan diğer uygulamalara göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarından alınan toplam puanların farklılaşmamasında ise “WhatsApp” ve “Instagram” dışında kalan uygulamaları en sık kullandığı uygulama olarak yazan kişi sayısının oldukça az olması ve sağlıklı bir analiz yapılabilmesi için gereken sayıya ulaşmamış olmasının etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın en sık kullanılan uygulamalarla ilgili olarak dikkat çekici bir bulgusu, uzun yıllar gençler arasında en çok kullanılan sosyal medya platformu olarak bilinen Facebook’un, en sık kullanılan uygulamalar arasında dördüncü sırada yer alması ve Instagram’ı en sık kullandığı uygulama olarak yazanların sayısının Facebook yazanların sayısından 11 kat daha fazla olduğu bulgusudur. Bu bulgu gençlerin Facebook’a olan ilgilerinin diğer sosyal medya uygulamalarına kaymaya başladığını düşündürmektedir. Pew Research’ün (2018) bulguları da bu araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Bunda

Facebook'un ebeveynler ve yetişkinler tarafından daha çok kullanılmaya başlaması ve bu yüzden gençlerin Facebook'da kendilerini eskisi kadar rahat hissetmiyor olmasının etkili olabileceği de yapılan yorumlar arasında yer almaktadır.

5.7. Katılımcıların akıllı telefonlarını kaç senedir kullandıkları ile problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Katılımcıların akıllı telefonlarını kaç senedir kullandıkları ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği “aşırı kullanım” alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, özellikle teknoloji bağımlılıklarının gelişiminde bireyin dijital aletlerle tanışma yaşının önemine vurgu yapıldığı görülmektedir (TBM, 2016). Erken yaşta dijital aletleri kullanmaya başlayan, daha da önemlisi bu aletlerin başında denetimsiz bırakılan çocukların ileriki yaşlarda problemli kullanım davranışı geliştirme ihtimalleri oldukça artmaktadır (Yay, 2017). Bu noktada bir çocuk veya ergenin kendi akıllı telefonuna sahip olmasıyla birlikte, diğer teknolojik cihazlara kıyasla akıllı telefonunu istediği zamanda ve daha denetimsiz bir şekilde kullanabilme imkânını da elde etmektedir. Bu noktada erken yaşlarda akıllı telefon kullanmaya başlayan bireylerin ileriki yaşlarda problemli akıllı telefon kullanım davranışı geliştirme ihtimallerinin, daha ileri yaşlarda akıllı telefon kullanmaya başlayan bireylere oranla daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Bu görüşler, araştırma grubunun akıllı telefonlarını kaç senedir kullandığı ve “aşırı kullanım” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Bununla birlikte katılımcıların akıllı telefonlarını kaç senedir kullandıklarına göre akıllı telefon bağımlılığı toplam ve diğer alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun sebebinin, araştırma grubunda akıllı telefonunu diğer katılımcılara oranla daha uzun süredir kullananların yaşlarının da genel yaş ortalamasına göre büyük olması; dolayısıyla bu araştırma grubu için uzun süredir akıllı telefon kullanıyor olmanın, akıllı telefon kullanımına erken yaşta başlamış olmak anlamına gelmeyebilecek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

5.8. Akademik başarı ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında ilişki var mıdır?

Bu çalışmada akademik başarı göstergesi olarak katılımcıların okul ortalamaları baz alınmıştır. Analiz sonucunda not ortalaması ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi'nin lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmada akıllı telefon kullanım süresinin artmasının öğrencilerin akademik başarılarını düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır (İHH, 2015). Benzer

şekilde Esichaiku ve arkadaşları'nın (2016) yapmış olduğu araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile akademik performans arasında negatif, akademik erteleme davranışları arasında ise pozitif bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Bu sonuçların araştırma bulgusuyla ters düşmesinde, not ortalamasının tek başına akademik başarı göstergesi olarak ele alınmasının doğru olmayabileceğinin; bununla birlikte araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin okumakta oldukları bölümlerin zorluk derecesi, sınav sistemi gibi kendine özgü özelliklerinin birbirinden farklı olabileceği ve bu durumun okul ortalamalarına farklı oranlarda yansıyabileceğinin etkili olmuş olabileceği düşünülmüştür. Nitekim bu araştırmaya katılan öğrencilerin okudukları bölümlere göre not ortalamaları karşılaştırıldığında, elde edilen analiz sonuçlarının bu düşünceyi destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Araştırmanın son dört sorusu, aşağıdaki soru başlığı altında birleştirilerek tartışılacaktır.

5.9. Öz düzenlemenin kendini sabotaj ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?

Bu araştırmada kendini sabotaj ile öz düzenleme arasında negatif, öz düzenleme ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında negatif ve kendini sabotaj ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında pozitif anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan yol analizi sonucunda kendini sabotajın problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde doğrudan bir etkisi olmakla birlikte bu etkinin, öz düzenlemenin aracılık ettiği etkiye göre daha düşük bir etki olduğu görülmüştür. Kendini sabotaj, öz düzenleme üzerinde problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisine göre daha yüksek bir etkiye sahiptir. Benzer şekilde öz düzenleme becerisinin de problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde kendini sabotaja göre daha yüksek bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu da öz düzenlemenin kendini sabotaj ve problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide aracılık etkisinin açıklayıcılık açısından daha uygun olduğunu göstermektedir.

İlgili literatür incelendiğinde bahsi geçen üç değişkenin bir şekilde ilişkili olabileceğini düşündüren çok sayıda araştırma yapıldığı gözlenmektedir. Yapılan boylamsal çalışmalar, öz düzenlemenin birçok davranışsal bağımlılığın gelişimi, tedavisi, önlenmesi, nüksetmesi gibi her aşamasında önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir (Baumeister ve Heatherton, 1996; Selin, 2016; Williams ve ark., 2012). Araştırmalarda öz düzenleme becerilerini aktif olarak kullanabilen katılımcıların, bu becerilerini kullanmakta başarısız olan katılımcılara oranla sosyal medya kullanımlarında bağımlılık belirtilerini anlamlı ölçüde daha

az deneyimledikleri (Larose ve Eastin, 2004; Osatuyi ve Turel, 2018); Facebook'a bağımlı olma oranlarının (Błachnio ve Przepiorka, 2016) ve problemli internet kullanımı düzeylerinin (Larose ve ark., 2003) daha düşük olduğu; internet oyunlarının problemli kullanım gibi zararlarına karşı uzun vadede korundukları bildirilmiştir (Seay ve Kraut, 2007). Bahsi geçen davranışsal bağımlılık ya da riskli kullanım tarzlarıyla ilişkisi bilinen problemli akıllı telefon kullanımı söz konusu olduğunda da bireyin davranış, dürtü ve düşünceleri üzerinde kontrol sahibi olmasında kilit role sahip öz düzenlemenin akıllı telefonların günlük hayatın işleyişini bozmayacak, bireyin sosyal, fiziksel, zihinsel, manevi ve psikolojik gelişim alanlarını olumsuz etkilemeyecek tarzda sağlıklı kullanımında da önemli role sahip olabileceği düşünülmektedir. Literatürde öz düzenlemenin doğrudan problemli akıllı telefon kullanımını yordadığına dair bulgulara ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır (Deursen ve ark., 2015; Gökçearsan ve ark., 2016; Ko ve ark., 2015). Bu bağlamda bu araştırmada öz düzenlemenin problemli akıllı telefon kullanımını yordadığına dair elde edilen bulgu, literatür bilgisini desteklemektedir. Öz düzenleme ve problemli akıllı telefon kullanımı arasında bulunan negatif yönlü anlamlı ilişki ise araştırmanın kendi içinde tutarlı sonuçlara ulaştığını göstermektedir.

Bu araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan, temelde bireyin kendine duyduğu öz saygı, öz yeterlilik gibi hislerini korumaya hizmet eden fakat performansını ketleyici engelleri kendi eliyle üretmesine bağlı oluşan, çok sayıda olumsuzlukla karşılaşmasına sebep olan kendini sabotaj davranışlarının da problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde etkili olabileceğini düşündüren araştırmalar vardır. Bu araştırmalardan bir kısmı kendini sabotajın madde ve alkol bağımlılıklarıyla ilişkisini ortaya koymakta (Jones ve Berglas, 1978), bireyin kendini sabote edici davranış olarak madde ve alkol kullanımını seçebileceğine vurgu yapmaktadır. Buna ek olarak kendini sabotaj düzeyi yüksek olan bireylerin madde bağımlılıklarında sıkça gözlenen depresyon ve sosyal kaygı gibi olumsuz duygulanım belirtilerini anlamlı ölçüde daha fazla deneyimledikleri belirtilmektedir (Strube, 1986). Bu bağlamda diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi problemli akıllı telefon kullanımının da kimyasal bağımlılıklarla olan ilişkisi düşünüldüğünde (Grant ve ark., 2006), kendini sabotaj ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında bir ilişkinin olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada ulaşılan kendini sabotaj ve problemli akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin varlığına dair bulguların, bu düşüncüyü destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Ancak literatürde kendini sabotajın doğrudan problemli akıllı telefon kullanımını yordadığına ilişkin bir bulguya ulaşılamamıştır. Bu araştırmada da Şekil 1 de

görüldüğü üzere öz düzenlemenin aracı olmadığı, yalnızca kendini sabotajın problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisinin incelendiği modelde, modelin çalışması için gerekli uyum iyiliği değerlerinin çoğunun karşılanmadığı görülürken; öz düzenlemenin aracı değişken olarak ele alındığı Şekil 2’deki modelde uyum iyiliği değerlerinin hepsinin beklenen kriterlere göre sağlandığı görülmüştür. Şekil 3’te kendini sabotajın problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki doğrudan etkisi Şekil 2’deki modele eklenmesi yapılarak gösterilmiş ve öz düzenlemenin aracı rolü olmadığı takdirde bu etkinin oldukça düşük olduğu bir kez daha görülmüştür.

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri olan kendini sabotaj ve öz düzenlemenin de kendi içinde ilişkili olabileceğini düşündüren görüşler vardır. Örneğin Harwey ve Weary (1986) bireydeki motivasyon eksikliğinin çalışmamaya ve devamında kendini sabotaja başvurmada etkili olabileceğini belirtmiştir. Bazı araştırmacılar ise öz düzenleme ve motivasyon düzeyi arasında negatif anlamlı ilişki saptamıştır (Kanfer, Ackerman ve Heggstad 1996; Metcalfe ve Mischel, 1999). Buna ek olarak kendini sabotajın hizmet ettiği düşük öz yeterlilik algısı ile de öz düzenleme düzeyi arasında negatif ilişki bulunmuştur (Bouchard ve ark., 1991). Bu bağlamda araştırmanın ulaştığı öz düzenleme ve kendini sabotaj arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğu bulgusu ilgili literatürü destekler niteliktedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

1. Yapılan yol analizi sonucunda öz düzenlemenin kendini sabotaj ve problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide aracılık etkisinin bulunduğu görülmüştür. Kendini sabotajın problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde doğrudan bir etkisi olmakla birlikte bu etkinin, öz düzenlemenin aracılık ettiği etkiye göre daha düşük bir etki olduğu görülmüştür. Kendini sabotaj, öz düzenleme üzerinde problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisine göre daha yüksek bir etkiye sahiptir. Benzer şekilde öz düzenleme becerisinin de problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde kendini sabotaja göre daha yüksek bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

2. Bu araştırmada cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemekle birlikte; kadınların akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından olan “günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans gelişimi” ve “fiziksel semptomlar” boyutlarından aldıkları puanların erkeklere göre, erkeklerin ise “siber âlem odaklı ilişkiler (cyberspace-oriented relationship)” alt boyutundan aldıkları puanların kadınlara göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmüştür.

3. Araştırmada romantik ilişki durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4. Araştırma bulgularına göre katılımcıların erkek ya da kadın olmasına göre akıllı telefonların birincil kullanım amacı farklılık göstermektedir. Her iki cinsiyet için de birincil kullanım amacı çoğunlukla “iletişim” olmakla birlikte, birincil kullanım amacı “iletişim” olan kadınların sayısı birincil kullanım amacı “iletişim” olan erkeklerin sayısından anlamlı ölçüde fazla bulunmuştur. Erkeklerin ise kadınlara oranlara birincil kullanım amacı olarak “sosyal medya”, “araştırma ve bilgi edinme” ve “eğlence” amaçlı kullanımları anlamlı ölçüde daha çok tercih ettikleri görülmüştür.

5. Katılımcıların kiminle yaşadıklarına (aile, arkadaş/kardeş, yalnız) göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmadığı görülmüştür.

6. Bu araştırmada akıllı telefonun birincil kullanım amacına göre akıllı telefon bağımlılığı  l eği ve alt boyutlarından alınan toplam puanlar arasında anlamlı farklılaşmalar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma grubunda birincil kullanım amacı sosyal medya olan katılımcıların “sosyal ağ bağımlılığı”, “pozitif beklenti”, “günlük hayatı olumsuz etkileme ve tolerans geliştirme” alt boyutlarından ve Akıllı Telefon Bağımlılığı  l eği’nden aldıkları toplam puanların, birincil kullanım amacı sosyal medya olmayan kullanıcılara oranla anlamlı ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur.

7. Araştırma grubunun akıllı telefonlarında en sık kullandığı uygulamaya göre akıllı telefon bağımlılığı  l eği ve alt boyutlarından aldığı toplam puanların farklılaşmadığı g r lm ştur.

8. Araştırmanın en sık kullanılan uygulamalarla ilgili olarak bir bulgusu, uzun yıllar gençler arasında en çok kullanılan sosyal medya platformu olarak bilinen Facebook’un, en sık kullanılan uygulamalar arasında dördüncü sırada yer alması ve Instagram’ı en sık kullandığı uygulama olarak yazanların sayısının Facebook yazanların sayısından 11 kat daha fazla olduğu bulgusudur.

9. Katılımcıların akıllı telefonlarını kaç senedir kullandıkları ile akıllı telefon bağımlılığı  l eği “aşırı kullanım” alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

10. Analiz sonucunda not ortalaması ile probleml  akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

11. Bu araştırmada kendini sabotaj ile öz düzenleme arasında negatif, öz düzenleme ile probleml  akıllı telefon kullanımı arasında negatif ve kendini sabotaj ile probleml  akıllı telefon kullanımı arasında pozitif anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6.2.  neriler

1. Probleml  akıllı telefon kullanımının önüne geçilmesi amacıyla riskli gruplara öz düzenleme becerilerini destekleyici irade eğitimlerinin verilmesi, teknolojinin sağlıklı kullanım yollarının öğretilmesi, bu alanda daha fazla araştırma yapılp probleml  kullanıma eşlik eden ve altta yattığı düşünülen sorun alanlarının tespit edilmesi ve destek programlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir.

2. Bu araştırmanın farklı yaş grupları ve farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip daha geniş örneklemeler üzerinde tekrar edilmesi, elde edilen bulguların güvenilirliği artıracaktır.

3. İleriki çalışmalarda akıllı telefon uygulamaları ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkinin daha sağlıklı bir şekilde incelenebilmesi için grupların birbirine yakın sayılarda ve yeterli çoğunlukta olacak şekilde oluşturulmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

4. Problemli akıllı telefon kullanımı ve bu kullanımı yordadığı düşünülen değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisinin daha net ortaya konabilmesi için deneysel desende, karma desenlerin de kullanıldığı kapsamlı araştırmalar yapılması önem arz etmektedir.



KAYNAKÇA

- Akın, A. (2012). Kendini sabotaj ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 176-187.
- Akın, A., Abacı, R. ve Akın, Ü. (2011). Self-handicapping: A conceptual analysis. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), 1155-1168.
- 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.
- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H. and Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290–294.
- American Psychiatric Association. (2013). *DSM 5. Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (1980). *DSM III. Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington DC: American Psychiatric Association.
- Anderson, M. and Jiang, J. (2018). *Teens, social media and technology 2018*. Washington DC: Pew Internet and American Life Project. Haziran, 3, 2018.
- Andone, I., Błaszczewicz, K., Eibes, M., Trendafilov, B., Montag, C. and Markowetz, A. (2016, Eylül). How age and gender affect smartphone usage. *In Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct* (ss. 9-12).
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. and Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262
- Andreassen, C. S. and Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.

- Anlı, G., (2011). *Kendini sabotaj ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aydın, S., Keskin, M. Ö. ve Yel, M. (2013). Öz-düzenleme ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Journal of Education*, 3(1), 24-33.
- Aytekin, Ç. ve Sütçü, C. S. (2012). Yeni medya ve ağ nesli: Türkiye örneği. *Marmara Sosyal Araştırmalar Dergisi* (3), 1-13.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M. and Pastorelli, C. (2003). Role of affective self regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 74(3), 769-782.
- Bandura, A. (1999). A sociocognitive analysis of substance abuse: An agentic perspective. *Psychological Science*, 10(3), 214-217.
- Barnes, S. J. (2002). The mobile commerce value chain: Analysis and future developments. *International Journal of Information Management*, 22(2), 91-108.
- Barutçu, S. (2011). Mobil viral pazarlama. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 2(1), 5-14.
- Baturay, M. H., and Toker, S. (2015). An investigation of the impact of demographics on cyberloafing from an educational setting angle. *Computers in Human Behavior*, 50, 358-366.
- Baumeister, R. F. and Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Baumeister, R. F. and Scher, S. J. (1988). Self-defeating behavior patterns among normal individuals: Review and analysis of common self-destructive tendencies. *Psychological Bulletin*, 104(1), 3-22
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., and Chamarro, A. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1182-1187.

- Berglas, S. and Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417.
- Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. G., and Junghanns, K. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(3), 307-318
- Bian, M. and Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79.
- Bianchi, A. and Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology and Behavior*, 8(1), 39-51.
- Bilü, H., (2017). *Exploring the relationship between college students' mobile phone affinity and their mobile phone usage*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Enformatik Enstitüsü, Ankara.
- Błachnio, A. and Przepiorka, A. (2016). Dysfunction of self-regulation and self-control in Facebook addiction. *Psychiatric Quarterly*, 87(3), 493-500.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. and Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Bouchard, T., Parent, S. and Larivee, S. (1991). Influence of self-efficacy on self-regulation and performance among junior and senior high-school age students. *International Journal of Behavioral Development*, 14(2), 153-164.
- Brown, J. M., Miller, W. R., and Lawendowski, L. A. (1999). The self-regulation questionnaire. Jackson, T. L. (Ed.). *Innovations In Clinical Practice: A Source Book*, 281-292. Sarasota: Professional Research Press.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınevi

- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L. and Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: A cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*, 17(1), 341-350
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34(212), 49-57.
- Cumhuriyet,Haziran2018http://www.cumhuriyet.com.tr/haber/ekonomi/816129/iste_Turkiye_de_akilli_telefonkullanim_orani.html. Erişim Tarihi: 05.06.2018
- Çakır, Ö. ve Ebru, O. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- DeGree, E. C. and Synder, C. R. (1985). Adler's psychology (of use) today: Personal history of traumatic life events as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1512-1519.
- Demir, Ü. (2016). Sosyal medya kullanımı ve aile iletişimi: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(2), 27-50.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A. ve Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226-234.
- Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M. and Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.

- Dias, P. and Castillo, J. A. G. (2014). Self-regulation and tobacco use: Contributes of the confirmatory factor analysis of the Portuguese version of the short self-regulation questionnaire. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 370-374.
- Doğan, U. ve Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Eren, E. Ş. (2014). Sosyal medya kullanım amaçları ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(4), 230-243.
- Ertürk, H. G. (2013). *Öğretmen çocuk etkileşiminin niteliği ile çocukların öz düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Esichaiku, D., Guha, P., Dailey, D. and Matthew, N. (2016). *Relationship of smartphone addiction and academic procrastination: The role of self-regulated learning strategies*. <http://www.cs.ait.ac.th/xmlui/handle/123456789/822> Erişim tarihi: 05.07.2018
- Feick, D. L. and Rhodewalt, F. (1997). The double-edged sword of self-handicapping: Discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion*, 21(2), 147-163.
- Gossop, M., Stewart, D., Browne, N. and Marsden, J. (2002). Factors associated with abstinence, lapse or relapse to heroin use after residential treatment: protective effect of coping responses. *Addiction*, 97(10), 1259-1267.
- Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T. and Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649.

- Grant, J. E., Brewer, J. A. and Potenza, M. N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS Spectrums*, 11(12), 924-930.
- Griffiths, M. D. (2008). Internet and video-game addiction. In C. Essau (ed.), *Adolescent Addiction: Epidemiology, Assessment and Treatment* (ss. 231–269). San Diego, CA: Elsevier.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.
- Harvey, J., H., and Weary, G. (1986). Book review, *Behaviour Research and Therapy*. 24(6) 697-702.
- Holden, C. (2001). Behavioral'addictions: Do they exist? *New Focus*, 294, 980-982.
- Hu, L, T., and Bentler, P.M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal* 6(1), 1-55.
- İHH (2015). *Teknoloji kullanımı ve bağımlılığı açısından Türkiye gençliğinin fotoğrafı. İnsani Sosyal Araştırmalar Merkezi*, <http://insanhaklarimerkezi.bilgi.edu.tr/tr/> Erişim Tarihi: 15.10.2018
- Jacobsen, W. C., and Forste, R. (2011). The wired generation: Academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 275-280.
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y. and Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10-17.
- Jones, E. E., and Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4(2), 200-206.
- Kalecik. S. (2016). *Emotion regulation, self-control, novelty seeking, depression and social anxiety symptoms in relation to problematic internet and smartphone use*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(1), 11-17.
- Kanfer, R., Ackerman, P. L. and Heggestad, E. D. (1996). Motivational skills and self-regulation for learning: A trait perspective. *Learning and individual differences*, 8(3), 185-209.
- Kim, K., Triana, M., Chung, K. and Oh, N. (2016). When do employees cyberloaf: An interactionist perspective examining personality, justice, and empowerment. *Human Resource Management*, 55(6), 1041-1058.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K. and Chung, Y. (2014). Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. *PloS one*, 9(5), 1-8.
- Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9(6), 500-505.
- Ko, M., Yang, S., Lee, J., Heizmann, C., Jeong, J., Lee, U., ... and Chung, K. M. (2015, Şubat). NUGU: A group-based intervention app for improving self-regulation of limiting smartphone use. *In proceedings of the 18th ACM conference on computer supported cooperative work and social computing* (ss. 1235-1245).
- Kolditz, T. A., and Arkin, R. M. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 492-502.
- Koob, G. F., ve Le Moal, M. (2001). Drug addiction, dysregulation of reward, and allostasis. *Neuropsychopharmacology*, 24(2), 97-129.
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199-214.
- Korpinen, L. H., ve Pääkkönen, R. J. (2009). Self report of physical symptoms associated with using mobile phones and other electrical devices. *Bioelectromagnetics*, 30(6), 431-437.
- Kuss, D. J., Kanjo, E., Crook-Rumsey, M., Kibowski, F., Wang, G. Y. and Sumich, A. (2018). Problematic mobile phone use and addiction across generations: The toles of psychopathological symptoms and smartphone use. *Journal of Technology in*

Behavioral Science, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s41347-017-0041-3>, Erişim tarihi: 06.05.2018

- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “Akıllı telefon (kolik)” Üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H. and Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), 1-7.
- LaRose, R. and Eastin, M. S. (2004). A social cognitive theory of Internet uses and gratifications: Toward a new model of media attendance. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 48(3), 358-377.
- LaRose, R., Lin, C. A. and Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225-253.
- Lay, C. H., Knish, S. and Zanatta, R. (1992). Self-handicappers and procrastinators: A comparison of their practice behavior prior to an evaluation. *Journal of Research in Personality*, 26(3), 242-257.
- Leary, M. R. and Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1265-1268.
- Lee, H., Ahn, H., Choi, S. and Choi, W. (2014). The SAMS: Smartphone addiction management system and verification. *Journal of Medical Systems*, 38(1), 1-10.
- Leung, L. and Liang, J. (2016). Psychological traits, addiction symptoms, and feature usage as predictors of problematic smartphone use among university students in China. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBL)*, 6(4), 57-74.
- Lim, V. K., Teo, T. S. and Loo, G. L. (2002). How do I loaf here? Let me count the ways. *Communications of The ACM*, 45(1), 66-70.
- Mak, K. K., Lai, C. M., Watanabe, H., Kim, D. I., Bahar, N., Ramos, M., ... and Cheng, C. (2014). Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 720-728.

- May, H. and Hearn, G. (2005). The mobile phone as media. *International Journal of Cultural Studies*, 8(2), 195-211.
- Meral, D. (2017) *Orta ğretim ğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Metcalf, J. and Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3-19.
- Mischel, W. and Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification. *Handbook of Self-Regulation*, 99-129.
- Mok, J. Y., Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Lee, J., Ahn, H., ... and Song, W. Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 817-827.
- Moos, R. H. and Moos, B. S. (2007). Protective resources and long-term recovery from alcohol use disorders. *Drug and Alcohol Dependence*, 86(1), 46-54.
- Orange, C. (1999). Using peer modeling to teach self-regulation. *The Journal of Experimental Education*, 68(1), 21-39.
- Osatuyi, B. and Turel, O. (2018). Tug of war between social self-regulation and habit: Explaining the experience of momentary social media addiction symptoms. *Computers in Human Behavior*, 85, 95-105.
- Özden, C. (2014). *Ebeveyn kontrol davranışlarının ergenlerin öz düzenleme becerileri ve duygusal sorunları üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Park, N. and Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 491-497.
- Persaud, A. and Azhar, I. (2012). Innovative mobile marketing via smartphones: Are consumers ready? *Marketing Intelligence and Planning*, 30(4), 418-443.

- Pew-Research (2018). Internet and technology. http://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/pi_2018-05-31_teenstech_0-01/ Erişim tarihi: 27.10.2018
- Pew-Research (2018). Global attitudes and trends. <http://www.pewglobal.org/2018/06/19/global-technology-use-appendix-d-detailed-tables/> Erişim tarihi: 06.07.2018
- Pintrich (1995). *Understanding self-regulated learning*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Reid, D. J. and Reid, F. J. (2007). Text or talk? Social anxiety, loneliness, and divergent preferences for cell phone use. *CyberPsychology and Behavior*, 10(3), 424-435.
- Restubog, S. L. D., Garcia, P. R. J. M., Toledano, L. S., Amarnani, R. K., Tolentino, L. R., and Tang, R. L. (2011). Yielding to (cyber)-temptation: Exploring the buffering role of self-control in the relationship between organizational justice and cyberloafing behavior in the workplace. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 247-251.
- Roberts, J., Yaya, L. and 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.
- Robinson, T. E. and Berridge, K. C. (2000). The psychology and neurobiology of addiction: An incentive-sensitization view. *Addiction*, 95(82), 91-117.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M. and Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958.
- Salehan, M. and Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632-2639.
- Samaha, M. and Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.

- Seay, A. F. and Kraut, R. E. (2007, Nisan). Project massive: Self-regulation and problematic use of online gaming. *In Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (ss. 829-838). ACM.
- Selin, J. (2016). From self-regulation to regulation—An analysis of gambling policy reform in Finland. *Addiction Research and Theory*, 24(3), 199-208.
- Sherman, R. C., End, C., Kraan, E., Cole, A., Campbell, J., Birchmeier, Z. and Klausner, J. (2000). The Internet gender gap among college students: Forgotten but not gone? *CyberPsychology and Behavior*, 3(5), 885-894.
- Snyder, C. R. and Smith, T. W. (1982). Symptoms as self-handicapping strategies: The virtues of old wine in a new bottle. In G. Weary, ve H. L. Mirels (Eds.), *Integrations of clinical and social psychology* (s. 104-127). New York: Oxford University Press.
- Soni, R., Upadhyay, R. and Jain, M. (2017). Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2), 515-519.
- Statista, 2017 The Statistics Portal. <https://www.statista.com/statistics/781692/worldwide-daily-time-spent-on-smartphone/> Erişim Tarihi: 06.04.2018.
- Strube, M. J. (1986). An analysis of the self-handicapping scale. *Basic and Applied Social Psychology*, 7(3), 211-224.
- Subramanian, S. (2009). *Dynamically adapting design and usability in consumer technology products to technology and market life-cycles: a case study of smartphones*. Unpublished doctoral thesis, Massachusetts Institute of Technology, Boston.
- Takao, M., Takahashi, S. and Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *CyberPsychology and Behavior*, 12(5), 501-507.
- Tarihnedio, (2018) Türkiye'nin En Güncel Sitesi. <https://tarihnedio.com/okyanus-asiri-ilk-telefon-gorusmesi>. Erişim tarihi: 09.03.2018.
- TBM, (2016) Türkiye Bağımlılıklarla Mücadele Eğitimi. <http://yetiskin.tbm.org.tr/Teknoloji-Bagimliligi>. Erişim tarihi: 07.03.2018.

- Teknokoliker, (2013) Elektronik ve Teknoloji Bloğu.
<https://teknokoliker.com/2013/12/telefon-icadi-ve-gecmisten-gunumuze-telefonun-gelisimi.html>. Erişim tarihi: 07.03.2018.
- Thomée, S., Härenstam, A. and Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 66-77.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711-725
- Time (2014) First Smartphone Turns 20: Fun facts about Simon.
<http://time.com/3137005/first-smartphone-ibm-simon>. Erişim tarihi: 08.04.2018
- Toprakçı, E. (2007). The profiles of the use of the Internet for study purposes among university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 6(3), 129-144.
- Tsai, M. J. and Tsai, C. C. (2010). Junior high school students' internet usage and self-efficacy: A re-examination of the gender gap. *Computers and Education*, 54(4), 1182-1192.
- Türkiye İstatistik Enstitüsü Kurumu Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2004-2016. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>.(Erişim tarihi:25.01.2018).
- Wasserman, I. M. and Richmond Abbott, M. (2005). Gender and the Internet: Causes of variation in access, level, and scope of use. *Social Science Quarterly*, 86(1), 252-270.
- Weidner, G. (1980). Self-handicapping following learned helplessness treatment and the type a coronary-prone behavior pattern. *Journal of Psychosomatic Research*, 24(6), 319-325.
- Williams, A. D., Grisham, J. R., Erskine, A. and Cassedy, E. (2012). Deficits in emotion regulation associated with pathological gambling. *British Journal of Clinical Psychology*, 51(2), 223-238.

- Wills, T. A., Pokhrel, P., Morehouse, E. and Fenster, B. (2011). Behavioral and emotional regulation and adolescent substance use problems: a test of moderation effects in a dual-process model. *Psychology of Addictive Behaviors*, 25(2), 279.
- Yay, M. (2017). Dijital Ebeveynlik. İstanbul: Yeşilay Yayınları
<http://www.yesilaymarket.com/urun/dijital-ebeveynlik> Erişim tarihi: 06.07.2018
- Yılmaz, D., Çınar, H. G. ve Özyazıcıoğlu, N. (2017). Hemşirelik öğrencilerinde akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile üst ekstremité fonksiyonel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), 34-39.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329.
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C. and Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619-1628.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet: Erkek ☐ Kadın: ☐

Karşı cinsle romantik ilişki durumunuz:

Evli ☐ Nişanlı ☐ Flört ☐ İlişkisi yok ☐

Doğum yılı:

Not ortalaması:

Bölüm:

Kiminle yaşıyorsunuz?

Akıllı telefonunuz var mı? Evet ☐ Hayır ☐

Varsa kaç senedir?

Akıllı telefonunuzda en sık kullandığınız ilk 3 uygulamayı yazınız.

Akıllı telefonunuzu en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz? (İlk üçünü sırasıyla yazınız)

Ek 2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

		Kesinlikle hayır	Hayır	Kısmen hayır	Kısmen evet	Evet	Kesinlikle evet
1	Akıllı telefon kullanımım sebebiyle planlanmış işlerimi yetiştiremiyorum.	1	2	3	4	5	6
2	Akıllı telefon kullanımım sebebiyle sınıfta, ödev yaparken veya çalışırken konsantre olmakta güçlük çekiyorum						
3	Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6
4	Akıllı telefon kullanırken bileklerimde ya da boynumun arkasında ağrı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
5	Aşırı akıllı telefon kullanımı sebebiyle yeterli uykumu alamıyorum ve kendimi yorgun hissediyorum	1	2	3	4	5	6
6	Akıllı telefon kullanırken sakinleşiyor ve rahatlıyorum	1	2	3	4	5	6
7	Akıllı telefon kullanırken kendimi keyifli ve coşkulu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
8	Akıllı telefon kullanırken kendimi güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
9	Akıllı telefon ile stresten kurtulmak mümkündür.	1	2	3	4	5	6
10	Akıllı telefon kullanmaktan daha eğlenceli bir şey yoktur.	1	2	3	4	5	6
11	Akıllı telefonum olmazsa hayatım bomboş olur.	1	2	3	4	5	6
12	Kendimi en çok akıllı telefon kullanırken özgür hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
13	Akıllı telefon kullanmak hayatımdaki en eğlenceli şeydir.	1	2	3	4	5	6
14	Akıllı telefonumun olmamasına dayanamam.	1	2	3	4	5	6
15	Akıllı telefonum elimde değilken kendimi sabırsız ve sinirli hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
16	Kullanmadığım zamanlarda bile aklımda akıllı telefonum var.	1	2	3	4	5	6
17	Günlük hayatımı büyük ölçüde etkilese bile akıllı telefonumu kullanmaktan asla vazgeçmem.	1	2	3	4	5	6
18	Akıllı telefonumla meşgul iken rahatsız edilmek beni sinirlendirir.	1	2	3	4	5	6
19	Tuvalete acilen gitmek zorunda olsam bile akıllı telefonumu yanıma alırım.	1	2	3	4	5	6
20	Akıllı telefon aracılığıyla daha fazla insanla tanışmak harika bir duygudur.	1	2	3	4	5	6
21	Akıllı telefondaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha samimi olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4	5	6
22	Akıllı telefonumu kullanamamak bir arkadaşımı kaybetmek kadar acı verici olabilir.	1	2	3	4	5	6
23	Akıllı telefonumdaki arkadaşlarımla, gerçek hayattaki arkadaşlarıma göre beni daha iyi anladıklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6

24	İnsanların Twitter ya da Facebook'taki konuşmalarını kaçırmamak için akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
25	Twitter ya da Facebook gibi sosyal ağları uyanır uyanmaz kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
26	Akıllı telefondaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla ya da diğer aile bireyleriyle zaman geçirmeye tercih ediyorum.	1	2	3	4	5	6
27	Diğer insanlara sormaktansa akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
28	Akıllı telefonumun bataryası tam doluyken bile bir gün gitmez.	1	2	3	4	5	6
29	Akıllı telefonumu planladığımdan daha fazla kullanıyorum.	1	2	3	4	5	6
30	Akıllı telefonumu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra yine kullanma ihtiyacı hissediyorum	1	2	3	4	5	6
31	Akıllı telefonumu kullanma süremi kısaltmayı defalarca denedim fakat her defasında başarısız oldum.	1	2	3	4	5	6
32	Akıllı telefon kullanma süremi kısaltmam gerektiğini hep düşünüyorum	1	2	3	4	5	6
33	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylüyorlar.	1	2	3	4	5	6

Ek 3. Öz-düzenleme ölçeği

Ölçek 51 ifadeden oluşmaktadır ve Öz-Düzenleme seviyelerinizi belirlemeye yönelik olarak hazırlanmıştır. İfadeleri okuduktan sonra sizi en iyi şekilde tanımlayan ifadeye katılım düzeyinizi belirtiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Genellikle hedeflerime yönelik ilerleyişimin takibini yaparım.					
2. Benim davranışlarım diğer insanların davranışlarından farklı değildir.					
3. İstesem bile değişebileceğim konusunda kuşkuluyum.					
4. Bir şeyler hakkında karar verirken sorun yaşarım.					
5. Planlarımdan kolaylıkla uzaklaşıyorum.					
6. Davranışlarımın etkisini çok geç oluncaya kadar fark etmem.					
7. Davranışlarım, arkadaşlarımdan davranışlarına benzer.					
8. Yolumu değiştirmemde yardımcı olacak herhangi bir şeyi fark etmekte zorlanırım.					
9. Kendim için koyduğum hedefleri gerçekleştirebilirim.					
10. Karar vermeyi ertelerim.					
11. O kadar çok planım var ki herhangi birine odaklanmakta zorluk çekiyorum.					
12. İşlerin gidişatıyla ilgili bir sorunla karşılaştığım zaman izlediğim yolu değiştiririm.					
13. İçecek, yemek ya da tatlı tüketirken nerde durmam gerektiğini fark etmem benim için zordur.					
14. Bir işi yapmanın farklı yollarını göz önünde bulundurmaya istekliyim.					
15. Eğer değişmeyi istersem, bunu yapabileceğimden eminim.					
16. Bir değişiklik konusunda karar vermem gerektiğinde					

seçeneklerin yükü altında ezildiğimi hissediyorum.					
17. Bir Şey yapmaya karar verdiğimde o iÇin devamını getirmekte zorluk çekiyorum.					
18. alıŐırken, yerken, içerken aŐırıya kamamaya genellikle dikkat ederim.					
19. Rutin Őeylerden zevk alırım, her Őeyin aynı kalması hoŐuma gider.					
20. DeđiŐimim hakkında tavsiye alırım ya da bilgi araŐtırırım.					
21. DeđiŐim için pek çok yol bulabilirim, fakat hangisini kullanacağıma karar vermek benim için zordur.					
22. Kişisel standartlarım vardır ve onlara uyarak yaŐamaya çalışırım.					
23. Kendi yolumda giderim.					
24. Bir sorun ya da zorlukla karŐılaŐır karŐılaŐmaz, olası çözümleri aramaya baŐlarım.					
25. Kendi hedeflerimi belirlemede zorlanırım.					
26. İrade gücüm oldukça yüksektir.					
27. Bir Şeyi değiştirmeye çalıŐtıđım zaman bunu nasıl yaptığımı çok fazla dikkat ederim.					
28. Yaptığım Őeyleri genellikle eylemlerimin sonuçlarına göre değerlendiririm.					
29. İŞlerin yolunda gitmediğini gördüğüm an bunu düzeltmek için bir Şeyler yapmak isterim.					
30. Bir Şeyi baŐarmak için genellikle birden fazla yol vardır.					
31. Hedeflerime ulaŐmada bana yardımcı olacak planlar yapmakta zorlanırım.					
32. Belirlediğim hedeflere doğru ilerleyiŐimi takip ederim.					
33. Çoğu zaman ne yaptığımı dikkat etmem.					
34. Çevremdeki insanlar gibi olmaya çalışırım.					
35. İŐe yaramasa bile aynı Şeyi sürekli yapma eğilimindeyim.					
36. Bir Şeyi deđiŐtirmek istediğimde genellikle birçok farklı seçenek bulabilirim.					
37. Bir hedefim olduğunda genellikle ona nasıl ulaŐacađımı planlayabilirim.					
38. Ne olursa olsun uyduğum kurallarım vardır.					

39. Bir şeyi değiştirmeye karar verirsem, nasıl ilerlediğime çok fazla dikkat ederim.					
40. Genelde biri duruma dikkatimi çekene kadar ne yaptığımı fark etmem.					
41. Genellikle değişime ihtiyaç olduğunu başkalarından önce görürüm.					
42. İsteddiğimi elde etmek için çeşitli yollar bulmada iyiyim.					
43. Harekete geçmeden önce genellikle düşünürüm.					
44. Küçük problemler veya dikkat dağıtan şeyler beni yolumdan vazgeçirir.					
45. Hatalarımdan ders alırım.					
46. Nasıl biri olmak istediğimi biliyorum.					
47. İşler benim istediğim gibi gitmediğinde rahatsız olurum.					
48. İhtiyacım olduğunda başkalarından yardım isterim.					
49. Bir karar vermeden önce, bir şeyi veya diğerini yaptığımda sonuçların ne olabileceğini hesap ederim.					
50. Kararlarımdan çabucak vazgeçerim.					
51. Genelde değişiklik yapmaya karar veririm ve en iyisini umut ederim.					

Ek 4. Kendini sabotaj ölçeği

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.	1	2	3	4	5	6
3	Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.	1	2	3	4	5	6
4	Birçok insana göre daha keyifsizim.	1	2	3	4	5	6
5	Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
6	Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
7	Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
8	Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5	6
9	Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.	1	2	3	4	5	6
10	Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
11	Daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.	1	2	3	4	5	6
12	Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
13	Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.	1	2	3	4	5	6
14	Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.	1	2	3	4	5	6
15	Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için, bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.	1	2	3	4	5	6
16	Duygularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabilirdim.	1	2	3	4	5	6
17	Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.	1	2	3	4	5	6
18	Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
19	Sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer alanlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
20	Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.	1	2	3	4	5	6
21	Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
22	Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
23	Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem.	1	2	3	4	5	6

24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.	1	2	3	4	5	6
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.	1	2	3	4	5	6



