

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ CEP
TELEFONU KULLANIMI İLE DUYGUSAL ÖZ-
YETERLİK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Senanur ARIKAN

İstanbul
Şubat-2022

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ CEP
TELEFONU KULLANIMI İLE DUYGUSAL ÖZ-YETERLİK VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Senanur ARIKAN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Halime EKER

İstanbul
Şubat-2022

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Halime EKER

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Nüket AFAT

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Metin TOPRAK

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Üniversite Öğrencilerinde Problemlı Telefonu Kullanımı ile Duygusal Öz-Yeterlik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Senanur ARIKAN

ÖN SÖZ

Tez çalışmam süresince pek çok kişinin desteğini yanımda hissettim. Bu sebeple bu süreçte yanımda olan herkese teşekkürlerimi borç bilirim. Tez çalışmama başladığım andan bitirdiğim en son ana kadar geri bildirimleriyle yanımda olan, çalışma azmini örnek aldığı değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Halime EKER'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans döneminde ve sonrasında her türlü desteğini benden esirgemeyen kıymetli dostlarım Yağmur KOCAOĞLU ve Bircan ÖZKARADENİZ'e, ayrıca yüksek lisans ders ve tez dönemini birlikte geçirdiğimiz değerli arkadaşlarım Hatice SELMAN ve Ayşenur BEYAZGÜL TOSUN'a, tezimin istatistiksel analizlerinde yardımını benden esirgemeyen değerli arkadaşım Uzm. Psk. Zekir DURAN'a çok teşekkür ederim.

Hayatımın her döneminde maddi manevi desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen, yanımda oluşunun verdiği gücü her zaman hissettiğim, güven kaynağım canım babam Ali ÇEVİK'e, canım annem Songül ÇEVİK'e ve biricik kardeşim Zekihan ÇEVİK'e tüm kalbimle teşekkür ederim.

Bu sürecin zorlu anlarında her zaman yanımda olarak sevgisini, sabrını, özverisini ve desteğini hiç eksik etmeyen değerli eşim İdris Bilal ARIKAN'a ve çok kıymetli ikinci aileme sonsuz teşekkür ederim.

Senanur ARIKAN

İstanbul-2022

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ CEP TELEFONU KULLANIMI İLE DUYGUSAL ÖZ-YETERLİK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Senanur ARIKAN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Halime EKER

Şubat-2022, 141 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde problemleri cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı ise bu kavramların bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubu; bir devlet ve iki vakıf üniversitesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan ve rastgele seçilen 213 kadın, 142 erkek olmak üzere toplam 355 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Problemleri Mobil Telefon Kullanımı Ölçeği (PMTKÖ) (Şar ve Işıklar, 2015: 264-275), Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği (DÖYÖ) (Totan, İkiz ve Karaca, 2010: 71-95) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) (Doğan, 2015: 93-102) kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler; korelasyon, t-testi tekniği, regresyon ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Birimler arasındaki farklılıkları tespit etmek için ise Post Hoc testlerinden yararlanılmıştır.

Analizler sonucunda problemleri cep telefonu kullanımı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde, psikolojik sağlamlık ile duygusal öz-yeterlik arasında ise pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Problemleri cep telefonu kullanımının cinsiyet, anne-baba ile birlikte yaşama, algılanan akademik başarı düzeyi ve günlük cep telefonu kullanım süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal öz-yeterlik ölçeğinden alınan puanlar değerlendirildiğinde yalnızca cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ise cinsiyet ve anne-baba ile birlikte

yaşama durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Analizlerin diğer bir sonucuna göre, psikolojik sağlamlığın problemlili cep telefonu kullanımını anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Araştırma sonuçları alan yazındaki diğer bulgular ile birlikte tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Problemlili Cep Telefonu Kullanımı, Duygusal Öz-yeterlik, Psikolojik Sağlamlık



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEMATIC MOBILE PHONE USE AND EMOTIONAL SELF-EFFICACY AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Senanur ARIKAN

Master's Thesis, Guidance and Psychological Counseling Thesis

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Halime EKER

February- 2022, 141 Pages

The aim of this study is to examine the relationship between problematic mobile phone use and emotional self-efficacy and resilience in university students. Another aim of the research is to determine whether these concepts differ according to some demographic variables. The study group of the research; It consists of a total of 355 university students, 213 women and 142 men, who are randomly selected and studying in various departments of one state and two foundation universities. Personal Information Form, Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS) (Şar & Işıklar, 2015: 264-275), Emotional Self-Efficacy Scale (ESES) (Totan, İkiz, & Karaca, 2010: 71-95), and Brief Resilience Scale (BRS) (Doğan, 2015: 93-102) was used.

The data obtained from the research were analyzed using correlation, t-test technique, regression and one-way variance analysis (ANOVA). Post Hoc tests were used to determine the differences between the units.

As a result of the analysis; it was found that there was a negative relationship between problematic mobile phone use and resilience, and a positive relationship between resilience and emotional self-efficacy. It was concluded that problematic mobile phone use differs significantly according to gender, living with parents, perceived academic success and daily mobile phone usage time. According to analysis of the scores obtained from the emotional self-efficacy scale, it was seen that there was only a significant difference according to gender. It was concluded that the psychological resilience levels of university students showed significant differences according to gender and living with their parents. According to another result of the analysis, it was

determined that psychological resilience significantly predicted problematic mobile phone use. The results of the research were discussed together with the other findings in the literature and suggestions were made accordingly.

Keywords: Problematic mobile phone use, Emotional Self-efficacy, Psychological resilience



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ	xvi
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem	2
1.2 Amaç	6
1.2.1. Alt Amaçlar.....	6
1.3. Önem	7
1.4. Varsayımlar	8
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar	8
İKİNCİ BÖLÜM	9
PROBLEMLİ CEP TELEFONU KULLANIMI, DUYGUSAL ÖZ-YETERLİK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK	9
2.1.Problemlİ Cep Telefonu Kullanımı	9
2.2. Cep Telefonu Kullanımının Olumlu ve Olumsuz Etkileri	10

2.2.1. Cep telefonu kullanımının olumlu etkileri.....	10
2.2.2. Problemlı cep telefonu kullanımının olumsuz etkileri.....	12
2.3. Cep Telefonuna Erişememe Korkusu.....	16
2.4. Problemlı Cep Telefonu Kullanımı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	18
2.4.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	18
2.4.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	21
2.5. Duygusal z-Yeterlik.....	25
2.5.1. Duygu.....	25
2.5.2. z-yeterlik	26
2.5.3. Duygusal zeka.....	28
2.5.4. Duygusal z-Yeterlik	30
2.6. Duygusal z-Yeterlik ile İlgili Yapılan Araştırmalar	32
2.6.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	32
2.6.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	35
2.7. Psikolojik Sağlımlık.....	37
2.7.1. Psikolojik Sağlımlığın Gelişim Süreci	39
2.8. Psikolojik Sağlımlıkla İlişkili İçsel ve Dışsal Kaynaklar	42
2.9. Psikolojik Sağlımlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	45
2.9.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	45
2.9.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	47
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	52
YÖNTEM.....	52
3.1.Araştırmanın Modeli	52
3.2. Çalışma Grubu.....	52
3.3.Verı Toplama Araçları.....	55

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	55
3.3.2.Problemlı Mobil Telefon Kullanım Ölçeği (PMTKÖ).....	55
3.3.3.Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği (DÖYÖ).....	56
3.3.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ).....	56
3.4.Verilerin Toplanması.....	57
3.5.Verilerin Analizi.....	57
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	60
BULGULAR ve YORUM	60
4.1. Üniversite öğrencilerinde duygusal öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve problemlı cep telefonu kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin bulgular 60	
4.2. Üniversite öğrencilerinde problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılıklarına ilişkin bulgular.....	61
4.3. Üniversite öğrencilerinde problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne-baba ile birlikte yaşama değişkeni açısından farklılıklarına ilişkin bulgular	63
4.4. Üniversite öğrencilerinde problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin üniversiteyi başka şehirde okuma değişkeni açısından farklılıklarına ilişkin bulgular	65
4.5. Üniversite öğrencilerinde problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelir düzeyi değişkeni açısından farklılıklarına ilişkin bulgular.....	67
4.6. Üniversite öğrencilerinde problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeyi değişkeni açısından farklılıklarına ilişkin bulgular	69

4.7. Üniversite öğrencilerinde problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin günlük cep telefonu kullanım süresi değişkeni açısından farklılıklarına ilişkin bulgular	72
4.8. Psikolojik sağlamlığın problemlı cep telefonu kullanımını anlamlı bir şekilde yordamasına ilişkin bulgular	75
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	77
SONUÇ VE TARTIŞMA	77
5.1. Sonuç ve Tartışma	77
5.1.1. Üniversite öğrencilerinde duygusal öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve problemlı cep telefonu kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin sonuç ve tartışma	77
5.1.2 Problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğine ilişkin sonuç ve tartışma.....	79
5.1.3 Üniversite öğrencilerinde problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuç ve tartışma....	82
5.1.4 Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin üniversiteyi başka bir şehirde okuma değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuç ve tartışma....	84
5.1.5 Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuç ve tartışma	86
5.1.6 Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan akademik başarı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuç ve tartışma....	88
5.1.7 Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuç ve tartışma....	89

5.1.8 Psikolojik sağlamliğın problemlı cep telefonu kullanımını yordayıp yordamamasına ilişkin sonuç ve tartışma	91
5.2 neriler.....	92
5.2.1 Araştırma Sonucuna Dayalı neriler.....	92
5.2.2 İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik neriler.....	93
KAYNAKÇA.....	94
EKLER.....	117
ZGEMİş	125



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Çalışma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı.....	53
Tablo 3.2: Çalışma Grubunun Anne-Baba ile Birlikte Yaşama Değişkenine Göre Dağılımı.....	53
Tablo 3.3: Çalışma Grubunun Üniversiteyi Farklı Bir Şehirde Okuma Değişkenine Göre Dağılımı.....	53
Tablo 3.4: Çalışma Grubunun Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı.....	54
Tablo 3.5: Çalışma Grubunun Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı.....	54
Tablo 3.6: Çalışma Grubunun Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi Değişkenine Göre Dağılımı.....	54
Tablo 3.7: Problemlı Cep Telefonu Kullanımı, Duygusal Öz-Yeterlik, Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Normallik Testi Sonuçları.....	58
Tablo 4.1: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-yeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Problemlı Cep Telefonu Kullanımlarına Yönelik Korelasyon Sonuçları Tablosu.....	60
Tablo 4.2: Üniversite Öğrencilerinin Problemlı Cep Telefonu Kullanım Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t- Testi Tablosu.....	61
Tablo 4.3: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-yeterlik Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t- Testi Tablosu.....	62
Tablo 4.4: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t- Testi Tablosu.....	62
Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerinin Problemlı Cep Telefonu Kullanım Düzeylerinin Anne-Baba ile Birlikte Yaşama Değişkenine İlişkin t-Testi Tablosu.....	63
Tablo 4.6: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-yeterlik Düzeylerinin Anne-Baba ile Birlikte Yaşama Değişkenine İlişkin t-Testi Tablosu.....	64

Tablo 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Anne-Baba ile Birlikte Yaşama Değişkenine İlişkin t-Testi Tablosu.....	64
Tablo 4.8: Üniversite Öğrencilerinin Problemlerini Cep Telefonu Kullanım Düzeylerinin Üniversiteyi Başka Şehirde Okuma Değişkenine İlişkin t-Testi Tablosu.....	65
Tablo 4.9: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-yeterlik Düzeylerinin Üniversiteyi Başka Şehirde Okuma Değişkenine İlişkin T- Testi Tablosu.....	66
Tablo 4.10: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Başka Şehirde Okuma Değişkenine İlişkin t-Testi Tablosu.....	66
Tablo: 4.11: Üniversite Öğrencilerinin Problemlerini Cep Telefonu Kullanım Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu.....	67
Tablo: 4.12: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-yeterlik Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu.....	68
Tablo: 4.13: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu.....	69
Tablo: 4.14: Üniversite Öğrencilerinin Problemlerini Cep Telefonu Kullanım Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu.....	70
Tablo: 4.15: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-yeterlik Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu.....	71
Tablo: 4.16: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu.....	71
Tablo: 4.17: Üniversite Öğrencilerinin Problemlerini Cep Telefonu Kullanım Düzeylerinin Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu.....	73
Tablo: 4.18: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-yeterlik Düzeylerinin Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu.....	74
Tablo: 4.19: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu.....	75

Tablo: 4.20: Psikolojik Sağlamliğın Problemlı Cep Telefonu Kullanımını
Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Tablosu.....76



KISALTMALAR LİSTESİ

APA: Amerikan Psikoloji Derneği

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

DSM: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı veya Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

DÖYÖ: Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlıklık Ölçeği

PMTKÖ: Problemlı Mobil Telefon Kullanım Ölçeği

TDK: Türk Dil Kurumu

Akt: Aktaran

Vd: Ve diğerleri

A.g.e: Adı geçen eser

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İletişim ihtiyacının ön planda olduğu insan, cep telefonları aracılığıyla bu ihtiyacını karşılayabilmektedir (Yusufoğlu, 2017: 2425). İletişime geçilmek istenen kişi veya kişilerin birkaç ülke uzaklıkta olması ya da birkaç yan oda uzaklıkta olmaları artık fark etmemekte, her iki durum içinde de iletişim cep telefonları üzerinden gerçekleşmektedir (Karaaslan ve Budak, 2012: 4549). Cep telefonları, iletişime katkılarının yanında bireysel sağlık hizmetlerine erişebilme, e-devlet üzerinden kişiye ait dava, borç takibi yapabilme, toplantı ve eğitimlere zaman mekan fark etmeksizin katılabilme, banka işlemlerini yapabilme ve online alışverişler yapabilme gibi birçok farklı alanda yaşamı kolaylaştırıcı yönde varlık göstermektedir (Kişin, 2020; Tekin, 2012: 7; Karanfiloğlu ve Kara, 2020: 96; Soysal ve Yalçın, 2019: 185). Bu sebeple, insanların yaşamlarını kolaylaştırması açısından önemli olan cep telefonları toplum tarafından kabul edilmiş ve benimsenmiştir (Karaboğa, 2020: 4; Çarıkçı, 2010: 120).

Yurt içinde ve yurt dışında cep telefonu kullanımlarıyla ilgili birçok çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaların birkaçı İngiltere’de (Taylor & Harper, 2003: 281), Norveç’te (Ling & Yttri, 2002: 165), İspanya’da (López-Fernández, Honrubia-Serrano & Frexia- Blanxart: 2012: 123), İrlanda’da (O’ Brien, 2010: 377-378) Japonya’da (Takao, Takashi & Kitamura: 2009: 501) ve Türkiye’de (Özaşçılar, 2009: 228; Bal, 2017: 112) gerçekleştirilmiştir. Cep telefonu kullanımıyla ilgili yapılmış olan bu çalışmaların sonucuna göre cep telefonlarının yoğun kullanımı genç bireyler tarafından gerçekleşmektedir. Bu bağlamda, özellikle gençler arasında talep yoğunluğunun ve kullanımının yaygın olduğu bilinen cep telefonları üniversite döneminde ihtiyaç duyulan ve öğrencilerin olmazsa olmazıdır (Uzgören, Şengür ve Yiğit, 2013: 40). Bu nedendir ki yapılan yenilikler gençlerin talepleri ve ihtiyaçları üzerine şekillenmektedir (Thulin & Vihelmsen, 2007: 248).

Gençlerin problemleri cep telefonu kullanma oranlarının yüksekliği göz önünde bulundurulduğunda, bu neslin ciddi risk altında olduğu söylenebilir. Bireylerin problemleri cep telefonu kullanımları ve nomofobik davranışları sonucunda sosyal, bilişsel, ruhsal birçok problemle karşı karşıya kalabildiği görülmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016: 146).

Cep telefonları olumsuz duyguları gidermek üzere kullanıldığında kontrol edilemeyen boyutlara gidebilmektedir ve cep telefonları üzerinden gerçekleştirilen etkileşimler bireylerin duygusal haz kaynağı olmaktadır (Takao, Takashi & Kitamura: 2009: 505). Alınan haz bireyleri kısa süreli de olsa sıkıntıdan, kaygıdan, baskıdan ve bireyin içinde hissettiği huzursuzluktan kurtarmaktadır (Sabırlı, 2018: 11). Fakat uzun vadede bağımlılıklara sebep olabilmektedir (Bal ve Balcı: 2020: 372).

Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterliğe sahip olması önem taşımaktadır. Duygusal öz-yeterliği yüksek bireyler, kendi duyguları ve karşısındakilerinin duygularını anlamlandırma ve yorumlama gücüne sahiptir. Herhangi bir olumsuz durumla karşılaşmak duygusal öz-yeterliği yüksek olan bireyleri kaçınma davranışına itmez. Bunun tam tersi zorlu durumlara karşı açıktırlar ve kriz anında durumu ve o durumdan kaynaklı hislerini yönetebilme güçleri yüksektir (Saarni, 1999; Akt. Akkuş Çutuk, 2019: 212). Bireyler sahip olduğu yüksek duygusal öz-yeterlik aracılığı ile kendilerini dinginleştirme, olumsuz düşüncelerini olumlularıyla değiştirme ve düşüncelerini yapılandırarak duygu durumunu kontrol altında tutabilme gücüne sahip olmaktadır (Hessler & Fainsilber Katz, 2010: 241).

Aynı zamanda bireylerde problemleri davranışlara sebep olabilecek olumsuz yaşantıların üstesinden gelebilmek için psikolojik sağlamlığa ihtiyaç olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple bireylerin psikolojik sorunlar, olumsuz yaşantılar veya stres yaratan durumlara karşı, iyileşme potansiyeli ve kendini toparlayabilme gücü olarak tanımlanan psikolojik sağlamlığa sahip olmaları önemli bir güçtür (Doğan, 2015: 93). Bu gücü yüksek bireyler, stresli ve olumsuz koşulların üstesinden gelen, var olmayı sürdüren ve aynı zamanda gelişim gösteren kişiler olarak tanımlanmaktadır (Ergün, 2016: 11).

Tüm bu durumlar göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerinde problemleri cep telefonu kullanımının duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık kavramları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

1.1. Problem

Çağımız, teknolojik anlamda her geçen gün biraz daha gelişerek değişim göstermektedir. Bilindiği gibi teknolojik bir aygıt olan telefon da icadından bu zamana değin birçok başkalaşım geçirmiştir. Martin Cooper 1973 yılında ilk kablosuz telefonu icat etmiştir (Börteçin, 2013: 72-76). Büyük, ağır ve kaba olan telefonlar zaman içinde

tuşlu daha sonra tuşsuz (dokunmatik) özelliklere sahip olma ve şu anda bir bilgisayarın tüm özellikleri ve fazlası tek bir saat kadranına sığabilecek kadar küçülmüştür (Özaşçılar, 2012: 46). Teknolojinin getirdiği bu fiziksel değişimlerle beraber telefonlar yazılımlar sebebiyle de büyük gelişimler göstermiştir (Karaaslan ve Budak, 2012: 4549). Yalnız görüntülü, sesli görüşme veya mesajlaşma için değil oyun oynama, online alışveriş yapma, müzik dinleme, aradığı bilgiye birkaç tuşa dokunarak ulaşma noktasına kadar erişmiş bulunmaktadır (Kuyucu, 2017: 323).

Bu gelişimlerle telefonlara yüklenen birçok özellik ve uygulamalar insanlığın dikkatini çekmektedir (Levent, 2020: 11-12). Özellikle teknolojinin içine doğan ve büyüyen bireyler bu yeniliklere uyum sağlama, çabucak öğrenme ve bu yenilikleri kavrama açısından daha yatkındır. Bu nedenle teknolojiyle büyüyen gençlerin cep telefonu kullanımlarının yaygın olduğu bilinmektedir (Gezgin, vd., 2016: 87).

Yoğun olarak cep telefonu kullanan üniversite öğrencileri, günlük yaşamın içinde çevresinden koparak cep telefonunun çekiciliğine kapılmaktadırlar. Bu durum dersliklerde dersi ve dersin öğretim görevlisini takip etmek yerine cep telefonlarıyla meşguliye kadar gitmektedir. Cep telefonu ile olan bu meşguliye, öğrencileri olumsuz etkilemesinin yanında öğretim görevlilerinin de dikkatini dağıtarak derse olan konsantrasyonunu etkilemektedir (Polat ve Arslan, 2019: 1578). Öğrencilerin sınıf arkadaşlarıyla kurduğu whatsapp grupları ve bu mecra üzerinden yapılan not alışverişleri, ders takiplerinin yapıldığı okul ve derslerle ilgili konular üzerinden iletişimin sağlandığı alan olarak ifade edilebilir (Çağlak, 2019: 631). Pandemi süreciyle birlikte online derslerin takibi için zaten önemli bir ihtiyaç olan cep telefonları öğrencilerin zaruri ihtiyaçları haline almıştır. Bilgisayarlara nazaran her an kullanılabilir ve taşınabilir olması ise daha fazla tercih edilme sebebi olmaktadır (Özaşçılar, 2012: 46). Cep telefonları aynı zamanda genç bireyler tarafından sosyalleşme ve beğenilme arzularını sosyal medya aracılığıyla karşılamaları nedeniyle de yaygın olarak kullanılmaktadır (Pavithra, Mathukumar & Murthy, 2015: 341).

Cep telefonlarının bu yoğun kullanımını takiben problemleri kullanım noktasına geldiğinde telefon bireylerde el bileklerinde ve boyun arkasında ağrıya neden olmaktadır. Gözlerin sürekli ekrana maruz kalmasından dolayı ise baş ağrısı ve göz bozukluğu gibi sorunlar yaşanmaktadır (Kwon vd., 2013: 90). Aynı zamanda da düzensiz seyreden uyku, baş ağrısı, dikkat eksikliği, dikkatin çabuk dağılması, bir şeyi hatırlamada güçlük ve zorlanmalar yaşama, duygu-durumda bozukluk gibi mental

zorlanmalara da sebebiyet vermektedir (Augner & Hacker, 2012: 437; Thomée, Härenstam & Hagberg: 2011: 10).

Üniversite öğrencilerinin dönemsel risk faktörleri ile karşı karşıya kaldığında problemlerli cep telefonu kullanımı davranışı sergileme ihtimalleri artmaktadır (Yusufoğlu, 2017: 2425). Üniversite dönemindeki bireylerin üniversiteye hazırlık aşamasında yoğun stres ve anksiyete içinde olduğu bilinmektedir. Bu bireyler uzun süre ders çalışma sebebiyle sosyal ilişkilerini minimum düzeye indirmektedirler. Bu yoğun çalışma temposunun ardından üniversiteye başlayan bireyler bu döneme uyum sağlama aşamasında çeşitli zorluklar yaşamaktadırlar (Cıucci, 2007: 137). Üniversite öğrencilerinin birçoğu öğrenim süreçleri boyunca ailelerinden ayrılarak evde ya da yurttan kalmakta ve alışkın oldukları ev yaşantılarının dışında bir hayat sürdürmeye başlamaktadırlar. Örneğin kapasite sorunun bulunduğu kalabalık yurt odalarında yabancı insanlarla aynı ortamda yaşamak veya daha önce hiç deneyimlemedikleri ev yönetme sorumluluğunu üstlenmek zorunda kalmaktadırlar. Bunların yanında yüksek eğitime uyum sağlama, alışma gibi zor yaşam olaylarının da üstesinden gelmeye çalışmaktadırlar. Bu doğrultuda bu dönemde öğrencilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal yaşamlarını etkileyebilecek olan önemli değişimlerin yaşandığı ifade edilebilmektedir (Ersoy ve Arpacı, 2003: 181-191).

Üniversite öğrencileri, bu farklı yaşam sorumluluklarına uyum sürecinde yaşadıkları durumların neden olduğu duygusal boşluğu, çökkünlüğü ve yalnızlık duygularını cep telefonu aracılığıyla hafifletmektedirler. Yusufoğlu'nun (2017: 2425) araştırmasına katılan öğrenciler de %41,6 oranında cep telefonlarının bulundurduğu teknolojilerle yalnızlık duygusunu azalttığını düşünmektedirler.

Nelson (1990) bireyin yaşamda karşı karşıya geldiği zorlu durumların duygusal iyi oluşu etkilediğini vurgulayarak kişinin bu durumlarla baş edebilme gücünün ve yeterliliğine olan inancının olumsuz duyguları azaltarak olumlu duyguları doğurduğunu aktarmıştır (Akt. Akkuş Çutuk, 2019: 212). Bandura (1997) ise, benzer şekilde bireyin öz-yeterlik inancının oluşunun durumlar karşısındaki işlevselliğini ve duygusal süreçlerini etkilediğini ifade etmiştir (Akt. Bandura vd., 1999: 258-269).

Üniversite döneminde öğrencileri zorlayan bir başka durum ise mezuniyet sonrası iş bulma kaygısıdır. Öğrenciler üniversitede eğitimlerini alırken, henüz mezun olmamışken dahi bu kaygılarla baş etmeye çalışırlar bu durum öğrencilerde ruhsal

sıkıntılara sebep olmaktadır (Taşgın, Bozgeyikli ve Boğazlıyan: 2017: 554). Öğrencilerin bazıları karşılaştığı bu gibi zorluklarla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilirken bazı öğrenciler başa çıkmakta zorlanabilmektedirler (Özer, 2013: 2). Kişilerin zor yaşam koşulları altında yaşaması, bu zorluklar karşısında sağlam ve güçlü kalabilmesi, stresli ve riskli yaşam koşullarına karşı kendini muhafaza ederek çıkabilmesi bireyde psikolojik sağlamlık yeteneğinin varlığını göstermektedir (Masten, Best & Garnezy, 1990: 425).

Birey yaşamındaki olumlu ve olumsuz yaşantılar sonucu oluşan duygularını kontrol edebildiği noktada duygusal öz-yeterliğe sahiptir (Petrides & Frunham, 2003: 39-57). Düşük duygusal öz-yeterliğe sahip bireyler ise problemlili yaşam olaylarını yönetecek duygusal güce sahip değildir ve bu sebeple stresli durumlarda olumsuz duygularıyla baş etmekte güçlük yaşamaktadırlar (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gernibo & Pastorelli, 2003: 778). Aynı zamanda sosyal ilişkilerinde ve toplum içerisinde ilişki ve iletişim problemi yaşayan bireyler aynı ilişkiyi cep telefonları üzerinden kurarken yaşamamaktadırlar. Bundan dolayı, cep telefonlarına erişemedikleri durumlarda sosyal bağın tek kurulabildiği bu alanı kaybettiklerini düşünerek kaygılanmakta, moral bozukluğu ve çökkünlük hissetmektedirler (Çetinkaya, 2019: 4). Bir diğer açıdan ise kişisel, çevresel ve toplumsal olaylarda karşılaşılan zorluklarla baş edebilen bireyler psikolojik açıdan sağlam olarak nitelendirilmektedir. Bu sağlamlığa sahip bireyler buldukları sosyal ortamlara uyum sağlayabilen, enerjik ve hazzı erteleme noktasında güçlü bir iradeye sahiptirler (Werner & Smith, 1992; Akt. Özer, 2013: 34).

Bu bağlamda yaşamda karşılaşılan bu tür zorluklara karşı çözüm üretme noktasında problem yaşayan ve kaçma davranışı sergileyen bireylerin psikolojik sağlamlıkla ilgili özelliklerinin geliştirilmesi gerekmektedir (Kılıç, 2014: 4). Bu bilgiler çerçevesinde, bireylerin kendi duygusal süreçlerinin farkında olmamalarının ve zorlayıcı yaşam olaylarına karşın etkili çözüm yolları üretmekte güçlük çekme durumlarının, yani duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin problemlili cep telefonu kullanım davranışları sergilemeleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde problemlili cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bilgilerden hareketle, araştırmanın problemi üniversitede öğrenim gören bireylerin problemlili cep telefonu kullanımları ile duygusal öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile olan ilişkiyi incelemek ve alan yazına katkıda bulunmaktır.

1.2 Amaç

Araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin problemlili cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca, çalışmanın bir diğer amacı da bu kavramların bazı demografik özellikler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmaktır.

Araştırmanın amaçlarına uygun olacak şekilde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1.2.1. Alt Amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinde duygusal öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve problemlili cep telefonu kullanımı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde problemlili cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşma göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinde problemlili cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinde problemlili cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinde problemlili cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri gelir düzeyi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite öğrencilerinde problemlili cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
7. Üniversite öğrencilerinde problemlili cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
8. Üniversite öğrencilerinde duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık problemlili cep telefonu kullanımını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Önem

Yaşamdaki değişimlere ayak uyduran insanoğlu ruhsal anlamdaki boşluğunu doldurma yönünde çabalarken kendini problemlili cep telefonu kullanımının zararlarına sürüklemektedir. Bireylerin birçok ihtiyacını karşılayan cep telefonlarına karşı sürekli ve kontrolsüzce bir kullanım durumunda oldukları ve cep telefonlarından ayrı kalamama düzeyine geldikleri yapılan çalışmalarda görülmektedir (Özgür Güler ve Veysikarani, 2019: 76). Bu problemlili kullanım düzeyinden kaynaklı olarak da bireyler kendi içsel süreçlerini ve duygusal ihtiyaçlarını göz ardı etmektedirler. Özellikle üniversite döneminde olan öğrenciler ekstra bazı risk faktörleri ile karşı karşıyadırlar. Yaşamlarındaki bu dönemde birçok değişikliğe uyum sağlama durumunda kalırlar. Uyum sürecinde zorlandıklarında kendilerini rahatlatmak ve yaşamın stresinden uzaklaşmak adına problemlili davranışlar göstermektedirler.

Tüm bu durumlar göz önüne alınarak üniversite öğrencilerinin yaşamlarındaki stresli durumlar karşısındaki davranışlarını yönlendirme biçimlerinin problemlili cep telefonu kullanımı üzerinden incelenmesi önemli görülmektedir. Öğrencilerin olumsuz yaşantılar karşısında kendini toparlayabilme davranışı göstermelerinin ancak sahip oldukları psikolojik sağlamlık düzeyleri ile mümkün olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda olumsuz yaşantılar karşısında hissettikleri zorlayıcı duygularını dengeye getirme, sakinleşme ve doğru karar verebilme gücü içinde sahip oldukları duygusal öz-yeterlik düzeyleri önemli görülmektedir. Üniversite dönemindeki öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanıp doğru yönlendirilmesi şimdi ve gelecek yaşantıları için kritik olacaktır.

Tüm bu durumlar göz önüne alınarak bu araştırmada cep telefonu kullanımının üniversite öğrencilerinin yaşamına olumlu olumsuz getirilerinin ötesinde; öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve duygusal öz-yeterlik düzeyleri ile nasıl bir ilişkide olduğu konusunun incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma bu kavramlar arasındaki ilişkiyi ortaya koyması yönüyle önemli görülmektedir.

Bu çalışma, cep telefonlarının olumsuz kullanımının azaltılması, olumlu kullanımının artırılması adına önemli görülmektedir. Ayrıca yapılan çalışmanın üniversite öğrencileri ile bu yönde yapılacak diğer çalışmalara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kullanılan veri toplama araçlarında yer alan sorulara içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Kullanılan veri toplama araçlarının araştırmanın amaç ve içeriğine uygun olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2020-2021 eğitim-öğretim yılında İstanbul'daki iki vakıf ve bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Üniversite öğrencilerinin problemleri cep telefonu kullanımları Problemleri Mobil Telefon Kullanımı Ölçeği, duygusal öz-yeterlik düzeyleri Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği ve psikolojik sağlık düzeyleri Psikolojik Sağlık Ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Problemleri Cep Telefonu Kullanımı: Teknolojinin gelişmesiyle cep telefonlarına kazandırılan yeni özellikler insanların yaşamlarını kolaylaştırmada etkili olmuştur. Bu gelişim kişilerin ihtiyaçlarını kolaylıkla karşılaması sebebiyle kullanımda artışa neden olur. Kullanım sürelerinin aşırıya kaçarak bağımlılığa sebep olabilme boyutu ise problemleri cep telefonu kullanımı olarak açıklanmaktadır (Pamuk ve Atlı, 2016: 50).

Duygusal Öz-Yeterlik: Duygusal öz-yeterlik, kişinin kendi duygusal işlevselliğine ilişkin algılarını ve yine kendini ne düzeyde yeterli algıladığına ilişkin inançlarını içermektedir. Öz-yeterlik, kişinin sorumluluğunu aldığı görevi yerine getirebilme, bu noktada bir beceri ya da başarı ortaya koyabilme, üretebilme durumudur. Gereken davranış biçimini organize etmek, başarmak ve gerçekleştirmek için bireyin yetenek ve becerilerine yönelik algı ve inançlarının tümünü içermektedir (Bandura, 1997; Akt. Totan, İkiz ve Karaca, 2010: 73).

Psikolojik Sağlık: Psikolojik sorunlar, olumsuz yaşantılar ya da stres yaratan durumlara karşı, iyileşme potansiyeli ve kendini toparlayabilme gücü olarak tanımlanabilir. Bir başka ifadeyle psikolojik sağlık, kişinin olumsuz yaşam koşullarının üstesinden gelebilme ve yeni duruma başarıyla uyum sağlayabilme yeteneğidir (Doğan, 2015: 93).

İKİNCİ BÖLÜM

PROBLEMLİ CEP TELEFONU KULLANIMI, DUYGUSAL ÖZ-YETERLİK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

2.1.Problemlili Cep Telefonu Kullanımı

İnsan sosyal bir varlıktır ve çevresiyle iletişimde bulunma ihtiyacı içindedir. Çağın beraberinde getirdiği yeniliklerle iletişim yolları ve kanalları da değişmiştir. Cep telefonlarına günden güne eklenen özellikler bu çağın bireylerinin oldukça dikkatini çekmiş ve bu doğrultuda bireyler iletişimi gerçekleştirdikleri kanalları değiştirmişlerdir (Levent, 2020: 18).

Cep telefonlarının ihtiyaca yönelik kullanımının dışında sürekli ve kontrolsüzce kullanımında bazı sorunlar ortaya çıkmaktadır. Yeşilay Başkanı Karaman, cep telefonunu aşırı kullanan, elinden ve yanından ayıramayan gençlerin bağımlılık açısından riskli grup içinde yer aldığını belirtmektedir. Kişinin teknolojiyi kullanırken kontrolünü kaybetmesi sınırsız şekilde kullanması fiziksel ve psikolojik açıdan önemli zararlara yol açabilmektedir (Noyan, 2014). Bu riskli durum fark edildikçe ve cep telefonu kullanımı her geçen gün arttıkça cep telefonu bağımlılığı ve problemlili cep telefonu kullanımı üzerine çalışmalar alan yazında görülmeye başlanmıştır.

Problemlili cep telefonu kullanımı bireyler tarafından madde tüketimini içermemesine rağmen Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı Beşinci Basımda (DSM-5) listelenmiş madde bağımlılıkları belirtilerine benzer özellikler göstermektedir (APA, 2013: 231; Tohumcu, 2018: 13-14).

- Bireyin cep telefonu ile ilgili kaygısı nedeniyle obsesyonlarının olması
- Bireyin cep telefonun kullanılmadığı durumlarda endişe yaşamaması
- Bireyin cep telefon faturasını ödeyemeyecek hale gelecek kadar telefonda vakit geçirmesi
- Bireyi eğlendiren ve zevk aldığı cep telefon uğraşlarının artık zevk vermemeye başlaması
- Bireyin cep telefonuna bakılmaması gereken yerlerde (araba kullanırken vs.) bakmaktan kendini alıkoyamaması

- Bireyin dürtülerine karşı kontrol gücünün azalması olarak ifade edilmiştir.

Teknolojik gelişimleri içinde barındıran ve gün geçtikçe yeni özellikler eklenen cep telefonları bireylerde bağımlılığa giden bir yol halini almıştır. Kontrolsüzce ve aşırı şekilde kullanımının bireyler üzerinde birçok olumsuz etkisi söz konusu olmaktadır (Bal ve Balcı, 2020: 372). Griffiths (2000: 211), teknolojik aletleri kontrolsüzce kullanma durumunun bağımlılık göstergesi olabilmesi için altı ölçüt belirtmiştir:

a) Belirginlik (Salience): Bu durum ortaya çıktığında ufak olan günlük aktiviteler insanın hayatındaki en önemli aktivite haline gelir ve bu o kişinin düşüncelerini hislerini ve yaklaşımlarını yönetir. Örneğin, eğer kişi anlık olarak bu davranışa sahip değilse bile bir sonraki fırsatında bunu yapmayı düşünecektir.

b) Ruh hali değişikliği (Mood modification): Bireyin eylemi gerçekleştirdiği süre boyunca ve sonrasında duygu durumundaki değişikliklerdir. Örneğin, kişinin cep telefonu ile aktif olduğu sürede kendini daha mutlu hissetmesidir.

c) Tolerans (Tolerance): Bireyin baştaki kullanım davranışının sonucunda elde ettiği etkiyi tekrar yaşayabilmek için eylemin boyutunu, miktarını kademeli olarak giderek arttırmasıdır. Örneğin, bireyi rahatlatan ve ona iyi gelen cep telefonu kullanım süresi en başta yalnızca 1-2 saat iken, bu durumun 5-6 saatlere çıktığında aynı etkiyi yaşatması durumudur.

d) Yoksunluk belirtileri (Withdrawal symptoms): Bağımlılık oluşturan davranışın yapılması durdurulduğunda ya da azaltıldığında kişide fiziksel ve duygusal bazı belirtilere neden olmaktadır. Bunlar; titreme, huysuzluk, sinirlilik gibi durumlardır.

e) Çatışma (Conflict): Bu bağımlılık durumunu yaşayan kişilerin etraflarındaki kişilerle veya kendi içlerinde çeşitli çatışmalar yaşamasını ifade eder.

f) Nüksetme (Relapse): Bireylerin uzun yıllar yoksunluk belirtileri göstermesinin ardından, çeşitli kontrollerden geçmesine rağmen tekrar aynı belirtileri en yüksek seviyede göstermesidir (A.g.e: 212).

2.2. Cep Telefonu Kullanımının Olumlu ve Olumsuz Etkileri

2.2.1. Cep telefonu kullanımının olumlu etkileri

Cep telefonları insanların aktif yaşamında, iletişim kurmayla, gezmeyle, çalışmayla ve eğlenmeyle ilgili ölçütlerinde büyük oranda değişiklikler meydana getirmiştir (Duke

ve Montag, 2017: 90). Birçok insanın sahip olduğu cep telefonları internetin varlığı ve etkisi ile günlük yaşamın birçok alanında kolaylıklar sağlamıştır. E-devlet sistemi üzerinden işlemlerin kolaylıkla yürütülmesi, hukuki süreç takibinin kolaylıkla yapılabilmesi, gerekli belge ve kaynaklara ulaşımının kolaylığını sağlaması yanında ilgili mecralardaki görev alan kişilerin de iş yükünü hafifletmiştir. İş yükünün hafiflemesinin yanında vatandaşların işlerini yürütme süreci de hızlanmıştır (Çarıkçı, 2010: 120). Bir diğer işlem olan banka işlemleri ve para transferleri için de bankada sıra beklemeksizin cep telefonlarıyla birkaç dakikada bu işlemler gerçekleştirilmektedir. Bu sayede de banka memurlarının iş yükü hafiflemiştir ve banka ile ilgili işleri olanların da bu durum için vakit harcamalarına gerek kalmamaktadır (Tekin, 2012: 7). Üniversite öğrencileri de cep telefonlarından yönetilebilen banka kartı hesaplarını oldukça kullanmaktadırlar. Ailelerinden ayrı okuyan öğrencilere o şehirde geçinebilmeleri için, harç ücretleri, okul masrafları, yurt ödemeleri ya da ev kiralari gibi birçok ihtiyaç durumları için aileleri tarafından para gönderimi olmaktadır. Öğrenciler cep telefonlarında bulunan bankacılık uygulamaları ile hem bu paraya kolayca ulaşabilmekte hem de ödemelerini yine cep telefonları üzerinden kısa sürede halledebilmektedirler. Bu sayede ulaşılması güç durumlar ortadan kalkarak öğrencilerin eğitim sürecinde de aksama yaşanmamasına katkı sağlamaktadır.

Bireyler sağlık hizmetlerinde de telefonlarını aktif olarak kullanmaktadırlar. Hastanelerden randevu alımı, e- nabızdan ilaç, alerji, hastalık durumlarının ve yapılan tahlil sonuçlarının takibi, her yerden sağlık bilgilerine hızlıca ulaşabilme imkanı gibi durumlar da cep telefonlarına indirilen uygulama üzerinden yapılabilmektedir (Soysal ve Yalçın, 2019: 184-185). Farklı şehirlerde okuyan ve sağlık durumu anlamında sorun yaşayan öğrenciler için de hastalıklarının takibi bu sayede kolaylaşabilmektedir. Telefonlar bu özelliklere sahip olmasıyla ve insanlara sundukları bu hizmetler aracılığıyla toplum tarafından kabul görmüş benimsenmiş ve olmayışı kişinin yaşamında büyük eksikliğe sebep olacak önemli bir ihtiyaç olarak kabul edilmiştir (Karaboğa, 2020: 4).

Pandemi sürecinin dünyayı etkilediği bilirse de yoğun olarak ergenleri ve genç yetişkinleri etkilemiştir (Göker ve Turan, 2020: 110). Öğrenim süreçleri aktif olarak devam eden bu dönemde bireyler ders programlarını takip etme, online eğitimlere zaman mekan fark etmeksizin cep telefonundan katılma, aile ve arkadaşlarla sosyal

ilişki ve iletişimi sürdürme gibi noktalarda cep telefonuna büyük ihtiyaç duymuşlardır (Kara ve Karanfiloğlu, 2020: 96).

Eğitim süreçlerinin yanında günlük ihtiyaçları karşılama anlamında online alışverişlerin ve e-ticaretin artmasıyla cep telefonlarının aktif rol oynadığı bilinmektedir. Bu doğrultuda bireylerin fiziksel olarak marketlerden ihtiyaçlarını gidermek yerine, internet aracılığıyla %171 oranında eskiye göre daha fazla satın alımda buldukları araştırmalarda ortaya çıkmıştır (Kışın, 2020). Tüm bunlar dikkate alındığında, cep telefonlarının üniversite öğrencilerinin yaşamlarına olumlu katkı sağladığı görülmektedir.

2.2.2. Problemlerli cep telefonu kullanımının olumsuz etkileri

Cep telefonlarının gelişmeleri aktif olarak içlerinde barındırmaları sebebiyle kişilerin hayatlarında büyük öneme ve yere sahip olmaları kaçınılmazdır. Ancak gerekli durumlarda kullanıldığında önemli ve yararlı bir araç olan cep telefonları, amaç dışında kullanıldığında insan davranışları üzerinde olumsuz ve problemlerli durumlara yol açmaktadır (Ceyhan, 2011: 59).

Bu noktada cep telefonları insanların hayatında vazgeçilmez bir yere sahip olmuş ve yeni özellikler sebebiyle hayatın içindeki kullanım fonksiyonları artmıştır (Tohumcu, 2018: 13). Kereçin'in (2021: 145-146) problemlerli cep telefonu kullanımları üzerine gerçekleştirdiği araştırmada aşırı ve problemlerli cep telefonu kullanımının bedensel ve ruhsal olumsuzluklar doğuracağı belirlenmiştir. Dolayısıyla cep telefonları tüm iyi yönlerinin yanında bireylerin beden, ruh ve davranışlarında problemlere de sebep olabilmekte ve yaşamlarındaki işlevselliklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (A.g.e.).

Cep telefonları bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde önemli etkilere sebep olmaktadır (Mert ve Özdemir, 2018: 90). Ruh, beden ve zihin bir bütünlük içindedir ve kişinin bu alanlarından birinin zarar görmesi iyilik halinde sekteye sebep olur.

Yusufoğlu'nun (2017: 2429), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği akıllı cep telefonlarının sosyal yaşam üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, bu aygıtların aşırı kullanımının insanlar üzerinde psiko-sosyal, fiziksel ve ekonomik açıdan etkileri olduğu belirtilmiştir.

Zararlı etkilerden biri olan göz sağlığının etkilenmesini; uzmanlar, uzun saatler boyunca parlaklık içeren küçük bir telefon ekranına bakmanın göz kaslarını ve göz kuruluşunu tetikleyeceği yönünde açıklamaktadırlar (Atabay, 2016). Cep telefonlarının diğer bir olumsuz etkisi insanı robotlaştırmasıdır. Kişinin cep telefonunun ekranına kilitli kalıp, bulunduğu sosyal çevreden koparak habersiz kalması sebebiyle verdiği tepkilerde ve davranışlarında kabul dışı uyumsuzluklar görülmektedir (Yusufoğlu, 2017: 2432). Uzun saatler ekrana bakmak gece uyumadan önce cep telefonuyla vakit geçirmek uykunun kaçmasına ve uyku düzeninin bozulmasına neden olmaktadır. Bu da uyku bozukluğuna yol açmaktadır (Lanaj, Johnson & Barnes: 2014: 11-23). Dolaylı yoldan ise hafızayı etkilemektedir. Dinlenmemiş bir zihin hafıza konusunda zorlanmaktadır. Cep telefonlarının yaydığı fazlaca radyasyon sebebiyle ise kanser gibi ciddi rahatsızlıklarla karşı karşıya kalınmaktadır (Kılıçkap ve Erdiş, 2013: 314). Bu da kişilerin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Yusufoğlu (2017: 2429) cep telefonlarının not bölümünde kaydedilen şifrelerin, bu aygıt aracılığıyla çabuk ulaşılan bilgilerin zihnimizi tembelleştirdiğini ve düşünülmeyen tekrar edilmeyen bilginin kolay unutulacağını söylemektedir.

Tabloda cep telefonlarının bütün bu olumsuz etkileriyle birlikte ekonomik etkisinin de bulunduğu görülmektedir. Cep telefonları satın alınırken yüklü miktarlarda paralar ödenmektedir. Her gelişen teknolojiyle ve telefonlara yeni eklenen özelliklerle birlikte telefon değiştirme hızı da artmaktadır (Sağır ve Eraslan, 2019: 68). Bu nedenle, telefona ayrılan bütçe ev halkının azımsayamayacağı bir boyutta olmaktadır. Cep telefonu alımının ardından ek olarak aylık iletişim paketleri de alınmakta ve bunlar da içeriğine göre fiyatlandırılmaktadır. Tüm bunlar bütçede olumsuz etki bırakmaktadır.

Problemlerli cep telefonu kullanımının ortaya çıkardığı fiziksel, psikolojik ve sosyal etkilerini şu şekilde ifade etmek mümkündür:

2.2.2.2. Fiziksel etkiler

Çok uzun süre ve kontrolsüz cep telefonu kullanımının yol açtığı sorunlar arasında karpal tünel sendromu sebebiyle parmaklarda ağrı, uyuşukluk, güçsüzlük ve kas yorgunluğu oluşmaktadır. Bununla birlikte, bilekte de bazı rahatsızlıklar oluşmaktadır (Shim, 2012: 1253). Cep telefonuna bakarken başın boyunla birlikte öne doğru

eğilmesi sebebiyle bireylerde postür bozukluğu oluşmaktadır ve bu şekilde öne eğik duruş baş ve boyunda ağrılara neden olmaktadır (Lee, Kang & Shin, 2015: 220).

Yeşilay (2020), problemlili teknoloji kullanımında gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı sertleşme beden duruşunda bozulmalar, uzun süre cep telefonu tutmaktan kaynaklı elde uyuşukluk ve halsizlik gibi şikayetlerin görüleceğinin uyarısını yapmıştır.

Tekin (2012: 55), çalışmasında öğrencilerin cep telefonunu uzun süre kullanmaları durumundaki ortaya çıkan şikayetleri incelemiştir. 380 katılımcının verdiği yanıtlara göre %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 verimlerinde 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 yeme tutumlarında bozukluk, %5,5'i depresyon ve %1,8'i kekeleye yaşadığını belirtirken %28,9'u ise hiçbir olumsuz belirti yaşamadıklarını ifade etmişlerdir.

Demirci, Demirci ve Akgönül (2016: 3-4), çalışmalarında cep telefonu kullanımı bağımlılık derecesine gelmiş bireylerin baş ağrılarını incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, cep telefonu bağımlısı olan bireylerin olmayan bireylere göre daha şiddetli baş ağrısı çektikleri belirlenmiştir. Bu bulgu, problemlili cep telefonu kullanımının bireyler üzerindeki fiziksel etkisini göstermektedir.

Bir diğer çalışmada (Lee, Kang & Shin, 2015: 220-226) ise, bireylerin cep telefonu kullanırken ki baş ve boyun açılarını ölçümleyerek başın öne doğru eğimi sebebi ile önemli açı farklılıkları olduğunu saptanmıştır. Bu nedenle, çalışmada cep telefonu kullanımı esnasındaki duruş şekli boyun ağrısına sebep olabilecek ana faktör olarak gösterilmiştir.

Cep telefonları, elektromanyetik cihazlardan oluşması ve yoğun radyasyon yayıyor olması nedeniyle de büyük bir tehlike olarak insanların yaşamında yer almaktadır. Manyetik alanın içinde kalan bireylerin ciddi sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kaldığı çalışmalarla ortaya konulmuştur. Cep telefonlarının kısa zamanlı kullanımlarında kullanıcıların görüş kalitesini azaltma, yorgunluk, gerginlik, baş ağrısı, dikkat ve konsantrasyonda sorunlar yaşama, kulaklarda ısınma ve işitme sorunları görüldüğü söylenebilmektedir. Uzun süreli kullanımlarda kişide meydana gelebilecek sağlık problemleri ise lenfoma riski taşıma, kalp sorunları yaşama, bellek problemleri, hafızada tutamama, genetik yapıda bozulmalar, erkek ve kadında üreme sorunlarının

görülmesi gibi durumlarının olabileceği çalışmalarda kayda alınmıştır (Bold, Toros ve Şen, 2003: 64-66; Tekin, 2012: 12).

Manyetik alanın yarattığı kirliliğin gözle görülür olmaması, kişide yarattığı olumsuz etki ve tahribatın doğrudan hissedilebilir olmaması ve uzun vadede birikerek daha sonra büyük etkiler yaratması sebebiyle insanlar tarafından pek fazla dikkate alınmamaktadır, fakat bu durumun insan sağlığı üzerindeki etkisi azımsanamayacak boyuttadır (Bold, Toros ve Şen, 2003: 66). Bu nedenle, bu yöndeki çalışmaların yapılması günden güne önemli hal almaktadır.

2.2.2.3 Psikolojik ve sosyal etkiler

Problemlerli cep telefonu kullanımı depresyon, anksiyete (Hwang, Yoo & Cho, 2012: 365) uyku kalitesinin bozulması (Exelmans ve Van den Bulck, 2016: 93) sosyal ilişkiler ve kişilerarası iletişim becerilerinde sorun yaşama (Sok, Seong & Ryu, 2019: 1), enerji ve günlük iş motivasyonunda düşüş (Lanaj, Johnson & Barnes, 2014: 11) gibi psikolojik sorunlara neden olmaktadır.

Yeşilay (2020), teknoloji kullanımının sınırlanmadığı noktada akademik başarının düşmesi, kişisel, ailevi ve okulda sorunlar yaşama, zamanı yönetmede zorluk yaşama, uyku ve yeme bozuklukları yaşama, sürekli teknolojiyle ilgili bir halde hareketsiz kalma sebebiyle aktivitelerde düşüş, internette kurulan soyut ilişkiler dışına çıkamama ve zamanla izole olma gibi bireylerin sosyal ve psikolojik alanda problemlerle karşı karşıya kalacağını vurgulamıştır.

Özellikle öğrenciler tarafından yalnızca iletişim aracı olarak değil, sınavlar esnasında kopya çekebilme aracı olarak da kullanılan cep telefonları; derslerde sıra altından mesajlaşma, dersin ve sınıfın düzenini bozma ve kamera özellikleri ile de uygunsuz fotoğraf çekerek sosyal ağlarda paylaşma gibi davranışlara da ortam sağlamaktadır. Bu nedenle birçok okul cep telefonu kullanımına yasak getirmiştir (Srivastava, 2005: 117-121).

Sürekli değişim ve gelişim gösteren bu teknolojik aygıtın olumlu katkıları azımsanamamakla birlikte sürekli ve kontrolsüz kullanımında çalışma hayatında yarattığı kopukluklar nedeniyle verimlilik ve üretkenlik düzeyini olumsuz yönde etkilediği de açıkça görülmektedir. Bu yönde çalışma gerçekleştiren Duke ve Montag (2017: 94), 262 katılımcıdan veri toplamıştır. Özel işlerle ve işle ilgili cep telefonu kullanımını, cep telefonu bağımlılığını ve bireylerin üretkenliğini

değerlendirmişlerdir. Sonuç olarak, cep telefonlarının hem evde hem de iş yerinde daha az üretkenliğe neden olduğunu belirlemişlerdir.

Cep telefonlarının problemlili kullanımında bireylerin dikkatleri üzerinde olumsuz etkileri olmaktadır. Bu durum da büyük trafik kazalarına sebep olabilmektedir (BBC, 2016). Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2011 yılında yayınlanan kitap ‘Cep telefonu kullanımı: Sürücü dikkat dağınıklığında giderek büyüyen bir sorun’ adıyla yayınlanmıştır. Cep telefonuna sahip olan bireylerin oranları dünya genelinde hızla artarken, kazaların oluşumuna sebebiyet verdiği halde cep telefonlarının araçlarda kullanımının sağlanması amacıyla artık her yeni araçta Bluetooth teknolojisi bulunmaktadır. Cep telefonu kullanımı sürücü davranışlarını etkilemektedir. Bunlar görsel dikkat dağınıklığına (sürücünün gözünü yoldan ayırarak telefona odaklanması), bilişsel dikkat dağınıklığına (aklını ve dikkatini yola verememesi) ve fiziksel dikkat dağınıklığına (ellerini aracın dümeni olan direksiyondan çekmesi) neden olabilmektedir (Emniyet Genel Müdürlüğü, 2017: 7).

2.3. Cep Telefonuna Erişememe Korkusu

Taşınabilir teknolojiler bireylerin yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Cep telefonları yaşamımızı her ne kadar kolaylaştırsalar da problemlili kullanım sebebiyle bağımlılığa kadar giden istenmeyen sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Yeni bir bağımlılık türü olan ve cep telefonlarına karşı duyulan bağımlılığı ifade eden nomofobi, kişinin ‘telefonuyla iletişimin dışında kalma korkusu’ anlamına gelmektedir. Nomofobi kavramı ‘No Mobile Phone Phobia’ cümlesinin kısaltmasından oluşturulmuştur (Dixit, Shukla, Bhagwat, Bindal, Goyal & Zaidi, 2010: 340).

Modern çağın fobisi olarak anılan nomofobi kavramı, kişilerin cep telefonlarına erişemediği veya cep telefonları üzerinden iletişimde bulunamadığı anlarda yoğun olarak yaşadığı korku ve kaygı olarak tanımlanabilmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016:145). Nomofobi kavramı ilk olarak 2008 yılında İngiltere’de gerçekleştirilen bir araştırma ile ortaya çıkmıştır. Bu araştırmaya 1000 cep telefonu kullanıcısı katılmış ve bu katılımcıların %66’sı cep telefonlarını kaybetmekten çok korktuklarını ifade etmişlerdir (Güçlücan, 2012). Bu oran 18-24 yaş aralığındaki gençlerde ise yüzde 76’lara çıkmaktadır (Aktüel Psikoloji ve İnternet Medyası, 2013).

Özellikle genç nesil tarafından kullanımının artmış olması sebebiyle Dixit ve diğerleri (2010: 339), nomofobi ile ilgili olan çalışmalarını üniversitede tıp fakültesinde okuyan öğrencilerle yapmışlardır. Yapılan çalışma bulgularına göre, öğrenciler okuldayken ve okul dışında hastanede staj yaparken sürekli evlerinin dışında olmaları sebebiyle aile üyeleri ve arkadaşları ile sürekli iletişim içinde olma ihtiyacı duymaktadırlar. Yine bu çalışmanın devamında öğrenciler cep telefon ağının olmadığı bir alandaysa veya çok kötü bir durum olarak algılanan cep telefonunun şarjı bitmişse endişeye kapıldıklarını korku, kaygı gibi duygular hissettiklerini ve bu durumun da konsantrasyon seviyelerini olumsuz etkilediğini ifade etmektedirler.

Dünyada ve Türkiye’de nomofobi kavramı ile ilgili yapılan araştırmalarda nomofobinin özellikle üniversite öğrencileri arasında yaygınlaştığı görülmektedir (A.g.e.; Erdem, Türen, Kalkın, Deniz, 2016: 923; Erdem, Türen ve Kalkın, 2017: 10; Pavithra, Mathukumar & Murty, 2015: 344; Tavalacci, Meyrignac, Richard, Dechelott & Ladner, 2015: 206; Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016: 1327; Yıldırım ve Correia, 2015: 136).

Bragazzi ve Del Puente (2014), nomofobinin DSM-5 kitabına yeni bir tanı olarak alınması yönünde çalışmalarda bulunmuşlardır ve nomofobinin ölçütleri olarak şunları sıralamışlardır:

- Kişinin cep telefonunu sık sık ve fazla zaman harcayarak kullanması, bir ya da daha fazla cep telefonuna sahip olması ve sürekli yanında şarj cihazı bulundurması
- Kişinin cep telefonunu kaybetmekten, cep telefonunun yanında olmamasından, internetin bağlantısında sorun yaşamaktan, şarjın bitmesinden, arama için kullanılan dakikaların bitmesinden kaynaklı kaygı ve beraberinde gerginlik hissi duyması ve cep telefonu kullanımı ile ilgili kısıtlama yaşayacağı alanlardan kaçınma davranışı göstermesi
- Kişinin cep telefonun ekranını sık sık kontrol ederek mesaj veya arama gelip gelmediğini takip etmesi
- Kişinin cep telefonunu sürekli açık tutması ve cep telefonuyla birlikte uyuması
- Kişinin içinde kaygı, gerginlik ve huzursuzluk hissettirecek olan insan ilişkileri yerine telefon aracılığı ile iletişime geçmeyi tercih etmesi

- Kişinin cep telefonuna yüksek faturaların gelmesi ve bundan kaynaklı borca girmesi

Nomofobi olumsuz ruh hali, stres, endişe ve kaygı gibi psikolojik etkilerinin beraberinde radyasyon yayma, trafik kazalarına yol açma gibi fiziksel zararlara da sebep olabilmektedir. Bu durum araştırmalarla desteklenmiştir (Bragazzi & Del Puente 2014: 156-157).

2.4. Problemlerli Cep Telefonu Kullanımı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.4.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bianchi ve Philips (2005: 39), bireylerin problemlerli cep telefonu kullanımlarından kaynaklı oluşacak sorunlara dikkat çekmiştir. Bu sorunlar; trafik kazaları, borçlanmalar, özel yaşamın ihlali ve akran zorbalığı olarak sıralanabilir. Bu bağlamda Bianchi ve Philips, Problemlerli Mobil Telefon Kullanım Ölçeği geliştirerek düşük benlik saygısı, dışadönüklük, nevroitiklik, cinsiyet ve yaşla olan ilişkisini incelemişlerdir. Ölçek güvenilir bir ölçme aracı olarak doğrulanmış ve ilişkili olduğu düşünülen kavramların nevroitiklik haricinde anlamlı bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Ayrıca gençlerin problemlerli cep telefonu kullanımına daha yatkın olduğu belirlenmiştir.

Beranuy, Oberst, Carbonell & Chamarro (2009: 1182) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin yaşadığı ruhsal sorunların bilinçsiz ve problemlerli cep telefonu kullanımı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucu ise kadınların erkeklere oranla daha fazla problemlerli cep telefonu kullanım davranışları sergiledikleri belirlenmiştir.

Thomé, Härenstam ve Hagberg (2011: 10) 20-24 yaş arası 4156 genç bireyin problemlerli cep telefonu kullanımlarının ruh sağlığı semptomları ile ilişki olup olmadığını araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre, problemlerli cep telefonu kullanımının stres, uyku bozuklukları ve depresyon semptomları ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Cep telefonlarının problemlerli kullanımı ve internetin sağlıksız kullanımı Japonya'da önemli bir sağlık sorunu olarak görülmektedir. Kumamoto'da bir ofis çalışanlarıyla gerçekleştirilen anket çalışmasında 146 kişinin verilerine göre depresyon telefon ve internet kullanımı ile ilişkili bulunmuştur (Lu vd., 2011: 1702).

Augner ve Hacker (2012: 437) 196 genç yetişkinin problemleri cep telefonu kullanımları ile depresyon düzeylerini incelemiştir. Problemleri cep telefonu kullanımının depresyon ve kronik stresle ilişkili olduğu saptanmıştır.

Hwang, Yoo, Cho, (2012: 365) üniversite öğrencilerinin akıllı cep telefonu kullanımlarını incelemiştir. 525 öğrenciden elde edilen veriler doğrultusunda kadınların erkeklere oranla daha fazla cep telefonu kullandıkları belirlenmiştir. Akıllı cep telefonunu uzun saatler kullanan bireylerin normal düzeyde kullanan bireylere göre daha fazla omuz ağrısı şikayetleri olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışma bulgusuna göre problemleri cep telefonu kullanan bireylerin durumluk kaygı, sürekli kaygı ve depresyon düzeyleri normal kullanan bireylere oranla daha yüksek bulunmuştur.

King ve Nardi'nin (2013: 140) yaptığı çalışma bulgularına göre, yenilenen ve gelişen teknolojiyle birlikte insan davranışları etkilenmektedir. Sosyal fobisi olan kişiler sosyal ilişkilerindeki zorlanmalar ve duyduğu kaygıdan dolayı telefon ve diğer teknolojik aletleri kendileri için bir savunma mekanizması olarak kullanmaktadır.

Cep telefonları insanların yaşamını birçok noktada kolaylaştırması sebebiyle akıllı sifatiyle anılmaya başlamıştır. Akıllı telefonlar üzerine yapılan araştırmada gece iş için kullanılan akıllı telefonların bireylerin ertesi gün gerçekleştirmeleri gereken işlerini yerine getirmede engel teşkil edip etmediği incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda cep telefonlarının bireylerde sağlıklı uykuya neden olması sebebiyle ertesi günün sabahında kişide tükenmişlik ve günlük işleri gerçekleştirmede olumsuzluklar oluşturacağı tespit edilmiştir (Lanaj, Johnson & Barnes: 2014: 11-23).

Problemleri cep telefonu kullanımının kişilerde panik bozukluk ve ani duygusal değişimlere neden olabileceği King vd. (2014: 28) tarafından gerçekleştirilen araştırma ile desteklenmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcılardan Parkinson hastalarında mobil telefon yokluğuna bağlı olarak anksiyete, taşikardi, titreme, panik, korku ve depresyon gibi semptomlar saptanmıştır. Aynı çalışmada agorafobili kişilerin sağlıklı gönüllü katılımcılara oranla cep telefonlarından ayrı olduklarında ya da kullanamadıklarında daha yoğun duygusal değişimler ve psikosomatik semptomlar gösterdiği tespit edilmiştir.

Pavithra, Madhukumar ve Murthy (2015: 344) cep telefonlarının uzun süreli kullanımlarda bağımlılığa neden olacağını ifade ederek cep telefona erişememe

durumunda ortaya çıkan sinirlilik, rahatsızlık, kaygı ve huzursuzluk durumunun üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğunu tespit etmiştir. Bangalore’da tıp fakültesinde öğrenim gören 200 öğrenci ile gerçekleştirilen bu çalışmada öğrencilerin nomofobik davranışlar sergiledikleri belirlenmiştir.

Cep telefonu kullanımı ile uyku arasındaki ilişkiyi araştıran Exelmans ve Van den Bulck, (2016: 93-101) yetişkinlerin yatmadan hemen önce cep telefonu kullandıklarını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre, yatmadan önce gerçekleştirilen cep telefonu kullanımının uykusuzluk ve yorgunluk ile negatif yönlü ilişki içinde olduğu belirlenmiştir.

Görüldüğü üzere cep telefonları insanları direkt ve dolaylı yoldan etkilemektedir. Cep telefonları bireylerde dikkat dağınıklığı gibi sorunlara yol açmaktadır. Almanya’ da cep telefonuna dalarak tramvay yolundan geçen 15 yaşındaki gence raylardan geçtiği sırada tramvay çarpmıştır. Bu durum üzerine Almanya’da bazı yerlerde kaldırım taşlarına led ışıklar yerleştirilmiştir (BBC, 2016).

Elhai, Dvorak, Levine ve Hall (2017: 257) yaptığı araştırmada bireylerin depresyon düzeyleri ile problemleri akıllı telefon kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın sonucuna göre, depresyon düzeyleri yüksek bireylerin problemleri telefon kullanımına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cep telefonu kullanımının popülaritesinin artmasıyla birlikte kullanıcıların arama motorlarında bıraktıkları ‘dijital iz’ sebebiyle kayıt altına alınan kişisel verilerin istismar edilebileceği sorunları ortaya çıkmaktadır (Duke & Montag, 2017: 90).

Cep telefondan ayrı kalma noktasında gerginlik yaşayan 139 hemşirelik öğrencileriyle yapılan araştırmada öğrencilerin düşük uyku kalitesi, düşük benlik saygısı ve sosyalleşme noktasında sorunlar yaşadığına bu noktada düşük iletişim becerilerine sahip olduklarına ulaşılmıştır (Sok, Seong & Ryu: 2019: 1-9).

Bhattacharya, Bashar, Srivastava ve Singh (2019: 1297), bir kişinin cep telefonu aşırı kullandığında, düşük özgüven, sosyal anksiyete, sosyal fobi ve panik bozukluk gibi psikolojik ve zihinsel problemlerle karşı karşıya kalabileceğini ifade etmektedirler. Bu bağlamda nomofobi vakalarında kaygı, solunum sorunları, titreme, terleme, taşikardi gibi belirti ve semptomların görüldüğünü belirtmektedirler.

Sokağa çıkma yasakları nedeniyle online olarak oyun oynama artış göstermiştir. Bu artış pandemi öncesine göre %75 civarındadır (Shanley, 2020). Sosyal izolasyon ile evde uzun süre kalmanın yarattığı stres ve olumsuz duyguları hafifletmek amacıyla online oyunların oynanması ve fazlaca telefonla vakit geçirilmesi, uyku düzeninde bozulma, düzensiz fiziksel aktivite veya fiziksel aktivitenin hiç olmadığı bir yaşam tarzına neden olmaktadır (Göker ve Turan, 2020: 110). Bu durum da çeşitli sağlık problemlerini beraberinde getirmektedir (Sounders vd., 2017: 271).

2.4.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Şehirde yaşayan 1.189 üniversite öğrencisinin günlük hayatta cep telefonu kullanımlarının değerlendirilmesi hedeflenen araştırma bulgularına göre cep telefonu kullanım nedenleri arasında “moda sembolü”, “iletişim”, “eğlence aracı” ve “bireylerin yalnız hissetme durumları” ile anlamlı ilişki içinde olduğu belirlenmiştir. Cep telefonunu yoğun olarak kullanan öğrencilerin en çok “iletişim aracı” olarak gördükleri belirlenmiştir. Araştırmada katılımcılar cep telefonlarını 24 saat açık tuttıklarını ifade etmişlerdir ve cep telefonunu iletişim aracı olarak kullanmanın yanında müzik dinleme ve alarm kurma özellikleri sebebiyle kullandıklarını bildirmişlerdir. Bu nedenle, kişiler cep telefonu yanlarından ayırmak istemeyerek her an ulaşılabilir olmayı tercih etmektedirler (Özaşçılar, 2009: 217).

Özaşçılar (2012: 64) İstanbul’da yaşayan 18-25 yaş arasında olan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada, öğrencilerin cep telefonu kullanım nedenlerini incelemeyi hedeflemiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin cep telefonlarını kullanım amaçlarının başlıca hedefi iletişim kurmak ve acil durumlarda kullanmak, tehlike anında yardım istemek veya şüphe uyandıracak bir durumu polise bildirmek olduğu belirlenmiştir. Aynı araştırmada kadın katılımcılar güvende hissetmek amacıyla yanlarında cep telefonu bulundurmaları gerektiğini ifade etmişlerdir.

Demirci, Akgönül ve Akpınar (2015: 85) gerçekleştirdikleri çalışmada cep telefonu kullanımlarının yüksek olduğu grubun depresyon ve anksiyete bozukluğu puanlarının da yüksek olduğuna ulaşmıştır. Çalışmada depresyon ve anksiyete bozukluğu puanları yüksek olan üniversite öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığı noktasında önemle takip edilmesi gerektiği önerilmiştir.

Kalecik'in (2016: 30) 337 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada öz-denetim, depresyon ve sosyal kaygı semptomları ve yenilik arayışı değişkenlerinin problemlili cep telefonu kullanımını yordadığı bulunmuştur.

Erdem ve diğerleri (2016: 930) gerçekleştirdikleri çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi korkusunun akademik başarıları ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmalarının sonucuna göre öğrencilerin %55'inin nomofobik davranışlar sergilediği belirlenmiştir. Öğrencilerin nomofobik olma düzeylerinin akademik başarıları ile negatif yönlü, günlük cep telefonu kullanma süreleriyle ise pozitif yönlü ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Adnan ve Gezin'in (2016: 153) üniversite öğrencileri arasındaki nomofobi yaygınlığının araştırılması amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobik davranışlar sergiledikleri tespit edilmiştir. Araştırmada iletişime geçememe ve bilgiye erişememe faktörlerinin öğrenciler için önemli olduğuna ulaşılmıştır.

Yıldırım vd. (2016: 1327), 537 Türk üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin nomofobik davranışlar sergiledikleri ve daha çok iletişime geçememe ve bilgiye erişememe faktörlerinin onlar için önemli olduğunu belirlemiştir. Yine bu çalışmadan elde edilen bilgilere göre cep telefonlarının şarjlarının bitmesi de bireylerin yoğun nomofobi yaşamalarına sebebiyet vermektedir.

Erdem, Türen ve Kalkın (2017: 8) tarafından yapılan çalışmada, kadınların erkeklere oranla anlamlı şekilde daha fazla gerginlik, endişe, sinirlilik gibi nomofobik davranışlara sahip oldukları ve kadınların günlük cep telefonu kullanma saatlerinin erkeklere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Minaz ve Çetinkaya Bozkurt (2017: 282) 393 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin akıllı cep telefonunu sosyal medya ve sosyal ağlara erişim için kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı çalışmada öğrencilerin günlük cep telefonu kullanım sürelerinin 2-6 saat aralığında yoğunlaştığı tespit edilmiştir.

Dilek (2018: 216), üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım tercihlerini etkileyen faktörleri incelediği araştırmasında, internete girme, sosyal medyayı takip etme ve cep telefon ile konuşmanın öğrencilerin kullanım amaçları arasında olduğunu belirlemiştir.

Hızarcı'nın (2018: 67) yüksek lisans öğrencilerinin problemleri cep telefonu kullanımlarını incelediği araştırma sonucuna göre, problemleri cep telefonu kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda gelişmeleri kaçırma, gelişmelerden haberdar olamama gibi korkular bireylerin problemleri cep telefonu kullanım nedenleri arasında gösterilebilmektedir. Aynı çalışmada kaygılı bağlanma stilleri ile gelişmeleri kaçırma korkusu ilişkili bulunmuştur. Bu bağlamda, kaygılı bağlanan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu ve problemleri cep telefonu kullanım düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır.

Sabırlı (2018: 51-52) araştırmasında üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım sıklıkları ile benlik saygısı, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin telefon kullanımları arttıkça anksiyete ve depresyon düzeylerinde artış görülmektedir. Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşüş olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefon kullanımı ile benlik saygısı düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı ilişki saptanamamıştır.

Özdemir'in (2018: 105) 405 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, katılımcıların stres atmak amacıyla cep telefonları üzerinden oyun oynadıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada öğrencilerin kitap okuma, televizyon izleme, sosyalleşme gibi etkinliklere ayrılan zamanın oldukça düşük olduğu ve yüksek gelirli ailelerin çocuklarının, erken yaşlarda cep telefonlarına sahip olduklarına ulaşılmıştır.

Bireylerin yalnızlık duyguları ile cep telefonu bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen Mert ve Özdemir (2018: 103), araştırma sonucunda bireylerin yalnızlık duygularının arttıkça cep telefonlarıyla uğraşma ve sürekli ellerinde tutma davranışı gösterdiklerine ulaşılmıştır.

Keskin, Ergen, Başkurt ve Başkurt (2018: 872) tarafından 200 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanları oldukça yüksek bulunmuştur. Araştırmada kadınların erkeklere oranla daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı gösterdiklerine ulaşılmıştır.

Sağır ve Eraslan (2019: 65) tarafından yapılan bir diğer araştırma sonucuna göre, cep telefonlarının bireyin sosyal ilişkilerinde olumsuzluğa neden olarak yüz yüze ilişkilerini zayıflattığına ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinde yaygın ve yoğun kullanımının olduğu bilinen cep telefon üzerine yapılan araştırmada Polat ve Arslan (2019: 1578), öğrencilerin derslerde cep telefonu kullanmalarına yönelik görüşlerini incelemiştir. Araştırma sonucunda olumlu ve olumsuz olmak üzere iki görüş olduğu ortaya çıkmıştır. Olumlu yöndeki öğrenci görüşleri, cep telefonlarının dil öğrenim sürecine pozitif anlamda katkısı olduğu yönündedir. Olumsuz yöndeki öğrenci görüşleri ise, derslerde cep telefonu kullanımının öğretmen ve öğrenci dikkatini negatif yönde etkilediği ve sınıf içi disiplinde sorunlara neden olduğu yönündedir.

Çetinkaya (2019: 74), akıllı cep telefonu bağımlılığına ilişkin gerçekleştirdiği çalışmada akademik performans ile cep telefonuna olan bağımlılık arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğunu saptamıştır. Bu bağlamda, cep telefonlarının aşırı kullanımı sebebiyle öğrencilerin akademik performanslarını arttırıcı çalışmalara daha az vakit ayırdıkları görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin telefonda ayrı kalamama durumları üzerine dikkat çeken Apak ve Yaman (2019: 615), araştırmalarında nomofobinin üniversite öğrencilerinde yaygınlığı ve sosyal fobi ile ilişkisini incelemiştir. Bu amaç doğrultusunda 307 üniversite öğrencisine Nomofobi ve Sosyal Fobi Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre, katılımcıların %41'nin nomofobik olduğu ve sosyal fobi ile nomofobi arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Kumcağız vd. (2020: 16), 1241 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin cep telefonlarına karşı olan bağımlılık düzeylerini, aileleri ile yaşama veya yalnız yaşama değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, aileleriyle birlikte yaşayan öğrencilerin cep telefonu bağımlılık düzeyi puan ortalamaları düşük, yalnız yaşayanların ise daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Karaboğa (2020: 46) üniversite öğrencilerinde problemlili cep telefonu kullanımının dürtüsellik ve depresyon arasındaki ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin problemlili cep telefonu kullanımının dürtüsellik ve depresyon arasındaki ilişkide yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Ankara, Tekin ve Öz'ün (2020: 240) problemlili cep telefonu kullanımının olduğu düşünülen 144 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışma bulgularına göre, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla ve yoğun bir biçimde telefon kullandıkları tespit edilmiştir. Aynı çalışmada evli olan bireylerin bekar olan bireylere göre daha az cep

telefonu kullanımı davranışı sergilediklerine ulaşılmıştır. Üniversite eğitimi almış bireylerin üniversiteye gitmemiş bireylere nazaran daha fazla cep telefonu kullandıkları ve gelir durumu yüksek bireylerin düşük bireylere oranla daha yoğun ve aktif bir şekilde cep telefonu kullandıkları belirlenmiştir.

2.5. Duygusal Öz-Yeterlik

Bu bölümde duygusal öz-yeterlik kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için duygu, öz-yeterlik ve duygusal zeka kavramları tanımlanmıştır.

2.5.1. Duygu

Duygu denildiğinde herkesin zihninde bazı tanımlamalar canlansa da duygunun ne demek olduğunu tanımlamak güç bir durumdur. Kuyucu (2012: 8), duygu kavramını tanımlarken duyguyu tanımlamanın zorluğundan bahsederek çok fazla sayıda duygu bulunduğunu (elem, keder, korku, sevinç, mutluluk, sevgi, gurur, nefret, öfke, hiddet, kin vb.) ve bu yönüyle duyguların çok çeşitli ve karmaşık bir yapıda olduğunu ifade etmiştir.

Türk Dil Kurumu (2021) duyguyu ‘duygularla algılama, his’, ‘belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim’, ‘önsezi’, ‘nesnelere veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği’, ‘kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik’ olarak tanımlamaktadır. Oxford İngilizce Sözlüğü ise duygu ‘herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi; herhangi bir şiddetli ya da uyarılmış zihinsel durum’ olarak tanımlamaktadır (Goleman, 1996: 243). Başkan Sarıkaya (2018: 2) ise duyguyu ‘düşünceler, hisler ve davranışlarla yakından alakalı zihinsel ve fizyolojik durumlar’ olarak tanımlamıştır ve her duygunun onu yaşayan kişiye özgü ve kişisel olduğunu ifade etmiştir.

Duygular, kişilerin yaşamlarına dair kararlar alma ve yaşamlarını devam ettirmede önemli yere sahiptir (Çeçen, 2002: 164). Yaşamda zaman zaman çeşitli çatışmalar içinde olan insan, bu çatışmalarla genellikle ev, iş yeri, okul ve benzeri gruplar içinde karşılaşmaktadır. Bu çatışmaların çözümlenmesinde ise bireyin duyguları aktif rol oynamaktadır (Oğuz Taşbaş, 2019: 12). Bu sebeple duygu, insanın yaşamında önceliklerinin farkında olarak belirlemesinde, planlamalarını yapmasında ve harekete geçmesinde etkili olmaktadır (Çeçen, 2002: 165). Kişinin yaşamında büyük öneme ve yere sahip olan olumlu ve olumsuz bütün duygular bireyin fizyolojik ve psikolojik anlamda iyi oluşunu etkilemektedir (Uyar, 2019: 28).

Bu bağlamda duygular ve psikolojik belirtilerin incelendiği çalışmada Vatan (2017: 61) duyguların psikolojik belirtilerin oluşumunda rol oynadığına ulaşmıştır. Bu çalışmada kaygı, üzüntü, tiksinti, öfke, suçluluk endişe ve sakinlik gibi duyguların psikolojik belirtiler üzerindeki rolleri incelenmiştir. Bu duygular ile depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, paranoid, fobik kaygı gibi psikopatolojik belirtilerin ilişkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla olumsuz duyguların bireyde yarattığı endişe sebebiyle psikolojik belirtiler oluşmaktadır. Bu nedenle duyguların anlaşılması ve birey tarafından kabul edilmesi psikopatolojik belirtilerin oluşmamasında veya oluşan belirtilerin ortadan kaldırılmasındaki tedavi süreci için önemli görülmektedir.

2.5.2. Öz-yeterlik

Albert Bandura, 1977 yılında ilk defa ‘Öz-yeterlik’ kavramından ‘‘Öz Yeterlilik: Davranışsal Değişimin Birleşik Kuramına Doğru’’ isimli makalesinde söz etmiştir. Bu kavram, bireyin bir işi gerçekleştirirken ki performansını, işlevselliğini ve o işi yapabilmeye dair inancı olarak tanımlanmaktadır (Kartopu, 2016: 482). Bu inanç bireyin hislerini, düşüncelerini ve kendini motive edebilme gücünü ve davranışlarını etkilemektedir. Öz-yeterliği yüksek bireyler yeteneklerine ve kendilerine güvenirlir. Zor görevlere karşı kaçınılması gereken bir durum değil, üstesinden gelinmesi gereken bir durum gözüyle bakmaktadırlar. Ayrıca bu bireyler hedeflerinde zor bir görev bulundurulur ve başarabileceklerine dair içsel motivasyonlarını yüksek tutarlar. Herhangi bir başarısızlık durumunda ise daha fazla çaba sarf ederek bu durumu başarılı bir şekilde aşabilmektedirler (Bandura, 1994: 74-75).

Öz yeterlik kavramının bilim insanları tarafından kabul edilip kullanılan tanımı Bandura’nın (1997) ‘‘bireyin, olası durumları yönetmek amacıyla gerekli olan eylemleri belirlemesi ve yürütmesi için kendi kapasitesine olan inancıdır’’ şeklindeki aktarımı olmuştur. Yine Bandura’ya (1997) göre, öz-yeterliği yüksek bireylerin düşük bireylere nazaran olumsuzlukla ve başarısızlıkla sonuçlanan bir durumun ardından toparlayabilme gücü daha fazla olmaktadır (Akt. Kartopu, 2015: 24).

Öz-yeterlik düzeyi bireylerin duygularını, hislerini, düşüncelerini, kendilerini motive etme biçimlerini ve davranışlarını belirlemede etkili olmaktadır. Bu bireyler farklı yön ve alanlarda başarılı olarak her koşulda iyilik hallerini sürdürebilmektedirler. Öz-yeterlik düzeyleri düşük olan bireyler yüksek olan bireylere göre kendi yapabileceklerine dair olan inançlarını geliştirememişlerdir ve zorlu bir görevle

karşılaştıklarında direnmek ya da harekete geçmek yerine kaçınma davranışı sergilemektedirler. Bu nedenledir ki amaç belirleme ve hedefi için çaba gösterme davranışı sergilemek onlar için zorlayıcı bir durumdur. Çünkü bu kişilerin kendi kapasitelerine ve yeteneklerine dair inançları gelişmemiştir (Bandura, 1994: 72).

Öz yeterlik düzeyi düşük bireyler ise kendilerini motive etme gücüne sahip değildir ve genelde kendilerine düşük hedefler koyarlar, zorlayıcı bir görevle karşılaştıklarında o görevi yerine getirmekten kaçınırlar. Herhangi bir başarısızlık karşısında becerilerinin geliştirilmesi gerektiği inancı yerine yeteneklerinin yetersiz olduğu inancını zihinlerinde destekleyerek duygusal durumlarında düşüş yaşarlar. Tüm bunların bir doğurgusu olarak algılanan öz-yeterlik düzeyi düşük bireyler, duygusal durumun da düşmesi ile stres ve depresyon yaşama riski taşırlar (A.g.e.).

Luszczynska, Gutierrez Dona ve Schwarzer (2005: 80) bireyin zorlu yaşam olaylarıyla sağlıklı bir şekilde baş edebilme noktasında kullandığı yeteneklerine olan inancı ve algısının kişinin öz-yeterliğini yansıttığını ifade etmiştir. Öz-yeterliğin yansıdığı alanlar genel konular, sosyal, duygusal ve akademik alanlar olmaktadır (Asıcı ve Uygur, 2017: 1355). Birey değişim gösteren yaşam koşullarına karşı uyum gösterebilmek adına birçok yeteneğe sahiptir, ancak buradaki asıl önemli nokta bu yeteneğe olan inancın kişinin eleğinden geçirilerek değerlendirilmesi sonucunda oluşmasıdır. Bu oluşum sağlıklı bir şekilde kişinin zihninde yerini aldıysa kişi karşılaştığı değişikliklere karşı daha sağlam durabilmektedir. Bu durum da öz-yeterlik kavramıyla ilişkili olmaktadır (Yıldırım, 2011: 18). Bu kavram kişinin kendi yapabileceklerine ve kendi gücüne olan algısını, inancını içermektedir ve yine bu kavram kişinin bir işin üstesinden gelmek için çabalayıp çabalamama noktasındaki kararında önemli bir etken olmaktadır (Basım, Korkmazyürek ve Tokat: 2008: 127).

Basım, Korkmazyürek ve Tokat (2008: 125) gerçekleştirdikleri çalışmanın sonucunda, öz yeterliği yüksek bireylerin yenilikçi ve risk alma konusunda daha cesaretli olduklarına ulaşmıştır. Kamu görevlileriyle gerçekleştirilen bu çalışma bulgularından yola çıkarak okullarda uygulanacak öz-yeterliği geliştirici etkinliklerin öğrencilerin gelecekteki davranış tutumları için önemli olacağı söylenebilir. Öz-yeterlik inancı bireyin okul yaşamındaki akademik başarısının yanında sosyal yaşamında ve bütün hayatı süresince kullanacağı önemli bir beceridir. Pajaras (2009) öz-yeterliği yüksek öğrencilerin zor durumlar karşısında daha dirençli, güçlü, daha az kaygılı ve akademik

alanda da daha başarılı olduklarını ifade etmiştir. Bu öğrencilerin bilişsel yetenekleri gelişmiş olup öz düzenleme ve kontrol güçleri gelişmiştir (Akt. Arseven, 2016: 69).

2.5.3. Duygusal zeka

“Duygusal zeka” kavramı ilk olarak Salovey ve Mayer (1990) tarafından kullanılmıştır. Slovey ve Mayer bu kavramı “kendisinin ve başkalarının hislerini gözleyip düzenleyebilmek; hisleri, düşünce ve eyleme kılavuzluk edecek şekilde kullanabilmek” şeklinde tanımlamışlardır (Yeşilyaprak, 2001: 140).

Bridge (2003: 12) duygusal zekayı ‘Kendi duygu ve yeteneklerini tanıma, bu duygu ve yetenekleri kabul ederek yenilerine, daha iyilerine açık olma, kendine ve işine ait hedeflere istekle ve başarıyla kilitlenme, diğerlerinin duygu gereksinim ve problemlerini anlama, onları önemseyerek iletişim kurma, ekip çalışması için gereken iletişim, ikna etme, uzlaşma gibi yeteneklerdir’ şeklinde tanımlamaktadır (Maboçoğlu, 2006: 44).

Petrides (2011: 671) duygular tek bir kişilik alanı olsa da duygusal zeka kavramının önemli alanlarını (sosyal, kişisel, bilişsel) içine alacak biçimde genişletilmesi benlik, öz-yeterlik, zeka kavramlarının ve kişiliğin özelliklerini bütünleştirilmesi, daha doğru açıklaması anlamında önemli olduğunu savunmaktadır. Bu doğrultuda duygusal zeka kavramının yalnızca duygulara sahip olma özelliği yönünde yapılan tanımlamalar bu kavramın tanım içeriğini doldurmamaktadır. Yeşilyaprak, (2001: 140) duygusal zekayı “kendimizin ve başkalarının duygularını tanıma ve değerlendirmenin yanı sıra, duygulara ilişkin bilgileri ve duyguların enerjisini günlük yaşamımıza ve işimize etkin bir biçimde yansıtarak onlara uygun tepkiler vermemizi sağlar. Buna göre; eğer birey iş, eğitim ya da özel yaşamında istediği sonuçlara ulaşmak için duygularını istediği yönde akıllıca kullanabiliyor ve istediği sonuçları elde edebiliyorsa “duygusal zeki olarak nitelenebilir” şeklinde tanımlamıştır.

Bu kavram, 1996 yılında Daniel Goleman’ın “Duygusal Zeka” adlı kitabı yayınlanmasının ardından çeşitli alanlarda dikkat çekici hale gelmiştir. Bu kitapta Salovey ve Gardner’ın duygusal zeka temel tanımı beş ana başlık altında sunulmuştur:

a) *Özbilinç*: Kendini tanıma ve bir duygu oluşma aşamasındayken fark edebilme duygusal zekanın temelini oluşturmaktadır. Duygularını tanıyan tanımlayabilen bireyler yaşamları üzerinde daha hakimdirler, neyi tercih edip etmeyeceklerine dair fikir sahibidirler.

b) Duyguları idare edebilmek: Duygularını yönetebilen bireyler kendini sakinleştirme, stresli ve kaygı yaratan durum karşısında baş etme gücünü kendileri bulabilirler. Bu yeteneği gelişmiş bireyler hayatın getirdiği olumsuz yaşam olayları ve terslikleri kolayca aşabilirler. Tam tersi bu yeteneği güçlü olmayan bireyler içlerindeki sürekli bir huzursuzlukla baş etmeye çalışacaklardır.

c) Kendini harekete geçirmek: Bireyler bir amaca ilerlediği aşamada kendini ve duygularını kontrol ederek ve ani çıkışları engelleyerek toparlayabilme gücüne sahip olmalıdır. Kişinin duygusal özdenetiminin olması karşılaşılan olumsuz bir durumda zorlanıp kalınmamasına katkı sağlar. Bu durumda kişiler buldukları işlerde etkili ve üretken olabilmektedirler.

d) Başkalarının duygularını anlamak: Duygusal öz bilinç, yani duyguları fark edebilme duygu ve davranışsal tepkileri anlamlandırabilme temeli üzerinde gelişen yetenek ise empati becerisidir ve insanlarla kurulan ilişkide önemli bir yeri vardır. Empati becerisine sahip kişiler başkalarının duygusal ihtiyaçlarını algılamada başarılıdır ve bu beceri onların insanla ilgili olan mesleklerde daha başarılı olmalarında yardımcı olmaktadır.

e) İlişkileri yürütebilmek: İlişkilerde önemli bir nokta ise başkalarının duygularını idare edebilme becerisine sahip olmaktır. Bu beceriye sahip bireyler, kişiler arası ilişkilerde sorunsuz ve etkili bir iletişim gücünü bulundurlar. Bu bireyler her türlü alanda başarılı olur ve sosyal ilişkilerinde de başarılıdırlar (Goleman, 1996: 47).

Özer (2013: 108) de bu çerçevede duygusal zekayı bir özellik olarak nitelendirerek; bilgiyi algılama, algılanan bilgiyi işleme, zihinde düzenleme ve duygusal bilginin kullanımındaki kişisel eğilimlere dikkat çekerek açıklamıştır. Fakat Mayer, Salovey ve Caruso, (2004: 197), duygusal zekanın yalnızca özellik ya da yeteneği ifade etmeyerek kişinin kendinin ve başkalarının duygularını kontrol etmeye yarayan birçok faktör ve yeteneklerin kombinasyonu olduğunu ifade etmiştir. Duygusal zeka özelliği, yüksek olan bireyler uyum sağlayıcı bir tutum içindedirler, negatif duyguları azaltmada daha başarılı olmaktadır ve bu özelliği yüksek olan bireyler olumsuz duygular ile olumluları değiştirmede duygusal zeka özelliklerinin gücünden yararlanırlar (Özer ve Deniz, 2014: 1242). Bu bireyler zorlu yaşam olaylarında daha sağlıklı ve başarılı bir şekilde yönetebilme gücüne ve mekanizmasına sahiptirler, bu durumu bir tehdit bir engel gibi algılamaktansa gelişim sürecinde bir üst merdiven

olarak görüp gelişime katkısı olduğunu düşünürler (Mikolajczak & Luminet, 2008: 1445).

Tüm bunlar dikkate alındığında üniversite kademesindeki öğrencilerin hem akademik anlamda hem de günlük yaşamlarında birçok sorunla karşılaşması sebebiyle stres yaratan durumlara karşı baş edebilme gücüne sahip olmaları gerekmektedir. Öğrencilerin tüm bunlarla baş edebilmesi için duygusal zeka yeteneklerine sahip olmaları önem teşkil etmektedir (Deniz ve Yılmaz, 2005: 19). Üniversite öğrencilerinin bu dönemde karşılaştıkları çeşitli yaşam zorlukları düşünüldüğünde öğrenciler stres yaratan durumlara karşılaştıklarında kendilerini rahatlatmak ve zorlu durumdan kaçmak üzere cep telefonlarına yönelmektedirler. Bu durum öğrencilerin duygu durumlarını yönetemediklerinin bir göstergesi olmaktadır. Nitekim Pamuk ve Kutlu (2016: 796) problemlili cep telefonu kullanımının duygusal zeka ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre, duygusal zeka ile problemlili cep telefonu kullanımı arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Bu ilişkiye göre duygusal zekası düşük bireylerin problemlili cep telefonu kullanım oranları yüksektir.

Petrides ve Frunham (2003: 40), duygusal zeka kavramının iki temel boyutu olduğunu ifade etmektedir. Bunlardan birinin kişisel bir özellik olarak duygusal zeka olduğunu ve bunun da duygusal öz-yeterlik olarak literatürde geçtiğini ifade etmiştir. Diğer ise zihne gelen bilgiyi işleme aşamasında duyguların varlığıyla durumu değerlendirme, düşüncelerin gelişiminde ise biliş ve duygunun ortak çalıştığı bir yetenektir (Totan, İkiz ve Karaca, 2010: 73-74).

2.5.4. Duygusal Öz-Yeterlik

Duygusal öz-yeterlik kavramı duygusal zeka ve öz-yeterlik kavramlarının birbirleriyle bütünleşik ilişkisinden doğmuştur. Duygusal öz-yeterlik kavramı Mayer, Salovey ve Caruso'nun (2004: 197) duygusal zeka ve Bandura'nın (1997) öz-yeterlik kavramsallaştırmasının bütünleşerek kişiler üzerinde bir arada incelenebilmesine olanak sağlayan bir kavram olmuştur (Totan, İkiz ve Karaca, 2015: 87). Petrides ve Frunham (2000, 2001, 2003) bu bütünleştirmeyi ortaya koymuş, çeşitli çalışmalarla bu kavramı besleyerek vurgulamıştır.

“Duygusal öz-yeterlik” kavramsallaştırılması, kişisel bir özellik olarak değerlendirildiğinde duygusal zeka kavramını ifade etmektedir. Bu yönüyle kişinin kendi özüne yönelik algılanan yetenekleri ve bunların değerlendirilmesi, kişinin bu

durumuyla ilişkili bir inanç geliştirmesi olarak ifade edilebilmektedir. Bir başka ifadeyle ise duygusal öz-yeterlik, duygudan yoksun olmayan duyguyla ilişkili olan bilişsel yeteneklere sahip olma olarak tanımlanmaktadır. Bu yönüyle duygusal öz-yeterlik, duygusal zekanın diğer boyutunu yansıtmaktadır (Petrides vd., 2006: 537-547).

Mayer ve Salovey (1990) duygusal zekanın kişisel özellik olarak ifade edilmesinin yetersiz bir tanım olacağını ifade ederek duygusal zekanın bireyin kendisine ve bir başkasına ait duyguları değerlendirebilme, kontrol altına alabilme ve yönetebilme gücüne katkı sağlayan ayrıca kişinin yaşamına dair motivasyon oluşturabilmesindeki duyguların kullanımında önemli olan bir yetenek olarak tanımlamanın doğru olacağını ifade etmektedir (Akt. Özkan Deniz, 2015: 30). Kirk, Shutte ve Hine da (2008: 432-436) aynı şekilde kişiliğin bir özelliği olarak algılanan duygusal zeka kavramının duygusal öz-yeterlik kavramını tanımlamada yeterli olmadığını savunarak onu oluşturan yönlerden biri olduğunu ifade etmiştir. Kişiliğin bir özelliği olarak algılanan duygusal zeka duyguları anlama ve düzenleme yeteneğini ifade ederken; duygusal öz-yeterlik duyguları anlama ve düzenleme yeteneğine sahip olmanın yanında işlevsel olarak kullanabilme yeteneğini ifade etmektedir (Qualter, Barlow ve Stylianou, 2011; Akt. Asıcı ve Uygur, 2017: 1355).

Duygusal öz-yeterlik, bireyin zorluklarla karşılaştığında veya moralini bozacak olaylar karşısında olumsuz duygusal durumunu yöneterek öfke, sinir gibi duyguların üstesinden sağlıklı bir şekilde gelebileceğine ve tam tersi hoş olan ve bireyi mutlu eden olaylar karşısında olumlu duygularını (sevinç, mutluluk vb.) yeterince yansıtabileceğine inanması şeklinde tanımlanabilmektedir (Bandura vd., 2003: 780). Bu kavram aynı zamanda sosyal alanda da ortama ve duruma uygun, kabul edilebilir şekilde duyguların ifade edilmesini de içermektedir (Sakarya, 2013: 69).

Duygusal öz-yeterlik, bireyin sahip olduğu birçok becerinin bütününe ifade etmede kullanılmaktadır. Bu becerilerin çocuklukta geliştirilerek bireye kazandırılması ve yetişkinlik döneminde de kullanılması kişinin iyi oluşu ve kişisel başarıları noktasında önemli olduğu düşünülmektedir (Dicle, 2006: 160).

Petrides ve Frunham (2003: 39-57), yüksek duygusal öz-yeterliğe sahip bireylerin diğer bireylere göre duygusal süreçleri ve duygularıyla daha fazla ilişki içinde

olduklarını ve bu bireylerin duygularının kontrolünü ellerinde tutarak sosyal yaşamda daha başarılı olduğunu ifade etmektedir (Malak Akgün, 2015: 36).

Duygusal öz-yeterlik kavramı bireyin kendi duygularını ve duygusal tepkilerini değerlendirme becerileri ile başkalarının duygularını ve duygusal tepkilerini değerlendirme becerisini içermektedir. Duygusal öz-yeterliği yüksek olan bireyler kendilerinin ve diğerlerinin duygularının farkındadırlar ve empati yetenekleri gelişmiştir. Yaşamlarında karşılaştıkları negatif duygu durum doğuracak yaşam olaylarına karşı açıktırlar ve bu deneyimleri kabul edici bir tutum sergileyerek duygularını yönetmede, değiştirmede başarılıdırlar (Saarni, 1999; Akt. Akkuş Çutuk, 2019: 212). Bu doğrultuda yapılan çalışmalar sonucunda, duygusal öz-yeterlik düzeyinin yüksek oluşu olumsuz benlik algısı, kaygı ve depresyon yaşama oranlarını düşürmede önemli bir kaynaktır denilebilmektedir (İkiz ve Sakarya Çınk, 2016: 346).

Saarni, (1999) duygusal öz- yeterliğin, kişinin yaşam hedeflerini gerçekleştirmesinde ve hedefe ulaşma yolunda istikrarını sağlamak, özgüvenini desteklemek için önemli olduğunu vurgulamıştır (Aktaran Akkuş Çutuk, 2019: 212). Willemse (2008: 74-80) ise, duygusal öz-yeterliğin bireyin olumsuz duygularının üstesinden gelirken sahip olduğu yeterliğine ve yaşam olaylarının doğurduğu farklı durumlara uyum gösterebilmek için duygusal işlevselliğini kullanabilme yeteneği ve buna olan inancı olarak tanımlamıştır.

2.6. Duygusal Öz-Yeterlik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.6.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Eisenberg, Fabes, Guthrie ve Reiser (2000: 136) araştırmalarında bireylerin duygu düzenleme yetenekleri ile sosyal işlevselliklerini incelemiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenlemesinin sosyal işlevsellik üzerindeki etkilerine psikolojik sağlamlığın aracılık ettiğine ulaşılmıştır.

Bandura vd. (2003: 777), gerçekleştirdikleri çalışmada katılımcıların algılanan öz-yeterlik düzeylerini incelemiş ve etki ettiği alanları saptamışlardır. Araştırmanın sonucuna göre bireyler olumlu ve olumsuz duygularını düzenlemek için duygusal öz-yeterlik kaynaklarından yararlanmaktadır. Aynı çalışmada duygusal öz-yeterliğin bireylerin akademik gelişimlerinde, duygusal deneyimlemelerinde, empati yeteneklerinde ve çeşitli durumlarda baskılara direnmede önemli olduğuna ulaşılmıştır.

Bacchini ve Magliulo (2003: 337-349), ergenlik dönemindeki 289'u erkek 386'sı kadın olan katılımcıların kendilik imajı ve algılanan öz-yeterlik düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, kızların daha iyi akademik ve düzenleyici öz-yeterliğe sahip oldukları fakat daha düşük düzeyde de duygusal öz-yeterlik algısına sahip oldukları saptanmıştır.

Petrides, Frederickson ve Frunham (2004: 277), 650 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada duygusal zekanın öğrencilerin akademik başarıları ve normal dışı davranışları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, duygusal zekanın zihinsel becerideki rolü ve akademik anlamdaki başarı arasındaki ilişkiyi dengeleyici bir nitelikte olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, duygusal zeka düzeyi yüksek öğrencilerin sebepsiz devamsızlık yapmalarının ve okuldan uzaklaştırılma alacak davranışlarda bulunma oranlarının düşük olduğuna ulaşılmıştır.

Petrides vd. (2006: 537-547), kişiliğin duygusal yönlerini içeren duygusal zeka yani duygusal öz-yeterliğin rolünü konu alan çalışmada okuldaki akran ilişkileri üzerine inceleme yapmışlardır. Bu çalışmada duygusal zeka ölçeği ve beraberinde yedi farklı davranış biçimi tanımlayan özelliklerin yazılı olduğu ikinci anketi uygulamışlardır. Bu yedi farklı davranış biçimi içinde 'iş birlikçi', 'yıkıcı', 'utangaç', 'saldırgan', 'bağımlı', 'lider' ve 'korkutucu' tanımlamaları vardır ve katılımcılardan bu tanımlamalara uyan arkadaşlarını yazmaları istenmiştir, ayrıca öğretmenlerden de bu tanımlamalara uyan sınıftaki öğrencileri yazmaları istenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, duygusal zeka puanları yüksek olan öğrenciler "iş birliği" ve "liderlikte" daha yüksek puanlar almışlardır. "Yıkıcı", "saldırgan" ve "bağımlı" davranışlarda bulunan öğrencilerin ise duygusal zeka puanları düşüktür. Bu sonuçlara ek olarak, sosyal ve antisosyal tanımlamaları kapsayan öğrenciler ile yüksek duygusal öz-yeterlik gösteren öğrencilerin ilişkisini incelemişlerdir. Yüksek duygusal öz-yeterliliğe sahip öğrenciler sosyallik faktöründe daha yüksek puan alırken antisosyal faktörde daha düşük puan almışlardır.

Kirk, Schutte ve Hine (2008: 434) geliştirdikleri duygusal öz-yeterlik ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışmalarını 207 katılımcı ile gerçekleştirmişlerdir. Ölçek, duygusal zeka ve duygusal öz-yeterliğin ilişkili olduğu düşünülerek geliştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda, yüksek duygusal öz-yeterlik düzeyi, akademik duygusal zeka, performans duygusal zekası ve olumlu ruh hali ile ilişkili bulunmuştur. Duygusal öz-yeterliğin yüksek oluşu ise daha düşük olumsuz ruh hali ile ilişkili bulunmuştur.

Willemsse (2008: 58-59), ergenlik döneminin zorlu bir gelişim aşaması olduğunu vurgulamıştır, sağlıklı atlatılmayan gelişim dönemi ilerleyen dönemler için sorun teşkil edebilmektedir. Bu bağlamda gerçekleştirdikleri çalışmada saldırganlık ve öz-yeterlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, bireylerin duygusal öz-yeterlikleri ile sözel saldırganlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Ayrıca, bireylerin öz-yeterlik düzeyleri ile saldırganlık puanları arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Aynı çalışmada kadınların genel öz-yeterlik, algılanan akademik öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik ve sosyal öz-yeterlik puanları erkeklere oranla önemli ölçüde yüksek bulunmuştur.

Duygusal öz-yeterlik ile ilgili gerçekleştirilen bir diğer araştırmada duygusal öz-yeterlik algısı ile zihinsel sağlık ilişkisi incelenmiştir. (Mikoloajczak vd., 2009: 473). Araştırmanın sonucunda duygusal öz-yeterlik puanlarının yüksek olduğu kişilerde daha az stresten kaynaklı ruhsal bozulmaların yaşandığı saptanmıştır. Aynı çalışmada güçlü sosyal ilişkilerin bireylerin duygusal öz-yeterlik algılarını desteklediği ifade edilmiştir.

Tahmassian ve Moghadam (2011: 91), İran'da 266 kız 283 erkek lise öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada güçlü duygusal öz-yeterliğe sahip bireylerin daha az endişe, anksiyete ve depresyon belirtileri gösterdiğine ulaşımlardır. Araştırmacılar ruhun duygulardan etkilendiğini ifade ederek düşük duygusal öz yeterliğin duygusal ve ruhsal sorunları arttıracakını belirtmişlerdir.

Duygusal öz-yeterlik ile üniversiteden mezun olan öğrencilerin istihdam edilebilirliği üzerine çalışma gerçekleştiren Dacre Pool ve Qualter (2013: 214), bu kavramlar arasında ilişki olduğunu bulmuşlardır. 306 çalışan mezundan alınan veriler sonucuna göre, duygusal öz-yeterliğin istihdam edilebilirliğin önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada duygusal öz-yeterliğin mezun istihdam edilebilirliğine etkisinin yanında kariyer tahmininde etkili olduğu saptanmıştır.

Qualter, Dacre Pool, Gardner, Ashley Kot ve Wols (2015: 33), Duygusal Öz-yeterlik Ölçeğinin ergenler için uygunluğunu inceledikleri bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. İngiltere'de bir devlet okulundaki 192 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada duygusal öz-yeterliğin dört alt boyutu da (duyguları algılama, duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma, duyguları anlama ve düzenleme) incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, ölçeğin daha genç yaşta bireyler için de kullanımının güvenilir ve

uygun olduğuna ulaşılmıştır. Ek olarak araştırmacılar, araştırmada incelenen duygusal zeka ve bilişsel yetenek ölçümleri sonucunda ise, genç bireylerin duygusal öz-yeterliğinin duygusal beceriden daha fazlası olduğunu ifade etmişlerdir.

2.6.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Telef ve Karaca (2011: 509) somatik problemler ile duygusal öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve araştırmanın sonucuna göre somatizasyon ile negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın bir diğer sonucuna göre ise, erkekler kızlara oranla daha yüksek duygusal öz-yeterliğe sahiptir.

Sakarya (2013: 131), ruhsal belirtiler ve duygusal öz-yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda, ruhsal belirtiler ile duygusal öz-yeterlik arasında negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Bu çerçevede bireylerin duygusal öz-yeterlik düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve saldırganlık davranışlarının azaldığı belirlenmiştir. Aynı çalışmada hayattan memnun olma, bir işe başlayıp o işi sürdürme, üzgün ruh halinin başkaları tarafından anlaşılabilmesi durumu, kötü olayların başına geldiği ve insanlar tarafından sevilmediğini düşünme gibi değişkenleri duygusal öz-yeterliğin alt boyutlarından olan duyguları düşünceleri destekleyici olarak kullanma boyutu ile anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Çalışmanın bir diğer sonucuna göre, algılanan sosyo-ekonomik durumu yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre duygusal destekleme ve duygusal algılama öz-yeterliklerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bireyin kendi değerine ilişkin algısı ve öznel değerlendirmeleri benlik saygısı olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin benlik saygıları ile duygusal öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Ceylan (2013: 122-123), bu çalışmayı 300 katılımcı ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucuna göre, benlik saygısı ile duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı çalışmada benlik saygısı ile duygusal öz-yeterliğin alt boyutları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda kendini tanıyan ve değerine ilişkin olumlu algısı olan bireylerin aynı zamanda duygusal farkındalığa sahip olması kişinin yaşam kalitesinde önemli görülmektedir.

Telef ve Ergün (2013: 429), üniversiteden önceki dönem olan ve üniversiteye hazırlık aşamalarını içeren lise dönemindeki öğrenciler ile bir çalışma gerçekleştirmiştir.

Çalışma sonucuna göre, bu dönemdeki öğrencilerin duygusal öz-yeterlik düzeyleri iyi oluşlarını yordamaktadır. Dolayısıyla duygusal öz-yeterliği geliştirici çalışmaların bireylerin iyi oluşlarına olumlu etki edeceği ifade edilebilmektedir.

Malak Akgün (2015: 71), hemşirelerin duygusal emek, duygusal öz-yeterlik ve tükenmişlik düzeyleri üzerine bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada hemşirelerin orta düzeyde duygusal öz-yeterlik algısına sahip oldukları saptanmıştır. Araştırma sonucuna göre duygusal öz-yeterlik algısının duygusal duyarsızlaşma ve tükenmişlik ile negatif yönlü, kişisel başarı algısı, duygusal çaba ve derinlemesine davranış ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Özkan Deniz (2015: 141), ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada duygusal öz-yeterlik ve alt boyutları ile kaygı ilişkisini incelemiştir. Analizler sonucunda, duygusal öz-yeterlik ve kaygı arasında anlamlı ilişki saptanamamıştır. Aynı çalışmada baba eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum, anne-baba birlikte olma durumu, algılanan anne tutumuna göre duygusal öz-yeterlik ve sürekli kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çalışmanın bir diğer sonucu ise, katılımcıların mücadele edecek gücü kendilerinde bulma durumuna göre duygusal öz-yeterlik düzeylerinin farklılaştığıdır. Duygusal öz-yeterliğin yüksek olması bireylerin zorluklar karşısında mücadele etme gücünü kendilerinde bulma oranları ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

İkiz ve Sakarya Çınkırı da (2016: 345), benzer şekilde ergen bireylerin duygusal öz-yeterlik ve ruhsal belirtileri düzeyleri üzerine çalışma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, anne eğitim düzeyi, babanın çalışıp çalışmaması, yaşanan yer, okul başarı düzeyi, anne-baba tutumunun ve hayattan memnun olma durumlarının katılımcıların ruhsal belirti ve duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Aynı çalışmada kadın öğrencilerin duygusal anlam öz-yeterlik düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Öğrenciler ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada Akçay Özcan ve Kıran Esen (2016: 5), bilişsel esneklik ile öz-yeterlik ilişkisini incelemiştir. Bu çalışma sonucunda ulaşılan bulgulara göre, bilişsel esneklik ile öz-yeterlik anlamlı bir ilişki içindedir. Bu bulgudan yola çıkarak bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin öz-yeterlik düzeyleri yüksek bulunduğu gibi bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin genel, sosyal ve duygusal öz-yeterlikleri de yüksek bulunmuştur.

Asıcı ve Uygur (2017: 1364), duygusal öz-yeterlik ve affetmenin üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyini yordayıcı rolünün incelenmesi amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında, öğrencilerin stres düzeyleri ile duygusal öz-yeterlik ve affetme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeyleri arttıkça stres düzeylerinin azaldığı söylenebilmektedir.

Sert ve Traş (2019: 1216), tarafından yapılan araştırmada, duygusal öz-yeterlik ile duygusal zekanın alt boyutları ilişkili çıkmıştır. Duygusal zekanın alt boyutlarının (stres yönetimi, bireyin uyumluluk davranışları, bireyin genel ruh hali ve olumlu etki) duygusal öz-yeterlik puanının yordayıcıları olduğuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, duygusal zeka düzeyi arttıkça duygusal öz-yeterliğin artacağı ifade edilebilmektedir.

Akkuş Çutuk (2019: 216), duygusal öz-yeterlik ile sıkıntıya dayanma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada sıkıntıya dayanma düzeyinin duygusal öz-yeterlik üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu saptamıştır. Buna göre, duygusal öz-yeterlik düzeyinin artması ile bireyin yaşamda karşılaştığı olumsuz duygusal durumlara dayanma gücü ve kapasitesinin arttığı belirlenmiştir.

Savaşlı (2019: 53) tarafından yapılan araştırmada, sosyal karşılaştırma ile duygusal öz-yeterlik ilişkisinde hayattan memnun olma değişkeninin anlamlı katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Hayattan memnun olan bireyler yüksek duygusal öz-yeterliğe sahiptir. Ayrıca, duygusal öz-yeterliğin alt boyutu olan “düşünceyi destekleyici olarak kullanma” ise cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ve erkeklerin ortalamaları kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Gülhan'ın (2019: 32) duygusal öz-yeterlik ile zihinsel dayanıklılık ilişkisini sporcular üzerinden gerçekleştirdiği çalışmada, bireysel ve takım sporu yapan sporcuların duygusal öz-yeterliklerinin zihinsel dayanıklılıkları üzerinde bir belirleyici olabileceğine ulaşılmıştır. Ayrıca takım sporu yapan sporcularda duygusal öz-yeterliğin ‘düzenleme’, ‘anlama’, ‘güven’ ve ‘devamlılık’ alt boyutları ile anlamlı ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

2.7. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kavramının birçok tanımı bulunmakta, bu tanımlamalarda da ortak noktalar yer almaktadır. Bu kavramla çalışmanın yarattığı zorluklardan biri kavramı tanımlamada ortak noktaların olması yanı sıra, çokça farklılıkların da

bulunması ve anlaşmazlığa düşülmesidir. Alan yazın taraması yapıldığında bu kavramın dilimize kazandırılması sürecinde, 'sağlamlık', 'yılmazlık', 'dayanıklılık', 'toparlanma', 'güçlülük', psikolojik dayanıklılık' ve 'psikolojik sağlamlık' olarak çeşitli isimler verilmiştir (Soysal, 2016: 17). Bu çalışmada kavram psikolojik sağlamlık şeklinde kullanılmıştır.

Lazarus (1993: 3) sağlamlık kavramını esneyen bir maddenin eğilip büküldükten sonra yine eski haline dönerek kendini toparlaması şeklinde tanımlamıştır. Bu metafor insan psikolojisi ile ilişkilendirildiğinde, bireylerin psikolojik strese maruz kaldıklarında direnç gösterebilmeleri yani psikolojik olarak sağlam kalabilmeleri olarak tanımlanabilmektedir.

Ergün (2016: 11), psikolojik sağlamlığı olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak pozitif düşünce ve uyum sağlama süreci olarak tanımlamaktadır. Kişinin tekrar eski halini almasıyla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu gücü yüksek bireyler, stresli ve olumsuz koşulların üstesinden gelen, var olmayı sürdüren ve aynı zamanda gelişim gösteren kişiler olarak tanımlanmaktadır.

Masten, Best ve Garmezy (1990: 425) ise, "güçlükler karşısında olumlu sonuçlar elde etmeyi sağlayan süreç, özellik ya da çıktı, yüksek riskli olarak değerlendirilen durumlarda olumlu sonuçlar elde edebilme ve sosyal yeterliği sürdürebilme, travmatik etkilerden kurtulabilme" şeklinde tanımlamaktadır.

İngilizce Oxford sözlüğünde ise psikolojik sağlamlık kavramı, zor yaşam şartlarına dayanabilme ve sonucunda kişide yarattığı etkisine karşı kendini çabuk toparlayabilme olarak tanımlanmaktadır (Soanes & Stevenson, 2006: 1498; Akt. Erarslan, 2014: 7).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlık kavramı bireyin bir özelliği olmaktan ziyade, birey ile çevresi arasında süregelen etkileşimlerle ortaya çıkan aktif ve dinamik bir süreç olmaktadır. Tamer (2018), "psikolojik sağlamlık olgusunun dinamik bir süreç olması; geliştirilebilir özellikler içermesi; travma ve zorlu yaşam olaylarıyla etkili baş edebilmeyi ve sağlıklı uyum gösterme ya da yeterli geliştirebilme süreçlerini içermesi; psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için bireyin risk ya da zorluğa maruz kalması ve duruma uyum sağlayarak yaşamın farklı alanlarında başarı elde etmesi; aynı zamanda psikolojik sağlamlık için bireylerin koruyucu faktörler olarak nitelenen birtakım kişilik özelliklerine sahip olması" şeklinde ifade etmektedir.

Psikolojik sağlamlık 6zelliklerini taşıyan bireyler yaşamlarını sorgulayarak, düşünerek sürdürmektedirler. Yaşamlarında karşılaştıkları zorluklara karşı boyun eğici değil çözüm odaklı bir bakış açısıyla tepki vermektedirler (Kılıç, 2014: 4).

APA (American Psychological Association) beklenmedik anda gerçekleşen bir saldırının ardından 'Psikolojik Sağlamlığa Giden Yol' isminde bir kampanya ile olumsuz yaşam olayına maruz kalmış kişiler için sağlamlığı artırıcı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu girişim ile psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir bir özellik olduğunu vurgulanmıştır (Newman, 2004; Akt. Akar, 2018: 19).

Sonuç olarak psikolojik sağlamlık, kişinin zor yaşam koşullarına karşın bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilmektedir (Soysal, 2016: 16). Bu yetenek sonradan da kazanılabilen, çeşitli testler aracılığıyla ölçülebilen ve istenirse geliştirilebilen bir özelliktir.

Üniversite yaşamı, bu kademede okuyan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamında önemli bir etkiye sahiptir. Üniversite yaşamı öğrencilerin alışlagelmiş yaşamlarında değişiklikler yaratmaktadır. Aileden uzak bir şehirde yaşamaya başlamak, yeni ve farklı arkadaşlar edinmek, geleceğe ve mesleğe yönelik geçmiş yaşantısına göre daha derin düşünmek ve yetişkinliğin getirdiği sorumlulukları omuzlamaya başlamak öğrencilerin üniversite yaşamları boyunca yaşadığı değişiklikler olmaktadır (Özer ve Deniz, 2014: 1242). Bu dönemde yaşanan değişiklikler öğrencilerde büyük stres, sorunlara ve uyum problemlerine sebep olabilmektedir (Aktaş, 1997: 110; Erkoç ve Danış, 2020: 37). Stresli ve farklı yaşam olaylarına maruz kalan öğrencilerin risk grubu olarak değerlendirilmesi nedeniyle öğrencilerin problemlerin etkilerini en aza indirebilmeleri veya etkilerinden tamamen kurtulabilmeleri ancak güçlü ve sağlam psikoloji ile başarılabilmektedir (Erkoç ve Danış, 2020: 37).

2.7.1. Psikolojik Sağlamlığın Gelişim Süreci

Psikolojik sağlamlık kavramı, pozitif psikoloji yaklaşımıyla incelenmeye başlamıştır. Bu yaklaşım bireylerin olumlu ve güçlü yönlerini nasıl kullanması gerektiğini öğretmeyi ön plana almaktadır. Duygusal öz-yeterlik gibi psikolojik sağlamlık da pozitif psikolojinin çalıştığı konulardan biridir. Kısacası, pozitif psikoloji bireylerin mutluluğuna, psikolojik olarak iyi oluşuna katkı sağlayan birçok kavramla çalışmaktadır (Doğan, 2016).

Bu kavram ilk zamanlarda kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Ancak, daha sonra yapılan araştırmalar sonucunda yalnızca bir kişilik özelliği olmadığı, kişinin karşı karşıya kaldığı çeşitli yaşam olayları ve bu olayların gerçekleştiği süreçte değişebilen bir tutum, dayanıklılık olduğu görüşü dikkat çekmeye başlamıştır (Gilligan, 2000; Akt. Tuğral, 2020: 15)

Psikolojik sağlamlığın oluşabilmesi için risk durumunun olması gerekir. Olumsuz ve negatif bir sonuç görebilme ihtimalini arttıran faktör ya da faktörlerin varlığına risk durumu denmektedir. Bir başka ifadeyle risk durumu; problem durumunun oluşması, devam etmesi ya da daha kötüye gitmesi durumunu arttıran yaşam olayları veya deneyimleri ile ifade edilir (Tamer, 2018).

Masten, Gewirtz ve Sapienza'nın (2013: 3) psikolojik sağlamlık üzerine gerçekleştirdikleri araştırmalarına göre erken çocukluk döneminde iyi bir bakım, yeterli beslenme, gerekli öğrenme fırsatları, ailenin, toplumun ve sosyal çevrenin desteği önemli olmaktadır. Bilişsel, sosyal ve öz denetimin olumlu gelişimi bu yıllar içindeki destekle köklenerek bireylerin gelişimi için önemli koruyucu sistemleri doğurmaktadır. Bireyin yaşamının ilk seneleri bu anlamdaki riskleri önlemek, azaltmak ve bu yöndeki kaynakları arttırmak gelecek için bireyin gelişiminde güçlü bir temel oluşturur (Yoleri, 2020: 361).

Stresli veya zor yaşam olayları yaşamamış fakat uyum sağlama becerisi iyi olan bir bireyin, psikolojik sağlamlık düzeyleri için düşük ya da yüksek tanımı yapılması olağan değildir (Windle, 2010: 163). Bu bireylerin risk faktörlerinin varlığı karşısındaki tepkisi ve üstesinden gelme gücüne bakılarak bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilgili bir ifadede bulunulabilir.

Risk Faktörleri bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri, toplumsal/çevresel risk faktörleri olarak üç başlık altında incelenmektedir.

Bireysel risk faktörleri: Düşük IQ düzeyi, kaygılı mizaca sahip olma, sağlık problemleri yaşama, özgüvenin eksikliği, etkili ve yerinde başa çıkma stratejileri kullanamama, kendini ifade etmede zorluk, agresif ve sinirli kişilik yapısına sahip olma şeklinde sıralanabilir.

Ailesel risk faktörleri: Genetik hastalıklar, anne babanın boşanması, ölümü veya tek ebeveyne sahip olma, ebeveyn-çocuk ilişkisinin sağlıklı kurulamaması, ebeveynlerin tutarsız davranış tutumları sergilemesi ve suç teşkil edici olaylarda bulunması, kardeş

ilişkilerinin olumsuz olması, aile içi şiddet, ihmal ve istismar gibi durumlarının olması şeklinde ifade edilebilir.

Toplumsal/çevresel risk faktörleri: Okul ve eğitim gibi hizmetlerin yetersizliği, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bir ortamda yaşama, evsizlik, toplumsal rol model varlığının eksikliği, madde kullanımının yaygın olduğu bir yerde yaşama, göç ve işsizlik gibi durumlarla karşı karşıya kalınması durumunu içerir (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013: 206).

Bireyin tüm bu risk durumlarından korunmasını sağlayacak olan koruyucu faktörler bulunmaktadır. Bu koruyucu faktörler de risk faktörleri gibi üç başlık altında toplanarak açıklanmaktadır. Bunlar; bireysel koruyucu faktörler, ailesel koruyucu faktörler ve çevresel koruyucu faktörlerdir.

Bireysel koruyucu faktörler: İyi düzeyde IQ seviyesi, algılanan akademik başarının iyi düzeyde olması, geleceğe dair plan yapma ve umutlu olma, yaşamının kontrolünün kendi elinde olması, etkili problem çözme yeteneklerine sahip olma, çevresindekilerin duygularını anlayabilme ve empati kurabilme, sorumluluk alabilme, sosyal yardımlaşma konusunda hassas olma yardımlaşmayı sevme gibi duygu ve yetenekler sıralanabilmektedir.

Ailesel koruyucu faktörler: Ebeveynlerin birlikte olması ve çocuklarının onlarla yaşaması, ebeveyn-çocuk ilişkisinin sağlıklı kurulması, anne babanın tutarlı davranış ve tutumlara sahip olması, sınırları ve kuralları bilen bunlara uyum gösteren ve iyi eğitilmiş ebeveynlere sahip olunması gibi özellikleri içermektedir.

Toplumsal/çevresel koruyucu faktörler: Güvenli ve huzurlu ev ortamına sahip olma, toplumsal destek ve olumlu ilişkiler içinde olunan rol modelin varlığı, okul ve sosyal çevrenin destekleyici olması, olumlu akran ilişkilerinin olması gibi özelliklerdir (Öz ve Yılmaz, 2009: 84).

Bu bağlamda, tüm bu bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerin var olması sonucunda bireylerin gelişimlerinin sağlıklı olduğu ve bu faktörlerin bireylerin gelişimine olumlu katkı sağladığı görülmektedir. Bunun yanında bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini de arttırdığı söylenebilmektedir. Bu koruyucu faktörlerin olmaması durumunda risk faktörleri nedeniyle bireylerin ruh sağlığı olumsuz etkilenecek psikolojik sağlamlık düzeyleri azalmakta ve hatta varlığından söz edilememektedir (A.g.e.).

2.8. Psikolojik Sağlamlıkla İlişkili İçsel ve Dışsal Kaynaklar

İnsanın genlerine kodlanmış özelliklere yeti denir. Yetiler üzerinde çalışılarak geliştirilir ve yeteneği oluştururlar. Bireyin çeşitli yaşam olayları sonucunda kazandığı yeterlilikler ve kendi içinde de sahip olduğu yetilere içsel ve dışsal kaynaklar denmektedir. Bu yeterlilikler, içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin varlığıyla yaşamda karşılaşılan risk faktörlerini sağlıklı bir şekilde aşabilmenin sonucunda kazanılır. Bireyde var olan içsel ve dışsal kaynaklar ise risk faktörlerinin üstesinden gelinebilmesini sağlar (Soysal, 2016: 26).

1. İçsel Faktörler: Psikolojik sağlamlıkla ilişkili bu faktörler bireysel, içgüdüsel ve kalıtsal faktörleri içermektedir. Bunlar biyolojik ve psikolojik faktörler olarak incelenmektedir.

a. Biyolojik Faktörler

Genel Sağlık: Bedensel ve fiziksel açıdan sağlıklı olan bireyler daha sağlam, güçlü ve dayanıklıdır.

Genetik Yatkınlık: Ailelerinde kalıtsal hastalık bulunmayan bireyler daha dayanıklı ve sağlamdır.

Mizaç/ Karakter: Uyumlu ve sakin karaktere sahip bireyler stresli durumlara karşı daha kolay uyum sağlamaktadır.

Cinsiyet: Erkek bireyler risk faktörlerine karşı daha dayanıksız görülmektedirler.

b. Psikolojik Faktörler

Bilişsel Yeterlik

Zeka: Psikolojik olarak sağlam olan bireyler eğitim alanında yüksek başarı göstermektedirler. İletişim, mantıklı düşünme ve algısal hız olarak diğer bireylerden üstün durumdadırlar.

Bilişsel Stil: Sağlamlıkları yüksek olan bireylerin düşünme tarzı, bilgiyi algılama ve hatırlama şekilleri ve dürtüleri kontrol edebilme yetileri gelişmiştir. Bu bireyler ani tepkilerde bulunmazlar. Durumlara davranışsal karşılığı vermeden önce incelikte düşünmektedirler.

Başa Çıkma Yeteneği

Problemlerle etkili bir biçimde başa çıkma, çevreden gelen ve bireysel taleplerin yönetilme şeklidir. Başa çıkma yeteneği, psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerden

biridir. Psikolojik olarak sağlam olan bireyler çevrelerinden gelen gc durumlarla etkili bir Şekilde başa çıkarken kendi iÇsel bütünlüklerini de korumayı başarmak durumundadırlar (Eminağaoğlu, 2006: 27).

Kişilik zellikleri

Benard (1991: 7-21)'e göre psikolojik sağamlık düzeyi yüksek bireylerin dođuŐtan getirdiği ve sonradan kazandığı kişisel özellikleri bulunmaktadır. Bunlar Şu Şekilde sıralanabilir:

DođuŐtan Gelen zellikler

- Uyumlu sakin bir karaktere sahip olmak
- evresindeki bireylerden olumlu tepkiler almak

Sonradan Kazanılan zellikler

- İnsanlara karşı empatik davranışlar sergileyebilmek ve hoŐgörü göstermek
- Sağlıklı ve olumlu iletişim yeteneğine sahip olmak
- Kendine dair mizah ve espri yeteneğine sahip olmak
- Kendi kimliğini, benliğini algılama ve kavrama özelliğine sahip olmak
- Kişinin zgr hareket edebilme gücünün olması
- Zarar gelecek kişi ve ortamlardan kaÇınma yeteneğinin olması
- Kişinin geleceğine dair umut içinde olması ve bir amaca sahip olması Şeklinde sıralanabilmektedir (Thomsen, 2002; Akt. Gürgan, 2006: 55-56)

2. Dışsal Faktörler: Aile içi ilişkilerde ve aile dıŐındaki çevreyle kurulan ilişkilerde kendini gösterir.

a. Aile içi ortam

Ev içi ortamı: Anne baba ve çocuklardan oluşan, kalabalık bir yapıya sahip olmayan, kuralları, sınırları belli olan bir ev ortamının varlığı, psikolojik sağamlıkla ilişkili görünmektedir.

Ebeveyn tutumları: Bireysel farklılıklara karşı koŐsulsuz sayđı ve kabul edici tutum sergileyen ebeveynlerin varlığı psikolojik sağamlıkta önemli yer tutmaktadır.

Yakın ilişki içinde olunan aile yeleri: Gerekli ve tutarlı bakımı karşılayan, yeteri kadar zen ve dikkat seviyesine sahip en az bir aile üyesiyle yakın ilişki içinde olma sağamlıkla ilişkili görülmektedir. Bu kişiler genellikle anne ya da baba, kardeş,

büyükanne ve büyükbabalar, amca, teyze olmaktadır. Fakat sağlık düzeyi yüksek bireylerin oluşması için en önemli aile üyesi annedir (Eminağaoğlu, 2006: 27).

b. Aile Dışı Ortam

Bireylerle ilişkilerin niteliği: Küçüklükte çocuğa, aile dışından destekleyici bir tutumda olan kişi ve kişilerin varlığı önemlidir. Destek olan arkadaşlıkların olması, yönlendirici bir öğretmen, bir aile dostu önemli bir kaynak oluşturur.

Toplumsal kaynaklar: Sağlık hizmetleri, sosyal hizmet kurumları, okullar, çeşitli sosyal yardımlaşma grupları gibi yeteri kadar yetişkinlerle bağlantıda ve ilişki içinde olmayı sağlar (A.g.e.: 28).

3. Psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçları

Bireylerin psikolojik sağlık süreçleri sonucunda olumlu sonuçlar oluşmaktadır. Buna yeterlilikler de denilebilmektedir. Masten ve Reed (2002: 83), bu sonuçları şu şekilde sıralamaktadırlar:

- Gelişim görevlerinin gelişim dönemine uygun olarak yerine getirilmesi
- Akademik anlamda başarının olması
- Sosyal çevreyle sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurulması
- Suç teşkil edecek davranışlardan kaçınma
- Psikolojik iyilik halinin olması
- Duygusal problemlerin az oluşması
- Mutlu hissetme
- Okula devamlılığın olması
- Yaşına ve gelişimine uygun spor faaliyetlerinde bulunulması
- Sosyal yardımlaşma etkinliklerinde aktif rol oynama
- Ders dışında etkinliklere katılması
- Davranışlarının kurallara uygun olması
- Arkadaşlık ilişkilerinde başarılı olma ve dostluklar kurabilme
- Psikopatolojik sorun ve semptomun bulunmaması
- Psikososyal uyumun olması
- Bireyin kendini tüm yönleriyle kabul etmesi
- Yaşamdan doyum ve zevk alınması
- Beden ve ruhun bir bütün olarak iyi olması

Sıralanan tüm bu maddeler bireyin koruyucu faktörler aracılığıyla risk faktörlerinin üstesinden sağlıklı bir şekilde gelmesi sonucunda oluşan olumlu sonuçları içermektedir (Kılıç, 2014: 36).

2.9. Psikolojik Sağlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.9.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Tugade, Fredrickson ve Barrett (2004: 1161-1190), bireylerin psikolojik sağlıkları ile duygular ile başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, psikolojik sağlığı yüksek bireylerin olumlu duygulanım düzeyleri pozitif ilişkili bulunmuştur. Aynı çalışmada bireylerin olumsuz duygusal uyarılmaların ardından kalp kardiyovasküler sonuçları incelenmiş ve bu incelemenin sonucunda yüksek psikolojik sağlığa sahip bireylerin olumsuz duygusal uyarılmanın etkisinden sıyrılarak kardiyovasküler iyileşme gösterdiği saptanmıştır. Bu bağlamda, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin mental ve fiziksel durumu olumlu yönde desteklediği görülmektedir.

Ong, Zautra ve Reid (2010: 519) çalışmalarında, yaşamda birey için zorlayıcı olan hastalıklardan biri olan kronik ağrıları ve bu ağrıların düzeyinin olumlu duygular ve psikolojik sağlıkla olan ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Kronik ağrısı olan 95 erkek ve kadından oluşan çalışma grubuyla gerçekleştirdiği çalışma sonucuna göre, psikolojik sağlığı yüksek olan ve olumlu duygular bildiren bireylerin ağrı düzeylerinde önemli düşüşler görülmüştür.

Askeri ve sivil sektörlerde çalışanların birçok stres yaratan durumla karşı karşıya kaldığını vurgulayan Meredith vd. (2011: 2), Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan askeri hizmet çalışanları ile bir çalışma gerçekleştirerek stres yaratan durumların üstesinden gelmede ve psikolojik sağlığı desteklemede hangi faktörlerin etkili olduğunu incelemiştir. Araştırma sonucunda bireysel, ailesel ve toplumsal faktörlerin varlığına ek olarak iş ortamındaki takım çalışması, uyum ilişkisi ve olumlu komuta iklimi gibi faktörlerin hizmet üyelerinin psikolojik sağlıklarını artırıcı birer faktör olduğuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada bu faktörler içindeki ilişki incelendiğinde ise aile düzeyindeki faktörler içinde en fazla aile desteğinin varlığının etkili olduğu, toplum düzeyindeki direnç faktörleri içinde ise aidiyetin daha fazla etkili

olduğu ve çalışma ortamında ise pozitif komuta ikliminin daha fazla etkili olduğu tespit edilmiştir.

Li ve diğerleri, (2012: 860-870) Wenchuan'da 2008 yılında gerçekleşen depremden 1 sene sonra demografik faktörlerle psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemek için depremi yaşayan ve etkisine maruz kalan yetişkinlerle çalışma yürütmüştür. Çalışmanın sonucunda, psikolojik olarak sağlam olan yetişkinlerin doğal afet yaşama durumunda olumlu yönde bir uyum gösterdiklerine ulaşılmıştır. Ekonomik durum haricindeki cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi ve etnik grup gibi demografik faktörlerin ise psikolojik sağlamliğın önemli birer yordayıcıları oldukları tespit edilmiştir.

Gooding, Hurst, Jhonson ve Tarrier (2012: 262-270), yapmış olduğu araştırmada 26 yaşından küçük gençlerle 64 yaşından büyük yetişkinlerin psikolojik sağlamlıkları karşılaştırılmıştır. Katılımcılara depresyon, umutsuzluk, sağlamlık ve genel sağlık ölçekleri uygulanmış ve sağlamlık ölçümü problem çözme, sosyal destek ve duygu düzenlemesi olarak üç alt ölçekten oluşmuştur. Çalışmanın sonucunda 64 yaş üstü bireylerin duygu düzenleme becerisi ve problem çözme yetenekleri bakımından 26 yaş küçük bireylere göre daha sağlam oldukları ve genç bireylerin ise sosyal destekle ilgili daha fazla sağlamliğa sahip olduklarına ulaşılmıştır. Yaş faktöründen bağımsız şekilde genel sağlık üzerine zayıf algıları ve düşük enerji seviyelerinin düşük sağlamlık düzeyini yordadığı belirlenmiştir. Düşük umutsuzluk seviyeleri hem gençlerde hem de 64 yaş üstü bireylerde sağlamliğı daha fazla yordamıştır. Fiziksel işlevlerde bozukluk ve ruhsal zorlanmalar yaşama durumu 64 yaş üstü bireylerde yüksek sosyal destek ihtiyacı sağlamlık puanlarını yordamıştır.

Soltani, Shareh, Bahrainian ve Farmani (2013: 95), 277 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada sağlamlık, bilişsel esneklik ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik ve sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır.

Lee vd. (2013: 270), psikolojik sağlamlık ve psikolojik sağlamlık ile ilgili değişkenler arasındaki ilişkiyi meta-analiz yöntemiyle incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, koruyucu faktörlerin varlığının bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde en önemli yere sahip olduğuna ulaşılmıştır. Yine aynı çalışmada psikolojik sağlamlık üzerinde, risk faktörlerinin orta düzeyde etkiye ve demografik faktörlerin ise çok küçük bir etkiye sahip olduğuna ulaşılmıştır.

Fletcher ve Sarkar (2013: 12), alan yazındaki psikolojik sağlamlık kavramının tanımlamalarını, kavramsallaştırılmasını ve teorilerini incelemek amacıyla çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucuna göre, psikolojik sağlamlık kavramı tanımlamalarının önemli kısmı, zorlu yaşam olayları ve bu zorlu yaşam olayına karşı pozitif uyum sağlama çerçevesinde yapılmaktadır. Yine aynı çalışmada kavramsallaştırma yönündeki incelemeler sonucunda psikolojik sağlamlık kavramının kişisel bir özellik veya bir süreç olarak ele alındığı ifade edilmiştir. Son olarak araştırmanın sonucuna göre, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini oluşturmak, korumak ve arttırmak için koruyucu faktörlerin varlığına ihtiyaç olduğuna ulaşılmıştır.

Dray vd. (2014: 289), bireylerin ruh sağlıklarını geliştirme ve gelişimlerine yönelik müdahalelere elverişli ortam sağlaması yönüyle okulların önemine vurgu yapmaktadırlar. Bu bağlamda sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan bölgelerde okuyan ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlığa dayalı önleme müdahalelerinin bireylerin ruh sağlığı sorunları yaşama riskini azaltma üzerindeki etkisini incelenmişlerdir. Bu doğrultuda 10 seanslık psikolojik sağlamlığı destekleyici program uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre, uygulanan programın gençlerin ruh sağlığına ve psikolojik sağlıklarına önemli etkileri olduğuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada uygulanan programın okul ve sağlık çalışanlarının ruh sağlığını korumada etkili olabileceği de savunulmuştur.

Killgore, Emily, Taylor, Cloonan ve Dailey (2020), 1004 ABD’li yetişkinin pandemi sürecindeki psikolojik sağlamlık, zihinsel sağlık, günlük davranış ve ilişkilerini inceledikleri bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucuna göre, daha sık dışarı çıkan, egzersiz yapan, aile, arkadaş ve birey için önemli olan kişilerden sosyal destek alan, sağlıklı uykuya sahip olan ve sık sık dua etme eğiliminde olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2.9.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Gizir (2004: 243) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik sağlamlığın bir boyutu olan akademik sağlamlık düzeyi ve bunu etkileyen koruyucu faktörler incelenmiştir. Araştırmanın sonucu, akademik sağlamlığı pozitif yönde etkileyen faktörlerin; bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Gürgan’ın, (2006:136) araştırmasına göre üniversitede okuyan psikolojik sağlamlık düzeyleri düşük öğrenciler ile yapılan psikolojik danışmanlık yardım sürecinin

sonunda psikolojik sağlamlık düzeylerinde olumlu gelişmelerin olduğu belirlenmiştir. Çalışmadan 4,5 ay sonra gruba uygulanan izleme testi sonucunda olumlu gelişmelerin devam ettiği tespit edilmiştir.

Üniversite geçiş döneminde sınav hazırlıkları yapan bireylerin bu dönemde çeşitli zorluklarla baş ettikleri bilinmektedir. Dayıoğlu (2008: 113), bu konuya dikkat çekerek üniversiteye giriş sınavına hazırlık yapan adayların psikolojik sağlamlık puanları ile öğrenilmiş güçlük, algılanan sosyal destek ve cinsiyet gibi faktörlerin incelenmesini hedeflemiştir. Araştırma sonucuna göre yüksek düzeyde algılanan sosyal destek puanları yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı destekleyici bir faktör olduğu görülmektedir. Ayrıca, erkek bireylerin psikolojik sağlamlık puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Erkan, Özbay, Cihangir Çankaya ve Terzi (2012: 104) yapmış oldukları araştırmada, üniversitede aktif bir şekilde okuyan öğrencilerin yaşadıkları zorlu yaşam olayları ve problemler yaşama yoğunluklarına göre sıralamasının duygusal, akademik, ekonomik, aile, kişilik, sigara-madde kullanımı, cinsel problemler şeklinde olduğunu belirlemişlerdir. Aynı çalışmada öğrencilerin yoğunluklu olarak problem yaşadıkları alan olan duygusal, akademik ve ekonomik problemler için ailelerinden ve arkadaşlarından yardım almayı tercih ettiklerine ulaşılmıştır.

Ergün Başak (2012: 100-101), düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında, öz duyarlık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin, iyimserlik düzeyleri üzerinde etkisi saptanmıştır. Öğrencilerin iyimserlik düzeylerinin de psikolojik dayanıklılıklarını yordadığı belirlenmiştir.

Özer (2013: 200), tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri bakımından incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, duygusal zekanın psikolojik sağlamlığı yordadığı belirlenmiştir. Bu bağlamda, duygusal zekası yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ülker Tümlü ve Reçepoğlu (2013: 210), üniversite akademik personelleri ile gerçekleştirdikleri araştırmada psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu kavramları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda olumlu yönde anlamlı bir

ilişki bulunmuştur. Çalışmada kadınların erkeklere göre psikolojik dayanıklılık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Kadınlar ile erkekler arasındaki bu farklılığın sorunu çözme biçimleri ve becerilerindeki farklılıklardan kaynaklı oluşabileceğini belirtmişlerdir. Erkek bireylerin yaşamda karşılaştıkları problemlerini çözme aşamasında destek alma konusunda kaçınan davrandıklarını ve bu sorunların çözülmedikçe veya çözülme sürelerinin uzun olması sebebiyle zamanla psikolojik dayanıklılıklarında düşüş olmasına yol açacağını belirtmişlerdir.

Erarslan'ın (2014: 79) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olmasının öğrencilerin yaşamdan aldıkları memnuniyeti artırarak bilişsel sağlıklarını desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda daha düşük depresyon belirtileri gösterdikleri tespit edilmiştir.

Kılıç'ın (2014: 97) üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını incelediği çalışmasında, araştırmaya katılan kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin birliktelik durumları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişki saptanamamıştır. Çalışmanın diğer bir sonucuna göre ise, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça yalnızlıkları azalmaktadır.

Toprak (2014: 89-91) tarafından yapılan 'Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu' adlı çalışma sonucunda, psikolojik sağlamlığın mutluluğu ve yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığına ulaşılmıştır.

Kılıç ve Alver (2017: 139), 673 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Taşgın, Bozgeyikli ve Boğazlıyan (2017: 563), üniversite öğrencilerinin işsizlik yönünde kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Bu araştırma sonucuna göre, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları arttıkça işsizlik kaygıları azalmaktadır. Aynı zamanda sağlık olarak da kullanılan

bu kavramın bireyde bulunma düzeyinin artması işsizlik kaygısını azaltma yönünde önemli bir faktör olarak görülmektedir.

Ruhsal yapı güçlendikçe psikolojik dayanıklılığın artacağını savunan Ağırkan ve Kağan (2017: 238), yapmış oldukları çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin birer yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir.

Can ve Cantez (2018: 70) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk, öz yeterlik ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Akar (2018: 36-37), psikolojik sağlık programı geliştirerek etkililiğini incelediği çalışmada yoksulluk riski altında olan 52 lise öğrencisine 10 haftalık Psikolojik Sağlamlığı Geliştirme Programı uygulamıştır. Programın yoksulluk riski altındaki lise öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını artırma yönünde etkili bir çalışma olduğunu belirlemiştir. Bir ay sonra gerçekleştirilen izleme testi sonuçları programın etkililiğinin uzun süreli olduğunu göstermiştir.

Ebeveyn kaybı yaşamak bir çocuğun yaşamı boyunca karşılaşacağı en acı verici olaylardan biridir. Bu zorlu yaşam olayının ardından bireyin psikolojik sağlamlığını artırıcı çalışma ve programların önemi büyük olmaktadır. Bu bağlamda Tatarer (2020: 58), 16 müdahale ve 16 kontrol grubu olmak üzere 32 öğrenci ile bu yönde çalışma gerçekleştirmiştir. Program beş hafta sürmüş ve haftada bir görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde iki oturum 120-150 dakika boyunca uygulama yapılmıştır. Psikolojik Sağlık Programına (Çocuklarda Olumlu Tutum ve Davranış Geliştirme) katılım gösteren baba kaybı yaşamış ergenlerin psikolojik sağlamlığını artırıcı bir müdahale yöntemi olduğuna ulaşılmıştır. Yine aynı çalışmanın ardından çocukların umut düzeyleri de incelenmiş ve anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Dünyada savaşlar sebebiyle göç eden ailelere mülteci ismi verilir. Bu zorlu yaşam olayı bireylerin psikolojik sağlıklarında önemli sorunlara sebebiyet verebilmektedir. (Bozdağ, 2020: 152), Suriye'deki savaş sebebiyle göç eden ve mülteci konumuna geçen aileler ve çocuklarının psikolojik sağlıklarını incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre mülteci çocukların umut düzeyi, aileden algılanan sosyal destek, sosyal

temasta bulunma sıklığı ve okula aidiyet hissetme düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri artmaktadır.

Karakuş (2020: 64), çalışmasında aile içi şiddet gören çocukların ne tür etkilere maruz kaldığını ve bunun yanında psikolojik sağlamlık ve öz-yeterliklerinin ne düzeyde etkilendiğini incelemeyi amaçlamıştır. 14-17 yaş arasında olan 597 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmanın sonucuna göre, aile içi şiddete maruz kalma ile psikolojik sağlamlık, genel öz-yeterlik, akademik öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik arasında negatif yönde korelasyon bulunmuştur. Bu bulgulara ek olarak, iyimser yaklaşım ve sosyal destek aramanın aile içi şiddete maruz kalma ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide düzenleyici rol aldığı saptanmıştır.

Erkoç ve Danış (2020: 39), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını incelediği çalışma sonucuna göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri orta düzeyde tespit edilmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyete göre değerlendirilmesi sonucunda erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğuna ulaşılmıştır. Erkoç ve Danış (2020: 40), bu durumu kadınların mizaç olarak daha duygusal olmalarıyla açıklamaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin problemleri cep telefonu kullanım düzeyleri ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin problemleri cep telefonu kullanım düzeyi ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, anne-baba ile birlikte yaşama, üniversiteyi farklı bir şehirde okuma durumu, gelir düzeyi algılanan akademik başarı düzeyi ve günlük cep telefonu kullanım süresi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde model, örneklem, kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin istatistiksel analizlerine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin problemleri cep telefonu kullanımları ile duygusal öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen ilişki tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. İlişki tarama modeli iki veya daha fazla sayıda değişkenin birbirleriyle ilişki içinde olup olmadığını ve bu değişimin/ilişkinin derecesini belirlemeyi amaçlayan modeldir (Karasar, 2016: 114). Bununla birlikte, çalışmada problemleri cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu bir devlet ve iki vakıf üniversitesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 213 kadın 142 erkek öğrenci olmak üzere rastgele seçilen 355 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

Tablo 3.1: Çalışma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	213	60
Erkek	142	40
Toplam	355	100

Tablo 3.1 incelendiğinde, çalışma grubunun 213 (%60) kadın ve 142 (%40) erkek öğrenci olmak üzere toplam 355 üniversite öğrencisinden oluştuğu görülmektedir.

3.2: Çalışma Grubunun Anne-Baba ile Birlikte Yaşama Değişkenine Göre Dağılımı

Anne-Baba ile Birlikte Yaşama	N	%
Birlikte	299	84.2
Ayrı	56	15.8
Toplam	355	100.0

Tablo 3.2’de üniversite öğrencilerinin anne-baba ile birlikte yaşama durumlarının dağılımı incelendiğinde, toplam 355 kişiden 299 kişinin (%84.2) anne-babası ile birlikte yaşadığı, 56 kişinin (%15.8) ise anne-babasından ayrı yaşadığı görülmektedir.

3.3: Çalışma Grubunun Üniversiteyi Farklı Bir Şehirde Okuma Değişkenine Göre Dağılımı

Farklı Şehirde Okuma	N	%
Birlikte	202	56.9
Ayrı	153	43.1
Toplam	355	100.0

Tablo 3.3’te çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin üniversiteyi farklı bir şehirde okuma değişkenine göre dağılımı incelendiğinde, toplam 355 kişiden 202 kişinin (%56.9) üniversiteyi ailesiyle birlikte aynı şehirde okuduğu, 153 kişinin (%43.1) ise üniversiteyi aileden ayrı farklı bir şehirde okuduğu görülmektedir.

3.4: Çalışma Grubunun Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı

Gelir Düzeyi	N	%
Düşük	35	9.9
Orta	291	82.0
Yüksek	29	8.2
Toplam	355	100.0

Tablo 3.4'te üniversite öğrencilerinin gelir düzeyleri değişkenine göre dağılımı incelendiğinde, toplam 355 kişiden 35 kişinin (%9.9) gelir düzeyinin düşük olduğu, 291'inin (%82.0) orta gelir düzeyine sahip olduğu, 29 kişinin ise yüksek gelire sahip olduğu (%8.2) görülmektedir.

3.5: Çalışma Grubunun Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı

Akademik Başarı	N	%
Düşük	18	5.1
Orta	259	73.0
Yüksek	78	22.0
Toplam	355	100.0

Tablo 3.5'te üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyi değişkenine göre dağılımı incelendiğinde, 18 kişinin (%5.1) düşük, 259 kişinin (%73.0) orta, 78 kişinin (%22.0) ise akademik başarı düzeyini yüksek algıladığı görülmektedir.

3.6: Çalışma Grubunun Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi Değişkenine Göre Dağılımı

Cep Telefonu Kullanım Süresi	N	%
1-3 saat	92	25.9
4-6 saat	175	49.3
6 saat ve üzeri	88	24.8
Toplam	355	100.0

Tablo 3.6’da üniversite öğrencilerinin günlük cep telefonu kullanım süreleri incelendiğinde, 92 kişinin (%25.9) 1-3 saat arasında, 175 kişinin (%49.3) 4-6 saat arasında ve 88 kişinin (%24.8) ise 6 saat ve üzerinde cep telefonu kullanım sürelerinin olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiye ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin problemlili cep telefonu kullanımlarına ilişkin bilgi elde etmek amacıyla “Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği”, duygusal öz-yeterliliklerine ilişkin bilgi edinmek için “Duygusal Öz-Yeterlilik Ölçeği”, psikolojik sağlamlıklarına ilişkin bilgi edinmek için “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın çalışma grubuna ilişkin demografik bilgilerin elde edilmesine yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, öğrenim gördükleri fakülte, anne-babayla birlikteliği, üniversiteyi başka şehirde okuma durumu, gelir düzeyi, algılanan akademik başarı düzeyi ve günlük cep telefonu kullanım süresine ilişkin sorular bulunmaktadır (EK-1).

3.3.2. Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği (PMTKÖ)

Bianchi ve Phillips (2005: 39-51) tarafından geliştirilmiş olan Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması Şar ve Işıklar (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 27 madde, tek boyuttan oluşmaktadır ve ters madde bulunmamaktadır (EK-2). Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlama çalışmalarında oluşturulan İngilizce ve Türkçe formlar iki hafta ara verilerek öğrencilere uygulanmıştır. İki ölçek arasındaki korelasyon değeri (0.78) doğrultusunda ölçekler eş değer kabul edilmiştir (Şar ve Işıklar, 2012: 269)

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin verileri elde etmek amacıyla 300 üniversite öğrencisine uygulanmış olup değerlendirmeler için iç tutarlık ve test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0,88; test tekrar test güvenirliği ise 0,98 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin dilsel eş değeri puanı 0,78 olarak bulunmuştur. Bu

bağlamda, ölçeğin Türkçe'ye uyarlanan halinin geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilerek ölçeğin dilsel eş değerliğinin yeterli düzeyde olduğuna ulaşılmıştır (A.g.e.: 271).

3.3.3. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği (DÖYÖ)

Kirk, Shutte ve Hine (2008) tarafından geliştirilmiş olan Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışmalarını Totan, İkiz ve Karaca (2010) tarafından gerçekleştirmiştir. Ölçek, Duyguları Düzenleme, Duyguları Düşünceyi Destekleyici Olarak Kullanma, Duyguları Anlama ve Duyguları Algılama şeklinde adlandırılan dört boyut ve 32 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipinde olan ölçekte ters madde bulunmamaktadır (EK-3). Ölçeğin alt boyutlarının madde parametre tahminleri incelendiğinde, parametre değerleri; Duyguları düzenleme boyutunda .30 ile .50 aralığında, Duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma alt boyutu .47 ile .68 aralığında, Duyguları anlama boyutunda .39 ile .68 aralığında, Duyguları algılama boyutunda .50 ile .63 aralığında yer almaktadır (Totan, İkiz ve Karaca, 2010: 83).

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına ilişkin verileri elde etmek amacıyla iç tutarlık ve test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin geneline ait Cronbach alfa katsayısı .93 olarak bulunurken Duyguları Düzenleme alt boyutu için bu değer .70, Duyguları Düşünceyi Destekleyici Olarak Kullanma alt boyutu için .80, Duyguları Anlama alt boyutu için .83 ve Duyguları Algılama boyutu için ise .77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamına ilişkin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .62 olarak bulunmuştur, dört alt boyut için bu katsayılar sırasıyla .68, .71, .67, .65 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlık ve test tekrar test güvenilirliği çalışmaları sonucunda ölçeğin kararlı bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (A.g.e.: 84).

3.3.4. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 6 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekte ters maddeler bulunmaktadır ve bu maddeler 2, 4 ve 6. maddelerdir (EK-4). Ters maddeler çevrildikten sonra alınan puan kişinin psikolojik sağlık düzeyi hakkında bilgi vermektedir (Doğan, 2015: 98)

Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilen Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin çalışma grubu, yaş aralığı 17-32 olmak üzere 186 kadın 109 erkek

toplam 295 kişiden oluşmaktadır. Çalışmanın analiz sonuçlarına göre, ölçek maddelerinin faktör yükleri .68 ile .91 arasındadır. Madde toplam korelasyonları .49-.66 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışması iç tutarlık ve test tekrar test yöntemiyle değerlendirilmiş olup iç tutarlık güvenirlik katsayısı .80 ile .91 arasında bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik katsayısı sonuçları ise .62 ile .69 arasında bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutu bulunmamaktadır (A.g.e.: 95).

3.4.Verilerin Toplanması

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığı'ndan alınan 24/11/2020 tarihli Etik Kurulu Onayının yanı sıra, araştırmada kullanılacak ölçeklerin onayı da alınmıştır (EK-5). Ardından ölçekler Google Form üzerinden hazırlanarak araştırma verileri bir devlet üniversitesi ve iki vakıf üniversitesinde okuyan öğrenciler üzerinden toplanmıştır. Ölçme araçlarının yer aldığı formlar öğrencilere online olarak ulaştırılmış olup ölçekler ile ilgili bilgilendirmeler yazılı olarak formun başında sunulmuştur. 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında verilerin tamamen gizli tutulacağı ve yalnızca bilimsel araştırma kapsamında kullanılacağı bilgisi katılımcılara aktarılarak geçerli ve güvenilir veriler toplanmaya çalışılmıştır. Uygulama yaklaşık 35 dakika sürmüştür. Tüm verilerin toplanması yaklaşık 4 aylık süre içinde gerçekleşmiştir.

3.5.Verilerin Analizi

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde problemlili cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ve bu kavramların cinsiyet, anne-baba ile birlikte yaşama, üniversiteyi başka bir şehirde okuma, gelir düzeyi, algılanan akademik başarı düzeyi ve günlük cep telefonu kullanım süresi değişkenlerine göre bir farklılaşp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda, Kişisel Bilgi Formu, Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği, Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden alınan bilgiler bilgisayar ortamında SPSS 18 paket programına aktarılarak analizleri yapılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda yer alan cinsiyet, anne-baba ile birlikte yaşama, üniversiteyi başka bir şehirde okuma, gelir düzeyi, algılanan akademik başarı düzeyi ve günlük cep telefonu kullanım süresi ile ilgili dağılımların belirlenebilmesi için frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Problemlili cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlığa ilişkin

verilerin dağılımının normal olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları tablo 3.7’de gösterilmiştir.

Tablo 3.7: Problemlı Cep Telefonu Kullanımı, Duygusal Öz-Yeterlik, Psikolojik Sağıamlık Puanlarının Normallik Testi Sonuçları

Değişken	N	\bar{X}	Ss	Sh \bar{x}	Basıklık	Çarpıklık
Problemlı Telefon Kullanımı	355	63.416	17.585	0.93	-.316	.484
Duygusal Öz-yeterlik	355	123.805	19.147	1.01	-.453	-.238
Psikolojik Sağıamlık	355	17.478	6.402	.339	-.766	.116

Tablo 3.7 incelendiğinde, problemlı cep telefonu kullanımının aritmetik ortalaması (\bar{X} =63.41), standart sapması (Ss=17.58) ve standart hatası (Sh \bar{x} =0.93) bulunmuştur. Duygusal öz-yeterlik verilerinin aritmetik ortalaması (\bar{X} =123.80) standart sapması (Ss=19.14) ve standart hatası (Sh \bar{x} =1.01) bulunmuştur. Psikolojik sağıamlık verilerinin aritmetik ortalaması (\bar{X} =17.478), standart sapması (Ss=6.402) ve standart hatası (Sh \bar{x} =-.766) bulunmuştur. Değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak dağılımların normal olup olmadığı değerlendirilmiştir. Problemlı cep telefonu kullanımının, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağıamlık değerlenlerinin basıklık ve çarpıklık değeri incelendiğinde +2 ile -2 arasında değerlere sahip olduğu görölmektedir (-.316, .484). Bu değerler değerlenlerinin normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2017: 40).

Öğrencilerin duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağıamlık düzeylerinin problemlı cep telefonu kullanımlarını yordama durumunu tespit etmek amacıyla “Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi” uygulanmıştır. Öğrencilerin problemlı cep telefonu kullanımları, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağıamlık düzeylerinin cinsiyet, anne-baba ile birlikte yaşama ve üniversiteyi başka bir şehirde okuma değerlenlerine göre farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla “t-Testi” kullanılmıştır. Öğrencilerin problemlı cep telefonu kullanımları, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağıamlık düzeylerinin gelir düzeyi, algılanan akademik başarı düzeyi ve günlük cep telefonu

kullanım süresi değişkenlerine göre farklılaşma durumunu tespit etmek için ‘‘Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)’’ kullanılmıştır. Birimler arasındaki farklılıkları tespit etmek amacıyla Post Hoc testlerinden yararlanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR ve YORUM

Bu bölümde araştırma verilerinin istatistiki analizlerine ilişkin sonuçlar yer almaktadır. Araştırma sonuçları alt problemler doğrultusunda sırasıyla ele alınmıştır.

4.1. Üniversite öğrencilerinde duygusal öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve problemlili cep telefonu kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerin duygusal öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve problemlili cep telefonu kullanım düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.1’de gösterilmektedir.

Tablo 4.1: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-yeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Problemlili Cep Telefonu Kullanımlarına Yönelik Korelasyon Sonuçları Tablosu

	1	2	3
1.Problemlili Cep Telefonu Kullanımı	--		
2.Duygusal Öz-Yeterlik	-.080	--	
3.Psikolojik Sağlamlık	-.251**	.385**	--

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4.1 incelendiğinde, psikolojik sağlamlık düzeyi ile problemlili cep telefonu kullanımı ile arasında negatif yönde ($r=-.25$, $p=.000$), duygusal öz-yeterlik ile arasında ise pozitif yönde ($r=.38$, $p=.000$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca tabloya bakıldığında, problemlili cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r=-.080$, $p>.05$).

Yapılan korelasyon sonucunda, psikolojik sağlamlık ile problemlili cep telefonu kullanımı ve duygusal öz-yeterlik arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça problemlili cep telefonu kullanımı azalmakta, duygusal öz-yeterlik düzeyi ise

artmaktadır. Problemlı cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik arasında ise anlamlı ilişki bulunmadığı söylenebilir.

4.2. Üniversite öğrencilerinde problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılıklarına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanımları ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t-testi analizi yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanım düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t -testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.2’ de gösterilmektedir.

Tablo 4.2: Üniversite Öğrencilerinin Problemlı Cep Telefonu Kullanım Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t- Testi Tablosu

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t- testi		
				Sd	t	P
Kadın	213	66.19	17.12	353	3.707	.000**
Erkek	142	59.25	17.50			

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4.2’ de cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin problemlı cep telefonu kullanım düzeylerine ait aldıkları puanların ortalama değerleri ve standart sapmaları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanım düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($t(353) = 3.707, p<.01$). Kadın öğrencilerin problemlı cep telefonu kullanım düzeyleri ($\bar{X}=66.19, Ss=17.12$), erkek öğrencilere göre ($\bar{X}=59.25, Ss=17.50$) daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.3’te gösterilmektedir.

Tablo 4.3: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-yeterlik Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t- Testi Tablosu

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t- testi		
				Sd	t	P
Kadın	213	126.12	18.767	353	2.819	.005**
Erkek	142	120.33	19.252			

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4.3'te cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerine ait aldığı puanların ortalama değerleri ve standart sapmaları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (t (353) = 2.819, p<.01). Kadın öğrencilerin duygusal öz-yeterlik düzeyleri (\bar{X} =126.12, Ss=18.767), erkek öğrencilere göre (\bar{X} =120.33, Ss=19.252) daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.4'te gösterilmektedir.

Tablo 4.4: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t- Testi Tablosu

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t- testi		
				Sd	t	P
Kadın	213	16.737	6.414	353	-2.697	.007**
Erkek	142	18.591	6.240			

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4.4' te cinsiyete göre öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerine ait aldıkları puanların ortalama değerleri ve standart sapmaları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir (t (353) =-2.697, p<.01). Buna göre erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri (\bar{X} =18.591, Ss=6.240), kadın üniversite öğrencilerine göre (\bar{X} =16.737, Ss=6.414) daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.3. Üniversite öğrencilerinde problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne-baba ile birlikte yaşama değişkeni açısından farklılıklarına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanımları ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t-testi analizi yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanım düzeylerinin anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t -testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.5' te gösterilmektedir.

Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerinin Problemlı Cep Telefonu Kullanım Düzeylerinin Anne-Baba ile Birlikte Yaşama Değişkenine İlişkin t- Testi Tablosu

Anne-Baba ile Birlikte Yaşama	N	\bar{X}	Ss	t- testi		
				Sd	t	p
Birlikte	299	64.551	17.351	353	-2.838	.005**
Ayrı	56	57.357	17.745			

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4.5'te anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre öğrencilerin problemlı cep telefonu kullanım düzeylerine ait aldıkları puan ortalama değerleri ve standart sapmaları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanım düzeyleri anne-baba ile birlikte yaşama durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir (t (353) =-2.838, p<.01). Anne-baba ile birlikte yaşayan öğrencilerin problemlı cep telefonu kullanım düzeyleri (\bar{X} =64.551, Ss=17.351), ayrı yaşayan öğrencilere göre (\bar{X} =57.357, Ss=17.745) daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.6'da gösterilmektedir.

Tablo 4.6: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-yeterlik Düzeylerinin Anne-Baba ile Birlikte Yaşama Değişkenine İlişkin t- Testi Tablosu

Anne-Baba ile Birlikte Yaşama	N	\bar{X}	Ss	t- testi		
				Sd	t	P
Birlikte	299	123.81	18.583	70.30	-.028	.978
Ayrı	56	123.73	22.103			

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4.6’da anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre öğrencilerin duygusal öz-yeterlik düzeylerine ait aldıkları puan ortalama değerleri ve standart sapmaları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (t (70.30) =-.028, p>.05).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.7’de gösterilmektedir.

Tablo 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Anne-Baba ile Birlikte Yaşama Değişkenine İlişkin t- Testi Tablosu

Anne-Baba ile Birlikte Yaşama	N	\bar{X}	Ss	t- testi		
				Sd	t	P
Birlikte	299	17.167	6,373	353	2.13	.034*
Ayrı	56	19.142	6,360			

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4.7’de anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerine ait aldıkları puan ortalama değerleri ve standart sapmaları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri anne-baba ile birlikte yaşama durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir (t (353) =2.130, p<.05). Anne-babadan ayrı olan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri (\bar{X} =19.142, Ss=6.360), birlikte olan öğrencilere göre (\bar{X} =17.167, Ss=6.373) daha yüksektir.

4.4. Üniversite öğrencilerinde problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin üniversiteyi başka şehirde okuma değişkeni açısından farklılıklarına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanımları ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t-testi analizi yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanım düzeylerinin üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.8’de gösterilmektedir.

Tablo 4.8: Üniversite Öğrencilerinin Problemlı Cep Telefonu Kullanım Düzeylerinin Üniversiteyi Başka Şehirde Okuma Değişkenine İlişkin t- Testi Tablosu

Başka Şehirde Okuma	N	\bar{X}	Ss	t- testi		
				Sd	t	P
Birlikte	202	63.401	17.571	353	0.20	.984
Ayrı	153	63.437	17.661			

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4.8’de üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre öğrencilerin problemlı cep telefonu kullanım düzeylerine ait aldıkları puan ortalama değerleri ve standart sapmaları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanma düzeyleri başka şehirde okuma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (t (353) =0.20, p>.05).

Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin üniversiteyi başka bir şehirde okuma değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.9’da gösterilmektedir.

Tablo 4.9: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-yeterlik Düzeylerinin Üniversiteyi Başka Şehirde Okuma Değişkenine İlişkin t- Testi Tablosu

Başka Şehirde Okuma	N	\bar{X}	Ss	t- testi		
				Sd	t	P
Birlikte	202	123.50	18.448	353	.334	.739
Ayrı	153	124.19	20.088			

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4.9’da üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre öğrencilerin duygusal öz-yeterlik düzeylerine ait aldıkları puan ortalama değerleri ve standart sapmaları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeyleri başka şehirde okuma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir (t (353) =.334, p>.05).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.10’da gösterilmektedir.

Tablo 4.10: Üniversite Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Başka Şehirde Okuma Değişkenine İlişkin t- Testi Tablosu

Başka Şehirde Okuma	N	\bar{X}	Ss	t- testi		
				Sd	T	P
Birlikte	202	17.198	6.355	353	.949	.343
Ayrı	153	17.849	6.466			

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4.10’da üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerine ait aldıkları puan ortalama değerleri ve standart sapmaları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri üniversiteyi başka şehirde okuma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir (t (353) =.949, p>.05).

4.5. Üniversite öğrencilerinde problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelir düzeyi değişkeni açısından farklılıklarına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanım, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelir düzeyi değişkeni açısından farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerin problemlı cep telefonu kullanım düzeyleri açısından gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşp farklılaşmama durumunu belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.11’de gösterilmektedir.

Tablo: 4.11: Üniversite Öğrencilerinin Problemlı Cep Telefonu Kullanım Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu

	Gelir Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Sd	F	P
Problemlı Cep Telefonu Kullanımı	Düşük	35	62.034	18.758	Gruplar arası	2	.097	.907
	Orta	291	63.536	17.466	Gruplar içi	352		
	Yüksek	29	62.034	17.909	Toplam	354		
	Toplam		63.416	17.585				

Tablo 4.11’deki analiz sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanım düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F(2,352) = .097, p > .05$).

Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanım düzeylerinin gelir düzeyi değişkeni açısından farklılıkları incelenmiş ve problemlı cep telefonu kullanımı gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmamıştır ($F(2,352) = .097, p > .05$). Buna göre, gelir düzeyinin üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanım düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerin duygusal öz-yeterlik düzeyleri açısından gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşp farklılaşmama durumunu belirlemek

amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.12’de gösterilmektedir.

Tablo: 4.12: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-yeterlik Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu

	Gelir Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Sd	F	P
Duygusal Öz-yeterlik	Düşük	35	127.475	19.566	Gruplar arası	2	1.100	.334
	Orta	291	123.106	18.817	Gruplar içi	352		
	Yüksek	29	126.413	21.775	Toplam	354		
	Toplam	355	123.805	19.147				

Tablo 4.12’deki analiz sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F(2,352) = 1.100, p > .05$).

Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin gelir düzeyi değişkeni açısından farklılıkları incelenmiş ve duygusal öz-yeterlik gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmamıştır ($F(2,352) = 1.100, p > .05$). Bu sonuca göre, gelir düzeyinin üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşıp farklılaşmama durumunu belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.13’te gösterilmektedir.

Tablo: 4.13: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu

	Gelir Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Sd	F	P
Psikolojik Sağlamlık	Düşük	35	17.342	6.498	Gruplar arası	2	2.015	.135
	Orta	291	17.268	6.366	Gruplar içi	352		
	Yüksek	355	19.758	6.434	Toplam	354		
	Toplam	17.4789		6.402				

Tablo 4.13'teki analiz sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F(2,352) = 2.015, p > .05$).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelir düzeyi değişkeni açısından farklılıkları incelenmiş ve psikolojik sağlamlık gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmamıştır ($F(2,352) = .097, p > .05$). Elde edilen sonuca göre, gelir düzeyinin üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı söylenebilir.

4.6. Üniversite öğrencilerinde problemlerli cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeyi değişkeni açısından farklılıklarına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinin problemlerli cep telefonu kullanım, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeyi değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin problemlerli cep telefonu kullanım düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmama durumunu belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.14'te gösterilmektedir.

Tablo: 4.14: Üniversite Öğrencilerinin Problemlı Cep Telefonu Kullanım Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu

	Akademik Başarı	N	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Sd	F	P	Anlamlı Fark
Problemlı Cep Telefonu Kullanımı	Düşük	18	67.833	18.449	Gruplar arası	2	5.712	.004	Orta-yüksek
	Orta	259	64.837	17.761	Gruplar içi	352			
	Yüksek	78	57.679	15.649	Toplam	354			
	Toplam	355	63.416	17.585					

Tablo 4.14'teki analiz sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanım düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür ($F(2,352) = 5.712$, $p < .05$). Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Tukey Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre, algılanan akademik başarı açısından orta grupta ($\bar{X} = 64.837$) bulunan bireylerin problemlı cep telefonu kullanımı düzeyi, algılanan akademik başarısı yüksek ($\bar{X} = 57.679$) grupta bulunan bireylerin problemlı cep telefonu kullanımı düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir ($p = .004$). Bir başka ifadeyle, algılanan akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin problemlı cep telefonu kullanımları orta düzeydeki öğrencilerin problemlı cep telefonu kullanım düzeylerinden düşüktür.

Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmama durumunu belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.15'te gösterilmektedir.

Tablo: 4.15: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-yeterlik Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu

	Akademik Başarı	N	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Sd	F	P
Duygusal Öz-yeterlik	Düşük	18	119.055	20.751	Gruplar arası	2	2.605	.075
	Orta	259	122.915	18.804	Gruplar içi	352		
	Yüksek	78	127.859	19.522	Toplam	354		
	Toplam	355	123.805	19.147				

Tablo 4.15'teki analiz sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F(2,352) = 2.605, p > .05$).

Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin algılanan akademik başarı değişkeni açısından farklılıkları incelenmiş ve duygusal öz-yeterlik algılanan akademik başarı değişkenine göre farklılaşmamıştır ($F(2,352) = 2.605, p > .05$). Elde edilen sonuca göre, algılanan akademik başarı düzeyinin öğrencilerin duygusal öz-yeterlik düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmama durumunu belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.16'da gösterilmektedir.

Tablo: 4.16: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu

	Akademik Başarı	N	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Sd	F	P
Psikolojik Sağlamlık	Düşük	18	15.388	5.553	Gruplar arası	2	1.482	.229
	Orta	259	17.405	6.524	Gruplar içi	352		
	Yüksek	78	18.205	6.120	Toplam	354		
	Toplam	355	17.478	6.402				

Tablo 4.16'daki analiz sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F(2,352) = 1.482, p > .05$).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan akademik başarı değişkeni açısından farklılıkları incelenmiş ve psikolojik sağlamlık algılanan akademik başarı değişkenine göre farklılaşmamıştır ($F(2,352) = 1.482, p > .05$). Elde edilen sonuca göre, algılanan akademik başarı düzeyinin öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı söylenebilir.

4.7. Üniversite öğrencilerinde problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin günlük cep telefonu kullanım süresi değişkeni açısından farklılıklarına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanım, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin günlük telefon kullanım süresi değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanım düzeylerinin günlük cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmama durumunu belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.17'de gösterilmektedir.

Tablo: 4.17: Üniversite Öğrencilerinin Problemlı Cep Telefonu Kullanım Düzeylerinin Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu

	Süre	N	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Sd	F	P	Anlamlı Fark
Problemlı cep telefonu	1-3 saat	92	54.228	14.959	Gruplar arası	2	23.283	.000	1-3 saat-4-6 saat,
	4-6 saat	175	64.531	16.427	Gruplar içi	352			1-3 saat-6 saat ve üzeri,
	6 saat ve üzeri	88	70.806	18.372	Toplam	354			4-6 saat - 6 saat ve üzeri
	Toplam	355	63.416	17.585					

Tablo 4.17'deki analiz sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanım düzeylerinin günlük cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür ($F(2,352) = 23.283$, $p < .01$). Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Tukey Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre, günlük cep telefonu kullanımı düzeyi açısından 1-3 saat arasında kullanım gösteren bireylerin problemlı cep telefonu kullanımı düzeyi, 4-6 saat kullanan bireylerin problemlı cep telefonu düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşüktür ($p = .000$). Günlük cep telefonu kullanımı düzeyi açısından 1-3 saat arasında kullanım gösteren bireylerin problemlı cep telefonu kullanımı düzeyi, 6 saat ve üzerinde kullanan bireylerin problemlı cep telefonu düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşüktür ($p = .000$). Günlük cep telefonu kullanımı düzeyi açısından 4-6 saat kullanım gösteren bireylerin problemlı cep telefonu kullanımı düzeyi, 6 saat ve üzeri kullanan bireylerin problemlı cep telefonu düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşüktür ($p = .011$).

Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanım düzeylerinin günlük cep telefonu kullanım süresine göre farklılıkları incelendiğinde, problemlı cep telefonu kullanım düzeyinin bu değişkene göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür ($F(2,352) = 23.283$, $p < .01$).

Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin günlük cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmama durumunu belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.18’de gösterilmektedir.

Tablo: 4.18: Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-yeterlik Düzeylerinin Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu

	Süre	N	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Sd	F	P
Duygusal Öz-Yeterlik	1-3 saat	92	120.391	17.713	Gruplar arası	2	2.919	.055
	4-6 saat	175	123.868	19.562	Gruplar içi	352		
	6 saat ve üzeri	88	127.250	19.336	Toplam	354		
	Toplam	355	123.805	19.147				

Tablo 4.18’deki analiz sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin günlük cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F(2,352) = 2.919$, $p > .05$).

Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin günlük cep telefonu kullanım süresine göre farklılıkları incelendiğinde, duygusal öz-yeterlik düzeyinin bu değişkene göre farklılaşmadığı görülmüştür ($F(2,352) = 2.919$, $p > .05$). Elde edilen sonuca göre, günlük cep telefonu kullanım süresinin öğrencilerin duygusal öz-yeterlik düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin günlük cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmama durumunu belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.19’da gösterilmektedir.

Tablo: 4.19: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi Değişkenine İlişkin Anova Tablosu

	Süre	N	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Sd	F	P
Psikolojik Sağlık	1-3 saat	92	17.923	6.076	Gruplar arası	2	.355	.701
	4-6 saat	175	17.417	6.448	Gruplar içi	352		
	6 saat ve üzeri	88	17.136	6.683	Toplam	354		
	Toplam	355	17.478	6.402				

Tablo 4.19'daki analiz sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin günlük cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F(2,352) = .355, p > .05$).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin günlük cep telefonu kullanım süresine göre farklılıkları incelendiğinde, psikolojik sağlık düzeyinin bu değişkene göre farklılaşmadığı görülmüştür ($F(2,352) = 41.146, p > .05$). Bu sonuca göre, günlük cep telefonu kullanım süresinin öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı söylenebilir.

4.8. Psikolojik sağlamlığın problemleri cep telefonu kullanımını anlamlı bir şekilde yordamasına ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin problemleri cep telefonu kullanımlarını anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin problemleri cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasında ilişki saptanamadığından psikolojik sağlamlığın problemleri cep telefonu kullanımını yordayıp yordamadığı incelenmek amacıyla regresyon analizi yapılmış ve analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.20' de gösterilmiştir.

Tablo: 4.20: Psikolojik Sağlamlığın Problemlı Cep Telefonu Kullanımını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Tablosu

Değişkenler	B	Standart Hata	β	T	P	İkili R	Kısmi R
Sabit	73.60	5.940		12.392	.000		
Psikolojik Sağlamlık	-0.711	.153	-.259	-4.630	.000	-.251	-.240

R=.252a R²=.063 F (2, 352)= 11.920 P=.000

Tablo 4.20'deki analiz sonuçları incelendiğinde psikolojik sağlamlık bağımsız değişkeninin bağımlı değişken olan problemlı cep telefonu kullanımını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucu incelendiğinde; anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (R=.252, R² = .063, p<.01). Psikolojik sağlamlık problemlı cep telefonu kullanımındaki toplam varyansın yaklaşık %6.3'ünü açıklamaktadır.

Yordayıcı değişken olan psikolojik sağlamlık ile bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ile problemlı cep telefonu kullanımı arasında negatif bir ilişkinin (r=-.251) olduğu görülmektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Problemlı cep telefonu kullanımı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde bir ilişki vardır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

5.1. Sonuç ve Tartışma

Üniversite öğrencilerinde problemlili cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki aşağıdaki alt problemler doğrultusunda incelenmiştir. Bu bölümde elde edilen verilerin analizleri sonucunda ulaşılan bulgular değerlendirilerek tartışılmış ve bu çerçevede önerilere yer verilmiştir:

5.1.1. Üniversite öğrencilerinde duygusal öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve problemlili cep telefonu kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin sonuç ve tartışma

“Üniversite öğrencilerinde duygusal öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve problemlili cep telefonu kullanımı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” alt problemi incelenmiş, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile problemlili cep telefonu kullanımı ve duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça problemlili cep telefonu kullanma düzeylerinin azaldığı, duygusal öz-yeterlik düzeylerinin ise arttığı görülmüştür. Yine inceleme sonucunda problemlili cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik arasında ilişki bulunamamıştır.

Alan yazın incelendiğinde, duygusal öz-yeterliğin oldukça yeni bir kavram olmasından kaynaklı bu yönde çalışmalara rastlanamamıştır. Fakat duygusal öz - yeterlikle benzerlikleri olan duygusal zeka kavramı ile ilgili çalışmalara karşılaşılmış ve bu çalışmalara incelenmiştir. Özer’in (2013: 200) gerçekleştirdiği araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin duygusal zekasının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine duygusal zeka kavramı ile problemlili cep telefonu kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada kişisel özellik olarak duygusal zeka düzeyi düşük olan bireylerin problemlili cep telefonu kullanımları yüksek bulunmuştur (Pamuk ve Kutlu, 2016: 796).

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleri bulunmaktadır. Bu kişilik özelliklerinden biri de kendilerine zarar gelecek durumlardan ve ortamlardan kaçınma yeteneğine sahip olmalarıdır (Thomsen, 2002;

Akt. Gürkan, 2006: 56). Bu nedenle, kişiye zarar verebilecek boyutlara gelen problemler cep telefonu kullanımı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü ilişki çıkmış olabilir.

Sert Ağır'ın (2018: 5) gerçekleştirdiği çalışmada, cep telefonunun içinde bulundurduğu internet teknolojisine olan bağımlılık ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Bir diğer çalışmada mutlu hissetmeyi psikolojik olarak dayanıklı ve sağlam olmakla ilişkilendiren Süler (2016: 33) akıllı cep telefonlarına olan bağımlılık ile öznel mutluluk arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirlemiştir. Alan yazında bulunan araştırma sonuçları da bu bulguyu destekler nitelikte olmuştur.

Psikolojik sağlık arttıkça duygusal öz-yeterliliğin artması ise araştırmanın bir diğer sonucudur. Yaşamın inişli çıkışlı yapısı içinde bireylerin bu değişime uyum sağlayabilmeleri ve bu durumu aşabilmeleri psikolojik sağlamlığı oluştururken, bireyin bu uyum içinde kendi duygu ve düşünceleri ile çevresindeki bireylerin hislerinin farkında olarak bunları yönetmesi ve yönetebilmeye olan inancı ise duygusal öz-yeterliliğe sahip olması ile ilgilidir. Dolayısıyla, psikolojik sağlık ile duygusal öz-yeterlilik arasında pozitif yönlü bir ilişkinin çıkması beklenen bir sonuçtur.

Yüksel, Saruhan ve Keçeci'nin (2021: 150) gerçekleştirdikleri çalışmada, duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleniminin psikolojik sağlamlığı yordadığı tespit edilmiştir. Yine aynı çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aydın (2010: 64) ve Özer'de (2013: 179) çalışmalarında duygusal zeka ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmaların sonucuna göre de duygusal zeka ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Diğer bir bulgu ise, problemler cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlilik arasında ilişkinin bulunmamasıdır. Duygularını tanıyan, olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştığında duygularını etkili şekilde düzenleyerek davranışta bulunan kişilerin problemlerini bir davranış sergilemeyecekleri beklenmektedir. Ancak, araştırma bulgularına göre duygusal öz-yeterlilik ile problemler cep telefonu kullanımı arasında herhangi bir ilişki saptanamamıştır. Araştırma sonucunun bu yönde çıkmasının nedeni, üniversite öğrencilerinin problemler cep telefonu kullanımı davranışları ile baş

edebilmeleri için bu yönde kullanabilecekleri nitelikli problem çözme yöntem ve tekniklerine ihtiyaç duymalarından kaynaklı olabilir.

Alan yazın incelendiğinde bu yönde yapılan benzer araştırmalar ile karşılaşılmıştır. Kadın öğrencilerin anlık mesajla düzeyleri ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Ulutaş, Coşanay ve Emre (2019: 4341) anlık mesajlaşma ile duygusal zeka arasında bir ilişki tespit edememiştir. Alan yazındaki araştırmalar dikkate alındığında, bu sonucun tersini gösteren sonuçlar da mevcuttur.

Demir ve Cenkseven Önder'in (2021: 588-590) gerçekleştirdiği araştırmada ise duygusal zekanın akıllı cep telefonu bağımlılığını yordadığı bulunmuştur. Yine aynı çalışmada duygusal zekanın cep telefonuna karşı hissedilen yoksunluğu da yordadığı tespit edilmiştir.

5.1.2 Problemlerli cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğine ilişkin sonuç ve tartışma

“Üniversite öğrencilerinin problemlerli cep telefonu kullanımı cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemi incelenmiş, problemlerli cep telefonu kullanımının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bulgulara göre, kadın öğrencilerin problemlerli cep telefonu kullanım puanları erkek öğrencilerden daha yüksektir. Sonuç olarak, bu araştırmada kadınların problemlerli cep telefonu kullanım düzeylerinin erkeklere oranla daha fazla olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunu destekler nitelikte Bianchi ve Philips (2005: 39-51), Pamuk ve Kutlu'nun (2016: 796), gerçekleştirdiği araştırmalarda da kadınların problemlerli cep telefonu kullanımları erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Uzun süre ve kontrolsüz kullanımlarda bağımlılığa neden olan cep telefonu kullanımları üzerine gerçekleştirilen araştırmalarda da benzer şekilde kadın üniversite öğrencilerinin cep telefonu bağımlılıklarının erkeklere oranla daha fazla olduğu belirlenmiştir (Aktaş ve Yılmaz, 2017: 88-96; Gezgin vd., 2016: 86).

Alan yazın incelendiğinde, bu araştırma sonuçlarının tersi yönünde bulgular elde eden çalışmalar da mevcuttur. Aydoğdu Karaaslan ve Budak (2012: 4565-4566) araştırmalarında, cep telefonundan film izleyerek ve cep telefonundan video çekimi yaparak cep telefonu ile vakit geçirme davranışının cinsiyet ile ilişkisini

incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, cep telefonu bu yönde vakit geçirenlerin kadın öğrencilere oranla erkek öğrencilerde daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Bir diğer karşılaşılan araştırmada akıllı cep telefonu bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre akıllı cep telefonu bağımlılığına daha yatkın oldukları saptanmıştır (Görür, 2019: 49).

Araştırma sonucunun erkek ve kadınlara göre farklılaşmadığı yönünde bulgular da mevcuttur. Gültekin (2014: 44), Süler, (2016: 50), Kuyucu (2017: 354) ve Mina Bozkurt (2017: 282) tarafından yapılan çalışmalarda ise üniversite öğrencilerinin cep telefonu bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir.

Problemlerli cep telefonu kullanım düzeyinin kadınlarda daha yüksek düzeyde çıkması, toplumumuzda kadınların erkeklere oranla çevreleriyle daha fazla ilişki içinde olarak, cep telefonu aracılığıyla birçok yerden ve kişiden haberdar olmayı tercih etmeleri ile ilgili olabilir. Yaradılıştan gelen kadınların erkeklere oranla daha fazla sosyal ilişki içinde olmayı istemesi ve yaşama dair durumları çevresiyle paylaşmayı sevmesi de bu sonucu doğurmuş olabilir.

“Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemi incenmiş, duygusal öz-yeterlik düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bulgulara göre, kadın öğrencilerin duygusal öz-yeterlik düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Bu sonuç doğrultusunda, kadınların duygusal öz-yeterlik düzeylerinin erkeklere oranla daha fazla olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde, Demirdüzen’in (2013:162-163) araştırmasında kızların duygusal öz-yeterlik düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacı, araştırma sonucunu toplumdaki cinsiyet rollerinin varlığıyla açıklayarak kızların erkeklere göre daha anlayışlı davranmaları konusunda çevresi tarafından yönlendirildiklerini ifade etmiştir. Bu bulgu araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Bu araştırma sonuçlarının tersi yönünde bulgular elde eden, Bacchini ve Magliulo’da (2003: 337-349) çalışmalarında erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek duygusal öz-yeterliğe sahip olduklarını bulmuşlardır. Aynı şekilde Telef ve Karaca’nın (2011: 509) gerçekleştirdikleri araştırmada da erkeklerin duygusal öz-

yeterlik düzeyleri kadınlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Araştırma sonucunun erkek ve kadınlara göre farklılaşmadığı yönünde bulgular da mevcuttur. Üstüner, Demirtaş, Özer ve Cömert, (2009:10), Akkuş Çutuk (2019:214) ve Özkan Deniz'in (2015: 77) çalışmalarında duygusal öz-yeterlik ile cinsiyet arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir.

Duygusal öz-yeterlik düzeyinin kadınlarda daha yüksek düzeyde çıkması, kadınların yaşamda karşılaştıkları çoğu duruma erkeklere oranla daha fazla duygularını katarak ve farkında olarak yaklaşmaları olabilir. Ayrıca, kadınların iç güdü olarak hassas oluşu çevrelerindeki insanlara karşı daha anlayışlı yaklaşımları, kendi duygularını ve başkalarının duygularını önemsiyor oluşları bu sonucu etkileyebilir. Bu nedenle, kadınların duygusal öz-yeterlikleri erkeklere oranla daha yüksek bulunmuş olabilir.

“Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?” alt problemi incelenmiş, psikolojik sağlık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı olduğu görülmüştür. Bu bulgu doğrultusunda erkek öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin kadınlardan daha fazla olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde, araştırma sonucuyla benzer şekilde Eker, Taş ve Anlı (2020: 1190) tarafından 436 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada da erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dayıoğlu (2008: 113), Açıkgöz (2016: 49) ve Erkoç ve Danış'ın (2020: 39) çalışmaları da psikolojik sağlamlığın erkek öğrencilerde yüksek olduğu yönünde sonuçlanmıştır. Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Alan yazındaki araştırmalar dikkate alındığında, bu sonucun tersini gösteren sonuçlar da mevcuttur. Ülker Tümlü ve Receptoğlu (2013: 210) ve Kılıç'ın (2014: 97) çalışmalarında ise kadın olmanın psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

Ülker Tümlü (2012: 110), Can ve Cantez (2018: 72), Aydın ve Egemberdiyeva (2018:45-46), Özer (2013: 199), Varıcıer (2019: 48) ve Karataş ve Camadan (2020: 365) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda ise üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediğine ulaşılmıştır.

Psikolojik sağlamlık düzeyinin erkeklerde daha yüksek düzeyde çıkması, erkeklerin kadınlara oranla toplumsal açıdan daha fazla beklentilere maruz kalarak, sorumluluk yüklenme durumunda kalıyor olması olabilir. Dolayısıyla, karşılaşılan zor durumlara karşı güçlü durma ve başarma azmi göstermeyi görev edinmiş olabilirler. Zorlu durumları aşabilme sonucunda oluşan psikolojik sağlamlık bundan kaynaklı olarak erkeklerde daha yüksek bulunmuş olabilir.

5.1.3 Üniversite öğrencilerinde problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuç ve tartışma

“Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanımı anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemi incelenmiş, problemlı cep telefonu kullanımı düzeyinin anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgu doğrultusunda, anne-babası ile birlikte olan öğrencilerin anne-babasından ayrı olan öğrencilere göre daha fazla problemlı cep telefonu kullanımı davranışı gösterdikleri söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde, elde edilen araştırma sonucundan farklı yönde sonuçlara rastlanmıştır. Deniz (2014: 48) ve Hızarcı'nın (2018: 63) çalışma bulgularına göre, problemlı cep telefonu kullanımı ile öğrencilerin aileyle birlikte yaşama durumları arasında anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur.

Ebeveynler çocuklarını yaşamama hazırlarken hassas, özenli ve ilgili davrandıkları taktirde çocuk kendi baş etme becerilerini geliştirir ve gelecekte sağlıklı bireyler olurlar (Türkarlan, 2007: 103). Bu bireyler yaşamda aşmak zorunda oldukları bir süreçle karşılaştıklarında baş etme becerileri onların şimdi ve gelecekte karşılaşacakları stresörlere karşı problemlı davranış sergileme olasılıklarını etkiliyor olabilir. Bu sebeple, anne-baba aile içindeki bu yöndeki ihtiyaçları karşılayamıyorsa bireyin bu ihtiyacını cep telefonları aracılığıyla giderdiği düşünülebilir.

“Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeyleri anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemi incelenmiş, duygusal öz-yeterlik düzeyinin anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Literatür incelendiğinde, bu yönde çalışmaya rastlanmamıştır, ancak Özkan Deniz (2015: 108) duygusal öz-yeterlik ve alt boyutlarından düzenleme, destekleme, anlama ve algılama öz-yeterliklerinin anne-babanın birlikte yaşama durumuna göre istatistiksel açıdan farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

Ebeveynle kurulan ilişkinin ve etkileşimin duygusal öz-yeterlik düzeyini etkileyeceği düşünüldüğünde, duygusal öz-yeterliğin anne-babayla birlikte yaşama değişkenine göre farklılaşması beklenmiştir. Ancak bu çalışmada anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Duygusal öz-yeterlik düzeyinin anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmasının nedeni çalışma grubunda yer alan anne-babasından ayrı yaşayan (n=56) bireylerin birlikte yaşayan (n=299) bireylere oranla daha az sayıda olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

“Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemi incelenmiş, psikolojik sağlık düzeyinin anne-baba ile birlikte yaşama değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Bu bulgu doğrultusunda, anne-babasından ayrı yaşayan öğrencilerin anne-babası ile birlikte yaşayan öğrencilere göre daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip oldukları söylenebilir.

Yörük Topuz ve Cihangir Çankaya (2021: 9) tarafından yapılan çalışmada, aile içi ilişkilerin öneminden bahsedilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin aileleri ile olan sağlıklı ilişkilerinin psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

Vefat durumundan kaynaklı anne-baba ile yaşayamama durumu oluşabilmektedir. Toprak, (2014: 97) çalışmasında psikolojik sağlamlık ile anne-baba yaşamsal durumu ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne-babanın sağ olup olmama durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermediği belirlenmiştir.

Alan yazın incelendiğinde, destekleyici anne- baba ilişkisi veya aile üyelerinden biriyle kurulan olumlu ilişkilerin psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörler olarak ele alındığı bilinmektedir (Gizir, 2007: 120). Bu doğrultuda, anne-babasından ayrı yaşayan öğrencilerin düşük psikolojik sağlamlık sergilemesi beklenebilir. Fakat

ailenin olmadığı noktada çevresel ve toplumsal koruyucu faktörler olabilir. Araştırma sonucunun bu yönde bulunması bu durumdan kaynaklanıyor olabilir.

Psikolojik sağlık düzeyinin anne-babasından ayrı yaşayan öğrencilerde daha yüksek düzeyde çıkmasının bir başka nedeni ise, psikolojik sağlamlığın güçlü ve zorlu durumlarla baş etme sonucunda gelişmesi olabilir. Anne-babasından ayrı yaşayan öğrencilerin bu durumu kabul ederek bu durumun onda oluşturduğu olumsuz etkiyi aşma davranışı göstermesi de bu araştırma sonucunu destekleyebilir. Bu nedene bağlı olarak anne-babası ile birlikte yaşayan öğrencilere göre anne-babasından ayrı yaşayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri daha yüksek düzeyde görülmüş olabilir.

5.1.4 Üniversite öğrencilerinin problemleri cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlilik ve psikolojik sağlık düzeylerinin üniversiteyi başka bir şehirde okuma değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuç ve tartışma

“Üniversite öğrencilerinin problemleri cep telefonu kullanımı üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemleri incelenmiş, problemleri cep telefonu kullanımı ile üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alan yazın incelendiğinde, cep telefonu kullanım davranışlarının aile, arkadaş, kardeş veya yalnız yaşama durumuna göre değerlendirildiği çalışmanın sonucuna göre anlamlı bir farklılık elde edilemediği görülmüştür (Yay, 2019: 60). Bu sonuç, araştırma bulgularını destekler nitelik taşımaktadır.

Ancak alan yazında bu sonucun tersi yönünde araştırma da mevcuttur. Bal ve Balcı (2020: 381) üniversite öğrencilerinin günlük cep telefonu kullanım sürelerinin otel ve pansiyonda kalanlar ile evde yaşayanlar arasında farklılaştığına ulaşılmıştır. Otel ve pansiyonlarda kalanların daha uzun süre cep telefonu kullanımı davranışı sergiledikleri bulunmuştur.

Problemleri cep telefonu kullanımının üniversiteyi başka şehirde okuma veya ailenin yanında okuma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmamasının nedeni, pandemi sürecine denk gelen araştırma sürecinde üniversiteyi başka şehirde okuyan öğrencilerin ailelerinin yanına gelerek birlikte yaşıyor olmalarından ve üniversiteyi farklı şehirde okuyor olmanın yarattığı sıkıntıları yaşamıyor olmalarından

kaynaklandığı söylenebilir. Bu nedenle iki grup arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamış olabilir.

“Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeyleri üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemlerle incelenmiş, duygusal öz-yeterlik düzeyinin üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Üniversiteyi aileden ayrı farklı bir şehirde okuyan öğrenciler sıkıntılı yaşam olayları ile karşılaşmaktadırlar. Akkuş Çutuk'un (2019: 216) araştırma bulgularına göre de sıkıntıya dayanma düzeyi ile duygusal öz-yeterlik arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır.

Bu bağlamda, duygusal öz-yeterlik düzeyinin üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşması beklenebilir. Ancak, bu çalışmada duygusal öz-yeterlik düzeyi üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonucun pandemi sürecinden dolayı tüm öğrencilerin aileleriyle birlikte yaşıyor olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

“Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemlerle incelenmiş, psikolojik sağlık düzeyinin üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alan yazın incelendiğinde de benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Can ve Cantez (2018: 72) ile Karataş ve Camadan'ın (2020: 365) araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin üniversite yaşamlarını geçirdikleri yere göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği sonucu elde edilmiştir.

Psikolojik sağlık düzeyinin üniversiteyi başka şehirde okuma değişkenine göre farklılaşmasının nedeni, psikolojik sağlamlığın oluşumunda aile içi ortamın öneminin yanında aile dışı ortamın öneminin de büyük olması olabilir. Aile dışından destekleyici kişilerin varlığı ve toplumsal, sosyal kaynakların varlığıyla bireyler destekleniyor olabilir. Bu nedenle üniversiteyi ailesinin yanında okuyanlar veya başka şehirde okuyanlar arasında farklılık bulunamadığı söylenebilir.

5.1.5 Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağırlık düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuç ve tartışma

“Üniversite öğrencilerinin problemlı cep telefonu kullanımı gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemlı incelenmiş, problemlı cep telefonu kullanımının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alan yazın incelendiğinde, araştırma sonucuyla benzer şekilde problemlı cep telefonu kullanımının sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Özaşçılar, 2009: 217). Benzer şekilde Gültekin, (2019: 36) akıllı cep telefonu bağımlılığı ile algılanan gelir durumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve anlamlı bir farklılaşma tespit edememiştir.

Alan yazında farklılaştığına dair çalışma da mevcuttur. Kuyucu, (2017: 354) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı cep telefonu bağımlılık düzeyleri ile gelir düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre gelir seviyesi düşük bireylerin yüksek bireylere göre daha az bağımlılık davranışı gösterdiklerini ifade etmiştir. Ayrıca gelir düzeyi ve bu gücün getirisi olan daha kaliteli cep telefonuna sahip olma durumuna göre değişen bir bağımlılık davranışı olduğu belirlenmiştir.

Problemlı cep telefonu kullanımının gelir düzeyi değişkenine göre farklılık göstermemesinin nedeni, üniversite döneminde bulunan genç bireylere sunulan indirimler ve kampanyalar olabilir. Bu indirimler öğrencilerin cep telefonlarına, sms ve internet paketlerine ulaşılabilirliğini arttırmaktadır. Dolayısıyla gelir düzeyine göre problemlı cep telefonu kullanım düzeyinin artması ya da azalması yönünde bir ilişki çıkmaması olağan bir durumdur.

“Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeyleri gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemlı incelenmiş, duygusal öz-yeterlik düzeyinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alan yazın incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer şekilde Ceylan'ın (2013: 133) gerçekleştirdiği araştırmada duygusal öz-yeterliğin algılanan sosyo-ekonomik durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Demirdüzen'in (2013:

173), Özkan Deniz (2015: 120) ve Akkuş Çutuk (2019:215) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre de duygusal öz-yeterlik sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmamıştır. Ancak duygusal öz-yeterliğin gelir durumuna göre farklılaştığını bulan çalışmalara da rastlanmıştır. Sakarya (2013:131) ile İkiz ve Sakarya Çinkı'nın (2016: 343) araştırma sonuçları sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin artacağını göstermiştir.

Bu çalışmada duygusal öz-yeterlik düzeyinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmasının nedeni, kişinin hayatın akışında içsel, duygusal süreçlerini yönetmeye iten birçok yaşam olayı ile karşılaşması olabilir. Birey yaşamda karşılaştığı durumlara karşın duygusal öz-yeterlik gücünü kullansa da ekonomik zorlanmalarıyla ilgili yaşadığı duygusal duruma ilişkin algısını yönetemeyebilir. Bundan dolayı duygusal öz-yeterlik düzeyi gelir durumuna göre farklılaşmamış olabilir.

“Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemlerle incelenmiş, psikolojik sağlık düzeyinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alan yazın incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer şekilde Özer (2013: 199), Karataş ve Camadan (2020: 365) ve Açıkgöz (2016: 50) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda da üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğine ulaşılmıştır. Varıcıer'in (2019: 53) çalışmasında ise psikolojik sağlamlığın gelir düzeyi açısından anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulguya göre, gelirini yüksek olarak algılayan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin gelirini orta düzeyde algılayan bireylere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bireyin gelir düzeyinin düşük oluşu psikolojik sağlamlığın sağlıklı bir şekilde gelişmesini engelleyici bir faktördür. Çevresel risk faktörleri altında bulunan gelir düzeyi, sosyo-ekonomik durum bireylerin psikolojik sağlamlıkları noktasında önem arz etmektedir (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206). Bu bağlamdan bakıldığında, psikolojik sağlık düzeyinin gelir durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşması beklenmektedir. Ancak araştırma bulgularına göre, algılanan gelir düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde etkisinin olmadığı sonucu elde edilmiştir.

5.1.6 Üniversite öğrencilerinin problemlili cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan akademik başarı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuç ve tartışma

“Üniversite öğrencilerinin problemlili cep telefonu kullanımı algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemi incelenmiş, problemlili cep telefonu kullanımı düzeyinin algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Bu bulgu doğrultusunda, algılanan akademik başarısı orta düzeyde olan öğrencilerin problemlili cep telefonu kullanım düzeylerinin algılanan akademik başarısı yüksek olan öğrencilerden daha fazla olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde, cep telefonunu kullanmadan duramama, ayrı kalamama durumunun akademik başarıda düşüşe sebep olduğu tespit edilmiştir (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016: 931; Tivolacci vd., 2015:206). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise, problemlili cep telefonu kullanımının algılanan akademik başarıya göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş, ancak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Yay, 2019: 63).

Problemlili cep telefonu kullanım düzeyinin, algılanan akademik başarısı yüksek düzeyde olan öğrencilere göre algılanan akademik başarısı orta olan öğrencilerde daha yüksek düzeyde çıkması, öğrencilerin uzun süreler boyunca cep telefonu ile vakit geçirmesi ile açıklanabilir. Tüm dikkat ve enerjinin telefon ekranına bakarak harcanması sebebiyle derslere ve dersin içeriğine olan ilgi ve alakada düşüş yaşanacağı söylenebilir.

“Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeyleri algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemi incelenmiş, duygusal öz-yeterlik düzeyinin algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alan yazın incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer şekilde, Özkan Deniz (2015: 109) ve Ceylan (2013: 85) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda katılımcıların duygusal öz-yeterlik düzeylerinin algılanan akademik başarılarına göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Alan yazında farklı sonuçlar da yer almaktadır. Demirdüzen’in (2013: 176) gerçekleştirdiği çalışmada ise, akademik başarı duygusal öz-yeterlik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Akkuş Çutuk (2019: 216)

gerçekleştirdiği araştırma sonucunda, duygusal öz-yeterliği düşük bireylerin olumsuz duygu durumları sebebiyle umutsuz yaşam sürdürdükleri ve düşük performans gösterdikleri saptanmıştır.

Carroll ve diğerleri (2012: 431), öğrencilerin başarılarında artış sağlamanın ve onları suç teşkil edecek durumlardan korumanın akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterliklerini geliştirmekten geçeceğini ifade etmişlerdir. Bu durum dikkate alındığında, duygusal öz-yeterlik düzeyinin algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşması beklenebilir. Ancak, bu araştırma sonucuna göre algılanan akademik başarının duygusal öz-yeterlik düzeyini etkilemediği sonucu elde edilmiştir.

“Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemlerle incelenmiş, psikolojik sağlık düzeyinin algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alan yazın incelendiğinde, Karataş ve Camadan (2020: 365) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit edilmiştir. Açıkgöz’ün (2016: 52) araştırma sonucuna göre ise, psikolojik sağlamlığı yüksek olan öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Akademik başarı bireyin koruyucu faktörlerden yararlanarak risk faktörlerinin üstesinden gelmesi sonucunda oluşan olumlu sonuçlardan biridir (Kılıç, 2014: 36). Bu bağlamdan bakıldığında, psikolojik sağlamlık düzeyinin algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşması beklenmektedir. Ancak, araştırma bulgularına göre, algılanan akademik başarı düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde etkisinin olmadığı sonucu elde edilmiştir.

5.1.7 Üniversite öğrencilerinin problemlerini cep telefonu kullanımı, duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuç ve tartışma

“Üniversite öğrencilerinin problemlerini cep telefonu kullanımı günlük cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemlerle incelenmiş, problemlerini cep telefonu kullanımının cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Bu bulgu

doğrultusunda, günlük cep telefonu kullanımı 1-3 saat arasında olan öğrencilerin problemlili cep telefonu kullanımlarının 4-6 saat ve 6 saat üzerinde cep telefonu kullanan bireylere göre daha düşük olduğu söylenebilir. Yine bulgular doğrultusunda, 4-6 saat arasında kullanan öğrencilerin problemlili cep telefonu kullanım düzeylerinin ise 6 saat ve üzerinde kullananlara göre daha düşük olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin günlük cep telefonu kullanım sürelerinin incelendiği araştırmada yaklaşık %60'ının günde 2 ile 6 saat arasında cep telefonu kullandıkları saptanmıştır (Minaz ve Çetinkaya Bozkurt, 2017: 278). Kereçin'in (2021: 49) araştırmasında ise, katılımcıların %58,7'sinin 4 saat ve altı, %41,3'ünün ise 4 saat ve üzerinde cep telefonu kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Erdem Türen ve Kalkın (2017: 1-12), Gezgin vd., (2017: 86) ve Bal ve Balcı'nın (2020: 384) gerçekleştirdikleri çalışmalarda da üniversite öğrencilerinin cep telefonu bağımlılık düzeyleri ile günlük cep telefonu kullanım süresi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Alan yazında bulunan araştırma sonuçları bu sonucu destekler niteliktedir.

Problemlili cep telefonu kullanım düzeyinin cep telefonunu günlük 4-6 saat ve 6 saat üzeri kullanan öğrencilerde daha yüksek olmasının öğrencilerde cep telefonu kullanımına karşı gelişen toleranstan kaynaklı olabileceği söylenebilir. Cep telefonuna karşı gelişen tolerans sebebiyle daha fazla kullanma ihtiyacı duyan öğrenciler cep telefonunun problemlili kullanımına sürüklenebilirler.

“Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeyleri günlük cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemlili incelenmiş, duygusal öz-yeterlik düzeyinin cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alan yazın incelendiğinde, duygusal öz-yeterlik ve problemlili cep telefonu kullanımı ilişkisine yönelik araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat Augner ve Hacker (2012: 437) araştırmasında uzun süreli, aşırı cep telefonu kullanımı davranışı gösteren bireylerin depresyon, düşük duygusal denge ve stres gibi problemliler yaşadıklarına ulaşmıştır. Diğer bir araştırma sonucuna göre ise araştırmacılar, cep telefonlarının uzun süreli kullanımında bağımlılığa neden olacağına dikkat çekerek, cep telefona erişememe durumunda bireyde ortaya çıkan sinirlilik, rahatsızlık, kaygı ve huzursuzluk durumuna dikkat çekmiştir (Pavithra, Madhukumar ve Murthy, 2015: 344). Bu bulgu, bireylerin

telefondan uzaklaştıkları stres anlarında, duygusal denge durumuna gelemediklerini düşündürmektedir.

Bu bağlamdan bakıldığında kişilerin, duygusal süreçlerini yönetememelerinden kaynaklı bir kaçış olarak kullandıkları cep telefonlarıyla geçirdikleri sürenin artmasının problemlili cep telefonu kullanım davranışıyla ilişkili olması ve bundan dolayı bireylerin duygusal öz-yeterlik düzeyinin günlük cep telefonu kullanım süresine anlamlı farklılık göstermesi beklenebilir. Ancak, araştırma sonucuna göre, günlük cep telefonu kullanım süresinin üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeyi üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

“Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri günlük cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?” alt problemi incelenmiş, psikolojik sağlık düzeyinin cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde, bu yönde bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Psikolojik sağlık düzeyinin günlük cep telefonu kullanım süresine göre farklılaşmamasının nedeni, öğrencilerin bu süre zarfında cep telefonunu hangi amaç için kullandıklarının belirli olmamasından kaynaklanıyor olabilir. Araştırmanın önceki bulgularına bakıldığında da problemlili cep telefonu kullanımı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu nedenle, öğrencilerin cep telefonunu olumlu veya olumsuz yönde kullanıyor olmaları bu sonucun bulunmasına etki edebilir.

5.1.8 Psikolojik sağlamlığın problemlili cep telefonu kullanımını yordayıp yordamamasına ilişkin sonuç ve tartışma

“Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık problemlili cep telefonu kullanımını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” alt problemi incelenmiş, psikolojik sağlık değişkenlerinin problemlili cep telefonu kullanımını %6.3 düzeyinde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri problemlili cep telefonu kullanımını anlamlı bir şekilde yordamıştır.

Yakın ilişkiler kurmak, psikolojik sağlamlığın oluşmasına ve gelişmesine katkısı olan önemli bir güçtür. Sevinç (2019: 109) çalışmasında üniversite öğrencilerinin cep telefonun içinde barındırdığı internet teknolojileri kullanımının, daha az düşünme ve insanlarla daha az yakınlık kurma ihtiyacını yordadığına ulaşmıştır.

Cep telefonları, insanların internete daha hızlı şekilde ulaşmalarını sağlayan bir aygıt olmuştur. Alan yazında karşılaşılan bir diğer çalışma da internet kullanım süreleri ile ilgilidir. Arslan'ın (2018: 30) araştırma sonucuna göre, bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri yükseldikçe günlük internet kullanma sürelerinin manidar şekilde azaldığı bulgulanmıştır. Bir diğer şekilde yorumlanırsa bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri azaldıkça internette vakit geçirme süreleri dolayısıyla cep telefonu ile geçirdikleri vakit artmaktadır.

Cep telefonları kullanılırken, kullanıcıların dikkatlerini çekerek kısa süreli de olsa yaşamın içinde bulunan sıkıntılardan uzaklaşabilmesine neden olmaktadır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler ise yaşamın zorlu yönlerini kendilerini geliştirmek için bir fırsat sayarak kaçma eğilimi göstermemektedirler (Fletcher & Sarkar, 2013: 12). Bu durum psikolojik sağlamlığın problemleri cep telefonu kullanımının yordayıcısı olma durumunun nedenlerinden olabilir.

5.2 Öneriler

Bu bölümde araştırmanın bulguları doğrultusunda önerilere yer verilmiştir.

5.2.1 Araştırma Sonucuna Dayalı Öneriler

1. Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı artırıcı bireysel veya grupla psikolojik danışma çalışmalarının yapılması problemleri cep telefonu kullanımının ve uzun vadede oluşabilecek cep telefonu bağımlılıklarının önüne geçmede yararlı olabilir.
2. Üniversite öğrencilerinin duygusal süreçlerine yönelik farkındalık yaratacak psiko-eğitim çalışmaları, öğrencilerin psikolojik anlamda güçlü ve sağlam olabilmeleri noktasında önem kazanmaktadır. Bu nedenle, üniversitelerde öğrencilerin ücretsiz yararlanabileceği psikolojik danışma hizmetleri verilebilir.
3. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylere sahip olmak için dışsal faktörler içinde yer alan aile içi ortam ve aile dışı ortamın geliştirilmesi gerekir. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının belediyeler aracılığıyla ailelere ve genç nesle verilmek üzere bu yönde çalışmalar yürütmesi faydalı olabilir.
4. Öğrencilerin akademik başarılarında artış sağlayacak çalışmaların yapılması problemleri davranışları engelleyici nitelikte olabilir. Bu anlamda her üniversitede ders çalışmaya elverişli kütüphane gibi ortamlar oluşturularak ve bu ortamların sayısı artırılarak her öğrencinin faydalanması sağlanabilir.

5. Cep telefonu ile geçirilen süre zarfının azaltılması için bireylerin cep telefonunun çekiciliğine karşı iradelerini kontrol edebilmeleri, yalnızca önemli ve zaruri ihtiyacı karşılamak üzere kullanmaları gerektiği bilinci zihinlerinde oluşturulmalıdır. Bu nedenle, üniversitelerde bu yönde çalışmalar yapacak kulüplerin kurulması teşvik edilerek üniversite öğrencilerinin de bu çalışmalarda aktif rol alması sağlanabilir.

5.2.2 İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmanın daha fazla üniversite öğrencisinin katılacağı bir çalışma grubuyla tekrarlanması araştırmanın genellenebilir olmasına katkı sağlayabilir.
2. Araştırmada üniversite öğrencilerine pandemi süreci ile ilgili sorular yansıtılmamıştır. Bu dönemin zorlayıcı bir yaşam olayı olmasından kaynaklı uyum sağlamada problemler yaşanmaktadır. İleride yapılacak araştırmalarda bu konu eklenerek benzer bir çalışma gerçekleştirilebilir.
3. Problemlerli cep telefonu kullanımı çağın büyük bir problemi haline gelmektedir. Bu nedenle, bu kavramla ilişkili olabilecek birçok değişkenle çalışılabilir. Bu yönde çalışmaların artırılması alan yazına önemli katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ile Mizah Tarzları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1): 141-158.
- Ağırkan, M. ve Kağan, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3): 225-245.
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlık programının ergenlerin psikolojik sağlık düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akçay Özcan, D. ve Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Özyeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Eurasian Education And Culture*, 1(1): 1-8.
- Akkuş Çutuk, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-Yeterlik ile Sıkıntıya Dayanma Düzeyi İlişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3): 211-218.
- Arslan, H. (2018). Psikolojik Danışmanların Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Bağımlılık Durumları Arasındaki İlişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1): 17-35.
- Aktaş, H., ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1): 85-100.
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Uyum Düzeylerinin İncelenmesi: Uzunlamasına Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1): 107-110.

- Aktüel Psikoloji ve İnternet Medyası (2013, Nisan). Nomofobi Nedir? Belirtileri Nelerdir? <http://www.aktuelpsikoloji.com/nomofobi-nedir-belirtileri-nelerdir-11388h.htm>. Erişim Tarihi: 25.11.2020
- Ankara, H. G., Tekin, B. ve Öz, E. (2020). Elmayı En Çok Kim Isırıyor? Akıllı Telefon Bağımlılığı Etkileyen Sosyoekonomik Faktörlerin Tespiti. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13(3): 235-242.
- Apak, E. ve Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi Yaygınlığı ve Nomofobi ile Sosyal Fobi Arasındaki İlişki: Bingöl Üniversitesi Örnekleme. *Türkiye Yeşilay Cemiyeti*, 6(3): 609-627.
- Arseven, A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(19): 63-80.
- Asıcı, E. ve Uygur, S. S. (2017). Duygusal Öz-Yeterlik ve Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3): 1353- 1375
- Atabay, Ş. (2016, 13 Kasım). ‘Cep Telefonları göze büyük zarar veriyor’ TRT Haber. Erişim adresi (10.12.2020) <https://www.trthaber.com/haber/saglik/cep-telefonlari-goze-buyuk-zarar-veriyor-282335.html>
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations Between Problematic Mobile Phone Use And Psychological Parameters İn Young Adults. *Int J Public Health*. 57(2): 437-441.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1): 37-53.
- Aydoğdu Karaaslan, İ. ve Budak, L. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. *Journal of Yasar University*, 26(7): 4548-4571
- Bacchini, D. & Magliulo, F. (2003). Self-Image and Perceived Self-Efficacy During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(5): 337-349.

- Bal, E. (2017). Teknoloji Çağında Cep Telefonu Kullanım Alışkanlıkları ve Motivasyonlar: Selçuk Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. *Humanites Sciences*, 12(3): 112-132.
- Bal, E. ve Balcı, Ş. (2020). Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri ve Kullanım Örüntülerinin Etkinliği Üzerine Bir İnceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1): 369-394.
- Bandura, A. (1994). Self- Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia Of Human Behavior*, 4(1): 71-81.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M. & Pastorelli, C. (2003). Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning. *Child Development*, 74(3): 769-782.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C. & Caprara, G. V. (1999). Self-Efficacy Path Ways To Childhood Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1): 258- 269.
- Basım, N., Korkmazyürek, H. ve Tokat, A. O. (2008). Çalışanların Öz Yeterlilik Algılamasının Yenilikçilik ve Risk Alma Üzerine Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1): 121-130.
- Başkan Sarıkaya, C. (2018). *Sigara içen ve içmeyen bireylerde duygu düzenleme becerilerinin ve duygu durumunun duygusal şemalarla olan ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- BBC. (2016). Akıllı Telefon Kullanıcılarına Yerde Trafik Lambası [28 Nisan] Erişim Adresi (10 Haziran 2021) https://www.bbc.com/turkce/haberler/2016/04/160428_akilli_telefon_yerde_trafik_isigi
- Bekaroğlu, E. ve Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı Tanı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 12(1): 131-142.
- Benard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Community. *Western Center for Drug-Free Schools and Communities*, ED335781: 1-32.

- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and Mobile Phone Use and Clinical Symptoms in College Students: The Role Of Emotional Intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25(5):1182-1187.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A. & Singh, A. (2019). Nomofobi: No Mobile Phone Phobi. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4): 1297-1300.
- Bianchi, A. & Phillips, J. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology and Behavior Journal*, 8, 39-51.
- Bold, A., Toros, H. ve Şen, O. (2003, Mart). Manyetik Alanın İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkisi. 3. *Atmosfer Bilimleri Sempozyumu*. İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Bozdağ, F. (2020). *Mülteci Çocukların Psikolojik Sağlıkları ve Kültürlenme Stratejileri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Börteçin, E. (2013). Cep Telefonu 40 Yaşında! *Bilim ve Teknik Dergisi*, 6, 72-76.
- Bragazzi N. L. & Del Puente G. (2014) A Proposal for Including Nomophobia in The New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2): 61-76.
- Carroll, A., Gordon, K. Haynes, M. & Houghton, S. (2013). Goal Setting and Self-Efficacy Among Delinquent, At-Risk and Not At-Risk Adolescents. *Empirical Research*, 42(1): 431-443.
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet Kullanma Temel Nedenlerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ve Algıladıkları İletişim Beceri Düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1): 59-77.

- Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çıucci, S. (2007). *İzmir ili içinde yer alan dershanelerde üniversiteye hazırlık sınıflarında okuyan öğrencilerin anksiyete düzeyleri ve stresle başa çıkabilme yöntemlerinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çağlak, U. (2019). Whatsapp, Whatsapp Grupları ve Kullanım Alışkanlıkları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of International Social Research*. 12(66): 625-639.
- Çarıkçı, O. (2010). Türkiye’de E- Devlet Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2(12): 95-122.
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9): 164-170.
- Çetinkaya, S. (2019). *Algılanan Anne Baba Tutumlarının Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dacre Pool, L., & Qualter, P. (2013). Emotional Self-efficacy, Graduate Employability, and Career Satisfaction: Testing The Associations. *Australian Journal of Psychology*, 65(4): 214-223.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience in University Entrance Examination Applicants: The Role of Learned Resourcefulness, Perceived Social Support, and Gender* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirci, K., Akgönül, M. ve Akpınar, A. (2015). Relationship of Smartphone Use Severity With Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2): 85–92.
- Demirci, K, Demirci, S. ve Akgönül, M. (2016). Headache in Smartphone Users: A Cross-Sectional Study. *Journal of Neurology a Psychology*, 4(1): 1-5.

- Demirdüzen, H. (2013). *Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ile Duygusal Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25): 17-26.
- Deniz, Ö. B., (2015). *Ergenlerde Duygusal Öz-yeterlik ve Sürekli Kaygı İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Deniz, S. (2014). *Ergenlerin Problemleri Mobil Telefon Kullanımının Utangaçlık ve Sosyal Anksiyete ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, S. ve Cenkseven Önder, F. (2021). Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı: Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırma Dergisi*, 14(76): 585-593.
- Dicle, A. N. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Bazı Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Dilek, Ö. (2018). Akıllı Telefon Kullanım Tercihlerini Etkileyen Faktörler: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 33(1): 203-217.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A Study To Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students Of A Medical College and Associated Hospital Of Central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2): 339–341.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1): 93-102.
- Doğan, T. (2016). Pozitif Psikoloji Kavramları. Erişim adresi (16 Aralık 2020) <https://www.tayfundogan.net>

- Dray J., Bowman J., Freund M., Wolfenden, Hodder, R. K., Mcelwaine, K. & Wingers, J. (2014). Improving Adolescent Mental Health and Resilience Through A Resilience-Based Intervention in Schools: Study Protocol For A Randomised Controlled Trial. *National Library of Medicine*, 15(1): 289.
- Dubey, M. J., Ghosh, R., Chatterjee, S., Biswas, P., Chatterjee, S. & Dubey, S. (2020). COVID 19 And Addiction. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(5): 817-823.
- Duke, É. & Montag C. (2017). Smartphone Addiction, Daily Interruptions And Self Reported Productivity, *Addictive Behaviors Reports*, 6(1): 90-95.
- Eisenberg, N. Fabes, R. A., Guthrie, I. K. & Reiser, M. (2000). Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1): 136-157.
- Eker, H., Taş, İ. ve Anlı, G. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Yaşamın Anlamı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39): 1182-1199.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. & Hall, B. J. (2017). Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview and Systematic Review Of Relations With Anxiety And Depression Psychopathology. *Journal Of Affective Disorders*, 207(1): 251-259.
- Eminoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık Sağlık* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Emniyet Genel Müdürlüğü (2017). Cep Telefonu Kullanımı: Sürücü Dikkat Dağınıklığında Giderek Büyüyen Bir Sorun. Erişim adresi (10 Ekim 2020) https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44494/9_786051499000tur.pdf?sequence=13&isAllowed=y
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış

yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3): 923-936.

Erdem, H., Türen, U. ve Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1): 1-12.

Ergün Başak, B. (2012). *Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Ergün, O. (2016). *Ergenlerde Duyusal Zeka Özellikleri ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164): 94-107.

Erkoç, B. ve Danış, M. Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1): 34-42.

Ersoy A. F., ve Arpacı F. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Konut Koşullarının ve Konutta Yaşamayı Tercih Etme Nedenlerinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 158(1): 181-191.

Exelmans, L. & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime Mobile Phone Use And Sleep in Adults. *Social Science and Medicine*, 148(1): 93-101.

Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 18(1): 12-23.

- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O. ve Yıldırım, S. (2016). Öğretmen Adayları Arasında Nomofobi Yaygınlığı: Trakya Üniversitesi Örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1): 86-95.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. 1-265.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (Çev. B.S. Yüksel) Varlık Yayınları, İstanbul. Erişim adresi: https://kupdf.net/download/daniel-golem-duygusalzekapdf_59bb217f08bbc5a208894d8a_pdf
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J. & Tarrier, N. (2012). Psychological Resilience in Young And Older Adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3): 262-270.
- Göker, M. E. ve Turan, Ş. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Problemlili Teknoloji Kullanımı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, (COVID-19 Özel Sayısı): 108-14.
- Görür, B. (2019). *Ergenlerin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygıları ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Griffiths, M. D. (2000). Does Internet and Computer “Addiction” Exist? Some Case Study Evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3(2): 1-9.
- Güçlücan, Z. (2012). Gençlerde Nomofobi Artıyor. *e-Psikiyatri Nöropsikiyatri Portalı*, Erişim Adresi (10 Ekim 2020): <https://www.e-psikiyatri.com/genclerde-nomofobiartiyor>.
- Gülhan, A. (2019). *Sporcularda Sosyal Desteğin Zihinsel Dayanıklılığı Belirlemedeki Rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Gültekin, Ş. (2019). *15-18 Yaş Grubundaki Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Gürgan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hessler, D. & Katz, L. F. (2010). Brief Report: Associations between Emotional Competence and Adolescent Risky Behavior. *Journal of Adolescence*, 33(1): 241-246.
- Hızarcı, Ö. (2018). *Problemlili Cep Telefonu Kullanımı, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (gkk), Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hwang K. H., Yoo Y. S. & Cho O. H. (2012). Smartphone Overuse and Upper Extremity Pain, Anxiety, Depression, and Interpersonal Relationships Among College Students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(10): 365–375.
- İkiz, F. E. ve Sakarya Çınkır, Ö. (2016). Ergenlerin Ruhsal Belirtileri ile Duygusal Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(14): 333-348.
- Kalecik, S. (2016). *Problemlili İnternet ve Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Olarak Duygu Düzenleme, Öz Denetim, Yenilik Arayışı, Depresyon ve Sosyal Kaygı Semptomları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, N. ve Karanfiloğlu, M. (2020). İletişimin Dijitalleşmesi: Pandemi (COVID-19) ve Enformasyon Teknolojileri. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 11(42): 87-99.
- Karaaslan, A. İ. ve Budak, L. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanmalarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. *Journal of Yaşar University*, 26(7): 4548 – 4571.
- Karaboğa, T. (2020). *Problemlili Akıllı Telefon Kullanımının Dürtüsellik ve Depresyon Arasındaki Aracılık Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Karakuş, C. (2020). *Aile İçi Şiddete Maruz Kalma ile Zorbalık, Kendini Susturma Davranışı, Psikolojik Sağlık ve Özyeterlik Arasındaki İlişkiler: Stresle Başa*

- Çıkma Tarzları ve Arkadaşlık Kalitesinin Düzenleyici Rollerini* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çankaya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karanfiloğlu, M. ve Kara, N. (2020). İletişimin Dijitalleşmesi: Pandemi (COVID-19) ve Enformasyon Teknolojileri. *Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 11(42): 87-99.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (30. Basım). Ankara: Nobel Yayınları.
- Kartopu, S. (2015). *Öz Yeterlilik Kimlik Duygusu & Dindarlık Eğilimi*. Ankara: Gümüşhane Üniversitesi Yayınları.
- (2016). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Yeterlilik ve Kimlik Duygusu Kazanım Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Gümüşhane Üniversitesi Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırma Dergisi*, 9(45): 1-20.
- Kerecin, D. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Problemlerini Cep Telefonu Kullanımını Yordayıcısı Olarak Psikopatolojik Semptomların İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Keskin, T., Ergun, M., Başkurt, F. ve Başkurt, Z. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanımı ve Baş Ağrısı İlişkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2): 864-873.
- Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K. ve Aypay, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Genel Öz Yeterlilik İnancı ve Beden İmajının Psikolojik Sağlık Düzeyini Yordama Gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4): 904-914.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kılıç, Ş. D. ve Alver, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches*, 3(1): 116-147.

- Kılıçkap, S. ve Erdiş, E. (2013). Düşük Frekanslı Elektromanyetik Alan, Cep Telefonları, Baz İstasyonları ve Kanser Riski. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 35(2): 311-317.
- Killgore, W. D. S., Taylor, E. C., Cloonan, S. A. & Dailey, N. S. (2020). Psychological Resilience During the COVID-19 Lockdown. *Psychiatry Research*, 291(1): 113216.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). Nomophobia: Impact Of Cell Phone Use Interfering With Symptoms and Emotions Of Individuals With Panic Disorder Compared With A Control Group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10(1): 28–35.
- King, A. L. S. & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency On Virtual Environments Or Social Phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1): 140-144.
- Kirk, B. A., Schutte, N. S. & Hine, D. W. (2008). Development and Preliminary Validation Of An Emotional Self-Efficacy Scale. *Personality and Individual Differences*, 45(5): 432-436.
- Kişin, B. (2020). Koronavirüs Sonrası Tüketimde Hangi Trendler Bizleri Bekliyor? Erişim adresi (10 Şubat 2021) <https://www.marketingturkiye.com.tr/haberler/koronavirus-sonrasituketimde-hangi-trendler-bizleri-bekliyor/>
- Kumcağız, H., Terzi, Ö., Koç, B. ve Terzi, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(1): 13-39.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: Akıllı Telefon (Kolik) Üniversite Gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14): 320-351.
- Kuyucu, Y. (2012). *Duyguları Anlama Becerileri Farklı Düzeydeki Çocukların (60-72 ay) Akranlarına Karşı Gösterdikleri Duygusal ve Davranışsal Tepkilerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H. & Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PloS One*, 8(2): 56-93.
- Lanaj, K., Johnson, R. E. & Barnes, C. M. (2014). Beginning The Workday Yet Already Depleted? Consequences Of Late-Night Smartphone Use And Sleep. *Organisational Behavior and Human Decision Processes*, 124(1): 11-23.
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress To The Emotions: A History Of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A. R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: A Meta-analytic Approach. *Journal of Counseling & Development*, 91(3): 269-279.
- Lee, S., Kang, H. & Shin, G. (2015). Head Flexion Angle While Using A Smartphone. *Journal Ergonomics*, 58(2): 220–226.
- Levent, A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Li, M., Xu, J., He, Y. & Wu, Z. (2012). The Analysis Of The Resilience Of Adults One Year After The 2008 Wenchuan Earthquake. *Journal of Community Psychology*, 40(7): 860-870.
- Ling, R. & Yttri, B. (2002). Hyper-coordination Via Mobile Phones in Norway. *Perpetual Contact: Mobile Communication, Private Talk, Public Performance*, 139-169.
- López-Fernández, O., Honrubia-Serrano, M. L. & Freixa-Blanxart, M. (2012). Spanish Adaptation of The “Mobile Phone Problem Use Scale” for Adolescent Population. *Adicciones*, 24(2): 123-130.
- Lu, X., Watanabe, J. Liu, Q., Uji, M. Shono, M. & Kitamura T., (2011). Internet And Mobile Phone Text-Messaging Dependency: Factor Structure and Correlation With Dysphoric Mood Among Japanese Adult. *Computers in Human Behavior*, 27(5): 1702-1709.

- Luszczynska, A. Gutiere Dona & Schwarzer, (2009). General Selfefficacy in Various Domains of Human Functioning: Evidence from Five Countries, *International Journal of Psychology*, 40(2): 80–89.
- Maboçoğlu, F. (2006) *Duygusal Zeka ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Malak Akgün, B. (2015). *Hemşirelerin Duygusal Emek, Duygusal Özyeterlik ve Tükenmişlik Düzeylerinin Duygusal Habitus Bağlamında İncelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Masten, A. S., Best, K. M. & Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4): 425-444.
- Masten, A. S. & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In Snyder C. R, Lopez S. J (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Masten, A. S., Gewirtz, A. H., & Sapienza, J. K. (2013). Resilience in development: The Importance of Early Childhood. *Encyclopedia On Early Childhood Development*, 1-5.
- Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3): 197–215.
- Mereith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J. Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M. & Wrenn, G. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U.S. *Military. Rand Health Quarterly*, 1(2): 2.
- Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(Gençlik Araştırmaları Özel Sayısı): 88-107.
- Mikolajczak, M. & Limunet, O. (2008). Trait Emotional Intelligence And The Cognitive Appraisal Of Stressful Events: An Exploratory Study. *Personality and Individual Differences*, 44, 144-153.

- Mikolajczak, M., Petrides, K. V., Coumans, N. & Luminet, O. (2009). The Moderating Effect of Trait Emotional Intelligence on Mood Deterioration Following Laboratory Induced Stress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(3): 455-477.
- Minaz, A. ve Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21): 268-286.
- Muris, P. (2001). A Brief Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3): 145–149.
- Mustafa Pamuk ve Mustafa Kutlu ‘‘Üniversite Öğrencilerinde Problemler Cep Telefonu Kullanımının Duygusal Zeka Bağlamında İncelenmesi’’ 8. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi Bildiriler Kitabı, 5-8 Mayıs 2016 Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi, 2016): 794-797.*
- Noyan, B. (2014). Yeşilay’dan ‘akıllı telefon bağımlılığı’ uyarısı. Türkiye Yeşilay Cemiyeti Başkanı Prof. Dr. Karaman, gençleri teknolojiyi ölçsüz kullanmanın zararları konusunda uyardı. Erişim adresi: (23 Ekim 2020) [https://www.fortuneturkey.com/yesilaydan-akilli-telefon bagimlilik-uyarisi-3615](https://www.fortuneturkey.com/yesilaydan-akilli-telefon-bagimlilik-uyarisi-3615).
- O’ Brien, M. (2010). *Consuming Talk: Youth Culture and The Mobile Phone*. (Doctoral Thesis). National University, Faculty of Social Sciences. Ireland.
- Oğuz Taşbaş, E. H. (2019). Çatışma ve Çatışma Çözümü Sürecinde Duyguların Rolü. *Muhakeme Dergisi*, 2(2): 8-18.
- Ong, A. D., Zautra, A. J. & Reid, M. C. (2010). Psychological Resilience Predicts Decreases in Pain Catastrophizing Through Positive Emotions. *Psychology and Aging*, 25(3): 516–523.
- Öz, F. ve B. Yılmaz, E (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3): 82-89.
- Özaşçılar, M. (2009). *Cep Telefonu Kullanımının Sosyolojik Boyutu* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü. İstanbul.

- (2012). Genç Bireylerin Cep Telefonu Kullanımı ve Bireysel Güvenlik: Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonunu Güvenlik Amaçlı Kullanımları. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 15(1): 43-74.
- Özdemir, Z. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Oyun Tercihleri ile Cinsiyet, Gelir ve Akıllı Telefon Kullanım Alışkanlıkları Arasındaki İlişkiler Üzerine İnceleme. *İletişim Çalışmaları Dergisi*, 4(2): 79-197.
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duyusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özer, E. ve Deniz, M. E., (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duyusal Zeka Açısından İncelenmesi. *Elementary Education Online*, 13(4): 1240-1248.
- Özgür Güler, E. ve Veysikarani, D. (2019). Nomofobi Üzerine Bir Araştırma: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(1): 75-88.
- Özkan Deniz, B. (2015). *Ergenlerde Duyusal Öz-yeterlik ve Sürekli Kaygı İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Pamuk, M. ve Atlı, A. (2016). Üniversite Öğrencileri İçin Problemlerini Cep Telefonu Kullanım Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29(1): 49-59.
- Petrides, K. V. & Frunham, A. (2003). Trait Emotional Intelligence: Behavioural Validation in Two Studies of Emotion Recognition and Reactivity to Mood Induction. *European Journal of Personality*, 17(1): 39-57.
- Petrides, K. V., Frederickson, N. & Frunham, A. (2004). The Role of Trait Emotional Intelligence in Academic Performance and Deviant Behavior at School. *Personality and Individual Differences*, 36(1): 277-293.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Murty, T. S. M. (2015). A Study On Nomophobia-Mobile Phone Dependence, Among Students Of A Medical

College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3): 340–344.

Petrides, K. V., Sangareasu, Y., Furnham, A. & Fredrickson, N. (2006). Trait Emotional Intelligence And Children's Peer Relations At School. *Social Development*, 15(3): 537–547.

Petrides, K. V. (2011). *Ability and Trait Emotional Intelligence*. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 656-578). Oxford, UK: Blackwell.

Polat, M. ve Arslan, K. (2019). Derslerde Neden Cep Telefonu Kullanıyorum? Bir Olgubilim Araştırması. *EJER Congress 2019 Bildiri Kitabı*, 1573-1580.

Qualter, P., Dacre Pool, L., Gardner, K. J. (2015). The Emotional Self Efficacy Scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(1): 33-45.

Qualter, P., Barlow, A., & Stylianou, M. S. (2011). Investigating The Relationships between Ability and Trait Emotional Intelligence and Theory of Mind. *British Journal of Developmental Psychology*, 29(1): 437–454.

Sabırlı, B. (2018). *Üniversite Öğrencilerindeki Akıllı Telefon Kullanım Sıklığının Benlik Saygısı ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sağır, A. ve Eraslan, H. (2019). Akıllı Telefonların Gençlerin Gündelik Hayatlarına Etkisi: Türkiye’de Üniversite Gençliği Örneği. *OPUS- Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17): 48-78.

Sakarya, Ö. (2013). *Ergenlerin Ruhsal Belirtileri ile Duygusal Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Savaşlı, Y. (2019). *Ergenlerin Sosyal Karşılaştırma ve Duygusal Öz-yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Sert Ağır, M. (2018). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık, Okul Tükenmişliği ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir İnceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16): 5-19.

- Sert, M. ve Traş, Z. (2019). Ergenlerin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Öz-Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Manas Sosyal Araştırma Dergisi*, 8(1): 1205-1220.
- Sevinç, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Duyguları İfade Etme ve Düşünme İhtiyacı Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shanley, P. (2020). Gaming Usage Up 75 Percent Amid Coronavirus Outbreak, Verizon Reports. *Hollywood Reporter*. Erişim Adresi (30Nisan 2021) <https://www.hollywoodreporter.com/thr-esq/apple-accused-of-distorting-music-streaming-market-by-european-authorities>
- Shim, J. M. (2012). The Effect of Carpal Tunnel Changes on Smartphone Users. *Journal of Physical Therapy Science*, 24(12): 1251–1253.
- Sok, S. R., Seong, M. H. & Ryu, H. M. (2019). Differences of Self-Control, Daily Life Stress, and Communication Skills between Smartphone Addiction Risk Group and General Group in Korean Nursing Students. *Psychiatric Quarterly*, 90(1): 1–9.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, A. S. & Farmani A. (2013). The Mediating Role of Cognitive Flexibility in Correlation of Coping Styles and Resilience with Depression. *Shahid Beshti University of Medical Sciences*, 18(2): 88-96.
- Sounders, J. B., Hao W., Long, J., King, D. L., Mann, K., Fauth Bühler, M., ... Poznyak, V. (2017). Gaming Disorder: Its Delineation As An Important Condition For Diagnosis, Management, And Prevention. *Journal of Behavioral Addictions*. 6(3): 271-279.
- Soysal, A. ve Yalçın, T. (2019). Bazı Demografik Değişkenlere Göre E- Nabız Sisteminin Kullanımı: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 6(3): 180-188.
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Srivastava, L. (2005). Mobile Phones And The Evolution Of Social Behaviour. *Behaviour & Information Technology*, 24(2): 111-129.

- Süler, M. (2016). *Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şar, A. H. ve Işıklar, A. (2012). Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeğinin Türkçeye Uyarlaması. *International Journal of Human Sciences*. 9(2): 264-275.
- Tahmassian, K., & Moghadam, N. J. (2011). Relationship Between Self-Efficacy and Symptoms of Anxiety, Depression, Worry and Social Avoidance in a Normal Sample of Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 5(5): 91-98.
- Takao, M., Takahashi, S. & Kitamura, M. (2009). Addictive Personality And Problematic Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(5): 501-507.
- Tamer, A. (2018). Psikolojik Sağlık Nedir, Risk Faktörleri Nelerdir? Erişim Tarihi (15 Aralık 2020) <https://hipokampusakademi.com/psikolojik-saglamlik-nedir-risk-faktorleri-nelerdir/>
- Taşgım, Ö., Bozgeyikli, H. ve Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversite Gençlerinin İşsizlik Kaygıları ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. *Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6(16): 551-567.
- Tatarer, Z. (2020). *Çocuk ve Ergenler İçin Psikolojik Sağlık Programı'nın Baba Kaybı Yaşamış Çocukların Psikolojik Düzeyine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic Use of Mobile Phone and Nomophobia Among French College Students. *European Journal of Public Health*, 25(3): 12–21.
- Taylor, A. S. & Harper, R. H. R. (2003). The Gift of the Gab?: A Design Oriented Sociology of Young People's Use of Mobiles. *Journal of Computer Supported Cooperative Work (JCSCW)*, 12(3): 267-296.
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2021). Genel Açıklamalı Sözlük. Ankara: TDK Yayınları. Erişim adresi (23 Mayıs) <https://sozluk.gov.tr/>

- Tekin, Ç. (2012). *Cep Telefonu Problemlili Kullanım (PU) Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Telef, B. B. ve Ergün E. (2013). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Yordayıcısı Olarak Öz-Yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(3): 423-433.
- Telef, B. B. ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin Öz-Yeterliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16): 499-518.
- Thomé, S., Härenstam, A. & Hagberg, M. (2011). Mobile Phone Use And Stress, Sleep Disturbances, And Symptoms Of Depression Among Young Adults-A Prospective Cohort Study. *BMC Public Health*, 66(1): 1-11.
- Thulin, E. & Vihelmson, B. (2007). Mobiles Everywhere: Youth, the Mobile Phone, and Changes in Everyday Practice. *Young: Nordic Journal of Yough Research*, 15(3): 235-253.
- Tohumcu, M. U. (2018). *İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Benlik Saygısı ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Totan, T., İkiz, E ve Karaca, R. (2010). Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanarak Tek ve Dört Faktörlü Yapısının Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 28(1): 71-95.
- Tugade, M. M., Fredrikson, B. L. & Barret, L. F. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Author Manuscript*, 72(6): 1161-1190.
- Tuğral, R. (2020). *Ergenlerde Yalnızlık, Psikolojik Sağlık, Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Görünüş Kaygısı* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Türkarşlan, N. (2007). Boşanmanın Çocuklar Üzerinde Olumsuz Etkileri ve Bunlarla Başıetme Yolları. *Aile ve Toplum Eğitimi Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3(11): 99-108.
- Ulutaş, A. Coşanay, B. ve Emre, O. (2019). Kız ergenlerde teknoloji bağımlılığı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6(47): 4335-4345.
- Uyar, M. (2019). *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzgören, E., Şengür, M. ve Yiğit, Ü. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Talebinde İsrafa Yönelik Davranışlarının Analizi -Dumlupınar Üniversitesi Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama-. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1): 29-44.
- Ülker Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3): 205-213.
- Ülker Tümlü, G. (2012). *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Üstüner, M., Demirtaş, H., Cömert, M., ve Özer, N. (2009). Ortaöğretim Öğretmenlerinin Öz-yeterlik Algıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(17): 1-16.
- Vatan, S. (2017). Duygular ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 9(1): 45-62.
- Varıcıer, Ş. E. (2019). *Yetişkin Psikolojik Sağlamlığı Üzerine Bir İnceleme: Algılanan Ebeveyn Tutumu, Kontrol Odağı, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Stilleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Yay, M. (2018). *Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı ve Kendini Sabotaj İlişkisinde Öz Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yeşilay (2020). Teknoloji Bağımlılığı Nedir? Erişim adresi (25 Şubat 2021) <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği?>
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal Zeka ve Eğitim Açısından Doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25): 139-146. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuvey/issue/10371/126935>
- Yıldırım, A. (2011). *Sınıf Öğretmeni Adaylarının Meslekî Öz Yeterlilik Alguları ile Mesleki Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, Ç. ve Correia, A. P. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(1): 130-137.
- Yıldırım, Ç., Şumuer, E., Adnan, M., ve Yıldırım, S. (2016). A Growing Fear: Prevalence Of Nomophobia Among Turkish College Students. *Information Development*, 32(5): 1322–1331.
- Yıldırım, S. ve Kişioğlu, A. H. (2018). Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, Fomo. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 25(4): 473-480.
- Yoleri, S. (2020). Factors Affecting Level of Children Resilience and Teachers' Opinions about Resilience. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 7(3): 361-378.
- Yörük Topuz, İ. ve Cihangir Çankaya, Z. (2021). Özel Yetenekli Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlığının Yordayıcıları: Benlik Saygısı, Akran İlişkileri ve Ebeveyn Tutumları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, Erken Görünüm: 1-25.
- 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): 2414-2415.

- Yüksel, M. Saruhan, V. ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zeka ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(1): 141-156.
- Willemsse, M. (2008). *Exploring the Relationship Between Self-efficacy and Aggression in A group of Adolescents in The Peri-urban Town of Worcester* (Master of Thesis). University of Stellenbosch, Psychology.
- Windle, G. (2010). What Is Resilience? A Review And Concept Analysis. *Reviews in Clinical Gerontology* 21(2): 152-169.



EKLER

EK-1

Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcılar,

Aşağıda sosyo-demografik özelliklerinize yönelik bazı sorular yer almaktadır. Bu soruları eksiksiz ve dikkatle yanıtlamanız çalışma açısından oldukça önemlidir. Yanıtlarınız gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel araştırma kapsamında kullanılacaktır. Katılımlarınız ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

Senanur ARIKAN

1) Cinsiyet:

Kadın () Erkek ()

2) Yaşınız:

.....

3) Anne babanızla birlikte mi, ayrı mı yaşıyorsunuz?

Birlikte () Ayrı ()

4) Üniversiteyi aileden ayrı başka bir şehirde mi yoksa aynı şehirde mi okuyorsunuz?

Birlikte () Ayrı ()

5) Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük () Orta () Yüksek ()

6) Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük () Orta () Yüksek ()

7) Günlük telefon kullanım süreniz nedir?

1-3 saat () 4-6 saat () 6 saat ve üzeri ()

EK-2**Problemlı Mobil Telefon Kullanım Ölçeği**

Aşağıda kişilerin telefon kullanım alışkanlıklarına ilişkin bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak, sıklıkla yaşadığınızı düşündüğünüz, size uyan aralığı işaretleyniz.	Katılma Düzeyi				
	Beni hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça iyi tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1.Cep telefonuma gereğinden fazla zaman harcıyorum.					
2.Cep telefonumu üzgün olduğumda kendimi daha iyi hissetmek için kullanırım.					
3.İşlerimi yapmam gerekirken kendimi cep telefonumla meşgul olurken bulurum ve bu davranışım sorunlara neden olur.					

EK-3**Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği**

Aşağıda verilen her bir ifadeyi okuduktan sonra, o ifade ile ilgili olarak “şu anda kendinizden ne kadar emin olduğunuzu” değerlendiriniz. Tepkinizi, sizi yansıttığını düşündüğünüz boşluğa (X) işareti koyarak belirtiniz.	Hiç emin değilim	Çok az eminim	Biraz eminim	Çoğunlukla eminim	Kesinlikle eminim
1.Kendi olumsuz duygularımı doğru olarak tanımlarım					
2.Başkalarına olumsuz duygularını olumlu duygularla değiştirmesi için yardım ederim					
3.Olumsuz bir duygu hissederken olumlu bir duygu yaratırım.					

EK-4**Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği**

Aşağıda kişilerin davranış ve tutumlarına ilişkin bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak, sık sık yaşadığınızı düşündüğünüz durumu size uyan aralık üzerinde işaretleyiniz.	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2.Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz	1	2	3	4	5

EK-5

Etik Kurul İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 24/11/2020-E.3477



Sayı : 20292139-050.01.04
Konu : Etik Kurul Kararları

Sayın Senanur ARIKAN

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi

Kurulumuz 23.10.2020 tarihinde toplanarak, "Üniversite Öğrencilerinde Problemlerli Cep Telefonu Kullanımı ile Duygusal Öz-Yeterlilik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanızda kullanmak üzere kurula sunmuş olduğunuz Etik Kurul Başvuru Formunuzu onaylayarak imza altına almıştır. Araştırmanızın Etik Kurul Onay Formu ekte yer almaktadır. Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Nasuh USLU
Kurul Başkanı

Ek: 7-Senanur Arıkan'ın Onay Formu (3 sayfa)

23/11/2020 Yeminli Katip

: Zeyneb Funda TEZ

Mevcut Elektronik İmzalar

NASUH USLU (Etik Kurulu Başkanlığı - Kurul Başkanı) 24/11/2020 09:11

KARAR

**ARAŞTIRMA İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİNİN
ETİK DURUŐUNA AYKIRI DEĞİLDİR.**

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

Tarih: 23/10/2020

Sayı: 2020/10

İlgi: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 15.10.2020 tarihli ve 5817 sayılı yazısı

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu tarafından hazırlanmıştır.

e-imzalıdır

Başkan

Prof. Dr. Nasuh USLU

e-imzalıdır

Üye

Prof. Dr. Ali GÜNEŐ

e-imzalıdır

Üye

Prof. Dr. Mustafa ATEŐ

e-imzalıdır

Üye

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŐ

e-imzalıdır

Üye

Prof. Dr. Kadir CANATAN

e-imzalıdır

Üye

Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU

e-imzalıdır






Üye



Av. Bilal ŐAMAT

EK-6






Ölçek Kullanım İzinleri


Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği İzni

Senanur Çevik      8 Mar 2020 Paz 21:05


Alıcı: ben  com 

Hocam merhabalar ben İstanbul Sabahattin Zaim üniversitesinde Yüksek lisans yapıyorum. İzininiz olursa tezim için Problemlili mobil telefon kullanım ölçeğinizi kullanmayı düşünüyorum. Sizin içinde uygunsa ölçeğinizi benimle paylaşırırsanız çok sevinirim. İyi çalışmalar diliyorum.

Ali Haydar ŞAR   9 Mar 2020 Pzt 12:40   

Alıcı: ben 


Merhaba Senanur, istediğin ölçek ektedir kullanabilirsin, eğer sormak istediğin bir konu olursa cuma günleri bende zaimde derse geliyorum orda söyleyebilirsin başarılar

Gönderen: Senanur Çevik 
Gönderildi
Kime: [aha](#)
Konu: Ölçeğ






...


...

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)



Duygusal Öz-Yeterlilik Ölçeği İzni






Senanur Çevik      12 Eyl 2020 Cmt 12:39


Alıcı: ebru.ikiz 

Hocam merhabalar,
Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisiyim.


Tez çalışmamda kullanmak üzere ölçeğinize ihtiyacım var, izininiz olursa kullanmak istiyorum.
Geri dönüşünüz için şimdiden teşekkür ederim.

İyi çalışmalar dilerim

€   13 Eyl 2020 Paz 17:15   


Alıcı: ben 

Merhaba Senanur Çevik, Tez çalışmanızda Duygusal Öz-Yeterlilik Ölçeğini kullanabilirsiniz. Ölçeğin yayınlandığı makale, kullanıldığı makaleler tezler ve kitapları referans vermeyi unutmayınız. İyi çalışmalar
Prof. Dr. F. Ebru İkiz

12 Eylül 2020 12:38, "Senanur Çevik"  yazdı:

...

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İzni

 **Senanur Çevik** < [mailto:senanur.cevik@istanbuluniv.edu.tr] >
Alıcı: tayfun ▾
12 Eyl 2020 Cmt 12:44 ☆ ↶ ⋮

Hocam merhabalar,
Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisiyim.

Tez çalışmam için psikolojik sağlamlık ölçeğinize ihtiyacım var, izniniz olursa kullanmak istiyorum.
Geri dönüşünüz için şimdiden teşekkür ederim.

İyi çalışmalar dilerim.

 **Tayfun Doğan** < [mailto:tdogan@uskudaruniv.edu.tr] >
Alıcı: ben ▾
12 Eyl 2020 Cmt 14:07 ☆ ↶ ⋮

Merhaba,

Ölçeği websitemden indirerek kullanabilirsiniz.
Kolay gelsin.

12.09.2020, 12:43, "Senanur Çevik" < [mailto:senanur.cevik@istanbuluniv.edu.tr] >
...

Doç. Dr. Tayfun Doğan
Üsküdar Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

ÖZGEÇMİŞ

Senanur ARIKAN,.....doğumluyum. İlk ve ortaöğretimimi İstanbul'da tamamladım. 2019 yılında İstanbul Kültür Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nden mezun oldum. Mezun olduğum yıl İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde yüksek lisans eğitimine başladım. Lisans ve Yüksek Lisans dönemimde çeşitli kurumlarda çalışmalarda bulundum.

