



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DENETİM ODAĞI İLE BEDEN ALGISI, AKILLI
TELEFON BAĞIMLİLİĞİ ve DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŐKI**

MERVE GÖKÇEN EMMİLER AKDİŞ

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ KLİNİK
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. Deniz ERĐÜN

LEFKOŞA
2021

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DENETİM ODAĞI İLE BEDEN ALGISI, AKILLI
TELEFON BAĞIMLILIĞI ve DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİ**

MERVE GÖKÇEN EMMİLER AKDIŞ

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN

LEFKOŞA
2021

KABUL VE ONAY

Merve Gökçen EMMİLER AKDİŞ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerin Denetim Odağı ile Beden Algısı, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Depresyon Arasındaki İlişki”

başlıklı bu çalışma, 23/08/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

.....
Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün (Danışman)
Yakındoğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

.....
Yrd. Doç. Dr. Şebnem Güldal (Başkan)
Yakındoğu Üniversitesi
Okul Öncesi Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi

.....
Psk. Dr. Sözen İnak
Yakındoğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. K. Hüsnü Can Başer
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Ad Soyad

TEŞEKKÜR

Çalışmalarım sürecinde hiçbir desteğini esirgmeden yanımda olan aileme ve eşime fikirlerinden, bilim insanı kişiliğinden çok şey öğrendiğim değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN'e teşekkürü borç bilirim.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DENETİM ODAĞI İLE BEDEN ALGISI, AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ve DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu araştırma; Üniversite okuyan öğrencilerin denetim odağı eğilimlerinin, beden algısı, akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmanın örnekleme gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiş, Telegram ve Whatsapp kullanan Üniversite okuyan, bu çalışmaya katılmaya gönüllü olan 304 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar Google forms üzerinden on-line olarak anketi tamamlamışlardır. Bireylerin okudukları sınıflara, fiziksel rahatsızlığı olup olmasına ve çalışma durumlarına göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Benzer bir bulgu olarak da gelir düzeylerine göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre bireyin bedeni beğenme düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Katılımcıların depresyon düzeyleri ile dış denetim odağı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Katılımcıların depresyon düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin depresyon düzeyleri ile bedenini beğenme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Katılımcıların dış denetim odağı düzeyleri ile bedenini beğenme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Türkiye’de üniversitelerin uzaktan eğitim verdiği, kısıtlamaların yaşandığı süreçte üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış benzer çalışmaların yayınlanması bu alana ışık tutacaktır.

Anahtar Kelimeler: depresyon, iç denetim odağı, dış denetim odağı, akıllı telefon bağımlılığı, beden algısı

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' LOCUS OF CONTROL AND BODY IMAGE, SMARTPHONE ADDICTION, AND DEPRESSION

This study aims to investigate the university students' locus of control tendencies on their body image, smartphone addiction, and depression levels. This research was organized in accordance with the relational scanning model. The study sample was chosen using random sampling and consisted of 304 university students who used Telegram and Whatsapp and volunteered to participate in this study. Rotter's Internal-External Locus of Control Scale, Body Satisfaction Scale, Smartphone Addiction Scale, and Beck Depression Inventory was used in the study. Participants completed the survey online via Google forms. No statistically significant difference was observed in terms of the mean scores of all scales when the participants' year of study, presence of any physical impairments, and employment status were compared. Similarly, no statistically significant difference was detected in terms of the mean scores of all scales when the participants' income levels were compared. According to the findings of the study, there is no significant relationship between the individual's body satisfaction level and smartphone addiction. It was found that there was a positive and significant correlation between the participants' depression levels and external locus of control levels. A positive and significant correlation was found between the participants' depression levels and smartphone addiction levels. A negative significant correlation was detected between the participants' depression levels and body satisfaction levels. It was observed that there was a negative significant correlation between the participants' external locus of control levels and body satisfaction levels. During the period when universities in Turkey offer distance education and restrictions are imposed, the publication of similar studies on university students will shed light on this subject.

Keywords: depression, internal locus of control, external locus of control, smartphone addiction, body image

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR.....	x

1. BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu	3
1.2 Araştırmanın Amacı	3
1.3 Araştırmanın Önemi	5
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.5 Tanımlar	6

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....7

2.1. Üniversite Çağına Kadar Ergenin Gelişimi	7
2.2 Denetim Odağı Kavramı	9
2.2.1 İç Denetim Odağı	10
2.2.2 Dış Denetim Odağı	10
2.3 Depresyon	11
2.4 Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Depresyon İlişkisi.....	13
2.4.1 Üniversiteli ergenin kendisini yetersiz hissetmesi.....	15
2.4.2 Üniversiteli ergenin fiziksel olarak kendini beğenmemesi.....	15
2.4.3 Akıllı telefon bağımlısı olan ergenin tüm zamanını buna ayırması.....	16

3. BÖLÜM

YÖNTEM.....	17
3.1 Araştırmanın Modeli	17
3.2 Evren ve Örneklem.....	17
3.3 Verilerin Toplanması	20
3.4 Veri Toplama Araçları.....	20
3.4.1 Sosyodemografik Bilgi Formu	20
3.4.2 Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği.....	20
3.4.3 Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu	20
3.4.4 Bedeni Beğenme Ölçeği	21
3.4.5 Beck Depresyon Ölçeği	21

4. BÖLÜM

BULGULAR	23
-----------------------	-----------

5. BÖLÜM

TARTIŞMA.....	37
----------------------	-----------

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	42
6.1. Sonuçlar.....	42
6.2. Öneriler.....	44
KAYNAKÇA.....	45

EKLER.....	59
Ek-1 Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	59
Ek-2 Aydınlatılmış Onam Formu.....	60
Ek-3 Sosyodemografik Bilgi Formu.....	61
Ek-4 Beck Depresyon Envanteri.....	64
Ek-5 Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği.....	70
Ek-6 Bedeni Beğenme Ölçeği.....	74

Ek-7 Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu.....	75
Ek-8 Ölçek izinleri.....	77
ÖZGEÇMİŞ.....	81
İNTİHAL RAPORU.....	82
ETİK KURUL RAPORU.....	83

GÖRÜNTÜLER / TABLOLAR / ŞEKİLLER DİZİNİ

Tablo 1. Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı	18
Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Normallik Testi.....	21
Tablo 3. Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	22
Tablo 4. Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı.....	23
Tablo 5. Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	24
Tablo 6. Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Okudukları Sınıflara Göre Dağılımı.....	25
Tablo7. Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Dağılımı.....	26
Tablo 8. Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Aylık Gelirlerine Göre Dağılımı.....	27
Tablo 9. Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Kullandıkları Telefonların Özelliklerine Göre Dağılımı.....	28
Tablo 10. Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Günlük Telefonla Geçirdikleri Zamana Göre Dağılımı.....	29
Tablo 11. Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Günlük Kişisel Bakıma Ayırdıkları Zamana Göre Dağılımı.....	31
Tablo 12. Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Dış Görünüşlerini Tanımlamalarına Göre Dağılımı.....	32
Tablo 13. Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının genel Ruh Hallerine Göre Dağılımı.....	33
Tablo 14. Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Herhangi Bir Fiziksel Rahatsızlıklarına Göre Dağılımı.....	34
Tablo 15. Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Herhangi Bir Psikolojik Rahatsızlıklarına Göre Dağılımı.....	35
Tablo 16. Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiler.....	36

KISALTMALAR

ATBÖ : Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

ATBÖ-KF : Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu

BDE:Beck Depresyon Envanteri

1.BÖLÜM

GİRİŞ

Tüm dünyada adölesan nüfusun sayısı ve önemi her geçen gün artmaktadır. Bu dönem, fiziksel, kültürel ve psikososyal birçok değişikliğin meydana geldiği, bireyin çevre, ilişkiler, medya gibi birçok faktörden etkilendiği önemli bir periyodu kapsamaktadır. Bluğ çağı hareketli fiziksel ve psikolojik değişimlerin meydana geldiği, çocukluk ve yetişkinlik arasında yer alan özgün niteliklere sahip bir geçiş dönemidir (Erbil , 2006; Arıkan, 2018). Hem fiziksel hem de zihinsel olarak gelişiminin zirve noktasında bulunan ergen bireyin beklentisi bulunduğu ortamlardan arkadaşlarından, yakınlarından ve ailesinden saygı görmek, hem güçlü hem de fiziksel olarak iyi algılanabilmektir (Kulaksızoğlu, 2013). Bu şekilde özgüvenini yukarıya taşıyabilen, olumlu beden algısına sahip olan erişkinler ilişkilerinde de daha girişken olmaktadır ve sosyal alanda hızla bir şekilde popüler hale gelebilmektedir (Yiğit, 2010; Sarıkaya, 2015; Karadamar, 2015). Aksi durumlarda ise ergen fiziğinden; kilosu, burnu, saçları ya da genelinden memnun değilse bunu bir kaygı unsuru haline getirip kendi içine de kapanabilmektedir (Öksüz, 2012). Bu dönemler bireyin sadece mental gelişimine değil aynı zamanda dış görünüşüne de en yüksek özeni gösterdiği zamanların başında gelir. Erişkinliğe adım atan kişi başarıyı kovalama konusunda en üst düzey motivasyona sahiptir. İyi giyinmek, toplum içerisinde örnek gösterilen olmak ve geleceğin parlaklığına inanmak bu dönemin hem ihtiyacı hem özelliğidir. Bunları yerine getirememesi ise yetersizlik duygusu uyandırmaktadır. (Kulaksızoğlu, 2013).

Denetim odağı kavramı bireyin algı yönetiminde önemli bir konudur. Bu kavram ilk olarak Rotter tarafından ortaya atılmıştır (Solomon, 2011; Durna, 2012). Kişinin yaşadığı olayları değerlendirirken bir kısmının kendine bağlı nedenler bir kısmının ise kendinin dışındaki nedenlere bağlayarak davranışlarının onların kontrolünde olduğuna inanmasıdır. Kısacası kişinin olaylar hakkındaki duruşunun nelerin kontrolünde olduğuna inandığını ifade eden bir kavramdır. Bu kapsamda Denetim odağı kavramı ikiye ayrılmaktadır: 1. İç Denetim Odaklı

Bireyler: Yaşadıkları ve bunlara reaksiyon olarak geliştirdikleri davranış ve düşüncelerinden kendini sorumlu tutan bir anlayışa sahip olan bireylerden oluşmaktadır. 2. Dış Denetim Odaklı Bireyler: Bu kişiler ise yaşadıkları ve bunlara reaksiyon olarak geliştirdikleri davranış ve düşüncelerden kendilerini sorumlu görmeyen bireylerden oluşmaktadır. Yükümlülüğü şans, kader, talih ve diğer faktörlere yorabilen bireylerin güdüleyici faktörleri dışsal durumlara bağlı olmaktadır. Kişinin hangi denetim odağına sahip olduğu yaşam enerjisini, olaylara bakışını, kararlarını ve tüm ilişkilerini derinden etkileyen bir kavramdır (Plotnik, 2009). İç denetim odaklı yaşayan bir kişi başarmak zorunda olduğu bir görev ya da konu üzerinde çalışırken motivasyonunu sağlamak için dışsal faktörlere ihtiyaç duymamaktadır. Dış denetim odaklı ergenlerin kişilik özellikleri farklılaşmasından kaynaklı aldığı kararların, yapacağı davranışları hep diğer insanların ve toplumun nasıl değerlendireceğini irdeleyerek kendi benliği üzerinde bir baskı oluşturmaktadır (Ross, 2009).

Her geçen gün gelişen teknoloji sayesinde hayatımızda daha da çok yer kaplayan akıllı telefonlar ise sosyal medya kullanımını daha da arttırmaktadır. Üniversite çağında olup algıları son derece açık bireyler yayınlanan klipler, çevresindekilerin paylaşımı ve arkadaşlarının resimlerinden, görüntülerinden etkilenmeye son derece açıktır (Batıgün, 2018). Sosyal medya gerçek hayatı yansıtmayabilmesine karşın ergen için kişinin fiziki görüntüsünden memnun olmaması ve sosyal görünüş kaygısı taşıması öznel iyi oluşunu ve duyarlılığını etkileyerek olası depresyona, anksiyeteye ve birçok ruhsal bozukluğa yol açabilmektedir (Barlas, 2015). Dış görünüşüne son derece önem verebilen ergenin, sosyal medya uygulamaları olan instagram, facebook ve twitter'da pek çok bireyi son derece kusursuz ve bakımlı olarak görebilmesi ve kendisini bu kişilerle kıyaslayabilmesi ve çevresinde uygun bir konuşma diliyle kendini ifade edememesi sosyal fobi yaşayama ihtimalini arttırmaktadır (Aktaş, 2010). Tüm bu durumlara bakıldığında tezat olabilecek konu ise sosyal medya görüntülerinin pek çoğunun bir kısım yardımcı uygulamalar ve filtreler ile doğal haline göre çok daha farklılaştırılmış ve sağaltım sağlanmış olabilesidir (Otrar, 2014).

Akıllı telefon bağımlılığının neden olduğu çeşitli sosyolojik, psikolojik, fiziksel ve akademik sorunlar sebebiyle diğer madde bağımlılıkları kadar risk taşıyabileceği saptanmıştır. Depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasında gerçekleştirilen bazı araştırmalarda pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda akıllı telefon ve internet bağımlılığının kişiyi toplumdan izole etmesi, depresyon, toplumsal ilişkilerde zayıflama, yakın arkadaş ilişkilerinde azalma, yalnızlık duygusu gibi birtakım sonuçlara yol açabileceği saptanmıştır (Batıgün, 2018). Akıllı telefonların en sık kullanım amacı mesajlaşma ve sosyal medya

uygulamalıdır. Bu uygulamalarda kullanılan çeşitli filtreler sayesinde kullanıcılar kendilerini daha ince, daha uzun ve olduğundan farklı göstererek popülarite elde etmektedir. Gerçeklik algısının dışında gelişen sanal popülarite üniversite çağındaki kişilerde iki farklı soruna neden olarak depresyona yol açmaktadır. Birincisi sosyal medya uygulamalarında herkesi çok fit gören bireyin kendini beğenmemesi, ikincisi ise kendini olduğunun dışında gösteren ergenin toplumun içine girdiğinde eleştirileceği kaygısıdır (Batigun, 2018).

1.1 Problem Durumu

Bireylerin konforlu bir hayat sürüp psikiyatrik problemler yaşamaması için bazı etmenlere dikkat edilmesi önemlidir. psikolojik iyi oluşunun bozulmasıyla çeşitli psikiyatrik rahatsızlıklara yakalandıktan sonra sağaltım süreci de son derece yıpratıcı ve uzun sürecektir. Bireylerin sağlıklı bir hayat sürmesi için bireyin psikolojik durumunu etkileyen etmenlerle çalışılması önemli bir konudur. Bu çalışmada da psikolojik iyi oluşa etki eden en önemli etmenin bireylerin denetim odağı eğilimleri olduğu düşünülmüştür. Bireylerin denetim odağı eğilimlerine ek olarak sosyo-demografik değişkenlerin ve bazı psikiyatrik rahatsızlıkların da incelenmesi önemli bir konudur.

Bu kapsamda literatürde denetim odağının, beden algısının, akıllı telefon bağımlılığının ve depresyon düzeyinin üniversite öğrencileri üzerinde ne gibi bir etkisi olduğunu görmek önemlidir. Bu anlamda denetim odağının, beden algısının, akıllı telefon bağımlılığının ve depresyon düzeyinin üniversite öğrencileri üzerinde incelemek araştırmanın temel problemidir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırma; Üniversite okuyan öğrencilerin denetim odağı eğilimlerinin, beden algısı, akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Alt amaçlar aşağıdaki gibidir:

Üniversite öğrencilerinin denetim odağı eğilimleri cinsiyet, yaş ve sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin beden algısı cinsiyet, yaş ve sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri cinsiyet, yaş ve sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri cinsiyet, yaş ve sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin denetim odağı eğilimleri düzeyleri günlük telefonda geçirdikleri zamana göre farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri günlük telefonda geçirdikleri zamana göre farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri günlük telefonda geçirdikleri zamana göre farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin beden algısı günlük telefonda geçirdikleri zamana göre farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin beden algısı dış görünüşlerini tanımlamalarına göre farklılaşmakta mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyi dış görünüşlerini tanımlamalarına göre farklılaşmakta mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin denetim odağı eğilimleri dış görünüşlerini tanımlamalarına göre farklılaşmakta mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri dış görünüşlerini tanımlamalarına göre farklılaşmakta mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin beden algısı ruh hallerine göre farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyi ruh hallerine göre farklılaşmakta mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin denetim odağı eğilimleri ruh hallerine göre farklılaşmakta mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ruh hallerine göre farklılaşmakta mıdır ?

Üniversite öğrencilerinin denetim odağı eğilimleri, beden algısı, akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır ?

1.3 Araştırmanın Önemi

Akıllı telefonlar gün geçtikçe daha iyi teknolojilerle karşımıza çıkmakta ve bu da onların kullanım alanlarını daha da arttırmaktadır. İletişim, sağlık uygulamaları, akıllı ev sistemleri, güvenlik ve sosyal medya kullanımı bu cihazları hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline getirmiştir. Tüm bu kapsamda gözden kaçırılmaması gereken bir önemli konu: Üniversite çağındaki psikososyal gelişimini tamamlamak üzere olan birey üzerinde sosyal medya uygulamaları yoluyla ortaya çıkabilecek iç ve dış denetim odaklı baskı ve streslerin yol açacağı depresyon ve anksiyete bozukluklarıdır. Ergenin sosyal medya da gördüğü fenomenler ya da yakın çevresindeki arkadaşlarının dış görünüşlerinin kendisine göre daha iyi olduğunu bu yüzden kimse tarafından tercih edilmeyeceğini düşünmesini toplumsal karakterinin şekillenmesini tamamlamak üzere olan ergeni son derece kötü etkilemektedir. Dış görüntü, üzerine kurulu olan bu dış denetim odağı baskısı kişinin kendini mümkün olduğunca izole edip depresyona girmesine neden olabilmektedir. Toplum içerisinde her görüldüğünde ya da arkadaşları ile birlikte olduğu her an çekilen resimlerde kendisine yaratmaya çalıştığı fiziksel imajın dışında görüntü verebileceğini düşünen ergen ideal olarak tanımladığı benlikten uzak olduğunun varsayımında bulunduğu için kendisini toplumdan izole etmeye başlayabilir.

Bu araştırmada üniversitede okuyan araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının bir denetim odağı olarak beden algılarını tanımlayan fiziksel görünüşleri ile ilgisi ve bu duruma karşın ilerleyen dönemde depresyon geliştirip geliştirmediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sadece üniversite öğrencilerine kısıtlı olmayan, toplumun hemen hemen her yaş ve kesiminde gözlenen sorunun önemli parametrelerini inceleyip, literatüre katkıda bulunulması amaçlanmıştır.

Bu çalışmada elde edilecek veriler farklı coğrafi ve sosyoekonomik koşullardan aynı üniversite çatısı altında toplanan bireylerin akıllı cihaz ve sosyal medya uygulamaları nedeniyle yaşayacağı olası güven kaygılarını, toplumsal fobileri iç ve dış denetim odağı kapsamında inceleyerek depresyon ile ilgisini açıklamaktır.

Psikiyatrik rahatsızlıklar yaşayan üniversite öğrencilerinin tedavi sürecinde yaşadığı rahatsızlığa neden olan bu etmenlerin çalışılması, kişilerin iç denetimlerinin artırılması önem

teşkil etmektedir. Bu araştırma ile ruh sağlığı uzmanlarının danışanlarının sorunlarının altında yatan etmenleri incelerken denetim odağı eğilimlerine de bakmaları amaçlanmıştır.

Bununla birlikte alan yazında yapılan çalışmalar tüm bu verilerin ışığında bireylerin denetim odağı eğilimlerinden kaynaklı olası gelişebilecek beden algısı bozukluğunun sonucunda; yeme bozukluğu, depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi psikiyatrik rahatsızlıkların önlenmesinde ve tedavi sürecinde önleyici ve koruyucu programlar çerçevesinde daha iyi yapılandırılabilir.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çalışma, telegram ve whatsapp kullanan 304 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır. üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Çalışma, pandemi şartlarından kaynaklı olarak çevrim-içi bir yöntemle örnekleme ulaşılma ile sınırlıdır.
- Çalışma, araştırma da kullanılan Rotter İç-Dış Kontrol Odağı ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği ile sınırlıdır.
- Çalışmanın araştırma yöntemi ilişkisel tarama modeli ile sınırlıdır.
- Çalışmaya seçilen örneklem olasılığa dayanmayan örneklem seçme tekniklerinden biri olan gelişigüzel örnekleme yöntemi ile sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Ergenin Üniversite Döneminde Gelişimi: Lise yaşamını tamamlayan bireyin üniversiteye adım atması ile sosyal, kültürel ve ekonomik çevresine bağlı olarak hem kendini hem de dış dünyayı algılayışı da farklılık gösterecektir. Sosyal duyarlılığın, etik ve ahlaki değerlerin gelişimi hep bu dönemlerde tamamlanmaktadır. Bunun yanı sıra cinsel olgunluğa ulaşma ve duygusal profil de ergenlik periyodunun şekillendirdiği davranışsal özelliklerdir. Üniversite dönemi ergenin orta öğrenim çağına göre bireyin daha bağımsız hareket etme imkânı bulduğu, sadece eğitimsel faaliyetlere değil etkin iletişime de daha çok zaman ayıracağı daha konforlu bir dönemi işaret etmektedir (Özsoy, 2015).

Denetim Odağı: Kişinin yaşadığı olaylara karşı geliştirdiği düşüncelerin ve davranışların kendi kontrolünde olup olmadığına dair olan inancıdır. Denetim odağı kavramı ikiye ayrılmaktadır: 1. İç Denetim Odağı, 2. Dış Denetim Odağı (Savcı, 2016).

İç Denetim Odaklı Bireyler: Yaşadıkları ve bunlara reaksiyon olarak geliştirdikleri davranış ve düşüncelerinden kendini sorumlu tutan dürtüleriyle hareket edip sosyal yaşamına sekte vurmeyen bir anlayışa sahiptir (Savcı, 2016).

Dış Denetim Odaklı Bireyler: Yaşadıkları ve bunlara reaksiyon olarak geliştirdikleri davranış ve düşüncelerden kendilerini sorumlu görmeyen yükümlülüğü şans, kader, talih ve diğer faktörlere yorarak dürtüsel davranmaktadır (Savcı, 2016).

Depresyon: Sürekli devam eden çökkün olma, üzüntülü hissetme, yaşama bağlılığın azalması ve melankoli hali olarak tanımlanmaktadır. (Liebermann, 2003).

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Normalden daha yoğun olarak telefon kullanımı sonucunda ortaya çıkan bir tür dürtü kontrol bozukluğu olarak kabul edilir (Alkan, 2021).

Beden Algısı: Kişinin bedeniyle ilgili duygu, düşünce ve algısını ifade etmektedir (Özcan, 2013).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Üniversite Çağına Kadar Ergenin Gelişimi

Bir insan doğumundan itibaren tüm yaşamı boyunca öğrenmeye, ilerlemeye, çevresi ve ailesinden gelecek birçok istedik ve istedik olmayan davranışı kazanmaya açıktır. Ergenlik, bireyin gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitişiyle beraber sözü edilen dönemin başlangıcından fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşmaya kadar geçen bir gelişim dönemidir. (Tsai, 2003)

Ergenlik dönemleri özellikle bireyin çevre ile olan ilişkilerinde hem gözlemleyici hem de kendi davranışları üzerine son derece dikkatlidir. Ortaokul ve lise yıllarında başlayan bu iç görü zamanla kendini geliştirerek alışkanlıklar ve davranış biçimlerine dönüşür

(Kulaksızoğlu, 2013). Burada ergenin diğer yaşıtlarından farklı olarak sosyal, kültürel ve ekonomik çevresine bağlı olarak hem kendini hem de dış dünyayı algılayışı da farklılık gösterecektir. Sosyal duyarlılığın, etik ve ahlaki değerlerin gelişimi hep bu dönemlerde tamamlanmaktadır. Bunun yanı sıra cinsel olgunluğa ulaşma ve duygusal profil de ergenlik periyodunun şekillendirdiği davranışsal özelliklerdir (Tsai, 2003).

Üniversite döneminde orta öğrenim çağına göre bireyin daha bağımsız hareket etme imkânı bulduğu, sadece eğitimsel faaliyetlere değil sosyal iletişime de daha çok zaman ayıracağı sosyal izolasyonunun azaldığı hobi olarak nitelendirdiği faaliyetlerin sosyal çevresi dahilinde hız kazandığı daha konforlu bir dönemi işaret etmektedir. Bu nedenle üniversite hayatı kişinin gelişiminde son derece önemlidir. Burada kişinin ailevi durumu ve ebeveynlerinin beklentilerinde bir başka kriter olarak karşımıza çıkmaktadır. Kimi ailelerde artık yetişkin olan çocuuğun ailenin sorumluluğunu ve bazı yükleri üzerine alması beklenirken, kimi durumlarda ise yüksek lisans ve daha iyi bir kariyer imkânı hazırlıklarının devam süreci yaşanmaktadır. Bu kapsamda beklentiler imkanlar dahilinde sınırlıdır (Batigun, 2018).

Bu dönemler bireyin sadece mental gelişimine değil aynı zamanda beden imgesine de en yüksek özeni gösterdiği zamanların başında gelir. Erişkinliğe adım atan kişinin başarıya ulaşma arzusunda en üst düzey motivasyona sahip olduğu görölmektedir. İyi olarak tabir edilen moda ya uygun giyinmek, toplum içerisinde örneğ bir birey olarak gösterilmek ve geleceğin hedefler doğrultusunda olabileceğine inanmak bu dönemin hem temel olarak nitelendirilebilecek ihtiyaçı hem de özelliğidir. Üniversite döneminde olan bireyin istediği bu dinamikleri yerine getirememesi bireyde yetersizlik duygusu uyandırabilmektedir (Tüzün , 2006).

Tüm bu gerçeklerden yola çıkıldığında, Fiziksel ve ruhsal değişimler geçirmiş, bağımsızlığını kazanma amacında girişimlerde bulunmuş üniversite çağına gelmiş, ergenlikten erişkinliğe geçmiş bir bireyde saygınlık kazanma ve toplumda statü sahibi olma gereksinimi bir yandan büyük bir ihtiyaç gibi dursa da diğer yandan aşırı uçlara giderek toplumsal uyumun bozulmasına kadar gidecek dengesizliklere neden olabilmektedir (Türk ve Karaaziz, 2020). Henüz iş hayatına başlangıcı yapılmamış, kariyer hedefleri doğrultusunda harekete geçilmemiş bir bireylerin bu ihtiyaçlarının doğması komplike ve sorunlu geçebilecek bir gençlik çağındaki dengelerin hassasiyetini açıkça ortaya koyabilmektedir. Bu çelişkileri kendi içinde yaşayan genç birey aslına odaklanıldığında hayatın komplike ve zor bir kavram olduğunu düşünebilirken bir yandan da farklı bir perspektif olarak genç yaşların kendisine

getirmiş olduğu duygu, düşünce ve yaşam tarzlarına ait aldığı yaşam doyumunu tadabilmektedir. Tüm bu durumlara bakıldığında ergenlik dönemi her zaman sorunlu ve atlatılması zor bir periyod olarak düşünülmemelidir. Doğal bir seleksiyon olan bu dönemde iyi ve kötünün, olumlu ve olumsuzun aynı anda yaşanıyor olabilmesi her bireyin bu çalkantı dönemi kolaylıkla atlatabileceği anlamına gelmemelidir. Bu dönemde ailenin ve çevrenin desteği kendi kişilik özelliklerini arayan bireyin kendisi hakkında olumlu imgelere sahip, hayatın olağan akışına olumlu bakabilen bir karakter oluşumunun sağlanması için bir anlamda multi-disipliner bir toplumsal yaklaşım gerektirebilmektedir (Türk ve Karaaziz, 2020).

Üniversite dönemi kişinin hayata karşı oluşturduğu kendi değerlerini, kendi yaşam tarzını oturtmaya başladığı geleceğini büyük ölçüde şekillendirebildiği bir dönemden oluşmaktadır. Bu kapsamda bu dönem kimlik ve kişiliğin ortaya çıktığı yaş aralığıdır. Buradaki değinilmesi gereken önemli konu ergenlerin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel farklılıkların kendi değer yargılarını etkilenip, görüşlerinin değişiminde toplumsal bir rol oynadığıdır. Tüm bu nedenlerle üniversite çağının kişiye kazandıracığı önemli değerler bulunduğu, çağdaş ve vizyon sahibi olmak için bu değerlere ihtiyaç duyulacağı açıktır (Tüzün, 2006).

Üniversitelerin kazandırabileceği mesleki beceriler dışında farklı coğrafyalardan gelen gençleri aynı çatı altında birleştirebilen üniversite eğitimin olumlu katkıları ile birlikte yaşanan toplumun bir aynası olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu durumun olumlu ya da olumsuz yanları olduğu saptansa da iş hayatı öncesi değerli bir deneyim olduğu gözlemlenmektedir(Gültekin, 2017).

Üniversitelerin toplumun yansıtılması olduğundan yola çıkılmasıyla birlikte toplumda yaşanan sıkıntı ve streslerin hem kampüste hem de bireysel olarak ergende artan ya da azalan şekilde farklı ölçeklerde yaşanabileceği gözden kaçırılmamalıdır (Gültekin, 2017).

2.2 Denetim Odağı Kavramı

Denetim odağı kavramı bireyin algı yönetiminde önemli bir konudur. Bu kavram ilk olarak Rotter tarafından ortaya atılmıştır. Kişinin yaşadığı olayları değerlendirirken bir kısmının kendine bağlı nedenler bir kısmının ise kendinin dışındaki nedenlere bağlayarak davranışlarının onların kontrolünde olduğuna inanmasıdır. Bu kapsamda kişinin nelerin kontrolünde olduğuna inandığını ifade eden bir kavramdır (Rotter, 1992). Denetim odağı kavramı ikiye ayrılmaktadır:

1. İç Denetim Odağı

2. Dış Denetim Odağı

2.2.1 İç Denetim Odaklı Bireyler: Yaşadıkları ve bunlara reaksiyon olarak geliştirdikleri davranış ve düşüncelerinden kendini sorumlu tutan bir anlayışa sahip olan bireylerden oluşmaktadır (Kararımak, 2016).

2.2.2 Dış Denetim Odaklı Bireyler: Bu kişiler ise yaşadıkları ve bunlara reaksiyon olarak geliştirdikleri davranış ve düşüncelerden kendilerini sorumlu göremeyen, Yükümlülüğü şans, kader, talih ve diğer faktörlere yorabilen bireylerden oluşmaktadır (Kararımak, 2016).

Kişinin hangi denetim odağına sahip olduğu yaşam enerjisini, olaylara bakışını, kararlarını ve tüm ilişkilerini derinden etkileyen bir kavramdır. İç denetim odaklı yaşayan bir bireyin başarmak zorunda olduğu bir görev ya da konu üzerinde çalışırken motivasyonunu sağlamak için dışsal faktörlere ihtiyaç duymadığı görülmektedir. Güdülenme seviyesi yüksek olan iç denetimli bireyler basit işlerde daha çabuk konsantre olmakta ve o işleri daha iyi bitirebilmektedir (Cüceloğlu, 2013). Bu durumun tam tersinin de geçerli olduğu saptanmıştır. Kişinin sorumluluk bilincinin ya da görevlerinin bir yana bırakıldığı toplumsal algının sorgulanıldığı durumlarda ise bambaşka gerçeklerle karşılaşıldığı görülmüştür. Dış denetim odaklı ergenlerin alınan kararların, yapılacak davranışların diğer insanların ve toplumun nasıl değerlendireceğini irdelemesiyle kişinin üzerinde nasıl bir baskı oluşturduğu gözlemlenmiştir. Özellikle grup içindeki ergenlerde yaşanan stres en üst noktalara çıkmaktadır. Tüm bu değişkenlere bakıldığında özellikle sosyal medya kullanımının çok aktif olduğu gençlerde dış denetim odağının çok üst noktalara çıktığı toplumsal bir gerçek olarak gündeme gelmektedir (Crowell, 2011) .

Gelişimsel süreçlere bakıldığında denetim odağının çocukluk çağında oluşmaya başladığı görülmektedir. Özellikle teknolojinin gelişmesi ile oluşan Z kuşağının yaşam biçimi düşünüldüğünde denetim odağı gelişimi daha önceki yıllara göre çok daha erken bir şekilde karşımıza çıkacaktır. Çocukluk çağında olanların gittiği anaokulu, ikamet ettiği yerdeki arkadaş grubu ve aile ortamı denetim odağının en önemli belirleyici faktörlerindedir. Anne, baba ya da çocuğun kişiliğini oluşturan rol modeli olarak benimsediği bireyler hangi denetim odağına bağlı davranış biçiminde bulunuyorsa ilk gelişimsel faaliyetlerinin olduğu bu dönemde çocuğun aynalama davranışı içerisine girmesi kaçınılmazdır. Kültürel yapılar incelendiğinde Türk Aile Kültürü'nün misafire ve yabancılara olan özenli ve dikkatli

yaklaşım tarzı nedeniyle dış denetim odağının daha baskın hale geldiği görülmektedir (Conrad, 2014).

Denetim odağı kavramı kişinin hayat doyumunu ve psikolojik iyi oluşunu etkileyen beklentileri konusunda da önemli doneleri göstermektedir. Toplumun kültürel yargıları ile beklentileri arasında sıkışmakta olan ergen için detaylı olarak değinilecek bir kavram olan depresyonun ortaya çıkma riskinin bulunduğu saptanmıştır(Kararımak, 2016).

2.3 Depresyon

Depresif bozukluklar duygu durum bozuklukları arasında geçen hastalıkların başında yer almaktadır. Haftalar, aylar, yıllar ile ifade edilen bir tedavi sürelerinin gözlemlendiği son derece ağır ve tehlikeli bir hastalıktır. Depresyonun kelime anlamına bakıldığında çökkün olma, üzüntülü hissetme, yaşama bağlılığın azalması ve sürekli bir melankoli hali olarak tanımlanmaktadır (Liebermann, 2003). Bireyin sürekli olumsuz düşünceler içine girerek bilişsel çarpıtmalarından kaynaklı negatif bir algı içinde yaşayarak günlük aktivitelere ve hayata karşı düşük motivasyon içinde yaşaması olarak ifade edilebilir. Depresyonun en kötü yanlarından biri de sürekli devam ediyor olmasıdır. Toplumsal şartlarından etkilenilme de göz önüne alındığında yaşam boyu görülme sıklığı %1.5 ile %19 arası değişmektedir. Depresyon kronik bir hastalıktır ve kişinin yaşam kalitesinde bozulmasına ek olarak kişiyi güncel aktivitelerden alıkoyma ve bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal yeti yitimine neden olmaktadır. Tüm tıbbi hastalıklar içerisinde yeti yitimi açısından 4. Sırada yer alan ve kronik hastalıklar içerisinde en sık görülenlerinden biri olma özelliğine sahip bulunmaktadır (Liebermann, 2003).

Kişi daha önce zevk aldığı aktivite ve etkinliklerden uzaklaşır, hiçbir şeyden zevk alamamaya başlar ve bunun sonucunda da çökkünlük, karamsarlıkla birlikte kederli bir ruh hali tablosu oturur. Bireyin yaşadığı depresif duygularla birlikte ortaya çıkan enerji azlığı, psikomotor fonksiyonlarda yavaşlama, bilişsel (kognitif) fonksiyonların bozulması ve fiziksel aktivite kaybı ile depresyonun döngüsü sonuçlanır (Bowlby, 2014).

Depresyonun bazı zamanlarda tek bir atak, bazı zamanlarda da yineleyici ataklar şeklinde kendini gösterebileceği saptanmıştır. Tek bir nöbet geçirilmesine karşın bu sürenin 2 yıl ve daha uzun süre sürebileceği görülmüştür. Nöbet ya da nöbetleri atlatan kişinin böyle bir tablo ile karşılaşmayacağına düşünülmesi realist bir düşünce oluşturmamaktadır. Her 3 hastadan birinde depresif ataklar tüm yaşam boyunca devam edebilmektedir (Bakıroğlu, 2013).

Depresyon kadınlarda erkeklere göre 2 kata daha fazla gözlenmektedir ve her 4 kadından birinin ya da her 8 erkekten birinin yaşamı boyunca bir depresif atak ya da dönem yaşayabilmesinin olası bir durum olduğu saptanmıştır (Liebermann, 2003).

Depresyonun tanınmasında tüm dünyada yaygın olarak kullanılan kavram Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından oluşturulmuş DSM-V kriterleridir (APA, 2013).

Depresyon hastalarında gözlenen davranışsal klinik bulgular incelendiğinde:

1. Psiko-motor ajitasyon
2. Psiko-motor retardasyon semptomlarının olduğu saptanmıştır.

Depresyonda merkezi sinir sisteminde serotonin hormonu başta olmak üzere dopamin hormonunda da azalma olduğu tespit edilmiştir. Bu alanda geliştirilen tedavilerde bu iki biyolojik unsurun konsantrasyonunu yükseltmek üzerine kurulu olduğu görülmüştür (APA, 2013).

Depresyon hastalarında gözlenen klinik bulgular incelendiğinde (Eroğlu, 2013):

1. Çökkün duygu durumunda olma
2. İlgi azlığı ve anhedoni
3. İştah azalması veya iştah artması
4. Uyku bozukluğu
5. Ajitasyon
6. Enerji düşüklüğü
7. Değersizlik ve suçluluk hissetme
8. Konsantrasyon bozukluğu
9. İntihar davranışları

Depresyonun başlangıcı bir anda oluşmayan haftalar aylar süren bir prodromal dönemi takiben olabilmektedir. Depresyon rahatsızlığına sahip hastaların üçte biri yaşamları boyunca bir kez hastaneye yatırılırken büyük bir çoğunluğunda yineleyen yatışlar görülmektedir. Ortalama hastaneye yatış süresi 5.4 ay olmakta ve hastaların dörtte birinde de 11 ayın üzerine çıkabildiği tespit edilmiştir. Bu kapsamda depresyon hayatı tehdit eden, kronik ve sık görülen bir hastalıktır. Gelişimsel olarak kişilik yapısının oturmaya başladığı, hormonal dengenin

dinamik olarak değiştiği ergenlik çağında depresyonun tedavi edilmesi gereken ciddi bir sağlık sorunu olduğu saptanmıştır (Liebermann, 2003).

2.4 Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Depresyon İlişkisi

Akıllı telefon kullanımını her geçen gün artmaktadır. Teknolojinin gelişmesi, bu cihazların işlemcilerinin ve bazı özelliklerinin bilgisayarların önüne geçmesi ile birlikte, iş insanları ve gençler arasında çok yaygın kullanılmaya başlanılmasını sağlamıştır (Tokatlı, 2016). Teknolojinin daha kısıtlı bir düzeyde olduğu zamanlarda arama yapılması ve çeşitli iletişimsel durumlar için kullanılması için kullanılan sözel iletişim cihazları uygulamaların gelişmesi ile pek çok farklı iletişim platformunu da beraberinde ücretsiz bir Şekilde herkesin erişimine sunmuştur. Geliştirilen sayısız sağlık uygulaması ve ölçüm yöntemleri ile kişisel sağlığa katkıda bulunulması beklenen bu cihazların pek çok sağlık sorununu ve olumsuzluğu da beraberinde getirdiği tespit edilmiştir (Tokatlı, 2016).

Gençlerin akıllı telefon bağımlılığı ve bu duruma bağlı olarak gelişen depresyon tablosunun son zamanlarda sıklıkla grldği saptanmıştır. Bireylerin alkol ya da madde bağımlılığı gibi; bilgisayar, televizyon, alışveriş ve internet bağımlılığına sahip olması bir sorun teşkil edebilmektedir. İnternet bağımlılığının komponentlerine bakıldığında akıllı telefonların en önde olduğu görülmüştür(Eroğlu, 2013). Akıllı telefon bağımlılığı henüz tanı sistemlerinde yerini almamış olmasına karşın ATB'de tolerans, yoksunluk semptomları, duygudurum düzensizliği, aşerme, kontrol kaybı ve pre-okupasyon gibi bağımlılığın pek çok özelliği akıllı telefon bağımlılığında görülmektedir (Hayes, 2011).

Akıllı telefon kullanım alışkanlığının bağımlılık düzeyine gelmesinin son zamanlarda yaygın olduğu saptanmıştır. Bu bağımlılığın altında yatan nedenlere bakıldığında ne çıkan faktörler Şu Şekilde sıralanabilmektedir (Kang, 2013):

1. Akıllı telefonların bilgisayarlara göre daha küçük olması, kolayca taşınabilmesi, uzun kullanım sürelerine sahip olması.
2. evirim içi (internete bağlı) olmasından kaynaklı istenilen platformlara ulaşım imkni sunması.
3. Bilgisayarın tarayıcısından girilen pek çok platformun akıllı telefonda uygulama Şeklinde bulunması ile bildirimleri anlık haber vermesi ve kullanım kolaylığı sağlaması.

Bu bilgilerden yola çıkıldığında pek çok ülkede akıllı telefon bağımlılığının, internet bağımlılığının önüne geçtiği verilerle gösterilmektedir (Kang, 2013).

Tayvan'da, akıllı telefon kullanıcısı gençlerin (Lin, 2016):

- %27'sinde ayırdığı zamandan daha uzun süre kullanma,
- %36'sında yoksunluk sendromu,
- %30'unda tolerans geliştirme,
- %18'inde başarısız olan kullanımı azaltma girişimleri,
- %10'unda yakın ilişkilerde bozulma gibi bağımlılığın tüm tanı ölçütlerinin karşılandığı gösterilmiştir.

Türk popülasyonunda akıllı telefon kullanıcıların oranı hızlı bir şekilde artmaktadır. Akıllı telefonların kullanımı ile okul başarısında düşme, sosyal ilişkilerin azalması toplumsal adaptasyonun bozulması ve çeşitli mental sorunlar gözlenebilmektedir. Yapılan çalışmalarda bu kişilerde depresyon ve anksiyete bozukluklarının normal popülasyona göre daha sık gözlemlendiği bildirilmiştir (TUIK, 2016).

Bağımlılık davranışı ile ilgili en önemli risk etkenlerinden biri olan dürtüsellik endofenotipik bir belirteç olarak kabul edilmektedir. İnternet bağımlılığı olan kişilerde dürtüsellik önemli bir eşik olarak saptanmıştır. Türkiye'de 2013 yılında yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının belirleyicisi olarak dürtüsellik akıllı telefon bağımlılığını etkileyen önemli bir faktör olarak tespit edilmiştir (Solmaz, 2013).

Psikiyatristlerin bu alanda yaptığı araştırma sonuçlarına bakıldığında akıllı telefon bağımlılığının da obsesif kompulsif bir duygu durum bozukluğu olduğu ve kumar, yeme, seks ve internet bağımlılığı gibi davranışsal bir bağımlılık olarak tanınıp tedavi edilmesi gerektiği görülmüştür (Solmaz, 2013).

Akıllı telefon aracılığı ile sosyal medya kullanımı ergenler üzerindeki depresyona denetim odağı baskısı başta olmak üzere çok baskın şekilde bir etkili olduğu saptanmıştır. Sosyal medya kullanımı bu alanda önde gelmektedir. Sosyal medya uygulamaları arasında en çok tercih edilen instagram, facebook, twitter ve whatsapp gibi uygulamalarda birey üzerindeki denetim odağı baskısı gözlenmektedir (Akar, 2016).

Yukarıda adı geçen uygulamaların kullanıcıyı yönlendiren, etkileyen ve dış denetim odağı kapsamında ortak zorlayıcı yönleri bulunmaktadır. Sosyal medya kişilerin kendini olduğundan daha iyi bir beden imgesine sahip olduğunu kanıtlamaya çalıştığı , kusursuz bir algı yaratmaya çalıştığı platformdur (Akar, 2016).

Bu durumu destekleyen uygulama yardımcıları da geliştirilmiş ve kullanıcılar paylaşımlarında kendilerini daha ince, daha pürüzsüz cilde sahip, daha uzun gösterme imkanına sahip olmuştur. Burada üç farklı mekanizma üniversite çağındaki bireylerde depresyon ve diğer anksiyete bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Akar, 2016).

2.4.1 Üniversiteli ergenin kendisini yetersiz hissetmesi: Kampüsünde, sınıfında ve yakın çevresindeki arkadaşlarını sosyal medyada takip eden öğrencinin akranlarını; güzel yerlerde yeme içme faaliyetlerinde bulunduğunu görmesi, alışveriş görüntülerini izlemesi kendi üzerinde de benzer davranışlarda bulunma baskısı yaratabilmektedir. Bu kapsamda imkanlarının olması ya da olmaması ergenin depresyona girmesi, yapamadığı faaliyetler karşısında kendisini yetersiz ve kötü hissetmesine neden olabilmektedir. Daha geniş bakıldığında tatillere giden, ailesi tarafından araba alınan profiller olması ve bunun sosyal medyada bir popülerite, ilgi yaratma amacıyla kullanılması imkanları olmayan üniversiteli gençler için sosyal izolasyon ile birlikte topluma duyarsız kalma ya da öfkeli bir tutumda olma gibi noktalara gidebilmektedir. Bu sosyal gerçeği sadece üniversiteli ergenlere değil toplumun tüm fertlerine genişletmek mümkündür. Toplumda asgari ücretle çalışan bir kişinin maaşının 4-5 katı tutarında telefonu alabilmek için kredi çekmesi ve 2-3 yıl bu krediyi ödeyerek kendisini hem ekonomik açıdan zora sokması hem de strese girmesi bu konuya verilebilecek sık rastlanan somut örnekler arasındadır. (Batıgün, 2018)

2.4.2 Üniversiteli ergenin fiziksel olarak kendini beğenmemesi: Sık görülen bir başka sorun da bireyin fiziksel görünümünden rahatsız olmasıdır. Ergen için fiziksel olarak kendisini değerlendirmesi benlik bütünü ile kendisini nasıl değerlendirdiğini gösteren önemli bir unsurdur (Kulaksızoğlu, 2013). Sosyal medya da gördüğü fenomenler ya da yakın çevresindeki arkadaşlarının dış görünüşlerinin kendisine göre daha iyi olduğunu bu yüzden kimse tarafından tercih edilmeyeceğinin düşünülmesi toplumsal karakterinin şekillenmesini tamamlamak üzere olan ergeni son derece kötü etkileyebilmektedir. Çeşitli platformlarla fiziksel profilini istendik yönde manipüle etmeye yardımcı olan uygulamaların kullanılması ile toplum içindeki realite kimliği

ile çatışma yaşayabilmektedir. Dış görüntünün, genellikle kilo üzerine kurulu olması dış denetim odağı baskısını arttırabilmektedir. Bu kapsamda da kişinin kendini mümkün olduğunca izole edip depresyona girmesine neden olabilmektedir. Toplum içerisinde her görüldüğünde ya da arkadaşları ile birlikte olduğu her an çekilen resimlerde kendisine yaratmaya çalıştığı fiziksel imajın dışında görüntü vereceğinin kaygısını yaşayan ergen kendisini toplumdan izole etmeye başlayabilmektedir. (Batıgün, 2018)

2.4.3 Akıllı telefon bağımlısı olan ergenin tüm zamanını buna ayırması: Üçüncü bir profil olarak ortaya çıkan sorun ise ergenin kesintisiz bir şekilde çevirim içi olarak, çevresinin yayınladığı hiçbir şeyi kaçırmama arzusunun obsesyona dönüşmesi olarak tanımlanabilir. Kişi kendi ekonomik düzeyi ya da fiziki durumundan bağımsız olarak tanıdıklarının, sınıf arkadaşlarının neler yaptığı ile ilgilidir ve gözü sürekli akıllı telefonundadır. Bu bireyler sürekli internete bağlı kalma zorunluluğu hissederler ya da yüksek internet paketi tarifeleri alarak kendilerini güvende hissetme yoluna giderler. Genellikle tüm uygulamaların eşlenmiş olduğu ikinci bir yedek telefonları bulunur. En ufak bir sorun durumunda yedek cihaz her an kullanıma hazırdır. Sürekli küçük bir ekrana bakma ihtiyacı hisseden bu kişilerde ek olarak migren, epilepsi, göz bozuklukları gibi hastalıkların gelişme sıklığı da topluma göre daha fazladır. Derste, otobüste, sinemada, gece yarısı uykudan uyandığında bile akıllı telefonuna bakan bu kişilerde zaman içinde öz bakım azalması, artan toplumsal izolasyon, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluklar da görülmektedir. (Batıgün, 2018)

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel verilerden yararlanılarak değişkenler arasındaki değişim varlığını belirlemek için kullanılan ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli neden-sonuç ilişkisinin saptanması için doğrudan katılımcıların davranış biçimlerinin değerlendirilmesi amacı güdülen verilerin toplandığı araştırma modelleridir (Karasar, 2002).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini Telegram ve Whatsapp kullanan bu çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerden oluşmuştur. Araştırmaya seçilen örneklemin olasılığa dayanmayan örneklem seçme tekniklerinden biri olan gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak 304 kişiye ulaşılması sağlanmıştır. Katılımcılar Google forms üzerinden on-line olarak ya da e-posta yoluyla anketi tamamlamışlardır. Araştırmanın başlangıç tarihi 27.05.2021 bitiş tarihi ise 28/08/2021 olarak gerçekleşmiştir.

Örnekleme yöntemi seçilirken gelişigüzel örnekleme kullanımının nedenlerinden en önemlileri ise Tüm Dünya da etkili olan Covid-19 virüsünden kaynaklı devam eden pandemi şartları sebebiyle ulaşılabilirlik açısından elverişli olması ve zamandan tasarruf edilmesinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 1.*Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı*

Karakteristikler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş Grubu		
18-21 yaş	158	52,0
22-25 yaş	116	38,2
25 yaş üzeri	30	9,9
Cinsiyet		
Kadın	214	70,4
Erkek	90	29,6
Okuduğu Sınıf		
Hazırlık	17	5,6
1	83	27,3
2	55	18,1
3	53	17,4
4	93	30,6
5	2	0,7
6	1	0,3
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	52	17,1
Çalışmıyor	250	82,2

Emekli	2	0,7
Aylık Gelir		
0-1000 TL	210	69,1
1000-2000 TL	32	10,5
2000-3000 TL	27	8,9
3000 TL ve üstü	35	11,5

Çalışma kapsamında bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 1’de yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin %70,4’ü (n=214) kadın, %29,6’sı (n=90) erkek olmak üzere toplam 304 birey değerlendirmeye alınmıştır. Bireylerin ortalama yaşı $20\pm 4,6$ (minimum=18, maksimum=59) idi. Bireylerin %52’si 18-21 yaş arası, %38,2’si 22-25 yaş arası ve %9,9’u 25 yaş üzerinde grubundaydı.

Bireylerin okuduğu sınıfların dağılımı incelendiğinde %5,6’sı (n=17) hazırlıkta, %27,3’ü (n=83) birinci sınıfta, %18,1’i (n=55) ikinci sınıfta, %17,4’ü (n=53) üçüncü sınıfta, %30,6’sı (n=93) dördüncü sınıfta, %0,7’si (n=2) beşinci sınıfta ve %0,3’ü (n=1) altıncı sınıfta olduğu görülmüştür. Katılımcıların %82,2’si (n=250) herhangi bir işte çalışmazken, %17,1’i (n=52) çalıştığını ifade etmiştir. İki birey ise emekli olduğunu belirtmiştir (%0,7).

Katılımcıların aylık gelir düzeyleri incelendiğinde bireylerin %69,1’i (n=210) 0-1000 TL aralığındaki gelire sahipti. Aylık geliri 1000-2000 TL olan birey sayısı 32 (%10,5), 2000-3000 TL olan birey sayısı 27 (%8,9) ve 3000 TL ve üzeri gelire sahip birey sayısı ise 35 (%11,5) dir.

3.3 Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli olan veriler toplanmadan önce Yakın Doğu Üniversitesi etik kurulundan onay alınmıştır. Veri toplanması pandemi şartları nedeniyle Google formlar üzerinden düzenlenerek soru ölçekleri çevrim-içi bir şekilde uygulanmış ve 20 günde gerekli kişi sayısına ulaşılmıştır. Veriler toplanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış ve her birinden araştırma izni alınmıştır. Veri toplanma araçlarının doldurulmasına ilişkin bilgiler, veriler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmacı tarafından bildirilmiştir. Katılımcıların araştırmaya katılmasının gönüllülük esasına dayandığı iletilmiştir.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak sosyo-demografik bilgi formu, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF), Bedeni Beğenme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği olmak üzere beş bölümü kapsayan anket formu kullanılmıştır.

3.4.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların çeşitli demografik bilgilerinin bulunduğu bilgi formudur. Bu bilgi formunda: Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, okuduğu bölümü, okuduğu sınıfı, çalışma durumu, aylık geliri, günlük telefon kullanımı, günlük öz bakıma ayrılan süre, genel hissedilen ruh hali durumu v.b. ile ilgili bilgilerin öğrenilmesi için hazırlanmıştır.

3.4.2 Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği

Rotter (1966) tarafından geliştirilmiş bireylerin kontrol beklentilerinin içsel durumlara mı yoksa dışsal etmenlere mi dayalı olup olmadığını yani bireyin içsel bir motivasyonla mı yoksa dışsal bir motivasyonla mı hareket edip etmediğini ölçmek amacıyla oluşturulmuş 29 maddeden oluşan 7 alt boyutlu zaman sınırlaması olmayan zorunlu seçmeli bir ölçektir. Bu ölçeğin Türkçe formunun uyarlanması İhsan DAĞ (1991) tarafından yapılmıştır ve cronbach alfa katsayısı ise .71 değerindedir

3.4.3 Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF)

Kwon ve arkadaşları buluş çağındaki bireylerin akıllı telefon kullanımındaki bağımlılık düzeyini görmek amacıyla, 10 maddenin yer aldığı altılı Likert tipi olan bu ölçeği

geliştirmiştir Bu ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması NOYAN, ENEZ DARÇIN, NURMEDOV, YILMAZ ve DİLBAZ (2015) tarafından yapılmıştır. 10 maddenin yer aldığı ve altılı Likert tipi ile değerlendirilen bu ölçekte toplam alınabilecek ölçek puanı en az 10 en fazla ise 60 puan aralığında olmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan yükseldikçe akıllı telefona karşı bağımlılık riski artmaktadır. Ölçek tek faktörlü bir ölçektir. Türkçeye uyarlanmış formunda güvenilirlik katsayısı 0.926 olarak saptanmıştır.

3.4.4 Bedeni Beğenme Ölçeği

Beden imgesini ölçmeyi amaçlayan bu ölçeğin özgün formunun geliştiricileri Tykkaa ve Wood-Barcalowdur. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise ANLI, AKIN, EKER ve ÖZÇELİK (2015) tarafından yapılmıştır. 5’li Likert tipi olan 10 maddeden oluşan bir ölçeğe araçtır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin güvenilirlik katsayısı .88 değerinde olduğu saptanmıştır.

3.4.5 Beck Depresyon Ölçeği

Beck ve arkadaşları tarafından depresyon düzeyini ölçmek için geliştirilmiş bir ölçektir. 21 maddeden oluşan 6 alt boyutlu olan Türkçeye uyarlandıktan sonra 4 alt boyutu yorumlanan zaman sınırlaması olmayan zorunlu seçmeli bir ölçektir. Bu ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik-güvenirlilik çalışması Nesrin HİSLİ (1984) tarafından yapılmıştır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Beck Depresyon Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ,80 ile .74 arasındaki değerlerdir.

Tablo 2.

Ölçeklere İlişkin Normallik Testi

Ölçekler	İstatistik	df	p
BDÖ	0,087	304	<0,0001
RİDKOÖ	0,076	304	<0,0001
BBÖ	0,107	304	<0,0001
ATBÖ	0,062	304	0,006

Tablo 2’de ölçeklere ilişkin Kolmogorov-Smirnov normallik testi sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde tüm ölçekler için $p < 0,05$ olduğundan verilerin normal dağılıma uymadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 3.*Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Dağılımı*

Ölçekler	n	\bar{x}	ss	M	Alt	Üst
BDÖ	304	15,6	9,424	14,0	0	52
RİDKOÖ	304	13,8	3,589	14,0	1	23
BBÖ	304	39,0	8,453	40,0	12	50
ATBÖ	304	31,9	12,280	31,0	10	60

Çalışma kapsamındaki ölçeklerin puanlarına ilişkin dağılımı Tablo 3'te verilmiştir. Tablo incelendiğinde Beck Depresyon ölçeği için puanların ortalaması $15,6 \pm 9,424$ olarak bulunmuştur. Benzer şekilde Rotter iç-dış kontrol odağı ölçeği puanların ortalaması $13,8 \pm 3,589$, Bedeni beğenme ölçeği için puanların ortalaması $39 \pm 8,453$ ve Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği için puanların ortalaması $31,9 \pm 12,280$ bulunmuştur.

3.5 Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışma kapsamında toplanan veriler IBM Sosyal Bilimler için veri analizi uygulama paket versiyon 23.0 ile analiz edildi. Araştırmaya katılan bireylerin ölçeklere verdikleri yanıtların güvenilirliklerinin incelenmesi için Cronbach's Alfa testi uygulanmıştır. Hesaplanan Cronbach's Alfa katsayıları Beck Depresyon ölçeği için 0,880, Rotter iç-dış kontrol odağı ölçeği için 0,847, Bedeni beğenme ölçeği için 0,949 ve Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği için 0,920 bulunmuştur. Kategorik veriler için sıklık ve yüzde, sürekli veriler için ortalama, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum tanımlayıcı değer olarak verilmiştir.

Verilerin normallik sınaması Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Gruplar arası karşılaştırılmalarda, iki grup için "Mann Whitney-U Testi, ikiden fazla grup için "Kruskal Wallis Testi", Kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında "Ki-Kare Testi" ve sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde "Spearman Korelasyon Analizi" kullanılmıştır.

Sonuçlar, p değerinin 0,05'ten küçük olduğu durumlarda istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde değerlendirmeye katılan bireylere ilişkin tanımlayıcı istatistiklere ve kurulan hipotezler doğrultusunda uygulanan analiz yöntemleri yer almaktadır.

Tablo 4.

Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Ölçekler	Yaş grubu	N	\bar{x}	ss	M	χ^2	p	Fark
	18-21 yaş	158	15,2	9,301	13,0	2,009	0,366	
BDÖ	22-25 yaş	116	16,5	9,462	15,5			
	25 yaşüzeri	30	14,3	9,941	12,5			
	18-21 yaş	158	14,6	3,239	14,0	13,133	0,001*	a-b
RİDKOÖ	22-25 yaş	116	13,0	3,661	13,0			a-c
	25 yaşüzeri	30	12,6	4,199	13,5			
	18-21 yaş	158	39,1	8,063	40,0	0,382	0,826	
BBÖ	22-25 yaş	116	39,1	8,720	41,0			
	25 yaşüzeri	30	37,9	9,573	40,0			
	18-21 yaş	158	32,2	12,252	31,0	2,831	0,243	
ATBÖ	22-25 yaş	116	32,4	12,443	32,0			
	25 yaşüzeri	30	28,5	11,629	28,0			

* $p < 0,05$; a=18-21 yaş, b=22-25 yaş, c=25 yaş üzeri.

Katılımcıların ölçek puanlarına göre yaş gruplarının dağılımı Tablo 4'te yer almaktadır. Tablo incelendiğinde yaş gruplarına göre sadece RİDKOÖ puanları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur.

Bu farklılık 18-21 yaş grubuyla 22-25 yaş ve 25 yaş üzeri gruptaki bireylerin puanlarından kaynaklanmaktadır. Yaş sınıfı arttıkça RİDKOÖ puan ortalamalarının azaldığı görülmektedir.

Tablo 5.

Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Ölçekler	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	M	Z	p
BDÖ	Kadın	214	16,5	9,346	15,0	-2,715	0,007
	Erkek	90	13,5	9,335	12,0		
RİDKOÖ	Kadın	214	14,3	3,418	14,0	-3,726	<0,0001*
	Erkek	90	12,5	3,669	13,0		
BBÖ	Kadın	214	38,4	8,352	40,0	-1,994	0,046*
	Erkek	90	40,2	8,609	41,0		
ATBÖ	Kadın	214	32,1	12,194	31,0	-0,461	0,645
	Erkek	90	31,6	12,546	30,0		

* p<0,05

Katılımcıların ölçek puanlarına göre cinsiyet dağılımı Tablo 5'te yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin cinsiyetlerine göre RİDKOÖ ve BBÖ puanları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur.

RİDKOÖ puan ortalamasının kadınlarda daha yüksek olduğu gözlenirken, BBÖ puan ortalamasının da erkeklerde daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 6.

Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Okudukları Sınıflara Göre Dağılımı

Ölçekler	Okuduğu Sınıf**	N	\bar{x}	ss	M	χ^2	p
BDÖ	Hazırlık	17	17,1	10,271	14,0	9,490	0,051
	1	83	17,9	10,039	15,0		
	2	55	15,2	7,867	14,0		
	3	53	13,6	10,289	12,0		
	4-5-6	96	14,7	8,801	14,5		
RİDKOÖ	Hazırlık	17	13,9	3,400	14,0	6,275	0,180
	1	83	14,3	3,535	14,0		
	2	55	14,3	3,452	14,0		
	3	53	12,9	2,963	13,0		
	4-5-6	96	13,4	3,976	14,0		
BBÖ	Hazırlık	17	37,1	8,936	38,0	4,402	0,354
	1	83	37,8	8,500	40,0		
	2	55	40,0	8,931	41,0		
	3	53	39,5	8,913	40,0		
	4-5-6	96	39,4	7,780	40,5		
ATBÖ	Hazırlık	17	30,6	9,919	32,0	1,275	0,866
	1	83	32,8	12,001	30,0		
	2	55	32,1	12,980	32,0		
	3	53	30,5	12,393	30,0		
	4-5-6	96	32,0	12,567	31,0		

** 5. ve 6. sınıftaki toplam öğrenci sayısı üç olduğundan 4. sınıf grubuna dahil edilmiştir.

Tablo 6'da bireylerin okudukları sınıflara göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin okudukları sınıflara göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 7.

Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Dağılımı

Ölçekler	Çalışma Durumu	N	\bar{x}	ss	M	Z	p
BDÖ	Çalışıyor	52	14,0	10,074	12,0	-1,726	0,084
	Çalışmıyor ya da Emekli	252	16,0	9,271	14,0		
RİDKOÖ	Çalışıyor	52	12,9	3,959	13,0	-1,853	0,064
	Çalışmıyor ya da Emekli	252	14,0	3,489	14,0		
BBÖ	Çalışıyor	52	40,3	8,811	41,5	-1,536	0,124
	Çalışmıyor ya da Emekli	252	38,7	8,370	40,0		
ATBÖ	Çalışıyor	52	30,7	12,452	31,0	-0,881	0,378
	Çalışmıyor ya da Emekli	248	32,2	12,255	31,0		

Tablo 7’de bireylerin çalışma durumlarına göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır.

Tablo 7 incelendiğinde bireylerin çalışma durumlarına göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 8.*Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Aylık Gelirlerine Göre Dağılımı*

Ölçekler	Aylık Gelir	N	\bar{x}	ss	M	χ^2	p
BDÖ	0-1000 TL	210	16,4	9,727	15,0	6,543	0,088
	1000-2000 TL	32	15,2	9,523	15,5		
	2000-3000 TL	27	14,3	7,862	12,0		
	3000 TL ve üstü	35	12,1	7,838	12,0		
RİDKOÖ	0-1000 TL	210	14,0	3,528	14,0	3,405	0,333
	1000-2000 TL	32	14,0	3,043	14,0		
	2000-3000 TL	27	13,6	3,068	13,0		
	3000 TL ve üstü	35	12,3	4,477	13,0		
BBÖ	0-1000 TL	210	38,7	8,251	40,0	6,237	0,101
	1000-2000 TL	32	38,5	9,381	41,0		
	2000-3000 TL	27	37,9	9,091	39,0		
	3000 TL ve üstü	35	41,9	8,000	44,0		
ATBÖ	0-1000 TL	210	32,0	12,265	31,0	3,307	0,347
	1000-2000 TL	32	31,1	11,456	31,5		
	2000-3000 TL	27	35,7	14,655	36,0		
	3000 TL ve üstü	35	29,3	10,763	30,0		

Tablo 8’de bireylerin gelir düzeylerine göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin gelir düzeylerine göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 9.

Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Kullandıkları Telefonların Özelliklerine Göre Dağılımı

Ölçekler	Telefon	N	\bar{x}	ss	M	Z	p
BDÖ	Tuşlu	3	13,3	8,386	9,0	-0,426	0,670
	Akıllı	301	15,6	9,444	14,0		
RİDKOÖ	Tuşlu	3	12,3	4,509	12,0	-0,686	0,493
	Akıllı	301	13,8	3,586	14,0		
BBÖ	Tuşlu	3	29,3	15,308	21,0	-1,223	0,221
	Akıllı	301	39,1	8,346	40,0		
ATBÖ	Tuşlu	3	22,7	5,686	21,0	-1,433	0,152
	Akıllı	301	32,0	12,297	31,0		

Tablo 9’da bireylerin kullandıkları telefonların özelliklerine göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin kullandıkları telefonların özelliklerine göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bireylerin kullandığı telefonların özellikleri incelendiğinde tuşlu (klavyeli,akıllı) telefon kullanan birey sayısı 3 (%1,0), akıllı telefon kullanan birey sayısı ise 301 (%99,0) kişiydi.

Tablo 10.

Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Günlük Telefonla Geçirdikleri Zamana Göre Dağılımı

Ölçekler	Telefonla Geçen Zaman	N	\bar{x}	ss	M	χ^2	p	Fark
BDÖ	0-30 dk	4	17,8	8,732	19,0	12,856	0,012*	b-e
	30-60 dk	21	12,8	8,093	11,0			c-e
	60-120 dk	73	13,7	8,828	13,0			
	120-180 dk	83	14,3	8,301	13,0			
	180 dk ve üstü	123	18,0	10,242	16,0			
RİDKOÖ	0-30 dk	4	11,0	4,690	10,5	10,375	0,035*	a-e
	30-60 dk	21	12,5	2,159	12,0			
	60-120 dk	73	13,2	4,219	14,0			
	120-180 dk	83	13,8	3,498	14,0			
	180 dk ve üstü	123	14,4	3,289	14,0			
BBÖ	0-30 dk	4	35,5	16,176	35,5	7,218	0,125	
	30-60 dk	21	41,5	8,641	44,0			
	60-120 dk	73	40,0	8,316	43,0			
	120-180 dk	83	39,5	7,417	40,0			
	180 dk ve üstü	123	37,7	8,774	39,0			
ATBÖ	0-30 dk	4	30,5	16,921	27,0	61,376	<0,0001*	b-e
	30-60 dk	21	23,1	11,985	20,0			c-e
	60-120 dk	73	26,0	10,633	26,0			d-e
	120-180 dk	83	30,4	11,344	30,0			
	180 dk ve üstü	123	38,0	10,816	38,0			

* p<0,05; a=0-30 dk, b=30-60 dk, c=60-120 dk, d=120-180 dk, e=180 dk ve üstü.

Tablo 10'da bireylerin günlük telefonla geçirdikleri zamana göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır.

Günlük telefonda geçirdikleri süre incelendiğinde 0-30 dakika zaman harcayan birey sayısı 4 (%1,3), 30-60 dakika zaman harcayan birey sayısı 21 (%6,9), 60-120 dakika zaman harcayan birey sayısı 73 (%24,0), 120-180 dakika zaman harcayan birey sayısı 83 (%27,3) ve 180 dakika ve üzeri zaman harcayan birey sayısı 123 (%40,5) dır.

Tablo 10 incelendiğinde bireylerin günlük telefonla geçirdikleri zamanın BDÖ, RİDKOÖ ve ATBÖ puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın BDÖ puan ortalamalarında b -e ve c-e arasında olduğu belirlenmiştir. RİDKOÖ puan ortalamasında ise farklılık a-e, ATBÖ puan ortalamalarında da b-e, c-e ve d-e grupları arasında olduğu gözlenmiştir.

Bireylerin günlük telefonla geçirdikleri zamana göre BBÖ ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 11.

Bireylerin BDÖ, RIDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Günlük Kişisel Bakıma Ayırdıkları Zamana Göre Dağılımı

Ölçekler	Kişisel Bakım	N	\bar{x}	ss	M	χ^2	p
BDÖ	0-30 dk	106	16,8	10,240	15,0	6,607	0,158
	30-60 dk	131	14,4	8,798	13,0		
	60-120 dk	51	15,6	9,358	15,0		
	120-180 dk	11	19,8	8,864	18,0		
	180 dk ve üstü	5	12,4	5,030	12,0		
RIDKOÖ	0-30 dk	106	14,0	3,031	14,0	1,130	0,889
	30-60 dk	131	13,6	3,858	13,0		
	60-120 dk	51	13,8	3,963	14,0		
	120-180 dk	11	13,3	3,927	12,0		
	180 dk ve üstü	5	14,8	3,493	13,0		
BBÖ	0-30 dk	106	37,6	9,327	40,0	6,518	0,164
	30-60 dk	131	39,5	8,233	40,0		
	60-120 dk	51	40,3	6,811	40,0		
	120-180 dk	11	37,6	8,141	35,0		
	180 dk ve üstü	5	45,0	6,892	47,0		
ATBÖ	0-30 dk	106	32,8	12,741	31,0	4,251	0,373
	30-60 dk	131	31,6	12,434	31,0		
	60-120 dk	51	30,7	11,461	30,0		
	120-180 dk	11	36,1	9,115	40,0		
	180 dk ve üstü	5	25,8	12,235	23,0		

Tablo 11’de bireylerin günlük kişisel bakıma ayırdıkları zamana göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin günlük kişisel bakıma ayırdıkları zamana göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Katılımcıların günlük kişisel bakıma ayırdıkları süre incelendiğinde 0-30 dakika zaman harcayan birey sayısı 106 (%34,9), 30-60 dakika zaman harcayan birey sayısı 131 (%43,1), 60-120 dakika zaman harcayan birey sayısı 51 (%16,8), 120-180 dakika zaman harcayan birey sayısı 11 (%3,6) ve 180 dakika ve üzeri zaman harcayan birey sayısı 5 (%1,6) dir.

Tablo 12.

Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Dış Görünüşlerini Tanımlamalarına Göre Dağılımı

Ölçekler	Dış Görünüş Tanımlama	N	\bar{x}	ss	M	χ^2	p	Fark
BDÖ	Çirkin	9	29,9	14,304	23,0	15,768	0,001*	a-b
	İdare eder	126	16,6	9,392	16,0			a-c
	Güzel	144	14,0	8,266	13,0			a-d
	Çok güzel	25	14,6	9,350	14,0			
RİDKOÖ	Çirkin	9	14,8	2,279	14,0	1,352	0,717	
	İdare eder	126	13,8	3,636	14,0			
	Güzel	144	13,7	3,715	14,0			
	Çok güzel	25	13,7	3,065	14,0			
BBÖ	Çirkin	9	29,0	10,062	28,0	71,918	<0,0001*	a-c
	İdare eder	126	34,7	8,816	35,0			a-d
	Güzel	144	42,4	5,801	43,0			b-d
	Çok güzel	25	44,5	5,524	46,0			
ATBÖ	Çirkin	9	32,6	16,697	31,0	0,314	0,957	
	İdare eder	126	31,7	12,132	30,0			
	Güzel	144	32,1	11,782	31,0			
	Çok güzel	25	32,1	14,718	33,0			

* p<0,05; a= Çirkin, b= İdare eder, c= Güzel, d= Çok güzel.

Tablo 12’de bireylerin dış görünüşlerini tanımlamalarına göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır.

Tablo incelendiğinde bireylerin dış görünüşlerini tanımlamaları ile BDÖ ve BBÖ puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın BDÖ puan ortalamalarında a-b, a-c ve a-d grupları arasında olduğu belirlenmiştir. BBÖ puan ortalamalarında ise a-c, a-d ve b-d grupları arasında olduğu gözlenmiştir.

Bireylerin dış görünüşlerini tanımlamalarına göre RİDKOÖ ve ATBÖ ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Dış görünüşlerini tanımlamalarına ilişkin soruya 9 kişi (%3,0) çirkin, 126 kişi (%41,4) idare eder, 144 kişi (%47,4) güzel ve 25 kişi (%8,2) çok güzel olarak cevaplamıştır.

Tablo 13.

Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının genel Ruh Hallerine

Ölçekler	Genel Ruh Hali	N	\bar{x}	ss	M	χ^2	p	Fark
BDÖ	Mutsuz	38	26,1	10,494	23,0	80,401	<0,0001*	a-b-c
	İdare eder	176	16,5	8,028	15,0			a-d
	Mutlu	78	9,7	6,410	9,0			b-d
	Çok mutlu	12	7,8	7,445	7,0			
RİDKOÖ	Mutsuz	38	13,8	2,680	14,0	8,501	0,037*	a-d
	İdare eder	176	14,2	3,600	14,0			b-d
	Mutlu	78	13,3	3,471	13,0			
	Çok mutlu	12	10,8	5,083	12,0			
BBÖ	Mutsuz	38	31,7	10,885	32,0	59,507	<0,0001*	a-b-c-d
	İdare eder	176	38,0	7,501	39,0			
	Mutlu	78	43,5	6,034	44,5			
	Çok mutlu	12	46,8	3,361	47,5			
ATBÖ	Mutsuz	38	33,2	14,057	31,5	8,576	0,035*	c-d
	İdare eder	176	33,0	11,372	32,5			
	Mutlu	78	28,5	12,241	27,5			
	Çok mutlu	12	34,4	16,368	41,5			

* p<0,05; a= Mutsuz, b= İdare eder, c= Mutlu, d=Çok mutlu.

Tablo 13'te bireylerin ruh hallerine göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde bireylerin dış ruh halleri ile tüm ölçek puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın BDÖ puan ortalamalarında a-b-c, a-d ve b-d grupları arasında olduğu belirlenmiştir. RİDKOÖ puan ortalamalarında bu farklılık a-d ile b-d gruplarında, BBÖ puan ortalamalarında ise a-b-c-d grupları arasında olduğu gözlenmiştir. ATBÖ puan ortalamalarında ise farklılık c-d gruplarına olduğu belirlenmiştir.

Genel ruh hallerini ise 38 kişi (%12,5) mutsuz, 176 kişi (%57,9) idare eder, 78 kişi (%25,7) mutlu ve 12 kişi (%3,9) çok mutlu olarak tanımlamıştır.

Tablo 14.

Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Herhangi Bir Fiziksel Rahatsızlıklarına Göre Dağılımı

Ölçekler	Fiziksel Rahatsızlık	N	\bar{x}	ss	M	Z	p
BDÖ	Hayır	286	15,6	9,542	14,0	-0,450	0,653
	Evet	18	15,9	7,503	15,5		
RİDKOÖ	Hayır	286	13,8	3,581	14,0	-0,360	0,719
	Evet	18	13,9	3,833	14,5		
BBÖ	Hayır	286	39,1	8,355	40,0	-1,103	0,270
	Evet	18	36,6	9,835	39,0		
ATBÖ	Hayır	286	32,0	12,268	31,0	-0,642	0,521
	Evet	18	30,4	12,724	31,0		

Tablo 14'te bireylerde herhangi bir fiziksel rahatsızlık olmasına göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır.

Tablo incelendiğinde bireylerde herhangi bir fiziksel rahatsızlık olmasına göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bireylerde herhangi bir fiziksel rahatsızlık olup olmamasının dağılımı incelendiğinde bireylerin %5,9'unda (n=18) fiziksel rahatsızlığının olduğu görülmüştür.

Tablo 15.

Bireylerin BDÖ, RIDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanlarının Herhangi Bir Psikolojik Rahatsızlıklarına Göre Dağılımı

Ölçekler	Psikolojik Rahatsızlık	N	\bar{x}	ss	M	Z	p
BDÖ	Hayır	276	14,6	8,691	13,0	-5,217	<0,0001*
	Evet	28	25,8	10,480	23,5		
RIDKOÖ	Hayır	276	13,7	3,600	14,0	-0,560	0,576
	Evet	28	14,2	3,521	14,0		
BBÖ	Hayır	276	39,3	8,119	40,0	-1,830	0,067
	Evet	28	35,3	10,722	38,0		
ATBÖ	Hayır	276	31,9	12,256	31,0	-0,019	0,985
	Evet	28	32,3	12,738	30,5		

* p<0,05

Tablo 15'te bireylerdeki herhangi bir psikolojik rahatsızlığa göre ölçek puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının değerlendirme sonuçları yer almaktadır.

Tablo incelendiğinde BDÖ puan ortalamaları bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik rahatsızlığı olan bireylerde olmayanlara göre BDÖ puan ortalamasının daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bireylerde herhangi bir psikolojik rahatsızlık olmasına göre diğer ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bireylerin %9,2'sinde (n=28) psikolojik rahatsızlığı olduğu görülmüştür.

Tablo 16.*Bireylerin BDÖ, RİDKOÖ, BBÖ ve ATBÖ Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiler*

		BDÖ	RİDKOÖ	BBÖ	ATBÖ
BDÖ	r	1	0,389	-0,471	0,310
	p	.	<0,0001*	<0,0001*	<0,0001*
RİDKOÖ	r		1	-0,194	0,177
	p		.	0,001*	0,002*
BBÖ	r			1	-0,087
	p			.	0,129
ATBÖ	r				1
	p				.

* p<0,05

Tablo 16’da bireylerin ölçek puan ortalamaları arasında ilişkinin değerlendirildiği korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde BBÖ ile ATBÖ puan ortalamaları hariç diğer ölçek puan ortalamaları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Anlamlı olduğu belirlenen ölçek puanları incelendiğinde ölçek puanları arasındaki ilişkinin çok düşük olduğu gözlenmiştir. BDÖ ile BBÖ puanı ve RİDKOÖ ile BBÖ puanı arasındaki ilişki düşük düzeyde negatif yönlüdür, bu durum birinin artması diğerinin azalmasına neden olduğunu göstermektedir.

BDÖ ile RİDKOÖ puanı, BDÖ ile ATBÖ puanı ve RİDKOÖ ile ATBÖ puanı arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki vardır. Bu durum da ilgili ölçeklerde birinin artması diğer ölçek puanının da artmasına neden olmaktadır.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Üniversite okuyan öğrencilerin denetim odağı eğilimleri ile beden algısı, akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasında ilişki vardır çalışma hipotezine göre yapılan bu araştırmada yapılan istatistik analiz sonuçlarına göre; BBÖ ile ATBÖ puan ortalamaları hariç diğer ölçek puan ortalamaları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu durumdan varılan sonuç: Bireyin bedeni beğenme düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arasında bir ilişki bulunmamaktadır. Araştırma hipotezine göre bu durumun tam tersi olması beklenmesine karşın farklı bir bulgu ortaya çıkmıştır. Bu sonucun aksine Altındış (2017) tarafından sosyal medya ve sosyal görünüş kaygısını değerlendiren çalışmada 347 üniversite öğrencisinin sosyal medya kullanımı ile doğru orantılı olarak sosyal görünüş kaygısının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Kılıç, 2015). Sosyal görünüş kaygısı, düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmanın pandemi döneminde gerçekleştirildiği düşünüldüğünde, eğitim kurumlarının çok uzun süre kapalı olması, yaşanan kısıtlamalar gibi faktörlerin özellikle üniversite öğrencilerinin psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler oluşturacağı ve bu sonuçların da çalışmaya yansıtacağı düşünülmüştür.

Diğer sonuçlar incelendiğinde: BDÖ ile BBÖ puanı ve RIDKOÖ ile BBÖ puanı arasındaki ilişki düşük düzeyde negatif yönlüdür, bu durum birinin artması diğerinin azalmasına neden olduğunu göstermektedir. Bu durumdan da şu sonuca varılmıştır: Yapılan araştırmaya katılan katılımcıların depresyon düzeyleri arttıkça bedenini beğenme düzeyleri azalmaktadır. Ayrıca katılımcıların dış denetim odağının seviyesi arttıkça bedenini beğenme düzeyleri azalmaktadır. Çıkan sonuçlar yapılan çalışmanın hipotezini destekler nitelikte olmasına rağmen; daha yüksek düzeyde korelasyon ilişkisi beklenmesine karşın daha düşük düzeyde korelasyonun var olduğu saptanmıştır. Literatürde benzer yapılan Çepikkurt ve Coşkun (2010) tarafından yapılan bir araştırmada dış denetim odağı ile beden imgesinden hoşnut olma arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Son olarak BDÖ ile RIDKOÖ puanı, BDÖ ile ATBÖ puanı ve RIDKOÖ ile ATBÖ puanı arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki vardır. Bu durum da ilgili ölçeklerde birinin artması diğer ölçek puanının da artmasına neden olmaktadır. Yine bu durumdan da şu sonuca

varılmıştır: Katılımcıların depresyon düzeyleri arttıkça dış denetim odağı düzeyleri artmaktadır. Katılımcıların dış denetim odağı düzeyleri arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri artmaktadır. Ayrıca katılımcıların depresyon düzeyleri arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri de artmaktadır. Literatürde benzer yapılan çalışmalarda Akıllı telefonlar sayesinde sosyal medyanın sanal bir dünya imkânı sunduğu ve depresyona eğilimi daha fazla olan bireylerin bu durumu hafifletebilmek için daha fazla internet kullanımına yöneldikleri görülmektedir. Şaşmaz ve arkadaşları (2014) internet bağımlılığının depresyon ve olumsuz kendilik algısıyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Akıllı telefonlar ile kolaylıkla ulaşılan sosyal medya uygulamaları toplumun negatif bir algı geliştirmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Bu alanda yapılan bir başka çalışmada Akın ve İskender (2011), 300 üniversite öğrencisi üzerinde internet bağımlılığı ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda internet bağımlılığının depresyon, kaygı ve stres ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Akın ve İskender, 2011). Bir diğer nokta ise Young'ın çalışmalarında (2013) ortaya konmuş ve internet bağımlılığının bireyin ilişkilerden ve hayattan izole olmasına yol açabildiğini bundan dolayı da depresif eğilimleri arttırdığını ifade edilmiştir. Benzer bir şekilde literatürde daha önceden yapılan çalışmalarda Fardouly sosyal medyadaki karşılaştırmaların kadınlar üzerindeki etkisini araştırmış ve farklı sonuçlara ulaşmıştır. Facebook üzerinde, bulunan cemiyet hayatı, paparazzi ve magazin sitelerinde vakit geçiren 17-25 yaş arası kadınlar arasında Facebook'ta vakit geçirenlerin diğer sitelerde vakit geçirenlere göre daha negatif bir dünya bakışı ve algısına sahip oldukları gözlenmiştir (Fardouly, 2014).

Sonuç olarak: RİDKOÖ puan ortalamasının kadınlarda daha yüksek olduğu gözlenirken, Benzer bir şekilde literatürde kadın ve erkek katılımcıların RİDKOÖ puanları karşılaştırıldığında kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek RİDKOÖ puanına sahip olduğu yani kadınların erkeklere göre daha fazla dış kontrol odaklı olduğu görülmüştür. (Şenel, Çolak, Duman ve Öncü, 2019). BBÖ puan ortalamasının da erkeklerde daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Başka yapılan bir çalışmada da benzer bir şekilde erkeklerin beden algısının kadınlara oranla anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmüştür (Abakay, Alıncak ve Ay, 2017).

Bu çalışmada bireylerin günlük telefonla geçirdikleri zamana göre ölçek puan ortalamaları incelendiğinde BDÖ, RİDKOÖ ve ATBÖ puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Lee'nin (2003) çalışmasında depresyon ve akıllı cihaz kullanımının yoğunluğu arasında güçlü bir ilişki saptanmıştır. Bu anlamlılık 30 dakika ile 180 dakika ve

üzeri kullanımlar dahil tüm gruplarda tespit edilmiştir. Bu alanda yapılan pek çok araştırma: Bayraktar (2001), Kim ve diğerleri (2006), Kraut ve diğerleri (2002), Yang ve Tung (2007), Young ve Rodgers (1998) ve Whang, Lee ve Chang (2003) benzer sonucu ortaya çıkarmıştır. Bireylerin günlük telefonla geçirdikleri zamana göre BBÖ ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu çalışmada çıkan sonucun aksine Sosyal medyanın olumsuz etkilerinin araştırıldığı bir başka yayında katılımcının sürekli olarak telefonuna girip diğer insanları takip eden, inceleyen gençlerde hem erkeklerde hem de kızlarda beden algılarını etkilediğini belirlemişlerdir (Kim, 2015). Demiralp ve arkadaşları 2015 yılında ‘Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği (BİYNEÖ)’nin Türkçe’ye uyarlaması’ amacıyla yaptıkları geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında BİYNEÖ ile SGKÖ arasında negatif yönde, güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Demiralp, 2015). Kız öğrencilerde bir miktar daha öne çıkmasını beklenen fiziksel görünüş ve beden memnuniyeti üzerine Wagaman (2011) tarafından üniversitede okuyan 18-29 yaş arası 56 kız öğrencide yapılan bir çalışmada beden memnuniyeti (Visual Analog Scale for overall body satisfaction) ile beden anksiyetesi (Physical Appearance State and Trait Anxiety Scale) arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Wagaman, 2011). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada, öğrencilerin vücut algısı puanları düştükçe sosyal görünüş kaygısı puanlarının arttığı görülmüş ve sosyal ağlara her gün girenlerin oranı %69.2, sosyal medyayı eğlenmek için kullananların oranı %46.2 boş zamanlarını değerlendirmek için kullananların oranı %42 bulunmuştur (Solmaz, 2013). Bu çalışmada katılımcıların dış görünüşlerini tanımlamalarına göre ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılık BDÖ puanı ve BBÖ puanında saptanırken, RİDKOÖ ve ATBÖ ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Yakın zamanda 349 kız, 304 erkek üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada bedene verilen değer (Body Appreciation Scale ‘BAS’) ile sosyal görünüş kaygısı (Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ‘SGKÖ’) arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0.001$) (Bakalım, 2016). Ergenlik ile başlayan beden algısı üniversite çağında en tepe noktasına gelmektedir. Bireyin dış görünüşüne yönelik düşünceleri onun benlik saygısı ve beden imajı ile ilişkilidir. Kılıç (2015) yılında 1386 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin benlik saygıları yükseldikçe sosyal görünüş kaygıları azaldığını, benlik saygıları düştükçe de sosyal görünüş kaygılarının arttığını bulmuştur. Çepikkurt ve Coşkun (2010) tarafından yapılan bir çalışmada kadınlarda, dış denetim odağı olarak beden imgesinden hoşnut olma, fiziksel görünümünden rahatsızlık hissetme ve beden imgesinden hoşnut olma ile fiziksel görünümünün başta sosyal medya

uygulamaları olmak üzere başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme beklentisi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada katılımcılarda herhangi bir fiziksel ya da psikolojik rahatsızlık olup olmamasının dağılımı incelendiğinde bireylerin %5.9'unda (n=18) fiziksel, %9.2'sinde (n=28) psikolojik rahatsızlık olduğu görülmüştür. Bireylerin ruh hallerine göre ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Psikolojik rahatsızlığı olan bireylerde olmayanlara göre BDÖ puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireylerde herhangi bir psikolojik rahatsızlık olmasına göre diğer ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Türkiye'de Genormancı ve arkadaşları (2014) tarafından 319 üniversite öğrencisinin dahil edildiği bir araştırmada internet bağımlılığı ve depresyonun anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Akıllı telefon bağımlılığının zararları üzerine yapılan sayısız çalışma bulunmaktadır. Uşak'ta Mert ve Özdemir (2018) tarafından 300 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığını etkilediği gösterilmiştir. Ergenler üzerinde Turnalar (2008) tarafından yapılan araştırmada internet bağımlılığının benlik saygısını negatif yönde, yalnızlığı pozitif yönde etkilediği yayınlanmıştır. Lise ve üniversite öğrencilerinin değerlendirildiği başka bir çalışmada ise internet kullanımı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Problemlerli internet kullanımı arttıkça yalnızlık algısının da arttığı tespit edilmiştir (Çağır, 2010).

Daha önce yapılan çalışmalarda Durak ve arkadaşları (2013) anksiyete bozukluğu ve kompulsif internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki saptamıştır. Benzer bir çalışmada Özçelik ve arkadaşları (2016) sosyal fobi ile internet kullanımı arasında istatistiksel anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Bu alanda pek çok yayını bulunan Young (2000) çalışmasında internet bağımlılığının bireyin sosyalliğini olumsuz etkilediğini, sosyal ortamlarda ve ilişkilerde zorlanma ve toplumda kendine güven problemlerine neden olabileceğini ifade etmiştir. Şuler ve arkadaşları (1999) kişinin yeterince karşılanmayan zihinsel gereksinimlerini internet ortamlarında istediği gibi giderilebilme imkânı bulduğunu bu yüzden de sosyal ilişkileri zayıf olan, ortamlara girmeye çekinen bireylerin bu ihtiyaçları internet ortamında karşılamayı tercih ettiğini belirtmektedir. İnsanoğlunun onaylanma ihtiyacını internet kullanarak giderme yoluna gittiği görülmektedir. Bireyin internet üzerinden yaptığı iletişimde kimliğini gizli tutma imkânı olması internetin daha çok tercih edilmesinde önemli bir seçenek olarak karşımıza çıkmaktadır. İletişimin gizliliği kişinin aynı zamanda sosyal kaygı ve güven

sorunları yaşamasının da önüne geçmekte bu da bağımlılığı körüklemektedir. Akıllı telefonlar kişiye her an çevirim içi olma imkânı verdiği için bireyler için adeta bir kaçış sunmaktadırlar. Bu çalışmayı ilgilendiren en önemli verilerden birisi de 25 yaş altı bireylerin akıllı telefon ve internet bağımlılığı puanlarının 25 yaş ve üstü bireylere göre daha yüksek olduğu gerçeğidir (Atak ve Çok, 2016).

Tüm bu bulgulara bakıldığında Türkiye’de üniversitelerin uzaktan eğitim verdiği, kısıtlamaların yaşandığı süreçte üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış benzer çalışmaların yayınlanması bu alana ışık tutacaktır.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Üniversite okuyan öğrencilerinin denetim odağı eğilimleri ile beden algısı, akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasında ilişkiyi inceleyen bu çalışmada sonuçlar detaylı olarak incelendiğinde: Bireylerin yaş gruplarına göre sadece RİDKOÖ puanları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Bu farklılık 18-21 yaş grubuyla 22-25 yaş ve 25 yaş üzeri gruptaki bireylerin puanlarından kaynaklanmaktadır. Yaş sınıfı arttıkça RİDKOÖ puan ortalamalarının azaldığı görülmektedir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre RİDKOÖ ve BBÖ puanları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. RİDKOÖ puan ortalamasının kadınlarda daha yüksek olduğu gözlenirken, BBÖ puan ortalamasının da erkeklerde daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Bireylerin okudukları sınıflara göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bireylerin çalışma durumlarına göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bireylerin çalışma durumlarına göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bireylerin gelir düzeylerine göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bireylerin kullandıkları telefonların özelliklerine göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bireylerin günlük telefonla geçirdikleri zamanın BDÖ, RİDKOÖ ve ATBÖ puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın BDÖ puan ortalamalarında b -c ve c-e arasında olduğu belirlenmiştir. RİDKOÖ puan ortalamasında ise farklılık a-e, ATBÖ puan ortalamalarında da b-e, c-e ve d-e grupları arasında olduğu gözlenmiştir. Bireylerin günlük telefonla geçirdikleri zamana göre BBÖ ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. (a=0-30 dk, b=30-60 dk, c=60-120 dk, d=120-180 dk, e=180 dk ve üstü.)

Bireylerin günlük kişisel bakıma ayırdıkları zamana göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bireylerin dış görünüşlerini tanımlamaları ile BDÖ ve BBÖ puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın BDÖ puan ortalamalarında a-b, a-c ve a-d grupları arasında olduğu belirlenmiştir. BBÖ puan ortalamalarında ise a-c, a-d ve b-d grupları arasında olduğu gözlenmiştir. Bireylerin dış görünüşlerini tanımlamalarına göre RİDKOÖ ve ATBÖ ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. (a= Çirkin, b= İdare eder, c= Güzel, d= Çok güzel.)

Bireylerin genel ruh halleri ile tüm ölçek puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın BDÖ puan ortalamalarında a-b-c, a-d ve b-d grupları arasında olduğu belirlenmiştir. RİDKOÖ puan ortalamalarında bu farklılık a-d ile b-d gruplarında, BBÖ puan ortalamalarında ise a-b-c-d grupları arasında olduğu gözlenmiştir. ATBÖ puan ortalamalarında ise farklılık c-d gruplarına olduğu belirlenmiştir. (a= Mutsuz, b= İdare eder, c= Mutlu, d=Çok mutlu.)

Bireylerde herhangi bir fiziksel rahatsızlık olmasına göre tüm ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bireylerdeki herhangi bir psikolojik rahatsızlığa göre ölçek puan ortalamaları arasında BDÖ puan ortalamaları bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Psikolojik rahatsızlığı olan bireylerde olmayanlara göre BDÖ puan ortalamasının daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bireylerde herhangi bir psikolojik rahatsızlık olmasına göre diğer ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bireylerin ölçek puan ortalamaları arasında ilişkinin değerlendirildiğinde BBÖ ile ATBÖ puan ortalamaları hariç diğer ölçek puan ortalamaları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Anlamlı olduğu belirlenen ölçek puanları incelendiğinde ölçek puanları arasındaki ilişkinin çok düşük düzeyde olduğu gözlenmiştir. BDÖ ile BBÖ puanı ve RİDKOÖ ile BBÖ puanı arasındaki ilişki düşük düzeyde negatif yönlüdür, bu durum birinin artması diğerinin azalmasına neden olduğunu göstermektedir. BDÖ ile RİDKOÖ puanı, BDÖ ile ATBÖ puanı ve RİDKOÖ ile ATBÖ puanı arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki vardır. Bu durum da ilgili ölçeklerde birinin artması diğer ölçek puanının da artmasına neden olmaktadır.

6.2. Öneriler

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada, öğrencilerin dış denetim odağı düzeylerinin, beden algısı, akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Buradan yola çıkıldığında tüm akademisyenlerin kendi eğitim alanlarında öğrencilerine kişisel gelişim imkânı sunan grup çalışmaları ve projeler uygulamaları faydalı olacaktır. Üniversite bünyesinde öğrencilerin spor faaliyetlerinin artırılması ve öğrencilerden oluşan takımlara öncelik verilmesi önemli bir çözüm olacağı düşünülmüştür.

Çalışmada üniversite öğrencilerinde depresyon ve akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki saptanmıştır. Buna yönelik olarak hem bölümler arası spor müsabakaları düzenlenmesi hem de üniversiteye ait takımlar kurulması gençlerin enerjisini pozitif yönde etkileyecektir. Spora ilgisi olmayan bireylerin varlığı da düşünüldüğünde sanat grupları, felsefe kulüpleri, çevre ve toplumsal faaliyetler ve teknoloji grupları da öğrencilerin kişisel gelişimi ve ilgisinin yönlendirilmesi için önem taşımaktadır.

Üniversite döneminin ergenin toplumsal rolünün şekillenmesindeki en önemli dönemlerden biri olduğu düşünüldüğünde, kendini hep başarılı ve örnek profil gibi görme arzusundaki birey için sosyal görünüş kaygısı bireysel kırımlara neden olabilecek bir sorundur. Üniversite bünyesinde öğrencileri mümkün olduğunca anlık ve sanal bir yaşam olan sosyal medyadan uzak tutup analitik düşünme ve iletişim yeteneklerini geliştirecek ek programlar koymak bu alanda faydalı olacaktır.

Üniversitenin rehberlik bölümünde bulunan klinisyenlerin öğrenciler ile yakın iletişime geçmesi faydalı olacaktır. Daha ağır sorunları olan öğrenciler için üniversitenin rehberlik bölümündeki klinisyenlerin yakın konumdaki bir hastane ile ortak bilinçlendirme aktiviteleri yapması önemli olacaktır. Aynı zamanda depresyon, anksiyete ve diğer mental sorunlarda aynı hastanedeki ekibin öğrencileri takip etmesi ve süreci üniversite rehberlik bölümü ile sürdürmesi de bireyler için daha faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Abakay, U., Alıncak, F., & Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimlerin Dergisi*, 5(9), 12-18.
- Akar, F. (2016). Ergenlerin internet ve sosyal medya kullanım özellikleri ile internet kullanım amaçlarının çeşitli değişkenlerce incelenmesi. *Bozok Üniversitesi Uluslararası Bozok Sempozyumu (s.147-165)*. Yozgat.
- Akın A. & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety, and stress. *International Online Journal of Educational Sciences* , 138-148.
- Aktaş P. (2010). Dilin doğru ve güzel kullanımı üzerine . *DergiPark*, 37-42.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders , Fourth Edition, Text Revision, American Psychiatric Association, Washington.
- Amirkhan, J. H., Risinger, R. T., & Swickert, R. J. (1995). Extraversion: a hidden personality factor in coping, *journal of personality*, (63)2, 188-212.
- Andangsari, E. W., Gumilar, I., & Godwin, R. (2013). Social networking sites use and psychological attachment need among Indonesian young adults population. *International Journal of Social Science Studies*, 1(2), 133-138.

- Arıkan, R. (2018). Anket yöntemi üzerinde bir değerlendirme. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimleri Dergisi* , 1 (1) , 97-159 .
- Arseven, A. D. (2001). *Alan araştırma yöntemi, ilkeler, teknikler, örnekler*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Atak, H., Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, & H., Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme . *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* , 8 (3) , 204-227 .
- Ayas T. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 46-57.
- Azter, I., & Qazi, F.Q. (2011) Deciphering the social costs of social networking sites for university students. *African Journal Of Business Management*, 5(14), 5664-5674.
- Bakalım, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi . *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (1),95-106 .
- Bakıroğlu, C. (2013). Sosyalleşme ve kimlik inşası ekseninde sosyal paylaşım ağları. *Akademik Bilişim Konferansı*, (s.1047-1053).Antalya.
- Barlas, G. (2015). Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz duyarlılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi . *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* , 7 (3) , 69-79.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.

Bartholomew, K. (1994). Assessment of individual differences in adult attachment. *Psychological Inquiry*, 5, 23-67.

Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.

Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226- 244.

Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(9), 276-295.

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality And Individual Differences*, 116, 69-72.

Bowlby, J. (2014). *Güvenli bir dayanak ebeveyn çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi*. (S. Güneri, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Brumariu, L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Dir Child Adolesc Dev*, 148,31-45.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (İ. D. Erguvan, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Büyükşahin, Ç. G. & Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağımlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (3), 229-236.

- Cengizhan, C. (2015). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83–98.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1988). From catalog to classification: Murray's needs and the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 55(2), 258-265.
- Conrad, K. M., & Greene, K. (2014). Technology addiction's contribution to mental wellbeing: The positive effect of online social capital. *Computers in Human Behavior*, 40, 23–30.
- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness; a revision of the NEO personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, (12) 9, 887-898.
- Crockenberg, S., Lyons-Ruth, K., & Dickstein, S. (1993). *The family context of infant mental health: II. Infant development in multiple family relationships*. Handbook of infant mental health, CH Zeanah (Ed), New York :Guilford Press, 38-55.
- Crowell, J. A., Treboux, D., Gao, Y., Fyffe, C., ve Pan, H. (2002). Assessing Secure Base Behavior in Adulthood: Development of a Measure, Links to Adult Attachment Representations, and Relations to Couples Communication and Reports of Relationships. (S. C. Çalışkan, çev.) *Developmental Psychology*, 38(5), 679-693.
- Cüceloğlu, D. (2013). *İnsan ve davranışları* (s.290-291). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çağır, G., & Güran, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (24), 70-85.
- Çakır, Ö., Horzum, M. B. & Ayas, T. (2013). *İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çelik, Ç. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: aralarındaki ilişki ne? *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Çevik, G., & Çelikkaleli, Ö., (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (3), 225-240.
- Demir, İ., Özköklü, D., & Turgut, B. (2015). Ergenlerin problemleri internet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 720-731.
- Demiralp, M., Demiralp, B., Sarıkoç, G., İyigün, E., Açıkkel, C., & Başbozkurt, M. (2015). Beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 82-90.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A., & Sert, H. (2014). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin Türkçe formunun gençlerde geçerlilik ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 24(3), 226-234.
- Demircioğlu, Z. I., & Köse, A. (2018). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated

model. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 414-428.

Deniz, M., Hamarta, E., & Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality* 33(1), 19-32.

Deperlioğlu, Ö., & Köse, U. (2010). *Web 2.0 teknolojilerinin eğitim üzerindeki etkileri ve örnek bir öğrenme yaşantısı*. Akademik Bilişim'10 - XII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, Muğla Üniversitesi. [Communication_Behavior_in_a_Web2_0_World_ALU.pdf](#) adresinden alınmıştır.

Doğan, A. (2015). Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*, 18660.

Durna, U., & Şentürk F. K. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal faaliyetlerinin denetim odağı düzeyi açısından incelenmesi: Bir Devlet üniversitesi örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 17 (2), 187-202.

Ekşi, F. & Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: Psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91-115.

Erbil, Ö., Divan, Ö., Önder, Ö. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9-16.

Eroğlu, Y. (2013). Interrelationship between attachment styles and Facebook addiction. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 150-160.

- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the big-five factor structure. *Psychological Assessment*, (4) 1, 26-42.
- Griffin, D., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.
- Gültekin, F., & Arıncıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 373-384.
- Güven, Ö., & Tazegül, Ü. (2017). Vücut geliştirme branşındaki erkek sporcuların narsisizm düzeyleri ve beden algısı arasındaki ilişkinin araştırılması. *Journal Of Social And Humanities Sciences Research*, 4(13), 1505-1510.
- Hayes, N. (2011). *Psikolojiyi anlamak*. (F. Şar, A. Hekimoğlu Çev.). İstanbul: Optimist.
- Hazan, C., Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5: 1-22.
- Hojat, M. (1982). Loneliness as a function of selected personality variables. *Journal of Clinical Psychology*, 38: 137-141.
- İlhan, N., Bahadrlı, S., & Toptaner, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumları ile sağlık davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(4), 207-215.

- İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2015). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Jones, N. R. (1995). *Danışma psikolojisi kuramları*. (F. Akkoyun Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kang, M., & Schuett, M. A. (2013). Determinants of sharing travel experiences in social media. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 30(1-2), 93–107.
- Karadamar, M., & Yiğit, R., Sungur, M . (2015). Ergenlerin kiloları ile ilgili algıları ve kilo kontrolüne yönelik davranışlarının incelenmesi . *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi* , 17 (1) , 51-61.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 3 (26) , 129-142 .
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi, kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kraut, S., Kiesler, B., Boneva, J. (2002). A Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49-74.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kernberg, O.(2006) *Sınır durumlar ve patolojik narsizm*. (M. Atakay, Çev.). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Kim, S., & Kim, R. (2002). A study of internet addiction: Status, causes, and remedies. *Journal of Korean Home Economics Association*, 3(1), 1–19.
- Kraemer, G. W. (1992). A psychobiological theory of attachment. *Behavioral and Brain Sciences*, 15(3), 493-511.

- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 231-256.
- Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. (2002). Television addiction. *Scientific American*, 286(2), 74–81.
- Kulaksızoğlu, A. (2013). *Ergenlik Psikolojisi (s.113-114). İstanbul: Remzi Kitabevi.*
- Kulu, M. (2012). *Öğrencilerin internet kullanımına yönelik görüşleri ve okul başarısı ile ilişkisi (Şişli Teknik Ve Endüstri Meslek Lisesi örneği)* (Yüksek lisans Tezi) Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Levine, I., Stokes, J. P. (1986). An examination of the relation between individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality*, 54, 717-733.
- Lin L.Y., Sidani, J. E., Shensa. A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*. 33, 323–331.
- Lin, M. P., Ko, H. C., & Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyber Psychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741–746.
- Matthews, G., Derryberry, D., & Siegle, G. J. (2000). *Personality and Emotion : Cognitive Science Perspectives*. in, *Advances in Personality Psychology*. (Ed.) S. E., Hampson, East Sussex: Psychology Press Ltd.

- McKenna, K., Bargh, J. (2000). Plan 9 from cyberspace, The implications of the internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 57-75.
- Mısırlı, Ö., Günüç, S., & Som, S. (2012). Eğitim için yeni bir ortam: Twitter. *Anadolu Journal of educational sciences international*, 93-98.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment patterns in adulthood: Structure, dynamics and Change*. New York: Guilford Press.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 3,553-570.
- Murdock, N. L. (2012) *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Noyan, C. O., Darçın, A. E., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 16(1), 73-81.
- O'Keeffe, G. S., & Pearson, K. (2011). Clinical report - The impact of social media on children, adolescents, and families. *American Academy of Pediatrics*, 127, 800-804.
- Olgun, B. (2015). Sosyal medyanın tüketici satın alma davranışları üzerindeki etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi*, 4(12), 484-507.
- Otrar, M., Argın, F. (2014).Ergenlerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının çok boyutlu incelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 3-22.

Öksüz, E. (2012). Sosyal gelişme. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası* , 32, 1-4 .

Özen, S., & Topçu, M. (2017). Tıp Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24.

Özcan, H., Subaşı. B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş, C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.

Özsoy, E. (2015). *Bağlanma, anksiyete ve bilgi işleme* (Doktora Tezi). Ankara üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü klinik psikoloji anabilim dalı, Ankara.

Özsoy, A. (2015). Kentsel mekân tasarımında çocuk katılımı . *İdealkent* , 6 (17) , 182-201 .

Öztürk, M. O., & Uluşahin, N. A. (2016). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel.

Pehlivan Türk, B. (2004). Otistik çocuğu olanlarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-63.

Pennebaker, J.W. (1989). *Confession, inhibition, and disease*. New-York: Advances in experimental social psychology, 221-244.

Plotnik, R., (2009), *Psikolojiye giriş* (T. Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs.

Ross, C., Orr, E.S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*. 25, 578–586.

- Rotter J. B. (1992). "Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy, and explanatory style": Comment. *Applied & Preventive Psychology*, 1(2), 127–129. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80154-4](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80154-4)
- Sarıkaya, H. (2015). Okul öncesi eğitimi öğretmenlerinin değerler eğitimi konusundaki görüşleri: Denizli ili örneği . *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 0 (29) , 81-100 .
- Savci, M., & Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process*, 5(2), 106–115.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4). 23- 32.
- Solomon, J., George, C. (2011). *Disorganized attachment and caregiving*. New York: The Guilford Press.
- Söner, Y., & Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 61-76.
- Sümer, N. (2006). Categorical and dimensional comparison of the adult attachment measures. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21, 1-24.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

- Şencan, B. (2015). *Bağlanma örüntüleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkilerde duygusal şemalar, duygusal zorlanmaya tolerans ve kişilerarası beklentilerin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Şenel, B., Çolak, B., Duman, B., & Öncü, B. (2019). Kadın ve erkeklerde kontrol odağı algısındaki farklılıklar ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Dergipark*, 27(2), 79-85.
- Şimşek, Ş., Akgemci, T., & Çelik, A. (2011). *Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Tekinarslan, E., & Gurer, M. D. (2011). Problematic internet use among Turkish university students: A multidimensional investigation based on demographics and internet activities. *International Journal of Human Sciences*, 8(1), 1028–1050.
- Tokatlı, M. (2016). Yeni Medya'nın Geleneksel Medya ve halkla ilişkiler meslek alanı üzerine etkileri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(45), 877-886.
- Topses, G., & Bulut Serin, N.(2012). *Psikolojik danışma ve kişilik kuramları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tsai, C. C. & Lin. S. S. S. (2003) Internet addiction of adolescentsin Taiwan:An Interview study. *Cyber Psychology & Behaviour*, 6,649-652.
- TÜİK,(2016).[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2016-21779](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2016-21779), 18.08.2016.
- Türk, E., & Karaaziz, M. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımının bağlanma stilleri, akran ilişkileri, kişilik bozuklukları ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 5, 97-112.

- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam Dergisi*, 19(1), 24-39.
- Ulaş, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez, M., & Uncu, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 71-75.
- Vatandaş, S. (2017). Sosyal medyanın anlam ve öneminin cinsiyetler bağlamında incelenmesi. *Uluslararası Yönetim ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(8), 12-24.
- Vural, Z. B. A., & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348-3382.
- Wagaman, M. (2011). Social Empathy as a Framework for Adolescent Empowerment. *Journal of Social Service Research*, 37, 278-293.
- Yiğit, Y. (2010). İşyerinde internetin özel amaçlı kullanımını nedeniyle iş sözleşmesinin feshi. *Selçuk Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 18 (2) , 161-214.
- Zimbardo, P. G., & Gerring, R. J. (2012). *Psikoloji ve yaşam* (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ziv, Y., Oppenheim, D. & Sagi-Scwartz, A. (2004). Social information processing in middle childhood: Relations to infant-mother attachment. *Attachment & Human Development*, 6(3), 327-348.

EKLER

Ek-1 Katılımcı Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcı; bu çalışma, **Üniversite Öğrencilerinde Dış Denetim Odağı Düzeyinin Depresyon Düzeyine Etkisini** incelemek amacıyla yürütülmektedir. Araştırma tamamen akademik niteliklidir ve çalışmadan elde edilecek veriler bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Bu araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma esnasında doldurmanız için size ölçekler verilecektir. Ölçeklerde kimlik bilgileriniz alınmayacaktır ve sorulara verdiğiniz cevaplar gizli tutulacaktır.

Yanıtlarınızı doğru bir şekilde doldurmanız bu çalışmanın sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Konu ile ilgili şahsıma aşağıdaki iletişim adresinden mail yoluyla ulaşabilirsiniz.

Desteginiz için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman Merve Gökçen AKDİŞ

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü

E-mail: gkcnemmilr@gmail.com

Ek-2 Aydınlatılmış Onam Formu

Katılımcı Bilgilendirme Formunu okudum. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

Ad-soyad:

Tarih:

İmza:

Ek-3 Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz? a) Kadın b) Erkek

2. Yaşınız?.....(lütfen belirtiniz)

3. Okuduğunuz Bölüm?.....(lütfen belirtiniz)

4. Okuduğunuz Sınıf?.....(lütfen belirtiniz)

a) Hazırlık b)1 c)2 d)3 e)4 f)5 g)6

5. Çalışma Durumunuz?.....(lütfen belirtiniz)

a) Çalışıyor b) Çalışmıyor c) Emekli

6. Aylık Geliriniz?.....(lütfen belirtiniz)

a) 0-1000 tl

b) 1000-2000 tl

c) 2000-3000 t1

d) 3000 ve üstü

7. Telefonunuz Tuşlu Mu Akıllı Mı ?

a) Tuşlu b) Akıllı

8. Günlük Tahmini Telefonda Geçirdiğiniz Süre ?

a) 0-30 dk

b) 30-60 dk

c) 60-120 dk

d)120-180 dk

e) 180 dk ve üstü

9. Günlük Tahmini Kişisel Öz Bakımınıza ayırdığınız süre ?

a) 0-30 dk

b) 30-60 dk

c) 60-120 dk

d)120-180 dk

e) 180 dk ve üstü

10. Dış Görünüştünüzü Nasıl Tanımlarsınız ?

a) Çirkin

- b) İdare Eder
- c) Güzel
- d) Çok Güzel

11. Genel Ruh Halinizi Nasıl Tanımlarsınız ?

- a) Mutsuz
- b) İdare Eder
- c) Mutlu
- d) Çok Mutlu

12. Herhangi Bir Fiziksel Rahatsızlığınız Var Mı ?

- a) Hayır
- b) Evet (Lütfen Belirtiniz).....

13. Herhangi Bir Psikolojik/ Psikiyatrik Rahatsızlığınız Var Mı ?

- a) Hayır
- b) Evet (Lütfen Belirtiniz).....

Ek-4 Beck Depresyon Envanteri

BDE

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir.

Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1)

- a. Kendimi üzgün hissetmiyorum
- b. Kendimi üzgün hissediyorum
- c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
- d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum

2)

- a. Gelecekte umutsuz değilim

- b. Gelecek konusunda umutsuzum
- c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok
- d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek

3)

- a. Kendimi başarısız görmüyorum
- b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
- c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum
- d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum

4)

- a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum
- b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum
- c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum
- d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı

5)

- a. Kendimi suçlu hissetmiyorum
- b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor
- c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum
- d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum

6)

- a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim

b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim

c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum

d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum

7)

a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım

b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım

c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum

d. Kendimden nefret ediyorum

8)

a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum

b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum

c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum

d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum

9)

a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok

b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam

c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim

d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm

10)

a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum

- b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum
- c. Şimdilerde her an ağlıyorum
- d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum

11)

- a. Eskisine göre daha sınırlı veya tedirgin sayılmam
- b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim
- c. Çoğu zaman sınırlı ve tedirginim
- d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sınırlıyım

12)

- a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim
- b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim
- c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim
- d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı

13)

- a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum
- b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum
- c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum
- d. Artık hiç karar veremiyorum

14)

- a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum

- b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum
- c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum
- d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum

15)

- a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
- b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum
- c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum
- d. Artık hiç çalışmıyorum

16)

- a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum
- b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum
- c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum
- d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum

17)

- a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum
- b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum
- c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum
- d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum

18)

- a. İştahım eskisinden pek farklı değil

- b. İştahım eskisi kadar iyi değil
- c. Şimdilerde iştahım epey kötü
- d. Artık hiç iştahım yok

19)

- a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum
- b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
- c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım
- d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım

20)

- a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor
- b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var
- c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor
- d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum

21)

- a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok
- b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum
- c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim
- d. Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı

Ek-5 Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği

RİDKOÖ

Bu anket, bazı önemli olayların insanları etkileme biçimini bulmayı amaçlamaktadır. Her maddede 'a' ya da 'b' harfleriyle gösterilen iki seçenek bulunmaktadır. Lütfen, her seçenek çiftinde sizin kendi görüşünüze göre gerçeği yansıttığına en çok inandığınız cümleyi (yalnız bir cümleyi) seçiniz ve bir yuvarlak içine alınız.

Seçiminizi yaparken, seçmeniz gerektiğini düşündüğünüz veya doğru olmasını arzu ettiğiniz cümleyi değil, **gerçekten daha doğru olduğuna inandığınız** cümleyi seçiniz. Bu anket kişisel inançlarla ilgilidir; bunun için 'doğru' ya da 'yanlış' cevap diye bir durum söz konusu değildir.

Bazı maddelerde her iki cümleye de inandığınızı ya da hiç birine inanmadığınızı düşünebilirsiniz. Böyle durumlarda, size en uygun olduğuna inandığınız cümleyi seçiniz. Seçim yaparken her bir cümle için bağımsız karar veriniz; önceki tercihlerinizden etkilenmeyiniz.

- 1. a.** Ana-babaları çok fazla cezalandırdıkları için çocuklar problemlili oluyor.

- b.** Günümüz çocuklarının çoğunun problemi, ana-babaları tarafından aşırı serbest bırakılmalarıdır.
- 2. a.** İnsanların yaşamındaki mutsuzlukların çoğu, biraz da şanssızlıklarına bağlıdır.
- b.** İnsanların talihsizlikleri kendi hatalarının sonucudur.
- 3. a.** Savaşların başlıca nedenlerinden biri, halkın siyasetle yeterince ilgilenmemesidir.
- b.** İnsanlar savaşı önlemek için ne kadar çaba harcarsa harcasın, her zaman savaş olacaktır.
- 4. a.** İnsanlar bu dünyada hak ettikleri saygıyı er geç görürler.
- b.** İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın ne yazık ki değeri genellikle anlaşılmaz.
- 5. a.** Öğretmenlerin öğrencilere haksızlık yaptığı fikri saçmadır.
- b.** Öğrencilerin çoğu, notlarının tesadüfi olaylardan etkilendiğini fark etmez.
- 6. a.** Koşullar uygun değilse insan başarılı bir lider olamaz.
- b.** Lider olamayan yetenekli insanlar fırsatları değerlendirememiş kişilerdir.
- 7. a.** Ne kadar uğraşsanız da bazı insanlar sizden hoşlanmazlar.
- b.** Kendilerini başkalarına sevdiremeyen kişiler, başkalarıyla nasıl geçinileceğini bilmeyenlerdir.
- 8. a.** İnsanın kişiliğinin belirlenmesinde en önemli rolü kalıtım oynar.
- b.** İnsanların nasıl biri olacaklarını kendi hayat tecrübeleri belirler.
- 9. a.** Bir şey olacaksa eninde sonunda olduğuna sık sık tanık olmuşumdur.
- b.** Ne yapacağıma kesin karar vermek kadere güvenmekten daima iyidir.
- 10. a.** İyi hazırlanmış bir öğrenci için, adil olmayan bir sınav hemen hemen söz konusu olamaz.
- b.** Sınav sonuçları derste işlenenle çoğu kez o kadar ilişkisiz oluyor ki, çalışmanın anlamı kalmıyor.

11. a. Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır.

b. İyi bir iş bulmak, temelde, doğru zamanda doğru yerde bulunmaya bağlıdır.

12. a. Hükümetin kararlarında sade vatandaşta etkili olabilir.

b. Bu dünya güç sahibi bir kaç kişi tarafından yönetilmektedir ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur.

13. a. Yaptığım planları yürütebileceğimden hemen hemen eminimdir.

b. Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü bir çok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.

14. a. Hiç bir yönü iyi olmayan insanlar vardır.

b. Herkesin iyi tarafı vardır.

15. a. Benim açımdan istediğimi elde etmenin talihle bir ilgisi yoktur.

b. Çoğu durumda, yazı-tura atarak da isabetli kararlar verilebilir.

16. a. Kimin patron olacağı, genellikle, doğru yerde ilk önce bulunma şansına kimin sahip olduğuna bağlıdır.

b. İnsanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.

17. a. Dünya meseleleri söz konusu olduğunda, çoğumuz anlayamadığımız ve kontrol edemediğimiz güçlerin kurbanıyızdır.

b. İnsanlar siyasal ve sosyal konularda aktif rol olarak dünya olaylarını kontrol edebilirler.

18. a. Bir çok insan raslantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir.

b. Aslında 'şans' diye bir şey yoktur.

19. a. İnsan, hatalarını kabul edebilmelidir.

b. Genelde en iyisi insanın hatalarını ispat etmesidir.

- 20. a.** Bir insanın sizden gerçekten hoşlanıp hoşlanmadığını bilmek zordur.
- b.** Kaç arkadaşınızın olduğu, ne kadar iyi olduğunuza bağlıdır.
- 21. a.** Uzun vadede, yaşamınızdaki kötü şeyler iyi şeylerle dengelenir.
- b.** Çoğu talihsizlikler yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ya da her üçünün birden sonucudur.
- 22. a.** Yeterli çabayla siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırabiliriz.
- b.** Siyasetçilerin kapalı kapılar ardında yaptıkları üzerinde halkın fazla bir kontrolü yoktur.
- 23. a.** Öğretmenlerin verdikleri notları nasıl belirlediklerini bazen anlayamıyorum.
- b.** Aldığım notlarla çalışma derecem arasında doğrudan bir bağlantı vardır.
- 24. a.** İyi bir lider, ne yapacaklarına halkın bizzat karar vermesini bekler.
- b.** İyi bir lider herkesin görevinin ne olduğunu bizzat belirler.
- 25. a.** Çoğu kez başıma gelenler üzerinde çok az etkiye sahip olduğumu hissedirim.
- b.** Şans ya da talihin yaşamımda önemli bir rol oynadığına inanmam.
- 26. a.** İnsanlar arkadaşça olmaya çalışmadıkları için yalnızdırlar.
- b.** İnsanları memnun etmek için çok fazla çabalamanın yararı yoktur, sizden hoşlanırlarsa hoşlanırlar.
- 27. a.** Liselerde atletizme gereğinden fazla önem veriliyor.
- b.** Takım sporları kişiliğin oluşumu için mükemmel bir yoldur.
- 28. a.** Başıma ne gelmişse, kendi yaptıklarımındandır.
- b.** Yaşamımın alacağı yön üzerinde bazen yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum.
- 29. a.** Siyasetçilerin neden öyle davrandıklarını çoğu kez anlayamıyorum.
- b.** Yerel ve ulusal düzeydeki kötü idareden uzun vadede halk sorumludur.

Ek-6 Bedeni Beğenme Ölçeği

Bedeni Beğenme Ölçeği:

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Asla (2) Nadiren (3) Bazen (4) Sık sık ve (5) Her zamanlanlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.						
1	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5
2	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5
3	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5
4	Bedenime yönelik olumlu bir tutuma sahibim.	1	2	3	4	5
5	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
6	Bedeni seviyorum.	1	2	3	4	5
7	Bedeni farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1	2	3	4	5

8	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımdık tutarım ve güler yüzlüyümdür.	1	2	3	4	5
9	Bedenim bana huzur verir.	1	2	3	4	5
10	Medyatik (modeller, sanatçılar) insanların cazip dış görünüşlerine benzemesem de kendimi güzel hissediyorum.	1	2	3	4	5

Ek-7 Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Form

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form

Yönerge: Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen katılmıyorum, 4-Kısmen katılıyorum, 5-Katılıyorum, 6-Kesinlikle katılıyorum

1-) Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım. 1 2 3 4 5 6

2-)Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim. 1 2 3 4 5 6

3-)Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya enseimde ağrı hissederim. 1 2 3 4 5 6

4-) Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem. 1 2 3 4 5 6

5-) Akıllı telefonum yanımda olmadığımda sabırsız ve sinirli olurum. 1 2 3 4 5 6

6-) Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır. 1 2 3 4 5 6

7-) Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem. 1 2 3
4 5 6

8-) İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim. 1 2 3 4 5 6

9-) Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım. 1 2 3 4 5 6

10-) Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler. 1 2 3 4 5 6

Ek-8 Ölçek İzinleri

Bedeni Beğenme Ölçeği



Merve Gökçen Emmiler

Kime: ahmet.akin@medeniyet.edu.tr >

12:57

Ölçek izni

Ahmet Hocam merhaba rahatsız ettiysem affınıza sığınıyorum ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümünde Tezli Yüksek Lisans yapmaktayım. Şuan itibariyle Tez aşamasında bulunmaktayım. Tezim için Yapacağım araştırmamda sizin güvenilirliğini ve geçerliliğini yapmış olduğunuz Bedeni beğenme Ölçeğini kullanmak istemekteyim ölçeğinizi kullanmak için izninizi saygılarımla arz ediyorum.



Kimden: **AHMET AKIN** >
Kime: **Merve Gökçen Emmiler** >
Bugün 14:02



Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Merve Gökçen Emmiler
<gkcnnemmilr@gmail.com> şunları yazdı (23
Mar 2021 17:30):

Serdar Hocam merhaba rahatsız ettiysem
affınıza sığınıyorum ben Yakın Doğu
Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümünde Tezli
Yüksek Lisans yapmaktayım. Şuan itibariyle Tez
aşamasında bulunmaktayım. Tezim için
Yapacağım araştırmamda sizin güvenilirliğini
ve geçerliliğini yapmış olduğunuz Akıllı telefon
bağımlılığı Ölçeğini kullanmak istemekteyim
ölçeğinizi kullanmak için izninizi saygılarımla
arz ediyorum. iPhone'umdan gönderildi



Serdar Nurmedov Serdar Nurme... Salı
Kime: Merve Gökçen Emmiler >

Ynt: Ölçek izni

Merve Hnm,
kullanabilirsiniz.

Saygılarımla
Çalışmalarınızda başarılar

Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği





Gulsen T.

Kime: gkcnnemmilr@gmail.com >

17.03.2021



Beck Depresyon envanteri

Merhaba Merve,

Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisiyle gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Prof.Dr.Nesrin Hisli Şahin adına

Gülşen Hisli

ÖZGEÇMİŞ

Merve Gökçen EMMİLER AKDİŞ, 11 Haziran 1995 tarihinde Nevşehir'de doğmuştur. İlköğretimi, ortaöğretimi ve liseyi Konya ' da tamamlamıştır. 2013 yılında başlamış olduğu Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünden 2017 yılında mezun olmuştur. Bununla birlikte üniversite yıllarının tamamında yüksek onur ve onur öğrencisi belgesi alarak üniversiteyi başarı bursu kazanarak 3,61 diploma notuyla bitirmiştir. Lisans eğitimi sürecinde 13. Ulusal PDR Kongresi' ne katılıp proje sunumunda bulunmuştur. Lisans bitirdikten sonra Bilişsel davranışçı terapi, cinsel terapi, temel düzeyde hipnoz eğitimi, aile danışmanlığı eğitimlerine katılmıştır. 2018 yılının güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı'na başlamıştır. Yüksek lisans için gerekli olan stajını Denizli Devlet Hastanesi'nde tamamlamıştır. Yüksek lisans ders dönemini 4,00 genel not ortalaması ile tamamlayıp 2021 yılının yaz döneminde yüksek lisans sürecinin tez dönemini tamamlamaktadır.

İletişim Bilgileri

e-mail: gkcnnemmilr@gmail.com

Cep Telefonu: 0506 375 60 68

İNTİHAL RAPORU

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DENETİM ODAĞI EĞİLİMLERİ İLE BEDEN ALGISI, AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ve DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ-MERVE GÖKÇEN EMMİLER AKDIŞ

ORJİNALLIK RAPORU

% 11	% 11	% 2	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	earsiv.halic.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
2	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
3	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	arapdili.emsile.com İnternet Kaynağı	% 1
5	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<% 1
7	www.profilo-onlineshowroom.com İnternet Kaynağı	<% 1
8	www.j-humansciences.com İnternet Kaynağı	<% 1



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

09.06.2021

Sayın Merve Gökçen AKDİŞ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/987 proje numaralı ve “**Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Eğilimleri ile Beden Algısı, Akıllı Telefon Bağlılığı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki**” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.