PROBLEMLİ AKILLI TELEFON KULLANIMININ DÜRTÜSELLİK VE DEPRESYON ARASINDAKİ ARACILIK ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Tuğba KARABOĞA

Yüksek Lisans Tezi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

2020

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK EĞİTİMİ BİLİM DALI

PROBLEMLİ AKILLI TELEFON KULLANIMININ DÜRTÜSELLİK VE DEPRESYON ARASINDAKİ ARACILIK ROLÜNÜN İNCELENMESİ

(Investigation of The Mediatory Role of Problematic Smartphone Use Between Impulsivity and Depression)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuğba KARABOĞA

Danışman: Doç. Dr. Adem PEKER

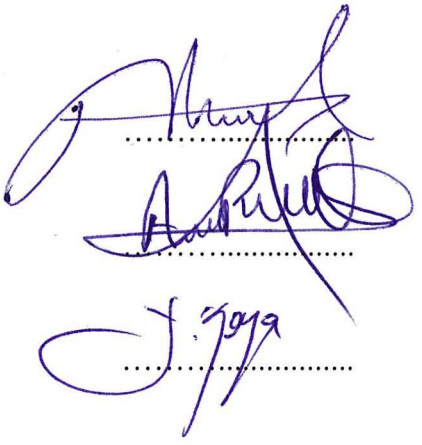
Erzurum

Ocak, 2020

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Tuğba Karaboğa tarafından hazırlanan "Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Dürtüsellik ve Depresyon Arasındaki Aracılık Rolünün İncelenmesi" başlıklı çalışması 17/01/2020 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Doç. Dr. Ahmet Rağıp ÖZPOLAT *Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi*	.....
Danışman:	Doç. Dr. Adem PEKER *Atatürk Üniversitesi*	.....
Jüri Üyesi:	Dr. Öğretim Üyesi Yasemin KAYA *Atatürk Üniversitesi*	.....



Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

23 Ocak 2020



Prof. Dr. Mustafa SÖZBİLİR

Enstitü Müdürü V.

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum "Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Dürtüsellik ve Depresyon Arasındaki Aracılık Rolünün İncelenmesi" başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

17/01/2020

Tuğba KARABOĞA

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun …./…/…. tarih ve ……. sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐Enstitü Yönetim Kurulunun …./…/…. tarih ve ……. sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Üniversite öğrencilerinin problemli akıllı telefon kullanımının dürtüsellik ve depresyon arasındaki aracılık rolünün incelenmesini yaptığım bu araştırmamın her aşamasında benden desteğini esirgemeyen, yol gösteren tez danışmanım Doç. Dr. Adem PEKER hocama saygılarımı ve şükranlarımı sunuyorum.

Uygulama esnasında zamanını bana ayıran kıymetli Muş Alparslan Üniversite'si akademisyenlerine ve öğrencilerine teşekkür ediyorum.

Tuğba KARABOĞA

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PROBLEMLİ AKILLI TELEFON KULLANIMININ DÜRTÜSELLİK VE DEPRESYON ARASINDAKİ ARACILIK ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Tuğba KARABOĞA

Ocak 2020, 85 Sayfa

Amaç: Bu araştırmanın ilk amacı, üniversite öğrencilerinin problemli akıllı telefon kullanımının dürtüsellik ve depresyon arasındaki aracılık rolünü incelemektir. Araştırmanın ikinci amacı ise üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve sınıf düzeyi ile dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymaktır.

Yöntem: Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu, 2017-2018 eğitim öğretim yılında Muş Alparslan Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 420 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler 'Kişisel Bilgi Formu', 'Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği', 'Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu' ve 'Depresyon ve Mutluluk Ölçeği Kısa Formu' ile toplanmıştır. Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik düzeylerinin depresyon üzerindeki etkisinde problemli akıllı telefon kullanımının aracılık rolü olup olmadığını incelemek amacıyla bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerden cinsiyet değişkenine göre dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için Bağımsız Örneklemler için t testi yapılmıştır. Değişkenlerin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği de belirlemek için Anova testi uygulanmıştır. Analizler için SPSS 22.00 programlarından yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın ilk sonucuna göre üniversite öğrencilerinin dürtüsellik düzeyi, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon düzeyleri ile cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Araştırmanın diğer bir sonucuna göre, problemli akıllı telefon kullanımının dürtüsellik ve depresyon arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Araştırma sonucunda kadın ve erkeklerin problemli akıllı telefon kullanımı, dürtüsellik ve depresyon mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin sınıf seviyelerine göre akıllı telefon bağımlılığı, dürtüsellik ve depresyon mutluluk düzeyleri de farklılaşmamaktadır. Araştırmanın diğer bir sonucunda üniversite öğrencilerinin problemli akıllı telefon kullanımı dürtüsellik ve depresyon arasındaki ilişkiye etki ettiği ortaya çıkarılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Problemli akıllı telefon kullanımı, üniversite öğrencileri, aracılık, bootstrap

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF THE MEDIATORY ROLE OF PROBLEMATIC SMARTPHONE USE BETWEEN IMPULSIVITY AND DEPRESSION

Tuğba KARABOĞA

January 2020, 85 Pages

Purpose: The first aim of this study is to examine the mediating role of university students' problematic smartphone use between impulsivity and depression. The second aim of the study is to reveal whether there is a significant difference in terms of gender, class level, impulsivity, problematic smartphone uses and depression levels of university students.

Method: In this research, relational screening model was used. The sample group of the study consists of 420 students studying in various faculties of MuşAlparslan University in the 2017-2018 academic year. In the study, the data were collected with "Personal Information Form", "Smartphone Addiction Scale", "Barratt Impulsivity Scale Short Form" and "Depression and Happiness Scale Short Form". Regression analysis based on the bootstrap method was used to examine whether problematic smartphone use has an intermediary role in the effect of impulsivity levels of university students on depression. Independent Samples T-test was conducted to examine whether there is a significant difference between the data obtained in the study between impulsivity, problematic smartphone uses and depression levels according to gender variable. AnovaTest was used to determine whether the variables differ significantly according to grade level. SPSS 22.00 programs were used for the analysis.

Findings: According to the first result of the study, it was found that there was no statistically significant difference between the impulsivity level, problematic smartphone use and depression levels of university students, and gender and grade level variables. According to another result of the study, it was found that problematic smartphone use has an intermediary role in the relationship between impulsivity and depression.

Result: As a result of the study, it was found that there is no significant difference between problematic smartphone use, impulsivity and depression-happiness levels of women and men. Smartphone addiction, impulsivity and depression-happiness levels do not differ according to the grade levels of university students. Another result of the research revealed that university students' problematic smartphone use affects the relationship between impulsivity and depression.

Key Words: Problematic smartphone use, university students, intermediation, bootstrap

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI iii
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI i
TEŞEKKÜR ii
ÖZ iii
YÜKSEK LİSANS TEZİ iii
ABSTRACT iv
İÇİNDEKİLER v
TABLOLAR DİZİNİ ix
ŞEKİLLER DİZİNİ x
BİRİNCİ BÖLÜM 1
Giriş 1
Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Depresyon Arasındaki İlişkiler 4
Araştırmanın Amacı 5
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi 6
Araştırmanın Sınırlılıkları 7
Varsayımlar 8
İKİNCİ BÖLÜM 9
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 9
Akıllı Telefonun Gelişimi 9
Akıllı Telefon Kullanım Alanları 10
İnteraktif iletişim. 11
Multimodal bilgiye erişim. 12
Problemli Akıllı Telefon Kullanımları 13
Akıllı telefon bağımlılığı. 14
Nomofobi. 16
Fomo. 18
Dürtüsellik 19
Dürtüsellik ve tanımı. 19
Dürtüselliğin nedenleri. 20

Dürtüselliğin değerlendirilmesi ve tedavisi. 21
Dürtüselliğin problemli davranışlar ile ilişkisi. 22
Depresyon 23
Depresyonun nedenleri 25
Alanyazında Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Üzerine Yapılan Çalışmalar 27
Problemli akıllı telefon kullanımı üzerine yurt dışında yapılmış çalışmalar. 28
Problemli akıllı telefon kullanımı üzerine Türkiye'de yapılmış çalışmalar. 29
Alanyazında Dürtüsellik Üzerine Yapılan Çalışmalar 31
Dürtüsellik üzerine yurtdışında yapılmış çalışmalar. 31
Dürtüsellik üzerine Türkiye'de yapılmış çalışmalar. 32
Alanyazında Depresyon Üzerine Yapılan Çalışmalar 33
Depresyon üzerine yurtdışında yapılmış çalışmalar. 34
Depresyon üzerine Türkiye'de yapılmış çalışmalar. 35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 37
Yöntem 37
Araştırma Yöntemi 37
Çalışma Grubu 37
Üniversite öğrencilerinin telefon kullanmaya başlama yaşına ilişkin bulgular Tablo 2'de sunulmuştur. 38
Üniversite öğrencilerinin telefon kullanma amaçlarına ilişkin bilgiler Tablo 3'de sunulmuştur. 39
Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin haberleşmek (% 74.5) için telefonu daha çok kullandıkları görülmektedir. 39
Veri Toplama Araçları 39
Kişisel bilgi formu. 39
Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği. 39
Barratt dürtüsellik ölçeği kısa formu. 39
Depresyon ve mutluluk ölçeği kısa formu. 40
Uygulama 40
Veri Analizi 41
Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon puanlarına ilişkin normallik değerleri. 41
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 42
Bulgular 42

Üniversite Öğrencilerinin Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Depresyon Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 42
Üniversite Öğrencilerinin Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Depresyon Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığı ile İlgili Bulgular 43
Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Depresyon Arasındaki İlişkiler 44
Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Dürtüsellik ve Depresyon Arasındaki Aracılık İlişkisi 45
BEŞİNCİ BÖLÜM 47
Tartışma ve Sonuç 47
Cinsiyet; Problemli Akıllı Telefon Kullanımı, Dürtüsellik ve Depresyon 47
Sınıf Düzeyi; Problemli Akıllı Telefon Kullanımı, Dürtüsellik ve Depresyon 48
Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Dürtüsellik ve Depresyon Arasındaki Aracılık Rolü 49
Öneriler 51
KAYNAKÇA 52
EKLER 64
EK-1. Kişisel Bilgi Formu 64
EK-2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği 65
EK-3. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu 67
EK-4. Depresyon ve Mutluluk Ölçeği Kısa Formu 68
EK-5. Ölçek Kullanma İzin Belgeleri 69
EK-6. Çalışma İzinleri 71
ÖZ GEÇMİŞ 73

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. *Çalışma Grubuna Dair Bilgiler* 37
Tablo 2. *Öğrencilerin Telefon Kullanmaya Başlama Yaşı* 38
Tablo 3. *Öğrencilerin Telefon Kullanma Amaçları* 39
Tablo 4.*Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Basıklık ve Çarpıklık Değerleri* 41
Tablo 5. *Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı, Depresyon Puanlarının Cinsiyet Açısından Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları* 42
Tablo 6. *Üniversite Öğrencilerinin Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Depresyon Puanlarına İlişkin Betimsel Değerler* 43
Tablo 7. *Üniversite Öğrencilerinin Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Depresyon Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Anova Testi Sonuçları* 44
Tablo 8. *Üniversite Öğrencilerinin Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Depresyon Değişkenlerine İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları* 44
Tablo 9. *Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Aracılık Rolünün Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları* 45

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Dürtüsellik ve depresyon arasındaki ilişkide problemli akıllı telefon kullanımının aracılık rolüne ait hipotetik model. 6

Şekil 2. Dürtüsellik-depresyon arasındaki ilişkide problemli akıllı telefon kullanımının aracılık rolü. 45

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Belirli bir zaman dilimine ait herhangi bir yaşantı tarif edileceği zaman; o döneme damga vuran, büyük yankı uyandıran keşif ve olaylar dikkate alınır. Tarihte yaşadığı çağı, o çağın en belirgin gelişim maddesi ile tanımlayan insanlık, içerisinde bulunduğumuz son 20 yıl hakkında ortak bir görüş sağlayamasa da "Uzay Çağı, Bilişim Devrimi, Bilgi Toplumu, Global Köy, Network Toplumu, Post-modern Toplum, 3. Devrim, Enformasyon Devrimi, 2. Sanayi Devrimi, Sanal Toplum" gibi birçok adlandırmayı literatüre geçirmiştir (Işık, 2007). Bilginin hızla geliştiği ve yayıldığı günümüz dünya düzeni içerisinde yaşamı kolaylaştıran birçok araç da hayatımıza dâhil olmaya başlamış ve zamanla bu araçlar da kendi içerisinde bir değişim ve gelişim geçirmiştir.

Özellikle iletişim alanında yaşanan gelişmeler çağımıza damgasını vurmuştur. Telgrafla başlayan süreç içerisinde radyo, televizyon, bilgisayar, telefon gibi cihazların da iletişim alanına katılması ile o zamana kadar olan iletişimin normal süreci ve sınırları da büyük bir dönüşüm geçirmiştir (Bal, 2017). Çağımızın baş aktörü olan, hayatımızın her alanına yayılan ve yayılmaya devam eden internet; insanlık tarihi için yeni bir dönüm noktası olarak milyarlarca insanın bu ağda kendisi için yer arayışında olduğu bir dünyadır (Işık, 2007). Sağladığı olanaklar ve kolaylıklar sebebiyle internetin de entegre edildiği bu cihazlar günlük hayatımızın vazgeçilmezi haline gelmeye başlamıştır (Meral, 2017).

Sağladığı bu kolaylık ve olanakların yanı sıra cep telefonları her zaman ve her yerde yanımızda olabilmesi sebebiyle pratiklik açısından da en çok tercih edilen cihazlardır. Cep telefonlarına eklenen, bilgisayarlarda kullanılanlara benzer mobil işletim sistemleri (Android, iOS vb.) ile akıllı telefonlara dönüşmüş ve çekiciliği daha da artmıştır. Sahip olduğu gelişmiş özelliklere paralel olarak mobil cihazların işletim sistemlerinin satış payları artarken milyonlarca uygulama geliştirilmeye ve böylece kapsamları giderek artırılmaya çalışılmaktadır. Akıllı telefonlara dâhil edilen grafik işlemciler ve donanımsal özellikler sayesinde diğer insanlarla iletişim kurmak için kullandığımız konuşma ve mesajlaşmanın yanı sıra, internette sörf yapmak, bilgiye erişmek, alışveriş yapmak, müzik dinlemek, oyun oynamak ve basit tasarımlar yapmak gibi birçok eyleme kolayca erişilebilmektedir (Kuyucu, 2017).

Bütün bu gelişmeler iletişim sektörünün her alanını gelişmeye, yayılmaya ve hızlanmaya zorlamıştır. Ülkeler de hem bağlantı kapasitesini güçlendirmek için gerekli altyapı çalışmalarına destek vermektedir. İletişim alanındaki birbirini destekleyen gelişmeler ile kullanım alanlarının sınırı ve kalitesi giderek daha da gelişmektedir. Sunulan bütün bu hizmetler karşısında gün geçtikçe internet ve akıllı telefon kullanım oranları tüm dünya ile birlikte Türkiye'de de artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan (2018) "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı" araştırması sonuçlarına göre Fiber, ADSL, kablolu internet gibi genişbant internet erişim imkânına sahip abonelerin oranı 2017 yılı Nisan ayında %78.3 iken; 2018 yılı Nisan ayında %82.5 olmuştur. Buna göre hanelerin %44.5'i sabit genişbant bağlantı ile internete erişim sağlarken, %79.4'ü mobil genişbant internet bağlantısı ile internete erişim sağlamıştır (TÜİK, 2018).

Ayrıca Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) 2019 yılı 1. Dönem verilerine göre Türkiye'de genişbant internet abone sayısı 74.710.286 ulaşmıştır ve yalnızca mobil cepten genişbant internet kullanan abone sayısı 60.365.170'tir. 2018 yılı 1. dönem verileri ile karşılaştırıldığında %6.7 oranında bir artış gözlenmiş, 2012 verileri ile kıyaslandığında ise %200.08'lik bir artış söz konusudur (BTK, 2019). Bu veriler dikkate alındığında genişbant internet kullanımı çok kısa bir süre içerisinde müthiş bir ivme ile yaygınlaşmış ve günümüzde toplam genişbant internet abone sayısının yaklaşık %81'ini mobil cepten genişbant internet kullanan bireyler oluşturmaktadır.

Mobil cepten genişbant internet kullanan bireylerin bu kadar yüksek orana sahip olmasının temelinde; akıllı telefonların diğer cihazlara kıyasla daha bağımsız ve çoklu donanıma kolayca ulaşma imkânı sunması düşünülebilir. Akıllı telefonlar, WAP teknolojisi ile Kablosuz ağ ve/veya GPRS bağlantısı ve 4G ile internete bağlanabilmektedir (Özkoçak, 2016). Akıllı telefonlar ile birlikte bir zamanlar birbirlerinden ayrı ayrı nitelendirilen kitle iletişim araçları, bilgisayar sistemleri ve telekomünikasyon birbirinin içine geçmiştir (Uğur, 2003). Ve uygulamalar sayesinde de sağlanan hizmetlere ulaşım daha da kolaylaşmıştır.

Sağlanan bu hizmetlerin yanı sıra bireylerin akıllı telefon kullanma nedenlerine bakıldığında; günlük hayatın sıkıcı ve stresli durumundan ve can sıkıntısından kurtulma, keyifli zaman geçirme, yüz yüze iletişimde yaşanan sıkıntılar olmaksızın diğer insanlarla iletişim kurma, günlük yaşamda zor gerçekleştirilen kurumsal işlemleri dakika hızında gerçekleştirme avantajları yatmaktadır (Adıgüzel, 2018). Her geçen gün farklı bir hizmet ve eğlence alanında sınırlarını genişleten akıllı telefonlar hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir.

Bu kadar kısa zamanda sürekli gelişim ve yayılım gösteren iletişim teknolojisinin sağlıklı bir şekilde kullanımının sağlanması da oldukça önemlidir. Gelişen teknoloji, onu sağlıklı kullanan bireyler için günlük yaşamı kolaylaştıran, zenginleştiren ve geliştiren makul sınırlar içerisinde ve gerektiğinde kullanılan yararlı bir araçken; amacı dışında kullanıldığında beraberinde problemli insan davranışlarını getirmektedir (Ceyhan, 2011). Akıllı telefonlar, sahip olduğu kapasitenin genişlemesi ile birlikte hızlı bir şekilde ve her geçen gün hayatımızın daha da çok alanında vazgeçilmezimiz haline gelmişken; bireyin gelişimini engelleyici ve amacının dışında gereğinden fazla kullanıldığında huzursuzluk, kaygı, korku ve hatta bağımlılık gibi bazı olumsuz durumlarla problemli kullanıma dönüşmeye başlamaktadır (Gezgin, Şumuer, Arslan & Yıldırım, 2016).

Ünal'ın (2015) da belirttiği gibi akıllı telefonların problemli kullanım düzeyine paralel olarak bireye fiziksel, ekonomik, sosyal ve psikolojik anlamda ciddi zararlar verebilmektedir. Akıllı telefonun aşırı kullanımında; özellikle akademik başarıda düşme, ilişkilerde bozukluklar, sosyal etkileşim kurmada azalma gibi okul ve iş hayatındaki problemler beraberinde gelebilecek olumsuzluklardan bazılarıdır.

Problemli akıllı telefon kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında boş zamanlarının çok olmasına paralel olarak problemli internet kullanımı genç yetişkin bireylerde daha çok görülmektedir (Smahel, Brown & Blinka, 2012). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarında yanında birilerini bulamadıklarında, yalnızlaştıklarında rahatsızlık duyduğunu ve bu sebeple yalnızlıklarını internet kullanarak gidermeye çalışabilmekte; bu da problemli internet kullanımını beraberinde getirmektedir (Dağlı Çetinkaya & Gündüz, 2017). Kurt'un (2018), araştırmasına göre akıllı telefon bağımlılığı ile yaş arasındaki anlamlı bir ilişki saptanmış; 21 ve 23 yaş aralığındaki bireylerin en yüksek bağımlılık puanına sahip olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar dürtüsellik, depresyon ve dikkat eksikliği ile akıllı telefon bağımlılığı arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Ölmeztoprak, 2019). Özen ve Topçu'nun (2017) araştırmasına göre de yine davranışsal bağımlılıklarla ilişkili olduğu düşünülen dürtüsellik ve aleksitimi, depresyon ve obsesyon-kompulsiyon semptomları problemli akıllı telefon kullanımının belirleyicisi olarak saptanmıştır.

We Are Social (2019) tarafından yayınlanan dijital medya istatistiklerini içeren "Digital in Turkey" raporunda yaklaşık 84.44 milyon nüfusa sahip Türkiye'de 76.33 milyon cep telefonu kullanıcısı bulunmakta ve 59.36 milyon internet kullanıcısı bulunmaktadır. Ayrıca Türkiye'de yalnızca mobil telefondan sosyal medya kullanan aktif 44milyon abone

bulunmaktadır. Bu alandaki neredeyse nüfusun tamamına yaklaşan mobil telefon kullanım oranı son yıllarda oldukça hızlı oranlarda artmıştır. Bu hızlı şekilde hayatımıza giren ve birçok alanda vazgeçilmez olan akıllı telefonlar beraberinde problemli kullanımı da artırabilmektedir. Problemli kullanım düzeyinin ne durumda olduğu, problemli kullanıma hangi değişkenlerin etki ettiğinin tespit edilmesi, sağlıklı kullanıma yöneltme ve müdahale etme noktasında yol haritasının belirginleşmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Akıllı telefonların insan yaşamına katmış olduğu yenilikler, kolaylıklar ve bu imkânlara oldukça pratik şekilde istenildiği zaman, istenen mekânda ulaşılabilir oluşu sayesinde akıllı telefonların cazibesi her geçen gün artmıştır. Bu cazibe beraberinde kullanıcı sayısını ve aynı zamanda kullanım oranının artışına sebep olmuştur. Sağlanan olanakların, sunulan hizmetlerin yerinde ve zamanında kullanımı bireyin yaşamını kolaylaştırıcı rol oynarken ve hatta gerçek yaşamda belki saatler ve günler sürecek işlerin saniye hızına inişi kişiye 'zaman' kazandırıcı rol üstlenirken; bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımı durumunda tam tersi bir işlev görür hale gelmektedir.

Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Depresyon Arasındaki İlişkiler

Akıllı telefonlar sunmuş olduğu hizmetlerin geniş seçenekleri sayesinde toplum tarafından genel bir kabul görmüş ve zaruri bir ihtiyaç olarak algılanmıştır. Bu durum farkında bile olmadan yararlı bir alışkanlık olmaktan çıkarak problemli kullanım boyutuna taşınmasını da kolaylaştırmıştır. Problemli akıllı telefon kullanıma sebep olan veya problemli akılı telefon kullanımı sonucu ortaya çıkan durumlar üzerinde özellikle son yıllarda çok fazla araştırma yapılmaya başlanmıştır.

Annagür, Orhan, Özer, Tamam ve Erhan (2012) depresyon düzeyi yüksek olan obez bireylerin dürtüsellik düzeyinin de yüksek olduğunu saptamıştır. Öztürk, Şahiner, Şahiner ve Çayköylü (2018) tarafından yapılan çalışmada depresyon ve dürtüsellik arasında anlamlı ilişki saptanmıştır.

Dürtüsellik ve problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen gerek Türkiye'de yapılan gerekse yurt dışında yapılan araştırmaların çoğunda dürtüselliğin problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde pozitif yordayıcı etkisi saptanmıştır (Azuki, 2008; Contractor, Weiss, Tull & Elhai; 2017; Grant, Lust & Chamberlain, 2019; Hadlington, 2015; Kim *vd.*, 2016; Kim, Huh, Cho, Kwon, Choi, Ahn *vd.*, 2014; Mitchell & Hussain, 2018; Naderi & Haghshenas; 2009; Ölmeztoprak, 2019; Özen & Topçu, 2017). Benzer şekilde Osmanoğlu'nun (2016) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile dürtüsellik düzeyleri ve obsesif belirtilerini incelediği araştırmasında; internet bağımlılığı ile dürtüselliğin motor alt

boyutu arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Akın (2014) da çalışmasında dürtüsellik faktörünün internet bağımlılığının yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

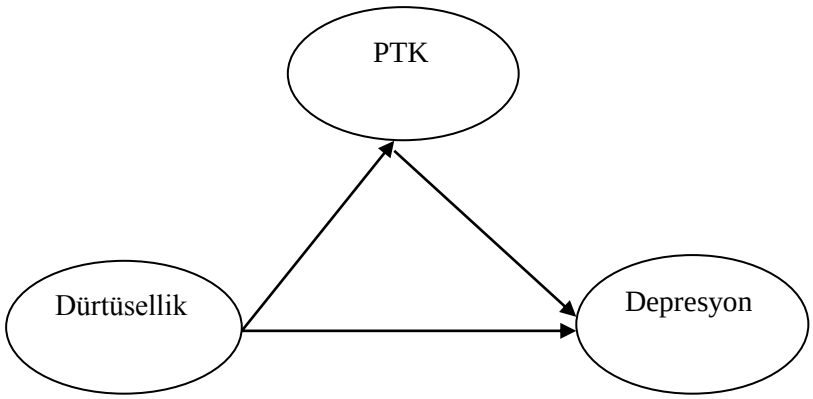
Dürtüsel bireylerin davranışın sonucunu ve barındırdığı riskleri düşünmeksizin, sabırsız, dikkatsiz bir şekilde heyecan ve zevk arayışı içerisinde hareket etmesinin akıllı telefon bağımlılığına yol açtığı söylenebilir. Dürtüsellik ve problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi Chamberlain ve Sahakian'ın (2007) dürtüsellik için belirlediği üç boyut olarak incelediğimizde ilk boyutta 'ileride kazanılabilecek olan büyük ödül için küçük ödüllerden vazgeçmek' gelir. Dürtüsel bireylerin günlük yaşam akışının gerçeklerini görmezden gelerek sanal dünya içerisinde hoşuna giden ortamlarda gezinmesi söz konusudur. Bu sanal mecralarda gerçek dünyadaki kadar doyurucu ilişkileri olmasa da birey için o an yaşadığı keyifle ilgili olarak alınan haz tercihini akıllı telefonundan yana kullanması için yeterli gelebilmektedir. İkinci boyutta 'yerleşik motor tepkileri baskı altına alamamak' söz konusudur. Sosyal medyayı takip etme isteği, gündemi kaçırma korkusu veya görünür olma isteği gibi sebepler ile birlikte bireyler akıllı telefonları sürekli kontrol etme isteği hissetmekte ve bu durumdan kendini alıkoyamamaktadır. Son boyutta 'davranışın sonucuna etki edebilecek elde var olan bilgilerden faydalanmamak' gelir. Akıllı telefonlar vasıtasıyla sunduğu olanakların genişliğinin yanında riskli ve tehlikeli durumları da beraberinde kolaylaşmıştır. Dürtüsel kişiler bilinçsiz, dikkatsiz ve riskleri hafife alarak akıllı telefon kullanmakta ve bu durum problemli akıllı telefon kullanımını beraberinde getirebilmektedir.

Literatürde problemli akıllı telefon kullanımının depresyon düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında çoğunlukla problemli akıllı telefon kullanımının depresyon düzeyini pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Augner ve Hacker'ın (2012), Hadlington'un (2015) çalışmasında da problemli akıllı telefon kullanımının depresyon üzerinde arasında yüksek düzeyde yordayıcı faktör olduğu saptanmıştır. Nishida, Tamura ve Sakakibara'nın (2019) yaptığı çalışmada özellikle kız öğrencilerin akıllı telefonlarında çevrim içi iletişimi fazla kullanmaları ile depresyon riskinin arttığını saptamıştır. Wang *vd.* (2019) da problemli akıllı telefon kullanımının depresyon üzerinde yordayıcı etkisinin olduğunu saptamıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin problemli akıllı telefon kullanımının dürtüsellik ve depresyon arasındaki aracılık rolünün olup olmadığını belirlemektir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaşma durumu incelenecektir.

Araştırma amacının kavramsal gösterimi şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Dürtüsellik ve depresyon arasındaki ilişkide problemli akıllı telefon kullanımının aracılık rolüne ait hipotetik model.

Bu amaçla ele alınacak alt problemler şu şekilde ifade edilebilir:

1. Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik-depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide problemli akıllı telefon kullanımının aracılık rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Akıllı telefonların büyük bir hızla gelişim ve yayılım göstermekte; gün geçtikçe daha çok alanda hayatımızın bir parçası haline gelmektedir. Sağladığı olanaklar ve kolaylıklar sayesinde tercih edilirliği her geçen gün artan akıllı telefonların bu denli olağanüstü hızlı yayılımı kontrol mekanizmalarını da sarsmakta ve önemli riskler içermektedir. Özellikle bilinçsiz ve kontrolsüz kullanıldığında bireylerde huzursuzluğa, kaygıya, korkuya ve bağımlılığa giden bir sürecin kapılarını aralamaktadır (Gezgin, Şumuer, Arslan & Yıldırım, 2016). Aşırı kullanım ile birlikte çeşitli fiziksel rahatsızlıklar, akıllı telefonu kontrol etme isteği ile konsantrasyon kaybı, kişiler arası ilişkilerde yüz yüze iletişimin azalması ile psikolojik rahatsızlıklara karşı önemli riskler taşımaktadır (Ünal & Arslan, 2013; akt. Erkul, 2019).

Henüz Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (DSM) problemli akıllı telefon kullanımı yer almaması sebebi ile net tanı kriterleri bulunmamakla birlikte bu

alanda gerçekleştirilen çalışmalar neticesinde sınırlarının daha belirginleşmesinin sağlandığı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde etkili olabileceği düşünülen bireylerin belirli kişilik özellikleri (depresiflik, dürtüsellik, çekimserlik vb.), patolojik rahatsızlıklar (borderline kişilik bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu, bipolar bozukluk, dürtü kontrol bozuklukları, madde ve davranışsal bağımlılıklar vb.), cinsiyet, yaş, akademik düzey gibi kişisel faktörler; sosyal çevre ile iletişime geçme durumu aile özelliklerini içeren çevresel faktörler ile ilişkisi incelendiği görülmektedir (Akın, 2014; Argumagosa Villar, Boada Grau & Vigil Colet; 2017; Balcı & Baloğlu, 2018; Dave & Loxon, 2004; Elhai *vd*., 2016; Everden, 1999; Gran, Lust & Chamberlain, 2019; Kalecik, 2016; Kim, Seob & David, 2015; Kim *vd*., 2016; Lee *vd.*, 2012; Kurt, 2018; Lepp *vd*., 2014; Meral, 2017; Minaz & Çetinkaya Bozkurt; 2017; Osmanoğlu, 2016; Ölmeztoprak, 2019; Özdemir, Selvi & Aydın, 2012; Özen & Topçu, 2017; Panicker & Sachdev, 2014; Süler, 2016; Ünal, 2019; Van Deursen *vd*., 2015; Yücelten, 2016; Yıldırım, 2018).

Alanyazındaki bu araştırmaların problemli akıllı telefon kullanımının nedenleri ve sonuçları üzerine yeterince bilgi vermediği söylenebilir. Bu nedenle, problemli akıllı telefon kullanımının nedenleri ve sonuçları arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek potansiyel değişkenleri araştırmak gerekmektedir. Dolayısıyla bu çalışma, üniversite öğrencileri arasında görülen problemli akıllı telefon kullanımının nedenleri ve bunun sonucuna yönelik bir modeli test ederek alanyazına yeni bilgileri eklemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışma kapsamında öne sürülen modelin sonucunda elde edilen bulgular neticesinde, problemli akıllı telefon kullanımının dürtüsellik ve depresyon arasındaki ilişkiye yönelik olarak literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, 2017-2018 öğretim yılında Muş Alparslan Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Araştırmada elde edilen tüm verilerin öz-bildirime dayalı ölçekler yoluyla elde edilmesi sınırlılık olarak gösterilebilir. Öğrencilerin problemli akıllı telefon kullanım düzeyi Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin maddelerinin ölçtüğü yedi alt boyut (gündelik yaşam bozuklukları, yoksunluk hissi, olumlu beklenti, aşırı kullanım, sanal yönelimli ilişki, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel belirtiler) özelliklerle sınırlıdır. Dürtüsellik düzeyi Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu'nun maddelerinin ölçtüğü üç alt boyut (plan yapmama, motor ve dikkat) ile sınırlıdır. Depresyon-mutluluk kavramı Depresyon Mutluluk Ölçeği Kısa Formu tek boyutu ile sınırlıdır. Kişisel bilgi formu ile bireylerden alınan cinsiyet, sınıf düzeyi, devam

ettiği bölüm, başka bağımlılığa sahip olma durumu, akıllı telefon kullanıma amacı değişken verileri ile sınırlıdır.

Varsayımlar

- Araştırmanın örneklemine alınan öğrenciler evreni yeterli biçimde temsil edebilmektedir.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin "Kişisel Bilgi Formu", "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği", "Depresyon ve Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu" ve "Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu"na içten, doğru ve objektif cevaplar verdiği varsayılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Akıllı Telefonun Gelişimi

İnsan sosyal bir varlıktır ve iletişim kurma isteği ilk çağlardan beri insanın temel ihtiyaçlarından birisidir. Özellikle sevdiği kişilerle sürekli olarak iletişimini sürdürmek için çaba göstermektedir. Dönemin şartları doğrultusunda gerek duman gerek posta güvercini gerekse ıslıkla bu ihtiyacını gidermek için çabalamış ve zamanla bunu daha pratik daha hızlı ve daha evrensel hale dönüştürmüştür.

Haberleşmede posta (mektup) sisteminin geliştirilmesi ile birlikte evrensel bir iletişim yöntemi ortaya çıkmıştır (Kılıç, 2014). Daha sonraları mektubun ulaşma süresinin daha kısa zamana indirilmesi için hissedilen ihtiyaç neticesinde yeni arayışlara yöneliş başlamış ve 18. Yüzyıl sonlarında sanayi devrimi ile birlikte telgraf keşfedilmiştir. Telgraf ile birlikte iletişim teknolojisi alanında bir çığır açılmıştır.

Telgraf, iletişimde zaman problemine önemli katkı sağlamış olsa da insan sesinin bu alet tarafından aktarımının sağlanamaması yine arayışlara hız vermiştir. 1876 yılında Graham Bell tarafından icat edilen telefon iletişim teknolojisi alanında en önemli adımlardan birisi olmuştur. İlk telefon santrali 1878 yılında Amerika'da kurulmuş, 1880 yılına gelindiğinde ise 35 eyalet üzerinde 70.000 abone sayısına ulaşılmış, 1891 yılında Stronger tarafından operatör kullanılmaksızın abonelerin birbirine bağlanması sağlanmıştır (Kılıç, 2014). Ancak bu dönemde icat edilen telefonlar kablolar vasıtası ile yakın mesafedeki kişiler arası iletişim için kullanılabilmekte; global anlamda iletişime imkân tanımamaktaydı. Bu dönemde kablolu olan telefon, bireylerin diğer iletişim araçlarından çok daha hızlı ve anlaşılır bir araç olarak hayatını oldukça kolaylaştırmış olsa da Finlandiya, İsveç gibi coğrafyası kablo döşemeye uygun olmayan ülkeler daha önce harekete geçerek kablosuz mobil telefonun üretilmesi için çabalamıştır (Uğurlu, 2013). 1915 yılında güçlü radyo alıcı-vericileri kullanılarak Fransa'nın Paris ile Amerika'nın Arlington kenti arasında ilk kıtalar arası telefon konuşmaları başlamıştır (Kılıç, 2014).

1973 yılına gelindiğinde Motorola'da çalışan Martin Cooper tarafından ilk cep telefonu üretilmiş, 1980li yıllara gelindiğinde görüntü ve yazı ileten telefonlar üretilmiş, 1990lı yıllara gelindiğinde ise dijital hücresel telefonlar ile küçük boyutlardaki GSM

telefonlar kullanıma sunulmuştur. 1992 yılında Nokia tarafından 1011 isimli küçük antenli, iki satırlı renksiz cep telefonlarını piyasaya sürülmüştür.

1993 yılına gelindiğinde IBM tarafından üretilen 'Simon' takvim, ajanda, not defteri, elektronik dünya saatleri, oyun uygulamalarını içeren dünyanın ilk dokunmatik akıllı telefonu olmuştur. 1999 yılına gelindiğinde Nokia tarafından ilk sürgü kapaklı antensiz telefonunu ve internete bağlanabilen cep telefonu üretilmiş; 2000 yılına gelindiğinde cep telefonlarına kamera, 2001 yılında ilk bluetooth entegre edilmiştir.

2005 yılında yaşanan dev bir adımla akıllı telefon üretimine başlanmış, 2007 yılında Apple Phone piyasaya girmiştir. 2011 yılına gelindiğinde ise Samsung, Apple gibi firmalar çift çekirdek A5 işlemcili, iletişim teknolojileri sayesinde koskoca dünya avuç içine taşınacak kadar küçülmüştür (Kılıç, 2014).

Kısaca, 1876 yılında Graham Bell tarafından icat edilen telefon kısa süre içinde benimsenmiş ve bu sebeple hızlı bir gelişim içerisine girerek zamanla evlerden arabalara ve nihai olarak ceplere girmiştir. Zamanla işlevleri de genişletilerek internetin de entegre edilmesi ile zaman ve mekân sınırlamasını ortadan kaldırmıştır. Eskiden yalnızca diğer insanlarla iletişim kurmak için kullandığımız cep telefonları, aklımıza gelebilecek pek çok alanda sunduğu olanaklar sayesinde bugün yaşamımızda önemli bir unsur olmuştur. Kullanım oranlarına bakıldığında akıllı telefonlar, insanlar için sosyal bir atmosfer yarattığı düşünülürse; "sosyal ve kültürel bir fenomen" haline gelmiştir (Bal, 2017).

Akıllı Telefon Kullanım Alanları

Bal (2017) cep telefonunu*, "kişisel, bedene eklemlenebilir ve taşınabilir" bir iletişim aracı olarak kullanıcısının yaşantısının, kimlik bilgilerinin parçalarını saklayan ve kullanıcının sosyal ilişkilerini sürdürmek üzere ötekilere neredeyse her an ve her yerde bağlayan bir teknoloji"* (s. 115) olarak tanımlamaktadır.

Başlangıçta akıllı telefonlar iletişim görevini üstlenmek üzere üretilmiş olsa da zamanla görev sınırlarını oldukça büyük ölçüde aşarak kişilerin diğer psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarına da cevap verebilecek konuma gelmiştir. Chin-Sheng Wan ve Wen-Bin Chiou'un yapmış oldukları bir araştırmaya göre bireylerin psikolojik ihtiyaç ve motivasyonunu şu şekilde kategorize etmiştir:

a. Eğlence ve boş zaman
b. Duygusal başa çıkma (yalnızlıkta oyalanma, can sıkıntısı, stres boşaltması, rahatlama, öfke ve hayal kırıklığı boşaltımı)
c. Gerçeklikten kaçış

d. Kişiler arası ve sosyal ihtiyaçların tatmini (arkadaşlar edinmek, dostlukların güçlendirilmesi ve bir anlamda ait olma ve tanınmanın oluşması)
e. Başarı ihtiyacı,
f. Heyecan ve meydan okuma ihtiyacı
g. Güç ihtiyacı (üstünlük duygusu, kontrol arzusu ve kendine güveni kolaylaştırması) (akt. Kenevir, 2013).

Bütün bu ihtiyaçlara binaen geliştirilen uygulamalar sayesinde akıllı telefonlar aracılığı ile doyurulabilir hale gelmiş ve buna paralel olarak insan ve akıllı telefonlar arasında daha sıkı bağların kurulması desteklenmiştir. Genel bir başlık altında incelenmek istediğinde ise akıllı telefon kullanım amaçlarını iki başlık altında inceleyebiliriz.

İnteraktif iletişim.

Cep telefonları, genellikle az gelişmiş olan ülkelerde koşullar gereği internet erişiminden daha çok yalnızca diğer insanlarla iletişim kurma amacına hizmet etmektedir. Telefonlar direkt olarak konuşmak istenilen kişi ile iletişimi sağlama ve hızlı cevap alabilmek için kullanılabilmektedir. Özellikle internet altyapısının da gelişmiş olduğu ülkelerde cep telefonları akıllı telefonlara dönüşerek istenen kişi ile sesli ve yazılı olarak birebir iletişim kurma işlevinin yanı sıra pek çok kullanım amacına hizmet eder hale gelmiştir. İnternet erişiminin de telefon teknolojisine eklenmesi, sosyal medya kavramını hayatımıza kazandırmıştır.

Sosyal medya; sanal ortamda bireylerin düşüncelerini, eserlerini paylaşacağı, diğer bireylerin paylaşımlarını takip edeceği imkânlar yaratan, geniş kitleleri bir araya getirerek etkileşim kurabileceği paylaşım ve tartışma temelli bir mecradır (Akıncı Vural & Bat, 2010). Bu mecra ile birlikte bireyler aynı anda birçok kişi ile etkileşime geçme imkânına sahip olmuş ve kendine sanal dünyada bir yer edinme şansı bulmuştur. Sunulan imkânların genişliği neticesinde hızlı artış gösteren akıllı telefon kullanıcı sayısına paralel olarak ‘sosyal medya hesapları’ da hızla artmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı” araştırması sonuçlarına baktığımızda genişbant internet erişim imkânına sahip aboneleri 2018 yılı Nisan ayında %82.5 olmuş ve buna göre hanelerin %79.4’ü mobil genişbant internet bağlantısı ile internete erişim sağlamıştır (TÜİK, 2018). Ayrıca Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) 2019 yılı 1. Dönem verilerine göre ülkemizde genişbant internet abone sayısı 74.710.286 ulaşmıştır ve yalnızca mobil cepten genişbant internet kullanan abone sayısı 60.365.170’tir. 2018 yılı 1. dönem verileri ile karşılaştırıldığında %6.7 oranında bir artış gözlenmiş, 2012 verileri ile kıyaslandığında ise %200.08’lik bir artış söz konusudur (BTK, 2019). Bu veriler dikkate alındığında genişbant internet kullanımı çok kısa bir süre içerisinde müthiş bir ivme ile yaygınlaşmış ve günümüzde

toplam genişbant internet abone sayısının yaklaşık %81'ini mobil cepten genişbant internet kullanan bireyler oluşturmaktadır.

We Are Social (2019) tarafından yayınlanan dijital medya istatistiklerini içeren "Digital in Turkey" raporunda yaklaşık 84.44 milyon nüfusa sahip Türkiye'de 76.33 milyon cep telefonu kullanıcısı, 59.36 milyon internet kullanıcısı, 44 milyon mobil telefon sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır.

Sonuç olarak; iletişim teknolojisinin gelişme serüveni başka insanlarla iletişim kurma ihtiyacı üzerine şekillenmiştir. İletişim kurma ihtiyacı, bu teknolojinin sağlamış olduğu imkânların kalitesini kapsamını gün geçtikçe artmasına; imkânların gelişmesi de kullanıcı sayısının artmasına sebep olmuştur.

Multimodal bilgiye erişim.

Akıllı telefonlar ile birlikte bir zamanlar birbirlerinden ayrı ayrı nitelendirilen kitle iletişim araçları, bilgisayar sistemleri ve telekomünikasyon ağları birbirinin içine geçmiştir (Uğur, 2003). Bunun yanı sıra zaman ve mekânsal sınırların ortadan kalkması ile akıllı telefonlar popülerliğini her geçen gün artırmaktadır. Ve sunulan uygulamalar sayesinde bireyler, akıllı telefonları aracılığı ile kolayca birçok türde bilgiye erişim sağlama, bilgiyi işleme, depolama ve yayma amaçlı kullanabilmektedir.

Özellikle bu amaçlar doğrultusunda akıllı telefonların eğitim alanında kullanılması fikri ortaya çıkmıştır. Curtis, Luchini, Bobrowsky, Quintana ve Soloway (2002) mobil telefonların, öğrencilerin anlık etkileşim ve gerçek zamanlı iş birliği geliştirerek uzaktan eğitimle desteklemesi bakımından saygın bir eğitim materyali olduğunu savunmuştur. Günümüze gelindiğinde ise özellikle Türkiye'de uzaktan eğitim platformlarının kalitesi ve kapsamı giderek artmaktadır.

Akıllı telefonların yaşamımıza kattığı bir diğer güzellik ise zamandan tasarrufu sağlayan kurumsal uygulamalardır. Yalnızca özel kurumlar bazında değil devlet kurumları için de geliştirilmiş e-devlet uygulaması sayesinde günler alan işlemlerimiz tık hızına düşmüştür. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2018 yılı verilerine bakıldığında bireysel amaçlarla kamu kurum ve kuruluşları ile iletişime geçme oranı 16-74 yaş grubu bireyler içerisinde %45.6 olmuştur.

Bir ürün veya hizmet için yüzlerce satıcının verdiği fiyat ve güvence içeriğini kısa sürede karşılaştırma imkânının tanındığı yüksek güvenlikli alışveriş uygulamalarının geliştirilmesi ile ülkemizde de birçok birey artık bu uygulamalar üzerinden kolayca alışveriş yapmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2018 yılı verilerine bakıldığında internet

üzerinden mal veya hizmet alma oranı 16-74 yaş grubu bireyler içerisinde %29.3 olmuştur. 2017 yılına kıyaslandığında yaklaşık %9'luk bir artış olmakla beraber güvenlik tedbirlerinin geliştirilmesi ile birlikte yıllar içerisinde bu oranların da hızla artması beklenmektedir. İnternet üzerinden alışveriş oranı erkeklerde %33.6, kadınlarda %25'tir (TÜİK, 2018). Bu alışverişlerin içeriğinin oranlarına bakıldığında %65.2 oranında giyim ve spor malzemesi, %31.9 oranında seyahat bileti, %26.8 oranında ev eşyası, %22.1 oranında gıda malzemesi alınmıştır.

Boş zaman değerlendirme yani oyalanma kavramı, kültürün ve teknolojik gelişmelerin etkisi ile zaman içerisinde değişim geçirmiştir. Türkiye'de 1980'lerden sonra televizyon önemli bir boş zaman değerlendirme aracıyken, 1990'lardan itibaren yaygınlaşan telefonlar yavaş yavaş televizyonun yerini almaya başlamış, günümüze gelindiğinde televizyonun konumunu tehdit eden duruma gelmiştir (Özkoçak, 2016). Özellikle akıllı telefonların kendine özgü düzenlenmiş işletim sistemlerinin sürekli gelişen ilgi çekici uygulamalarla zaman ve mekândan bağımsız olarak çalışması, bireylerin istedikleri şekilde (yazılı, sesli, görüntülü), istedikleri kişilerle etkileşim kurabilir; radyo, televizyon, gazete yayınlarını takip edebilir; fotoğraf çekip, düzenleyip, istediği sosyal mecrada paylaşım yapabilir; sunulan oyunlar içerisinde ilgi alanına yönelik istediği oyunu oynayabilir oluşunun etkisi çok büyüktür.

Kılıç (2014) tarafından telefon, birbirinden uzakta bulunan kişilerin seslerinin birbirine iletilmesiyle konuşmayı sağlayan aygıt olarak tanımlanırken; akıllı telefonlar ile birlikte 'telefon' kavramının kapsamı inanılmaz derecede genişlemiştir. Günümüzde artık eğitim alanında, kurumsal işlemlerde, alışverişte, eğlencede ve diğer birçok alanda kişinin ihtiyaçlarına kolaylıkla cevap verebilmesi sayesinde bireyin hayatına hızlı bir şekilde entegre olmuştur.

Problemli Akıllı Telefon Kullanımları

Neredeyse Türkiye nüfusunun tamamına yaklaşan mobil telefon kullanım oranı (%93) son yıllarda oldukça hızlı oranlarda artmıştır. Kısa zamanda sürekli gelişim ve yayılım gösteren iletişim teknolojisinin sağlıklı bir şekilde kullanımı oldukça önemlidir. Gelişen teknoloji, onu makul sınırlar içerisinde ve gerektiğinde sağlıklı kullanan bireyler için günlük yaşamı kolaylaştıran, zenginleştiren ve geliştiren yararlı bir araçken; amacı dışında kullanıldığında beraberinde problemli insan davranışlarını getirmektedir (Ceyhan, 2011). Akıllı telefonlar, sahip olduğu kapasitenin genişlemesi ile birlikte hızlı bir şekilde ve her geçen gün hayatımızın daha da çok alanında vazgeçilmezimiz gelmişken; bireyin gelişimini engelleyici ve amacının dışında gereğinden fazla kullanıldığında huzursuzluk, kaygı, korku ve

hatta bağımlılık gibi bazı olumsuz durumlarla problemli kullanıma dönüşmeye başlamaktadır (Gezgin, Şumuer, Arslan & Yıldırım, 2016).

Akıllı telefon bağımlılığı.

Bağımlılık, kendini başkasına adamak anlamına gelen Latincede "addicere" sözcüğünden türetilmiştir (Tarhan & Nurmedov, 2011). Literatürdeki tanımına bakılacak olursa bağımlılık; 'bir madde veya etkinliğin bireyin fiziksel veya psikolojik sağlığına ya da sosyal yaşantısına kötü yönde etkilemesine, zarar vermesine rağmen bu maddeyi kullanmayı veya etkinliği gerçekleştirmeyi devam ettirmesi ve maddeyi kullanmaya veya eylemi gerçekleştirmeye yönelik karşı konulamaz istek duyma hali' şeklinde tanımlanmıştır (Ünal, 2015). Kafein, sigara, esrar, alkol, uyuşturucu gibi maddeleri kullanma konusunda önlenemez şekilde bedensel istek içinde olma durumuna fiziksel veya biyolojik bağımlılık; bir etkinliği yapmaktan duyulan haz neticesinde yaşamı bu etkinlik çevresinde düzenleme ve yaşamın bundan olumsuz yönde etkilenmesi durumuna ise psikolojik veya davranışsal bağımlılık denilmektedir (Süler, 2016).

Akıllı telefonun yaygın kullanımı; bu durumun bir alışkanlık mı yoksa bağımlılık mı sorularını düşünmeye ve araştırmaya zorlamaktadır. Günlük yaşamda yapmış olduğumuz birçok aktiviteyi uygulamalar üzerinden çok daha kolayca gerçekleştirebilmekte ve giderek buna alışmaktayız (Yücelten, 2016). Alışkanlıklar; bireylerin günlük hayatında yer alan, hayatlarını sıkıntıya sokmayan aksine zenginleştiren aktiviteler olmakla birlikte bu alışkanlıkların bağımlılığa dönüşmesi kişiyi başarısızlığa götürür ve kontrol edilemez bir hal alır (Öztürk, 1989; akt. Minaz & Çetinkaya Bozkurt, 2017). Ögel (2012) de bağımlılığı alışkanlığın bir sonraki safhası olarak tanımlamış ve problemli internet kullanımının büyülenme, saplantı ve hayal kırıklığı olmak üzere üç aşamadan geçtiğini belirtmiştir.

Bireyler, uyuşturucu alkol gibi belirli bir maddeyi kullanmaya bağımlı hale gelebilecekleri gibi; oyun oynama, bilgisayar kullanımı, televizyon izleme, akıllı telefon kullanımı gibi davranışsal bağımlılıklardan mustarip olabilirler (S. Kim & R. Kim, 2002; akt Demirci, Orhan, Demirdas, Akpınar & Sert, 2014).

"21. Yüzyılın en büyük uyuşturucu dışı bağımlılığı" olarak nitelendirilen cep telefonları aynı zamanda 21. Yüzyılın simgesi olarak bilgi çağının önemli bir "sosyal aksesuarı"na dönüşmüştür (Shambara, Rugimbana & Zhowa, 2011). Akıllı telefonlar, ilgi çekici birçok özelliğe sahiptir. Davranışçı yaklaşıma göre organizma bir davranışının ardından hoşa giden bir ödül alıyorsa veya ona sıkıntı veren bir durumdan kurtuluyorsa o davranışı yapma sıklığı artar (Cüceloğlu, 1993). Bu kurama göre de akıllı telefon aracılığı ile bireyler

de hem can sıkıntısından kurtulduğu hem de eğlence amacıyla kullandığında haz ve doyum aldığı için bu davranışı yapmaya devam etmektedir. Shambara, Rugimbana ve Zhowa'nın (2011) yaptığı araştırmaya göre problemli akıllı telefon kullanımının bir bağımlılık olduğu ve ciddiye alınması gereken klinik bir durum olduğunun altı çizilmiştir.

Bağımlık kavramını ilk kez tanımlayan kişilerden birisi olan Brown'a göre bağımlılık kriterleri şunlardır:

1. Seçici Dikkat, Belirginlik: Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendirecek derecede baskın hale gelen belirli bir aktivitenin kişinin yaşamındaki en önemli aktivite olması
2. Öfori: Belirli bir aktiviteye karşı hissedilen öznel pekiştiriciler
3. Tolerans: Bir aktiviteyi yaparken alınan doyumla birlikte zamanla bu aktiviteyi daha fazla yapma gereksinimi
4. Yoksunluk: bir aktiviteden mahrum bırakıldığında veya yapma süresi kısıtlandığında deneyimlenen olumsuz his ve fiziksel sıkıntı
5. Çatışma: Kişinin bağımlılık geliştirdiği aktivitenin devamlılığı konusunda kendisiyle veya çevresiyle yaşadığı olumsuz duygu veya davranışlar
6. Relaps: Uzun süre terk edilmiş olsa bile tekrar deneyimlendiğinde bağımlılık davranışının eski şiddetinde veya daha fazla devam etme eğilimi (Ölmeztoprak, 2019).

Brown'un bağımlılık kriterlerine de bakıldığında problemli akıllı telefon kullanımı bir bağımlılık olarak kabul edilebilir görünmektedir. Bağımlılık, DSM-IV'te kimyasal madde kullanımı üzerinden açıklanmakta iken DSM-V madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları başlıkları altında açıklanmıştır. Özellikle kumar oynama bozukluğunun belirtileri madde kullanım bozukluğunun belirtileri ile benzerlik göstermesi nedeniyle madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları kapsamına alınmıştır. Bu bağlamda akıllı telefon, internet, dijital oyun gibi diğer bağımlılık türlerinin belirtileri ile karşılaştırıldığında problemli akıllı telefon kullanımı da bağımlılık olarak DSM-V'e göre değerlendirilebilir.

Akıllı telefon bağımlılığı için resmi teşhis kriterleri mevcut olmamakla birlikte, internet bağımlılığı ile birçok açıdan benzerliğinden yola çıkarak internet bağımlılığı tanı kriterlerine dayanarak ve buna ek olarak kolay taşınabilirlik, gerçek zamanlı internet erişimi ve akıllı telefonların kolay ve doğrudan iletişim özellikleri de dâhil edilerek; akıllı telefon bağımlılığı, kullanıcıların günlük hayatlarını rahatsız edecek ölçüde, akıllı telefondan uzaklaşıldığında tolerans, yoksunluk belirtileri, meşguliyet, duygu-durum bozukluğu,

isteksizlik ve kontrol kaybı gibi birçok bağımlılık belirtileri ile akıllı telefonların aşırı kullanımı olarak tanımlanmıştır (Kwon *vd.*,,2013; Kim, 2013; Demirci *vd*., 2014).

İnternet bağımlılığı akıllı telefon bağımlılığından daha önce literatüre girmiş ve teknoloji bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı gibi sonradan gelen bağımlılıkların temelini kurmuştur. İnternet bağımlılığı belirtileri Ögel'e göre şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Tolerans gelişimi
2. Yoksunluk
3. Başarısız bırakma girişimleri
4. Zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme
5. Tasarladığından fazla kullanmak, kontrol edememek
6. Sorumluluk ve yükümlülüklerini yerine getirememe
7. Zaman harcama
8. Psiko-sosyal işlevlerde bozulma (Ögel, 2012).

Akıllı telefonların kontrolsüz ve aşırı kullanımı beraberinde birçok sorunu da getirdiği gözlenmektedir. Özellikle sosyal medyanın, yüz yüze iletişime tercih edilmesi yalnızlaşmaya ve utangaç kişilik özelliğine sahip olmaya neden olmaktadır (Aktaş & Yılmaz, 2017). Şar'ın (2013) yaptığı araştırmaya göre de yalnızlık, problemli akıllı telefon kullanımını artırmaktadır. Sonuç olarak karşılıklı bir döngü içerisinde problemli kullanım ve olumsuz duyguların birbirini desteklediği düşünülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığına sahip olan kişilerde görülebilen belirtiler şunlardır:

1. Uzun süre ekrana bakma sebebiyle göz yorgunluğu ve sulanması, baş ağrısı gibi fiziksel rahatsızlıklar,
2. Devamlı akıllı telefonunu kontrol etme isteği ile konsantrasyon kaybı,
3. Gerçek hayatta diğer insanlarla etkileşim kurmayı sosyal medya veya mesajlaşma uygulamaları üzerinden diğer insanlarla etkileşim kurmaya tercih etme sebebiyle asosyallik
4. Her mecraya sanal ortamda kontrolsüz şekilde girebilme kolaylığı sebebiyle yasal olmayan ortamlara girme riski yüksek
5. Casus yazılımlar yoluyla özel hayatının ihlal edilebilme (Ünal & Arslan, 2013; akt. Erkul, 2019).

Nomofobi.

Hızla gelişen teknolojinin bize getirdiği en yaygın icat şüphesiz ki akıllı telefonlar olmuştur. Sürekli gelişen bu aletin sunmuş olduğu kolaylık ve imkânlar sebebiyle hayatlarımızın bir parçası haline gelmesi hiç de uzun sürmemiştir. Akıllı telefonlar gerek birçok işlemi yapmada sağladığı kolaylıklar gerekse eğlence amacıyla kullanımda sunduğu geniş seçenekler sayesinde toplum tarafından giderek zaruri bir ihtiyaç olarak görülmeye

başlanmıştır. Bu durum farkında bile olmaksızın alışkanlığın bağımlılık boyutuna taşınmasını da kolaylaştırmıştır. Etkileri uzun zaman dilimine yayıldığında bu problemli kullanım dürtüsel davranışları da beraberinde getirecektir (Bragazzi & Del Puente, 2014).

"No Mobile Phone" ifadesinin kısaltılması ile oluşturulan Nomofobi kavramı; bireyin akıllı telefonundan ayrı kalması durumunda stres ve panik hissetmesi anlamına gelmektedir (Polat, 2017). Nomofobik bireyler için akıllı telefonlarının her an erişilebilir olması çok önemlidir. Bu durumla ilgili herhangi bir kısıtlama yaşadıklarında aşırı korku ve kaygı yaşarlar (Meral, 2017).

Bu kavram ilk kez 2008 yılında İngiltere'de yapılan bir çalışma ile karşımıza çıkmıştır. 1000 civarında telefon kullanıcısı ile yapılan bu araştırmaya göre katılımcıların %66'sı cep telefonunu kaybetmekten çok korktuklarını ifade etmiştir (e-psikiyatri, 2012). Şar ve Işıklar'ın (2012:265) ergenler üzerinde yaptığı çalışmaya göre ergenlerin % 76'sının cep telefonundan ayrı kalma korkusuna sahip olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bilinçli kullanım konusunda bireylerin farkındalıklarının artırılması çok önemlidir.

Yapılan bütün çalışmalar nomofobinin çağımızın önemli psikolojik bir sorunu olduğunu göstermektedir. Bu verilerden hareketle Bragazzi ve Del Puente (2014) Diagnosticand Statistical Manual of Mental Disorders-V'e (DSM-5) nomofobinin dahil edilmesini teklif etmiş ve bu çalışmasında nomofobinin belirtilerini şöyle sıralamıştır:

1. Düzenli olarak akıllı telefon kullanmak ve onun(lar)la çok fazla vakit geçirmek, bir veya daha fazla mobil cihaza sahip olmak ve bunların şarj aletlerini sürekli yanında bulundurmak.
2. Akıllı telefonu kaybetme, yakınlarda olmaması, yerini bulamama, kapsama alanı dışında olma, bataryanın veya kontörün bitmesi gibi fikirlerin endişe yaratıyor olması ve mobil cihazların yasak olduğu yer ve durumlardan uzak durma çabası.
3. Sık sık arama veya mesaj var mı diye akıllı telefonun ekranına bakma.
4. Akıllı telefonu 24 saat hiç kapatmama, yatakta akıllı telefon ile uyuma.
5. Endişe ve stres yarattığından ötürü yüz yüze sosyal etkileşimi çok sınırlı tutma ve yeni teknolojiler ile iletişim kurmayı tercih etme,
6. Akıllı telefon kullanmak yoluyla büyük masraflara ve borçlara maruz kalma olarak sıralanmıştır (akt. Erdem, Türen & Kalkın, 2017, s. 4).

Algül'e (2014) göre, sosyal medya ile birlikte gelişmeleri, olayları ve kişileri takip etme, görünür olma isteği gibi sebeplerle akıllı telefon bağlantısını kaybetme korkusunu geliştiren bağımlı birey aşağıdaki yoksunluk belirtilerini göstermeye başlar:

1. Kişinin telefonu yokken kendini “eksik” gibi hissetmesi, boşluk duygusu yaşaması,
2. Telefonu yanındayken bile obsesif bir şekilde kontrol etme,
3. Şarj bitince kendini aşırı çaresiz hissetme,
4. Telefonunu bir yerlerde unutmak, telefonun arızalanması yani telefonunu kullanamamaktan korkma,
5. Telefonu olmayınca baş dönmesi, kalp çarpıntısı, nefes almada zorluk, mide krampları gibi bir takım anksiyete belirtileri yaşaması.

Fomo.

Sosyal ağlar sayesinde bireyler birbirinden farklı yüzlerce ve hatta binlerce farklı etkinlik, olay ve duruma anında erişim sağlayabilmektedir. Bu bilgi yoğunluğunu takip etme isteği bireylerin zamanlarının çoğunu bu mecralara ayırmaları ile sonuçlanmaktadır. ‘Fear Of Missing Out’ ifadesinin baş harflerinden oluşturulan FoMO, Türkçe’ye çevrildiğinde ‘Gelişmeleri Kaçırma Korkusu’ (GKK) bireylerin sosyal mecralardaki akışı kaçırma korkusu olarak tanımlanabilir (Gökler, Aydın, Ünal & Metintaş; 2015).

Eşitti’ye (2015) göre özellikle sosyal medyayı aktif şekilde kullanan bireylerde görülen bu rahatsızlık, bu mecrada paylaşılan son olay, durum ve deneyimlerden haberdar olmama, çemberin dışında kalma endişesiyle ortaya çıkmaktadır. Buna paralel olarak kişilerin yaşadığı yalnızlık duygusunu da artmaktadır.

We Are Social (2019) “Digital in Turkey” raporunda 82.44milyon nüfusa sahip Türkiye’de 53.4milyon internet kullanıcısı ve 52milyon aktif sosyal medya hesabı bulunduğu; 2018 yılı verileri ile kıyaslandığında bir önceki seneye oranla internet kullanıcı sayısının %9.3, sosyal medya kullanıcısının da tam %2 arttığı tespit edilmiştir.

Sosyal medyada bireylerin kendine yer edinmesi, etkinlikler, olaylar ve durumlar hakkında bilgi alıp, gelişmeleri takip edip, görüş bildirme durumunun kontrolden çıktığı durumlarda fomo kavramı karşımıza çıkmaktadır. Özellikle akıllı telefonu küçük yaşlardan itibaren yaşamına dahil eden ergen ve üniversite gençlerinin sosyal medyayı aktif kullandığı düşünüldüğünde bu kaygı ile birlikte akıllı telefon kullanım süresinin artışı söz konusu olabilmektedir.

Dürtüsellik

Dürtüsellik ve tanımı.

Dürtüsellik kişiliğin davranışsal ve bilişsel yönlerini içeren karmaşık davranış örüntüsü olduğu için tek tip bir tanımı yoktur (Yılmaz, 2013). Ama genel olarak bakıldığında dürtüsellik, kişinin kendisi veya bir başkası için tehlikeli olan ani bir istek uyandıran dürtü, tahrik veya ayartmaya karşı direnememektir.

Dürtüsellik, davranışın, ödülleri bekleyemeyecek kadar sabırsız, dikkatsiz, risk alarak, heyecan ve zevk arayışı içerisinde gerçekleştirilmesi ve sonuçlarındaki risklerin hafife alınmasını içerir ve birçok psikiyatrik rahatsızlığın temelini oluşturan belirtilerdendir (Hollander, 2001). Yani davranışın uzun vadeli sonucunun düşünülmeksizin anlık getireceği duygulara odaklanılmasının bir sonucudur. Bu bağlamda aşırı davranışlar da kişinin anlık uyarıcılara odaklanarak uzun vadede bu davranışın bireye vereceği zararları hesaba katmamasından kaynaklanabilmektedir (Güler, 2017).

Dickman (1990), dürtüsel bireylerin kendilerine verilen görevleri daha kısa zamanda tamamladıkları ancak dikkat gerektiren detaylı işlerde ise daha başarısız olduklarını yani dürtüsel davranışın her zaman olumsuz olmayacağını belirterek literatüre işlevsel dürtüsellik ve işlevsel olmayan dürtüsellik kavramlarını kazandırmıştır (akt. Yeşilova, 2017). Özellikle deneysel görevin çok zor olduğu zamanlarda dürtüsel yanıt vermenin daha az hata oluşturduğu gözlenmiştir (Dickman, 1985). Ya da belirli bir zaman sınırlamasına tabi tutulan bireyler içerisinde dürtüsellik düzeyi daha yüksek olan bireylerin karar vermede daha geçerli cevaplar verdiği düşünülmektedir (Dickman & Meyer, 1988). Bu yaklaşım doğrultusunda dürtüselliğin işlevsel olan kısmında belirtilen başarılar ile uyum kolaylaştırıcı etkileri olsa da genel anlamda kendine ve başkalarına karşı şiddet gösterme, suç işleme, toplum kurallarına uymada zorluk yaşama sorunları ile dürtüsellik arasında bulunan ilişki işlevsel olmayan dürtüsellik kavramını karşılar (Verdejo Garcia, Lawrence & Clark, 2008).

Patton, Stanford ve Barratt (1995), dürtüselliğin; bireyin hızlı karar vermesi durumunda dürtüselliğin dikkat ile ilişkili boyutunu, düşünmeden eyleme geçmesini motor hareketlerle ilişkili boyutunu ve anlık ödüller yüzünden gelecekteki büyük ödüllerden vazgeçmesi ile ilgili olan plansızlık boyutu olmak üzere 3 boyutu olduğunu belirtmiştir.

Chamberlain ve Sahakian (2007) de benzer şekilde dürtüselliği 3 boyutta incelemiştir:

1. Davranışın sonucuna etki edebilecek elde var olan bilgilerden faydalanmamak.
2. İleride kazanılacak olan büyük ödül için küçük ödüllerden vazgeçmemek
3. Yerleşik motor tepkileri baskı altına alamamak (akt. Kuştepe, 2017).

Moeller, Barratt, Dougherty ve Swann'a (2001) göre dürtüsellik tek bir hareket değil; davranış örüntüsünü kapsadığını belirterek literatürdeki bilgileri bir araya getirerek dürtüselliği şöyle tanımlamıştır:

1. Davranışın gerçekleşmesi sonucunda olabilecek olumsuz sonuçlarına hassasiyette azalma,
2. Zihinsel olarak bilginin işlenmesi tamamlanmadan önce uyarana plansız ve hızlı tepki verme,
3. Uzun vadede gerçekleşebilecek sonuçlara önem vermeme olarak tanımlanabilir.

Dürtüsellik kavramı bir bütün olarak alındığında önemli noktalardan birisi dürtüselliğin bir davranış değil bir yatkınlık olduğudur. Diğer önemli bir nokta ise dürtüsellikte belirli bir davranışın sonucu düşünülerek planlı ve bilinçli hareket etmeyi içermez. Ve son olarak dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta ise yapılan eylemin sonuçları düşünülmeksizin risk alma durumu söz konusudur. Yani dürtüsel bir birey zevk alma amacıyla risk alıp, hareketinin sonucunu planlayarak bir davranışta bulunmaz. Dürtüselliğin altyapısının bilinmesi, tedavi yöntemlerinin geliştirilebilinmesi açısından önemlidir.

Dürtüselliğin nedenleri.

Dürtüselliğin nedenleri incelendiğinde kuramsal bakış açılarına göre birçok faktör çıkmaktadır. Davranışsal kuramlar dürtüselliği ödüllendirilmeyen veya cezalandırılan tepkinin devam ettirilmesi olarak ele alır (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz & Swann, 2001). Ayrıca küçük olsa bile hemen elde edilen ödülün, büyük olsa bile ertelenen ödüle tercih edilmesi durumu söz konusudur. Ayrıca organizmanın davranışının sonucunda olabilecek olumsuz ihtimallere karşı hassasiyeti azalmış; zihinsel işlemleri kullanmaksızın ani plansız tepkilerde bulunması olarak da değerlendirilebilmektedir (Armutlu, 2019). Ayrıca bireyin dürtüsel davranmayı çevresinden öğrendiğini öne süren sosyal öğrenme yaklaşımları da bulunmaktadır (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz & Swann, 2001). Örneğin bir çocuğun sevdiği bir nesneyi elde etmek için davranışta bulunmayı çevresindeki bireylerden rol model olarak öğrendiğinden yola çıkarak dürtüselliğin sosyal yönü ortaya çıkmış olur.

Psikodinamik kuramların bakış açısına göre dürtüsellik; içsel dürtüler karşısında azalmış benlik (ego) direnci nedeniyle artan gerginliğin azaltılması için meydana gelen eylem durumudur (Çalışkan, 2015). Kişilerin hayatında önemli kişiler ile kurdukları ilişkilerinde istedikleri onayı elde edemezlerse kendilik duyguları zedelenir ve kendilik bütünlüğünü sağlayabilmek için kendilerine ve çevrelerine karşı dürtüsel davranırlar (Çalışkan, 2015).

Nörobiyolojik yaklaşım ise beyindeki kimyasal yapı ile dürtüsellik arasında ilişki kurmaktadır. İnsanın davranışları, duyguları, vücut hızı, bilişsel yetenekleri beynin farklı bölgeleri tarafından üretilen sinirsel ve kimyasal sistem tarafından yürütülmektedir. Prefrontal bölgenin üst bölümü davranışların harekete geçirilip sonlandırmasını kontrol ederken; ön bölümü davranış sonucunda oluşabilecek sonuçları tahmin etme görevini üstlenir ve alt kısım ise dürtülerin kontrol bölgesidir Beynin dürtüsel davranışları yürüten bölgesi de prefrontal bölgenin üst ve ön lobtur (Genel, 2018). Yazıcı ve Yazıcı'ya (2010) göre Frontal bölümün hasar alması sonucu kişide dürtüsellik görülmesi muhtemel olmakla birlikte özellikle serotonin, dopamin, noradrenalin, glutamat ve GABA kimyasallarının seviyesinin değişimler bireyin kendi davranışları üzerindeki hâkimiyeti üzerinde etkilidir.

Dürtüselliğin değerlendirilmesi ve tedavisi.

Bireylerin dürtüsellik seviyesini boyutsal açıdan ele alınırken yaptığı davranışın sosyal açıdan kabul edilebilirlik düzeyi bireyin içinde bulunduğu topluma, yaşına, yaşadığı döneme göre farklılık gösterebilmektedir (Everden, 1999). Fakat genel anlamda çok boyutlu olan dürtüselliğin değerlendirilmesinde temel olarak 3 yöntem kullanılır:

1. Davranışsal Ölçümler: Bu ölçümlerde sıklıkla ileride kazanılacak olan büyük ödül yerine şimdiki küçük ödülün tercih edilmesi paradigması ve yanıtın hemen verilmesi ve engellenememesi paradigmasıdır (yanıt paradigması)
2. Kişinin kendi bildirimine dayalı ölçekler (Barratt Dürtüsellik Ölçeği, UUPS Dürtüsel Davranış Ölçeği, Eysenk Kişilik Anketi vd.)
3. Elektrofizyolojik çalışmalar: Beynin elektriksel çalışmasının ölçülmesidir fakat bu ölçümler doğrudan dürtüselliğe özgü değil; belirli davranış kalıplarında ölçülür ve sosyal yönü kapsamaz (Moeller *vd*., 2001; Verdejo-Garcia, 2008; Patton *vd*., 1995; Whiteside & Lynam, 2001; Eysenck *vd*., 1985; Zuckerman *vd.*, 1993; Cloninger *vd.*, 1991; akt. Bozkurt, 2012).

Dürtüselliğin tedavisinde çeşitli psikoterapötik yöntemleri ve farmakolojik müdahaleler kullanılmaktadır.

Psikanalitik yaklaşımda dürtüsellik ile ilgili olarak 'İçgörü Yönelimli Psikoterapi' kullanılmıştır. İçgörü yönelimli psikoterapi de düşük engellenme eşiği ve ani davranışları engellemede yaşanan zorluk 'dürtüsel nevroz' ile ifade edilir ve az sayıda hasta grubuna uygulanmıştır (Steiger *vd*., 2001).

Bilişsel davranışçı terapide genel amaç bireyin hayatında sorun yaratan davranışın altında yatan sorunlu düşünce sistemini değiştirerek davranışa şekillendirmektir. Dürtüsellikle ilgili çalışmalarda ise bireyin dürtüsel Platt Taube, Metzger ve Duome (1998) bireylerde

kişiler arası ilişkilerde sorun çözme becerilerinin geliştirilmesi için bilişsel davranışçı terapi uygulamışlar ve bu bireylerin topluma uyumunda artış, tutuklanma oranlarında azalmalar meydana gelmiştir. Ayrıca Borderline kişilik bozukluğu ile ilgili dürtüsellik tedavisinde de 'Diyalektik Davranışçı Terapi' uygulanmış; terapi sonrası daha az intihar girişimi ve hastaneye yatış gözlenmiştir.

Beklenmedik olayların yönetimi, dürtüsel bozukluktaki ani gelişen olayların sonucundaki ödül ve cezaların, davranışların muhtemel sonuçlarının üzerinde çalışılmasını içeren edimsel koşullanma yöntemidir. Higgins, Wong, Badger, Ogden ve Dantrona (2000) tarafından madde bağımlılığı tedavisinde uygulanmış ve başarılı olmuştur.

Dürtüsel davranışların tedavisinde iki tip farmakolojik yaklaşım bulunmaktadır: Birincisi dürtüselliği belirtisi olarak görülen hastalığın içerisinde alarak tedavi etmek; ikincisi dürtüselliği psikiyatrik bir rahatsızlık olarak tedavi etmek. Dürtüsellikte etkin görülen tedaviler içerisinde; lityum, klozapin, karbamazepin, valproat, okskarbamazepin, topiramat ile antipsikotiklerden ise klozapin, ketiyapin, olanzapin, β-adrenerjik agonistler, 5HT1A parsiyel agonisti buspiron ve omega-3 serbest yağ asitleri kullanılmaktadır (Özdemir, Selvi, Aydın; 2012).

Dürtüselliğin problemli davranışlar ile ilişkisi.

Dürtüselliğin tanımının ve ölçümünün üzerinde net bir uzlaşma sağlanamamasından kaynaklı olarak hem patolojik hem de patolojik olmayan davranışlar üzerindeki etkisi araştırılsa da tam olarak açıklama yapılamamaktadır (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001). Dürtüsellik DSM-IV'te birçok psikiyatrik bozukluğun tanı kriterlerinde geçmekle birlikte ayrı bir tanımı bulunmamaktadır. Psikiyatrik rahatsızlıklardan özellikle mani, bağımlılıklar ve kişilik bozuklukları ile dürtüsellik arasında bağlantı kurulmuştur (Everden, 1999). Özdemir, Selvi ve Aydın'ın (2012) da belirttiği gibi antisosyal kişilik bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu, bipolar bozukluk, şizofreni, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, madde kullanım bozuklukları ve yeme bozukluğunda dürtüsellik bu bozukluklara eşlik ederken; dürtü kontrol bozukluklarında (patolojik kumar oynama, piromani, kleptomani, trikotillomani ve aralıklı patlayıcı bozukluk) tanı ölçütlerinde dürtüsellik bulunmaktadır.

Moeller, Barratt, Dougherty ve Swann (2001) yapmış olduğu çalışmada madde bağımlılığı bulunan bireylerin daha dürtüsel olduğu; davranışsal açıdan bakıldığında ise anlık rahatlama açısından ödülün küçük olmasına rağmen daha hızlı elde etmek uğruna sonrasını düşünmeksizin bu durumu tercih ettiği tespit edilmiştir. Benzer bir araştırma da Bozkurt, Evren, Yılmaz, Can ve Çetingök (2013) tarafından yapılmış ve dürtüsellik ve öfke kontrolü

probleminin madde bağımlılığı üzerinde pozitif yordayıcı etkisi saptanmıştır. Dürtüsellik, madde bağımlılıklarında ve davranışsal bağımlılıklarda temel faktörler arasında değerlendirilmektedir (Dawe & Loxton, 2004). Lee, Choi, Shin, Lee, Jung ve Kwon'un (2012) davranışsal bağımlılıklar içerisinde incelenen internet ve kumar bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin olup olmadığını incelediği araştırmasında; internet ve kumar bağımlılığına sahip bireylerden oluşturulan grup ile sağlıklı bireylerden oluşan kontrol grubunun dürtüsellik düzeyi karşılaştırılmış, internet ve kumar bağımlılığına sahip bireylerin dürtüsellik düzeyi kontrol grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Dürtüsellik ile yaş arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada da genç bireylerin yaşlılara oranla daha dürtüsel olduğu tespit edilmiştir (Moustafa, Tindle, Frydecka & Misiak, 2017). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise bireylerin dürtüsellik düzeylerinin riskli davranışlarda bulunma eğilimi üzerinde pozitif yordayıcı etkisi olduğu tespit edilmiştir (Tuna, 2015).

Dürtüsellik ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmalar da mevcut olmakla birlikte Smetaniuk (2014), cep telefonu bağımlılığını dürtü kontrol bozukluğu olarak değerlendirebileceğini belirtmiştir. Yüksek düzeyde dürtüsel bireyler, cep telefonunu kullanırken bu davranışlarının sonuçlarını düşünmeksizin kullanmaktadır (Mitchell & Potenza, 2014). Dürtüsellik birbiri ile çelişen iki mekanizma ile ortaya çıkabilmektedir:

1. Dürtüsellik akıllı telefon gibi beyinde zararlı etkilere neden olan uyarıcılara maruz kalma sonucu ortaya çıkabilir,
2. Dürtüsellik, madde kullanım bozukluklarını önceden belirlemektedir ve aslında bağımlılıklara karşı kırılganlıkla ilişkilidir (Mei *vd.*, 2018).

Özellikle sosyal çevreden uzaklaşma, ekonomik sıkıntılar gibi sosyal ekonomik sıkıntıların ilk kez deneyimlendiği boş zamanın diğer dönemlere oranla daha arttığı üniversite döneminde, riskli yaş grubu aralığında bulunan gençlerin birbirini tetiklemekte olduğu düşünülen problemli akıllı telefon kullanımı ile dürtüsellik durumunun arasındaki ilişkinin incelenmesi önemli bir veri kaynağı olacaktır.

Depresyon

Yaşadığımız olaylar veya psikolojik genetik faktörler sebebiyle genel bir ruh haline bürünürüz. Bu durumlarda bazen mutluluk bazen de üzüntü olabilir. Bir sınavda başarılı veya başarısız olmak, tercih ettiğimiz okula kabul edilip edilmemek ve romantik bir gönül ilişkisinin başlangıcı veya bitişi gibi bireyin yaşamındaki olaylarla daha da tetiklenir. Kısaca

depresyon; psikolojik stres ve yaşam zorluğunun en genel formu olarak karşımıza çıkmaktadır (Akçagöz, 2017).

Bir duygudurum bozukluğu olan depresyon, gelişimsel sebeplerle yaşanan zorluklar sonucu bireyin kendini beğenmemesi, kimse tarafından anlaşılmadığını hissetmesi, mutsuz ve içsel dünyasında sıkıntılı, yalnızca ve özellikle sevilmeyen birisi olarak hissetmesine ve kederli iç dünyasına dönerek belirli konularda sürekli şekilde düşünme eğilimi, uyku, iştahsızlık, ilgisizlikle birlikte kendini gösterir (Asıcı, 2017). Aşırılık göstermediği sürece normal kabul edilen bu duygudurumu kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını baskın bir şekilde etkileyerek mesleki, sosyal ve fiziksel alanlarda bireye zarar verecek tabloya dönüşmesi durumunda klinik tedavi gerektiren depresyon rahatsızlığının varlığından söz edilir (Asıcı, 2017).

Üniversite yılları çoğunlukla gençlerin ailelerinden ilk kez ayrıldığı, duygusal, sosyal ve maddi açıdan birçok sıkıntıyı bir arada yaşadığı yaşam dönemidir. Bulunduğu yeni çevreye uyum sağlama, romantik ilişkiler kurma, sınırlı maddi imkânlarla geçinebilme, gelecekteki meslek ile ilgili kaygılar bu dönemin temel görevlerindendir. Bu görevler bireyde kaygı ve strese yol açarak bireyin ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Çam Çelikel & Erkorkmaz, 2008).

Çağımızın en önemli psikolojik rahatsızlığı olan depresyon, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2017) tanımına göre depresyon günlük yaşam aktivitelerinde sürekli bir üzüntü, ilgi kaybı ile süren en az iki hafta süren bir rahatsızlıktır. WHO (2017) verilerine bakıldığında 2015 yılında dünyada depresyon tanısı konmuş 300 milyondan fazla birey vardır. Dünya nüfusunun yaklaşık %4.4'ünü tehdit eden bu rahatsızlık etkili tedavi edilmediğinde %15 oranında intihar ile ölüm riski taşımaktadır (Türk Psikiyatri Derneği, 2017). Üniversite öğrencilerinde depresyon belirtileri görülme oranı %33 ile %35.2 arasındadır (Temel, Bahar & Çuhadar, 2007; Çam Çelikel & Erkorkmaz, 2008).

Türk Psikiyatri Derneği'nin (TPD, 2017) paylaştığı verilere göre depresyon, en fazla yeti kaybı oluşturan dördüncü hastalık olarak geçmekte, 2020 yılında ise ikinci sıraya yükseleceği öngörülmektedir. Ki zaten gelişmiş ülkeler için depresyon, yeti kaybı oluşturan en büyük hastalıktır. Gerekli tedaviler yapılmadığında beraberinde birçok ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklara da sebep olabilen depresif bozuklukların DSM-5'e (2013) göre alt grupları şu şekildedir:

1. Majör depresif bozukluk
2. Distimik bozukluk
3. Yıkıcı duygudurumu düzenleyememe bozukluğu
4. Premenstrüeldisforik bozukluk

5. Madde / İlaç kaynaklı depresif bozukluk
6. Başka medikal duruma bağımlı depresif bozukluk
7. Diğer belirtilen depresif bozukluk
8. Tanımlanmamış depresif bozukluk.

En yaygın depresif bozukluk olan majör depresif bozukluğun DSM-V'e göre tanı kriterleri en az iki hafta boyunca süren;

1. Neredeyse her gün çökkün duygu durumunun görülmesi,
2. Neredeyse tüm etkinliklere karşı ilgisinin belirgin düzeyde azalmış olması,
3. Kilo vermeye çalışmıyorken yeme isteğinde yaşanan değişiklikler,
4. Süreç boyunca neredeyse her gün uyku ile ilgili sıkıntıların yaşanması,
5. Bitkinlik,
6. Enerjisiz hissetme,
7. Odaklanmada güçlük,
8. Kararsızlık,
9. Davranışlarda yavaşlama,
10. Ölümle ilgili düşünceler ya da kendini öldürmek üzere plan yapma

Belirtilerinden en az beşinin kişide bulunması durumunda majör depresyon tanısı konabilmektedir (American Psychiatric Association, 2013).

Depresyonun nedenleri.

Diğer rahatsızlıklar gibi depresyonun da tek bir nedeni yoktur. Birden fazla etkenin bir araya gelmesi ile birlikte vücuttaki dengenin bozulması sonucu rahatsızlıklar meydana gelmektedir.

Biyolojik kökenli etkenler.

Yapılan araştırmalar depresyon tanısı konulan kişiler ile aralarında kan bağı olan bireylerde duygu durumu bozuklukları görülme riskinin oranının genel nüfusa oranla iki üç katı olduğunu göstermektedir (Levinson, 2006; Sullivan *vd*., 2000; Wallace *vd*., 2002; akt. Butcher, Mineka, Hooley, 2013). Tüm bu bozuklukların genetik yapılarını anlayabilmek için ikiz çalışmaları da yapılmıştır. İkiz çalışmaları P.F. Sullivan ve diğerleri (2000) tarafından düzenlenmiştir. Bu çalışmalar yaklaşık 21.000 ikiz üzerinde yapılmıştır. Çalışmalar tek yumurta ikizlerin birinde depresyon görülme olasılığının, çift yumurta ikizlerine göre neredeyse iki kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Tespitlerinin nicel sonuçlarının değerlendirilmesine göre depresyona yatkınlıkta görülen farklılıkların %31- %42'si genetik etkiler sonucunda kaynaklanmaktadır.

Ancak daha sonra Wender ve arkadaşlarının (1986), Wallaceve arkadaşlarının (2002) ikiz ve evlat edindirme çalışmaları bu çalışmanın ilerleyen bölümlerinde depresyonun çoğu biçimde yatkınlıkta görülen farklılıkların daha büyük oranlarda genetik değil de paylaşılmayan çevre etkiler doğrultusunda olduğu iletilmiştir. Bu çevresel etki ise aile

bireylerinin farklı şeyler deneyimlemesi olarak gösterilebilir (akt. Butcher, Mineca, Hooley, 2013).

Bazı hastalıkların ya da ilaçların insanlarda duygu durumunu değiştirdiği ve bu yüzden bireyde depresyona veya sevince neden olduğu hatta mani bozukluğuna neden olduğu bilinmektedir. Birçok düşünüre göre de vücuttaki biyolojik temelin değişimine göre bireyin ruh halinin değiştiği belirtilmektedir (Butcher, Mineca & Hooley, 2013).

Beyindeki sinir hücrelerinin hareketlerini ve iletimini nörotransmitter maddeleri yapmaktadır. Bu maddelerdeki çok ufak bir değişiklik depresyonu etkileyebilmektedir. Nörotransmitter yoğunluğunu ve etkinliklerini olması gereken düzene sokulduğu zaman depresyon etkileri kalkabilmektedir (Butcher, Mineca & Hooley, 2013). Örneğin Davidson (2000) ve Robinson, Dawnhill (1995) çalışmalarında anterior prefrontal korteksin sol tarafında meydana gelen hasarın genellikle depresyona yol açtığı tespit edilmiş; sonraları Davidson ve arkadaşlarının (2002, 2009) yaptığı araştırmalarda, depresyon hastalarının beyin yapısı incelediğinde beynin prefrontal bölgelerinin sağ ve sol kısmında dengesizlik olduğunun görülmesi ile doğrulanmıştır (akt. Butcher, Mineca & Hooley, 2013).

Depresif bireyler uyku rahatsızlığı bulgularına sahiptir. Uyku, beş farklı evreden oluşmaktadır. REM uykusu olmadan oluşan 1-4 evreler ve ardından REM uykusu ile oluşan döngüdür. Depresif bireyler bir veya daha fazla uyku problemi ile karşılaşırlar. Bazı bireyler sabah erken uyanır iken, bazıları gece belli zaman aralıklarında uyanırlar ve bazıları ise uykuya dalma konusunda sorun yaşarlar. Depresyon hastası kişilerin %90'ında insomnia gözlenirken, %6-36 oranında hipersomnia belirlenmiştir.

Tüm bunlara ek olarak bireylerde bulunan günün her saniyesi işleyen sirkadiyen ritimler, vücudun merkezleridir. Bir nevi vücudun iç biyolojik saatidir. Depresif bireylerin çoğunda bu ritim bozuklukları sıklıkla izlenmektedir (Işık, Işık & Taner, 2013).

Dolayısıyla fizyolojik bilgiler olmak depresyonun oluşumu hakkında bilgi sahibi olmak için önemli bir veri kaynağıdır. Bu bağlamda depresyonun oluşum süreci ve tetikleyici faktörler ile hormonal yapı ve sinir sistemi arasında bir ilişki olduğu düşünülebilir.

Çevre kaynaklı etkenler.

İnsan sosyal bir varlıktır. Etrafındaki diğer kişileri etkiler ve onlardan etkilenir. Bütün dünyada olduğu gibi Türkiye'de de depresyon seviyesinde önemli bir artış gözlenmektedir. Yapılan çalışma sonuçlarına bakıldığında kadınlarımızın erkeklere oranla iki kat daha fazla depresyona yakalandığı görülmektedir (Akçagöz, 2017). Bu durum toplumda bireylere yüklenen maddi ve manevi sorumlulukların oluşturduğu farklılıklardan kaynaklanmaktadır.

Dökmen (1997) çalışmasında, kadınların ev işi yapma sorumluluğunun sahibi olarak görülmesi ile depresyon düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Bireylerin yalnız olması, sosyal açıdan toplumdan soyutlanmış ve sosyal herhangi bir destekten yoksun olması depresyona daha yatkın olmalarına neden olmaktadır. Bunu destekler derecede araştırmalar yapılmıştır ve depresif bireylerin normal bireylere göre sosyal çevresinin daha az olduğu gözlemlenmiş ve rapor edilmiştir. Tüm bunlara ek olarak, Ingram, Scott ve Siegle'e (1999) göre bazı depresif bireylerin sosyal becerilerinin de zayıf olduğu görülmektedir. Bu tür insanlar daha az göz teması kurup, yavaş ve aynı ses tonunda konuşurlar. Araştırmalar sonucunda bu tarz insanların ayrıca bireyler arası problem çözme yetilerinin depresif olmayan kişilere göre daha zayıf olduğu belirtilmiştir (Ingram Ingram, Scott ve Siegle, 1999; Joiner, 2002).

Depresif insanlar sosyal yaşantısında sadece sıkıntı yaşama ile kalmaz kendi normal olmayan davranışları ile durumları daha karmaşık hale getirebilirler. Depresif bozukluk yaşayan kişiler çevresindeki kişilere istemsiz olarak sempati, maddi-manevi destek veya bakım gibi ağır yükler yükleyebilir. Herhangi bir olumlu hareketi pekiştirme de göstermeyebilirler (Coyne, 1976; Petitt & Joiner, 2006).

Toplumsal ortam ile kişinin ruhsal durumu arasında çatışma yaşandığında veya toplumsal ortam tehlikeli ve tehditkâr hale geldiğinde; bu durum bireyde zorlayıcı, zararlı ve hastalık yapıcı bir etken haline dönüşür (Aktay, 2014). Zaman içerisinde kişilerin toplumsal yaşamında kişisel, ekonomik ve sosyal alanda birtakım değişiklikler meydana gelebilmektedir. Bulunduğu sosyal çevre, akademik seviye, iş yaşamı, ailesindeki kişilerle ilişkisi değişebilmektedir. Bu durum bireyin ruhsal durumunda değişikliklere sebep olmaktadır. Özellikle değişen bu durumlar karşısında yaşadığı çatışmalarla birlikte yaşanan stres ve kaybettiği duygu yatırımı sebebiyle özellikle depresyon ile karşı karşıya kalabilmektedir. Köknel'e (2005) göre birey hayatında yavaş şekilde gelişen toplumsal ve kültürel değişimlere daha kolay ayak uydurabilirken; bir anda çok hızlı yaşanan değişimlere karşı uyum sağlamada zorlanmaktadır.

Özellikle bireyin farklı bir şehirde üniversiteyi kazanması ile birlikte bir anda bulunduğu sosyal çevresinden ve ailesinden ayrı kalması, ilk kez ekonomik olarak tek başına kalması, hiç tanımadığı yeni bir çevreye ayak uydurması bakımından ele alındığında önemli bir risk potansiyeline sahip olduğu düşünülebilir.

Alanyazında Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Üzerine Yapılan Çalışmalar

Literatür incelendiğinde özellikle son yıllarda problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde gerek yurt içi gerek yurt dışında birçok çalışma yapıldığı görülmektedir.

Araştırmacılar konuyu genellikle "akıllı telefon bağımlılığı", "problemli akıllı telefon kullanımı", "mobil telefon bağımlılığı" gibi çeşitli başlıklar altında ele almıştır.

Problemli akıllı telefon kullanımı üzerine yurt dışında yapılmış çalışmalar.

Problemli akıllı telefon kullanımı ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde; problemli akıllı telefon kullanımının özellikle bireyin cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, akademik statüsü, sosyoekonomik düzeyi, kişilik özellikleri (depresif, dürtüsel, öznel iyi oluş vb.), gibi kişisel faktörle ile birlikte içinde bulunulan çevre ile ilişkilerini içeren sosyal faktörlerle ilişkisi araştırma konusu olduğu görülmektedir.

Örneğin bireyin cinsiyet ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçlarının değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers (2015) tarafından araştırmasında kadınların akıllı telefon bağımlısı olma riskinin erkeklere göre çok daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Argumosa Villar, Boada Grau ve Vigil Colet'in (2017) yaptığı çalışmada da ise cinsiyet faktörünün akıllı telefon bağımlılığını yordayıcı bir etkisinin olmadığı ortaya çıkarılmıştır.

Literatürde bireyin kişilik özellikleri ile problemli akıllı telefon kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde sıklıkla araştırılan kişilik özelliklerinden birisinin dürtüsellik olduğu görülmektedir. Kim *vd*. (2016) akıllı telefon bağımlılığının yordayıcısı olarak kişilik özelliklerini incelediği çalışmasında yüksek düzeyde dürtüsel bireylerin akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olduğu saptanmıştır.

Lee, Choi, Shin, Lee, Jung ve Kwon (2012) internet bağımlılığı ve kumar bağımlılığına sahip bireylerin dürtüsellik düzeyi ile sağlıklı bireylerin dürtüsellik düzeyi arasında bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yaptığı çalışmasında; internet bağımlısı ve kumar bağımlısı olan bireylerin dürtüsellik düzeyi sağlıklı bireylere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiş, internet bağımlısı bireylerin ve kumar bağımlısı bireylerin dürtüsellik düzeyi arasında farklılık olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Grant, Lust ve Chamberlain'in (2019) çalışmasında akıllı telefon bağımlılığı ile yüksek dürtüsellik ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Kim, Huh, Cho, Kwon, Choi ve Ahn (2014) araştırma sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı dürtüsellikten etkilenmektedir. Dürtüsellik düzeyi yüksek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığına karşı daha savunmasız olduğu belirlenmiştir.

Literatürde bireyin kişilik özellikleri ile problemli akıllı telefon kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırılan kişilik özelliklerinden birisinin de depresyon düzeyi olduğu görülmektedir. Panicker ve Sachdev'in (2014) araştırma sonucunda gençlerin

depresyon düzeyi ile problemli internet kullanımı arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Lepp, Barkley ve Karpinski (2014) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda akıllı telefon kullanım süresi arttıkça bireysel mutluluk düzeyi azalmakta olduğu tespit edilmiştir.

Kim, Seob ve David (2015) araştırmasında problemli akıllı telefon kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmaya göre depresif bireyler hissettikleri olumsuz duygulardan uzaklaşmak için akıllı telefonları ile daha fazla meşgul olmakta özellikle de akıllı telefon üzerinden diğer kişiler ile iletişime geçmeyi tercih etmekte olup bu durum da problemli akıllı telefon kullanımlarını artırmaktadır. Yüz yüze iletişim kurmayı tercih etme durumu ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki kurulmuştur.

Elhai, Levine, Dvorak ve Hall'ün (2016) araştırma sonucuna göre akıllı telefon kullanım sıklığı ile depresyon düzeyi arasında yüksek düzeyde negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yine 2016 yılındaki bir başka çalışmalarında akıllı telefonların sosyal olmayan özelliklerinin (haber takibi, internette sörf yapma, eğlence, dinlenme) kullanımı ve sosyal özelliklerinin (mesajlaşma, sosyal ağ vs.) depresyon ve anksiyete ile ilişkisi açısından incelenmiştir. Depresyon belirti şiddetinin sosyal akıllı telefon kullanımı ile güçlü şekilde negatif ilişki içerisinde olduğunu ve anksiyete belirtilerinin de sosyal akıllı telefon kullanımı ile güçlü ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde; bireyin dürtüselliği, depresifliği, anksiyetesi, kaybetme korkusunun düzeyinin problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde pozitif yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir. Aynı zamanda mutluluk, esneklik, yüz yüze iletişim tercih etme durumunun problemli akıllı telefon kullanım düzeyi üzerinde negatif yordayıcı etkisi saptanmıştır.

Problemli akıllı telefon kullanımı üzerine Türkiye'de yapılmış çalışmalar.

Türkiye'de problemli akıllı telefon kullanımı üzerine yapılan çalışmaların özellikle son on yıl içerisinde yoğunlaştığı görülmekle birlikte genellikle bireylerin belirli kişilik özellikleri (depresiflik, dürtüsellik, çekimserlik vb.), patolojik rahatsızlıklar (borderline kişilik bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu, bipolar bozukluk, dürtü kontrol bozuklukları, madde ve davranışsal bağımlılıklar vb.), cinsiyet, yaş, akademik düzey gibi kişisel faktörler; sosyal çevre ile iletişime geçme durumu aile özelliklerini içeren çevresel faktörler ile ilişkisi incelendiği görülmektedir. Bu çalışmaların yanı sıra akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili betimleyici çalışmaların da literatürde yer aldığı görülmektedir.

Cinsiyet ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkili çalışmalar incelendiğinde Türkiye'de de yurtdışı literatürde olduğu gibi akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonuçları değişkenlik göstermektedir. Ünal'ın (2015) yaptığı çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Benzer şekilde Yücelten'in (2016) çalışmasında da üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık ile cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Meral (2017) de ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi üzerinde cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Minaz ve Çetinkaya Bozkurt'un (2017) araştırma sonucunda da cinsiyet farkının öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir değişime sebep olmadığı saptanmıştır. Kuyucu'nun (2017) üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Cinsiyet ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların çoğu iki faktör arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemekle birlikte az sayıda bazı araştırmalarda cinsiyet faktörü problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde etkili bir değişken olarak saptanmıştır. Örneğin; Yılmaz, Şar ve Civan'ın (2015) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında kız öğrencilerin problemli mobil telefon kullanım ortalamasının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Yıldırım'ın (2019) ergenlerin akıllı telefondan yoksun kalma korkusu üzerine yaptığı çalışmasında; nomofobi düzeyinin kız öğrencilerde erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Erdem, Türen ve Kalkın'ın (2017) araştırmasında nomofobi düzeyinin kadınlarda erkeklere oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir

Literatürde kişilik özellikleri ile problemli akıllı telefon kullanımı ilişkilerinin incelendiği çalışmalara bakıldığında; özellikle bağımlılık ile ilgili çalışmalarda kullanılan değişkenlerden birisinin de 'dürtüsellik' olduğu görülmektedir. Özen ve Topçu'nun (2017) çalışmasında davranışsal bağımlılıklar üzerinde etkisi olduğu düşünülen dürtüselliğin bir kişilik özelliği olarak akıllı telefon bağımlılığına yol açabileceği saptanmıştır. Osmanoğlu'nun (2016) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile dürtüselliğin motor alt boyutu arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Akın'ın (2014) araştırma sonucunda göre dürtüselliğin internet bağımlılığının yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Ölmeztoprak'ın (2019) dürtüselliğin akıllı telefon bağımlılığı üzerine etkisini araştırdığı çalışmasında akıllı telefon bağımlılık düzeyi yüksek olduğu tespit edilen katılımcıların; dürtüsellik düzeylerinin de anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Dürtüsellik ile ilgili yapılan Türkiye'deki araştırmalarda da yurt dışında araştırmalarla ve kendi içerisinde örtüştüğü görülmektedir.

Literatürde kişilik özellikleri içerisinden problemli akıllı telefon kullanımı ile ilgili sıklıkla çalışılan kişilik özelliği değişkenlerinden birisi de depresyon düzeyidir. Balcı ve Baloğlu'nun (2018) depresyonun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini incelediği araştırma sonucuna göre şiddetli depresyon belirtisine sahip bireyler normal veya hafif düzeyde olan bireylere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığı düzeyinde olduğu saptanmıştır. Kalecik (2016) de araştırmasında depresyon durumunun kişilerin problemli akıllı telefon kullanımını yordadığı tespit edilmiştir. Kurt'un (2018) yaptığı çalışmada da akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile depresyon düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönlü yordayıcı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmalar bütüncül olarak incelendiğinde depresyon, öznel mutluluk, dürtüsellik düzeyi ve problemli akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Cinsiyet, eğitim ve yaş ile akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında belirgin bir farklılık bulunamamıştır.

Alanyazında Dürtüsellik Üzerine Yapılan Çalışmalar

Dürtüsellik üzerine ilgili literatürde 'dürtüsellik' ve 'impulsivite' başlıkları altında ele alınmıştır. Literatür incelendiğinde, kavramın birçok davranış örüntüsünü içinde barındırmasından kaynaklı olarak özellikle fizyolojik yapısı, çeşitli davranışlarla ilişkisi, tedavisi üzerine kısaca dürtüselliğin net sınırlarının belirlenmeye çalışıldığı oldukça fazla çalışma barındırdığı görülmektedir.

Dürtüsellik üzerine yurtdışında yapılmış çalışmalar.

Dürtüsellik üzerinde dünyada yapılan çalışmalar incelendiğinde sıklıkla dürtüselliğin fizyolojik alt yapısı, kişilik özellikleri (cinsiyet, yaş, benlik saygısı vb), riskli davranışlar (saldırganlık, öfke, intihar vb), psikopatalojik rahatsızlıklar (davranışsal veya maddeye bağlı bağımlılıklar, şizofreni, yeme bozuklukları, DEHB vb.) ile ilişkisinin ve tedavisinin üzerine çalışmalar yapıldığı görülmektedir.

Literatürde riskli davranışlardan intihar girişimi dürtüselliğin ilişkili olduğu saptanmıştır. Ergenlerin intihar girişimleri incelendiğinde çoğunlukla daha önceden plan yapmadıkları yani intihar girişimlerinde dürtüselliğin ön planda olduğu saptanmıştır (Shafii, Steltz-Lenarsky, Derrick, Beckner ve Whittinghill, 1988). Riskli davranışlar içerisinde bulunan saldırganlığın da dürtüsellikle ilişkisi araştırılmıştır. Saldırganlık, dürtüsel davranışlar ve intihar arasındaki pozitif yönlü ilişkiler saptanmıştır (Zouk, Tousignant, Seguin, Lesage & Turecki, 2006; Conner, Meldrum, Wieczorek, Duberstein & Welte 2004; Nock & Kessler, 2006; Michaelis, Goldberg, Davis, Singer & Garno, 2004).

Literatürde sıklıkla temelinde veya beraberinde görülen birçok nörolojik ve psikiyatrik hastalık ile dürtüselliğin arasındaki ilişki araştırma konusu olmuştur. Örneğin Engel *vd.* (2005) yaptığı çalışmada bulimiya nervozada ve tıkınırcasına yeme bozukluğu olan bireylerde belirgin olarak daha yüksek dürtüsellik saptanmıştır. Davis, Patte, Curtisve Reid'in (2010) yaptığı çalışmada obezite teşhisi alan bireylerde yüksek dürtüsellik olduğunu bildirmişlerdir. Benzer şekilde de Fernández-Aranda *vd*. (2008) yeme bozuklukları olan bireylerde yüksek oranda dürtü kontrol bozuklukları belirlenmiştir. Benzer şekilde psikopatolojik rahatsızlıklardan şizofreni ile dürtüsellik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Ho, Barry ve Koeppel (2018) çalışmasında şizofreni ile dürtüsellik arasında anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır.

Problemli madde kullanımı ile dürtüsellik arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Murphy, Stojek ve Mackillop (2014) gıda bağımlılığı, vücut kitle indeksi ve dürtüsellik arasında pozitif yönlü ilişki bulunduğunu saptamıştır. MacKillop, Amlung, Few, Ray, Sweet ve Munafò, (2011) uyuşturucu bağımlılığı gelişimi ile dürtüsellik arasında güçlü ilişkiler tespit etmiştir. Dürtüsellik çok yönlü bir yapı olduğu için dürtüselliğin motor alt boyutu kemirgenler üzerinde yapılan çalışmalarda doğum önce stresi ve ergenlik öncesi stresi; insanlar üzerinde yapılan çalışmalarda da çocukluk sıkıntısına maruz kalma, bağımlılık bozukluklarının başlatılması ve sürdürülmesi riskini artıran faktörlerden birisi olarak belirlenmiştir (Brydges, Hall, Nicolson, Holmes & Hall, 2012; Lovic, Keen, Fletcher & Fleming, 2011; Steiger *vd*., 2012).

Yapılan çalışmalar bütüncül olarak incelendiğinde dürtüsellik genellikle birçok psikopatolojik rahatsızlıkların temelinde veya beraberinde görülebilmektedir. Yapılan araştırma sonuçları büyük oranda benzer sonuçlar içerdiği görülmektedir.

Dürtüsellik üzerine Türkiye'de yapılmış çalışmalar.

Türkiye'de dürtüsellik üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde yurtdışı araştırmalarında da olduğu gibi sıklıkla kişisel faktörler (benlik, mizaç, cinsiyet vb.), riskli davranışlar (öfke, saldırganlık, intihar girişimi vb), psikopatolojik rahatsızlıklar (madde ve davranışsal bağımlılıklar, DHEB, şizofreni, bipolar bozukluk vb) ile ilişkisi üzerine odaklanıldığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde sıklıkla çeşitli psikopatolojik rahatsızlıklar ve dürtüselliğin ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Aydos'un (2019) çalışmasında madde kullanım bozukluğuna sahip bireylerin dikkat, plan yapamama ve dürtüsellik düzeyinin anlamlı derecede yüksek olduğu; madde kullanım bozukluğuna sahip bireylerde

dikkatle ilişkili dürtüsellik düzeyi ile plana tekrar odaklanma stratejileri arasında negatif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Demirci, Özmen ve Öztop'un (2016) çalışmasında DEHB grubunun dürtüsellik puanlarının kontrol grubu ile kıyaslandığında anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Kavakçı, Demirel, Kuğu, Nur & Doğan'ın (2011) yaptığı çalışmada obez bireylerin dürtüselliğin dikkatsel ve planlanma boyutu ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Literatürde bireylerin kişilik özellikleri ile dürtüsellik arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar da mevcuttur. Kesebir, Güngördü ve Çalışkan'ın (2014) araştırmasında uçlu bozukluğa sahip bireylerin dürtüsellik ve benlik saygısı arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Aynı çalışmada depresif-anksiyöz mizaç arasında orta derece siklotimik ve irritabi mizaç arasında güçlü ilişkiler tespit edilmiştir.

Literatürde riskli davranışlar ile dürtüsellik ilişkisini araştıran çalışmalar da yer almaktadır. İntihar girişiminde bulunan ergenlerin kişilik özellikleri üzerine yapılan çalışmalar neticesinde, bu kişilerin daha dürtüsel, öfkeli ve saldırgan davranışa yatkın, içedönük, aşırı duyarlı ve mükemmeliyetçi kişiler olduğu ortaya çıkmaktadır. Dürtüselliğin ergen intihar girişimlerinin önemli bir özelliği olduğu ifade edilmektedir (Şimşek, 2003). Nitekim Batıgün ve Şahin (2003), öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerini birlikte ele alarak yaptıkları çalışmada, bu üç değişkenden olumsuz yönde alınan puanın gençlerde intihar olasılığını yordadığını saptamıştır. Gidiş, Kaya, Çilli, Özkan ve Şahinoğlu'nun (1997) intihar üzerine yaptığı kapsamlı çalışmada; ergenlerdeki intihar girişimlerinin incelendiğinde çoğunlukla önceden plan yapmadıklarını yani dürtüsel nitelik taşıdığı, Türkiye'de bu ani intihar girişim oranının % 67 gibi yüksek bir oranda olduğu bildirilmektedir. Aynı çalışma sonuçlarına göre, intihar niyetini dürtüsel olarak intihar girişiminden hemen önce alan bireylerin intihar girişimlerinin daha ciddi olduğu belirlenmiştir.

Yapılan araştırmalar bütüncül olarak incelendiğinde dürtüsellik ile birçok psikopatolojik rahatsızlık arasında; benlik ve bazı mizaç türleri gibi kişilik özellikleri ve saldırganlık, öfke, intihar girişimi gibi riskli davranışlar ile arasında da anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Alanyazında Depresyon Üzerine Yapılan Çalışmalar

Depresyon üzerine ilgili literatür incelendiğinde 'depresyon', 'depresiflik', 'depresion' başlıkları altında ele alındığı görülmektedir. Bir duygu-durumu olarak ele alındığında gün içerisindeki birçok yaşantıdan etkilenip, yaşantıyı etkilemektedir. Bir psikolojik rahatsızlık olarak ele alındığında fizyolojik yapısı, çeşitli davranışlarla ilişkisi, tedavisi üzerine oldukça fazla çalışma barındırdığı görülmektedir.

Depresyon üzerine yurtdışında yapılmış çalışmalar.

İlgili literatür incelendiğinde depresyon ile ilgili yaş, cinsiyet, medeni durumu, öğrenim durumu vb. kişisel özellikleri; boşanmış aile çocukluğu, anne baba tutumları, sosyal çevre desteği gibi bireyin çevresinden kaynaklı etkenler, var olan psikopatolojik rahatsızlıkları ile ilişkisi, fizyolojik altyapısı ve tedavisi ile ilgili oldukça geniş bir literatür olduğu görülmektedir.

Literatürde ruh halinde depresyon ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Seo, Kim, Kim, Kim, Park ve Yoon'un (2018) yaptığı araştırmada yaşam doyumu ve mutluluk düzeyi ile depresyon düzeyi arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Benzer şekilde Ford, Mauss ve Gruber'in (2015) çalışmasında mutluluğu deneyimleyen insanların daha iyi psikolojik sağlığa sahip olma eğiliminde olduğu ancak aşırı mutluluğa değer veren kişilerin depresyon da dahil olmak üzere manik duygudurum bozuklukları için genel bir risk faktörü olduğunu saptamıştır, mutluluğa aşırı değer biçilmesinin bipolar bozuklukla ilişkili ve yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Literatürde depresif bozukluklar ve depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar da sıklıkla incelenmiştir. Spinhoven, Elzinga, Giltay ve Penninx'in (2015) çalışmasında özellikle depresif belirtileri daha fazla olan kişilerde, majör depresif bozukluk, sosyal anksiyete bozukluğu ve eşlik eden duygusal bozukluklar daha düşük düzeyde mutluluk ve duygusal iyilik bildirildiği saptanmıştır. Dışa dönüklük ve daha az oranda nevrotiklik, gelecekteki mutluluğu ve duygusal bozuklukların ve semptomların eşzamanlı gecikmeli ölçümlerinden bağımsız olarak duygusal mutluluğu da sürekli olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Depresyon üzerinde etkili olan kişisel faktörler üzerinde araştırmalar mevcuttur. Seo *vd*. (2018) yaptığı çalışmada alkollü içecek tüketimi, düşük uyku kalitesi yüksek depresyon riski ile ilişkilendirilmiştir. Sabancıoğlu, Kelleci, Aydın ve Doğan'ın (2006) 60 yaş ve üzeri hastalarla yaptığı çalışmada depresyon düzeyi puan ortalamalarının kadınların erkeklere oranla, dulların evlilere oranla, sosyal desteğe sahip olmayanların olanlara oranla, fiziksel anlamda yarı bağımlıların bağımsızlara oranla, okuma yazma bilmeyenlerin bilenlere oranla, ekonomik durumu zayıf olanların güçlü olan olanlara oranla, yalnız olanların eşi ile birlikte yaşayanlara oranla, hayatın anlamsız olarak ifade edenlerin anlamlı olduğunu ifade edenlere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Depresyon üzerinde etkili olan çevresel faktörler üzerine de oldukça fazla çalışma olduğu görülmektedir. Menezes *vd*. (2013) yaptığı bir çalışmada hamileliğinde sigara içen annelerin doğurduğu çocukların ergenlik döneminde mutluluk düzeyinin daha düşük olduğu

depresyonda olma oranlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Williamson, Birmaher, Anderson, Al-Shabbout ve Ryan (1995) tarafından yapılan bir çalışmada stresli yaşam olaylarına maruz kalan çocuk ve ergenlerin depresyon düzeyinin anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Shapero *vd*. (2013) yaptığı çalışmaya göre çocukluk yaşantısında ciddi anlamda duygusal istismara maruz kalan bireylerin mevcut yaşamında herhangi bir stres kaynağıyla karşı karşıya kalması durumunda yüksek düzeyde depresif semptomlar yaşadıklarını tespit etmiştir.

Depresyonu insanın hüzünlü ve karamsar ruh hali olarak değerlendirdiğimizde oldukça fazla faktörün bu duruma sebebiyet verdiği ve bu depresyonun da sebebiyet verdiği oldukça fazla faktör olduğu doğal bir gerçektir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde depresyon ile mutluluğa yüklenen anlam, depresif bozukluklar, çeşitli kişisel ve çevresel faktörler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Depresyon üzerine Türkiye'de yapılmış çalışmalar.

Türkiye'de depresyon ile ilgili literatür incelendiğinde yurt dışında yapılan çalışmalar ile paralellik gösteren benzer konu dağılımına sahip olduğu görülmektedir. Depresyon ile ilgili yaş, cinsiyet, medeni durumu, öğrenim durumu vb. kişisel özellikleri; boşanmış aile çocukluğu, anne baba tutumları, sosyal çevre desteği gibi bireyin çevresinden kaynaklı etkenler, var olan psikopatolojik rahatsızlıkları ile ilişkisi, fizyolojik altyapısı ve tedavisi ile ilgili oldukça geniş bir literatür olduğu görülmektedir.

Literatürde depresyonun ile çeşitli rahatsızlıklar ile ilişkisini araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Bozkurt'un (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasına göre Öğrencilerin depresyon düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bayramkaya, Toros ve Özge'nin (2005) çalışmasında sosyal fobi ile depresyon arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Motan ve Gençöz'ün (2007) yaptığı çalışmaya göre aleksitiminin "Duygu İletişiminde Zorluk" alt boyutunu ile depresif yakınmalar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır

Literatürde kişisel özellikler ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar da mevcuttur. Bozkurt'un (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasına göre öğrencilerin ailesinin sosyo-ekonomik durumu, anne-balarının tutumları, anne ve babalarının başarı durumlarına dair algıları, öğrenim gördükleri alanın istedikleri alan olup olmadığı, alanlarıyla ilgili doyum düzeyleri ve psikolojik danışma hizmetinden yararlanma alanlarının depresyon düzeyi üzerinde göre anlamlı farklılaşmalara sebep olduğu belirlenmiştir. Tezel

Arslan, Topal, Aydoğan, Koç ve Şenlik (2009) yaptığı çalışmaya göre problem çözme beceri düzeyi ile depresyon arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır.

Kişinin özellikleri ile ilgili benzer bir çalışma da Virit, Akbaş, Savaş, Sertbaş ve Kandemir (2008) gebe kadınlar üzerinde yapmıştır. Araştırma sonucuna göre gebe kadınların yüksek düzeyde depresyon ve anksiyete belirtileri taşımaktadır. Akdeniz ve Gönül'ün (2004) araştırmasın kadınların üreme olayları ile ilgili puberte, doğum kontrol hapı kullanımı, adet döneminin geç luteal evresi, gebelik ve loğusalık dönemi ve perimenopoz dönemlerinde diğer zamanlara oranla daha depresyona yatkın hale geldiklerini belirlemiştir.

Literatürde çevresel faktörler ve depresyon ilişkisini araştıran çalışmalar da oldukça fazladır. Gülümser'in (2019) çalışmasında anne depresyonunun varlığı çocuk gelişimi için bir risk faktörü olarak belirlenmiştir. Sabır (2019) anne baba tutumlarının çocuğun depresyon seviyesi üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu belirlemiştir. Kapçı'nın (2004) ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma sonuçlarına göre yüksek düzeyde bedensel, duygusal veya cinsel zorbalığa maruz kalan çocukların, daha düşük düzeyde zorbalığa maruz kalan çocuklara göre anlamlı derecede daha yüksek depresyon belirtileri gösterdiğini saptamıştır. Uğuz, Toros, Yazgan İnanç ve Çolakkadıoğlu (2004) zihinsel ve/veya bedensel engelli çocukların annelerinin depresyon düzeyinin kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir. Virit, Akbaş, Savaş, Sertbaş ve Kandemir (2008) gebe kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada sosyal destek faktörünün gebelik döneminde depresyon için bir risk faktörü olduğunu saptamıştır.

Yapılan araştırmalar bütüncül olarak incelendiğinde yurt dışında yapılan çalışmalar ile Türkiye'de yapılmış olan çalışma sonuçlarının örtüştüğü ve ilgili literatürün oldukça geniş olduğu görülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Araştırmanın modelini tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli oluşturmaktadır. Tarama modelleri geçmişte ve halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımlarıdır. İlişkisel tarama modelleri ise iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2005). Bu çalışmada da birden fazla değişken (problemli akıllı telefon kullanımı, depresyon, dürtüsellik) arasında bulunan ilişki incelendiği için ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, Muş Alparslan Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden gönüllü öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan öğrenciler uygun örneklem yöntemine göre seçilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacıya zaman ve ekonomiklik açıdan kolaylık sağlamaktadır. Çalışma grubuna ait bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. *Çalışma Grubuna Dair Bilgiler*

Cinsiyet	n	%
Erkek	156	37.1
Kadın	264	62.9
Toplam	420	100
Sınıf	N	%
1.sınıf	41	9.8
2.sınıf	133	31.7
3.sınıf	69	16.4
4.sınıf	177	42.1
Toplam	420	100
Bölüm	N	%
İktisat	37	8.8
Kamu yönetimi	35	8.3
Sosyoloji	34	8.1
Edebiyat	30	7.1
Tarih	32	7.6
Sağlık kurumları işletmeciliği	34	8.1

Tablo 1. (*devamı*)

İlahiyat	23	5.5
Hemşirelik	47	11.2
Beden eğitimi	43	10.2
Bilgisayar mühendisliği	40	9.5
Türkçe öğretmenliği	32	7.6
İlköğretim matematik öğretmenliği	33	7.9
Toplam	420	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin % 62.9'unun kadın, % 37.1'inin erkek olduğu görülmektedir. Üniversite dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin araştırmaya daha fazla katıldıkları (% 42.1) ve farklı programlarda öğrenim gören öğrencilerin çalışmaya dahil oldukları gözlenmektedir.

Üniversite öğrencilerinin telefon kullanmaya başlama yaşına ilişkin bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. *Öğrencilerin Telefon Kullanmaya Başlama Yaşı*

Öğrencilerin Telefon Kullanma Başlama Yaşı	n	%
8	1	.2
10	4	1.0
11	9	2.1
12	17	4.0
13	20	4.8
14	47	11.2
15	97	23.1
16	58	13.8
17	54	12.9
18	76	18.1
19	23	5.5
20	10	2.4
21	2	.5
22	1	.2
23	1	.2
Toplam	420	100

Tablo 2'deki bilgiler incelendiğinde öğrencilerin telefon kullanmaya ağırlıklı olarak 15, 16 ve 17 yaşında başladığı görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin telefon kullanma amaçlarına ilişkin bilgiler Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. *Öğrencilerin Telefon Kullanma Amaçları*

Amaçlar	n	%
Haberleşme	313	74.5
İnternette sörf yapma	39	9.3
Sosyal ağlara girme	58	13.8
Fotoğraf video çekme	6	1.4
Oyun oynama	4	1.0
Toplam	420	100

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin haberleşmek (% 74.5) için telefonu daha çok kullandıkları görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu.

Araştırmacılar tarafından oluşturulan araştırmaya katılan öğrencilerin nitelikleri hakkında bilgi toplamak için geliştirilmiş olan kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, bölüm, medeni durum, sınıf, akıllı telefon kullanım amaçlarını belirlemekle ilgilim soruları içermektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği.

Üniversite öğrencilerinin problemli akıllı telefon kullanım düzeylerini belirlemek için Kwon ve arkadaşlarının (2013) geliştirdiği ölçek kullanmıştır. Demirci, Orhan, Demirdas, Akpinar ve Sert (2014) tarafından ölçek Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekte 33 madde bulunmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .95 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı .57 ila .92 arasında değişmektedir. Bu araştırma için dürtüsellik ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı tümü için .94 olarak belirlenmiştir. Alt boyutların ise .60 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçek Likert tipindedir ve 1 ile 6 arasında derecelendirilen 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak puanlar 33 ile 198 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek oluşu problemli akıllı telefon kullanımını göstermektedir.

Barratt dürtüsellik ölçeği kısa formu.

Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik düzeyini saptamak için Barrat'ın geliştirdiği ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Güleç ve arkadaşları tarafından (2008)

yapılmıştır ve son olarak Tamam, Güleç ve Karataş tarafından (2012) yılında kısa formunun Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmiştir.

Ölçek Likert tipindedir ve 4'lü derecelendirilmektedir. Ölçekte bulunan ilk 5 madde ters maddedir. Ölçekten alınan toplam puan değeri 15 ile 60 arasında değişebilmekle birlikte puanın yükselmesi dürtüsellik düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin plan yapmama, dikkat ve motor dürtüselliği olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .82 olarak tespit edilmiştir. Plan yapmama, dikkat ve motor dürtüselliği için iç tutarlılık katsayısı sırasıyla .80, .64 ve .70 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için ölçeğinin tümü için iç tutarlılık katsayısı .76, alt boyutlar için de sırasıyla .75, .65 ve .71 olarak belirlenmiştir.

Depresyon ve mutluluk ölçeği kısa formu.

Joseph, Linley, Harwood, Lewis ve McCollam, (2004) tarafından geliştirilmiş; depresyon ve mutluluğu ölçmek için tasarlanmış iki kutuplu bir ölçme aracı olan Depresyon-Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun, Sapmaz ve Temizel (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 4'lü likert tipindedir ve 6 maddeden oluşmakta olup, tek bir boyut ölçmektedir. Birinci, üçüncü ve altıncı maddeler tersten kodlanmakta ve yüksek puanlar mutluluğa işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin depresyon düzeyini ölçen şekli kullanılmıştır. Bunun için ölçekteki ikinci, dördüncü ve beşinci maddeler tersten kodlanmıştır. Ölçeğin bu şeklinde puanların yükselmesi depresyon düzeyinin arttığını göstermektedir.

Uygulama

Araştırma sürecinde öncelikle Muş Alparslan Üniversitesi Rektörlüğü'nden gerekli izin alındıktan sonra anabilim dalı başkanlarıyla iş birliği içerisinde öğretim üyelerinden de izin alınarak sınıflarda ölçekler uygulanmıştır. Araştırmacı öğrencilere çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek, gönüllü öğrencilerin ölçek uygulamasına katılabileceğini belirtilmiştir.

Uygulama sonrası veri girişi esnasında 2 öğrenciye ait uygulama; Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nde yaptığı kaydırma ve çift şık işaretleme sebebiyle ve Depresyon-Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nu doldurmayı unutması sebebiyle çalışmaya dahil edilmemiştir.

Veri Analizi

Araştırmanın ölçüm araçlarından dürtüsellik ölçeği plan yapmama, motor ve dikkat olmak üzere üç alt boyuttan oluşan toplam puanla elde edilmiştir. Depresyon ölçeği tek bir toplam puandan oluşmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği gündelik yaşam bozuklukları, yoksunluk hissi, olumlu beklenti, aşırı kullanım, sanal yönelimli ilişki, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel belirtiler olmak üzere yedi alt boyuttan oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon puanlarının cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklemler için t-testi; sınıf düzeyi açısından farklılık gösterip göstermemesi de tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Korelasyon analizleri aracılığıyla, dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon ölçekleri arasındaki ilişki ortaya koyulmuştur. Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik düzeylerinin depresyon üzerindeki etkisinde problemli akıllı telefon kullanımının aracılık rolü olup olmadığını incelemek amacıyla bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi yapılmıştır. Analizler Hayes (2018) tarafından geliştirilen Process makro kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu yöntemde 5000 yeniden örnekleme yöntemi seçilmiştir. Analizler SPSS 22.00 programları aracılığıyla yapılmıştır. Araştırmada. 05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon puanlarına ilişkin normallik değerleri.

Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon puanlarına ilişkin betimsel ve normallik değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 4'de gösterilmiştir.

Tablo 4.*Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Basıklık ve Çarpıklık Değerleri*

	Aritmetik		Çarpıklık		Basıklık	
Değişkenler	Ortalama	S.s	İstatistik	S.h	İstatistik	S.h
Dürtüsellik	28,86	6,16	,55	,12	,32	,24
Problemli Telefon Kullanımı	76,01	26,42	,56	,12	,12	,24
Depresyon	8,16	4,04	,17	,12	-,50	,24

Tablo 4'de üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ila -3 arasında olması, normallik varsayımının karşılandığı şeklinde değerlendirilebilir (Akbulut, 2010).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde yapılan analizler doğrultusunda, elde edilen bulgular incelenmiştir. Bu doğrultuda öncelikle, üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Daha sonra da problemli akıllı telefon kullanımının dürtüsellik ve depresyon arasındaki aracılık rolüne ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Üniversite Öğrencilerinin Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Depresyon Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon puanlarının, cinsiyete göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Örneklemler için t-testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. *Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı, Depresyon Puanlarının Cinsiyet Açısından Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları*

Değişkenler	Cinsiyet	n	Aritmetik Ortalama	S.s	t	p
Dürtüsellik	Erkek	156	29.06	6.29	.50	.61
	Kadın	264	28.75	6.08		
Problemli Akıllı Telefon Kullanımı	Erkek	156	90.62	30.61	- .027	.98
	Kadın	264	90.70	29.39		
Depresyon	Erkek	156	8.30	4.12	.52	.60
	Kadın	264	8.09	3.99		

*p>.05

Tablo 5'de üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon puanlarının cinsiyet açısından farklılaşmasına ilişkin t testi sonuçları incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon düzeyleri ve cinsiyetleri arasında, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir (t= .50, -.027, .52; p>.05).

Üniversite Öğrencilerinin Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Depresyon Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığı ile İlgili Bulgular

Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon puanlarının, sınıf düzeyine göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için "tek faktörlü varyans analizi" yapılmıştır. Bu analizden önce değişkenlere ilişkin betimsel değerler Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. *Üniversite Öğrencilerinin Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Depresyon Puanlarına İlişkin Betimsel Değerler*

Değişkenler	Sınıf	n	Aritmetik Ortalama	S.s
Dürtüsellik	1.sınıf	41	27.43	5.70
	2.sınıf	133	29.03	5.94
	3.sınıf	69	28.68	5.68
	4.sınıf	177	29.14	6.58
	Toplam	420	28.86	6.16
Problemli Akıllı Telefon Kullanımı	1.sınıf	41	90.73	28.53
	2.sınıf	133	89.59	25.73
	3.sınıf	69	90.91	34.12
	4.sınıf	177	91.38	31.35
	Toplam	420	90.67	29.81
Depresyon	1.sınıf	41	8.65	3.92
	2.sınıf	133	7.84	3.79
	3.sınıf	69	8.82	4.40
	4.sınıf	177	8.00	4.09
	Toplam	420	8.16	4.05

Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon puanlarına ilişkin betimsel değerlerin sunulmasından sonra, sınıf düzeyine göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için "tek faktörlü varyans analizi" yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 7'te gösterilmiştir.

Tablo 7. *Üniversite Öğrencilerinin Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Depresyon Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Anova Testi Sonuçları*

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Dürtüsellik	Gruplararası	103.17	3	34.39	.90	.44
	Grup İçi	15807.36	416	37.99		
	Toplam	15910.53	419			
Problemli Akıllı Telefon Kullanımı	Gruplararası	249.90	3	83.30	.09	.96
	Grup İçi	372207.70	416	894.73		
	Toplam	372457.61	419			
Depresyon	Gruplararası	54.34	3	18.15	1.11	.34
	Grup İçi	6784.65	416	16.31		
	Toplam	6838.99	419			

Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon puanlarının, sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek faktörlü ANOVA sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (Dürtüsellik: $F_{3\text{-}416}$= .90; Problemli akıllı telefon kullanımı: $F_{3\text{-}416}$= .09; Depresyon: $F_{3\text{-}416}$= 1.11, p>.05).

Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Depresyon Arasındaki İlişkiler

Araştırmada yer alan dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon değişkenlerine ilişkin Pearson korelasyon katsayıları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. *Üniversite Öğrencilerinin Dürtüsellik, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ve Depresyon Değişkenlerine İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları*

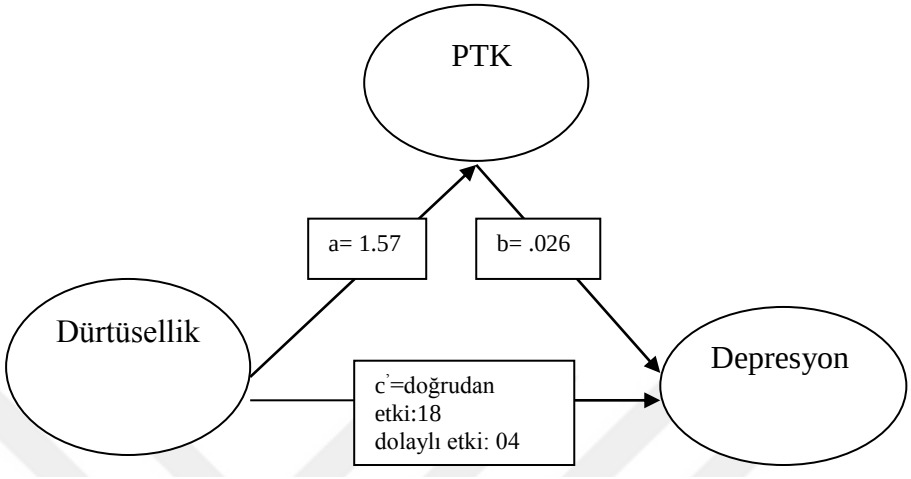
Değişkenler	Dürtüsellik	Problemli Akıllı Telefon Kullanımı	Depresyon
Dürtüsellik	1		
Problemli Akıllı Telefon Kullanımı	.37*	1	
Depresyon	.28*	.25*	1
Toplam	420	420	420

*p<.05

Tablo 8'de dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkileri incelenmiştir. Dürtüsellik ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında orta düzeyde (r= .37, p<.05), depresyon (r= .28, p<.05) ile de düşük düzeyde ve pozitif düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Yine benzer şekilde problemli akıllı telefon kullanımı ile depresyon (r= .25, p<.05) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır.

Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Dürtüsellik ve Depresyon Arasındaki Aracılık İlişkisi

Dürtüsellik ile depresyon arasındaki ilişkide problemli akıllı telefon kullanımının (PTK) aracılığına ilişkin analiz sonucu Şekil 2'de verilmiştir.



Şekil 2. Dürtüsellik-depresyon arasındaki ilişkide problemli akıllı telefon kullanımının aracılık rolü.

Dürtüsellik-depresyon arasındaki ilişkide problemli akıllı telefon kullanımının aracılık rolüne ilişkin sonuçlar Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9. *Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Aracılık Rolünün Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişkenlere İlişkin Etkiler	Sonuç Değişkenleri		%95 Güven Aralığı	
	Etki Tahmin Değeri	Bootstrap Standart Hatası	Bootstrap Alt Sınır Değeri	Bootstrap Üst Sınır Değeri
Doğrudan Etki				
Dürtüsellik ⟶ PTK	1.57	.195	1,19	1,96
PTK ⟶ Depresyon	.026	.008	.011	.041
Dolaylı Etki				
Dürtüsellik⟶ PTK⟶ Depresyon	.040	.014	.014	.071

Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik düzeylerinin depresyon üzerindeki etkisinde problemli akıllı telefon kullanımının aracılık rolü olup olmadığını incelemek amacıyla bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre dürtüselliğin problemli akıllı telefon kullanımını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği görülmektedir (b= 1.57, % 95 CI [1.19-1.95], t= 8.05, p<.01). Dürtüsellik problemli akıllı

telefon kullanımının % 13.4'ünü (R^2=.13,4) açıklamaktadır. Problemli akıllı telefon kullanımının depresyonu anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği görülmektedir (b= .026, % 95 CI [.011- .041], t= 3.36, p<.01). Problemli akıllı telefon kullanımının depresyonun % 4'ünü (R^2=.040) açıklamaktadır. Aracı değişkenin olmadığı bir modelde dürtüselliğin depresyon üzerindeki etkisinin olumlu yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır (b= .18, % 95 CI [.118 - .239], t= 5.81, p<.01).

Aracılık analizi sonuçlarına göre, problemli akıllı telefon kullanımının dürtüsellik ve depresyon üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu; dolayısıyla da problemli akıllı telefon kullanımının dürtüsellik ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir (b= .040, % 95 CI [.014 - .071], p<.01). Güven aralığına ait değerler (CI) o (sıfır) içermemesi dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü (K^2= .062 olup bu değerin orta değere yakın bir etki büyüklüğü olduğu söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Cinsiyet; Problemli Akıllı Telefon Kullanımı, Dürtüsellik ve Depresyon

Yapılan çalışmada cinsiyet ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Problemli akıllı telefon kullanımı ile cinsiyet arasındaki farklılığı araştıran diğer çalışmalar incelendiğinde benzer bulgulara sahip araştırmaların olduğu görülmektedir. Süler'in (2016) araştırma bulgularına göre de üniversite öğrencilerinin problemli akıllı telefon kullanımları ile cinsiyeti arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yine Yücelten'in (2016) çalışmasında da üniversite öğrencilerinin problemli akıllı telefon kullanımları ile cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Meral (2017) ortaöğretim öğrencilerinin problemli akıllı telefon kullanımlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Argumosa Villar, Boada Grau ve Vigil Colet (2017) yaptığı çalışmada cinsiyet faktörünün problemli akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya çıkarmıştır. Yine farklı araştırmalarda problemli akıllı telefon kullanımının erkekler ve kadınlar arasında anlamlı olmadığının belirlenmesi bu araştırma sonucuyla uyuşmaktadır (Chen, Liu, Ding, Ying, Wang & Wen, 2017; Lee, Chang, Lin & Cheng, 2014; Toda & Ezoe, 2013).

Bununla beraber bazı çalışmalar da problemli akıllı telefon kullanımının cinsiyet faktörüne bağlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Şar'ın (2013) araştırmasına göre erkeklerin problemli akıllı telefon kullanma düzeyinin, kızların problemli akıllı telefon kullanım düzeyine oranla anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yusufoğlu'nun (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında kız öğrencilerin problemli akıllı telefon kullanımının erkek öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çakır ve Oğuz'un (2017) araştırma sonuçlarına göre de kız öğrencilerin problemli akıllı telefon kullanımları erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmalarda bulunan bu farklılıkların nedeni olarak örneklem olarak seçilen gruplarının akıllı telefon kullanım süresi, psikolojik durumu, kişisel ve sosyal ilişkiler yönünden desteklenip desteklenmesinin etkili olmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir. Bu çalışmada cinsiyet ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında farklılık görülmemesinin nedeni her iki cinsiyette akıllı telefon kullanımının benzer olduğu ve bu kullanımın da problemli olmasına bağlanabilir.

Yapılan çalışma bulgularına göre kız ve erkek öğrencilerin dürtüsellik düzeyi arasında anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Araştırma sonucunu destekleyen bir başka çalışma da Kesebir, Güngördü ve Çalışkan'ın (2014) iki ucu olgularla yaptığı çalışmasında dürtüselliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bunun aksine Yeşilova'nın (2017) araştırmasında erkeklerin kadınlara göre daha dürtüsel olduğu saptanmıştır. Saracaloğlu, Altay ve Eken'in (2016) sınıf öğretmenlerinin sorun çözme becerilerini belirlediği araştırmasında erkek öğrencilerin daha dürtüsel ve dikkatsiz tarzda olduğunu ortaya çıkarmıştır. Weafer ve Wit (2014) tarafından dürtüsel eylem (önceden bilinen yanıtı engelleyememe) ve dürtüsel seçimlerde (hazzı geciktirmede zorluk) cinsiyet farkının araştırıldığı çalışmada dürtüsel eylem erkeklerde anlamlı düzeyde yüksek olarak tespit edilirken, dürtüsel seçim kadınlarda anlamlı düzeyde yüksek olarak saptanmıştır. Bu çalışma sonuçları arasındaki farklılığın sebebi olarak; örneklem gruplarındaki bireylerin cinsiyetlerine kültürel olarak biçilen rollerin farklı olması veya cinsiyetin dürtüsellik üzerinde tek başına etki edecek büyük bir faktör olmaması olarak düşünülebilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusunda üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoğlu'nun (2002) araştırmasında erkek ve kız üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Tayşi, Azizoğu, Perçinel ve Hasan'ın (1994) çalışmasında da kadın ve erkek intern doktorların depresyon düzeyi arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır. Augner ve Hacker'ın (2012) Avusturya'da yaptığı çalışmasında kronik stres, depresyon gibi olguların kadınlarda anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur.

İçeriğinin zenginliği sebebiyle akıllı telefonlarının birçok farklı alanda sağladığı hizmet ve kolaylıklar, farklı amaçlara yönelik farklı uygulamaların kullanımına koşut olarak bireylerin akıllı telefon kullanım düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmamasının nedeni olarak görülebilir.

Sınıf Düzeyi; Problemli Akıllı Telefon Kullanımı, Dürtüsellik ve Depresyon

Araştırma sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu konu ile ilgili literatür incelendiğinde araştırma sonucu ile diğer çalışma sonuçlarının örtüştüğü görülmektedir.

Atay'ın (2015) tıp öğrencileri ile yaptığı çalışmasında sınıf düzeyi ile dürtüsel davranış arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Cengiz, Koçak ve Sunay'ın (2018) çalışmasında ise dürtüselliğin sınıf düzeyine göre farklılaştığı saptanmıştır. Araştırmada

UPPS Dürtüsellik ölçeği kullanılmış olup; tasarlama eksikliği puanları birinci, ikinci ve üçüncü sınıfa devam eden öğrencilerin dördüncü sınıflara oranla daha yüksek olduğu; birinci ve ikinci sınıfa devam eden öğrencilerin tasarlama eksikliği ise üçüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Üçüncü sınıfa devam eden öğrencilerin, sıkıcı ya da zor görevlere odaklanmayı sürdürmede zorluk çekme durumu olarak tanımlanan sebatsızlık düzeyleri birinci ve dördüncü sınıfa devam eden öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tekin'in (2012) çalışmasında da problemli akıllı telefon ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Benzer şekilde Adnan ve Gezgin (2016) sınıf düzeyi ile nomofobi düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Yine Tekin, Güneş ve Çolak (2014) tarafından Cep Telefonu Problemli Kullanım Ölçeği uyarlama çalışmasında da aynı sonuca ulaşılmıştır.

Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoğlu 2002) çalışmasında üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerinin yükselmesi ile depresyon puanlarının arttığını fakat bu ilişkinin çok zayıf olduğunu saptamıştır. Aydın ve Demir (1989) tarafından yapılan çalışmada ise birinci sınıflarda depresyon düzeyi üst sınıflarına göre daha yüksek olduğu, sınıf düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin yükseldiği saptanmıştır. Matar Boumosleh ve Jaalouk (2017) üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve akıllı bağımlılığını araştırdığı araştırmasında ise üniversitenin ikinci sınıf öğrencilerinin bağımlılıkları diğer yıllara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Tuzcuoğlu ve Korkmaz (2001) çalışmasında birinci sınıf öğrencilerinin depresyon düzeyini dördüncü sınıflardan daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Üniversite hayatının getirdiği yenilikler ve bireylerin buna uyum sağlama süreçleri, kişilik yapısının birbirinden farklı olduğu düşünüldüğünde sınıf düzeyi değişkeninin dürtüsellik, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyon düzeyi üzerinde tek başına bir farklılaşmaya sebep olmadığı düşünülebilir.

Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Dürtüsellik ve Depresyon Arasındaki Aracılık Rolü

Araştırma sonucuna göre dürtüsellik ve depresyon arasındaki yordayıcı ilişkide problemli akıllı telefon kullanımının aracılık rolü saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu sonuçla örtüşen araştırmaların olduğu görülmektedir. Park ve Lee (2012) tarafından yapılan çalışmada problemli akıllı telefon kullanımının depresyon üzerinde pozitif yönlü yordayıcı etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Çevik (2018) problemli akıllı telefon kullanımının depresyonu pozitif yönde yordadığını saptamıştır. Benzer şekilde Gümüş'ün (2018) tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da problemli akıllı telefon kullanımının

depresyonu pozitif olarak yordadığını ortaya çıkarmıştır. Augner ve Hacker'ın (2012), Hadlington'un (2015) çalışmasında problemli akıllı telefon kullanımının depresyon üzerinde arasında yüksek düzeyde yordayıcı faktör olduğu saptanmıştır. Nishida, Tamura ve Sakakibara'nın (2019) yaptığı çalışmada özellikle kız öğrencilerin akıllı telefonlarda çevrim içi iletişimi fazla kullanmaları ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yordayıcı ilişki saptanmıştır. Wang *vd*. (2019) da problemli akıllı telefon kullanımının depresyon üzerinde yordayıcı etkisinin olduğunu saptamıştır.

Bununla birlikte araştırma sonucuyla örtüşmeyen çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin Whiteside ve Lynam'ın (2001) gerçekleştirdiği araştırmada problemli akıllı telefon kullanımının depresyon üzerinde yordayıcı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu araştırma sonucundan farklı olarak depresyonun akıllı telefon bağımlılığı yordadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Balcı ve Baloğlu'nun (2018) araştırma sonucuna göre şiddetli depresyon belirtisine sahip bireyler normal veya hafif düzeyde olan bireylere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığı göstermektedir. Augner ve Hacker (2012) kronik stres ve depresyonun problemli mobil telefon kullanımı üzerinde yüksek düzeyde yordayıcı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Kim, Seob ve David'in (2015) araştırmasında depresif ruh haline sahip bireylerin bu olumsuz duygulardan uzaklaşmak için mobil telefon ile daha fazla meşgul olması sebebiyle problemli akıllı telefon kullanım oranını artırdığını saptamıştır.

İletişim kurma isteği insanın temel ihtiyaçlarından birisi olarak düşünüldüğünde çağdaş yaşamda artık akıllı telefondaki uygulamalar içerisinde özellikle sosyal medya üzerinden insanlarla iletişim kurar hale gelinmiştir. Sanal ortamdaki bu iletişim, yüz yüze iletişimin samimiyet ve sıcaklığını taşımamaktadır. Sanal ortamda gerçekleşen sohbetlere jest ve mimiklerle aktif katılım sağlanamadığı için birey iletişime geçtiği kişilerden geridönüt alamamakta ve karşılıklı olarak daha pasif bir katılım gerçekleşmektedir. Dwyer, Kushlev ve Dunn (2018) çalışmasında akıllı telefonların insanın gerçek dünyadaki sosyal ilişkilerini baltaladığını saptamıştır. Problemli akıllı telefon kullanımı ile birlikte daha fazla telefon başında zaman geçirilmekte bu da gerçek hayattaki insanlardan ve sosyal ortamlardan kopmayı ve daha az zevk almayı beraberinde getirmekte ve yalnızlaşmak ve asosyalleşme neticesinde bireyleri giderek daha depresif ruh haline girmesine yol açabilir.

Öneriler

Bu bölümde araştırma sonucu elde edilen bulgular doğrultusunda ilgili alanda çalışmak isteyen araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara yönelik tavsiyelerde bulunulacaktır.

- Bu araştırma sonucunda erkek ve kadınların problemli akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde sınıf düzeyine göre de problemli akıllı telefon kullanımının farklılaşmadığı belirlenmiştir. Üniversitelerdeki psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerine problemli akıllı telefon kullanımı ile ilgili yapılacak olan çalışmalarda cinsiyet ve sınıf düzeyi farkı gözetmeksizin kaçıncı sınıfa devam ederse etsin kadın veya erkek her bireyin benzer riskler taşıdığından hareketle bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Dolayısıyla akıllı telefonun doğru kullanılmasına ilişkin farkındalık eğitimleri verilebilir.
- Bu araştırma sonucunda dürtüsellik faktörünün problemli akıllı telefon kullanımı aracılığı ile depresyon üzerinde yordayıcı etkisi bulunmuştur. Problemli akıllı telefon kullanımının giderek arttığı gerçeği ile birlikte riskli grupları belirleme aşamasında dürtüsellik düzeyi yüksek bireyler üzerinde kişisel rehberlik faaliyetleri ile önleyici çalışmalar yapılabilir.
- Problemli akıllı telefon kullanımı sebebiyle rehberlik ve psikolojik danışma merkezine başvuru yapan bireyler ile yapılacak olan çalışmalara dürtüsellik düzeylerinin incelenmesi ve yüksek bulunması durumunda dürtüsellik düzeyinin azaltılmasına yönelik iyileştirici çalışmalar eklenebilir.
- Problemli akıllı telefon kullanımı ile mücadele çalışmaları esnasında problemli akıllı telefon kullanımı sonucu gelişebilen depresif ruh hali üzerinde durulması gerekli olduğu düşünülmelidir. Depresyon sebebiyle psikolojik destek almak için başvuran bireylerde problemli akıllı telefon kullanımına dair bilgilerin alınması faydalı olacaktır.
- Bu çalışma Muş Alparslan Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile yapılmıştır. Bu alanda farklı il ve üniversitelerde yapılacak çalışmalarla desteklenip; bu çalışma sonuçları karşılaştırılarak benzerlik ve farklılıkların tespit edilmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

Adıgüzel, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik modelin sınanması Muğla ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 530594)

Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 49(*1*),* 141-158.

Akçagöz, H. (2017). *Çalışan kadınların, benlik kavramı ile depresyon durumunun incelenmesi benlik kavramı ve ideal benlik kavramı arasındaki fark ile depresyon durumunun değişkenler açısından belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 460741)

Akdeniz, F., & Gönül, A. S. (2004). Kadınlarda üreme olayları ile depresyon ilişkisi. *Klinik Psikiyatri, Ek2,* 70-74.

Akın, İ. (2014). *Relatıonshıp of problematıc ınternet use wıth alexıthymıa, emotıon regulatıon, and ımpulsıvıty* (Master's Thesis). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 370778)

Akıncı Vural, Z. B., & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University. 20(*5*),* 3348-3382.

Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 3(*1*),* 85-100. https://doi.org/10.24289/ijsser.283590

Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri.* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 375404)

Algül R. (2014). Acı Badem Üniversitesi: Teknoloji çağının hastalığı: Nomofobi. http://www.acibadem.com.tr/Hayat/Bilgi/teknoloji-caginin-hastaligi-nomofobi adresinden (25.07.2019) erişilmiştir.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnosticand Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). American Psychiatric Publishing, Arlington.

Annagür, B. B., Orhan, F. Ö., Özer, A., Tamam, L. & Erhan, Ç. (2012). Obezitede dürtüsellik ve emosyonel faktörler: bir ön çalışma. *Nöropsikiyatri Arşivi, 49*, 14-9.

Argumosa Villar, L., Boada Grau, J., & Vigil Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence, 56*, 127-135.

Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 558631)

Asıcı, E. (2017). Üniversite dönemi gençliği ve uyum problemleri. F. Savi Çakar (Ed.), *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları* içinde (1. Baskı, ss:301-331). Ankara: Pegem Akademi.

Atay, S. (2015). *Kocaeli Üniversitesi tıp fakültesi 1. ve 5.- 6. Sınıf öğrencilerinin tarvmatik stres düzeyleri ile saldırganlık, dürtüsel davranış ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 417169)

Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health. 57(2),*437-41.

Aydın, G. & Demir, A. (1989). ODTÜ öğrencilerinde depresif belirtilerin yaygınlığı. *İnsan Bilimleri Dergisi, 8,* 27-40.

Aydos, B. B. (2019). *Madde kullanım bozukluğu olan bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve dürtüselliğin sağlıklı kontrol grubu ile karşılaştırmalı incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 560159)

Azuki, T. (2008). Today's mobile phone users: current and emerging trends. *Cyber Psych Behav, 12(2),* 334-50.

Bal, E. (2017). Teknoloji çağında cep telefonu kullanım alışkanlıkları vemotivasyonlar: Selçuk Üniversitesi öğrencileri üzerine bir inceleme. *Humanities Sciences (NWSAHS), 4C0220, 12(*3), 112-132.

Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: "üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması". *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi, 29,* 209-233.

Batıgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2003). Öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik, gençlik intiharlarının habercisi olabilir mi?. *Türk Psikoloji Dergisi, 18 (*51*),* 37-52.

Bayramkaya, E., Toros, F., & Özge, C. (2005). Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlığı arasındaki ilişki. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 15*, 165-173.

Bozkurt, M. (2012). *Alkol ve eroin bağımlılığı olan iki ayrı grupta dürtüsellik ve agresyonun kişilik özellikleri ile ilişkisi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 314626)

Bozkurt, M., Evren, C., Yilmaz, A., Can, Y., & Cetingok, S. (2013). Aggression and impulsivity in different groups of alcohol and heroin dependent inpatient men. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 23(4),* 335-344.

Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim, 29(*133*),* 32-39.

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. (2017). İletişim hizmetleri istatistikleri. www.btk.gov.tr adresinden (20.03.2019) erişilmiştir.

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. (2019). İletişim hizmetleri istatistikleri. www.btk.gov.tr adresinden (28.07.2019) erişilmiştir.

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for in cluding nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Researchand Behavior Management, 7*, 155-160. doi:10.2147/PRBM.S41386

Brydges N. M., Hall L., Nicolson R., Holmes M. C., & Hall J. (2012). The effects of juvenile stress on anxiety, cognitive bias and decision making in adulthood: A rat model. *PLoS One, 7,* 10.1371/journal.pone.0048143

Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2013). Anormal psikoloji, (O. Gündüz, Trans.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Cengiz, R., Koçak, F. & Sunay, H. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öfke düzeyi ve dürtüsellik davranışlarının incelenmesi. *Spormetre, 16 (*1*),* 29-38.

Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi,11(*1*),* 59-77.

Chamberlain, S. R., & Sahakian, B. J. (2007). The neuropsychiatry of impulsivity. *Current Opinion İn Psychiatry, 20(*3*).* 255-261.

Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: a cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry, 17(*1*),* 341. doi: 10.1186/s12888-017-1503-z.

Conner K. R., Meldrum S., Wieczorek W. F., Duberstein P. R., & Welte J. W. (2004). The association of irritability and impulsivity with suicidal ideation among 15 to 20 years old males. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 34(*4*),* 363-373.

Contractor, A. A., Weiss, N. H., Tull, M. T. & Elhai, J. D. (2017). PTSD's relation with problematic smartphone use: Mediating role of impulsivity. *Computers in Human Behavior,* 75, 177-183.

Coyne, J. C. (1976). Depression at and the response of others. *J. Abn. Psychol., 55(*2*),* 186-193.

Curtis, M., Luchini, K., Bobrowsky, W., Quintana, C., & Soloway, E. (2002). Handheld Use in K-12: A Descriptive Account: Proceedings of the IEEE International Workshop on Wireless and Mobile Technologies in Education (WMTE'02).

Cüceloğlu, D. (1993). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi Yayınları.

Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(*1*),* 418-429.

Çalışkan, N. (2015). *Denetimli serbestlik tedbiri ile tedavi kararı verilen kannabis kullanıcılarında dürtüsellik ve benlik saygısı düzeylerinin takip sonuçları ile ilişkisi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 385146)

Çam Çelikel, F. & Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi, 45*, 122-129.

Çevik, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 486107)

Dağlı Çetinkaya, M., & Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemli internet kullanımının aracı rolü, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 44,* 339-357.

Davis, C., Patte, K., Curtis, C., & Reid, C. (2010). Immediate pleasures and future consequences. A neuropsychological study of binge eating and obesity. *Appetite 2010, 54,* 208-213.

Dawe, S., & Loxton, N. J. (2004). The role of impulsivity in the development of substance use and eating disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 28(*3*),* 343-351.

Demirci, E., Özmen, S., & Öztop, D. B. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan erkek çocuk ve ergenlerde dürtüsellik ve serum oksitosin ilişkisi: bir ön çalışma. *Arch Neuropsychiatry, 53,* 291-295. doi:10.5152/npa.2015.10284

Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A., & Sert H. (2014).Validityandreliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 24(*3*),* 226-34.

Dickman, S. (1985). Impulsivity and perception: individual differences in the processing of the local and global dimensions of stimuli. *Journal of Personality and Social Psychology, 48(*1*),* 133.

Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: Personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58(*1*),* 95-102.

Dickman, S. J., & Meyer, D. E. (1988). Impulsivity and speed-accuracy tradeoffs in information processing. *Journal of Personality and Social Psychology, 54(*2*),* 274-290.

Dökmen, Z. (1997). Çalışma, cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile ev işleri ve depresyon ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 12 (39),* 39-56.

DSM-V. (2014). DSM-V tanı ölçütleri başvuru el kitabı. Ankara: Amerikan Psikiyatri Birliği. Hekimler Yayın Birliği.

Dwyer, R.J., Kushlev, K., & Dunn, E.W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology, 78,* 233–239.

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B.J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use.*Computers in Human Behavior, 63,* 509-516.

Engel, S. G., Corneliussen S. J., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., le Grange, D., Crow S, …, & Steiger H. (2005).Impulsivity and compulsivity in bulimia nervosa. Int J Eat Disord 2005, 38, 244-251.

e-psikiyatri.com (2012). Gençlerde nomofobi artıyor. http://www.e-psikiyatri.com/genclerde-nomofobi-artiyor-31316 adresinden (25.07.2019) erişilmiştir.

Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örneklemi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi, 10(*1), 1-11.

Erkul, A. (2019). *Polikliniğe başvuran 18-25 yaş arasındaki kişilerde anksiyete-depresyon ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 537465).

Eşitti, Ş. (2015). Bilgi çağında problemli internet kullanımı ve enformasyon obezitesi: problemli internet kullanımı ölçeğinin üniversite öğrencilerine uygulanması. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 49(*2*),* 75-97.

Everden, J. L. (1999). Varieties of impulsivity, *Psychopharmacology, 146*, 348-361.

Fernández-Aranda, F., Pinheiro, A. P., Thornton, L. M., Berrettini, W. H., Crow, S., Fichter, M. M., …, & Bulik, C. M. (2008). Impulse control disorders in women with eating disorders. *Psychiatry Res:15*: 147-157.

Ford, B. Q., Mauss, I. B., & Gruber, J. (2015). Valuing happiness is associated with bipolar disorder. *Emotion (Washington, D.C.), 15(*2), 211–222. doi:10.1037/emo0000048

Genel, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığının dürtüsellik ve beden algısıyla ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 514527)

Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O., & Yıldırım, S. (2016). Nomophobia prevalence amongpre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(*1), 86-95.

Gidiş, D., Kaya N., Çilli, A. S., Özkan, İ. & Şahinoğlu, U. (1997). Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesine intihar girişimi nedeniyle başvuran ergenlerin değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi, 5(*1), 7-13.

Grant, J. E., Lust, K., & Chamberlain, S. R. (2019). Problematic smartphone use associated with greater alcohol consumption, mental health issues, poorer academic performance, and impulsivity. *Journal of Behavioral Addictions, 8(*2*),* 335–342. doi:10.1556/2006.8.2019.32

Gökler, M. E., Aydın R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2015). Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirliği. Halk Sağlığı Etkinlikleri, 18. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, Konya.

Güler, B. İ. (2017). *Eylem kimlikleme düzeyinin yordanmasında akademik erteleme, sosyal sorun çözme, bilişsel esneklik ve dürtüselliğin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 468259)

Gülümser, Ö. (2019). *Çocukları 0-42 aylık olan annelerde depresyon sıklığı ve anne depresyonunun çocukların gelişimleri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 585793)

Gümüş, A. (2018). *Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon durumlarının değerlendirilmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 503061)

Hadlington, L. J. (2015) Cognitive failures in daily life: exploring the link with ınternet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior, 51,* 75–81.

Higgins, S. T., Wong, C. J., Badger, G. J., Ogden, D. E., & Dantrona, R.L. (2000). "Contingent reinforcement increases cocaine abstinence during outpatient treatment and 1 year of follow-up.*J Consult Clin Psychol, 68,* 64-72.

Ho, B. C., Barry, A. B., & Koeppel, J. A. (2018). Impulsivity in unaffected adolescent biological relatives of schizophrenia patients. *Journal of psychiatric research, 97,* 47–53. doi:10.1016/j.jpsychires.2017.11.008

Hollander, E., & Evers, M. (2001). New developments in impulsivity. *The Lancet, 358(*9286*),* 949-950.

Ingram, R. E., Scott, W., & Siegle, G. (1999). Depression: Social and cognitive aspects. In T. Millon, P. H. Blanet at al (Eds.), Oxford Textbook of Psychopathology in (pp. 203-226). Newyork: Oxford Universty Press.

Işık E., Işık U., & Taner Y. (2013). Çoçuk, ergen, erişkin ve yaşlılarda depresif ve bipolar bozukluklar. Ankara: Ziraat Gurup Matbaacılık.

Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 217464)

Joiner, T. E. (2002). Depression in its interpersonal context. In I. H. Gotlib & C.L. Hammen (Eds.), Handbook of depression (pp. 295-313). New York: Guilford.

Joseph, S., Linley, P. A., Harwood J., Lewis, A. C., & McCollam, P. (2004). Rapidassessment of well-being: The Short Depression-Happiness Scale (SDHS). *Psychologyand Psychotherapy: Theory, Researchand Practice, 77,* 463–478.

Kalecik, S. (2016). *Emotion regulation, self-control, novelty seeking, depression and social anxiety symptoms in relation to problematic internet and smartphone use* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 443386)

Kapçı, E. G. (2004). İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37(*1*),* 1-13.

Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler (15. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kavakçı, Ö., Demirel, Y., Kuğu, N., Nur, N., & Doğan, O. (2011). Dikkat eksikliği/hiperaktivitenin, dürtüsellik ve obezite ile ilişkisi üzerine bir çalışma. *Cumhuriyet Tıp Dergisi; 33*: 413-420.

Kenevir, F. (2013). Ergenler İnternet Oyunlarına Ne Den Bağımlılar: Tayvan'da Bir Mülakat Çalışması. Chin-Sheng Wan- Wen-Bin Chiou, *Toplum Bilimleri Dergisi, 7*(14*),* 411-418.

Kesebir, S., Güngördü, Ö., & Çalışkan, M. (2014). İki uçlu olgularda dürtüsellik, benlik saygısı ve mizaç ilişkisi: Cinsiyete göre farklılaşır mı?. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences; 27,* 126-131. doi: 10.5350/DAJPN2014270204

Kılıç, S. (2014). *Kitle iletişim araçlarının gelişimi ve sosyal medyanın siyasal iletişimi etkileme rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.381158)

Kim, H. (2013).Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *J ExercRehabil, 9(*6*),* 500-505.

Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M. J., … Choi, I. Y. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *PloS one, 11(*8*),* e0159788. doi:10.1371/journal.pone.0159788

Kim, S. M., Huh, H. J., Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Ahn, H., … Dai Jin Kim, M. D. (2014). The effect of depression, impulsivity, and resilience on smartphone addiction in university students. *J Korean NeuropsychiatrAssoc, 53,* 214-220.

Kim, Y., Seob, M., & Davıd, P. (2015). alleviating depression only to become problematic mobile phone users: can face-to-face communication be the antidote?. *Computers in Human Behavior,51,* 440–447.

Köknel, Ö. (2005). Ruhsal çöküntü: Depresyon. (6. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kurt, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanım bozukluğu ile dürtüsel davranış ve çocukluk çağı travması arasındaki ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 504491)

Kuştepe, A. (2017). *Madde kullanım bozukluğu olan bireylerde dürtüsellik ve karmaşık dikkat işlevlerinin incelenmesi: Adıyaman İli Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 451861)

Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "akıllı telefon(kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition, 7(*14*),* 328-359.

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A. Hahn C., … Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One, 8(*2*):e56936*. doi: 10.1371/journal.pone.0056936

Lee, H. W., Choi, J. S., Shin, Y. C., Lee, J. Y., Jung, H. Y., & Kwon, J. S. (2012) Impulsivity in internet addiction: A comparison with pathological gambling. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking, 15*, 373-377.

Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Comput. Hum. Behav.;31:* 373–383. doi: 10.1016/j.chb.2013.10.047

Lepp, A., Barkley, J., & Karpınskı, A. (2014). The relationship between cell phone use, academicperformance, anxiety and satisfaction with life in college students, *Computers in Human Behavior, 31,* 343–350.

Lovic V., Keen D., Fletcher P. J., & Fleming A. S. (2011). Early-life maternal separation and social isolation produce an increase in impulsive action but not impulsive choice. *Behavioral Neuroscience, 125*, 481–491. 10.1037/a0024367

MacKillop, J., Amlung, M. T., Few, L. R., Ray, L. A., Sweet, L. H., & Munafò, M. R. (2011). Delayed reward discounting and addictive behavior: a meta-analysis. *Psychopharmacology, 216(*3*),* 305-321.

Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PloS one, 12(8),* e0182239. doi:10.1371/journal.pone.0182239

Mei, S., Chai, J., Wang, S. B., Ng, C. H., Ungvari, G. S., & Xiang, Y. T. (2018). Mobile phone dependence, social support and ımpulsivity in chinese university students. *Int J Environ Res Public Health, 15(*3*),* 504.

Menezes, A. M., Murray, J., László, M., Wehrmeister, F. C., Hallal, P. C., Gonçalves, H., … Barros, F. C. (2013). Happiness and depression in adolescence after maternal smoking during pregnancy: birth cohort study. *PloS one, 8(*11*),* e80370. doi:10.1371/journal.pone.0080370

Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 466121)

Michaelis, B. H., Goldberg, J. F., Davis, G. P., Singer, T. M. ve Garno, J. L. (2004). Dimensions of impulsivity and aggression associated with suicide attempts among bipolar patients: A preliminary study. *Suicide and LifeThreatening Behavior, 34(*2*),* 172-177.

Minaz, A., & Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(*21*),* 268-286.

Mitchell, L. & Hussain, Z. (2018). Predictors of problematic smartphone use: an examination of the ıntegrative pathways model and the role of age, gender, ımpulsiveness, excessive reassurance seeking, extraversion, and depression. *Behav Sci (Basel), 8(*8*), 74. pii: E74. doi: 10.3390/bs8080074*

Mitchell, M. R., & Potenza, M. N. (2014). Addictions and personality traits: ımpulsivity and related constructs. *Curr. Behav. Neurosci. Rep.,1*:1–12. doi: 10.1007/s40473-013-0001-y

Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry, 158*, 1783-1793.

Motan, İ., & Gençöz T. (2007). Aleksitimi boyutlarının depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi, 18(*4*),* 333-343.

Moustafa, A. A., Tindle, R., Frydecka, D., & Misiak, B. (2017). Impulsivity and its relationship with anxiety, depression and stress. *Comprehensive Psychiatry, 74*, 173-179.

Murphy, C. M., Stojek, M. K., & MacKillop, J. (2014). Interrelationships among impulsive personality traits, food addiction, and Body Mass Index. *Appetite, 73,* 45–50. doi:10.1016/j.appet.2013.10.008

Naderi, F., & Haghshenas, F. (2009). The relationship between impulsivity, loneliness and the mobile phone usage rate in male and female students of Ahvaz Islamic Azad University. *Journal Of Socıal Psychology (New Fındıngs In Psychology), 4(*12), 111-121.

Nishida, T., Tamura, H., & Sakakibara, H. (2019). The association of smartphone use and depression in Japanese adolescents. *Psychiatry Research, 273,* 523-527.

Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2006). Prevalence of and risk factors for suicide attempts vs. suicide gestures: Analysis of the National Comorbidity Survey. *Journal of Abnormal Psychology, 115,* 616-623.

Osmanoğlu, N. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile dürtüsellik ve obsesif belirtilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 441646)

Ögel, K. (2012). İnternet bağımlılığı: internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.

Ölmeztoprak, V. K. (2019). *Üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve dürtüselliğin akıllı telefon bağımlılığın üzerine etkisi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 556417)

Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. & Oğuzhanoğlu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 3*, 155-161.

Özdemir, P. G., Selvi, Y., & Aydın, A. (2012). Dürtüsellik ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(*3*),* 293-314.

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.

Özkoçak, Y. (2016). Türkiye'de akıllı telefon kullanıcılarının oyalanma amaçlı tercih ettikleri mobil uygulamalar. *Global Media Journal TR Edition, 6(*12*),* 106-130.

Öztürk, M., Şhiner, İ. V., Şahiner, Ş. & Çayköylü, A. (2018). Majör depresif bozukluk tanısı ile başvuran hastalarda beden kitle indeksinin depresyon şiddeti, yeme tutumu ve dürtüsellikle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 19(*2*),* 117-125.

Panicker, J., & Sachdev, R. (2014). Relation samongloneliness, depression, anxiety, stres sand problematic ınternet use, ınternational journal of research in applied, *Natural and Social Sciences, 9(2),* 1-10.

Park, N., & Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavıor, and Socıal Networkıng, 15(*9*),* 491-497.

Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the barratt impulsiveness scale. *Journal of Clinical Psychology, 51(*6*),* 768-774.

Petitt, J. W., & Joiner, T. E. (2006). Chronic depression: Interpersonal sources, therapeutic solutions. American Psychological Association.

Platt, J. J., Taube, D. O., Metzger, D., & Duome, M. A. J. (1998). "Training in interpersonal problem solving (TIPS)". *J Cogn Psychother, 2,* 5-34.

Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *e-Journal of New Media / Yeni Medya Elektronik Dergi (eJNM), 1(*2*),* 164-172 , doi no:10.17932

Sabancıoğlu, S., Kelleci, M., Aydın, D. & Doğan, S. (2006). Bir sağlık ocağına başvuran yaşlılarda depresyon ve ilişkili faktörler. *Zonguldak Sağlık Yüksekokulu Sağlık Eğitim Araştırma Dergisi, 2(*1*),* 11-20.

Sabır, Ş. (2019). *Anne baba tutumlarının depresyon, temel psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam pozisyonları üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 578259)

Sapmaz, F., & Temizel, S. (2013). Turkish version of the Short Depression-Happinessb Scale (SDHS): A validity andreliability study. *The Journal of Happiness & Well-Being, 1(*1*),* 32-38.

Saracaloglu, A. S., Altay, B., & Eken, M. (2016). Variables predicting social problem solving skills of pre–service elementary teachers. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(*2*),* 679–721.

Seo, E. H., Kim, S. G., Kim, S. H., Kim, J. H., Park, J. H., & Yoon, H. J. (2018). Life satisfaction and happiness associated with depressive symptoms among university students: a cross-sectional study in Korea. *Annals of General Psychiatry, 17*, 52. doi:10.1186/s12991-018-0223-1

Shafii, M., Steltz-Lenarsky, J., Derrick, A. M., Beckner, C. & Whittinghill, J. R. (1988). Comorbidity of mental disorders in the post-mortem diagnosis of completed suicide in children and adolescents. *Journal of Affective Disorders, 15*, 227-233.

Shambara, R., Rugimbana, R., & Zhowa, T. (2011). Are mobile phonesthe 21 stcentury addiction?. *African Journal of Business Management, (*2*),* 573-577.

Shapero B. G., Black S. K., Liu R. T., Klugman J., Bender R. E., Abramson L. Y., et al. . (2013). Stressful life events and depression symptoms: the effect of childhood emotional abuse on stress reactivity. J. Clin. Psychol. 70, 209–223. 10.1002/jclp.22011

Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology, 2(48):* 381–388. doi:10.1037/a0027025

Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *J. Behav. Addict*.; *3*: 41–53. doi: 10.1556/JBA.3.2014.004

Spinhoven, P., Elzinga, B. M., Giltay, E., & Penninx, B. W. (2015). Anxious or depressed and still happy?. *PloS one, 10(10),* e0139912. doi:10.1371/journal.pone.0139912

Steiger H., Gauvin L., Joober R., Israel M., Badawi G., Groleau P., et al. Ouelette A. S. (2012). Interaction of the BcII glucocorticoid receptor polymorphism and childhood

abuse in bulimia nervosa (BN): Relationship to BN and to associated trait manifestations. *Journal of Psychiatric Research, 46,* 152–158. 10.1016/j.jpsychires.2011.10.005

Steiger, H., Young, S. N., Kin, N. M., Koerner, N., Israel, M., & Lageix, P. (2001). "Implications of impulsive and affective symptoms for serotonin function in bulimia nervosa*". Psychol Med, 31,* 85-95.

Sullivan, P. F., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2000). Genetic epidemiology of majör depression: Review and meta-analysis. *Amer. J. Psychiat., 157(*10*),* 1552-1562.

Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 431349)

Şar, A. H., & Işıklar, A. (2012). Problemli Mobil Telefon Kullanım Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması. *International Journal of Human Sciences., 9(*2*),* 264-275.

Şar, A. (2013). Ergenlerde yalnızlık ve mobil telefon bağımlılığı probleminin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Science, 6(*2*),* 1207-1220.

Şimşek, E. (2003). *Ergenlerde intihar düşüncesinin yordayıcıları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 132075)

Tamam, L., Güleç, H., & Karataş, G. (2012). Barratt dürtüsellik ölçeği kısa formu (BIS-11-KF) Türkçe uyarlama çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi, 50*, 130-134.

Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2011). Bağımlılık: Sanal veya gerçek. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tayşi, B. N., Azizoğlu, F., Perçinel, S. & Hasan, S. H. (1994) 1992-1993 öğrenim yılı intern doktorlarında Beck Depresyon Envanterine göre depresyon prevalansı. *Toplum ve Hekim, 59,* 68-74.

Tekin, Ç. (2012). *Cep telefonu problemli kullanım (Pu) ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 324132)

Tekin, Ç., Güneş, G. & Çolak, C. (2014). Cep telefonu problemli kullanım ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Medicine Science, 3(*3*),* 1361-81.

Temel, E., Bahar, A., & Çuhadar, D. (2007). Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2(*5*),* 107-118.

Tezel, A., Arslan, S., Topal, M., Aydoğan, Ö., Koç, Ç., & Şenlik, M . (2010). Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerileri ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 12 (*4) , 1-10.

Toda, M., & Ezoe, S. (2013). Relationships of loneliness and mobile phone dependence with Internet addiction in Japanese medical students. *Open Journal of Preventive Medicine, 03(*6*),* 407-412 ·

Tuna, Z. O. (2015). *Üniversite öğrencilerinde riskli davranışların dürtüsellik ve üstbilişsel inançlar ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 414641)

Tuzcuoğlu, S., & Korkmaz, B. (2001). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyuneğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 14*, 135-152.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2017). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması.http://www.tuik.gov.tr adresinden (19.03.2018) erişilmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması.http://www.tuik.gov.tr adresinden (28.07.2019) erişilmiştir.

Türk Psikiyatri Derneği. (2017). Depresyon. http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/23/depresyon adresinden (28.07.2019) erişilmiştir.

Uğur, A. (2003). Kültür kıtası atlası. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Uğurlu, E. G. (2013). Tarih ve kavram olarak yeni iletişim teknolojileri., T. V. Yüzer ve M.E. Mutlu. (Ed.), *Yeni İletişim Teknolojileri* içinde (varsa baskı no, ss 2-23). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.

Uğuz, Ş. Toros, F., Yazgan İnanç, B., & Çolakkadıoğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri, 7,* 42-47

Ünal, M. H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi* (Uzmanlık Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 412717)

Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitualand addictive smartphone behavior: the role of smartphone usagetypes, emotional intelligence, social stress, self regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior, 45,* 411-420.

Verdejo Garcia, A., Lawrence, A. J., & Clark, L. (2008). Impulsivity as a vulnerability marker for substance-use disorders: review of findings from high-risk research, problem gamblers and genetic association studies. *Neurosci Biobehav Rev., 32,* 777-810.

Virit, O., Akbaş, E., Savaş, H. A., Sertbaş, G. & Kandemir, H. (2008). Gebelikte depresyon ve kaygı düzeylerinin sosyal destek ile ilişkisi. [Gebelikte sosyal destek ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişki]. *Nöropsikiyatri Arşivi, 45 (*1*),* 9-13.

Wang, P., Liu, S., Zhao, M., Yang, X., Zhang, G., Chu, X., …, Lei, L. (2019). How is problematic smartphone use related to adolescent depression? A moderated mediation analysis. *Children and Youth Services Review, 104,* 104-384.

We Are Social. (2017). Digital in 2017 Global overview.https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview adresinden (25.07.2019) erişilmiştir.

We Are Social. (2019). Digital in 2017 Global overview. https://wearesocial.com/global-digital-report-2019 adresinden (19.09.2019) erişilmiştir.

Weafer, J., & de Wit, H. (2014). Sex differences in impulsive action and impulsive choice. *Addictive Behaviors, 39(*11*),* 1573–1579. doi:10.1016/j.addbeh.2013.10.033

Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences, 30(*4*),* 669-689.

Williamson D. E., Birmaher B., Anderson B. P., Al-Shabbout M., & Ryan N. D. (1995). Stressful life events in depressed adolescents: the role of dependent events during the depressive episode. Am. Acad. Child Adolesc. *Psychiatry 33,* 591–598. 10.1097/00004583-199505000-00011.

World Health Organization. (2018). Depression. http://www.who.int/en/ adresinden (31.03.2019) erişilmiştir.

Yazıcı, K., & Yazıcı, A.E. (2010). "Dürtüselliğin nöroanatomik ve nörokimyasal temelleri" *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2,* 254-280.

Yeşilova, E. (2017). *Üsküdar üniversitesi lisans ve yüksek lisans öğrencilerinde sigara bağımlılığında dürtüsellik ve benlik saygısı ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 485526)

Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 551004)

Yıldırım, S. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 515680)

Yılmaz, A., 2013, "*Erkek Alkol ve Eroin Bağımlılarında Dürtüsellik ve Agresyonun Depreşme Üzerine Etkisi*"(Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015)."Investigation of adolescent mobile phone addiction by social anxiety effect of some variable.", *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 2(*2*),* 20-37.

Yusufoğlu, Ö. Ş. (2017). Boş zaman faaliyeti olarak akıllı telefonlar ve sosyal yaşam üzerine etkileri: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5(*6*),* 2414-2434.

Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.441648)

Zouk, H., Tousignant, M., Seguin, M., Lesage, A. & Turecki, G. (2006). Characterization of impulsivity in suicide completers: Clinical, behavioral and psychosocial dimensions. *Journal of Affective Disorders, 92* (2-3), 195-204.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Değeli öğrenciler,
Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne bağlı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans programında yürütmüş olduğumuz bir araştırma gereğince sizlerin vereceği bazı bilgilere gereksinim duymaktayız. Soruları dikkatli bir şekilde okumanızı rica ediyoruz. Vereceğiniz samimi cevaplar ile bu araştırmaya ışık tutacaksınız.
Bilgileriniz sadece bu araştırmaya bulgu sağlamak için kullanılacak ve başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır.
Katkılarınızdan dolayı şimdiden çok teşekkür ederiz.

Danışman Doç. Dr. Adem PEKER
Psk. Dan. Tuğba KARABOĞA

1. Bölüm: …….
2. Cinsiyet: 1 ( ) Erkek 2 ( ) Kadın
3. Medeni Durum: 1 ( ) Evli 2 ( ) Bekar
4. Sınıf: 1 ( ) 1.sınıf 2 ( ) 2.sınıf
   3 ( ) 3.sınıf 4 ( ) 4.sınıf
   5 ( ) Hazırlık
5. Herhangi bir bağımlılığınız var mı?

1 ( ) Yok 2 ( ) Sigara 3 ( ) Alkol 4 ( ) Diğer……

6. İlk cep telefonunuza sahip olduğunuzda kaç yaşındaydınız? ……..
7. Cep telefonunuzu en çok hangi amaç için kullanıyorsunuz?

1 ( ) Konuşma 2 ( ) Sms 3 ( ) E-Mail
4 ( ) İnternette sörf 5 ( ) Sosyal Ağ 6 ( ) Fotoğraf çekmek
7 ( ) Oyun 8 ( ) Diğer……

EK-2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

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

tanışmak harika bir duygudur.

		Kesinlikle Hayır	Hayır	Kısmen Hayır	Kısmen Evet	Evet	Kesinlikle Evet
21	Akıllı telefondaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha samimi olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4	5	6
22	Akıllı telefonumu kullanamamak bir arkadaşımı kaybetmek kadar acı verici olabilir.	1	2	3	4	5	6
23	Akıllı telefonumdaki arkadaşlarımın, gerçek hayattaki arkadaşlarıma göre beni daha iyi anladıklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
24	İnsanların Twitter ya da Facebook'taki konuşmalarını kaçırmamak için akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
25	Twitter ya da Facebook gibi sosyal ağları uyanır uyanmaz kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
26	Akıllı telefondaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla ya da diğer aile bireyleriyle zaman geçirmeye tercih ediyorum.	1	2	3	4	5	6
27	Diğer insanlara sormaktansa akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
28	Akıllı telefonumun bataryası tam doluyken bile bir gün gitmez.	1	2	3	4	5	6
29	Akıllı telefonumu planladığımdan daha fazla kullanıyorum.	1	2	3	4	5	6
30	Akıllı telefonumu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra yine kullanma ihtiyacı hissediyorum	1	2	3	4	5	6
31	Akıllı telefonumu kullanma süremi kısaltmayı defalarca denedim fakat her defasında başarısız oldum.	1	2	3	4	5	6
32	Akıllı telefon kullanma süremi kısaltmam gerektiğini hep düşünüyorum	1	2	3	4	5	6
33	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylüyorlar.	1	2	3	4	5	6

EK-3. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

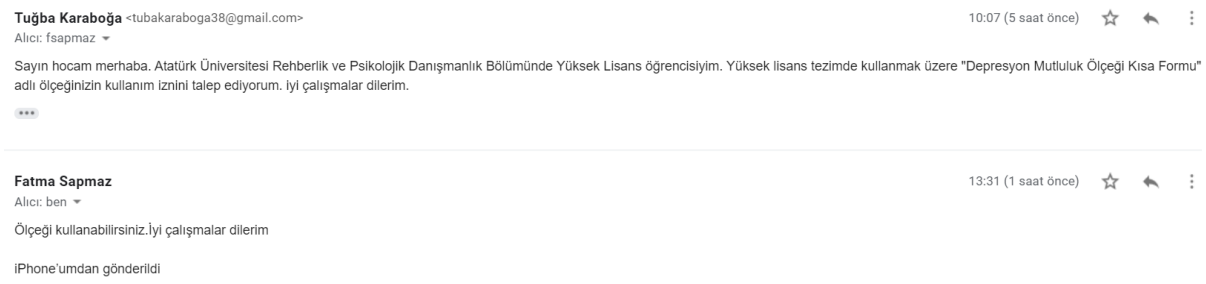
		Nadiren Hiçbir Zaman	Bazen	Sıklıkla	Hemen Her Zaman
1	İşlerimi dikkatle planlarım	**1**	**2**	**3**	**4**
2	Dikkatli düşünen birisiyim	**1**	**2**	**3**	**4**
3	İş güvenliğine dikkat ederim	**1**	**2**	**3**	**4**
4	Düşünerek hareket ederim	**1**	**2**	**3**	**4**
5	Geleceğini düşünen birisiyim	**1**	**2**	**3**	**4**
6	Uçuşan düşüncelerim var	**1**	**2**	**3**	**4**
7	Aklıma estiği gibi hareket ederim	**1**	**2**	**3**	**4**
8	Düşünmeden alışveriş yaparım	**1**	**2**	**3**	**4**
9	Hobilerimi değiştiririm	**1**	**2**	**3**	**4**
10	Kazandığımdan daha fazla harcarım	**1**	**2**	**3**	**4**
11	Düşünmeden iş yaparım	**1**	**2**	**3**	**4**
12	Dikkat etmem	**1**	**2**	**3**	**4**
13	Düşünmeden bir şeyler söylerim	**1**	**2**	**3**	**4**
14	Düşünmeden hareket ederim	**1**	**2**	**3**	**4**
15	Zor problemler çözmem gerektiğinde kolayca sıkılırım	**1**	**2**	**3**	**4**

EK-4. Depresyon ve Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Bugün de dahil olmak üzere son bir haftanızı *göz önünde bulundurarak, aşağıdaki duygu ve durumları ne sıklıkta hissettiğinizi* ***(X)*** *ile işaretleyerek belirtiniz.*

	Hiç hissetmedim	**Nadiren hissettim**	**Biraz hissettim**	**Çok sık hissettim**
1.Hayatımdan memnun **olmadığımı** hissettim.	0	1	2	3
2.Mutlu hissettim.	0	1	2	3
3.Keyifsiz ve neşesiz hissettim.	0	1	2	3
4.Kendimden memnun hissettim.	0	1	2	3
5.Hayatı güzel ve eğlenceli hissettim.	0	1	2	3
6.Yaşamımı boş ve anlamsız hissettim.	0	1	2	3

EK-5. Ölçek Kullanma İzin Belgeleri



Tuğba Karaboğa <tubakaraboga38@gmail.com> 10:07 (5 saat önce)

Alıcı: fsapmaz

Sayın hocam merhaba. Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde Yüksek Lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezimde kullanmak üzere "Depresyon Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" adlı ölçeğinizin kullanım iznini talep ediyorum. iyi çalışmalar dilerim.

Fatma Sapmaz 13:31 (1 saat önce)

Alıcı: ben

Ölçeği kullanabilirsiniz.İyi çalışmalar dilerim

iPhone'umdan gönderildi

Tuğba Karaboğa <tubakaraboga38@gmail.com> 10:07 (5 saat önce)

Alıcı: fsapmaz

Sayın hocam merhaba. Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde Yüksek Lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezimde kullanmak üzere "Depresyon Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" adlı ölçeğinizin kullanım iznini talep ediyorum. iyi çalışmalar dilerim.

Fatma Sapmaz 13:31 (1 saat önce)

Alıcı: ben

Ölçeği kullanabilirsiniz.İyi çalışmalar dilerim

iPhone'umdan gönderildi

EK-6. Çalışma İzinleri

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 88179374-300-E.1800283239 05.10.2018
Konu : Çalışma İzni (Tuğba KARABOĞA)

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitünüz yüksek lisans öğrencisi Tuğba KARABOĞA'nın ***"Akıllı Telefon Kullanımının Yordayıcıları Olarak Dürtüsellik ve Depresyon-Mutluluk Düzeyinin İncelenmesi"*** konulu tez çalışmasına cevaben Muş Alparslan Üniversitesinin 03.10.2018 tarihli ve 79236777-605.99-E.3108 sayılı yazısı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Medine GÜLLÜCE
Rektör Yardımcısı

Ek : 3.10.2018 tarihli 79236777-605.99-E.3108 sayılı belge

Atatürk Üniversitesi Merkez Yerleşkesi 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2311601
Elektronik Ağ: http://www.atauni.edu.tr/#!birim=ogrenci-isleri-daire-baskanligi
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr
Bilgi: Cevahir KARTA
Faks: +90 442 2361026
E-Posta: odaire@atauni.edu.tr

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=F1FE704

Evrak Tarih ve Sayısı: 03/10/2018-E.3108

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : 79236777-605.99
Konu : Çalışma İzni

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)' nün 30/07/2018 tarihli ve 88179374-302.08.01-E.1800224393 sayılı yazısı.

İlgi tarihli ve sayılı yazınıza istinaden, Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Tuğba KARABOĞA'nın "Akıllı Telefon Kullanımının Yordayıcıları Olarak Dürtüsellik ve Depresyon-Mutluluk Düzeyinin İncelenmesi" konulu araştırma yapması Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu kararı doğrultusunda Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Abdüllatif TÜZER
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Evrakı Doğrulamak İçin : http://ebys.alparslan.edu.tr/Dogrula/84PPY1

Adres:Muş Alparslan Üniversitesi Külliyesi 49250- MUŞ
Telefon:(0436) 249 49 49 Faks(0436) 249 10 22
e-Posta:genel.sekreterlik@alparslan.edu.tr Elektronik Ağ:www.alparslan.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Mehmet Fatih EKİN
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Dahili No: (436) 249 49 49-1058

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

ÖZ GEÇMİŞ

Tuğba KARABOĞA 1993 yılında Kayseri'de doğdu. İlkokul, ortaokul, lise eğitimini Kayseri'de tamamladı. 2012 yılında Erciyes Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden bölüm 2.si olarak mezun oldu. 2017 yılında Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde yüksek lisans eğitimine başladıktan sonra ilk görev yeri olan Konya Selçuklu Belediyesi Hoşgörü Anaokulu'na atandı.

Tuğba KARABOĞA halen ilk görev yerinde Rehber Öğretmen olarak çalışmaktadır.