

**ERGENLERDE AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIĞININ ÖZDENETİM
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Sema MAZILI

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mücahit GÜLTEKİN

Haziran, 2019

Afyonkarahisar

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ
ÖZDENETİM AÇISINDAN İNCELENMESİ

Hazırlayan

Sema MAZILI

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mücahit GÜLTEKİN

AFYONKARAHİSAR 2019

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Özdenetim Açısından İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

13/06/2019

Sema MAZILI

TEZ JÜRİSİ KARARI VE ENSTİTÜ ONAYI

JÜRİ ÜYELERİ

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Mücahit GÜLTEKİN

Jüri Üyeleri : Prof. Dr. Erdal HAMARTA

: Dr. Öğr. Üyesi Fatih ÖZDİNÇ

İmza


Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Sema MAZILI' nın “Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Özdenetim Açısından İncelenmesi” başlıklı tezi, 13.06.2019 günü saat 14:00’de Afyon Kocatepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Sınav Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıda isim ve imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Elbeyi PELİT
MÜDÜR

ÖZET

ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ ÖZDENETİM AÇISINDAN İNCELENMESİ

Sema MAZILI

AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

Haziran 2019

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mücahit GÜLTEKİN

Bu çalışmanın amacı ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını özdenetim açısından incelemektir. Araştırma betimsel bir araştırmadır ve tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Kütahya ili Simav ilçesinden uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 868 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgiler Formu", "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu" ve "Özdenetim Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans ve yüzde, sıra ortalaması, Kolmogorov-Smirnov (K-S) Testi, Kruskal Wallis H-Testi, Mann Whitney U-Testi ve Spearman Brown Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile özdenetim düzeyi arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi cinsiyet, sınıf düzeyi, baba eğitim durumu, akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından kontrol edilme durumuna göre anlamlı farklılık göstermezken; anne eğitim durumu ve akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Ergenlerin özdenetim düzeyi ve özdenetimin her bir alt boyutu cinsiyet, sınıf düzeyi, baba eğitim durumuna ve yaşantısal özdenetim düzeyi anne eğitim durumuna göre farklılık göstermezken; ergenlerin özdenetim düzeyi, özdenetim alt boyutları olan yenileyici ve onarıcı özdenetim düzeyleri anne eğitim durumu göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon, akıllı telefon bağımlılığı, özdenetim

ABSTRACT

EXAMINATION OF SMART PHONE ADDICTION IN ADOLESCENTS IN TERMS OF SELF CONTROL

Sema MAZILI

**AFYON KOCATEPE UNIVERSITY
THE INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES
DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES**

June 2019

Advisor: Asst. Prof. Dr. Mücahit GÜLTEKİN

The aim of this study is to examine the smart phone addiction of adolescents in terms of self control. The research is descriptive and survey model was used. The sample of the research consists of 868 high school students selected by appropriate sampling method from Simav Town of Kütahya Province. "Personal Information Form", "Smart Phone Addiction Scale-Short Version" and "Selfcontrol Scale" was used as data collection tool. Frequency and percentage, rank mean, Kolmogorov-Smirnov Test (K-S), Kruskal Wallis H-Test, Mann Whitney U-Test and Spearman Brown Correlation Analysis was used for analysis of the data. As a result of the research, a significant moderate negative correlation was found between the level of smart phone addiction in adolescents and level of self control. Adolescents' smart phone addiction level doesn't differ according to gender, class level, father education status, parental control of smart phone use but on the other hand it differs significantly according to mother education status and smart phone usage time. While the self control level of adolescents and each subdimension of self control don't differ according to gender, class level, father education status and experiential self control level doesn't differ to mother education status, adolescents' self control level differs significantly according to the mother education status and regenerative and reperate self control levels of sub-dimensions of self control.

Keywords: Smart phone, smart phone addiction, self control

ÖNSÖZ

Bu araştırmada ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı özdenetim açısından incelenmiştir ve ergenlerin akıllı telefon kullanmasında özdenetimlerini sağlayabilecek düzeyde olup olmadıkları belirlenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetiminin bazı değişkenlere göre farklılık gösterme durumu belirlenmiştir.

Bu süreçte ders aşamasında ve tez çalışmamda bilgi birikimi ve nerileri ile yol gösteren hocam ve tez danışmanın saygıdeğer Dr. Öğr. Üyesi Mücahit GÜLTEKİN'e teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans öğrenimim boyunca ders aldığım Sayın Prof. Dr. Mustafa ERGÜN'e ve Sayın Prof. Dr. Gürbüz OCAK'a yetişmeme olan katkılarından dolayı teşekkür ediyorum. Bu süreçte bana yardımcı olan meslektaşlarıma, birçok konuda desteklerini hep yanımda hissettiğim ğretmen arkadaşlarıma, araştırmaya katılarak destek veren öğrencilere ve emeği geçen herkese teşekkürlerimi sunuyorum. Hayatım boyunca yanımda olan, manevi desteğini her zaman yanımda hissettiğim sevgili aileme, yüksek lisans eğitimi boyunca birlikte yürüdüğümüz, yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen dostum, Hatice GÖKSU'ya teşekkürlerimi sunarım.

Sema MAZILI

İÇİNDEKİLER

| | Sayfa |
|---|-------------|
| YEMİN METNİ | iii |
| TEZ JÜRİSİ KARARI VE ENSTİTÜ ONAYI | iv |
| ÖZET | v |
| ABSTRACT | vi |
| ÖNSÖZ | vii |
| İÇİNDEKİLER | viii |
| TABLolar LİSTESİ | xi |
| | |
| GİRİŞ | 1 |
| PROBLEM DURUMU | 1 |
| ARAŞTIRMANIN AMACI..... | 4 |
| ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ | 4 |
| PROBLEM CÜMLESİ | 5 |
| SAYILTILAR | 6 |
| SINIRLILIKLAR | 6 |
| TANIMLAR..... | 6 |

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

| | |
|--|----------|
| 1. KURAMSAL ÇERÇEVE | 7 |
| 1.1. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI | 7 |
| 1.1.1. Bağımlılık..... | 7 |
| 1.1.2. Bağımlılık Çeşitleri | 8 |
| 1.1.2.1. Madde Bağımlılığı | 9 |
| 1.1.2.2. Davranışsal Bağımlılık..... | 9 |
| 1.1.3. Akıllı Telefon | 11 |
| 1.1.4. Akıllı Telefonların Tarihsel Gelişimi | 12 |
| 1.1.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı | 13 |
| 1.1.6. Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri..... | 15 |
| 1.2. ÖZDENETİM | 18 |
| 1.2.1. Özdenetim Kavramının Tanımı..... | 18 |
| 1.2.2. Özdenetimin Gelişimi | 20 |
| 1.2.3. Özdenetimin Etkileri | 26 |

| | |
|---|-----------|
| 2. KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR..... | 29 |
| 2.1. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR | 29 |
| 2.2. ÖZDENETİM İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR | 35 |

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

| | |
|---|-----------|
| 1. ARAŞTIRMANIN MODELİ | 41 |
| 2. EVREN VE ÖRNEKLEM | 41 |
| 3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI..... | 44 |
| 3.1. KİŞİSEL BİLGİLER FORMU | 44 |
| 3.2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-KISA FORMU | 44 |
| 3.3. ÖZDENETİM ÖLÇEĞİ..... | 46 |
| 4. VERİLERİN TOPLANMASI..... | 48 |
| 5. VERİLERİN ANALİZİ..... | 48 |

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

| | |
|--|-----------|
| 1. ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİNE İLİŞKİN BULGULAR..... | 50 |
| 1.1. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI NE DÜZEYDEDİR? | 50 |
| 1.2. ERGENLERDE ÖZDENETİM NE DÜZEYDEDİR? | 53 |
| 1.3. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYİ CİNSİYETE GÖRE ANLAMLI DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?. | 58 |
| 1.4. ERGENLERDE ÖZDENETİM DÜZEYİ VE ÖZDENETİMİN HER BİR ALT BOYUTU CİNSİYETE GÖRE ANLAMLI DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR? | 59 |
| 1.5. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYİ SINIF DÜZEYİNE GÖRE ANLAMLI DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?.. | 59 |
| 1.6. ERGENLERDE ÖZDENETİM DÜZEYİ VE ÖZDENETİMİN HER BİR ALT BOYUTU SINIF DÜZEYİNE GÖRE ANLAMLI DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR? | 60 |
| 1.7. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYİ ANNE EĞİTİM DURUMUNA GÖRE ANLAMLI DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR? | 61 |
| 1.8. ERGENLERDE ÖZDENETİM DÜZEYİ VE ÖZDENETİMİN HER BİR ALT BOYUTU ANNE EĞİTİM DURUMUNA GÖRE ANLAMLI DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR? | 63 |

| | |
|--|-----------|
| 1.9. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI BABA EĞİTİM DURUMUNA GÖRE ANLAMLI DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR? | 66 |
| 1.10. ERGENLERDE ÖZDENETİM DÜZEYİ VE ÖZDENETİMİN HER BİR ALT BABA EĞİTİM DURUMUNA GÖRE ANLAMLI DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR? | 67 |
| 1.11. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYİ AKILLI TELEFON KULLANIM SÜRESİNE GÖRE ANLAMLI DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR? | 69 |
| 1.12. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYİ AKILLI TELEFON KULLANIMININ EBEVEYN TARAFINDAN KONTROL EDİLME DURUMUNA GÖRE ANLAMLI DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR? | 71 |
| 1.13. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE ÖZDENETİM VE ÖZDENETİMİN HER BİR ALT BOYUTU ARASINDA ANLAMLI İLİŞKİ VAR MIDIR? | 72 |
| SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER | 74 |
| KAYNAKÇA | 85 |
| EKLER DİZİNİ..... | 98 |

TABLULAR LİSTESİ

| | Sayfa |
|--|-------|
| Tablo 1. Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı | 42 |
| Tablo 2. Ergenlerin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı | 42 |
| Tablo 3. Ergenlerin Anne ve Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı..... | 42 |
| Tablo 4. Ergenlerin Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Göre Dağılımı.... | 43 |
| Tablo 5. Ergenlerin Akıllı Telefon Kullanım Amacı Değişkenine Göre Dağılımı ... | 43 |
| Tablo 6. Ergenlerin Akıllı Telefon Kullanımının Ebeveyn Tarafından Kontrol Edilme Durumu Değişkenine Göre Dağılımı | 44 |
| Tablo 7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formunun Maddelerinin Frekans, Yüzde ve Ortalamaları..... | 50 |
| Tablo 8. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri | 52 |
| Tablo 9. Özdenetim Ölçeğinin Maddelerinin Frekans, Yüzde ve Ortalamaları..... | 53 |
| Tablo 10. Ergenlerin Özdenetim Düzeyleri..... | 57 |
| Tablo 11. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları .. | 58 |
| Tablo 12. Ergenlerin Cinsiyete Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ortalamaları | 58 |
| Tablo 13. Ergenlerin Özdenetim Düzeyinin ve Özdenetimin Her Bir Alt Boyutunun Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları | 59 |
| Tablo 14. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları .. | 60 |
| Tablo 15. Ergenlerin Özdenetim Düzeyinin ve Özdenetimin Her Bir Alt Boyutunun Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları | 60 |
| Tablo 16. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları..... | 61 |
| Tablo 17. Anne Eğitim Durumuna Göre Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi Arasındaki Anlamlı Farklılığın Kaynağını Gösteren Mann Whitney U Testi | 62 |
| Tablo 18. Ergenlerin Özdenetim Düzeyinin ve Özdenetimin Her Bir Alt Boyutunun Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları..... | 63 |
| Tablo 19. Anne Eğitim Durumuna Göre Ergenlerin Özdenetim Düzeyi ve Yaşantısal, Onarıcı Özdenetim Alt Boyut Düzeyleri Arasındaki Anlamlı Farklılığın Kaynağını Gösteren Mann Whitney U Testi | 65 |
| Tablo 20. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları .. | 67 |

| | |
|--|----|
| Tablo 21. Ergenlerin Özdenetim Düzeyinin ve Özdenetimin Her Bir Alt Boyutunun Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları..... | 67 |
| Tablo 22. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları | 69 |
| Tablo 23. Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi Arasındaki Anlamlı Farklılığını Gösteren Mann Whitney U Testi | 70 |
| Tablo 24. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Akıllı Telefon Kullanımının Ebeveyn Tarafından Kontrol Edilme Durumu Değişkenine Göre Farklılığını Gösterene Mann Whitney U Testi Sonuçları | 71 |
| Tablo 25. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Özdenetim ve Özdenetimin Her Bir Alt Boyutu Arasındaki İlişkiyi Gösteren Spearman Sıra Korelasyon Analizi..... | 72 |

GİRİŞ

PROBLEM DURUMU

Günümüzde cep telefonları dünya çapında hızla gelişmekte ve yaygınlaşmaktadır. Hızla gelişen cep telefonları bireylerin günlük yaşamında önemli bir yere sahip olmuş ve mobil telefonların “akıllı telefon” olarak isimlendirilen yeni bir türü ortaya çıkmıştır (Tatlı, 2015; Aktaş ve Yılmaz, 2017). 2000’li yıllar akıllı cihazların dünya çapında hızla yaygınlaştığı yıllar olmuştur. Geçmişte sadece iletişim aracı olarak görülen akıllı teknolojiler, araçsal özelliğini kaybederek insanların hayatlarında ve alışkanlıklarında önemli değişikliklere neden olmuştur ve günümüzde etkileri devam etmektedir (Bulduklı ve Özer, 2016).

Başlangıçta sadece görüşme ve kısa mesaj özellikleri kullanırken İnternet erişimi ve daha birçok özelliğin de eklenmesiyle günümüzün vazgeçilmez araçları haline gelen akıllı telefonlar bilgiye hızlı ve kolay ulaşılmasını sağlamaktadır. Günlük hayatta iletişimin yanında İnternet erişimi, e-posta veya anlık mesaj yollama, fotoğraf çekme ve sosyal medyada paylaşma vb. işlemler akıllı telefonlar aracılığıyla yapılmaktadır. Akıllı telefon kullanıcıları uygulamaları telefonlarına yükleyerek fotoğraf düzenleme, oyun oynama, TV izleme, gazete okuma, radyo dinleme ve e-posta alıp gönderme yapabilmektedirler. Ayrıca video sohbeti yapabilme ve navigasyon sayesinde gidilecek yeri kolayca bulabilme akıllı telefonların hayatımızı kolaylaştıran özellikleri arasındadır (Şata, Ertürk, Çelik ve Taş, 2016; Özkoçak, 2016).

Hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelen akıllı telefonlar dünyada ve Türkiye’de oldukça yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Gartner Bilgi Teknolojileri Araştırma ve Danışmanlık Şirketinin raporuna göre, 2016 yılında satılan akıllı cep telefonu sayısı 2015 yılına göre %5 artarak 1 milyar 495 milyon 358’e yükseldi. 2015 yılında 1 milyar 423 milyon 900 bin akıllı cep telefonu satışı yapılmıştı (www.birgun.net, 2017). GfK (2014)’e göre ise bir önceki yıla göre %23 artış vardır ve satışlar ilk defa bir milyar barajını geçmiştir (www.sabah.com.tr, 2017). TÜİK verilerine göre ise, 2016 yılı Nisan ayında hanelerin %96,9’unda cep telefonu veya akıllı telefon bulunduğu belirlenmiştir. Bireylerin İnternet kullanım amaçlarının

%82,4'ünün sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşma, %74,5'inin paylaşım sitelerinden video izleme, %69,5'inin online haber, gazete ya da dergi okuma, %65,9'unun sağlıkla ilgili bilgi arama, %65,5'inin mal ve hizmetler hakkında bilgi arama ve %63,7'sinin İnternet üzerinden müzik dinleme (web radyo) olduğu tespit edilmiştir ve bireyler bu faaliyetleri akıllı telefonları kullanarak gerçekleştirmektedirler (TÜİK, 2016).

Akıllı telefonların insanların hayatını kolaylaştırmak gibi olumlu etkileri varken aşırı kullanılmasından dolayı olumsuz etkilerini de görmek mümkündür. Akıllı telefonları kullanarak gençler, sözde sosyalleşirken gerçek yaşamda bireyselleşmektedirler (Şata vd., 2016). Ergenlik dönemindeki gençlere akıllı telefonların kendini gizleme fırsatı vermesi ve sanal ortamda herhangi bir denetim sisteminin olmaması nedeniyle gençlerin sahte hesaplar açma, zararlı e-postalar gönderme, başkalarına hakaret etme gibi bir takım olumsuz ve zararlı davranışlar göstermek için akıllı telefonları kullandıkları belirtilmektedir (Peker ve Eroğlu, 2015). Sosyal medya gerçeği ile tanışan akıllı telefon kullanıcıları sosyal medyayı kontrol etme, takip etme, fotoğraf paylaşma, kişileri takip etme, özel hayatı paylaşma ve yeni kişilerle tanışma gibi özellikler nedeniyle akıllı telefonlara bağımlılık geliştirmektedirler. Kişi ödevlerini İnternet üzerinden yaparak, İnternette oyun oynayarak eğlence ihtiyacını karşılayarak, sanal ortamda iletişim kurarak sosyalleşemeyen birey haline gelmektedir ve bu durum kişinin kendisini yalnız hissetmesine ve içe kapanmasına neden olmaktadır (Yücelten, 2016).

Akıllı telefon kullanımı, gençlerin sosyal hayatında olumsuzlukların ortaya çıkması, dikkatlerini derse vermelerini engelleme, derslerinde aksama gibi olumsuzluklara sebep olmaktadır (Arslan ve Tutgun Ünal, 2013). Gençlerin akıllı telefonu aşırı kullanmalarının depresyon, saldırganlık, uyku bozukluğu, okul başarısızlığı, sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi olduğu saptanmıştır (Süler, 2016). Akıllı telefonların hayatımıza girmesi fizyolojik, sosyolojik sorunlara yol açtığı gibi psikolojik sorunlardan fobik bozukluklara da neden olmaktadır. Bireylerin akıllı telefondan mahrum kalma korkusu olarak tanımlanan "nomofobi" fobik bozukluklardandır ve nomofobik bireyler akıllı telefonlarla çok fazla vakit geçirmekte, akıllı telefonu kaybetme korkusu yaşamakta, sık sık akıllı telefonu

kontrol etmekte ve yüz yüze iletişimden kaçınmaktadır (Erdem, Türen ve Kalkın; 2017).

Akıllı telefon bağımlılığı, kimyasal temelli olmayan fakat kullanılmadığında rahatsızlık yaratan bir bağımlılık türüdür. Akıllı telefon bağımlılığı kontrolsüz telefon kullanımı, günlük yaşam aktivitelerini ihmal etme, sürekli telefonu kontrol etme davranışında bulunma, kontrol kaybı olarak açıklanır (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013). Ünal (2015), akıllı telefon kullanımı sonucunda ortaya çıkan psikolojik ve fiziksel belirtileri göz yorgunluğu, göz sulanması, baş ağrısı, asosyallik, konsantrasyon kaybı, sağlıklı ve yasal olmayan ortamlara girme riski ve insanların özel hayatına müdahale riski olarak açıklamaktadır.

İnsanlar hoşlandıkları deneyimleri yapmak isterken hoşlanmadıklarından kaçınırlar fakat dürtülerini de kontrol ederek sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürüp özdenetimlerini sağlayabilirler (Duyan, Gülten ve Gelbal, 2012). Özdenetim, bireyin kendisi ve dünya arasında daha ideal uyuma sahip olması için amaca yönelik eylemlerini zamana ve koşullara göre başlatması, durdurması veya erteleme, sosyal veya eğitimsel ortamlarda sözel ve motor eylemlerinin yoğunluğunu, sıklığını ve süresini ayarlaması, kendisini uyarılma ve değiştirme kapasitesidir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004; Karoly,1993; Kopp, 1982).

Özdenetim bireylerin hayatlarında olumlu ve olumsuz sonuçlar elde etmesine neden olmaktadır. Özdenetimde başarı; insanların hayatlarını idare etmeyi, öfkelerine hâkim olmayı, verdikleri sözleri yerine getirmeyi, diyetlerini sürdürmeyi, alkole hayır diyebilmeyi, para biriktirmeyi, işlerinin üstesinden gelmeyi ve sır saklamayı kolaylaştırmaktadır (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Özdenetim başarısızlığı ise, karar alma ve genel hedefleri tutarlı biçimde harekete geçirme yetersizliği olarak tanımlanmaktadır. Özdenetim başarısızlığında diyet yapanlar şişmanlatıcı yiyecekler yemekte, tüketiciler güçlerinin yettiğinden daha fazla para harcamakta, sigara içenler sigara içmeye devam etmekte ve hareketsiz yaşam sürenler egzersiz yapmamaktadırlar (Fujita, 2011).

Akıllı telefon bağımlılığı; kişinin kendisini kontrol edememesi sonucu aşırı ve amaçsız telefon kullanımı ve tutarlı bir şekilde harekete geçememesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle çalışmada, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı

özdenetim açısından incelenecektir. Elde edilen sonuçların konuya farklı bakış açısı kazandırarak sorunların çözümüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını özdenetim açısından incelemenin yanısıra; akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetim düzeylerini belirlemek, akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, akıllı telefon kullanım süresi, akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından kontrol edilme durumu ve özdenetimin cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu değişkenleriyle ilişkilerini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetimin farklılaşma durumları tespit edilmeye çalışılacaktır.

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Teknolojinin ucuzlamasıyla birlikte ergenlerde akıllı telefon kullanımı yaygınlaşmakta ve akıllı telefonlar günlük yaşamın vazgeçilmezleri haline gelmektedir. Akıllı telefonlar aracılığıyla bilgisayarda işlemler hızlı bir şekilde yapılabilmekte, zaman ve maliyetten tasarruf edilmektedir. Akıllı telefonlar gençlerin yaşamlarını kolaylaştırmasının yanında bir takım olumsuz etkilere de sahiptir. Gençlerin akıllı telefonda uzun zaman geçirmeleri, kullanım sürelerini kontrol edememeleri, zamanı yönetememeleri, sosyalleşememeleri ve İnternet ortamında kontrolsüz bir şekilde herhangi bir denetim olmadan kullanmaları akıllı telefon bağımlılığını ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle var olan durum tespit edilerek gerekli önlemler alınmalıdır. Tespit edilen soruna yönelik çözümler geliştirilmelidir. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını özdenetim açısından incelemeyi ve bu doğrultuda öneriler geliştirmeyi amaçlayan bu çalışmada ergenlerin akıllı telefon kullanmasında kendilerini kontrol ederek özdenetimlerini sağlayabilecek düzeyde olup olmadıkları belirlenecektir. Literatürde akıllı telefon bağımlılığının özdenetim açısından incelendiği bir çalışmanın olmaması çalışmayı önemli kılmaktadır. Ayrıca bu çalışma ile psikoloji bilimine, literatüre, eğitimcilere ve ailelere katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

PROBLEM CÜMLESİ

Araştırmada "Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim arasında ilişki var mıdır?" sorusu problem cümlesi olarak belirlenmiştir.

Araştırmada alt problemler şöyledir;

- 1.Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ne düzeydedir?
- 2.Ergenlerde özdenetim ne düzeydedir?
- 3.Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 4.Ergenlerde özdenetim düzeyi ve özdenetimin her bir alt boyutu cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 5.Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 6.Ergenlerde özdenetim düzeyi ve özdenetimin her bir alt boyutu sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 7.Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 8.Ergenlerde özdenetim düzeyi ve özdenetimin her bir alt boyutu anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 9.Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 10.Ergenlerde özdenetim düzeyi ve özdenetimin her bir alt boyutu baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 11.Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 12.Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından kontrol edilme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 13.Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim ve özdenetimin her bir alt boyutu arasında anlamlı ilişki var mıdır?

SAYILTILAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeğe samimi ve nesnel bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

SINIRLILIKLAR

1. Araştırma Kütahya ili Simav ilçesinde farklı lise ve sınıf düzeyinde öğrenim gören 868 lise öğrencisi ile sınırlıdır.

2. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

3. Öğrencilerin özdenetim düzeyleri özdenetim ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

4. Araştırma; sınıf, cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından kontrol edilme durumu değişkenleri ile sınırlıdır ve bu bilgiler kişisel bilgiler formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

TANIMLAR

Akıllı Telefon: Sıradan mobil telefonlara göre bilgi işlem kabiliyetine sahip olan, kişiselleştirilmeye uygun bilgisayar özelliklerinin eklenerek tasarlanan donanımlı ve gelişmiş bir iletişim cihazıdır (Ada ve Tatlı, 2013; Süler, 2016).

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Bireyin kontrolsüz bir şekilde akıllı telefonunu kullanması, bu nedenle günlük aktivitelerini ihmal etmesi, sürekli akıllı telefonunu kontrol etmesi, tolerans geliştirmesi, şiddetli istek ve kontrol kaybı yaşaması, ruh halinin ve sosyal ilişkilerinin bozulmasına rağmen haz elde etmek amacıyla yapılan davranışsal bağımlılıktır (Dirik, 2016; Süler, 2016).

Özdenetim: Bireyin kendisi ve dünya arasında daha ideal uyuma sahip olması için amaca yönelik eylemlerini zamana ve koşullara göre başlatması, durdurması veya erteleme, sosyal veya eğitimsel ortamlarda sözel ve motor eylemlerinin yoğunluğunu, sıklığını ve süresini ayarlaması, kendisini uyarılma ve değiştirme kapasitesidir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004; Karoly,1993; Kopp, 1982).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

1.1.1. Bağımlılık

Bağımlılık, ilk olarak 1964 yılında WHO (World Health Organization) tarafından madde bağımlılığı ve alışkanlıklara dayalı bağımlılık olarak “dependence/bağımlılık” adıyla ve fiziksel ve psikolojik bağımlılık alt başlıklarında tanımlanmıştır. ICD 10'da bağımlılık, bağımlı bir kişinin bağımlı olduğu madde veya davranışın diğer davranışları karşısında üstünlük kazanması sonucu davranışsal, psikolojik ve zihinsel vaka olarak tanımlanmıştır (WHO, 2017). Bağımlılık, Türk Dil Kurumu (2017) tarafından ise kişinin gereksinim ve isteklerini karşılamakta yetersiz oluşu, karar verme ve işlerini başarmada başkalarından yardım istemesi durumu şeklinde tanımlanmıştır.

Bağımlılık, duygusal, zihinsel ya da fizyolojik tepkilerin gerçekleşmesine neden olan maddeye alışma, bir eylemi bırakma ya da uygulama noktasında kişinin kendi dürtülerini kontrol edememesi olarak tanımlanabilir (Byun vd., 2009). Bağımlılık, bireyin fiziksel, sosyal, psikolojik, zihinsel ve ekonomik sağlığı üzerinde yıkıcı sonuçları olduğu halde, belirli bir aktivite ya da madde kullanımına ilişkin “alışkanlığa bağlı dürtü”dür (Young, Yue ve Ying, 2011). Bağımlılık, zararlı sonuçlarına rağmen, dürtüsel olarak madde ve sanal alıştırıcı arayışı kullanımı ile karakterize edilen bir beyin hastalığıdır, çünkü maddeler ve sanal alıştırıcılar beyin yapısını ve işleyişini değiştirmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2014).

Bağımlılık, psikolojik bağımlılık ve fizyolojik bağımlılık olmak üzere ikiye ayrılır. Psikolojik bağımlılık; maddenin tekrar alınması için güçlü istek duyulması, maddenin miktarında artış olmadan kullanılması ve madde alındığında zevk meydana

gelip zararlarının çoğunlukla kişisel sınırlar içinde kalmasıdır (Köknel, 1998). Bireyin kişiliği ve duygusal yapısı gereği gereksinimlerini gidermek için maddeye düşkünlüğü psikolojik bağımlılığının varlığını gösterir. Psikolojik bağımlılıkta maddeye ulaşıldığında haz, rahatlama ve doyum ortaya çıkar (Ögel, 2017).

Fizyolojik bağımlılık, bağımlılık yapan maddenin uzun süre kullanılmasıyla beden maddenin etkisine alışması ve maddenin azaltılması ya da alınmamasıyla fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasıdır (Bektaş, 1991). Fizyolojik bağımlılıkta maddenin uzun süre kullanılmasıyla beden maddeye karşı adaptasyon geliştirir, madde alınmadığında adaptasyon bozulur ve kişi bu adaptasyonu düzeltmek amacıyla maddeye yönelir (Ögel, 2017). Fiziksel bağımlılığın beyindeki gelişimine bakıldığında ise maddenin beynin limbik sistemindeki haz merkezini etkilemesi sonucu ortaya çıktığı görülmektedir ve kişi sürekli bu maddeyi düşünmeye, kullanmaya ve stoklamaya itilir (Kılıç, 2016).

Fiziksel bağımlılık kısa süre içinde tedavi edilebilir fakat psikolojik bağımlılığın tedavisi çaba ve uzun bir süreç gerektirir (Ögel, 2017). Bireyin kullandığı madde sadece psikolojik bağımlılık oluşturmuş ve fiziksel bağımlılık oluşturmamışsa maddenin bırakılması yoksunluğa neden olmaz. Maddenin kullanılmaması ve azaltılması durumunda şiddetli baş ağrısı, bulantı, kusma, terleme, iştahsızlık, ishal, uykusuzluk, kasılma, sara nöbeti gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkar (Köknel, 1998).

1.1.2. Bağımlılık Çeşitleri

Bağımlılık denince ilk akla gelen içki ve madde bağımlılığıdır fakat yapılan araştırmalar sonucunda içki, sigara ve madde bağımlılığı dışında kumar, alışveriş, spor, siberseks ve teknolojinin de beyinde bağımlılık oluşturduğu tespit edilmiştir (Tarhan ve Nurmedov, 2014). Bağımlılık, alkol, esrar, kokain, eroin gibi kimyasal madde kullanımını ifade etse de kimyasal madde kullanımını içermeyen kumar oynama, alışveriş yapma, aşırı yeme, televizyon izleme, bilgisayar oyunu oynama gibi bağımlılık türlerinden de literatürde bahsedilmektedir (Griffiths, 1999).

Madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları on ayrı maddeyi kapsamaktadır. Bu maddeler; alkol, kafein, kenevir, uçucular, opiyatlar, dinginleştirici, uyku verici ve kaygı gidericiler, uyarıcılar, tütün ve diğer bilinmeyen

maddelerdir. Ayrıca kumar oynama bozukluğu, kötüye kullanılabilen ödül dizgelerini etkinleştirmesine benzer bir biçimde etki göstermesi ve madde kullanım bozukluklarının yarattığı benzer davranışsal belirtilere neden olması sebebiyle bağımlılık bozuklukları arasında incelenmektedir (DSM-V, 2014).

Bağımlılık çeşitleri, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki ana başlık altında incelenecektir.

1.1.2.1. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, bireyin madde kullanımı sonucunda ortaya çıkacak olan zihinsel, davranışsal ve psikolojik semptomları bilmesine rağmen o maddeyi kullanmaya devam etmesidir. Tolerans (kullanılan maddeyi artan dozlarda kullanma eğilimi), yoksunluk ve kompulsif madde alımı davranışıyla sonuçlanan ve tekrarlanan madde kullanımı madde bağımlılığının özelliklerindedir (DSM-V, 2014). Bir kişiye madde bağımlısı tanısı konulması için tolerans, yoksunluk belirtileri, kontrol kaybı, maddenin bırakılmaması, madde kullanımı ile ilgili etkinliklere çok zaman ayırma, sorumluluklarını ihmal etme ve madde kullanımını sürdürme ölçütlerinin en az üçünün 12 aylık bir sürede bulunuyor olması gerekir. Tanı ölçütleri içinde olmasa da madde kullanmaya aşırı istek ve dürtü ile oluşan madde arayışı birçok bağımlıda görülür ve bağımlıların tekrar madde kullanmasına neden olabilir (Tarhan ve Nurmedov, 2014).

Madde ile ilişkili bozukluklar ikiye ayrılır. Bunlar, madde kullanım bozuklukları ve maddenin yol açtığı bozukluklardır. Madde kullanımı bozuklukları madde kullanımı ile ortaya çıkan fiziksel durumlardır ve bunlar; esirlik (entoksikasyon) ve yoksunluk sendromudur. Maddenin yol açtığı bozukluklar ise ruhsal bozukluklardır ve bunlar; iki uçlu ve ilişkili bozukluklar, depresyon bozuklukları, kaygı bozuklukları, psikozla giden bozukluklar, takıntı-zorlantı bozuklukları ve ilişkili bozukluklar, uyku bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, deliryum, nörobilişsel bozukluklardır (DSM-V, 2014).

1.1.2.2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, bir maddeye bağımlı olmadan madde arayışı içeren davranışların patolojik kullanım özelliklerinde görülen bulgularla ilişkili olduğu bağımlılıktır (Sevindik, 2011). Davranışsal bağımlılıklar; yeme, kumar, seks vb.

bağımlılıkların yanında insan-makine etkileşiminin kurulduğu teknoloji bağımlılığını da içermektedir ve teknoloji bağımlılığında birey aktif ya da pasif durumda olabilmektedir (Griffiths, 1999). Teknoloji bağımlılığı kapsamında incelenen İnternet, bilgisayar, online oyun, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı da bir davranışsal bağımlılıktır.

Griffiths'e (1999) göre, teknolojik bağımlılık davranışsal bağımlılığın bir alt grubudur ve temel bileşenleri dikkati çekme, duygu durum değişikliği, tolerans, geri çekilme belirtileri, çatışma ve nüksetmedir. Bağımlılığın temel bileşenleri aşağıda açıklanmıştır;

Dikkati Çekme (Salience): Belirli bir eylem kişinin yaşamında en önemli durum haline geldiğinde ortaya çıkar. Bu durum düşünceleri (zihinsel meşguliyet), duyguları (şiddetli istek) ve davranışları (sosyalleşmiş davranış bozulmaları) etki altına alır. Örneğin, İnternet kullanıcıları, gerçekte çevrimiçi olmasalar bile bir sonraki çevrimiçi olacakları zamanı düşüneceklerdir.

Duygu Durum Değişikliği (Mood modification): Belirli bir faaliyet ile uğraşmanın sonucunda kişinin belirttiği kişisel deneyimleridir ve bir başa çıkma stratejisi olarak görülür. Örneğin; bu kişiler İnternete girdiklerinde duygusal olarak bir canlanma ya da saatlerce çevrimiçi kaldıklarında kaçma ya da kayıtsız kalmanın sakinleştirici etkisini hissederler.

Tolerans: Aynı etkiyi elde etmek için belirli aktivitelerin miktarındaki artmadır. Örneğin, bir İnternet kullanıcısının başlangıçta daha az sürede elde ettiği duygu durumunu elde edebilmesi için çevrimiçi kaldığı süreyi arttırması gerekmektedir.

Geri Çekilme Belirtileri (Withdrawal symptoms): Belirli bir eylem devam etmediğinde, engellendiğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan olumsuz duygular ya da fiziksel tepkilere sebep olan etkilerdir. Örneğin; bir İnternet kullanıcısının çevrimiçi olması engellendiğinde kullanıcı titreme, karamsarlık ve sinirlilikten yakınabilir.

Çatışma (Conflict): Bağımlı kişilerin, iş, sosyal yaşam, hobiler veya ilgiler gibi çeşitli faaliyetlerinde ortaya çıkan çatışmalar, kişinin kendi kişisel özelliklerinden dolayı meydana gelen içsel çatışmalar ve çevresindekiler arasındaki

çatışmaları işaret eder.

1.1.3. Akıllı Telefon

Teknolojik gelişmelerle cep telefonu ve avuç içi bilgisayar teknolojilerini tek bir cihazda buluşturan güçlü, kullanımını ve taşınması kolay, kişisel, küçük ve gelişmiş akıllı telefonlar ortaya çıkmıştır (Chen, Chen ve Yen 2011). Akıllı telefonlar Android, IOS, Symbian, Windows Mobile gibi işletim sistemlerine göre uygulamaları çalıştırmaktadır (Tecimer, 2012). Akıllı telefonları normal cep telefonlarından ayıran en önemli özellik İnternet erişiminin olmasıdır (Yücelten, 2016). Akıllı telefonlar, WAP teknolojisi aracılığıyla Kablosuz ağ ve/veya GPRS bağlantısı (GPRS, 3G, 3,5 G (HSPA) ve 4G (LTE veya Wimax standartlarından biri ile)) ile İnternete bağlanabilmektedir. Bu işletim sistemleri sayesinde akıllı telefonlar birçok farklı amaç için tercih edilmektedir (Özkoçak, 2016). Bu işletim sistemi nedeniyle akıllı telefonlar bir telefon olmaktan çıkıp taşınabilir bir küçük cep bilgisayarına dönüşmüştür (Kuyucu, 2017).

Akıllı telefonlar; kısa mesaj, telefon görüşmesi, İnternet bağlantısı, Wifi, Bluetooth, GPS, uygulamaların yükleneceği bir uygulama marketi, üzerinde uygulama geliştirilebilen işletim sistemi, dokunmatik ekran, birden fazla uygulamayı aynı anda çalıştırabilme, dahili ve eklenebilir hafıza, görüntü ve ses kaydı gibi özelliklere sahiptir (Ada ve Tatlı, 2013). Akıllı telefonlar, telefon görüşmeleri yapmanın yanında e-mail gönderip alma, ofis dokümanlarını düzenleme ve ses, görüntü, metin gibi içeriğin oluşturulmasında kullanılmaktadır. Bu özellikler sayesinde ayrıca, müzik dinleme, film izleme, fotoğraf ve video çekme, yer bulma, İnternet üzerinden sohbet etme, alışveriş yapma, ödeme yapma gibi bilgisayarlar aracılığıyla yapılan birçok işlem akıllı telefonlar ile yapılabilmektedir (Alfawareh, Jusoh, 2014). Akıllı telefonlar bir takım algılayıcıları sayesinde dış dünyadaki fiziksel durum ve değişiklikleri algılayabilmekte, kullanıcılara göre tepki oluşturabilmektedir (Tecimer, 2012). Akıllı telefonlar ana iletişim aracı olarak kullanılmakta ve hayatımızın her alanında bizimle birlikte olmaktadır. Ekran boyutunda sınırlama olmasına karşın, ses tanıma özelliğinin iyi olması, yazmayı ortadan kaldırması ve video izleme, yazı okuma ve sosyal medyada paylaşım yapmayı mümkün kılması akıllı telefonlara olan ilgiyi artırmaktadır (Aktaş ve

Yılmaz, 2017).

1.1.4. Akıllı Telefonların Tarihsel Gelişimi

1940'lı yılların başında kullanıma giren geleneksel telefonlar aynı anda sadece tek kişi ile görüşmeye imkan vermektedir. Bell Labs'ın birden fazla hattın birçok kişi tarafından kullanılmasına olanak tanıyan sistemi geliştirmesi cep telefonlarının gelişimini etkilemiştir (Humphreys, 2007). Cep telefonlarının icadı bazı radyo kanallarında bir firmanın tekelleşmesini engellemek amacıyla kurumsal bir strateji nedeniyle yapıldı (Davis, 2011). İlk mobil telefon Martin Cooper tarafından 1973 yılında icat edildi ve 850 gram ağırlıkta, 25 cm boyundaydı. İcat edilen ilk telefonun sonraki yıllarda farklı çeşitleri üretilerek satışa sunuldu (Yücelten, 2016).

Telefon teknolojileri yüzyıl içinde sürekli gelişmiştir. 1980'li yıllarda 1. kuşak mobil iletişim teknolojileri olarak adlandırılan telsiz telefonlar ortaya çıkmıştır. 10 yıl sonra 2. kuşak iletişim sistemleri yerini GSM'e bırakarak dijital hücreli telefon sistemleri geliştirilmiş ve sesi dijital olarak iletebilen cep telefonu olarak adlandırılan mobil telefonlar kullanılmaya başlanmıştır (Atabek, 2001). Türkiye'de Turkcell ilk GSM operatörü olmuş ve 1994 yılının Mart ayında hizmete başlamıştır. Böylece yeni iletişim araçları eskisinden daha hızlı bir şekilde konuşma ve veri hizmetleri sunmaya başlamıştır (Uğurlu, 2013). 2000'li yıllarda ise 3. kuşak iletişim sistemleri geliştirilerek hızlı veri iletişimi, fazla kapasite ve mobil çoklu ortam olanakları kullanıcılara sunulmuştur. Yeni teknolojilere sahip telefonlar İnternete bağlanma, data aktarımı, multimedya, her an iletişim kurma ve bilgisayara bağlanarak bilgi işlem verilerini aktarma özelliklerine sahiptir (İlhan, 2008). Konuşma ve veri hizmetlerinin daha hızlı aktarımını sağlayan bir iletişim sistemi, 3G olarak adlandırılmaktadır. İlk örneği 2001 yılında Japonya'da, 2003 yılından itibaren de Avrupa'da kullanılmaya başlanmıştır. 3G Türkiye'de ise, 30 Temmuz 2009 tarihinde kullanılmaya başlanmıştır (Uğurlu, 2013). Cep telefonlarında dördüncü nesil sistemler gelişmeye başlamış ve 2010 yılından itibaren kullanılmıştır. Dördüncü nesil sistemler GSM, GPRS, Wifi, Bluetooth standartlarına uyumlu olup 3G sisteminin devamı niteliğindedir. Bu sistemlerin en büyük özelliği hızlı görüntü aktarımı ve çoklu ortam uygulamalarıdır (Kayabaş, 2013).

Akıllı telefon kullanımı genellikle cep telefonu kullanımı içinde değerlendirilmekteyse de cep telefonu kullanımı ile akıllı telefon kullanımı arasında ayırım yapılmalıdır. 1991 yılında tasarlanan basit cep telefonları sesli iletişim ve kısa mesaj servisinin kullanımına imkan sağlarken; 2007 yılında dokunmatik ekranlı iPhone'un piyasaya sürülmesi akıllı telefonların miladı olmuştur. Cepte taşınan bilgisayar haline gelen akıllı telefonlar görüntülü konuşma, fotoğraf-video çekme, fotoğraf-video paylaşma, ses kaydı, mesaj yazma, dosya alışverişi, İnternete bağlanma, oyun oynama, bankacılık işlemlerini yapma, TV izleme, haberleri takip etme gibi faaliyetlere imkan verecek şekilde geliştirilmiştir (Çakır ve Demir, 2014; De Prato, Feijoo ve Simon, 2014; Uğurlu, 2013). Bu faaliyetlere imkan veren özellikleriyle cep telefonları akıllı telefon olarak nitelendirilmiş ve insanların hayatlarında vazgeçilmez olmuştur. Akıllı telefonlar hızlı İnternet erişimi ile sosyal medyada etkileşimin daha güçlü olmasını sağlamıştır. Akıllı telefon kullanıcıları dünyanın herhangi bir yerinde yaşanan olaya hızlı bir şekilde ulaşmaktadır ve kullanıcılar Facebook, Twitter, Youtube vb. sosyal paylaşım sistemleri ile birer gazeteciye dönüşmüştür (Bal, 2014).

1.1.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Günümüzde İnternetin yoğun bir şekilde kullanılması, sadece bilgisayarlar aracılığıyla ulaşılan İnternete akıllı telefonlarla her an erişim sağlanabilmesi, akıllı telefonlara ulaşımın kolay olması, insanların yorulmadan ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, akıllı telefonların geniş ve dokunmatik ekran ara yüzleri sayesinde etkileşimin artması ve sosyal medyanın çekiciliği nedeniyle akıllı telefon insanların hayatlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Akıllı telefonlar sadece gençler arasında kullanılmamaktadır; çocuk, yaşlı, ev hanımı, çalışan ve çalışmayanlar olmak üzere geniş bir kullanıcı profilini kapsamaktadır. Akıllı telefonların çok geniş bir kitle tarafından kullanılması ve sağladığı uygulamalar bireyler için akıllı telefonları bir ihtiyaç haline getirmektedir (Yusufoğlu, 2017; Yücelten, 2016).

Akıllı telefonları yanlarında olmadığında boşluk hissi yaşayanlara göre akıllı telefonlar hayatın vazgeçilmezidir. Akıllı telefonların nedensiz ve amaçsızca kullanılması, problemlili akıllı telefon kullanımına yol açmaktadır (Park, 2005).

İnsanlar için vazgeçilmez bir unsur haline gelen akıllı telefonların kullanımı ile ortaya çıkan akıllı telefon bağımlılığı, bireyin kontrolsüz bir şekilde akıllı telefonunu kullanması, bu nedenle günlük aktivitelerini ihmal etmesi, sürekli akıllı telefonunu kontrol etmesi, tolerans geliştirmesi, şiddetli istek ve kontrol kaybı yaşaması, ruh halinin ve sosyal ilişkilerinin bozulmasına rağmen haz elde etmek amacıyla yapılan davranışsal bağımlılıktır (Dirik, 2016; Süler, 2016).

Akıllı telefonların birçok ilgi çekici özellikleri vardır. Bu özellikler doyum sağladığında kişi davranışı arttırmakta ve daha sonra kişi olumsuzluktan kurtulmak ve haz almak için o davranışı yapmaya devam etmektedir. Akıllı telefon bağımlılığında da yaşanan bu durum davranışçı öğrenme yaklaşımı ile açıklanmaktadır (Deniz, 2014). Davranışçı öğrenme yaklaşımına göre dıştan gelen ödülle pekiştirilen davranışlar tekrarlanır. Bu yaklaşıma göre; kişi eğer davranışın ardından hoş giden bir durum ve doyum elde ediyorsa ya da davranış, sıkıntı ve gerginlik gibi olumsuz bir davranıştan kurtulmaya yardım ediyorsa davranış artar ve kişi olumsuzluktan kurtulmak, doyum ve haz almak için o davranışı yapmaya devam eder (Cüceloğlu, 1993). Akıllı telefon bağımlılığında da kişi yaptığı davranışın sonucunda haz ve doyum aldığı, sosyal yaşamındaki sıkıntılardan kurtulduğu için davranışı yapmaya devam etmektedir.

İnternet ve buna bağlı gelişen bilişim teknolojileri, akıllı telefon bağımlılığını beraberinde getirmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının farklı toplumları önemli düzeylerde etkilediği görülmektedir. Oyun, sohbet, porno gibi İnternet temelli faaliyetlerin, ilaç ve madde kullanımındaki bağımlılığa benzer etkileri olduğu tespit edilmiştir (Kwon, Lee, Won, Park ve Min., 2013).

DSM-IV'te bağımlılık kimyasal madde kullanımı ile açıklanırken DSM-V'te madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları olarak ele alınmıştır. Kumar oynama bozukluğu madde kullanım bozukluklarının yarattığı benzer belirtilere sahip olması sebebiyle, madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları kapsamında ele alınmıştır. DSM-V'e göre akıllı telefon, oyun, İnternet ve diğer bağımlılık türlerinin belirtilerine bakıldığında problemlili akıllı telefon kullanımı bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (DSM-V, 231).

Belli bir davranışla fazla uğraş, davranışların tekrarlanması ile geliştirilen

toleranslar, gerçek dünyadan uzaklaşarak haz veren davranışların devamlılığı, davranışın yinelenmesinin engellenmesi durumunda oluşan huzursuzluk ve davranışları kontrol etmede zorluk gibi belirtiler, bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Noyan vd., 2015). Akıllı telefon bağımlılığı ise günlük yaşamı olumsuz etkilemesi, tolerans geliştirme (aynı etkiyi elde edememe), ruh halinin bozulması, şiddetli arzu ve kontrol kaybı, sosyal ilişkilerin bozulması gibi belirtilere sahiptir (Kwon vd., 2013).

1.1.6.Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri

Akıllı telefonlar getirdiği kolaylıklar nedeniyle hayatımızın bir parçası olmasının yanında göz ardı edilemeyecek bir takım olumsuzluklara yol açmaktadır. Akıllı telefonlara ulaşımın kolay olması, fiyatların uygun olması ve her yaşta insanın akıllı telefonlara sahip olması akıllı telefon bağımlılığının olumsuz sonuçlarından herkesin etkilenmesine neden olmaktadır (Yücelten, 2016). Bu bakımdan akıllı telefon bağımlılığının olumsuz etkileri ve beraberinde getirdiği risklerin ortaya konularak, bunlar hakkında farkındalık sağlamak önem kazanmaktadır.

Akıllı telefonların aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanılması bazı sosyal sorunlara yol açmaktadır. Akıllı telefonlar sözlü iletişimin dışında farklı iletişim fırsatları sunduğu için utangaç insanların rahatsız oldukları durumlardan kaçınmasına imkan vermektedir (Bian ve Leung, 2014). Yüz yüze iletişim yerine sosyal ağlar ile online iletişim kurulmasına imkan veren akıllı telefonlar, yalnız ve utangaç insanların ilk başvurdukları araçlardır. Yapılan araştırma sonuçları akıllı telefonların, insanları yalnızlaştırdığı ve utangaç kişilik özelliklerine sahip olmasına neden olduğunu doğrulamaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Şar'ın (2013) yaptığı araştırma sonucuna göre ise yalnızlıkla birlikte problemler mobil telefon kullanımının arttığı, mobil telefon kullanımıyla birlikte yalnızlık duygusunun azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca kendini yalnız hisseden ergenlerin telefonla daha fazla uğraştıkları ve problemler mobil telefon bağımlılığı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde akıllı telefonların yaygınlaşmasının şiddeti arttırdığı ve aile içi iletişimi olumsuz etkilediği ortaya konulmuştur. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılıklarının saldırganlık davranışı üzerindeki etkileri adlı çalışmada Shinse ve

Baek (2013) tarafından akıllı telefon bağımlılığının saldırganlık davranışına neden olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefonun aşırı ve kontrolsüz kullanımı, ergenlerin saldırganlığını arttırmakta, eşyalara ve insanlara zarar vermelerine yol açmaktadır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı bazı ruhsal sorunlara da yol açmaktadır. Jinoh (2014), dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtisi olan çocukların %8'inin akıllı telefon bağımlılığı riski taşıdığını belirtmektedir ve bu durum akıllı telefon bağımlılığının çocukların dikkatini ve hiperaktifliğini olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Öğrencilerin cep telefonlarını uzun süre kullanmaları sonucu oluşan şikâyetlere bakıldığında, öğrencilerin %49,7' si zaman kaybı, %31,3' ü baş ağrısı, %23,7' si kulak çınlaması, %22,4' ü yorgunluk, %21,8' i unutkanlık, %18,2' si iş veriminde azalma, %16,8' i gözlerde yanma, %16,6' sı uykusuzluk, %12,6' sı sosyal ilişkilerde kopukluk, %11,3' ü huzursuzluk, %7,1' i reflekslerde azalma, %6,8' i dengesiz beslenme, %5,5' i depresyon ve %1,8' i kekeleme durumlarını yaşadığı, %28,9'u ise hiçbir şikâyet yaşamadığını belirtmiştir (Tekin, 2012). Araştırma sonucu, cep telefonların uzun süreli kullanımının bu problemleri ortaya çıkardığını açık bir şekilde göstermektedir.

Cep telefonlarının zararları üzerine birçok araştırma yapılmıştır ve bu araştırmalara göre cep telefonlarının kandaki toksinlerin ve proteinlerin beyne ulaşmasını engelleyen savunma mekanizmalarını ortadan kaldırdığı, yüksek tansiyon, baş ağrısı, deride yanma, baş dönmesi, geçici işitme aksaklıkları, kalp ritminde bozukluk, sersemleme, unutkanlık, kulak çınlaması, refleks zafiyeti, yorgunluk ve dikkat dağınıklığına neden olduğu saptanmıştır. Cep telefonlarının kısa süreli kullanımı sonucunda ortaya çıkan zararların yanı sıra cep telefonlarının uzun süreli kullanımına bağlı olarak parkinson, alzheimer, multiple sclerosis (MS), beyin tümörleri, kalp hastalıkları, kalıcı işitme kayıpları, cilt kanseri, lenf bezi tümörleri (lenfoma), işitme siniri kökenli tümörler (akustik nörinoma), görme bozukluğu, kan hücrelerinin deformasyonu, embriyo gelişiminin zarara uğraması, sperm sayısında azalma, düşük ihtimalinde artış, bağışıklık sisteminde arızalar ve sinir sistemini olumsuz etkileyen hastalıklar ortaya çıkmaktadır (Bold, Toros ve Şen, 2003; Yıldız, 2016).

Akıllı telefonlar öğrencilerin okul hayatlarını olumsuz etkileyerek başarılarının düşmesine ve ekonomik anlamda gereksiz harcamalar yapmalarına neden olmaktadır. Öğrencilerin çoğunun akıllı telefonları öğrenim faaliyetlerinin dışında günde en az 3-5 saat kullanmaları zaman kaybına ve maddi kayıplara neden olmaktadır. Öğrencilerin ders çalışırken akıllı telefonu yanında bulundurmaları verimli ders çalışmalarını engellemekte ve dikkat dağınıklığına neden olmaktadır. Sonuç olarak öğrencilerde akıllı telefon tutkusunun artması ve akıllı telefonlarla çok zaman geçirme akademik başarısızlığı beraberinde getirmektedir. Ayrıca yeni donanımlı akıllı telefonların piyasaya çıkması ve akıllı telefonların cezbedici özelliklere sahip olması insanların ihtiyaçları olmamasına rağmen akıllı telefon alıp israfına girmesine neden olmaktadır (Gümüş ve Örgev, 2015).

Bilişim çağındaki teknolojilerin kullanımıyla sanal ortamda herhangi bir denetimin olmaması ve kendini gizleme fırsatının olması ergenleri kontrolsüz davranışlara yönlendirmektedir. Gençler iletişim ve bilişim çağının ürünü olan akıllı telefonları kullanarak sahte hesaplar açmakta, zararlı e-postalar göndermekte ve başkalarına hakaret etmektedir. Bu davranışlar gençler arasında olumsuz ilişkilere ve davranışlara yol açmaktadır (Peker ve Eroğlu, 2015).

Davranışsal bağımlılık kapsamında incelenen akıllı telefon bağımlılığının sosyal kaygıya olumsuz etkileri vardır. Çünkü ergenler yaşadıkları yoğun duygular nedeniyle kendilerini yetersiz ve güçsüz hissettiğinde sevilmediklerini, beğenilmediklerini düşünüp kusursuz görünmeye çalışırlar. Onlar için başkalarının kendileri hakkındaki düşünceleri çok önemli olur ve korktukları ortamlara girmekten, göz teması kurmaktan kaçınırlar. Ergenlerin sosyal ilişkilerinin zayıflamasıyla birlikte ergenler kendilerini toplumdan soyutlar. Ergenler akıllı telefonları kullanarak sosyal medya üzerinden iletişim kurmayı tercih ederler, böylece beden dilini kullanmazlar ve göz iletişimini kurmazlar. Sosyal kaygı yaşayan bireyler akıllı telefonlar aracılığıyla iletişim kurarak kendilerini istedikleri gibi göstermeye çalışırlar (Yılmaz, şar ve Civan, 2015). Sosyal kaygı ile baş edemeyen bireylerin kendini daha mutlu ve rahat hissetmek için akıllı telefonu aşırı kullanması sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ortaya çıkmaktadır.

Akıllı telefonların aşırı kullanımı sonucunda öğrenciler aileleriyle yeterince

vakit geçiremezler. Öğrenciler aile üyeleriyle tartıştığında tartışmanın ortasında olsalar bile akıllı telefonu kullanarak arkadaşlarıyla iletişime geçerler. Akıllı telefonların aşırı kullanımı öğrencilerin sırtında, boynunda ya da el bileklerinde ağrıya neden olur. Akıllı telefon bağımlılığı günlük yaşam aktivitelerini bozar ve sabırsızlığın artmasına neden olur (Arefin, 2017). Öğrenciler zamanlarının çoğunu akıllı telefonlarla geçirerek sorumluluklarını yerine getirmezler ve her şeye akıllı telefonla hızlı ve kolay bir şekilde ulaşan öğrenciler günlük hayatlarında bir problemle karşılaştığında sabırsız davranarak sorunları çözmekte zorlanırlar.

Akıllı telefonların ana özelliklerinden biri İnternet tabanlı uygulamalara erişimdir. Bu nedenle akıllı telefon kullanımı İnternet kullanımının psikolojik ve işlevsel özelliklerinin etkilerini paylaşmaktadır. Bu olası ilişkiye dayalı olarak, akıllı telefon bağımlılığı ve İnternet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar ayrı düşünülemez (Mok vd., 2014). Akıllı telefon bağımlılığının İnternet kullanımı ile yaygınlaşması sonucu akıllı telefonların aşırı kullanımı İnternet, oyun ve telefon bağımlısı olan kişilerin bağımlılığını pekiştirirken, bağımlı olmayan kişilerin de bağımlı olmasına neden olmaktadır (Demirci, Orhan, Demirdaş, Akpınar ve Sert, 2014). Bu nedenle akıllı telefon bağımlılığının etkileri araştırılırken İnternet bağımlılığının etkileri ile birlikte düşünülmelidir.

Sonuç olarak, akıllı telefonların insan hayatını olumsuz etkileyen birçok yönü bulunmaktadır. Pek çok uzman akıllı telefonların yanlış kullanımından ya da aşırı kullanımından kaynaklanan bağımlılık riskinin var olduğunu kabul etmektedir. Fakat akıllı telefon bağımlılığı veya problemlili akıllı telefon kullanıcılarının karakterleriyle ilgili net bir sonuca henüz ulaşamamıştır (Mok vd., 2014).

1.2. ÖZDENETİM

1.2.1. Özdenetim Kavramının Tanımı

Özdenetim, psikolojiye ait bir kavramdır ve araştırmacılar tarafından literatürde özdenetim kavramıyla ilgili birçok tanım yapılmıştır.

Özdenetim, bireyin sosyal ve eğitimsel ortamlarda motor ve sözel eylemlerin sıklığını, süresini ve yoğunluğunu ayarlaması, farklı koşullarda eylemlerini başlatması veya durdurması, amacına göre eylemlerini ertelemesi ve dıştan gözetim olmadan toplumda kabul gören davranışları gösterebilmesidir. Özdenetim, bireyin

sosyalleşme sürecinin önemli bir parçasıdır çünkü özdenetim toplumsal olarak kabul gören davranışların farkındalığını arttırmayı gerektirmektedir (Kopp, 1982).

Karoly (1993) özdenetimi bireyin bir amaca yönelik eylemlerini değişen koşullara ve zamana göre yönlendirmesini sağlayan etkileşimsel ve içsel süreçler şeklinde tanımlamaktadır. Özdenetim, bireyin rutin eylemlerinin engellenmesi sırasında devreye girer.

Karataş'a (2013) göre özdenetim bireyin bir amaca ulaşmak için davranışlarını, tepkilerini veya başka amaca yönelme eğilimini denetlemesi ve kısıtlamasıdır. Özdenetim kendi içinde bireyin dış etkenlerden bağımsız kalması, bir amacının olması, amacına yönelik plan yapması ve planı uygulaması, dürtü ve isteklerini kontrol etmesi, davranış ve kararlarının sorumluluğunu alması, kararlarını uygulaması, uyarıya gerek kalmaksızın görevlerini yapması, kendi kendini kontrol etmesi, kendine sınır koyması, olumlu ve olumsuz duygularını yönlendirmesi, kurallara uyması gibi birçok kavramı içerir.

Tangney, Baumesiter ve Boone'e (2004) göre özdenetim kişinin içinden gelen tepkileri değiştirme ya da bastırma becerisi, istenmeyen davranışsal eğilimleri durdurma ve onları sergilemekten kaçınmasıdır. Özdenetim, bireyin yaşamında olumlu sonuçlar elde etmesine katkı sağlamalıdır. Bireylerin özdenetim kapasitelerinde bireysel farklılıklar bulunmaktadır ve bu bireysel farklılıklara göre bazı insanlar öfkelerini kontrol etme, hayatlarını idare etme, verdikleri sözleri tutma, sır saklama, para biriktirme, diyetlerine devam etme gibi durumlarda diğer insanlardan daha iyi durumda olabilmektedirler.

Denetim odağının bir boyutu olan içsel denetimli olma özelliği ile özdenetimli olma özelliği birbirine benzemektedir. Özdenetim, insanın özgür iradesiyle davranması, kendi kendine yeterli ve bağımsız olması, kendi davranışlarını kendisinin denetlemesidir. İçsel denetim ise bireylerin davranışlarının sonuçlarında aldığı pekiştirici ve cezaların kendilerine bağlı olduğu, bireylerin kendilerinin denetlendiği ve sonucu belirlemenin kendi ellerinde olduğu denetimdir. Yapılan açıklamalara göre özdenetim ve içsel denetim birbirine benzerdir fakat aynı değildir. Sonuç olarak, "özdenetimli bireyler içsel denetimlidir" diye bir genelleme yapmak yanıltıcıdır çünkü birey davranışının nedenini kendisi olarak görebilir, davranışının

sonuçlarının kendisine bağılı olduğuna inanabilir fakat davranışlarını kontrol etmede kendini yeterli görmeyebilir, kendi kendini denetlemede sorunlar yaşayabilir (Yeşilyaprak, 1988).

Özdenetim gücü modeline göre ise özdenetim güç gerektiren bir süreçtir. Bireyin bir davranışı başlatma veya durdurma, karar alma, kararları uygulama gibi bazı işlevleri yerine getirebilmesi için gerekli özdenetim gücü sınırlıdır ve birey aynı zamanda sınırlı dürtüyü kontrol altına alabilir. Bütün özdenetim eylemlerinin aynı kaynaktan faydalanması nedeniyle bireyin özdenetimini sağlamak için bir amaca yönelmesi daha sonraki eylemler için gerekli olan özdenetim gücünü azaltır. Özdenetim gücü bireyden bireye farklılık gösterir ve yaşam boyu sabit değildir. Bireyin özdenetim gerektiren eylemlerde bulunması kısa vadede özdenetim gücünü azaltırken uzun vadede birey yaptığı alıştırmalarla ve dinlenmeyle özdenetim gücünü geliştirerek artırır (Muraven ve Baumeister, 2000).

1.2.2. Özdenetimin Gelişimi

Özdenetimin nasıl geliştiği tartışmalara neden olan bir durumdur. Filozof ve psikologlar tarafından tartışılan, araştırılan bir konu olan dil, dürtülerin kontrol altına alınmasını sağlamaktadır (Tullett ve Inzlicht, 2010). Vygotsky, tüm kişisel ve psikolojik süreçlerin insanlar arasında paylaşılan sosyal süreçlerden başladığını, bunun en açık örneğinin dil olduğunu öne sürmektedir (Senemoğlu, 2009).

Vygotsky, dil gelişimini üç evrede açıklamaktadır ve bunlar; sosyal, ben merkezci ve içsel konuşma evreleridir. İlk evre sosyal konuşmadır, çocuk konuşmaya çevresindeki kişilerin onunla konuşmaya başladığı şekilde başlar ve dış şartlar çocuğa etki ettiğinde, zorladığında çocuk sesli düşünmeye başlar. İkinci evre ben merkezci konuşmadır. Ben merkezci konuşma, duyguların boşaltılması, problemlerin çözümü ve gerginliğin dışa vurulması gibi belirli durumlarda ortaya çıkan konuşmadır. Son evre ise içsel konuşma evresidir. Çocuklarda üç yaşına kadar ben merkezci ve sosyal konuşma arasında herhangi bir farklılık yokken yedi yaşlarında ben merkezci konuşmanın azalmasıyla içsel konuşma gelişmeye başlar. İçsel konuşmanın gelişimi ile birlikte seslendirme gereksiz hale gelir, düşünce sestem soyutlanarak içsel konuşmaya dönüşür (Erdener, 2009).

Vygotsky'e göre dil, insanların eylemlerini düzenlemektedir ve özdenetim,

belirli bir hedefe ulaşmak için eylemlerin rehberliğini sağlayan bir yetenektir (Tullett ve Inzlicht, 2010). Birey, başkaları tarafından düzenlenen davranışlardan kendi organize ettiği, düzenlediği davranışlara doğru bilişsel olarak gelişim göstermektedir. Bu yeteneğin gelişiminde öğretmenlerin ve yetişkinlerin görevi ise dışsal denetimi azaltarak içsel denetimi güçlendirmek, çocuğun kendi kendini düzenlemesini desteklemektir.

Vygotsky tarafından bir yeteneğin gelişimi olarak ifade edilen özdenetimin gelişimi Koop ve Neufeld (2003)'e göre, zamanla dış kaynaklardan iç kaynaklara doğru bir geçiş içerisinde. Çocuklar yeni doğan evresinde reflekslerini kullanarak uyarılırlar ve tamamen kendilerine bakan kişilere bağımlıdırlar. Erken çocukluk evresinde ise duygusal-motor becerileri ile uyarılırlar ve kendilerini nasıl sakinleştireceklerini öğrenirler. Çocuklar zamanla dışsal bir kontrole ihtiyaç duymadan davranışlarını kontrol edebilirler ve bu gelişim motor ve bilişsel olgunlaşma ile uyumludur (Akt. Çelik Özden, 2013).

Kopp'un (1982) gelişimsel modelinde özdenetimin gelişimi açıklanmaktadır. Buna göre özdenetimin temelleri yaşamın ilk aylarında atılmaktadır. Nörofizyolojik düzenleme olarak adlandırılan yaşamın ilk iki-üç ayı, bebeğin reflekslerinin düzenlendiği ve dış dünyadan gelen uyarılara tepki verdiği dönemdir. Bu dönemde bakım veren kişi destek ve düzen sağlamakta, bebeğin değişen durumlarına yanıt vermektedir. Bebek zamanla kendi duygularını ve bilişsel süreçlerini kontrol ettiğinde bakım veren tarafından sağlanan denetimi içselleştirmektedir.

Sensorimotor düzenleme olarak tanımlanan üç aydan on ikinci aya kadar olan dönemde, bebek yakalama, uzanma gibi motor eylemlerde bulunarak davranışını değiştirme yeteneğini geliştirir. Bu eylemlerin sonucunda davranışı devam ettirerek ya da sonlandırarak davranışların değişimi keşfedilmeye başlanır (Kopp, 1982).

Çocukta bilişsel ve motor becerilerin gelişmesiyle amaca yönelik eylemlerde bulunma, komutlara uyma, davranışlarını, duygularını ve iletişimlerini kontrol etme on iki-on sekizinci aylar arasında görülen belirgin durumlardır. Bu dönemde fark edilen kontrol becerisi özdenetimin gelişiminde önemli bir süreçtir (Kopp, 1982).

Sembolik düşünmenin yirmi dört aydan sonra başlamasıyla birlikte çocuk

anılarını biriktirmeye başlar, önceki olayları düşünerek davranışlarını bunlara göre düzenler, eylemlerini erteleme becerisi kazanır, beklentilere uygun davranışlar göstermeye başlar ve bu dönem öz kontrol olarak tanımlanır. Fakat çocuğun erteleme ve bekleme süresi bu dönemde sınırlıdır ve çocuğun yeni durumlara uyum sağlamada güçlük yaşama ihtimali vardır (Kopp, 1982).

Otuz altı ay ve sonrasında neden-sonuç ilişkisi kurma, sorun çözme, stratejik düşünme, isteklerini erteleme, davranışlarını durdurma, davranışlarını beklentilere göre uyarılma ile açıkça gözlenen, kanıtlanan davranışlar nedeniyle özdenetimden bahsedilir. Sonuç olarak, bu dönemde bilişsel beceriler, dil becerileri ve sosyalleşmenin gelişimi ile özdenetimin kapasitesi artmaktadır (Kopp, 1982).

Green vd. (1994); Murphy vd. (1999) tarafından yapılan araştırmalara göre özdenetimin gelişimi okul öncesi dönemde sona ermemektedir. Özdenetimin gelişimi orta çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikte de devam etmektedir. Olson vd. (1990); McCabe vd. (2004); Berger vd.'ne (2007) göre çevresel etkenler, bireysel özellikler, mizaç, cinsiyet ve bazı klinik durumlara (otizm, DEHB vs.) bağlı olarak özdenetimde bireysel farklılıklar oluşmaktadır (Akt. Tercanlı Metin, 2013).

Freud'un yapısal kuramına göre insanın kişiliği biyolojik bir temele dayanmaktadır. Bu kurama göre kişilik id, ego ve süpereo olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Doğduğumuzda var olan id, haz ilkesine göre hareket eder, fiziksel ve toplumsal sınırlamayı dikkate almadan kişisel tatmin sağlayacak şeylerle ilgilenir. Sağlıklı bir yetişkin kişilikte id, ego ve süpereo tarafından denetim altına alınır. İki yaşından sonra gelişen ego gerçeklik ilkesine göre hareket eder. Ego, idin dürtülerini tatmin eder fakat bunu yaparken içinde bulunulan durumun gerçeklerini dikkate alır. Çocuk beş yaşına geldiğinde ise süpereo gelişir. Süpereo ise toplumun değer yargılarını ve standartlarını temsil eder, davranışları ahlak kurallarına, övgüye değer olup olmadığına göre düzenler (Burger, 2006). Özdenetimi düşük bireylerde belirgin özelliklerden olan uzak görüşlülük eksikliği ve anlık tatmin eğilimi psikanalitik kuramdaki id kaynaklı davranışlarla paralellik göstermektedir. Psikanalitik kurama göre insan evrensel ilkelere uygun olarak gelişmekte fakat kişilik toplumsal bağlamda biçimlenmektedir (Türkeş, 2004).

Freud'un genel yaklaşımı ile uyuşan Gottfredson ve Hirschi'nin özdenetim

teorisine göre, çocukların denetime sahip olmaları için sosyalleşmeleri ve ailedeki modellerin davranışlarının öğrenilmesi gerekmektedir. Düşük özdenetim eğitim, yetiştirme ve disiplin koşullarının uygun olmaması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Buna göre, çocuğun bakımını yapan kişi tarafından çocuğun izlenmesi, anormal davranışların fark edilmesi ve bu davranışlara izin verilmemesi gerekir. Böylece öz denetim geliştirilebilir. Fakat bu iki araştırmacı, ailede disiplin ve denetim yoluyla özdenetimin gelişeceğini ileri sürerken cinselliğe verilen önem yönünden Freud'dan farklılaşmaktadır (Türkeş, 2004; Çelik Özden, 2013).

Erikson'un psikososyal kurama göre benliğin işlevi, kimlik duygusu oluşturmak ve bunu korumaktır. Kimlik ise bireysellik duygusunun yanında geçmiş ve gelecekle bütünlük, süreklilik duygusunun da dahil olduğu karmaşık bir içsel durumdur. Erikson, kişilik gelişiminin yaşam boyu devam ettiğini belirterek sekiz aşamadan bahsetmektedir. Bu aşamalar kişilik gelişiminde dönüm noktalarını temsil eder ve bunlara bunalım adı verilir. Kişilik gelişimimizin alacağı yönü, bunalımları aşma biçimimiz belirler ve kişilik gelişimimizi ileri aşamalarda yaşanacak olan bunalımları aşma biçimimiz etkiler (Burger, 2006). Ayrıca kişiliğin oluşumunda yaşanan bunalımın sağlıklı bir şekilde çözülmesi sonucunda bireyi psikososyal olarak yetkin kılan amaç, irade, umut, yeterlilik, sadakat, bilgelik, bakım/ilgi, sevgi gibi ego güçleri ve özellikleri ortaya çıkar. Bireyin yaşadığı bunalım sonucu yaşanan olumsuz deneyimler ise çekingenlik, içe çekilme, tembellik, dışlanmışlık, reddedicilik, yükümlülük, aşağılama gibi ego patolojilerinin ortaya çıkmasına neden olur ve bu durum benlik bütünlüğünün oluşmasına izin vermez (Özgüngör ve Acun Kapıkıran, 2011).

Özdenetim gelişimi ile ego kimliği gelişimi benzer süreçlerden geçmektedir. Erikson tarafından ailenin önemi üzerinde durulmaktadır ve aile sosyalleşmenin önemli bir ögesidir. Çocuk toplumun inançlarını, değerlerini, davranışlarını aile içinde kazanmaya başlar ve davranışlarını zaman içinde şekillendirir (Türkeş, 2004). Çocuğun çevre etkisiyle gelişen ve şekillenen davranışlarıyla birlikte özdenetim gelişimi de devam eder.

Loevinger'in ego gelişimi kuramına göre egonun gelişimsel dönemleri bireyin zihninde oluşmaktadır. Bu dönemler egonun nesnel, aktif, toleranslı, esnek ve

otonom yapı özelliklerine sahip olmasını sağlar. Benlik sistemi, benliğe ait olan ve olmayan ayrımı yapar ve böylece benliğin koruyucu, değişime karşı koyucu niteliği ortaya çıkar (Güngör, 2010).

Muss'un ergenlik teorilerine göre Loevinger'in ego gelişimi kuramında özdenetim gelişiminin etkin olduğu evreler bulunmaktadır. Dürtüsellik evresinde erken çocukluk döneminde birey kendi çıkarı doğrultusunda davranma eğilimindedir. Fırsatçılık evresinde birey davranışlarını haz-acı ilkesine göre yapmaktadır, kuralların olduğunu anlar ve özdenetim ortaya çıkmaya başlar. Konformistlik evresi, lise döneminin başlarına gelmektedir ve ergenliğin karakteristik özellikleri görülür. Bu evrede kişilerarası ilişkileri sahip olduğu motivasyona göre değerlendirme, sosyal kurallar, aileden beklentiler, öz eleştiri ve yalnızlık duygusuyla bireysel içe bakış ortaya çıkmaktadır. Ergenlik döneminin sonlarına doğru girilen vicdan evresinde, öz eleştiri kapasitesi artar, ahlaki değerlendirmeler içselleştirilir, sorumluluk duygusu ve uzun dönem amaçları gelişir. Bu evreler düşük evrelerden yükseğe doğru gelişerek devam eder, sonraki evreler eklenen karmaşık kazanımlardan ortaya çıkmaktadır. Ergenler konformist ve vicdanlılık evreleri arasındadır. Özdenetimin gelişimi de bu evrelerle uyum içinde olmaktadır (Türkeş, 2004).

Piaget, bilişsel gelişimi biyolojik ilkelerle açıklamıştır ve bilişsel gelişim kalıtım ve çevrenin etkileşiminin sonucudur. Bilişsel gelişimi etkileyen ilkeler; olgunlaşma, yaşantı, uyum, örgütlenme ve dengelemedir. Bilişsel gelişimde ilerleme olabilmesi için organizmanın biyolojik olgunluğa ulaşması ve çevresiyle etkileşim içinde yaşantı kazanması gerekir. Bilişsel gelişim olgunlaşma ve yaşantı kazanma sürecindeki etkileşimin bir ürünüdür. Piaget'e göre bilişsel gelişim dünyayı öğrenmede bir denge, dengesizlik ve yeni bir dengesizlik sürecidir. Organizmanın her bir uyum davranışı, örgütlenmiş bir sistemin, etkinliğin içinde yer almaktadır (Senemoğlu, 2009).

Piaget, bilişsel gelişimi dört evreye ayırmıştır ve bunlar; duyuşsal motor, işlem öncesi, somut işlemler ve soyut işlemler dönemleridir. Bütün çocuklar, bu gelişim dönemlerinden sırasıyla geçmelidir ve çocukların gelişim dönemlerini tamamlama yaşları farklılık gösterebilir. Duyuşsal motor dönem 0-2 yaş arasındadır. Bu dönemin temel özellikleri kendini dış dünyadan ayırt etme, nesnenin sürekliliğini kazanma ve

refleksif davranışlardan amaçlı davranışlara geçmez. İşlem öncesi dönem, 2-7 yaşlar arasındadır ve nesnelere, olayları sembollerle ifade etme, tek yönlü sınıflandırmalar yapma, ben merkezlikte giderek azalma bu dönemin karakteristik özellikleridir. Somut işlemler dönemi 7-11 yaşlar arasındadır. Somut işlemler döneminde mantıksal düşünme yeteneğinde gelişme, üst düzey sınıflama yapma, korunum kazanma, ben merkezlikten uzaklaşma ve somut yöntemlerle problem çözme erişilen temel özelliklerdir. Soyut işlemler dönemi ise 11 yaş ve üstü dönemi kapsamaktadır. Soyut düşünmeyle birlikte bu dönemde çocuktan bilimsel yöntemlerle problem çözme, inanç-değer sisteminin yapılandırma, düşünce dünyasıyla aktif olarak ilgilenme ve düşüncesini etkinliklere yansıtma gibi gelişimler beklenir (Senemoğlu, 2009).

Piaget'in bilişsel gelişim kuramına göre ergen, somut işlemler döneminden soyut işlemler dönemine girer, tümdengelim ve tümevarım akıl yürütme yollarını kullanır fakat ergenin soyut işlemleri yapabilmesi çevreden gelen taleplere bağlıdır. Yani ergenin soyut işlemleri yapabilmesi için biyolojik olgunluğa ulaşması ve çevresiyle etkileşim içinde bulunarak yaşantı kazanması gerekir (Senemoğlu, 2009). Soyut düşünme ile başlayan geleceği değerlendirme yetisi özdenetimin gelişiminde belirleyicidir ve soyut olaylara, sorunlara ilişkin değerlendirme yapma, bunlara yönelik uygun davranışlarda bulunma yeteneği özdenetimi yüksek bireylerin özellikleridir (Türkeş, 2004).

Sosyal öğrenme kuramında başkalarının davranışlarını gözleme ve bu davranışları dolaylı olarak öğrenmeden bahsedilmektedir. Gözleyerek öğrenme ile insanlar genel öğrenme kalıplarını deneme-yanılmaya gerek kalmadan öğrenmektedir. Model alma yoluyla öğrenme, model alma, taklit, gözlemleyerek öğrenme, özdeşleşme ve içselleştirme gibi kavramlarla açıklanmaktadır (Demirbaş ve Yağbasan, 2005). Birey gözlediği modellerin pekiştirilen davranışlarını yapmakta, cezalandırılan davranışları ise yapmamaktadır. Gözlenen modeller yüksek statüye sahip, güçlü ve saygın kişilerdir. Gözlem yoluyla öğrenme dört temel süreçten oluşmaktadır. Bu süreçlerden birincisi dikkat etmedir ve olay, etkinlik ya da nesne dikkat çektiğinde gözlem yoluyla öğrenme oluşur. İkinci süreç, zihinde tutmadır ve birey zihinde tutma sürecinde sembolleştirme kapasitesinden etkilenir. Bu nedenle sözel sembollere ağırlık verilmektedir. Üçüncü süreç, davranış üretmedir ve birey

model alınan davranışı modelin davranışına benzetmek için çaba gösterir, tekrar eder, düzeltir, modelin davranışına benzetir. Dördüncü süreç ise güdülenmedir ve güdülenme öğrenilenlerin davranışa dönüştürülmesini sağlar (Senemoğlu, 2009).

Sosyal öğrenme kuramında davranışın üzerinde etkili olan öz düzenleme ve öz yeterlik kavramları yer almaktadır. Öz düzenleme, bireyin davranışlarını gözleyerek kendi belirlediği ölçütlerle karşılaştırması, yargıda bulunması ve davranışlarını ölçütlere göre ayarlamasıdır. Yani, bireyin kendi davranışlarını yönlendirmesi, kontrol etmesidir. Bireyin davranışları yalnızca ceza ve pekiştiricilerle denetim altına alınamaz, insanlar davranışlarını genellikle kendileri düzenler (Senemoğlu, 2009). Öz yeterlik ise bireyin davranışlarını ve öğrenmesini yüksek seviyelere ulaştırmak için kendi kapasitesine olan inancıdır. Öz yeterlik, bireyin bir etkinliği başarmaya, farklı durumlarla baş etmeye dair inancıdır ve bu inancı bireyin yeteneklerine olan güvenine bağlıdır. Aynı zamanda bu inanç bireyin hedefine ulaşmak için bir davranışı gerçekleştirmede gereklidir (Azar, 2010).

Hedef belirleme kuramına göre bireylerin öz yeterliklerinin yüksek olması, verdikleri kararlarda tutarlı olmalarına, kendilerine yüksek hedefler koymalarına neden olan motivasyonlarını ve bilişsel süreçlerini etkilemektedir. Öz yeterlikleri düşük bireyler ise hayatta karşılaştıkları olaylarla başa çıkmada çaresiz kalmakta, kendilerini etkileyen durumları değiştirmekte imkân bulamadıklarına inanmaktadır. Sosyal öğrenme kuramının öz yeterlik kavramı ile özdenetim kavramı benzerlikler göstermektedir (Türkeş, 2004). Bireylerin özdenetim yetersizliğinde kendilerini kontrol edemeyeceklerine olan inanç ile öz yeterliklerin düşük olduğunda durumları değiştirmeye imkân bulamadıklarına inanmaları benzerdir.

1.2.3. Özdenetimin Etkileri

Özdenetim hakkında alanda yapılan araştırmalar sonucunda özdenetimin insanların psikolojisini, sosyal yaşamdaki ilişkilerini, iş hayatını, akademik başarısını ve zararlı alışkanlıklar edinme gibi birçok durumu etkilediği saptanmıştır ve özdenetimin etkileri insanların hayatlarında yaşam boyu devam etmektedir.

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından yapılan araştırmada düşünceler ya da bilişler yoluyla duyguların düzenlenmesinin insan yaşamında stres veren olay sırasında veya olay sonrasında insanların duygularını kontrol etmesiyle

ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bireyin stresle başa çıkma yöntemlerini kullanması ve bireyin stresten korunması özdenetim tarafından sağlanır. Aspinwall ve Taylor (1997), özdenetimli bireylerin strese neden olan etkenleri önceden tahmin edebildikleri, bu etkenleri ortadan kaldırmak veya önlemek için gerekli tedbirleri alabildikleri ve sonuç olarak strese neden olan etkenleri azaltabildiklerini belirtmişlerdir (Akt. Tercanlı Metin, Harma ve Gökçay, 2017).

Uzun vadede özdenetimin gelişimiyle özdenetime sahip olan kişiler kendi öğrenme durumlarını ve yöntemlerini değerlendirerek yönetirler. Özdenetim becerileri gelişmiş olan bireyler üst bilişsel becerilerini, davranışlarını ve duygularını kontrol altında tutabilirler (Zimmerman, 2006). Özdenetim bireylerin kendi öğrenmelerini sorgulaması ve denetlemesidir. Özdenetim öğrencilere çalışma alışkanlığı kazandırarak akademik başarının artırılmasını sağlar (Tok, 2008). Üst bilişsel becerilerin, davranışların ve duyguların denetim altında tutulması kişinin akademik başarısını olumlu etkilediği gibi kişinin hayat boyu yeni bilgiler edinmesinde ve bilgilerini güncelleştirmesinde önemli bir role sahiptir (Peker, 2016). Özdenetimi gelişmiş olan kişiler hayatlarında birçok davranışı ödüllendirici ve iddialı olarak nitelendirirler (Mehta, 2010). Annelerin bağlanma biçimleri hakkında yapılan araştırmada annelerin güvenli bağlanma özellikleri ile çocukların akademik becerileri ve özdenetim becerileri arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur (Dağlar, 2016).

İnternet bağımlılığı hakkında yapılan araştırmaya göre İnternet bağımlılığı yüksek olan bireylerin düşük özdenetime sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca İnternet bağımlısı bireylerin daha az yumuşak başlı ve nörotizm özelliklerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Özdenetimi yetersiz, yaşam doyumu ve gelecek beklentisi düşük, nörotik bir bireyin anksiyete ve fiziksel semptomlar geliştirebileceği ortaya konulmuştur (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011).

Özdenetim ve madde kullanımı hakkında yapılan bir araştırmada özdenetimi düşük olan öğrencilerin sigara içtikleri ve yüksek miktarda madde kullandıkları tespit edilmiştir. Düşük özdenetime sahip olan öğrencilerin, okuldan kaçma eğiliminde oldukları ve evde anne-babalarının şiddetine maruz kaldıkları saptanmıştır. Araştırma sonucunda düşük özdenetim, niyet ve madde kullanımı arasında ters ilişki bulunarak

düşük özdenetimli ergenlerin madde kullanmaya daha eğilimli olduğu belirlenmiştir (Allahverdipour, Hidarnia, Kazamnegad, Shafii, Fallah, Emami, 2006). Kendini kontrol etmede başarılı olan kişiler alkol kullanımı ve alkolle ilgili sorunlar hakkında kendine zarar vermeyi azaltma, alkol tüketimini durdurma ya da azaltma gibi koruyucu davranışlar geliştirme yeteneğine sahiptir. Kendisini kontrol edemeyen özdenetimi düşük bireyler, koruyucu davranışlar geliştiremeyip alkol tüketimi konusunda problem yaşamaktadırlar (Bogg, Finn ve Monsey, 2012).

Gottfredson ve Hirchi tarafından çocukluk çağında ciddi oranda antisosyal davranış gösteren ve suça yönelik davranış ortaya koyan bireylerin özdenetiminin düşük olduğu ortaya konulmuştur. Bu bireylerin ergenlik ve yetişkinlik döneminde suça bulaşma eğiliminin yüksek olduğu iddia edilmiştir (Certel, Bahadır, Varol ve Saracaloğlu, 2014). Hope, Grasmick ve Pointon'e göre suç ve sapkın davranışları yordayan bireysel özelliklerden biri özdenetimdir. Ailesel değişkenler, çocukların özdenetimi üzerinde önemli bir role sahiptir ve anne-babaya bağlılık, anne baba gözetimi çocukların özdenetimini yükseltmektedir (Korkmaz ve Erden, 2010).

Özdenetim gücünün azalmasıyla özdenetimi düşük olan kişiler hayatlarında burada-şimdi yönelimine sahiptirler, hayatlarındaki hazları erteleyemezler, kolay ve basit görevleri tercih edip çaba, kararlılık ve azim gerektiren işlerden kaçınırlar, riskli ve heyecanlı davranışlarda bulunurlar, az planlama ve beceri gerektiren işlerden hoşlanırlar ve çoğu zaman çabuk öfkelenen, anlayışsız, duyarsız, kırıncı ve bencildirler (Delisi vd., 2010). Düşük özdenetimli insanlar, çoğu işi zor ve külfetli olarak algılayıp dünyalarını farklı biçimde yapılandırmaktadır (Mehta, 2010).

Baumeister ve Heatherton (1996), özdenetim yetersizliğini yanlış denetim ve denetimsizlik mekanizmalarıyla açıklamışlardır. Yanlış denetim, dünya ve kendileri hakkında doğru varsayımlara sahip olmayan insanların önemli sorunları görmeksizin duygulara ve kontrol edemeyecekleri noktalara odaklanmalarıdır. Denetimsizlik, insanların kendi davranışlarına dair açık standartlara sahip olmamaları ve tutarlı olmamalarından dolayı davranışlarını yönetecek gücü bulamadıklarında ortaya çıkmaktadır ve bu kişiler zamanla kontrolsüz davranışları kabullenmektedirler. Denetimsizlik ve yanlış denetim sonucu oluşan özdenetim yetersizliği sonucunda uç, alkolizm, ergen gebeliği, madde bağımlılığı, kumar ve cinsel yolla bulaşan

hastalıklar gibi toplumsal sorunlar ortaya çıkmaktadır.

2. KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Durak ve Seferoğlu (2018) tarafından yapılan araştırmada ortaokul 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon kullanım durumları ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini bazı demografik değişkenlere göre incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya 5. ve 6. sınıfta okuyan 156 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin akıllı telefonları en çok oyun oynama amacıyla kullandığı, öğrencilerin yarıdan fazlasının "Bağımlılık Gösterenler" grubunda bulunduğu belirlenmiştir.

Meral (2017) yaptığı araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya lise 11. ve 12. sınıfta öğrenim gören 630 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde, akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde yüksek ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin akademik başarı, akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kullanım amacına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki Çakır ve Oğuz (2017) tarafından da incelenmiştir. Araştırmaya 540 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlıklarının orta düzeyde olduğu, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Aktaş ve Yılmaz (2017) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye utangaçlık durumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki de dahil edilerek araştırılmıştır. Araştırmaya Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi'nde öğrenim gören ve akıllı telefona sahip olan 298 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ve utangaçlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencileri akıllı telefonları daha çok sosyal ağları

kullanmak, İnternette gezinmek, müzik dinlemek amacıyla kullanırken e-kitap okumak ve oyun oynamak amacıyla daha az kullandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Minaz ve Çetinkaya Bozkurt (2017) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve kullanım amaçları farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmaya Burdur'un Bucak ilçesinde yüksekokuldan ve iki meslek yüksekokulundan 385 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yaş, cinsiyet ve eğitim arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerinin günlük ortalama akıllı telefon kullanım süresinin 4 saat ve üzeri olduğu ve akıllı telefonu en çok sosyal ağlara erişim için kullandığı tespit edilmiştir.

Sanal ve Özer (2017), üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal ağ kullanımını incelemişlerdir. Araştırmaya bir devlet üniversitesinin yabancı diller yüksekokulu hazırlık sınıfında öğrenim gören 164 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kadın öğrencilerin %28,8'inin ve erkek öğrencilerin %32,1'inin kesme puanının üstünde ve öğrencilerin %30,6'sının risk altında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yarısından fazlası tarafından kullanılan akıllı telefon uygulamalarının Whatsapp, Instagram, YouTube, Facebook ve Snapchat olduğu belirlenmiştir ve öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığında ikamet, cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Chen, Liu, Ding, Ying, Wang ve Wen (2017) tarafından tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet farklılıklarında ilişkili faktörler incelenmiştir. Araştırmaya 1441 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcılar arasında akıllı telefon bağımlılığı kadınlarda %29,3, erkeklerde %30,3 ve toplamda 29,3'tür. Erkek öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili faktörlerde oyun uygulamaları, endişe ve zayıf uyku kalitesi; kadın öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili faktörlerde sosyal ağ hizmetleri, depresyon, endişe ve kötü uyku kalitesi olarak belirlenmiş ve tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yaygın olduğu tespit edilmiştir.

Savcı ve Aysan (2017) tarafından İnternet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırmaya son bir yılda sosyal medya kullanan, İnternet

kullanan, en az bir sosyal medya hesabı olan, akıllı telefonu olan ve dijital oyun oynayan 201 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, İnternet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı %25 yordadığı ve önemli derecede etkilediği saptanmıştır.

Yücelten (2016) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde İnternet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 18-24 yaş aralığında 50 kız 50 erkek olmak üzere toplam 100 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin %43'ünün akıllı telefon bağımlısı olduğu belirlenmiştir. Araştırmada İnternet bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır fakat akıllı telefon bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlısı olan öğrencilerin korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip oldukları belirlenmiştir.

Dirik (2016) yaptığı araştırmada ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özgüven arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya İstanbul'da öğrenim gören 93'ü erkek 107'si kız ve yaşları 13 ile 18 arasında değişen 200 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Süler (2016) tarafından akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisi çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmaya Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 279 üniversite öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, akıllı telefon bağımlılığı ile öznel mutluluk arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Doğan ve Tosun (2016) tarafından lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımı ile sosyal kaygı ve sosyal ağ siteleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya Muğla ilinde 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda öğrenim öğren 120 kız, 224 erkek, toplam 344 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri yükseldikçe sosyal ağ ve problemlili akıllı telefon kullanım düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur.

Chen, Yan, Tang, Yang, Xie ve He (2016) tarafından yapılan araştırmada,

genç yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığının kişiler arası ilişkilerin ve olumsuz duyguların yordayıcısı olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerin akıllı telefon ile çok zaman ve para harcadıkları, olumsuz duygulara karşı daha hassas oldukları belirlenmiştir. Sonuç olarak, kişilerarası ilişkilerin mobil telefon bağımlılığında ve olumsuz duygulara sahip olmada yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Kumcağız ve Gündüz (2016) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olma ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 2015-2016 akademik yılında On Dokuz Mayıs Üniversitesi'nden rastgele örnekleme yoluyla seçilen 408 (303 kadın,105 erkek) öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyilik halleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ve üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma hali ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini etkileyen faktörlerin cinsiyet, sınıf, ebeveyn tutumu, ailenin ekonomik durumu, algı seviyesi olduğu belirlenmiştir.

Alosaimi, Alyahya, Alshahwan, Mahyijari ve Shaik (2016) tarafından Suudi Arabistan'da üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığını belirlemek amacıyla çalışma yapılmıştır. Araştırmada elektronik ortamda anket uygulanmıştır ve 2367 kişi araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin %27,2'sinin akıllı telefonlarla günde sekiz saatten fazla zaman harcadığı, %75'inin en az dört saatini sosyal ağlarda harcadığı, %43'ünün daha az uyuduğu, %30'unun sağlıksız yaşam tarzını (daha fazla fastfood yeme, kilo alma ve daha az egzersiz yapma) benimsediği ve %25'inin akademik başarısının düştüğü belirlenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı; az uyuma, kilo problemi yaşama, yeme alışkanlıklarında bozulma, akademik performansta düşme, hareketsiz kalma ile ilişkilidir ve Suudi Arabistan'daki üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlısı olma riski oldukça yüksektir.

Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers (2015) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon kullanım alışkanlığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet, yaş, öz-düzenleme, duygusal zeka, sosyal stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal stresi yüksek, öz düzenleme becerisi düşük bireylerin akıllı

telefon bağımlılığı riskinin yüksek olduğu bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir ve akıllı telefon kullanım alışkanlığının akıllı telefon bağımlılığını önemli derecede etkilediği belirlenmiştir.

Haug, Castro, Kwon, Filler, Kowatsch ve Schaub (2015) tarafından İsviçre'de gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı hakkında araştırma yapılmıştır. Araştırmaya İsviçre'de bulunan 127 okuldan 1519 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, 1519 öğrenciden 256'sının (%16,9) akıllı telefon bağımlısı olduğu, akıllı telefon bağımlılığının genç yetişkinlerde (15-16) genç erişkinlere (19 yaş ve üstü) göre daha yaygın olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada alkol ve tütün tüketiminin akıllı telefonla ilişkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Ünal (2015) tarafından yapılan araştırmada, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile İnternet ve sosyal paylaşım sitesi kullanımı, sosyo-demografik veriler ve diğer bağımlılık yapıcı maddeler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya akıllı telefon kullanan 207 kız, 159 erkek olmak üzere toplam 366 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığı kız öğrencilerde %81,55, erkek öğrencilerde % 80,18 ve tüm öğrencilerde % 80,18'dir. Kız öğrencilerin bağımlılık düzeyi sayısal olarak yüksek olmasına rağmen istatistiksel olarak kız öğrencilerin bağımlılık düzeyinde anlamlı fark bulunamamıştır. Cep telefonu kullanım amacına göre, sosyal paylaşım sitesini kullanan, İnternette sörf yapan ve fotoğraf çeken öğrencilerin bağımlılık düzeyinin anlamlı bir şekilde ortalamanın üzerinde olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin ilk cep telefonuna sahip olma yaşı ile akıllı telefon bağımlılık düzeyi arasında düşük düzeyde negatif korelasyon bulunup anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Öğrencilerin alkol ve sigara kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Lee, Chang, Lin ve Cheng (2014) tarafından yapılan araştırmada psikolojik özellikler ile akıllı telefonun takıntılı bir şekilde kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, akıllı telefon kullanımı ile

sosyal etkileşim kaygısı, maddecilik, kontrol odağı, ekrana dokunma ihtiyacı arasında ilişki saptanmıştır ve kadınların erkeklere göre daha fazla problemlili akıllı telefon kullandıkları, kadınların sosyal medya, erkeklerin iş sitelerini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Zhang, Chen ve Lee (2014) tarafından akıllı telefonların yaygınlaşması ve psikolojik, davranışsal olumsuzluklara neden olmasıyla akıllı telefon bağımlılığında rol oynayan motivasyonları anlamak amacıyla araştırma yapılmıştır. Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının belirleyicisi olan motivasyonlar dört ana kategoride belirlenmiştir. Bunlar; geliştirme motivasyonları (bilgi arama ve algılanan keyif), sosyal motivasyonlar (sosyal ilişki), başa çıkma motivasyonları (ruh hali düzenlemesi ve eğlence) ve uygunluk motivasyonlarıdır. Araştırma sonuçlarına göre algılanan zevk, ruh hali düzenlemesi, eğlence, uygunluk, bilgi arama ve sosyal ilişki motivasyonunun akıllı telefon bağımlılığını olumlu bir şekilde etkilediği bulunmuştur.

Park, Hyun ve Ha (2014) yaptığı araştırmada Güney Kore'de ergenlerde cep telefonu kullanımı ve İnternet bağımlılıklarındaki değişimi incelemiştir. 1420 öğrencinin katıldığı araştırmada kişisel faktörlerin (teknolojiye ayrılan zaman) ve çevresel faktörlerin analizi yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, cep telefonu ve İnternet bağımlılığına sebep olan faktörlerin yakın ilişkiler içinde olduğu belirlenmiştir.

Salehan ve Negahban (2013) tarafından yapılan araştırmada İnternet aracılığıyla kullanılan sosyal ağların akıllı telefon bağımlılığının yordayıcısı olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmada veriler, Güneybatı ABD'de yaşlarının %90'ı 18-30 arasında olan 214 öğrenciden toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, sosyal ağların aşırı kullanımının akıllı telefon bağımlılığında önemli bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda sosyal ağların genişliği, mobil telefonda sosyal ağ sitelerinin aşırı kullanılması ve mobil sosyal ağ uygulamalarının akıllı telefon bağımlılığını etkilediği saptanmıştır.

Im, Hwang, Choi, Seo ve Byun (2013) tarafından üniversite öğrencilerinde psikiyatrik belirtiler ve akıllı telefon bağımlılığı üzerine araştırma yapılmıştır. Araştırmaya 13 üniversiteden 200 öğrenci katılmıştır. Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile obsesif kompulsif bozukluk arasında ilişki saptanmıştır.

Psikiyatrik belirtiler hakkında yapılan araştırmanın yanısıra, Choliz (2012) tarafından 12-18 yaşları arasında 2486 ergenle akıllı telefon bağımlılığının tanı kriterleri DSM-IV'te belirlenen Bağımlılık Bozuklukları tanı kriterlerine uyarlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kadınların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kadınların akıllı telefonla çok zaman harcamalarının, mesaj göndermelerinin ve ailevi problemler yaşamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bianchi ve Philips (2005) tarafından 18-85 yaşları arasında 195 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada, düşük öz saygı ve dışa dönüklüğün akıllı telefon kullanımı etkileyen önemli faktörler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca gençlerin akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olduğu ve problemlili akıllı telefon kullanımının kişileri ekonomik, sosyal ve fiziksel olarak olumsuz etkilediği belirlenmiştir.

Alanyazına göre, akıllı telefon bağımlılığı hakkında yapılan benzer araştırmalara ulaşılarak akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık, yaşam doyumu, utangaçlık, bağlanma stilleri, sosyal kaygı, psikolojik iyi olma, öz düzenleme, psikolojik özellikler ve özsaygı arasında ilişki belirlenmiştir. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım amaçları belirlenmiş ve öğrencilerin risk altında olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında bulunan çalışmalardan yola çıkarak ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı sorununa çözüm bulmak amacıyla ergenlerin akıllı telefon bağımlılığının ortaya konulmasının gerekli olduğu söylenebilir.

2.2. ÖZDENETİM İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Can ve Öztürk'ün (2018) yaptığı araştırmada müzik öğretmeni adaylarının özdenetim düzeylerinin bireysel çalgılarına, en son girdikleri bireysel çalgı notuna ve cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmada veriler kişisel bilgi formu ve Özdenetim Ölçeği ile toplanmıştır ve araştırmaya 66 müzik öğretmeni adayı katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; müzik öğretmeni adaylarının özdenetim düzeylerinin bireysel çalgı ve cinsiyet değişkenleri açısından farklılık göstermediği, en son girilen bireysel çalgı sınav notu değişkeni ile anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tercanlı Metin, Gökçay ve Harma (2017), düşük sosyo-ekonomik düzeyde bulunan erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin deneyimlediği olumsuz yaşam

olaylarını ile problemleri davranışları arasındaki ilişkiyi ve özdenetimin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya 7. ve 8. sınıfta öğrenim gören 358 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin deneyimlediği olumsuz yaşam olayları arttıkça özdenetimin sağlanmasındaki başarı azalmakta, dışa ve içe yönelim problemleri artmaktadır.

Bertrams, Baumesiter ve Englert (2016) tarafından yapılan araştırmada özdenetim, öz yeterlilik ve özsaygının öğrencilerin kaygı bozukluğuna etkisi incelenmiştir ve özdenetim, öz yeterlilik ve özsaygı ile öğrencilerin matematik sınavlarındaki kaygı bozukluğu arasında olumsuz yönde ilişki olacağı varsayılmıştır. Araştırmaya Güney Almanya'dan 103 kadın, 55 erkek olmak üzere toplam 158 ortaokul öğrencisi katılmıştır ve araştırmaya katılan öğrencilerin araştırmanın başındaki ve beş ay sonra yapılan matematik sınavındaki kaygıları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, özdenetim düzeyi yüksek olan ortaokul öğrencilerinin matematik sınavında özdenetimi düşük olan öğrencilere göre daha az kaygı yaşadıkları ve matematik sınavından daha yüksek notlar aldıkları belirlenmiştir.

Tercanlı Metin (2013) tarafından yapılan araştırmada düşük sosyo-ekonomik seviyede yaşayan ergenlerin yaşadığı duygusal davranışsal sorunlar ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkide özdenetimin aracı rolünü araştırmak amaçlanmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre; duygusal, davranışsal sorunlar ve olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkide özdenetim kısmi aracı rolünü almıştır. Düşük sosyo-ekonomik seviyede yaşayan ergenlerde olumsuz yaşam olaylarının neden olduğu duygusal, davranışsal sorunları azaltan etkenin özdenetim olabileceği tespit edilmiştir.

Karataş (2013) yaptığı araştırmada Polis Teşkilatı mensuplarında sosyal sorun çözme becerisi ve özdenetim arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Verilerin toplanmasında Özdenetim Envanteri ve Sosyal Sorun Çözme Envanteri kullanılmış ve 200 personele ölçek uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, polis çalışanlarında özdenetim becerisi ile sosyal sorun çözme becerisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Polis çalışanlarında kadınların erkeklere göre özdenetim düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca polis çalışanlarında yaş, medeni durum ve rütbe ile özdenetim ve sosyal sorun çözme becerisi arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit

edilmemiştir. Fakat günlük çalışma süresi ile özdenetim ve sosyal sorun çözme becerisi arasında ilişki belirlenmiştir ve günlük çalışma süresi arttıkça polis çalışanlarının özdenetim düzeyi artmaktadır.

Peker (2012), özdenetimin sporcuların performans ve kaygı düzeylerine etkisini araştırmıştır. Yapılan araştırmada iki sporcunun bir sezonda katıldıkları özdenetimi geliştiren programların performanslarına etkileri incelenmiştir. Araştırma boyunca sporcular, iç konuşma, olumlu düşünme, amaç belirleme, öz kontrol, zihinde canlandırma ve konsantrasyon becerilerinin geliştirilmesine yönelik bir programa alınmışlardır. Özdenetim becerilerine göre hazırlanan programda sporcuların performansında belirgin bir yükseliş olmuştur, sporcular hedeflere ulaşmada en önemli kaynağın kendileri olduğunun farkına varıp kendilerini kontrol etmişlerdir.

Ridder, Mulder, Finkenauer, Stok ve Baumeister (2012) tarafından yapılan çalışmada özdenetim ve davranış arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 102 çalışmanın metaanalizinin sonuçları değerlendirilmiştir. Araştırmada Kontrol Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği ve Düşük Kontrol Ölçeği olmak üzere üç ölçek kullanılarak amaca ulaşılmaya çalışılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; özdenetim ve davranış arasında etkin bir ilişkinin olduğu, özdenetimin davranışı etkilediği, istenmeyen davranışları engellediği ve istenen davranışların yerine getirilmesini kolaylaştırdığı tespit edilmiştir.

Dora (2012) tarafından yapılan araştırmada duygu yönetimi, özdenetim, cinsiyet ve ruminasyonun üniversite öğrencilerinin sınav kaygısına katkısı araştırılmıştır ve özdenetim, cinsiyet, duygu yönetimi, ruminasyon değişkenleri ile sınav kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; cinsiyet, özdenetim, ruminatif tepki olarak düşüncelere dalma, duygu yönetileri olarak baskılama ve bilişsel yeniden değerlendirilmenin üniversite öğrencilerinin sınav kaygısını anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Moffitt, Arseneault, Belsky, Dickson, Hancox, Harrington ve Caspi (2011) tarafından yapılan araştırmada çocuklukta özdenetimin yetişkinlik dönemindeki suça karışma, sağlık ve zenginlik durumunu etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Araştırmada 1000 çocuğun hayatına bakılarak 10 yaşından itibaren 30 yaşına kadar

çocukların sağlık, zenginlik ve suça karışma durumları takip edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; çocukluk döneminde özdenetim düzeyi yüksek olanların otuzlu yaşlara doğru geldiklerinde suça karışma oranlarının çok düşük olduğu, daha sağlıklı oldukları, iyi kararlar aldıkları ve daha varlıklı oldukları belirlenmiştir.

Boals, Vandellen ve Banks (2011) tarafından yapılan araştırmada özdenetim ve sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir ve araştırmaya 723 üniversite öğrencisi katılmıştır. Özdenetim ile problem çözme, fiziksel ve zihinsel sağlık semptomları ile baş etme, duygusal odaklı başa çıkma stilleri, daha az kaçınma arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Düşük özdenetimin sağlıksız başa çıkma stratejileri, kaçınma, kötü ruh sağlığı ve daha fazla fiziksel sağlık semptomu bildirimini ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Coşkan (2010) yaptığı araştırmada özdenetim ve sosyal etkilerin akademik usulsüzlüğe etkilerini incelemiştir. Korelasyonel ve deneysel yöntemler kullanılarak yapılan bu çalışmada amaç, sosyal etkiler ve anlık özdenetimin kopya çekmeye etkisini araştırmak, etik olmayan ve usulsüz davranışların incelenmesinde eğilimsel ve bağlamsal bakış açılarını birlikte değerlendirmektir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal etkiye yatkınlığın ve düşük özdenetimin akademik usulsüzlüğü yordamada önemli etkenler olduğu tespit edilmiştir.

Friese ve Hofmann (2009) tarafından yapılan araştırmada davranışın dürtüsel öncüllerindeki ve özdenetimdeki bireysel farklılıklar incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; dürtüsel öncüller özdenetimi yüksek kişilerde davranışa dönüşmemiş, öz denetimi düşük olan kişilerde davranışa dönüşmüştür. Kendini düzenlemede dürtüler ve özdenetim arasında etkileşim vardır. Özdenetimin yüksek olması finansal bozukluk, yeme bozukluğu, alkol, nikotin veya diğer madde kullanım bozuklukları, dürtü kontrol bozukluklarının daha az ortaya çıkması ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca özdenetimin yüksek olması psikolojik düzenleme, daha az suça karışma, öfke kontrolü becerisi, akademik başarı, olumlu kişisel ilişkiler, akıl sağlığı gibi etkenlerle ilişkilendirilmiştir.

Ezinga, Weerman, Westenberg ve Bijleveld (2008) tarafından yapılan araştırmada psikososyal gelişim perspektifinde özdenetim, uygunsuz davranış ve suçluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada veriler;

Grasmick tarafından geliştirilen özdenetim ölçeği, cümle tamamlama testi ve uygunsuz davranış, suçluluk, okul ve ebeveyn hakkında bilgi edinmek amacıyla geliştirilen anket aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya 12-13 yaş arasında 800 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, düşük özdenetimin suç işleme ve uygunsuz davranışla ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Wolfe ve Higgins (2008) tarafından yapılan araştırmada özdenetim ve alkol tüketimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada özdenetim ve algılanan davranış kontrolünün alkol tüketimine etkisi araştırılmıştır ve araştırmaya 245 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinin özdenetimi ve alkol kullanımı arasında ilişki olduğu belirlenmiştir.

Baumeister ve Vohs (2007) tarafından öz düzenleme, ego tükenmesi ve motivasyon hakkında araştırma yapılmıştır. Araştırmada öz düzenlemede motivasyonun ve ego tükenmesinin önemi ortaya konulmuştur. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; özdenetimin bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını amaçlara ulaşmak için sistematik amaçlara yönlendirdiği ve kendini denetleme sürecini kolaylaştıran bir etken olduğu belirtilmiştir.

Allahverdipour vd. (2006) tarafından Tahran'da yaş ortalaması 16 olan 189 lise öğrencisinin katıldığı bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada özdenetim ve uyuşturucu kullanımı, uyuşturucu kullanımına yönelik olumsuz tutumlar, madde bağımlılığı ile ilgili davranışlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; özdenetimi düşük öğrencilerin aşırı derecede sigara içtikleri, uyuşturucu madde kullandıkları, akranlarından sigara ve uyuşturucu kullanmaları yönünde baskı aldıkları, ebeveynlerinin şiddetine maruz kaldıkları ve okuldan kaçma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca uyuşturucu madde kullanımına karşı tutum, niyet ve özdenetim arasında ters ilişki bulunmuştur ve düşük özdenetimli ergenlerin uyuşturucu madde kullanmaya daha çok eğilimli olduğu belirlenmiştir.

Türkeş (2004) tarafından ergenlerde sapkın davranışların nedenleri, aile içi denetim mekanizmaları ve özdenetimin analizi yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular Genel Suç Kuramının temel savlarına göre incelenmiştir ve bu kurama göre; suça yönelmenin özdenetim düzeyi yüksek kişilerde düşük olduğu, bu özelliğin çocukluk döneminde geliştiği belirtilmektedir. Yapılan analizlere göre özdenetim

seviyesi düşük ergenlerde sapkın davranışları sergileme sıklığının yüksek olduğu bulunmuştur.

Tangney, Baumeister ve Boone (2004) tarafından yapılan araştırmada yüksek özdenetim, kişilerarası uyum, akademik başarı, daha az patoloji ve olumlu insan ilişkileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; yüksek özdenetimin akademik başarı, benlik saygısı, kişilerarası ilişkiler, güvenli bağlanma ve doyum sağlayan ilişkiler geliştirme ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu kişilerin sır saklama, öfke kontrolü, hayatlarını idare etme, sözlerini yerine getirme, para biriktirme, yemek diyetlerini devam ettirme ve işlerin üstesinden gelmede iyi oldukları ifade edilmiştir. Düşük özdenetimin ise madde kullanımı, yeme bozuklukları, patolojik problemler, akademik başarısızlık, kolay incinme ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Baumeister, Bratslavsky, Muraven ve Tice (1998) tarafından özdenetim ve ego tükenmesi hakkında bir araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmaya 67 öğrenci katılmış ve dört deneysel çalışma yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; insanların günlük hayatlarında karar verme, kararları uygulama, plan yapma, problem çözme, dürtüleri isteğe bağlı olarak bastırma ve dürtüleri geçersiz kılma gibi etkinlikleri özdenetim ile sağlayabilecekleri tespit edilmiştir.

Alanyazına göre, özdenetim hakkında yapılan benzer araştırmalara ulaşılarak özdenetim ile olumsuz yaşam olayları, davranışsal sorunlar, sosyal sorun çözme becerisi, duygu yönetimi, davranış, sağlık, zenginlik ,suça karışma, alkol kullanımı, akademik başarı arasında ilişki belirlenmiştir. Alanyazında özdenetiminde başarı ve başarısızlığın sonuçlarına yer verilerek özdenetimde başarılı olmanın önemine yer verilmiştir. Bu çalışmalardan yola çıkarak ergenlerin özdenetim düzeylerinin ortaya konulmasının gerekli olduğu söylenebilir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışmanın yürütülmesinde genel tarama modeli kullanılmıştır. Bir konu ya da olayla ilgili katılımcıların görüş ya da ilgi, yetenek, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği, genellikle büyük örneklerde yapılan araştırmalara tarama araştırmaları denir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009). Genel tarama modelleri, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak grup, örneklem üzerinden yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2004). Akıllı telefon bağımlılığını özdenetim açısından incelemek amacıyla genel tarama modeli kullanılmıştır.

2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni Kütahya ili ve örnekleme Kütahya ili Simav ilçesinde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören lise (9., 10., 11. ve 12. sınıf) öğrencileridir. Çalışmanın yapılmasında bilgi açısından zengin durumların seçerek derlemek, zaman, para ve iş gücü kaybını önlemek amacıyla uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada ihtiyaç duyulan büyüklüğe ulaşana kadar en ulaşılabilir yanıtlayıcılardan başlanılarak örneklem oluşturulmuştur (Büyüköztürk vd., 2009). Veri kaybı göz önünde tutularak 900 lise öğrencisinden veriler toplanmıştır. Veri formları değerlendirilerek eksik ve yanlış doldurulan veriler çıkarılıp 868 form değerlendirilmiştir. Araştırma örnekleme dahil edilen ergenlerin demografik bilgilerine ait frekans ve yüzde dağılımlarına Tablo 1, 2, 3, 4, 5 ve 6'da yer verilmiştir.

Tablo 1. Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

| Cinsiyet | N | % |
|----------|-----|-------|
| Kız | 524 | 60,4 |
| Erkek | 344 | 39,6 |
| Toplam | 868 | 100,0 |

Tablo 1'e göre örnekleme dahil edilen ergenlerin %60,4'ü kız, %39,6'sı erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 2. Ergenlerin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı

| Sınıf Düzeyi | N | % |
|--------------|-----|-------|
| 9. Sınıf | 301 | 34,7 |
| 10. Sınıf | 201 | 23,2 |
| 11. Sınıf | 179 | 20,6 |
| 12. Sınıf | 187 | 21,5 |
| Toplam | 868 | 100,0 |

Tablo 2'ye göre ergenlerin %34,7'si 9.sınıf, %23,2'si 10.sınıf, %20,6'sı 11.sınıf ve %21,5'i 12.sınıf düzeyindedir.

Tablo 3. Ergenlerin Anne ve Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı

| Eğitim Düzeyi | Anne | | Baba | |
|------------------|------|-------|------|-------|
| | N | % | N | % |
| Okur Yazar Değil | 21 | 2,4 | 6 | 0,7 |
| İlkokul | 456 | 52,5 | 228 | 26,3 |
| Ortaokul | 200 | 23,0 | 228 | 26,3 |
| Lise | 129 | 14,9 | 256 | 29,5 |
| Lisans | 55 | 6,3 | 128 | 14,7 |
| Yüksek Lisans | 7 | 0,8 | 22 | 2,5 |
| Toplam | 868 | 100,0 | 868 | 100,0 |

Tablo 3'e göre ergenlerin anne eğitim düzeylerine bakıldığında annelerinin %2,4'ü okur yazar değildir, %52,5'i ilkökul, %23'ü ortaokul, %14,9'u lise, %6,3'ü lisans ve %0,8'i yüksek lisans mezunudur. Ergenlerin baba eğitim düzeylerine bakıldığında ise babalarının %0,7'si okur yazar değildir, %26,3'ü ilkökul, %26,3'ü

ortaokul, %29,5'i lise, %14,7'si lisans ve %2,5'i yüksek lisans mezunudur.

Tablo 4. Ergenlerin Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Göre Dağılımı

| Akıllı Telefon Kullanım Süresi | N | % |
|--------------------------------|-----|-------|
| 1-4 Saat | 594 | 68,4 |
| 4-8 Saat | 209 | 24,1 |
| 8-12 Saat | 51 | 5,9 |
| 12 Saat ve Üstü | 14 | 1,6 |
| Toplam | 868 | 100,0 |

Tablo 4'e göre ergenlerin akıllı telefon kullanım süresine bakıldığında %68,4'ü 1-4 saat, %24,1'i 4-8 saat, %5,9'u 8-12 saat ve %1,6'sı 12 saat ve üstüdür.

Tablo 5. Ergenlerin Akıllı Telefon Kullanım Amacı Değişkenine Göre Dağılımı

| Akıllı Telefon Kullanım Amacı | N | % |
|---|------|-------|
| Sosyal medyayı kullanmak (Facebook, Twitter, Instagram vb.) | 521 | 25,1 |
| Oyun oynamak | 182 | 8,8 |
| Mesaj göndermek, telefon açmak | 372 | 17,9 |
| İnterneti kullanmak | 314 | 15,1 |
| Arkadaşlarla haberleşmek | 327 | 15,7 |
| Ödev yapmak | 331 | 15,9 |
| Diğer | 31 | 1,5 |
| Toplam | 2078 | 100,0 |

Tablo 5'e göre ergenlerin akıllı telefon kullanım amacına bakıldığında %25,1'i sosyal medyayı kullanmak (Facebook, Twitter, Instagram vb.), %8,8'i oyun oynamak, %17,9'u mesaj göndermek, telefon açmak, %15,1'i İnterneti kullanmak, %15,7'si arkadaşlarla haberleşmek, %15,9'u ödev yapmak ve %1,5'i diğer şeklindedir. Çoklu yanıtı göre analiz yapılması nedeniyle n sayısı örneklem hacmini geçmektedir.

Tablo 6. Ergenlerin Akıllı Telefon Kullanımının Ebeveyn Tarafından Kontrol Edilme Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

| Akıllı Telefon Kullanımının Ebeveyn Tarafından Kontrol Edilme Durumu | N | % |
|--|-----|-------|
| Evet | 527 | 60,7 |
| Hayır | 341 | 39,3 |
| Toplam | 868 | 100,0 |

Tablo 6'ya göre akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından kontrol edilme durumuna bakıldığında ergenlerin %60,7'si ebeveynleri tarafından kontrol edilmekte ve %39,3'ü kontrol edilmemektedir.

3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını özdenetim açısından incelemek amacıyla kişisel bilgileri öğrenmek için "Kişisel Bilgiler Formu", akıllı telefon bağımlılığı düzeyini ölçmek için "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu" ve özdenetim düzeyini ölçmek için "Özdenetim Ölçeği" dâhil olmak üzere üç veri toplama aracı kullanılmıştır.

3.1. KİŞİSEL BİLGİLER FORMU

Kişisel Bilgiler Formu'nda katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, günlük akıllı telefon kullanım süresi, akıllı telefon kullanım amacı ve akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından kontrol edilme durumu değişkenlerini öğrenmek amacıyla sorular bulunmaktadır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı bu değişkenlere göre incelenmiştir.

3.2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-KISA FORMU

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla Kwon (2013) vd. tarafından geliştirilen Noyan, Enez Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz (2015) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF) kullanılmıştır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF) altılı likert tipinde yanıtlanmaktadır ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin derecelendirilmesi (1) Kesinlikle Katılmıyorum,

(2) Katılmıyorum, (3) Kısmen Katılmıyorum, (4) Kısmen Katılıyorum, (5) Katılıyorum, (6) Kesinlikle Katılıyorum şeklindedir. Ölçek maddeleri Kesinlikle Katılmıyorum (1) seçeneğinden Kesinlikle Katılıyorum (6) seçeneğine doğru olarak 1, 2, 3, 4, 5, 6 şeklinde puanlandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 10-60 arasında farklılık göstermektedir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça akıllı telefon bağımlılığı riskinin arttığı tespit edilmiştir. Ölçek tek faktörlü olup alt ölçekleri bulunmamaktadır. Ölçeğin kesme puanı Kore örnekleminde erkekler için 31, kadınlar için 33 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin özgün formunun iç tutarlılık ve eş zamanlı geçerliliğinin Cronbach alfa katsayısı 0,91'dir (Noyan vd., 2015).

ATBÖ-KF'nun yapısal geçerliliği Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), Barlett testi, güvenilirliği Chronbach Alfa (iç tutarlılık) korelasyon katsayısı, test/tekrar test, madde/toplam madde korelasyonları ve eş zaman geçerliliği için İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile korelasyonu kullanılarak değerlendirilmiştir. KMO ölçütüne göre gözlenen korelasyon katsayıları büyüklüğü, örneklem büyüklüğü ve kısmi korelasyon katsayıları faktör analizi için uygun bulunmuştur (KMO=0.855). Barlett testinden alınan sonuçlara göre, küresellik ölçütünün sağlandığı ve evren korelasyon matrisinin birim matris olmadığı belirlenmiştir ($p < 0.001$). Temel bileşenler analizine göre ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0.487-0.826 arasında farklılık göstermektedir (Noyan vd., 2015).

Araştırmaya katılan 75 kişi iki hafta sonra ATBÖ-KF'ünü tekrar yanıtlamışlardır ve test tekrar test katsayısı bulunmuştur. Katılımcıların birinci değerlendirmelerinden alınan ortalama puanlar 26.17 ± 9.64 , ikinci değerlendirmelerinden alınan ortalama puanlar 23.65 ± 8.82 'dir. ATBÖ-KF'nun test/tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,926'dır. Güvenilirlik göstergesi olan madde/toplam korelasyon katsayıları 0.40-0.75 arasında farklılık göstermektedir (Noyan vd., 2015).

Cronbach Alfa Katsayısı alt sınırı 0.70 olarak belirlenmiştir ve ölçekteki maddelerden herhangi biri göz ardı edildiğinde geri kalan maddelerle yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach Alfa Katsayısı 0,80'in üzerinde bulunmuştur. ATBÖ-KF Cronbach Alfa Katsayısı 0.867'dir (Noyan vd., 2015). Özdamar (1999:29)'a göre; Alpha Güvenirlik Katsayısının $0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek oldukça

güvenilir, $0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir (Tavşancıl, 2014;29). Akıllı telefon bağımlılığının özdenetim açısından incelendiği bu çalışmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu güvenilirlik analizi sonucu Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı 0.851 olarak bulunmuştur. Bu bilgilere göre, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu yüksek derecede güvenilirdir.

ATBÖ-KF'nun İnternet Bağımlılığı ölçeği ile eş zamanlı geçerliliğini belirlemek için Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı alt ölçek ve toplam ölçek puanları arttıkça, ATBÖ-KF puanları kadınlarda, erkeklerde ve toplamda ($r=0.543$, $p<0.001$) anlamlı düzeyde artmıştır ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile ATBÖ-KF arasında pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır (Noyan vd., 2015).

3.3. ÖZDENETİM ÖLÇEĞİ

Ergenlerin özdenetim düzeylerini belirlemek amacıyla Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilen, Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Duyan vd. (2012) tarafından yapılan Özdenetim Ölçeği kullanılmıştır. İnsanların özdenetim davranışlarını belirleyen ölçek üç boyuttan oluşmaktadır ve ölçekte 36 madde bulunmaktadır. Ölçek 6'lı likert tipinde yanıtlanmaktadır ve ölçeğin derecelendirilmesi (-3) Bana Tamamen Uymuyor, (-2) Bana Çoğunlukla Uymuyor, (-1) Bana Biraz Uymuyor, (+1) Bana Biraz Uyuyor, (+2) Bana Çoğunlukla Uyuyor, (+3) Bana Tamamen Uyuyor şeklindedir. Ölçek maddeleri Bana Tamamen Uymuyor (-3) seçeneğinden Bana Tamamen Uyuyor (+3) seçeneğine doğru olarak -3, -2, -1, +1, +2, +3, şeklinde puanlandırılmıştır. Ölçeğin 4., 6., 8., 9., 14., 16., 18., 19., 21., 29. ve 35. maddeleri tersten puanlanması gereken maddelerdir. Ölçeğin alt boyutları yaşantısal, yenileyici ve onarıcı özdenetimdir. Yaşantısal özdenetim ve onarıcı özdenetim ölçeğinden alınabilecek toplam puanlar -33 ile +33 arasında, yenileyici özdenetim ölçeğinden alınabilecek toplam puan -42 ile +42 arasında ve özdenetim ölçeğinden alınabilecek toplam puan ise -108 ile +108 arasındadır. Özdenetim ölçeğinden yüksek puanların alınması özdenetim düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puanların alınması özdenetim düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir (Duyan vd., 2012).

Ölçeğin dil geçerliğini belirlemek amacıyla ölçeğin İngilizce formu ile Türkçe formu iyi derecede İngilizce bilen 35 öğrenciye uygulanarak iki ölçekten

alınan puanlar arasında Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı hesaplanmıştır. 0.895 olarak hesaplanan katsayıya bakıldığında ölçeğin çevirisinde paralelliğin sağlandığı belirlenmiştir. Faktör analizi yapılarak ölçeğin ölçmek istediği yapıyı ölçüp ölçmediği belirlenmiştir. Yaşantısal özdenetim alt boyutunda en düşük madde-ölçek korelasyonunun 0.371, en yüksekinin 0.617; yenileyici özdenetim alt boyutunda en düşük madde-ölçek korelasyonunun 0.237, en yüksekinin 0.500, onarıcı özdenetim alt boyutunda en düşük madde-ölçek korelasyonunun 0.165, en yüksekinin 0.503 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; üç faktördeki maddelerin madde-ölçek korelasyonunun oldukça yüksek olması ve toplam varyansın açıklanma yüzdesinin yüksek olması, ölçeğin ölçmek istediği yapıyı ölçmesi, ölçeğin geçerli olduğunu göstermektedir (Duyan vd., 2012).

Ölçeğin madde toplam puanlar ile korelasyonları yaşantısal özdenetim alt boyutunda 0.371-0.617, yenileyici özdenetim alt boyutunda 0.262-0.500 ve onarıcı özdenetim alt boyutunda 0.249-0.503 arasında farklılaşmaktadır. Korelasyon katsayılarının, madde ayırıcılığı için yeterli olduğu belirlenmiştir. Test-tekrar test yöntemi kullanılarak özdenetim ölçeği 95 Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Sosyal Hizmet Bölümü öğrencisine iki hafta aralıkla iki kez uygulanmıştır. Öğrencilerin iki ölçekten aldıkları puanlar arasındaki korelasyon yaşantısal özdenetim alt boyutunda 0.816, onarıcı özdenetim alt boyutunda 0.717, yenileyici özdenetim alt boyutunda 0.733 ve özdenetim ölçeğinde 0.809'dur. Elde edilen bu sonuca göre, farklı zamanlarda uygulanan ölçekten alınan puanlar arasında tutarlılığın olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach Alpha Katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach Alpha Katsayısı yaşantısal özdenetim alt boyutunda 0.836, onarıcı özdenetim alt boyutunda 0.725, yenileyici özdenetim alt boyutunda 0.758 ve özdenetim ölçeğinde 0.809'dur ve özdenetim ölçeğinin güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Duyan vd., 2012). Akıllı telefon bağımlılığının özdenetim açısından incelendiği bu çalışmada güvenilirlik analizi sonucu Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı yaşantısal özdenetim alt boyutunda 0.636, onarıcı özdenetim alt boyutunda 0.784, yenileyici özdenetim alt boyutunda 0.816 ve özdenetim ölçeğinde 0.790 olarak bulunmuştur. Bu bilgilere göre, Özdenetim Ölçeği güvenilirirdir.

4. VERİLERİN TOPLANMASI

Kütahya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izinle Milli Eğitim Bakanlığı Kütahya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Simav ilçesinde bulunan 900 lise öğrencisine ulaşılarak veriler toplanmıştır. Araştırmada kullanılan "Kişisel Bilgiler Formu", "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu" ve "Özdenetim Ölçeği" aynı formda düzenlenerek öğrencilere uygulanmıştır. Uygulanan 900 ölçekten yanlış ve eksik doldurulan 32 ölçek çıkarılarak 868 ölçek araştırmada kullanılmıştır.

5. VERİLERİN ANALİZİ

Ölçeğin uygulanmasından sonra verileri bilgisayar ortamına aktarmak amacıyla kişisel bilgiler formundaki, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formundaki ve Özdenetim Ölçeğindeki değişkenler ve seçenekler kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 21.0 programı ile analiz edilmiştir. Veriler analiz edilmeden önce veri setindeki kayıp değerler incelenmiştir ve kayıp değer olmadığı belirlenmiştir. Özdenetim ölçeğinin 4., 6., 8., 9., 14., 16., 18., 19., 21., 29. ve 35. maddeleri tersten puanlandırılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alpha Güvenirlilik Katsayısı hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılan ergenlerin kişisel bilgilerini betimlemek için yüzde ve frekans hesaplanmıştır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyini ve özdenetim düzeyini belirlemek amacıyla toplama işlemi yapılmıştır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetim düzeyi ölçme sonuçları aralıkları grup aralık katsayısı bulunarak hesaplanmıştır. Elde edilen verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi ile analiz edilmiştir.

Grup büyüklüğünün 50'den küçük olması durumunda Shapiro-Wilks testi, 50'den büyük olması durumunda Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi yapılır (Büyüköztürk, 2014). Bu çalışmada grup büyüklüğünün 50'den fazla olması nedeniyle verilerin normallik dağılımını belirlemek için Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda p değerinin $\alpha=0.05$ 'den büyük olması dağılımın normal olduğunu, küçük olması ise dağılımın normal olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2014). Verilerin normal dağılım göstermesi ve normale yakın bir

dağılıma sahip olması durumunda parametrik analiz testleri uygulanır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014). Verilerin dağılımının normalden aşırı sapması durumunda ise normallik varsayımını gerektiren parametrik testlerin kullanılmaması gerekir (Büyüköztürk, 2014). Çalışmada Kolmogorov-Smirnov testi sonucu p değeri .05'den ($p=.00$) küçük olduğu için veriler normal dağılım göstermemektedir. Bu nedenle verilerin analizinde nonparametrik istatistiksel testler kullanılmıştır.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin, özdenetim düzeyinin ve özdenetimin alt boyut düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından kontrol edilme durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin, özdenetim düzeyinin ve özdenetimin alt boyut düzeylerinin sınıf düzeyine, anne eğitim durumuna ve baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır. Kruskal Wallis H testine göre anlamlı farklılık gösteren sonuçlarda hangi boyutlar arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemek amacıyla grupların ikili kombinasyonlarına Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile özdenetim düzeyi ve özdenetim alt boyutları (yaşantısal, yenileyici ve onarıcı) arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman Sıra Korelasyon analizi yapılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın problemi ve alt problemlerine yönelik bulgular ve yorumlamalar yapılmıştır.

1. ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde örnekleme yer alan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetim ölçeklerinden aldıkları puanlarının yaş, cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından kontrol edilme durumu bağımsız değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir ve araştırmanın alt problemlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

1.1. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI NE DÜZEYDEDİR?

Tablo 7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formunun Maddelerinin Frekans, Yüzde ve Ortalamaları

| Maddeler | f/ % | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kısmen Katılmıyorum | Kısmen Katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum | \bar{X} | Sonuç |
|--|---------|----------------------------|--------------|------------------------|-----------------------|-------------|---------------------------|-----------|---------------------|
| 1. Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işlerimi aksatırım. | f % | 190 21,9 | 217 25,0 | 131 15,1 | 209 24,1 | 64 7,4 | 57 6,6 | 2,89 | Kısmen Katılmıyorum |
| 2. Akıllı telefon kullanımından dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim. | f % | 206 23,7 | 238 27,4 | 125 14,4 | 179 20,6 | 62 7,1 | 58 6,7 | 2,80 | Kısmen Katılmıyorum |

| | | | | | | | | | |
|--|---|------|------|------|------|------|------|------|---------------------|
| 3.Akıllı telefon kullanımından dolayı el bileğimde ya da ensemdede ağrı hissedirim. | f | 373 | 234 | 67 | 96 | 55 | 43 | 2,25 | Katılmıyorum |
| | % | 43,0 | 27,0 | 7,7 | 11,1 | 6,3 | 5,0 | | |
| 4.Akıllı telefonum yanımda olmamasına tahammül edemem. | f | 261 | 229 | 101 | 110 | 79 | 88 | 2,74 | Kısmen Katılmıyorum |
| | % | 30,1 | 26,4 | 11,6 | 12,7 | 9,1 | 10,1 | | |
| 5.Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum. | f | 355 | 220 | 75 | 92 | 55 | 71 | 2,40 | Katılmıyorum |
| | % | 40,9 | 25,3 | 8,6 | 10,6 | 6,3 | 8,2 | | |
| 6.Kullanmasam da akıllı telefonum aklımdadır. | f | 231 | 232 | 127 | 122 | 88 | 68 | 2,77 | Kısmen Katılmıyorum |
| | % | 26,6 | 26,7 | 14,6 | 14,1 | 10,1 | 7,8 | | |
| 7.Günlük hayatımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem. | f | 234 | 234 | 131 | 123 | 78 | 68 | 2,74 | Kısmen Katılmıyorum |
| | % | 27,0 | 27,0 | 15,1 | 14,2 | 9,0 | 7,8 | | |
| 8.İnsanların Twitter ya da Facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim. | f | 339 | 227 | 78 | 115 | 64 | 45 | 2,39 | Katılmıyorum |
| | % | 39,1 | 26,2 | 9,0 | 13,2 | 7,4 | 5,2 | | |
| 9.Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım. | f | 219 | 219 | 124 | 163 | 85 | 58 | 2,82 | Kısmen Katılmıyorum |
| | % | 25,2 | 25,2 | 14,3 | 18,8 | 9,8 | 6,7 | | |
| 10.Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylerler. | f | 257 | 218 | 95 | 120 | 89 | 89 | 2,80 | Kısmen Katılmıyorum |
| | % | 29,6 | 25,1 | 10,9 | 13,8 | 10,3 | 10,3 | | |
| Toplam | | | | | | | | 26,6 | |

Verilerin analizinde, ergenlerin verdikleri cevapların puanlarını hesaplamak amacıyla ölçekte yer alan maddeler; 5,17-6,00 "Kesinlikle Katılıyorum", 4,33-5,16 "Katılıyorum", 3,50-5,15 "Kısmen Katılıyorum", 3,49-2,67 "Kısmen Katılmıyorum" 2,6-1,84 "Katılmıyorum" ve 1,83-1,00 "Kesinlikle Katılmıyorum" aralıkları temel alınarak yorumlanmıştır. Tablo 7'de akıllı telefon bağımlılığı ölçeğindeki maddelerin frekans, yüzde ve ortalamaları verilmiştir. Buna göre 1. madde olan "Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işlerimi aksatırım" ifadesi en yüksek ortalamaya sahiptir ve ergenlerin bu maddeye "Kısmen Katılmıyorum" cevabı verdikleri

görülmektedir. Ergenler akıllı telefon kullanımından dolayı planladıkları işleri aksattıklarını ifade etmişlerdir. 3. madde olan "Akıllı telefon kullanımından dolayı el bileğimde ya da ensemdede ağrı hissedirim" en düşük ortalamaya sahiptir ve ergenlerin bu maddeye "Katılmıyorum" cevabı verdikleri görülmektedir. Ergenlerin küçük bir kısmı akıllı telefon kullanımından dolayı el bileğinde ya da ensesinde ağrı hissettiğini ifade etmiştir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bağımlılık riski de artacaktır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının genel ortalaması 26,6'dır. Bu bulguya göre, ergenlerin akıllı telefon bağımlısı olma durumlarının düşük olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada grup aralık katsayısı hesaplanarak ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri bulunmuştur. Ölçme sonuçları dizisindeki en büyük değer ile en küçük değer arasındaki farkın belirlenen grup sayısına bölünmesiyle grup aralık kat sayısı değeri elde edilir (Kan, 2009; akt. Hacıömeroğlu ve Taşkın, 2012). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan 10'dur. Grup aralık kat sayısı değeri $(60-10)/3=16,6$ 'dır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri 10-26 puan düşük düzey akıllı telefon bağımlılığı, 27-43 puan orta düzey akıllı telefon bağımlılığı ve 44-60 puan yüksek düzey akıllı telefon bağımlılığını belirtmektedir. Bu aralıklar dikkate alınarak ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine Tablo.8'de yer verilmiştir.

Tablo 8. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri

| Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi | f | % |
|---|-----|-------|
| Düşük Düzey Akıllı Telefon Bağımlılığı | 479 | 55,2 |
| Orta Düzey Akıllı Telefon Bağımlılığı | 332 | 38,2 |
| Yüksek Düzey Akıllı Telefon Bağımlılığı | 57 | 6,6 |
| Toplam | 868 | 100,0 |

Tablo 8'e göre ergenlerin %55,2'sinde düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığı, %38,2'sinde orta düzeyde akıllı telefon bağımlılığı ve %6,6'sında yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı bulunduğu görülmektedir. Elde edilen sonuca göre, ergenlerin çoğunluğunun düşük düzeyde akıllı telefon bağımlısı olduğu söylenebilir.

1.2. ERGENLERDE ÖZDENETİM NE DÜZEYDEDİR?

Tablo 9. Özdenetim Ölçeğinin Maddelerinin Frekans, Yüzde ve Ortalamaları

| Maddeler | f/ % | Bana Tamamen Uymuyor | Bana Çoğunlukla Uymuyor | Bana Biraz Uymuyor | Bana Biraz Uyuyor | Bana Çoğunlukla Uyuyor | Bana Tamamen Uyuyor | \bar{X} | Sonuç |
|--|---------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------|------------------------|-----------|------------------------|
| 1.Sıkıcı bir iş yaptığımda, işin daha az sıkıcı olan yanlarını ve işi bitirdiğimde elde edeceğim ödülü düşünürüm. | f % | 54 6,2 | 43 5,0 | 55 6,3 | 254 29,3 | 207 23,8 | 255 29,4 | 4,47 | Bana Çoğunlukla Uyuyor |
| 2.Beni endişelendiren bir şey yapmak zorunda olduğumda işi yaparken endişemin nasıl üstesinden geleceğimi gözümde canlandırmaya çalışırım. | f % | 37 4,3 | 41 4,7 | 81 9,3 | 217 25,0 | 226 26,0 | 266 30,6 | 4,55 | Bana Çoğunlukla Uyuyor |
| 3.Düşünme şeklimi değiştirerek, çoğu zaman neredeyse her şeye ilişkin duygularımı da değiştirebilirim. | f % | 73 8,4 | 56 6,5 | 136 15,7 | 255 29,4 | 196 22,6 | 152 17,5 | 4,03 | Bana Biraz Uyuyor |
| 4.Dışarıdan yardım almaksızın, sinirlilik, öfke ve gerginliğimin üstesinden gelebilmem çoğu zaman zordur. | f % | 177 20,4 | 126 14,5 | 176 20,3 | 96 11,1 | 119 13,7 | 174 20,0 | 3,43 | Bana Biraz Uymuyor |
| 5.Moralim bozuk olduğunda güzel şeyler düşünmeye çalışırım. | f % | 107 12,3 | 68 7,8 | 104 12,0 | 163 18,8 | 172 19,8 | 254 29,3 | 4,13 | Bana Biraz Uyuyor |
| 6.Yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam. | f % | 205 23,6 | 158 18,2 | 233 26,8 | 117 13,5 | 78 9,0 | 77 8,9 | 2,92 | Bana Biraz Uymuyor |
| 7.Zor bir problemle karşılaştığımda, onu sistematik bir şekilde ele almaya çalışırım. ele almaya çalışırım. | f % | 54 6,2 | 57 6,6 | 120 13,8 | 269 31,0 | 209 24,1 | 159 18,3 | 4,15 | Bana Biraz Uyuyor |
| 8.Biri bana baskı yaptığımda, yapmam gereken şeyi genellikle daha kısa sürede yaparım. | f % | 157 18,1 | 133 15,3 | 184 21,2 | 109 12,6 | 104 12,0 | 181 20,9 | 3,47 | Bana Biraz Uymuyor |
| 9.Zor bir karar vermem gerektiğinde tüm | f | 132 | 152 | 244 | 116 | 110 | 114 | 3,30 | Bana Biraz |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|------|------|------|------|------|------|-----------------------------|
| verilere sahip olsam dahi karar vermeyi ertelemeyi tercih ederim. | | % | 15,2 | 17,5 | 28,1 | 13,4 | 12,7 | 13,1 | Uymuyor |
| 10.Okuduğum şeye odaklanmakta zorluk yaşadığımda, konsantrasyonumu artırmanın yollarını ararım. | f | | 45 | 44 | 61 | 178 | 249 | 291 | 4,63 Bana Çoğunlukla Uyuyor |
| | % | | 5,2 | 5,1 | 7,0 | 20,5 | 28,7 | 33,5 | |
| 11.Çalışmayı planladığımda, işimle ilgisi olmayan her şeyi ortadan kaldırıyorum. | f | | 48 | 69 | 84 | 226 | 214 | 227 | 4,34 Bana Çoğunlukla Uyuyor |
| | % | | 5,5 | 7,9 | 9,7 | 26,0 | 24,7 | 26,2 | |
| 12.Kötü bir alışkanlıktan kurtulamaya çalışırken, öncelikle bu alışkanlığa sahip olma nedenlerimi bulmaya çalışırım. | f | | 98 | 55 | 108 | 216 | 175 | 216 | 4,10 Bana Biraz Uyuyor |
| | % | | 11,3 | 6,3 | 12,4 | 24,9 | 20,2 | 24,9 | |
| 13.Tatsız bir düşünce canımı sıktığında, güzel şeyler düşünmeye çalışırım. | f | | 106 | 57 | 99 | 168 | 169 | 269 | 4,20 Bana Biraz Uyuyor |
| | % | | 12,2 | 6,6 | 11,4 | 19,4 | 19,5 | 31,0 | |
| 14.Günde iki paket sigara içiyor olsaydım, sigarayı bırakmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyardım. | f | | 382 | 108 | 95 | 61 | 55 | 167 | 2,76 Bana Biraz Uymuyor |
| | % | | 44,0 | 12,4 | 10,9 | 7,0 | 6,3 | 19,2 | |
| 15.Moralim bozuk olduğunda ruh halimin değişmesi için neşeli davranmaya çalışırım. | f | | 108 | 65 | 83 | 180 | 169 | 263 | 4,18 Bana Biraz Uyuyor |
| | % | | 12,4 | 7,5 | 9,6 | 20,7 | 19,5 | 30,3 | |
| 16.Yanımda sakinleştirici olsa gergin ve sinirli olduğumda bir tane alırdım. | f | | 155 | 93 | 117 | 105 | 78 | 320 | 3,94 Bana Biraz Uyuyor |
| | % | | 17,9 | 10,7 | 13,5 | 12,1 | 9,0 | 36,9 | |
| 17.Moralim bozuk olduğunda sevdiğim şeylerle meşgul olmaya çalışırım. | f | | 74 | 49 | 57 | 173 | 183 | 332 | 4,54 Bana Çoğunlukla Uyuyor |
| | % | | 8,5 | 5,6 | 6,6 | 19,9 | 21,1 | 38,2 | |
| 18.Hoşlanmadığım işleri hemen yapabilecek durumda olsam bile onları erteleme eğilimindeyimdir. | f | | 177 | 140 | 199 | 112 | 105 | 135 | 3,26 Bana Biraz Uymuyor |
| | % | | 20,4 | 16,1 | 22,9 | 12,9 | 12,1 | 15,6 | |
| 19.Bazı kötü alışkanlıklarımın kurtulmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyarım. | f | | 182 | 150 | 192 | 103 | 73 | 168 | 3,27 Bana Biraz Uymuyor |
| | % | | 21,0 | 17,3 | 22,1 | 11,9 | 8,4 | 19,4 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|------|------|------|------|------|------|------|------------------------|
| 20.Kendimi işe veremediğim ve işi yapmaktaki zorlandığımda, kendimi işe vermenin yollarını ararım. | f | 55 | 42 | 85 | 217 | 217 | 252 | 4,44 | Bana Çoğunlukla Uyuyor |
| | % | 6,3 | 4,8 | 9,8 | 25,0 | 25,0 | 29,0 | | |
| 21.Kendimi kötü hissetmeme sebep olsa bile olası tüm felaketleri düşünmekten kendimi alamam. | f | 277 | 151 | 191 | 90 | 77 | 82 | 2,75 | Bana Biraz Uymuyor |
| | % | 31,9 | 17,4 | 22,0 | 10,4 | 8,9 | 9,4 | | |
| 22.Sevdiğim şeyleri yapmaya başlamadan önce yapmak zorunda olduğum işi bitirmeyi tercih ederim. | f | 73 | 32 | 50 | 168 | 205 | 340 | 4,63 | Bana Çoğunlukla Uyuyor |
| | % | 8,4 | 3,7 | 5,8 | 19,4 | 23,6 | 39,2 | | |
| 23.Bir yerim ağırdığımda onu düşünmemeye çalışırım. | f | 126 | 78 | 115 | 187 | 178 | 184 | 3,88 | Bana Biraz Uyuyor |
| | % | 14,5 | 9,0 | 13,2 | 21,5 | 20,5 | 21,2 | | |
| 24.Kötü bir alışkanlığımın üstesinden gelmeyi başardığımda kendime olan saygım artar. | f | 21 | 30 | 33 | 103 | 219 | 462 | 5,13 | Bana Çoğunlukla Uyuyor |
| | % | 2,4 | 3,5 | 3,8 | 11,9 | 25,2 | 53,2 | | |
| 25.Başarısızlığa eşlik eden kötü duygulardan kurtulmak için çoğu zaman kendime bunun feci bir şey olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi söylerim. | f | 64 | 37 | 88 | 221 | 245 | 213 | 4,36 | Bana Çoğunlukla Uyuyor |
| | % | 7,4 | 4,3 | 10,1 | 25,5 | 28,2 | 24,5 | | |
| 26.Düşünmeden hareket ettiğimi hissettiğimde kendime durmamı ve onunla ilgili bir şey yapmadan önce düşünmemi söylerim. | f | 57 | 57 | 81 | 219 | 219 | 235 | 4,37 | Bana Çoğunlukla Uyuyor |
| | % | 6,6 | 6,6 | 9,3 | 25,2 | 25,2 | 27,1 | | |
| 27.Birine aşırı derecede sinirlendiğimde bile yapacaklarımı dikkatlice düşünürüm. | f | 204 | 85 | 101 | 161 | 149 | 168 | 3,54 | Bana Biraz Uyuyor |
| | % | 23,5 | 9,8 | 11,6 | 18,5 | 17,2 | 19,4 | | |
| 28.Karar vermem gerektiğinde, çabuk ve içimden geldiği gibi karar vermek yerine genellikle farklı seçenekler ararım. | f | 100 | 96 | 118 | 241 | 178 | 135 | 3,81 | Bana Biraz Uyuyor |
| | % | 11,5 | 11,1 | 13,6 | 27,8 | 20,5 | 15,6 | | |
| 29.Genellikle yapmam gereken daha acil şeyler olduğunda bile önce yapmayı sevdiğim şeyi yaparım. | f | 134 | 132 | 172 | 133 | 121 | 176 | 3,57 | Bana Biraz Uyuyor |
| | % | 15,4 | 15,2 | 19,8 | 15,3 | 13,9 | 20,3 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|------|------|------|------|------|------|-------|------------------------|
| 30.Önemli bir toplantıya geç kalmamın kaçınılmaz olduğunu fark ettiğimde, kendime sakın olmamı söylerim. | f | 103 | 73 | 122 | 209 | 187 | 174 | 3,95 | Bana Biraz Uyuyor |
| | % | 11,9 | 8,4 | 14,1 | 24,1 | 21,5 | 20,0 | | |
| 31.Bir yerim ağrıdığımda, düşüncelerimi başka yöne çevirmeye çalışırım. | f | 111 | 89 | 94 | 226 | 174 | 174 | 3,90 | Bana Biraz Uyuyor |
| | % | 12,8 | 10,3 | 10,8 | 26,0 | 20,0 | 20,0 | | |
| 32.Yapmam gereken birkaç şey olduğunda genellikle işlerimi planlarım. | f | 52 | 55 | 86 | 199 | 208 | 268 | 4,45 | Bana Çoğunlukla Uyuyor |
| | % | 6,0 | 6,3 | 9,9 | 22,9 | 24,0 | 30,9 | | |
| 33.Param azaldığında ilerde daha dikkatli bütçe yapmak için tüm harcamalarımı kaydetmeye karar veririm. | f | 103 | 67 | 117 | 187 | 168 | 226 | 4,06 | Bana Biraz Uyuyor |
| | % | 11,9 | 7,7 | 13,5 | 21,5 | 19,4 | 26,0 | | |
| 34.Bir işe konsantre olmakta zorluk yaşarsam onu küçük parçalara bölerim. | f | 61 | 64 | 130 | 236 | 205 | 172 | 4,12 | Bana Biraz Uyuyor |
| | % | 7,0 | 7,4 | 15,0 | 27,2 | 23,6 | 19,8 | | |
| 35.Çoğu zaman beni rahatsız eden tatsız düşüncelerin üstesinden gelemem. | f | 180 | 125 | 205 | 118 | 120 | 120 | 3,26 | Bana Biraz Uymuyor |
| | % | 20,7 | 14,4 | 23,6 | 13,6 | 13,8 | 13,8 | | |
| 36.Acıktığımda ve yemek yeme fırsatım olmadığında, düşüncelerimi midemden başka bir yere yönlendirmeye ya da tok olduğumu hayal etmeye çalışırım. | f | 225 | 87 | 104 | 170 | 125 | 157 | 3,40 | Bana Biraz Uymuyor |
| | % | 25,9 | 10,0 | 12,0 | 19,6 | 14,4 | 18,1 | | |
| Toplam | | | | | | | | 141,4 | |

Ölçeğin derecelendirilmesi (-3) Bana Tamamen Uymuyor, (-2) Bana Çoğunlukla Uymuyor, (-1) Bana Biraz Uymuyor, (+1) Bana Biraz Uyuyor, (+2) Bana Çoğunlukla Uyuyor, (+3) Bana Tamamen Uyuyor şeklindedir. Ölçek maddeleri Bana Tamamen Uymuyor (-3) seçeneğinden Bana Tamamen Uyuyor (+3) seçeneğine doğru olarak -3, -2, -1, +1, +2, +3, şeklinde puanlandırılmıştır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça ergenlerin özdenetim düzeyi artacaktır. Fakat verilerin analizinde, ergenlerin verdikleri cevapların puanlarını hesaplamak amacıyla ölçekte yer alan maddeler; 5,17-6,00 "Bana Tamamen Uyuyor", 4,33-5,16 "Bana Çoğunlukla Uyuyor", 3,50-4,32 "Bana Biraz Uyuyor", 3,49-2,67 "Bana Biraz Uymuyor" 2,6-1,84

"Bana Çoğunlukla Uymuyor" ve 1,83-1,00 "Bana Tamamen Uymuyor" aralıkları temel alınarak yorumlanmıştır. Bu aralıklar temel alındığında ölçekten alınan puanlar arttıkça ergenlerin özdenetim düzeyi artacaktır.

Tablo 9'da özdenetim ölçeğindeki maddelerin frekans, yüzde ve ortalamaları verilmiştir. Buna göre 21. madde olan "Kendimi kötü hissetmeme sebep olsa bile olası tüm felaketleri düşünmekten kendimi alamam" en düşük ortalamaya sahiptir ve ergenlerin bu maddeye "Bana Biraz Uymuyor" cevabı verdikleri görülmektedir. Ergenler kötü hissetmelerine sebep olan felaketleri çok fazla düşünmediklerini ifade etmişlerdir. 24. madde olan "Kötü bir alışkanlığımın üstesinden gelmeyi başardığımda kendime olan saygım artar." ifadesi en yüksek ortalamaya sahiptir ve ergenlerin bu maddeye "Bana Çoğunlukla Uyuyor" cevabı verdikleri görülmektedir. Ergenler kötü alışkanlıklarla baş edebildiklerinde özsaygılarının arttığını belirtmişlerdir.

Özdenetim ölçeğinden alınabilecek toplam puan -108 ile +108 arasındadır. Özdenetim ölçeğinden yüksek puanların alınması özdenetim düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puanların alınması özdenetim düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Fakat verilerin SPSS'de analiz edilmesi amacıyla çalışmada grup aralık katsayısı hesaplanarak ergenlerde özdenetim düzeyleri bulunmuştur. Grup aralık kat sayısı değeri $(216-36)/3=60$ 'dır. Ergenlerin özdenetim düzeyleri 36-96 puan düşük düzey özdenetimi, 97-156 puan orta düzey özdenetimi ve 157-216 puan yüksek düzey özdenetimi belirtmektedir. Bu aralıklar dikkate alınarak ergenlerin özdenetim düzeylerine Tablo 10'da yer verilmiştir.

Tablo 10. Ergenlerin Özdenetim Düzeyleri

| Özdenetim Düzeyi | F | % |
|------------------------|-----|-------|
| Düşük Düzey Özdenetim | 15 | 1,7 |
| Orta Düzey Özdenetim | 647 | 74,5 |
| Yüksek Düzey Özdenetim | 206 | 23,7 |
| Toplam | 868 | 100,0 |

Tablo 10'a göre ergenlerin %1,7'sinin özdenetiminin düşük, %74,5'inin özdenetiminin orta ve %23,7'sinin özdenetiminin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuca göre, ergenlerin çoğunluğunun özdenetiminin orta

düzeyde olduğu söylenebilir.

1.3. ERGENLERİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYİ CİNSİYETE GÖRE ANLAMLI DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları

| Cinsiyet | N | Sıralar Ortalaması | Sıralar Toplamı | U | Z | P |
|----------|-----|--------------------|-----------------|-----------|-------|------|
| Kız | 524 | 439,22 | 230152,50 | 87653,500 | -,685 | ,493 |
| Erkek | 344 | 427,31 | 146993,50 | | | |
| Toplam | 868 | | | | | |

Tablo 11'e göre ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında kızların sıra ortalaması 439,22 ve erkeklerin sıra ortalaması 427,31'dir.

Tablo 12. Ergenlerin Cinsiyete Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ortalamaları

| Cinsiyet | N | Ortalama |
|----------|-----|----------|
| Kız | 524 | 26,97 |
| Erkek | 344 | 26,18 |
| Toplam | 868 | 26,66 |

Tablo 12'ye göre kızların akıllı telefon bağımlılığı ortalaması 26,97 iken erkeklerin 26,18'dir. Kore örnekleme göre ölçeğin kesme puanı kadınlar için 33, erkekler için 31 olarak belirtilmiştir. Bu nedenle kızların ve erkeklerin akıllı telefon bağımlılığı ortalaması kesme puanının altında kalmaktadır.

1.4. ERGENLERDE ÖZDENETİM DÜZEYİ VE ÖZDENETİMİN HER BİR ALT BOYUTU CİNSİYETE GÖRE ANLAMLI DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Ergenlerin özdenetim düzeyinin ve özdenetimin her bir alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13. Ergenlerin Özdenetim Düzeyinin ve Özdenetimin Her Bir Alt Boyutunun Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları

| Boyut | Cinsiyet | N | Sıralar Ortalaması | Sıralar Toplamı | U | Z | P |
|----------------------|----------|-----|--------------------|-----------------|-----------|--------|------|
| Genel Özdenetim | Kız | 524 | 427,80 | 224168,00 | 86618,000 | -,972 | ,331 |
| | Erkek | 344 | 444,70 | 152978,00 | | | |
| Yaşantısal Özdenetim | Kız | 524 | 433,30 | 227051,00 | 89501,000 | -,174 | ,862 |
| | Erkek | 344 | 436,32 | 150095,00 | | | |
| Yenileyici Özdenetim | Kız | 524 | 438,10 | 229565,50 | 88240,500 | -,523 | ,601 |
| | Erkek | 344 | 429,01 | 147580,50 | | | |
| Onarıcı Özdenetim | Kız | 524 | 422,51 | 221397,00 | 83847,000 | -1,739 | ,082 |
| | Erkek | 344 | 452,76 | 155749,00 | | | |
| Toplam | | 868 | | | | | |

Tablo 13'e göre ergenlerin özdenetim düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Sıra ortalamalarına bakıldığında kızların sıra ortalaması 427,80 ve erkeklerin sıra ortalaması 444,70'dir. Ergenlerin yaşantısal, yenileyici ve onarıcı özdenetim alt boyutları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Yaşantısal özdenetim sıra ortalaması kızların 433,30 ve erkeklerin 436,32'dir. Yenileyici özdenetim sıra ortalaması kızların 438,10 ve erkeklerin 429,01'dir. Onarıcı özdenetim sıra ortalaması kızların 422,51 ve erkeklerin 452,76'dır.

1.5. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYİ SINIF DÜZEYİNE GÖRE ANLAMLI DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kruskal Wallis H

testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

| Sınıf Düzeyi | N | Sıralar Ortalaması | Ki-Kare (Chi Square) | Serbestlik Derecesi (df) | P |
|--------------|-----|--------------------|----------------------|--------------------------|------|
| 9.Sınıf | 301 | 432,84 | ,823 | 3 | ,844 |
| 10.Sınıf | 201 | 423,55 | | | |
| 11.Sınıf | 179 | 437,46 | | | |
| 12.Sınıf | 187 | 446,10 | | | |
| Toplam | 868 | | | | |

Tablo 14'e göre ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin sıra ortalamalarına bakıldığında 12.sınıflar en yüksek sıra ortalamasına sahipken, 10.sınıflar en düşük sıra ortalamasına sahiptir.

1.6. ERGENLERDE ÖZDENETİM DÜZEYİ VE ÖZDENETİMİN HER BİR ALT BOYUTU SINIF DÜZEYİNE GÖRE ANLAMLILIK DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Ergenlerin özdenetim düzeyinin ve özdenetimin her bir alt boyutunun sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 15'de verilmiştir.

Tablo 15. Ergenlerin Özdenetim Düzeyinin ve Özdenetimin Her Bir Alt Boyutunun Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

| Boyut | Sınıf Düzeyi | N | Sıralar Ortalaması | Ki-Kare (Chi Square) | Serbestlik Derecesi (df) | P |
|----------------------|--------------|--------|--------------------|----------------------|--------------------------|------|
| Genel Özdenetim | 9.Sınıf | 301 | 453,97 | 2,797 | 3 | ,424 |
| | 10.Sınıf | 201 | 423,19 | | | |
| | 11.Sınıf | 179 | 426,30 | | | |
| | 12.Sınıf | 187 | 423,17 | | | |
| Yaşantısal Özdenetim | 9.Sınıf | 301 | 449,44 | 2,856 | 3 | ,414 |
| 10.Sınıf | 201 | 441,02 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|----------|-----|--------|-------|---|------|
| | 11.Sınıf | 179 | 424,33 | | | |
| | 12.Sınıf | 187 | 413,18 | | | |
| | 9.Sınıf | 301 | 442,55 | | | |
| Yenileyici Özdenetim | 10.Sınıf | 201 | 422,84 | ,797 | 3 | ,850 |
| | 11.Sınıf | 179 | 437,30 | | | |
| | 12.Sınıf | 187 | 431,40 | | | |
| | 9.Sınıf | 301 | 456,23 | | | |
| Onarıcı Özdenetim | 10.Sınıf | 201 | 416,56 | 3,867 | 3 | ,276 |
| | 11.Sınıf | 179 | 420,52 | | | |
| | 12.Sınıf | 187 | 432,19 | | | |
| Toplam | | 868 | | | | |

Tablo 15'e göre ergenlerin özdenetim düzeyi sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Ergenlerin özdenetim düzeyinin sıra ortalamalarına bakıldığında 9. sınıflar en yüksek sıra ortalamasına sahipken, 12.sınıflar en düşük sıra ortalamasına sahiptir. Ergenlerin yaşantısal, yenileyici ve onarıcı özdenetim alt boyutları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Yaşantısal özdenetim sıra ortalaması en yüksek 9.sınıflarda ve en düşük 12. sınıflardadır. Yenileyici özdenetim sıra ortalaması en yüksek 9. sınıflarda ve en düşük 10. sınıflardadır. Onarıcı özdenetim sıra ortalaması en yüksek 9. sınıflarda ve en düşük 10.sınıflardadır.

1.7. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYİ ANNE EĞİTİM DURUMUNA GÖRE ANLAMLILIK DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

| Anne Eğitim Durumu | N | Sıralar Ortalaması | Ki-Kare (Chi Square) | Serbestlik Derecesi (df) | P | Fark |
|---------------------|----|--------------------|----------------------|--------------------------|-------|------|
| Okur Yazar Değil(1) | 21 | 545,02 | 12,283 | 5 | ,031* | 1-2 |

| | | | |
|------------------|-----|--------|-----|
| İlkokul(2) | 456 | 411,09 | 2-4 |
| Ortaokul(3) | 200 | 452,18 | |
| Lise(4) | 129 | 467,36 | |
| Üniversite(5) | 55 | 454,70 | |
| Yüksek Lisans(6) | 7 | 358,29 | |
| Toplam | 868 | | |

(p<.05)*

Tablo 16'ya göre ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p<.05). Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin sıra ortalamalarına bakıldığında en yüksek sıra ortalamasına anne eğitim durumu okur yazar olmayanlar ve en düşük sıra ortalamasına anne eğitim durumu yüksek lisans olanlar sahiptir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla grupların ikili kombinasyonları üzerinden Mann Whitney U testi uygulanarak farkın kaynağı incelenmiştir.

Tablo 17'de ergenlerin anne eğitim durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arasındaki anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 17. Anne Eğitim Durumuna Göre Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi Arasındaki Anlamlı Farklılığın Kaynağını Gösteren Mann Whitney U Testi

| Anne Eğitim Durumu | N | Sıralar Ortalaması | Sıralar Toplamı | U | Z | P |
|---------------------|-----|--------------------|-----------------|-----------|--------|-------|
| Okur Yazar Değil(1) | 21 | 309,43 | 6498,00 | 3309,000 | -2,396 | ,017* |
| İlkokul(2) | 456 | 235,76 | 107505,00 | | | |
| İlkokul(2) | 456 | 284,63 | 129790,50 | 25594,500 | -2,254 | ,024* |
| Lise(4) | 129 | 322,59 | 41614,50 | | | |

(* p<.05)

Tablo 17'ye göre anne eğitim durumu okur yazar olmayan ve ilkokul olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir (p<.05). Anne eğitim durumu okur yazar olmayan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin sıra ortalaması 309,43 iken ilkokul olanların sıra ortalaması 235,76'dır. Bu nedenle anne eğitim durumu okur yazar olmayan ergenlerin ilkokul olanlara göre

akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Anne eğitim durumu ilkököl ve lise olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$). Anne eğitim durumu ilkököl olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi sıra ortalaması 284,63 iken lise olanların sıra ortalaması 322,59'dur. Bu nedenle anne eğitim durumu lise olan ergenlerin ilkököl olanlara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

1.8. ERGENLERDE ÖZDENETİM DÜZEYİ VE ÖZDENETİMİN HER BİR ALT BOYUTU ANNE EĞİTİM DURUMUNA GÖRE ANLAMLIL DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Ergenlerin özdenetim düzeyinin ve özdenetimin her bir alt boyutunun anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. Ergenlerin Özdenetim Düzeyinin ve Özdenetimin Her Bir Alt Boyutunun Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

| Boyut | Anne Eğitim Durumu | N | Sıralar Ortalaması | Ki-Kare (Chi Square) | Serbestlik Derecesi (df) | P | Fark |
|----------------------|---------------------|-----|--------------------|----------------------|--------------------------|-------|------------|
| Genel Özdenetim | Okur Yazar Değil(1) | 21 | 373,52 | 17,729 | 5 | ,003* | 2-4 2-5 |
| | İlkokul(2) | 456 | 464,80 | | | | |
| | Ortaokul(3) | 200 | 424,26 | | | | |
| | Lise(4) | 129 | 385,29 | | | | |
| | Üniversite(5) | 55 | 371,79 | | | | |
| | Yüksek Lisans(6) | 7 | 336,14 | | | | |
| Yaşantısal Özdenetim | Okur Yazar Değil(1) | 21 | 407,10 | 2,293 | 5 | ,807 | |
| | İlkokul(2) | 456 | 436,63 | | | | |
| | Ortaokul(3) | 200 | 428,06 | | | | |
| | Lise(4) | 129 | 433,34 | | | | |
| | Üniversite(5) | 55 | 465,65 | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------|-----|--------|--------|---|-------|------------|
| | Yüksek Lisans(6) | 7 | 338,64 | | | | |
| Yenileyici Özdenetim | Okur Yazar Değil(1) | 21 | 376,02 | 20,437 | 5 | ,001* | 2-4 2-5 |
| | İlkokul(2) | 456 | 466,36 | | | | |
| | Ortaokul(3) | 200 | 424,05 | | | | |
| | Lise(4) | 129 | 388,12 | | | | |
| | Üniversite(5) | 55 | 345,93 | | | | |
| | Yüksek Lisans(6) | 7 | 383,86 | | | | |
| Onarıcı Özdenetim | Okur Yazar Değil(1) | 21 | 413,33 | 13,008 | 5 | ,023* | 2-4 2-5 |
| | İlkokul(2) | 456 | 458,22 | | | | |
| | Ortaokul(3) | 200 | 432,81 | | | | |
| | Lise(4) | 129 | 389,43 | | | | |
| | Üniversite(5) | 55 | 368,09 | | | | |
| | Yüksek Lisans(6) | 7 | 353,64 | | | | |
| | Toplam | 868 | | | | | |

(p<.05)*

Tablo 18'e göre ergenlerin özdenetim düzeyi, özdenetim alt boyutları olan yenileyici ve onarıcı özdenetim düzeyleri anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p<.05). Ergenlerin yaşantısal özdenetim düzeyi anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir (p>.05). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla grupların ikili kombinasyonları üzerinden Mann Whitney U testi uygulanarak farkın kaynağı incelenmiştir.

Tablo 19'da ergenlerin anne eğitim durumuna göre özdenetim ve özdenetimin her bir alt boyut düzeyi arasındaki anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 19. Anne Eğitim Durumuna Göre Ergenlerin Özdenetim Düzeyi ve Yaşantısal, Onarıcı Özdenetim Alt Boyut Düzeyleri Arasındaki Anlamlı Farklılığın Kaynağını Gösteren Mann Whitney U Testi

| Boyut | Anne Eğitim Durumu | N | Sıralar Ortalaması | Sıralar Toplamı | U | Z | P |
|----------------------|--------------------|-----|--------------------|-----------------|-----------|---|-------|
| Genel Özdenetim | İlkokul(2) | 456 | 304,96 | 139060,00 | 23960,000 | - | ,001* |
| | Lise(4) | 129 | 250,74 | 32345,00 | | | |
| | İlkokul(2) | 456 | 261,95 | 119450,50 | 9825,500 | - | ,009* |
| | Üniversite (5) | 55 | 206,65 | 11365,50 | | | |
| Yenileyici Özdenetim | İlkokul(2) | 456 | 304,96 | 139061,50 | 23958,500 | - | ,001* |
| | Lise(4) | 129 | 250,72 | 32343,50 | | | |
| | İlkokul(2) | 456 | 263,69 | 120244,00 | 9032,000 | - | ,001* |
| | Üniversite (5) | 55 | 192,22 | 10572,00 | | | |
| Onarıcı Özdenetim | İlkokul(2) | 456 | 303,22 | 138270,00 | 24750,000 | - | ,006* |
| | Lise(4) | 129 | 256,86 | 33135,00 | | | |
| | İlkokul(2) | 456 | 261,76 | 119364,50 | 9911,500 | - | ,011* |
| | Üniversite (5) | 55 | 208,21 | 11451,50 | | | |

(* p<.05)

Tablo 19'a göre anne eğitim durumu ilkokul ve lise olan ergenlerin özdenetim düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir (p<.05). Anne eğitim durumu ilkokul olan ergenlerin özdenetim düzeyi sıra ortalaması 304,96 iken lise olan ergenlerin sıra ortalaması 250,74'tür. Bu nedenle anne eğitim durumu ilkokul olan ergenlerin lise olanlara göre özdenetim düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Anne eğitim durumu ilkokul ve üniversite olan ergenlerin özdenetim düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir (p<.05). Anne eğitim durumu ilkokul olan ergenlerin özdenetim düzeyi sıra ortalaması 261,95 iken üniversite olan ergenlerin sıra ortalaması 206,65'dir. Bu nedenle anne eğitim durumu ilkokul olan ergenlerin üniversite olanlara göre özdenetim düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 19'a göre anne eğitim durumu ilkokul ve lise olan ergenlerin yenileyici özdenetim düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$). Anne eğitim durumu ilkokul olan ergenlerin yenileyici özdenetim düzeyi sıra ortalaması 304,96 iken lise olan ergenlerin sıra ortalaması 250,72'dir. Bu nedenle anne eğitim durumu ilkokul olan ergenlerin lise olanlara göre yenileyici özdenetim düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Anne eğitim durumu ilkokul ve üniversite olan ergenlerin yenileyici özdenetim düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$). Anne eğitim durumu ilkokul olan ergenlerin yenileyici özdenetim düzeyi sıra ortalaması 263,69 iken üniversite olan ergenlerin sıra ortalaması 192,22'dir. Bu nedenle anne eğitim durumu ilkokul olan ergenlerin üniversite olanlara göre yenileyici özdenetim düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 19'a göre anne eğitim durumu ilkokul ve lise olan ergenlerin onarıcı özdenetim düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$). Anne eğitim durumu ilkokul olan ergenlerin onarıcı özdenetim düzeyi sıra ortalaması 303,22 iken lise olan ergenlerin sıra ortalaması 256,86'dır. Bu nedenle anne eğitim durumu ilkokul olan ergenlerin lise olanlara göre onarıcı özdenetim düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Anne eğitim durumu ilkokul ve üniversite olan ergenlerin onarıcı özdenetim düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$). Anne eğitim durumu ilkokul olan ergenlerin onarıcı özdenetim düzeyi sıra ortalaması 261,76 iken üniversite olan ergenlerin sıra ortalaması 208,21'dir. Bu nedenle anne eğitim durumu ilkokul olan ergenlerin üniversite olanlara göre onarıcı özdenetim düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

1.9. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYİ BABA EĞİTİM DURUMUNA GÖRE ANLAMLILIK DÜZEYİNDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

| Baba Eğitim Durumu | N | Sıralar Ortalaması | Ki-Kare (Chi Square) | Serbestlik Derecesi (df) | P |
|---------------------|-----|--------------------|----------------------|--------------------------|------|
| Okur Yazar Değil(1) | 6 | 360,75 | 1,208 | 5 | ,944 |
| İlkokul(2) | 228 | 426,37 | | | |
| Ortaokul(3) | 228 | 438,89 | | | |
| Lise(4) | 256 | 441,68 | | | |
| Üniversite(5) | 128 | 434,02 | | | |
| Yüksek Lisans(6) | 22 | 412,61 | | | |
| Toplam | 868 | | | | |

Tablo 20'ye göre ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin sıra ortalamalarına bakıldığında en yüksek sıra ortalamasına baba eğitim durumu lise olanlar ve en düşük sıra ortalamasına okur yazar olmayanlar sahiptir.

1.10. ERGENLERDE ÖZDENETİM DÜZEYİ VE ÖZDENETİMİN HER BİR ALT BOYUTU BABA EĞİTİM DURUMUNA GÖRE ANLAMLILIK DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Ergenlerin özdenetim düzeyinin ve özdenetimin her bir alt boyutunun baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 21'de verilmiştir.

Tablo 21. Ergenlerin Özdenetim Düzeyinin ve Özdenetimin Her Bir Alt Boyutunun Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

| Boyut | Baba Eğitim Durumu | N | Sıralar Ortalaması | Ki-Kare (Chi Square) | Serbestlik Derecesi (df) | P |
|-----------------|---------------------|-----|--------------------|----------------------|--------------------------|------|
| Genel Özdenetim | Okur Yazar Değil(1) | 6 | 453,42 | 5,326 | 5 | ,377 |
| | İlkokul(2) | 228 | 459,34 | | | |
| | Ortaokul(3) | 228 | 440,54 | | | |

| | | | | | | |
|----------------------|---------------------|-----|--------|--------|---|------|
| | Lise(4) | 256 | 416,17 | | | |
| | Üniversite(5) | 128 | 410,01 | | | |
| | Yüksek Lisans(6) | 22 | 465,20 | | | |
| | Okur Yazar Değil(1) | 6 | 465,08 | | | |
| | İlkokul(2) | 228 | 453,00 | | | |
| Yaşantısal Özdenetim | Ortaokul(3) | 228 | 432,99 | 10,062 | 5 | ,074 |
| | Lise(4) | 256 | 398,55 | | | |
| | Üniversite(5) | 128 | 475,59 | | | |
| | Yüksek Lisans(6) | 22 | 429,45 | | | |
| | Okur Yazar Değil(1) | 6 | 359,17 | | | |
| | İlkokul(2) | 228 | 462,12 | | | |
| Yenileyici Özdenetim | Ortaokul(3) | 228 | 428,54 | 6,895 | 5 | ,229 |
| | Lise(4) | 256 | 437,91 | | | |
| | Üniversite(5) | 128 | 393,70 | | | |
| | Yüksek Lisans(6) | 22 | 428,34 | | | |
| | Okur Yazar Değil(1) | 6 | 555,75 | | | |
| | İlkokul(2) | 228 | 444,35 | | | |
| Onarıcı Özdenetim | Ortaokul(3) | 228 | 448,36 | 7,495 | 5 | ,186 |
| | Lise(4) | 256 | 419,78 | | | |
| | Üniversite(5) | 128 | 402,73 | | | |
| | Yüksek Lisans(6) | 22 | 511,91 | | | |
| | Toplam | 868 | | | | |

Tablo 21'e göre ergenlerin özdenetim düzeyi, özdenetim alt boyutları olan yaşantısal, yenileyici ve onarıcı özdenetim düzeyleri baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Ergenlerin özdenetim düzeyinin sıra ortalamalarına bakıldığında baba eğitim durumu yüksek lisans olanlar en yüksek ve üniversite olanlar en düşük sıra ortalamasına sahiptir. Yaşantısal özdenetim sıra ortalaması en yüksek baba eğitim durumu üniversite

olanlar ve en düşük lise olanlardır. Yenileyici özdenetim sıra ortalaması en yüksek baba eğitim durumu ilkokul olanlar ve en düşük okur yazar olmayanlardır. Onarıcı özdenetim düzeyi en yüksek baba eğitim durumu okur yazar olmayanlar ve en düşük üniversite olanlardır.

1.11. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYİ AKILLI TELEFON KULLANIM SÜRESİNE GÖRE ANLAMLI DÜZEYDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin akıllı telefon kullanım süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 22'de verilmiştir.

Tablo 22. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

| Akıllı Telefon Kullanım Süresi | N | Sıralar Ortalaması | Ki-Kare (Chi Square) | Serbestlik Derecesi (df) | P | Fark |
|--------------------------------|-----|--------------------|----------------------|--------------------------|-------|------|
| 1-4 Saat(1) | 594 | 381,38 | 89,317 | 3 | ,000* | 1-2 |
| 4-8 Saat(2) | 209 | 531,59 | | | | 1-3 |
| 8-12 Saat(3) | 51 | 614,44 | | | | 1-4 |
| 12 Saat ve Üstü(4) | 14 | 583,50 | | | | 2-3 |
| Toplam | 868 | | | | | |

($p < .05$)*

Tablo 22'ye göre ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi akıllı telefon kullanım süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p < .05$). Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin sıra ortalamalarına bakıldığında en yüksek sıra ortalamasına akıllı telefon kullanımı 8-12 saat olanlar ve en düşük sıra ortalamasına 1-4 saat olanlar sahiptir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla grupların ikili kombinasyonları üzerinden Mann Whitney U testi uygulanarak farkın kaynağı incelenmiştir.

Tablo 23'de ergenlerin akıllı telefon kullanım süresine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arasındaki anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 23. Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi Arasındaki Anlamlı Farklılığın Kaynağını Gösteren Mann Whitney U Testi

| Akıllı Telefon Kullanım Süresi | N | Sıralar Ortalaması | Sıralar Toplamı | U | Z | P |
|--------------------------------|-----|--------------------|-----------------|-----------|--------|-------|
| 1-4 Saat(1) | 594 | 365,32 | 216998,00 | 40283,000 | -7,560 | ,000* |
| 4-8 Saat(2) | 209 | 506,26 | 105808,00 | | | |
| 1-4 Saat(1) | 594 | 309,51 | 183848,00 | 7133,000 | -6,279 | ,000* |
| 8-12 Saat(3) | 51 | 480,14 | 24487,00 | | | |
| 1-4 Saat(1) | 594 | 301,55 | 179122,50 | 2407,500 | -2,696 | ,007* |
| 12 Saat ve Üstü(4) | 14 | 429,54 | 6013,50 | | | |
| 4-8 Saat(2) | 209 | 124,84 | 26091,50 | 4146,500 | -2,459 | ,014* |
| 8-12 Saat(3) | 51 | 153,70 | 7838,50 | | | |

(* p<.05)

Tablo 23'e göre akıllı telefon kullanım süresi 1-4 saat ve 4-8 saat olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir (p<.05). Akıllı telefon kullanım süresi 1-4 saat olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin sıra ortalaması 365,32 iken 4-8 saat olanların sıra ortalaması 506,26'dır. Bu nedenle akıllı telefon kullanım süresi 4-8 saat olan ergenlerin 1-4 saat olanlara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Akıllı telefon kullanım süresi 1-4 saat ve 8-12 saat olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir (p<.05). Akıllı telefon kullanım süresi 1-4 saat olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin sıra ortalaması 309,51 iken 8-12 saat olanların sıra ortalaması 480,14'dür. Bu nedenle akıllı telefon kullanım süresi 8-12 saat olan ergenlerin 1-4 saat olanlara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Akıllı telefon kullanım süresi 1-4 saat ve 12 saat ve üstü olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir (p<.05). Akıllı telefon kullanım süresi 1-4 saat olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin sıra ortalaması 301,55 iken 12 saat ve üstü olanların sıra ortalaması 429,54'dür. Bu nedenle akıllı telefon kullanım süresi 12 saat ve üstü olan ergenlerin 1-4 saat olanlara

göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Akıllı telefon kullanım süresi 4-8 saat ve 8-12 saat olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$). Akıllı telefon kullanım süresi 4-8 saat olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin sıra ortalaması 124,84 iken 8-12 saat olanların sıra ortalaması 153,70'dir. Bu nedenle akıllı telefon kullanım süresi 8-12 saat olan ergenlerin 4-8 saat olanlara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

1.12. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYİ AKILLI TELEFON KULLANIMININ EBEVEYN TARAFINDAN KONTROL EDİLME DURUMUNA GÖRE ANLAMLILIK DÜZEYİNDE FARKLILAŞMAKTA MIDIR?

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından kontrol edilme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 24'de verilmiştir.

Tablo 24. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Akıllı Telefon Kullanımının Ebeveyn Tarafından Kontrol Edilme Durumu Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları

| Akıllı Telefon Kullanımının Ebeveyn Tarafından Kontrol Edilme Durumu | N | Sıralar Ortalaması | Sıralar Toplamı | U | Z | P |
|--|-----|--------------------|-----------------|-----------|--------|------|
| Evet | 527 | 423,87 | 223380,00 | 84252,000 | -1,554 | ,120 |
| Hayır | 341 | 450,93 | 153766,00 | | | |
| Toplam | 868 | | | | | |

Tablo 24'e göre ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından kontrol edilme değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin sıra ortalamalarına bakıldığında akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından kontrol edilme durumu, evet olanların sıra ortalaması 423,87 ve hayır olanların sıra ortalaması 450,93'dür.

1.13. ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE ÖZDENETİM VE ÖZDENETİMİN HER BİR ALT BOYUTU ARASINDA ANLAMLILIK İLİŞKİ VAR MIDIR?

Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim ve özdenetim her bir alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Spearman Sıra Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 25'te verilmiştir.

Tablo 25. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Özdenetim ve Özdenetimin Her Bir Alt Boyutu Arasındaki İlişkiyi Gösteren Spearman Sıra Korelasyon Analizi

| Boyut | Akıllı Telefon Bağımlılığı | Genel Özdenetim | Yaşantısal Özdenetim | Yenileyici Özdenetim | Onarıcı Özdenetim |
|----------------------------|----------------------------|-----------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| Akıllı Telefon Bağımlılığı | | | | | |
| Genel Özdenetim | r=-,339* | | | | |
| Yaşantısal Özdenetim | r=-,179* | r=,336* | | | |
| Yenileyici Özdenetim | r=-,283* | r=,793* | r=-,087* | | |
| Onarıcı Özdenetim | r=-,192 * | r=,811* | r=-,031* | r=,595* | |

(p<.01)*

Tablo 25'e göre ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile özdenetim düzeyi arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (r=-,339, p<.01). Korelasyon katsayısı mutlak değer olarak ,30-,00 arasında ise düşük, ,70-,30 arasında ise orta ve 1,00-,70 arasında ise yüksek düzeyde korelasyon olduğu söylenebilir (Büyüköztürk vd., 2009). Buna göre ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetimin birbirini negatif yönde etkilediği, birinin artarken diğerinin azaldığı söylenebilir.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile yaşantısal özdenetim düzeyi

arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-,179$, $p<.01$). Buna göre ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve yaşantısal özdenetimin birbirini negatif yönde etkilediği, birinin artarken diğerinin azaldığı söylenebilir.

Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile yenileyici özdenetim düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-,283$, $p<.01$). Buna göre ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve yenileyici özdenetimin birbirini negatif yönde etkilediği, birinin artarken diğerinin azaldığı söylenebilir.

Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile onarıcı özdenetim düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-,192$, $p<.01$). Buna göre ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve onarıcı özdenetimin birbirini negatif yönde etkilediği, birinin artarken diğerinin azaldığı söylenebilir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının özdenetim açısından incelenmesi, akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetim düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı alanyazın çerçevesinde tartışılmış, yorumlanmış ve alana katkı sağlayabilecek öneriler sunulmuştur.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmanın amacı, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetim düzeylerini incelemek, akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetimin çeşitli değişkenlerle ilişkisini belirlemektir ve ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını özdenetim açısından incelemektir. Araştırmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Kütahya ili Simav ilçesinde öğrenim gören 868 lise öğrencisi katılmıştır.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla 10 maddeden oluşan 6'lı likert tipi ölçek kullanılmıştır. Elde edilen sonuçların yorumlanması amacıyla ölçek maddelerinin frekans, yüzde ve aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. Araştırmada belirlenen grup aralık katsayısına göre ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri 10-26 puan düşük düzey akıllı telefon bağımlılığı, 27-43 puan orta düzey akıllı telefon bağımlılığı ve 44-60 puan yüksek düzey akıllı telefon bağımlılığını belirtmektedir. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının genel ortalaması 26,6'dır ve %55,2'sinde düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığı, %38,2'sinde orta düzeyde akıllı telefon bağımlılığı ve %6,6'sında yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı bulunduğu görülmektedir. Elde edilen sonuca göre, ergenlerin çoğunluğunun düşük düzeyde akıllı telefon bağımlısı olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde Durak ve Seferoğlu (2018), ortaokul 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon kullanım durumlarını ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini bazı demografik değişkenlere göre incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %57,7'sinin "Bağımlılık Gösterenler" grubunda bulunduğu belirlenmiştir. Çakır ve Oğuz (2017), lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Öğrencilerin akıllı

telefon bağımlılığından aldıkları toplam puan 90,03 bulunmuştur ve öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin orta seviyede olduğu görülmektedir. Yücelten (2016), üniversite öğrencilerinin akıllı telefon ve İnternet bağımlılık düzeylerini, bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, örneklemin %43'ünün akıllı telefon bağımlısı olduğu ve %57'sinin akıllı telefon bağımlısı olmadığı belirlenmiştir. Ünal'ın (2015) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığını belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada ölçekten alınabilecek en yüksek puan 198'dir ve öğrencilerin ortalama bağımlılık düzeyi 80,96 olarak bulunmuştur. Haug vd. (2015) tarafından akıllı telefon bağımlılığı hakkında yapılan araştırmada öğrencilerin %16,9'unun (256) akıllı telefon bağımlısı olduğu belirlenmiştir. Im vd. (2013) tarafından üniversite öğrencilerinde psikiyatrik belirtiler ve akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan araştırmada öğrencilerin %25,3'ünün akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin yüksek ve %28,1'inin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmalara göre, öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi düşük ve orta düzeydedir. Çalışmalara göre, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin farklılık göstermesi araştırma örneklemelerinin farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip olması olabilir.

Ergenlerin özdenetim düzeylerini incelemek amacıyla 36 maddeden oluşan 6'lı likert tipi ölçek kullanılmıştır. Elde edilen sonuçların yorumlanması için ölçek maddelerinin frekans, yüzde ve aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. Araştırmada belirlenen grup aralık katsayısına göre ergenlerde özdenetim düzeyleri 36-96 puan düşük düzey özdenetimi, 97-156 puan orta düzey özdenetimi ve 157-216 puan yüksek düzey özdenetimi belirtmektedir. Buna göre ergenlerin %1,7'sinin özdenetiminin düşük, %74,5'inin özdenetiminin orta ve %23,7'sinin özdenetiminin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuca göre, ergenlerin çoğunluğunun özdenetiminin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde Allahverdipour vd. (2006) özdenetim ve uyuşturucu kullanımı, uyuşturucu kullanımına yönelik olumsuz tutumlar, madde bağımlılığı ile ilgili davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve araştırmaya Tahran'da yaş ortalaması 16 olan 189 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin %29,6'sının özdenetim düzeyinin düşük ve %70,4'ünün özdenetim düzeyinin yüksek

olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin cinsiyet açısından akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ve kızların akıllı telefon bağımlılığı ortalaması 26,97 iken erkeklerin 26,18'dir. Kore örneğine göre; ölçeğin kesme puanı kadınlar için 33, erkekler için 31 olarak belirtilmiştir. Bu nedenle kızların ve erkeklerin akıllı telefon bağımlılığı ortalaması kesme puanının altında kalmaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu araştırmadan elde edilen sonuçlarla aynı ve farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar olduğu tespit edilmiştir. Meral'in (2017) ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikleri bakımından incelenmesi amacıyla yaptığı araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Minaz ve Çetinkaya Bozkurt'un (2017) üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyini ve kullanım amaçlarını incelediği araştırmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Sanal ve Özer'in (2017) öğrencilerde akıllı telefon kullanım yaygınlığını belirlemeyi amaçladığı araştırmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinde cinsiyet açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Dirik'in (2016) ergenlerde özgüven düzeyinin akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisini araştırdığı çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Yücelten'in (2016) üniversite öğrencilerinde akıllı telefon ve İnternet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki hakkında yaptığı araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ölçeği sonuçları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Süler (2016), üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin öznel mutluluk düzeyine etkisini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, akıllı telefon bağımlılığı düzeyinde cinsiyet açısından anlamlı farklılık görülmemektedir. Kumcağz ve Gündüz'ün (2016) üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olma ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ortalamalarının kızlardan yüksek olduğu belirlenmiştir, fakat cinsiyet açısından öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin anlamlı

farklılık göstermediği saptanmıştır. Ünal'ın (2015) öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyini incelediği araştırmada kız öğrencilerin bağımlılık düzeyi yüksek bulunmasına rağmen öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinde cinsiyet açısından anlamlı farklılık yoktur.

Bu çalışmaların aksine alanyazında yapılan araştırmalara göre, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyinde cinsiyet açısından anlamlı farklılıkların olduğu araştırmalar saptanmıştır. Durak ve Seferoğlu'nun (2018) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ve erkeklerin bağımlılık düzeyi kızlara göre yüksektir. Aktaş ve Yılmaz (2017), üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığını yalnızlık ve utangaçlık açısından incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ve kadın öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi erkek öğrencilerden anlamlı biçimde daha yüksektir. Çakır ve Oğuz'un (2017) lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre akıllı telefon bağımlılık düzeyi yüksektir. Deursen vd. (2015) tarafından yapılan araştırmada akıllı telefon kullanım alışkanlığı ve cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiştir ve kadınların erkeklere göre akıllı telefon kullanım alışkanlığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Choliz (2012), kadınların erkeklere göre akıllı telefonla daha fazla zaman harcadığını, bu nedenle kadınların bağımlı olmaya daha yatkın olduğunu belirlemiştir ve akıllı telefonlarla zaman harcama hususunda kadınların daha dikkatli olmaları gerektiğini belirtmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığında cinsiyetin etkileyici bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Ergenlerin özdenetim düzeyinin ve özdenetimin her bir alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır. Ergenlerin özdenetim düzeyi ve yaşantısal, yenileyici, onarıcı özdenetim alt boyutları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelendiğinde elde edilen sonuçlarla aynı ve farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar bulunmuştur. Can ve Öztürk (2018), müzik

öğretmeni adaylarının özdenetim düzeylerinin bireysel çalgılarına, en son girdikleri bireysel çalgı notuna ve cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, müzik öğretmeni adaylarının özdenetim ve özdenetimin alt boyutları (yaşantısal, yenileyici ve onarıcı) puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Tercanlı Metin, Gökçay ve Harma (2017) tarafından düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerde problem davranışlar, olumsuz yaşam olayları ve özdenetim becerisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin özdenetim düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Tercanlı Metin (2013) tarafından düşük sosyo-ekonomik seviyede yaşayan ergenlerin yaşadığı duygusal davranışsal sorunlar ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada ergenlerin özdenetim düzeyi cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

Alanyazına bakıldığında araştırma bulgularının tersi sonuca da rastlanmaktadır. Türkeş'in (2004) ergenlerde sapkın davranışların nedenleri, aile içi denetim mekanizmaları ve özdenetimin analizini yaptığı araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin özdenetim puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlıdır ve erkek öğrencilerin özdenetim düzeyi kız öğrencilere göre daha düşüktür.

Ergenlerin sınıf düzeyi açısından akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ve sıra ortalamalarına bakıldığında 12. sınıflar en yüksek sıra ortalamasına sahipken 10.sınıflar en düşük sıra ortalamasına sahiptir. Alanyazın incelendiğinde bu araştırmadan elde edilen sonuçlarla aynı ve farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar olduğu saptanmıştır. Meral'in (2017) yaptığı araştırmaya ortaöğretim 11. ve 12.sınıf öğrencileri katılmıştır ve araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin sınıf düzeylerinin akıllı telefon bağımlılığına etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Süler (2016) tarafından yapılan araştırmaya üniversite 1., 3. ve 4. sınıf öğrencileri katılmıştır ve araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinde sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Literatüre bakıldığında araştırma bulgularının tersi sonuca da rastlanmaktadır. Kumcağız ve Gündüz (2016) tarafından yapılan araştırmaya üniversite 1., 2., 3. ve 4.sınıf öğrencileri katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ve gruplar arası farklılıklara bakıldığında 1.sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının 3. sınıflardan ve 4.sınıflardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin özdenetim düzeyinin ve özdenetimin her bir alt boyutunun sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Ergenlerin özdenetim düzeyi ve yaşantısal, yenileyici, onarıcı özdenetim alt boyutları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelendiğinde daha önce yapılan benzer çalışmalara rastlanmamaktadır. Fakat ergenlerin özdenetim düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılık göstermemesi özdenetimin daha küçük yaşlardan itibaren gelişmeye başlamasından kaynaklanabilir. Kopp'un (1982) gelişimsel modeline göre özdenetimin gelişimi yaşamın ilk aylarında atılmaktadır.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla grupların ikili kombinasyonları üzerinden Mann Whitney U testi uygulanarak farkın kaynağı incelenmiştir. Anne eğitim durumu okur yazar olmayan ergenlerin ilkokul olanlara göre ve lise olan ergenlerin ilkokul olanlara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında araştırma bulgularının tersi sonuca rastlanmaktadır. Durak ve Seferoğlu'nun (2018) ortaokul öğrencilerinde yaptığı araştırma sonuçlarında öğrencilerin anne eğitim durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir, fakat ebeveynlerinin okuma yazması olmayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin diğerlerine göre yüksek olduğu saptanmıştır.

Ergenlerin özdenetim düzeyinin ve özdenetimin her bir alt boyutunun anne

eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Ergenlerin zdenetim düzeyi, özdenetim alt boyutları olan yenileyici ve onarıcı özdenetim düzeyleri anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterirken yaşantısal özdenetim düzeyi anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla grupların ikili kombinasyonları üzerinden Mann Whitney U testi uygulanarak farkın kaynağı incelenmiştir. Anne eğitim durumu ilkokul olan ergenlerin lise ve niversite olanlara göre özdenetim düzeyinin, özdenetimin alt boyutları olan yenileyici ve onarıcı özdenetim düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum araştırmaya katılan ergenlerin anne eğitim durumu ilkokul olanların sayısının diğer eğitim durumlarına göre daha fazla olmasından kaynaklanabilir. Alanyazın incelendiğinde Türkeş'in (2004) yaptığı araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin anne eğitim durumunun özdenetim puanlarını yordamadığı belirlenmiştir.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir fakat sıra ortalamalarına bakıldığında en yüksek sıra ortalamasına baba eğitim durumu lise olanlar ve en düşük sıra ortalamasına okur yazar olmayanlar sahiptir. Alanyazın incelendiğinde bu araştırmadan elde edilen sonuçlarla aynı sonuçlara ulaşan araştırma olduğu saptanmıştır. Durak ve Seferoğlu'nun (2018) yaptığı araştırma sonuçlarında öğrencilerin baba eğitim durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Ergenlerin zdenetim düzeyinin ve özdenetimin her bir alt boyutunun baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Ergenlerin zdenetim düzeyi, özdenetim alt boyutları olan yaşantısal, yenileyici ve onarıcı özdenetim düzeyleri baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelendiğinde Türkeş (2004) tarafından yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin baba eğitim durumunun özdenetim puanlarını yordama

gücünün olmadığı saptanmıştır.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin akıllı telefon kullanım süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi akıllı telefon kullanım süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla grupların ikili kombinasyonları üzerinden Mann Whitney U testi uygulanarak farkın kaynağı incelenmiştir. Akıllı telefon kullanım süresi 4-8 saat olan ergenlerin 1-4 saat olanlara göre, 8-12 saat olan ergenlerin 1-4 saat olanlara göre, 12 saat ve üstü olan ergenlerin 1-4 saat olanlara göre ve 8-12 saat olan ergenlerin 4-8 saat olanlara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde elde edilen sonuçlarla aynı sonuçlara ulaşan araştırmalar bulunmuştur. Minaz ve Çetinkaya Bozkurt'un (2017) yaptığı araştırmaya göre öğrencilerin günlük ortalama akıllı telefon kullanım süreleri %24,9'unun 2-4 saat, %36,4'ünün 4-6 saat olarak belirlenmiştir. Çakır ve Oğuz (2017) tarafından yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile akıllı telefon kullanım süresi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ve öğrencilerin yaklaşık yarısının akıllı telefon ile günde dört saatten fazla zaman geçirdiği belirlenmiştir. Meral'in (2017) yaptığı araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, akıllı telefon kullanım süresi ile akıllı telefon bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık vardır ve akıllı telefon bağımlılığı süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı puanları artmaktadır. Yücelten (2016) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı akıllı telefonda harcadıkları zamana göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Akıllı telefonu 4-8 saat kullananların akıllı telefon bağımlılığı puanları diğer gruplara göre farklılaşmaktadır. Öğrenciler akıllı telefonları daha çok 4-8 saat kullanmayı tercih etmektedir ve akıllı telefonu 4-8 saat kullanan öğrenciler 2,61 ile en yüksek akıllı telefon kullanımı puan ortalamasına sahiptir.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından kontrol edilme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından kontrol edilme değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık

göstermemektedir. Alanyazın incelendiğinde daha önce yapılan benzer çalışmalara rastlanmamaktadır. Fakat elde edilen sonuç, ergenlerin akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından bilinçli bir şekilde yapılmamasından kaynaklanabilir. Bu nedenle akıllı telefon kullanım durumu ebeveyn tarafından kontrol edilmeyen ergenler akıllı telefon bağımlısı olurken, kontrol edilen ergenler de akıllı telefon bağımlısı olabilmektedir.

Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim ve özdenetimin her bir alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla Sperman Sıra Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile özdenetim düzeyi arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetimin birbirini negatif yönde etkilediği, birinin artarken diğerinin azaldığı söylenebilir. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile özdenetimin alt boyutları olan yaşantısal, yenileyici ve onarıcı özdenetim düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve yaşantısal, yenileyici, onarıcı özdenetimin birbirini negatif yönde etkilediği, birinin artarken diğerinin azaldığı söylenebilir. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını özdenetim açısından incelemek amacıyla daha önce yapılan benzer çalışmalara rastlanmadığı için karşılaştırma yapılamamaktadır. Fakat AL-Kord (2016) tarafından Facebook ortamındaki dijital oyun bağımlılığı hakkında yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin özdenetim becerilerinin akıllı telefona sahip olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca Allahverdipour vd. (2006) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre özdenetimi düşük öğrencilerin aşırı derecede sigara içtikleri, uyuşturucu madde kullandıkları, akranlarından sigara ve uyuşturucu kullanmaları yönünde baskı aldıkları tespit edilmiştir. Araştırmada akıllı telefona sahip olan öğrencilerin özdenetim becerisinin akıllı telefona sahip olmayan öğrencilerin özdenetim becerisinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ile alanyazındaki araştırma sonuçlarının farklılık göstermesi araştırma örneklemindeki öğrencilerin akıllı telefonu bilinçli ve ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik kullanmamasından kaynaklanabilir.

ÖNERİLER

Araştırmanın sonucunda, bulgular ve yorum bölümünde elde edilen sonuçlar yorumlanmış, tartışma ve sonuç bölümünde sonuçlara yer verilerek tartışılmıştır. Bu bölümde ise araştırmadan elde edilen bulgular ve sonuçlara göre aşağıdaki öneriler sıralanmıştır:

Araştırmada ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim arasında orta düzeyde negatif ilişki belirlenmiştir. Buna göre ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetimin birbirini negatif yönde etkilediği, birinin artarken diğ erinin azaldığı söylenebilir. Bu nedenle ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını önlemek, özdenetim becerilerini geliştirmek ve farklı bağımlılık durumlarının ortaya çıkmasını önlemek amacıyla eğitim programlarının hazırlanmasının ve bu eğitim programlarının aile, öğrenci ve öğretmenlere uygulanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin anne eğitim durumu göre farklılık gösterdiği, özellikle de okur yazar olmayan annelerin çocuklarının bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle eğitim seviyesini yükseltmek amacıyla çalışmalar yapılabilir ve eğitim seviyesinin düşük olduğu sosyo-kültürel bölgelerde ebeveynleri bilinçlendirmek amacıyla Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından hazırlanmış teknoloji bağımlılığını da içeren "Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı" nın uygulanması önerilebilir.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile akıllı telefon kullanım süresi arasında ilişki belirlenmiştir. Bu nedenle ergenlerin akıllı telefon kullanım süresini azaltmak amacıyla çalışmalar yapılmalıdır. Ergenler akıllı telefon kullanımı yerine kitap okuma, spor yapma, gezilere katılma ve hobilerle uğraşma gibi çeşitli sosyal aktivitelere yönlendirilmelidir. Ayrıca ailelere; çocuğu ile vakit geçirmeleri, akıllı telefon kullanım süresini sınırlandırmaları, bu konuda tutarlı bir tutum göstermeleri, çocuğun teknolojiyi doğru kullanması konusunda örnek olmaları önerilebilir.

Araştırmada ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile akıllı telefon kullanımının ebeveyn tarafından kontrol edilme durumu arasındaki ilişki bulunamamıştır. Bu sonuca göre; akıllı telefon kullanım durumu ebeveyn tarafından kontrol edilmeyen ergenler akıllı telefon bağımlısı olurken, kontrol edilen ergenler de akıllı telefon bağımlısı olabilmektedir. Bu nedenle ergenlerin akıllı telefon

kullanımının ebeveynler tarafından bilinçli bir şekilde kontrol edilmesi ve ailelere bu konuda eğitim verilmesi önerilmektedir.

Araştırmanın örneklemini Kütahya ili Simav ilçesinde bulunan liselerde öğrenim gören 868 öğrenciden oluşmaktadır. Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda Türkiye'yi temsil eden daha geniş bir örnekleme araştırmanın yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ada, S. ve Tatlı, H. S., (2013). Akıllı Telefon Kullanımını Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma. *Akademik Bilişim 2013*. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı. *International Journal of Social Science and Education Research*, 3 (1), 85-100.
- Alfawareh, H. M. ve Jusoh, S. (2014). Smartphones Usage Among University Students: Najran University Case. *International Journal of Academic Research*, 6 (2), 321-326.
- Al-Kord, N. Y. M. (2016). *Facebook Ortamındaki Dijital Oyunların Bağımlılığına Etki Eden Demografik Faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Allahverdipour, H., Hidarnia, A., Kazamnegad, A., Shafii, F., Fallah, P. A. ve Emami, A. (2006). The Status of Self-Control and Its Relation to Drug Abuse-Related Behaviors Among Iranian Male High School Students. *Social Behavior and Personality*, 34 (4), 413-424.
- Alosaimi, F. D., Alyahya, H. A., Alshahwan, H., Mahyijari, N. A. ve Shaik, S.A. (2016). Smartphone Addiction among University Students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi Med J*, 37 (6), 675-683.
- Arefin, S. (2017). Impact on Smartphone Addiction on Academic Performance of Business Students: A Case Study. *Indepented Journal of Management & Production*, 8 (3), 955-975.
- Arslan, A. ve Tutgun Ünal A. (2013). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanım Alışkanlıkları ve Amaçlarının İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 1 (10), 182-201.
- Atabek, Ü. (2001). *İletişim ve Teknoloji*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Azar, A. (2010). Ortaöğretim Fen Bilimleri ve Matematik Öğretmeni Adaylarının Öz Yeterlilik İnançları. *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (12), 235-252.
- Bal, E. (2014). *Teknoloji, Gençlik ve Mobil Yaşam- Gündelik Yaşamda Cep Telefonu*

Kullanım Ahşkanlıkları. Konya: Literatürk Yayınları.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. ve Tice, D. M. (1998). Ego Depletion: Is The Active Self a Limited Resource?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (5), 1252-1265.

Baumeister R. F. ve Heatherton T. F. (1996). Self Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7 (1), 1-15.

Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 1-14.

Bektaş, H. (1991). *Uyuşturucu Batağı*. İstanbul: Milliyet Yayınları.

Bertrams, A., Baumeister, R. F. ve Englert, C. (2016). Higher Self-Control Capacity Predicts Lower Anxiety-Impaired Cognition During Math Examinations. *Frontier Psychology*, 7, 1-10.

Bian, M. ve Leung, L. (2014). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 1-19.

Bianchi, A. ve Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8 (1), 39–51.

Boals, A., Vandellen, M. R. ve Banks, J. B. (2011). The Relationship Between Self-Control and Health: The Mediating Effect of Avoidant Coping. *Psychology and Health*, 26 (8), 1049-1062.

Bogg, T., Finn, P. R. ve Monsey, K. E. (2012). A Year in the College Life: Evidence for the Social Investment Hypothesis Via Self-Control and Alcohol Consumption. *J Res Pers*, 46 (6), 694-699.

Bold, A., Toros, H. ve Orhan, Ş. (2003). Manyetik Alanın İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkisi. 3. *Atmosfer Bilimleri Sempozyumu*. İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Bulduklu, Y. ve Özer, N. P. (2016). Gençlerin Akıllı Telefon Kullanım Motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (3), 2963-2986.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları: İstanbul.

- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. , Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J. K., Atallah, M., Blanton, M. (2009). Internet Addiction: Metasynthesis of 1996-2006 Quantitative Research. *Cyberpsychology & Behavior*, 12 (2), 203-207.
- Can, A. A. ve Öztürk, E. (2018). Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz-Denetim Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 7 (3), 2025-2038.
- Certel, Z., Bahadır, Z., Varol, R. ve Saracaloğlu, S. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Antisosyal İnanç ve Tutumları Üzerine Bir Araştırma. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5 (2), 30-42.
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L. ve Wen, Y. (2017). Gender Differences in Factors with Smartphone Addiction: A Cross-Sectional Study Among Medical College Students. *BMC Psychiatry*, 17(341), 1-9. doi 10.1186/s12888-017-1503-z
- Chen, K., Chen, J. V. ve Yen, D. C. (2011). Dimensions of Self-Efficacy in The Study of Smart Phone Acceptance. *Computer Standards & Interfaces*, 33, 422–431.
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X. ve He, J. (2016). Mobile Phone Addiction Levels and Negative Emotions Among Chinese Young Adults: The Mediating Role of İnter Personal Problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866.
- Chóliz, M. (2012). Mobile Phone Addiction İn Adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2 (1), 33-44.
- Coşkan, C. (2010). *The Effects of Self-Control and Social Influence on Academic Dishonesty: An Experimental and Correlational Investigation*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Ankara.

- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitapevi Yayınları: İstanbul.
- Çakır, F. ve Demir, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Satın Alma Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 29 (1), 213-243.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (1), 418-429.
- Çelik Özden, C. (2013). *Ebeveyn Kontrol Davranışlarının Ergenlerin Öz Düzenleme Becerileri ve Duygusal Sorunları Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Dağlar, K. (2016). *Okul Öncesi Çocuklarda Anksiyete Belirtileri ile Annelerinin Bağlanma Biçimleri ve Ayrılık Anksiyeteleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Davis, D. (2011). *Cepteki Tehlike*. İstanbul: İnno Yayıncılık.
- De Prato, G., Feijoo, C., ve Simon, J. P. (2014). Innovations in the Video Game Industry: Changing Global Markets. *Digiworld Economic Journal*, 94, 2nd Q., 17-38.
- Delisi, M., Beaver, K. M., Vaughn, M. G., Trulson, C. R., Kosloski, A. E., Alan, J., Drury, A. J. ve Wright, J. P. (2010). Personality, Gender, and Self-Control Theory Revisited: Results from a Sample of Institutionalized Juvenile Delinquents. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 6 (1), 31- 46.
- Demirbaş, M. ve Yağbasan, R. (2005). Sosyal Öğrenme Teorisine Dayalı Öğretim Etkinliklerinin, Öğrencilerin Bilimsel Tutumlarının Kalıcılığına Olan Etkisinin İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 363-382.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdaş, 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), 226-34.
- Deniz, S. (2014). *Ergenlerin Problemlı Mobil Telefon Kullanımının Utangaçlık ve Sosyal Anksiyete ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deursen, A. J. V., Bolle, C. L., Hegner, S. M. ve Kommers, P. A. M. (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.
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, U. ve Tosun, N. İ. (2016). Lise Öğrencilerinde Problemlı Akıllı Telefon Kullanımının Sosyal Kaygı ve Sosyal Ağların Kullanımına Aracılık Etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (1), 99-128
- Dora, A. G. (2012). *The Contribution of Self-Control, Emotion Regulation, Rumination and Gender to Test Anxiety of University Students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- DSM-V. (2014). *DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. Amerikan Psikiyatri Birliği. Hekimler Yayın Birliği: Ankara.
- Durak Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.
- Durak, H. ve Seferoğlu, S. S. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanımları ve Bağımlılık Düzeyleriyle İlgili bir İnceleme. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8 (1), 1-23.
- Duyan, V., Gülden, Ç. ve Gelbal, S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği-ÖDÖ: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23 (1), 25-38.
- Erdem, H., Türen, U ve Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu

- (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örneklemleri. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10 (1), 1-12.
- Erdener, E. (2009). Vygotsky'nin Düşünce ve Dil Gelişimi Üzerine Görüşleri: Piaget'e Eleştirel Bir Bakış. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 85-103.
- Ezinga, M. A. J., Weerman, F. M., Westenberg, P. M. ve Bijleveld, C. C. J. H. (2008). Early Adolescence and Delinquency: Levels of Psychosocial Development and Self-Control as an Explanation of Misbehaviour and Delinquency. *Psychology, Crime and Law*, 14, 339-356.
- Friese, M. ve Hofmann, W. (2009). Control Me or I Will Control You: Impulses, Trait Self-Control and The Guidance of Behavior. *Journal of Research in Personality*, 43, 795-805.
- Fujita, K. (2011). On Conceptualizing Selfcontrol As More Than the Effortful Inhibition of Impulses. *Personality and Social Psychology Review* 15 (4), 352–366.
- Griffiths, M. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction?. *The Psychologist*, 12 (5), 246-250.
- Gümüş, İ. ve Örgev, C. (2015). Önlisans Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanımlarının Başarı ve Harcama Düzeylerine Olası Etkileri Üzerine Bir Araştırma. *1st International Symposium on Critical and Analytical Thinking – ISCAT*. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Güngör, G. (2010). *İlköğretim Düzeyindeki Öğrencilerin Benlik Kavramlarının ve Çalışma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Hacıömeroğlu, G. ve Taşkın, Ç. Ş. (2012). Pedagojik Gelişim Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Sınıf Öğretmeni Adaylarının Matematik Öğretimine İlişkin Gelişim Düzeyi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 48-68.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T. ve Schaub, M. P. (2015). Smartphone Use and Smartphone Addiction among Young People in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4 (4), 299-307.

- [Http://www.birgun.net/haber-detay/2016-da-1-5-milyar-akilli-telefon-satildi-](http://www.birgun.net/haber-detay/2016-da-1-5-milyar-akilli-telefon-satildi-) (Erişim Tarihi: 12.05.2017).
- [Http://www.sabah.com.tr/teknoloji/2015/02/17/2014te-kac-adet-akilli-telefon-satildi](http://www.sabah.com.tr/teknoloji/2015/02/17/2014te-kac-adet-akilli-telefon-satildi) (Erişim Tarihi: 12.05.2017).
- [Http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=31452](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=31452) (Erişim Tarihi: 12.05.2017).
- [Http://www.who.int/en/](http://www.who.int/en/) (Erişim Tarihi: 12.05.2017).
- Humpreys, L. (2007). Mobile Sociality and Spatial Practice. *A Qualitative Fieldstudy of Information Systems Research*, 7, 52-62.
- Im, K. G., Hwang, S. J., Choi, M. L., Seo, N. R. ve Byun, J. N. (2013). The Correlation between Smartphone Addiction and Psychiatric Symptoms in College Students. *J Korean Soc School Health*, 26 (2), 124-131.
- İlhan, V. (2008). Yeni Dünya Düzeninde İletişim Politikaları ve Değişim: Cep Telefonu Kullanım Alışkanlıkları ve Tüketim Yönelimleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 293-316.
- Jinoh, C. (2014). Analysis of Influence of Smart Phone Addiction Practice on ADHD Symptoms of Elementary School Students. *Korean Review of Crisis and Emergency Management*, 10 (5), 159-178.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, M. (2013). *Emniyet Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı'nda Çalışan Polis Teşkilatı Mensuplarında Öz Denetim ve Sosyal Sorun Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of Self-Regulation: A Systems View. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52.
- Kayabaş, B. K. (2013). Mobil Yaşam. T. Volkan Yüzer ve Mehmet Emin Mutlu (Ed.), *Yeni İletişim Teknolojileri* (s. 176-201). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Kılıç, F. S. (2016). Bağımlılık ve Uyarıcı Maddeler. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(Özel

Sayı 1), 55-60.

- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of Self-Regulation: A Developmental Perspective. *Developmental Psychology*, 18 (2), 199-214.
- Korkmaz, M. ve Erden, G. (2010). Çocukları Suç Davranışına Yönelten Olası Risk Faktörleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (25), 76-87.
- Köknel, Ö. (1998). *Bağımlılık-Alkol ve Madde Bağımlılığı*. İstanbul: Gelişim Yayınları.
- Kumcağız, H. ve Gündüz, Y. (2016). Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education*, 5 (4), 144-156.
- 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., ve Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *Plos One*, 8 (12), 1-7.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H. ve Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos One*, 8 (2), 1-7.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y. ve Cheng, Z. H. (2014). The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior and Technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.
- Locke, E. A. ve Latham, G. P. (1990). Work Motivation and Satisfaction: Light at The End of The Tunnel. *Psychological Science*, 1 (4), 240-246.
- Mehta, R. (2010). Exploring Self-Control: Moving Beyond Depletion Hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 37, 174-178.
- Meral, D. (2017). *Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.

- Minaz, A. ve Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (21), 268-286.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B.W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M. ve Caspi, A. (2011). A Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth and Public Safety. *Proceedings of National Academy of Sciences of the United States of America*, 108 (7), 2693-2698.
- Mok, J., Choi, S., Kim, D., Choi D., Lee, J., Ahn., H., Choi E. ve Song, W. (2014). Latent Class Analysis on Internet and Smartphone Addiction in College Students. *Published Online*, 10, 817-828.
- Muraven M. ve Baumeister R. F. (2000). Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle?. *Psychological Bulletin*, 126 (2), 247- 259.
- Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16 (Özel Sayı 1), 73-81.
- Ögel, K. (2017). *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*. IQ Kültür Sanat Yayıncılık: İstanbul.
- Özgüngör, S. ve Acun Kapıkıran, N. (2011). Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeklerinin Türk Kültürüne Uygunluğunun Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 114-126.
- Özkoçak, Y. (2016). Türkiye'de Akıllı Telefon Kullanıcılarının Oyalanma Amaçlı Tercih Ettikleri Mobil Uygulamalar. *Global Media Journal TR Edition*, 6(12), 106-130.
- Park, J.C., Hyun, S.J. ve Ha, H. (2014). Comparison Between The Internet and Mobile Phone Addiction of Adolescent with Structural Equation Model and Dominance Analysis. *The Journal of Korean Association of Computer Education*,

16 (1), 11-22.

- Park, W. K. (2005). Mobile Phone Addiction. In R. Ling ve P. E. Pedersen (Ed.), *Mobile Communications: Renegotiation of The Social Sphere* (253–272). London: England.
- Peker, A. ve Eroğlu, Y. (2015). Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Siber Zorbalığa Eğilim Arasındaki İlişkiler: Arkadaştan ve Öğretmenden Algılanan Sosyal Destegın Aracı Rolü. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10 (3), 759-778.
- Peker, N. (2012). Özdenetimin Sporcuların Performans ve Kaygı Düzeylerindeki Rolü. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21, 39-48.
- Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M. ve Baumeister, R. F. (2012). Taking Stock of Self-Control: A Meta-Analysis of How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16 (1), 76-99.
- Salehan, M. ve Negahban, A. (2013). Social Networking on Smartphones: When Mobile Phones Become Addictive. *Computers in Human Behavior*, 29, 2632–2639.
- Sanal, Y. ve Özer, Ö. (2017). Smartphone Addiction and the Use of Social Media among University Students. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7 (2), 367-377.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 30, 202-216. doi: 10.5350/DAJPN2017300304
- Senemoğlu, N. (2009). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*. Pegem Akademi: Ankara.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Shinse, O. ve Baek, S. (2013). The Influence of Adolescents Smart Phone Addiction

- on Aggression. *Korean Review of Crisis and Emergency Management*, 9 (11), 345-362.
- Süler, M. (2016). *Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şar, A. (2013). Ergenlerde Yalnızlık ve Mobil Telefon Bağımlılığı Probleminin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of Social Science*, 6(2),1207-1220.
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. ve Taş, U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 7 (1), 156-169.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High Selfcontrol Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72 (2), 271-324.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2014). *Bağımlılık*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tatlı, H. (2015). Akıllı Telefon Seçiminin Belirleyicileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İİBF Dergisi*, 5 (2), 549-567.
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Tecimer, A. A. (2012). *Akıllı Telefonlar Yardımıyla Yol ve Sürüş Kalitesinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tekin, Ç. (2012). *Cep Telefonu Problemlili Kullanım (Pu) Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Tercanlı Metin, G. (2013). *Düşük Sosyo-ekonomik Düzeye Sahip Ergenlerde Olumsuz Yaşam Olayları ve Duygusal Davranışsal Uyum İlişkisinde Özdenetimin Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık

Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tercanlı Metin, G., Harma, M. ve Gökçay, G. (2017). Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ergenlerde Olumsuz Yaşam Olayları, Özdenetim Becerisi ve Problem Davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32 (79), 1–14.

Tok, Ş. (2008). The Effects of Reflective Thinking Activities in Science Course on Academic Achievements and Attitudes toward Science. *Elementary Education Online*, 7(3), 557-568. *İlköğretim Online*, 7 (3), 557-568, <http://ilkogretim-online.org.tr>.

Tullett, A. M. ve Inzlicht, M. (2010). The Voice of Self-Control: Blocking the Inner Voice Increases Impulsive Responding. *Acta Psychologica*, 135, 252-256.

TÜİK. (2016). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması-2016. adresinden <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> 10.03.2017 tarihinde erişildi.

Türkeş, M. C. (2004). *Ergenlerde Sapkın Davranışın Nedenleri Olarak Özdenetim ve Aile içi Denetim Mekanizmalarının Analizi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Uğurlu, E. G. (2013). Tarih ve Kavram Olarak Yeni İletişim Teknolojileri. T. Volkan Yüzer ve Mehmet Emin Mutlu (Ed.), *Yeni İletişim Teknolojileri* (s.2-22). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

Ünal, M. H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Beyazıt Üniversitesi, Ankara.

Wolfe, S. E ve Higgins, G. E. (2008). Selfcontrol and Perceived Behavioral Control: An Examination of College Student Drinking. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 4 (1), 108- 134.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S.(2014). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yeşilyaprak, B. (1988) *Lise Öğrencilerinin İçsel ya da Dışsal Denetimli Oluşlarını Etkileyen Etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal

Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yıldız, Ö. (2016). Cep Telefonları ve Kanser. 3. *Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi*. İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.

Yılmaz, G., Şar, A. H. ve Civan, S. (2015). Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2 (2), 20-37.

Young, K. S., Yue, X. D. ve Yıng, L. (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. K.S. Young ve C.N. Abreu, (Ed.), *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (s. 3-18). New Jersey: Wiley & Sons.

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

Yücelten, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ile İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zhang, K., Chen, C. ve Lee, M. (2014). Understanding the Role of Motives in Smartphone Addiction. *In Proceeding of the 18. Pacific Asia Conference on Information Systems*. 131, <http://aisel.aisnet.org/pacis2014/131>

Zimmerman, B. J. (2006). Development and Adaptation of Expertise: The Role of Self-Regulatory Processes and Beliefs. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich ve R. R. Hoffman (Eds), *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance* (s. 705–722). New York: Cambridge University Press.

EKLER DİZİNİ

Sayfa

| | |
|--|-----|
| Ek 1: Araştırma İzni | 98 |
| Ek 2: Etik Kurul Kararı | 99 |
| Ek 3: Kişisel Bilgiler Formu | 100 |
| Ek 4: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu | 101 |
| Ek 5: Özdenetim Ölçeği | 102 |

EK 1: ARAŞTIRMA İZNİ



T.C.
KÜTAHYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 53490996-44-E.19699945
Konu : Sema MAZIL'I'nın
Araştırma İzni

21/11/2017

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) MEB. Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 2012/13 nolu Genelgesi.
b) Afyon Kocatepe Üniversitesi Rektörlüğü'nün 14/11/2017 tarihli ve 16634 sayılı yazısı.

Bakanlığımızın ilgi (a) Genelgesi doğrultusunda, Afyon Kocatepe Üniversitesi Rektörlüğü'nün ilgi (b) yazısında Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Sema MAZIL'I'nın "Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Öz Denetim Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasında kullanılmak üzere Simav İlçesinde bulunan ilgi yazı ekinde belirtilen liseelerde uygulama çalışması yapmak istediği belirtilmektedir.

İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı Harndi SARIOZ'un başkanlığında toplanan değerlendirme komisyonu yapmış olduğu inceleme sonucunda söz konusu anket çalışmasının okullarda uygulanabilir olduğuna karar vermiş olup, eğitim- öğretime aksatmadan, konunun dışına çıkmamaları, bütün sorumluluğun ilgililere ve okul müdürlüğüne ait olmak üzere yukarıda belirtilen anket çalışmasının tamamlandıktan sonra bir örneğinin Müdürlüğümüze verilerek üzere yapılmasını;

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Sabahattin DÜLGER
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
21/11/2017

Arif YALÇIN
Vali a.
Vali Yardımcısı

İl Millî Eğitim Müdürlüğü/KÜTAHYA
Elektronik Adres: ktahya.meb.gov.tr
e-posta: strateji@ilistirme41@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Filiz ÖRNEK- VHKİ
Tel: (0 274) 2236241/159
Faks: (0 274) 2236254

Bu evrak güvenli elektronik imzalı olarak oluşturulmuştur. https://resim.meb.gov.tr adresinden 3e40-6bc7-3782-9c3e-cc07 kodu ile teyit edilebilir.

EK 2: ETİK KURUL KARARI

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURUL
KARARLARI


TOPLANTI SAYISI : 01

KARAR TARİHİ : 03.05.2017

KARAR 2017/09

Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretim yüksek lisans öğrencisi Sema MAZILI'nın "Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Öz-denetim Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışması kapsamında kullanacağı veri toplama araçlarının, etik açıdan sakıncalı olmadığına, katılanların oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR


Prof. Dr. Mehmet KARAKAŞ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bil. Arz. ve Yayın Etik Kurul Başkanı

EK 3: KİŞİSEL BİLGİLER FORMU

Değerli Öğrenciler;

Elinizdeki form, sizlerin akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetim düzeyinizi belirlemek üzere geliştirilmiştir. Bu formda sıralanan maddelere yönelik düşüncenizi içtenlikle cevaplamanızı rica ediyoruz. Tüm maddeleri cevaplamayı unutmayınız. Size uygun cevaba "X" işareti koyunuz. Verdiğiniz bilgiler kesinlikle saklı kalacaktır. Teşekkür ederiz.

Okulunuzun Adı :

Sınıfınız :

Yaşınız :

Cinsiyet : Kız () Erkek ()

Annenizin eğitim durumu nedir?

Okur Yazar Değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans ()

Babanızın eğitim durumu nedir?

Okur Yazar Değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans ()

Günde kaç saatinizi akıllı telefon ile geçirirsiniz?

1-4 saat () 4-8 saat () 8-12 saat () 12 saat ve üstü ()

Akıllı telefonu en çok hangi amaç için kullanırsınız?

Sosyal medyayı kullanmak için(Facebook, Twitter, Instagram vb.) ()

Oyun oynamak için ()

Mesaj göndermek, telefon açmak için ()

İnterneti kullanmak için ()

Arkadaşlarla haberleşmek için ()

Ödev yapmak için ()

Diğer(Belirtiniz)

Akıllı telefon kullanımı ebeveyniniz tarafından kontrol edilmekte midir?

Evet () Hayır ()

EK 4: AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-KISA FORMU

| | Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Lütfen her ifadenin size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız. | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kısmen Katılmıyorum | Kısmen Katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|---|---|-------------------------|--------------|---------------------|--------------------|-------------|------------------------|
| 1 | Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri aksatırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | Akıllı telefonu kullanımından dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Akıllı telefon kullanımından dolayı el bileğimde ya da ensemdede ağrı hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

EK 5: ÖZDENETİM ÖLÇEĞİ

| | Aşağıda özdenetim ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Lütfen her ifadenin size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız. | Bana Tamamen Uymuyor | Bana Çoğunlukla Uymuyor | Bana Biraz Uymuyor | Bana Biraz Uyuyor | Bana Çoğunlukla Uyuyor | Bana Tamamen Uyuyor |
|----|--|----------------------|-------------------------|--------------------|-------------------|------------------------|---------------------|
| 1 | Sıkıcı bir iş yaptığımda, işin daha az sıkıcı olan yanlarını ve işi bitirdiğimde elde edeceğim ödülü düşünürüm. | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 2 | Beni endişelendiren bir şey yapmak zorunda olduğumda, işi yaparken endişemin nasıl üstesinden geleceğimi gözümde canlandırmaya çalışırım. | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 3 | Düşünme şeklimi değiştirerek, çoğu zaman neredeyse her şeye ilişkin duygularımı da değiştirebilirim. | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 4 | Dışarıdan yardım almaksızın, sinirlilik, öfke ve gerginliğimin üstesinden gelebilmem çoğu zaman zordur. | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 5 | Moralim bozuk olduğunda güzel şeyler düşünmeye çalışırım. | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 6 | Yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam. | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 7 | Zor bir problemle karşılaştığımda, onu sistematik bir şekilde ele almaya çalışırım. | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 8 | Biri bana baskı yaptığında, yapmam gereken şeyi genellikle daha kısa sürede yaparım. | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 9 | Zor bir karar vermem gerektiğinde tüm verilere sahip olsam dahi karar vermeyi ertelemeyi tercih ederim. | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 10 | Okuduğum şeye odaklanmakta zorluk yaşadığımda, konsantrasyonumu artırmanın yollarını ararım. | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 11 | Çalışmayı planladığımda, işimle ilgisi olmayan her şeyi ortadan kaldırırım. | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 12 | Kötü bir alışkanlıktan kurtulamaya çalışırken, öncelikle bu alışkanlığa sahip olma nedenlerimi bulmaya çalışırım. | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |