

Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Özdenetim Açısından İncelenmesi

Sema MAZILI*

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,
Afyonkarahisar / Türkiye, mazilisema@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-7210-7251

Dr. Öğr. Üyesi Mücahit GÜLTEKİN

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü,
Afyonkarahisar / Türkiye, mgultekin1@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-2697-0956

Öz

Araştırmanın amacı ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını özdenetim açısından incelemektir. Araştırma betimsel bir araştırmadır ve tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi Kütahya ili Simav ilçesinden uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 868 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgiler Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu ve Özdenetim Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile özdenetim düzeyi arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermezken; akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Ergenlerin özdenetim düzeyi ve özdenetimin her bir alt boyutu cinsiyete anlamlı farklılık göstermemektedir. Çalışmanın son bölümünde ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim düzeyleri arasındaki ilişki, akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetim düzeyleri-

* Sorumlu Yazar. Tel: +90 539 332 60 55

nin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı alanyazın çerçevesinde tartışılmış, yorumlanmış ve alana katkı sağlayabilecek öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Telefon; Akıllı telefon; Bağımlılık; Akıllı telefon bağımlılığı; Özdenetim.

The Examination of Smart Phone Addiction in Adolescents in terms of Self Control

Abstract

The aim of the study is to examine smartphone addiction in adolescents in terms of self-control. The research is a descriptive research and the survey model was used. The sample of the research consists of 868 high school students selected by appropriate sampling method from Simav district of Kütahya Province. Personal Information Form, Smart Phone Addiction Scale-Short Version and Self Control Scale was used as data collection tool. As a result of the study, a moderately negative relationship was found between the level of smartphone addiction in adolescents and the level of self control. While adolescents' level of smartphone addiction does not differ significantly depending on gender, smartphone usage time varies significantly. Adolescents' self control level and each subdimension of self control don't differ according to gender and class level. In the last part of the study, recommendations were discussed, interpreted and contributed to the field in the context of the area, whether the relationship between smartphone addiction and self control levels, smartphone addiction and self control levels varied according to certain variables in adolescents.

Keywords: Phone; Smart phone; Addiction; Smart phone addiction; Self control.

Extended Summary

Purpose

Today, smartphones are rapidly evolving and spreading. While smartphones have positive effects such as making people's lives easier, it's also possible to see the negative effects due to overuse (Şata, Çelik, Ertürk ve Taş, 2016). Smart technologies, which were used only as a means of communication in the past, lost their vehicle characteristics, causing significant changes in people's lives and habits and their effects continue (Bulduklu and

Özer, 2016). Smartphones give young people the opportunity to hide themselves in adolescence and the lack of any control system in the virtual environment causes young people to engage in negative and harmful behaviour by opening fake accounts (Peker and Eroğlu, 2015). The entering smartphones' into our lives causes psychologic and sociologic problems, causes phobic disorders among psychologic problems (Erdem, Türen and Kalkın, 2017). The smartphone users who meet with the fact of social media develops the addiction to the smartphones because of the features like controlling the social media, following up, sharing photos, following people, sharing private life and meeting new people (Yücelten, 2016). Smartphone addiction is explained as uncontrolled phone use, omission of daily life activities, permanent act of phone control, control lose (Kwon, Kim, Cho and Yang, 2013).

Self control is the capacity for the individual to initiate, stop or postpone purpose-oriented actions according to time and conditions, adjust the intensity, frequency and duration of verbal and motor actions in social or educational environments, and adopt and modify himself (Karoly, 1993; Kopp, 1982; Tangney, Baumeister and Boone, 2004). Self control causes individuals to get positive and negative results in their lives. Success in self control makes easier for people to control their life, keep their nerves under control, keep promises they give, go on their diet, say no to alcohol, save money, overcome their works and keep secrets (Tangney, Baumeister and Boone, 2004). On the other hand, failure in self control is defined as inability of making decisions and set going the general aims in a consistent way (Fujita, 2011).

Smart phone addiction occurs as a result of a person's use smart phone excessively and aimlessly because of not controlling himself/herself and not be able to start action consistently. Because of this, the aim of this research is to examine the smart phone addiction of adolescents in terms of self control. It is also aimed to specify the smart phone addiction in teenagers and the level of self control, the situation of difference of smart phone addiction according to gender and duration of smart phone use, the difference of self control according to gender. It is thought that the results contribute the solution of the problems by the way of bringing new perspective to the subject.

Method

Survey model is used in this study. The universe of this research is Kütahya province and the sample is the high school students (9th, 10th, 11th, 12th grades) that studied in 2017-2018 educational year in the district Simav in

Kütahya province. In this study, the appropriate sampling method was used for the purpose of preventing the lose of money, time and workforce. While evaluating the data forms, the missing and wrong filled forms are taken out, 868 forms are evaluated. In this study three data collection tools were used including Personal Information Form to learn the personal information, The Scale of Smartphone Addiction-Short Version to measure the smart phone addiction level and The Scale of Self Control to measure the level of self control. After applying the scales, the datas are analysed with the programme, SPSS 21.0.

Results

As a result, low-level smart phone addiction in the 55.2% of adolescents, medium-level smart phone addiction in the 38.2% of adolescents and high-level smartphone addiction in the 6.6% of adolescents is observed. The low-level self control in the 1.7% of adolescents, the medium-level self control in the 74.5% of adolescents, the high-level self control in the 23.7% of adolescents is observed. The smart phones addiction of adolescents and the level of self control shows difference to gender meaningfully. According to this, it can be said that the smart phone addiction level is higher in the adolescents whose smart phone use duration is 4-8 hours in comparison with those whose smart phone use duration is 1-4 hours, the adolescents whose smart phone use duration is 8-12 hours in comparison with whose use duration 1-4 hours, the adolescents whose smart phone use duration is 12 hours and more in comparison with 1-4 hours, the adolescents whose smart phone use duration is 12 hourse in comparison with 1-4 hours. As a result, a meaningful relation in negative way is found between smartphone addiction level and self control level in adolescents.

Conclusion

According to the result of the research, it can be said that most of the adolescents are low level smart phone addicts and the self control level is medium level. It can be said that gender is not an effective factor in smart phone addiction level and self control, the more smart phone use duration increases the more smart phone addiction risk increases. As a result, it can be said that smart phone addiction in adolescents and self control effects each other negatively, while one of them increases the other decreases.

Giriş

Akıllı telefonlar, sıradan mobil telefonlara göre bilgi işlem kabiliyetine

sahip olan, kişiselleştirilmeye uygun bilgisayar özelliklerinin eklenerek tasarlanan donanımlı ve gelişmiş bir iletişim cihazlarıdır (Ada ve Tatlı, 2013; Süler, 2016). Teknolojinin ucuzlaması ve cezbedici özellikleri nedeniyle ergenlerde akıllı telefon kullanımı yaygınlaşmakta ve akıllı telefonlar günlük yaşamın vazgeçilmezleri haline gelmektedir. Akıllı telefonlar aracılığıyla bilgisayarda işlemler hızlı bir şekilde yapılabilmekte, zaman ve maliyetten tasarruf edilmektedir. Akıllı telefonlar gençlerin yaşamlarını kolaylaştırmasının yanında bir takım olumsuz etkilere de sahiptir. Bu nedenle var olan durum tespit edilerek gerekli önlemler alınmalıdır. Tespit edilen soruna yönelik çözümler geliştirilmelidir. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını özdenetim açısından incelemeyi ve bu doğrultuda öneriler geliştirmeyi amaçlayan bu çalışmada ergenlerin akıllı telefon kullanmasında kendilerini kontrol ederek özdenetimlerini sağlayabilecek düzeyde olup olmadıkları belirlenecektir. Alanyazında akıllı telefon bağımlılığının özdenetim açısından incelendiği bir çalışmanın olmaması araştırmayı önemli kılmaktadır. Ayrıca bu çalışma ile psikoloji bilimine, alanyazına, eğitimcilere ve ailelere katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı

Günümüzde internetin yoğun bir şekilde kullanılması, sadece bilgisayarlar aracılığıyla ulaşılan internete akıllı telefonlarla her an erişim sağlanabilmesi, akıllı telefonlara ulaşımın kolay olması, insanların yorulmadan ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, akıllı telefonların geniş ve dokunmatik ekran arayüzleri sayesinde etkileşimin artması ve sosyal medyanın çekiciliği nedeniyle akıllı telefon insanların hayatlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Akıllı telefonların çok geniş bir kitle tarafından kullanılması ve sağladığı uygulamalar bireyler için akıllı telefonları bir ihtiyaç haline getirmektedir (Yusufoğlu, 2017; Yücelten, 2016). Günlük hayatta iletişimin yanında İnternet erişimi, e-posta veya anlık mesaj yollama, fotoğraf çekme, fotoğraf düzenleme, sosyal medyada paylaşma, oyun oynama, TV izleme, gazete okuma vb. işlemler akıllı telefonlar aracılığıyla yapılmaktadır (Şatave ark., 2016; Özkoçak, 2016).

Duygusal, zihinsel ya da fizyolojik tepkilerin gerçekleşmesine neden olan maddeye alışma, bir eylemi bırakma ya da uygulama noktasında kişinin kendi dürtülerini kontrol edememesi bağımlılık olarak tanımlanabilir (Byun ve ark., 2009). Bağımlılık, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere ikiye ayrılır. Davranışsal bağımlılık, bir maddeye bağımlı olmadan madde arayışı içeren davranışların patolojik kullanım özelliklerinde görülen

bulgularla ilişkili olduğu bağımlılıktır (Sevindik, 2011). Akıllı telefon bağımlılığı ise bireyin kontrolsüz bir şekilde akıllı telefonunu kullanması, bu nedenle günlük aktivitelerini ihmal etmesi, sürekli akıllı telefonunu kontrol etmesi, tolerans geliştirmesi, şiddetli istek ve kontrol kaybı yaşaması, ruh halinin ve sosyal ilişkilerinin bozulmasına rağmen haz elde etmek amacıyla yapılan davranışsal bağımlılıktır (Dirik, 2016; Süler, 2016).

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

İnternet ve buna bağlı gelişen bilişim teknolojileri, akıllı telefon bağımlılığını beraberinde getirmiştir. Oyun, sohbet, porno gibi internet temelli faaliyetlerin, ilaç ve madde kullanımındaki bağımlılığa benzer etkileri olduğu tespit edilmiştir (Kwon ve ark., 2013). DSM-IV (2005)'te bağımlılık kimyasal madde kullanımı ile açıklanırken DSM-V (2014)'te madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları olarak ele alınmıştır. Kumar oynama bozukluğu madde kullanım bozukluklarının yarattığı benzer belirtilere sahip olması sebebiyle, madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları kapsamında ele alınmıştır. DSM-V (2014)'e göre akıllı telefon, oyun, internet ve diğer bağımlılık türlerinin belirtilerine bakıldığında problemli akıllı telefon kullanımı bağımlılık olarak değerlendirilmektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri

Akıllı telefonlar getirdiği kolaylıklar nedeniyle hayatımızın bir parçası olmasının yanında göz ardı edilemeyecek birtakım olumsuzluklara yol açmaktadır. Akıllı telefonları kullanarak gençler, sözde sosyalleşirken gerçek yaşamda bireyselleşmektedirler (Şata ve ark., 2016). Ergenlik dönemindeki gençlere akıllı telefonların kendini gizleme fırsatı vermesi ve sanal ortamda herhangi bir denetim sisteminin olmaması nedeniyle gençler sahte hesaplar açma, zararlı e-postalar gönderme, başkalarına hakaret etme gibi bir takım

olumsuz ve zararlı davranışlar göstermek için akıllı telefonları kullandıkları belirtilmektedir (Peker ve Eroğlu, 2015). Sosyal medya gerçeği ile tanışan akıllı telefon kullanıcıları sosyal medyayı kontrol etme, takip etme, fotoğraf paylaşma, kişileri takip etme, özel hayatı paylaşma ve yeni kişilerle tanışma gibi özellikler nedeniyle akıllı telefonlara bağımlılık geliştirmektedirler (Yücelten, 2016).

Gençlerin akıllı telefonu aşırı kullanmalarının depresyon, saldırganlık, uyku bozukluğu, akademik başarısızlık, sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi olduğu saptanmıştır (Süler, 2016). Ergenlerin akıllı telefon bağımlılıklarının saldırganlık davranışı üzerindeki etkileri adlı çalışmada Shinse ve Baek (2013) tarafından akıllı telefon bağımlılığının saldırganlık davranışına neden olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefonun aşırı ve kontrolsüz kullanımı, ergenlerin saldırganlığını arttırmakta, eşyalara ve insanlara zarar vermelerine yol açmaktadır. Jinoh (2014), dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtisi olan çocukların %8'inin akıllı telefon bağımlılığı riski taşıdığını belirtmektedir ve bu durum akıllı telefon bağımlılığının çocukların dikkatini ve hiperaktifliğini olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Akıllı telefonların aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanılması bazı sosyal sorunlara yol açmaktadır. Akıllı telefonlar sözlü iletişimin dışında farklı iletişim fırsatları sunduğu için utangaç insanların rahatsız oldukları durumlardan kaçınmasına imkân vermektedir (Bian ve Leung, 2014). Yüz yüze iletişim yerine sosyal ağlar ile online iletişim kurulmasına imkân veren akıllı telefonlar, yalnız, utangaç ve sosyal kaygı yaşayan insanların ilk başvurdukları araçlardır. Yapılan araştırma sonuçları akıllı telefonların, insanları yalnızlaştırdığı ve utangaç kişilik özelliklerine sahip olmasına neden olduğunu doğrulamaktadır ve sosyal kaygı yaşayan insanlar akıllı telefonlar aracılığıyla iletişim kurarak kendilerini istedikleri gibi göstermeye çalışmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017; Yılmaz, Şar ve Civan, 2015).

Akıllı telefonlar öğrencilerin okul hayatlarını olumsuz etkileyerek başarılarının düşmesine ve ekonomik anlamda gereksiz harcamalar yapmalarına neden olmaktadır. Öğrencilerin çoğunun akıllı telefonları öğrenim faaliyetlerinin dışında günde en az 3-5 saat kullanmaları zaman kaybına ve maddi kayıplara neden olmaktadır. Öğrencilerin ders çalışırken akıllı telefonu yanında bulundurmaları verimli ders çalışmalarını engellemekte ve dikkat dağınıklığına neden olmaktadır. Sonuç olarak öğrencilerde akıllı telefon tutkusunun

artması ve akıllı telefonlarla çok zaman geçirme akademik başarısızlığı beraberinde getirmektedir. Ayrıca yeni donanımlı akıllı telefonların piyasaya çıkması ve akıllı telefonların cezbedici özelliklere sahip olması insanların ihtiyaçları olmamasına rağmen akıllı telefon alıp israfa girmesine neden olmaktadır (Gümüş ve Örgen, 2015).

Akıllı telefonların insan sağlığını da olumsuz etkilemektedir ve akıllı telefonların kandaki toksinlerin ve proteinlerin beyne ulaşmasını engelleyen savunma mekanizmalarını ortadan kaldırdığı, yüksek tansiyon, baş ağrısı, deride yanma, baş dönmesi, geçici işitme aksaklıkları, kalp ritminde bozukluk, sersemleme, unutkanlık, kulak çınlaması, refleks zafiyeti, yorgunluk ve dikkat dağınıklığına neden olduğu saptanmıştır. Akıllı telefonlarının uzun süreli kullanımına bağlı olarak ise parkinson, alzheimer, multiple sclerosis (MS), beyin tümörleri, kalp hastalıkları, kalıcı işitme kayıpları, cilt kanseri, lenf bezi tümörleri (lenfoma), işitme siniri kökenli tümörler (akustik nörinoma), görme bozukluğu, kan hücrelerinin deformasyonu, embriyo gelişiminin zarara uğraması, sperm sayısında azalma, düşük ihtimalinde artış, bağışıklık sisteminde arızalar ve sinir sistemini olumsuz etkileyen hastalıklar ortaya çıkmaktadır (Bold, Toros ve Şen, 2003; Yıldız, 2016).

Sonuç olarak, akıllı telefonların insan hayatını olumsuz etkileyen birçok yönü bulunmaktadır. Pek çok uzman akıllı telefonların yanlış, kontrolsüz ya da aşırı kullanımından kaynaklanan bağımlılık riskinin var olduğunu kabul etmektedir (Mok ve ark., 2014). Bu nedenle kişinin kendisini kontrol etmesi, akıllı telefon kullanımını denetim altına alması ve özdenetimini sağlaması problemin çözümüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Özdenetim

Kendini kontrol etme olarak karşımıza çıkan ve akıllı telefon bağımlılığına etkisi olabileceği düşünülen özdenetim, psikolojiye ait bir kavramdır ve araştırmacılar tarafından alanyazında özdenetim kavramıyla ilgili birçok tanım yapılmıştır. Kopp (1982)'e göre özdenetim, bireyin sosyal ve eğitimsel ortamlarda motor ve sözel eylemlerin sıklığını, süresini ve yoğunluğunu ayarlaması, farklı koşullarda eylemlerini başlatması veya durdurması, amacına göre eylemlerini ertelemesi ve dıştan gözetim olmadan toplumda kabul gören davranışları gösterebilmesidir.

Karoly (1993) özdenetimi bireyin bir amaca yönelik eylemlerini değişen koşullara ve zamana göre yönlendirmesini sağlayan etkileşimsel ve içsel

süreçler şeklinde tanımlamaktadır. Özdenetim, bireyin rutin eylemlerinin engellenmesi sırasında devreye girer.

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

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

İnsanlar dürtülerini kontrol ederek sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürüp özdenetimlerini sağlayabilir ve özdenetimin etkileri insanların hayatlarında yaşam boyu devam eder (Duyan, Gülten ve Gelbal, 2012). Uzun vadede özdenetimin gelişimiyle özdenetime sahip olan kişiler kendi öğrenme durumlarını ve yöntemlerini değerlendirerek yönetirler. Özdenetim becerileri gelişmiş olan bireyler üst bilişsel becerilerini, davranışlarını ve duygularını kontrol altında tutabilirler (Zimmerman, 2006). Özdenetim bireylerin kendi öğrenmelerini sorgulaması ve denetlemesidir. Özdenetim öğrencilere çalışma alışkanlığı kazandırarak akademik başarının artırılmasını sağlar (Tok, 2008). Üst bilişsel becerilerin, davranışların ve duyguların denetim altında tutulması kişinin akademik başarısını olumlu etkilediği gibi kişinin hayat boyu yeni bilgiler edinmesinde ve bilgilerini güncelleştirmesinde önemli bir role sahiptir (Peker, 2012). Özdenetimi geliştirmiş olan kişiler hayatlarında birçok davranışı ödüllendirici ve iddialı olarak nitelendirirler (Mehta, 2010).

İnternet bağımlılığı hakkında yapılan araştırmaya göre İnternet bağımlılığı yüksek olan bireylerin düşük özdenetime sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca İnternet bağımlısı bireylerin daha az yumuşak başlı ve nörotizm özelliklerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011). Özdenetim ve madde kullanımı hakkında yapılan bir araştırmada özdenetimi düşük olan öğrencilerin sigara içtikleri ve yüksek miktarda madde kullandıkları tespit edilmiştir. Düşük özdenetime sahip olan öğrencilerin, okuldan kaçma eğiliminde oldukları ve evde anne-babalarının şiddetine maruz kaldıkları saptanmıştır (Allahverdipour ve ark., 2006). Kendini kontrol etmede başarılı olan kişiler alkol kullanımı ve alkolle ilgili sorunlar hakkında kendine zarar vermeyi azaltma, alkol tüketimini durdurma ya da azaltma gibi koruyucu davranışlar geliştirme yeteneğine sahiptir. Kendisini kontrol edemeyen özdenetimi düşük bireyler, koruyucu davranışlar geliştiremeyip alkol tüketimi konusunda problem yaşamaktadırlar (Bogg, Finn ve Monsey, 2012).

Gottfredson ve Hirchi tarafından çocukluk çağında ciddi oranda anti-sosyal davranış gösteren ve suça yönelik davranış ortaya koyan bireylerin özdenetiminin düşük olduğu ortaya konulmuştur. Bu bireylerin ergenlik ve yetişkinlik döneminde suça bulaşma eğiliminin yüksek olduğu iddia edilmiştir (Certel, Bahadır, Varol ve Saracaloğlu, 2014). Hope, Grasmick ve Pointon'e göre suç ve sapkın davranışları yordayan bireysel özelliklerden biri özdenetimdir. Ailesel değişkenler, çocukların özdenetimi üzerinde önemli bir role sahiptir ve anne-babaya bağlılık, anne baba gözetimi çocukların özdenetimini yükseltmektedir (Korkmaz ve Erden, 2010). Annelerin bağlanma biçimleri hakkında yapılan araştırmada annelerin güvenli bağlanma özellikleri ile çocukların akademik becerileri ve özdenetim becerileri arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur (Dağlar, 2016).

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

Baumeister ve Heatherton (1996), özdenetim yetersizliğini yanlış denetim ve denetimsizlik mekanizmalarıyla açıklamışlardır. Yanlış denetim, dünya

ve kendileri hakkında doğru varsayımlara sahip olmayan insanların önemli sorunları görmeksizin duygulara ve kontrol edemeyecekleri noktalara odaklanmalarıdır. Denetimsizlik, insanların kendi davranışlarına dair açık standartlara sahip olmamaları ve tutarlı olmamalarından dolayı davranışlarını yönetecek gücü bulamadıklarında ortaya çıkmaktadır ve bu kişiler zamanla kontrolsüz davranışları kabullenmektedirler. Denetimsizlik ve yanlış denetim sonucu oluşan özdenetim yetersizliği sonucunda suç, alkolizm, ergen gebeliği, madde bağımlılığı, kumar ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar gibi toplumsal sorunlar ortaya çıkmaktadır.

Özdenetim hakkında yapılan araştırmalara bakıldığında; Tercanlı-Metin (2013) duygusal davranışsal sorunların azaltılmasında özdenetim etkili olabileceğini, Ridder, Lensvelt-Mulder, Finkenauer, Stok ve Baymeister, (2012) özdenetim ve davranış arasında etkin bir ilişkinin olduğu, özdenetimin davranışı etkilediği, istenmeyen davranışları engellediği ve istenen davranışların yerine getirilmesini kolaylaştırdığını, Wolfe ve Higgins (2008), üniversite öğrencilerinin özdenetimi ve alkol kullanımı arasında ilişki olduğunu ve Allahverdipour ve arkadaşları (2006) özdenetimi düşük öğrencilerin aşırı derecede sigara içtikleri, uyuşturucu madde kullandıkları, akranlarından sigara ve uyuşturucu kullanmaları yönünde baskı aldıklarını belirtmektedir. Alanyazında ergenlerin akıllı telefon kullanımları amaçları belirlenmiş, risk altında olduğu tespit edilmiş, özdenetimde başarı ve başarısızlığın sonuçlarına yer verilmiştir. Fakat alanyazında akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetimin birlikte incelendiği bir araştırma bulunmamaktadır. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı sorununa çözüm bulmak amacıyla ergenlerin akıllı telefon bağımlılığını ve özdenetim düzeylerinin ortaya konulmasının gerekli olduğu söylenebilir. Bu nedenle çalışmada, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim arasındaki ilişki incelenecektir. Bu amaç doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetim ne düzeydedir?
2. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı, özdenetim ve özdenetimin her bir alt boyut düzeyi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim ve özdenetimin her bir alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın yürütülmesinde genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak örneklem üzerinden yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2004). Akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla genel tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Kütahya ili ve örnekleme Kütahya ili Simav ilçesinde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören lise (9, 10, 11 ve 12. sınıf) öğrencileridir. Çalışmanın yapılmasında bilgi açısından zengin durumların seçerek derlemek, zaman, para ve iş gücü kaybını önlemek amacıyla uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009). Kütahya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izinle veri kaybı göz önünde tutularak 900 lise öğrencisinden veriler toplanmıştır. Formlar incelenerek 868 form değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma örnekleme dahil edilen ergenlerin demografik bilgilerine ait frekans ve yüzde dağılımlarına Tablo 1 ve 2’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kız	524	60.4
Erkek	344	39.6
Toplam	868	100.0

Tablo 1’e göre örnekleme dahil edilen ergenlerin %60.4’ü kız, %39.6’sı erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 2. Ergenlerin Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Göre Dağılımı

Akıllı Telefon Kullanım Süresi	N	%
1-4 Saat	594	68.4
4-8 Saat	209	24.1
8-12 Saat	51	5.9
12 Saat ve Üstü	14	1.6
Toplam	868	100.0

Tablo 2’ye göre ergenlerin akıllı telefon kullanım süresine bakıldığında %68.4’ü 1-4 saat, %24.1’i 4-8 saat, %5.9’u 8-12 saat ve %1.6’sı 12 saat ve üstüdür.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgiler Formu, katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla sorular bulunmaktadır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı bu demografik bilgilere dayalı değişkenlere göre incelenmiştir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla Kwon, Kim Cho ve Jang (2013) tarafından geliştirilen Noyan, Enez Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz (2015) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF) kullanılmıştır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF) altılı likert tipinde yanıtlanmaktadır ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “Kesinlikle Katılmıyorum” (1) seçeneğinden “Kesinlikle Katılıyorum” (6) seçeneğine doğru puanlandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 10-60 arasında farklılık göstermektedir ve ölçek tek faktörlüdür. Ölçekten alınan puanlar arttıkça akıllı telefon bağımlılığı riskinin arttığı tespit edilmiştir. Ölçeğin özgün formunun iç tutarlılık ve eş zamanlı geçerliliğinin Cronbach Alfa katsayısı 0.91'dir (Noyan ve ark., 2015).

Kaiser-Mayer-Olkin ölçütüne göre gözlenen korelasyon katsayıları büyüklüğü, örneklem büyüklüğü ve kısmi korelasyon katsayıları faktör analizi için uygun bulunmuştur (KMO=0.855). Barlett Testine göre, küresellik ölçütünün sağlandığı ve evren korelasyon matrisinin birim matris olmadığı belirlenmiştir ($p<0.001$). Temel bileşenler analizine göre ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0.487-0.826 arasında farklılık göstermektedir. ATBÖ-KF'nun test/tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.926'dır. Güvenilirlik göstergesi olan madde/toplam korelasyon katsayıları 0.40-0.75 arasında farklılık göstermektedir (Noyan, Enez-Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2015). Bu çalışmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu güvenilirlik analizi sonucu Cronbach Alfa Güvenilirlik Katsayısı 0.851 olarak bulunmuştur. Bu bilgilere göre, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu yüksek derecede güvenilirdir.

Özdenetim Ölçeği, ergenlerin özdenetim düzeylerini belirlemek amacıyla Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilen, Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Duyan, Gülden ve Gelbal (2012) tarafından yapılan Özdenetim Ölçeği kullanılmıştır. İnsanların özdenetim davranışlarını belirleyen ölçek üç bo-

yuttan oluşmaktadır, ölçekte 36 madde ve ters maddeler bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutları yaşantısal, yenileyici ve onarıcı özdenetimdir. Özdenetim ölçeğinden yüksek puanların alınması özdenetim düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puanların alınması özdenetim düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir (Duyan ve ark., 2012).

Ölçeğin dil geçerliğini belirlemek amacıyla hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı 0.895'tir ve buna göre ölçeğin çevirisinde paralelliğin sağlandığı belirlenmiştir. Yaşantısal özdenetim alt boyutunda en düşük madde-ölçek korelasyonunun 0.371, en yüksekini 0.617; yenileyici özdenetim alt boyutunda en düşük madde-ölçek korelasyonunun 0.237, en yüksekini 0.500, onarıcı özdenetim alt boyutunda en düşük madde-ölçek korelasyonunun 0.165, en yüksekini 0.503 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; üç faktördeki maddelerin madde-ölçek korelasyonunun oldukça yüksek olması ve toplam varyansın açıklanma yüzdesinin yüksek olması, ölçeğin ölçmek istediği yapıyı ölçmesi, ölçeğin geçerli olduğunu göstermektedir. Cronbach Alfa Katsayısı yaşantısal özdenetim alt boyutunda 0.836, onarıcı özdenetim alt boyutunda 0.725, yenileyici özdenetim alt boyutunda 0.758 ve özdenetim ölçeğinde 0.809'dur ve özdenetim ölçeğinin güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Duyan ve ark., 2012). Bu çalışmada güvenilirlik analizi sonucu Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı yaşantısal özdenetim alt boyutunda 0.636, onarıcı özdenetim alt boyutunda 0.784, yenileyici özdenetim alt boyutunda 0.816 ve özdenetim ölçeğinde 0.790 olarak bulunmuştur. Bu bilgilere göre Özdenetim Ölçeği güveniliridir.

Verilerin Toplanması

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

Verilerin Analizi

Ölçeğin uygulanmasından sonra veriler SPSS 21.0 programı ile analiz edilmiştir. Veri setindeki kayıp değerler incelenmiştir ve özdenetim ölçeğinin 4, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 29 ve 35. maddeleri tersten puanlandırılmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılan ergenlerin kişisel bilgilerini betimlemek için yüzde ve frekans hesaplanmıştır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetim düzeyi ölçme sonuçları aralıkları grup aralık katsayısı bulunarak hesaplanmıştır. Elde edilen verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda p değerinin $\alpha=0.05$ 'ten büyük olması dağılımın normal olduğunu, küçük olması ise dağılımın normal olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2014). Çalışmada Kolmogorov-Smirnov testi sonucu p değeri $.05$ 'ten ($p=0.00$) küçük olduğu için veriler normal dağılım göstermemektedir ve verilerin analizinde nonparametrik istatistiksel testler kullanılmıştır.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin, özdenetim düzeyinin ve özdenetimin alt boyut düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır. Kruskal Wallis H Testine göre anlamlı farklılık gösteren sonuçlarda hangi boyutlar arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemek amacıyla grupların ikili kombinasyonlarına Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile özdenetim düzeyi ve özdenetim alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman Sıra Korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın sorularına yönelik bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın yanıt aradığı ilk soru ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetim düzeyine ilişkindir. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri

Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi	f	%
Düşük Düzey Akıllı Telefon Bağımlılığı	479	55.2
Orta Düzey Akıllı Telefon Bağımlılığı	332	38.2
Yüksek Düzey Akıllı Telefon Bağımlılığı	57	6.6
Toplam	868	100.0

Tablo 3'e göre ergenlerin %55.2'sinde düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığı, %38.2'sinde orta düzeyde akıllı telefon bağımlılığı ve %6.6'sında

yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı bulunduğu görülmektedir. Elde edilen sonuca göre, ergenlerin çoğunluğunun düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığı olduğu söylenebilir. Ergenlerin özdenetim düzeylerine Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4. Ergenlerin Özdenetim Düzeyleri

Özdenetim Düzeyi	f	%
Düşük Düzey Özdenetim	15	1.7
Orta Düzey Özdenetim	647	74.5
Yüksek Düzey Özdenetim	206	23.7
Toplam	868	100.0

Tablo 4'e göre ergenlerin %1.7'sinin özdenetiminin düşük, %74.5'inin özdenetiminin orta ve %23.7'sinin özdenetiminin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuca göre, ergenlerin çoğunluğunun özdenetiminin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırmanın yanıt aradığı ikinci soru ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı, özdenetim ve özdenetimin her bir alt boyut düzeyinin cinsiyete göre farklılaşma durumuna ilişkindir. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	P
Kız	524	439.22	230152.50	87653.50		
Erkek	344	427.31	146993.50	0	-.685	.493
Toplam	868					

Tablo 5'e göre ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

Ergenlerin özdenetim düzeyinin ve özdenetimin her bir alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6'ya göre ergenlerin özdenetim düzeyi ve yaşantısal, yenileyici ve onarıcı özdenetim alt boyutları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

Tablo 6. Ergenlerin Özdenetim Düzeyinin ve Özdenetimin Her Bir Alt Boyutunun Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	P
Genel	Kız	524	427.80	224168.00	86618.000	-.972	.331
Özdenetim	Erkek	344	444.70	152978.00			
Yaşantsal	Kız	524	433.30	227051.00	89501.000	-.174	.862
Özdenetim	Erkek	344	436.32	150095.00			
Yenileyici	Kız	524	438.10	229565.50	88240.500	-.523	.601
Özdenetim	Erkek	344	429.01	147580.50			
Onarıcı	Kız	524	422.51	221397.00	83847.000	-1.739	.082
Özdenetim	Erkek	344	452.76	155749.00			
Toplam		868					

Araştırmanın yanıt aradığı üçüncü soru ergenlerin akıllı telefon bağımlılığının akıllı telefon kullanım süresine göre farklılaşma durumuna ilişkindir. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin akıllı telefon kullanım süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kruskal Wallis H Testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Akıllı Telefon Kullanım Süresi	N	Sıralar Ortalaması	Ki-Kare	Serbestlik Derecesi (df)	p	Fark
1-4 Saat (1)	594	381.38	89.317	3	.000*	1-2
4-8 Saat (2)	209	531.59				1-3
8-12 Saat (3)	51	614.44				1-4
12 Saat ve Üstü (4)	14	583.50				2-3
Toplam	868					

* $p < .01$

Tablo 7’ye göre ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi akıllı telefon kullanım süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($\chi^2=89.317$; $df=3$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla grupların ikili kombinasyonları üzerinden Mann Whitney U Testi uygulanarak farkın kaynağı incelenmiştir.

Tablo 8’de ergenlerin akıllı telefon kullanım süresine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arasındaki anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 8’e göre akıllı telefon kullanım süresi 1-4 saat ve 4-8 saat ($U=40283.000$; $Z=-7.560$), 1-4 saat ve 8-12 saat ($U=7133.000$; $Z=-6.279$), 1-4 saat ve 12 saat ve üstü ($U=2407.500$; $Z=-2.696$), 4-8 saat ve 8-12 saat

($U=4146.500$; $Z=-2.459$) olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$). Akıllı telefon kullanım süresi 4-8 saat olan ergenlerin 1-4 saat olanlara göre, 8-12 saat olan ergenlerin 1-4 saat olanlara göre 12 saat ve üstü olan ergenlerin 1-4 saat olanlara göre ve 8-12 saat olan ergenlerin 4-8 saat olanlara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 8. Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi Arasındaki Anlamlı Farklılığın Kaynağını Gösteren Mann Whitney U Testi

Akıllı Telefon Kullanım Süresi	N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
1-4 Saat (1)	594	365.32	216998.00	40283.000	-7.560	.000*
4-8 Saat (2)	209	506.26	105808.00			
1-4 Saat (1)	594	309.51	183848.00	7133.000	-6.279	.000*
8-12 Saat (3)	51	480.14	24487.00			
1-4 Saat (1)	594	301.55	179122.50	2407.500	-2.696	.007*
12 Saat ve Üstü (4)	14	429.54	6013.50			
4-8 Saat (2)	209	124.84	26091.50	4146.500	-2.459	.014*
8-12 Saat (3)	51	153.70	7838.50			

(* $p<.05$)

Araştırmanın yanıt aradığı dördüncü soru ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim ve özdenetimin her bir alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemeye ilişkindir. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim ve özdenetimin her bir alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Spearman Sıra Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir

Tablo 9. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Özdenetim ve Özdenetimin Her Bir Alt Boyutu Arasındaki İlişkiyi Gösteren Spearman Sıra Korelasyon Analizi

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

(* $p<.01$)*

Tablo 9’a göre ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile özdenetim düzeyi arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.339$, $p<.01$). Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile özdenetimin alt boyutları olan yaşantısal, yenileyici ve onarıcı özdenetim düzeyi arasında

düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetim, yaşantısal, yenileyici, onarıcı özdenetimin birbirini negatif yönde etkilediği, birinin artarken diğersinin azaldığı söylenebilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

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

Araştırmada ergenlerin %55.2'sinde düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığı, %38.2'sinde orta düzeyde akıllı telefon bağımlılığı ve %6.6'sında yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı bulunduğu görülmektedir. Elde edilen sonuca göre, ergenlerin çoğunluğunun düşük düzeyde akıllı telefon bağımlısı olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde Durak ve Seferoğlu (2018) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin %57.7'sinin bağımlılık gösterenler grubunda bulunduğu belirlenmiştir. Çakır ve Oğuz (2017) öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin orta seviyede olduğunu tespit etmiştir. Yücelten (2016) örneklemin %43'ünün akıllı telefon bağımlısı olduğunu belirlenmiştir. Ünal'ın (2015) yaptığı araştırmada ölçekten alınabilecek en yüksek puan 198'dir ve öğrencilerin ortalama bağımlılık düzeyi 80.96 olarak bulunmuştur. Haug, Castro, Kwon ve arkadaşları (2015) öğrencilerin %16.9'unun (256) akıllı telefon bağımlısı olduğu belirlemiştir. Im, Hwang, Choi, Seo ve Byun (2013) tarafından öğrencilerin %25.3'ünün akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin yüksek ve %28.1'inin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur. Çalışmalara göre, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin farklılık göstermesi araştırma örneklemelerinin farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip olması olabilir.

Araştırmada ergenlerin %1.7'sinin özdenetiminin düşük, %74.5'inin özdenetiminin orta ve %23.7'sinin özdenetiminin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuca göre, ergenlerin çoğunluğunun özdenetiminin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde Allahverdipour ve arkadaşları (2006) özdenetim ve uyuşturucu kullanımı, uyuşturucu kullanımına yönelik olumsuz tutumlar, madde bağımlılığı ile ilgili davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin %29.6'sının özdenetim düzeyinin düşük ve %70.4'ünün özdenetim düzeyinin

yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelendiğinde bu araştırmadan elde edilen sonuçlarla aynı ve farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar olduğu tespit edilmiştir. Meral (2017); Minaz ve Çetinkaya Bozkurt'un (2017); Sanal ve Özer (2017); Dirik (2016); Yücelten (2016); Süler (2016); Kumcağız ve Gündüz (2016); Ünal'a (2015) göre akıllı telefon bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Durak ve Seferoğlu (2018); Aktaş ve Yılmaz (2017); Çakır ve Oğuz (2017); Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers (2015); Choliz'e (2012) göre akıllı telefon bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Durak ve Seferoğlu'nun (2018) yaptığı araştırmada erkeklerin bağımlılık düzeyi kızlara göre yüksektir. Aktaş ve Yılmaz (2017); Çakır ve Oğuz (2017); Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers (2015); Choliz'e (2012) göre ise kadın akıllı telefon bağımlılığı düzeyi erkeklerden anlamlı biçimde daha yüksektir. Araştırma sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığında cinsiyetin etkileyici bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Ergenlerin özdenetim düzeyi ve yaşantısal, yenileyici, onarıcı özdenetim alt boyutları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelendiğinde elde edilen sonuçlarla aynı ve farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar bulunmuştur. Can ve Öztürk (2018); Tercanlı-Metin, Gökçay ve Harma (2017); Tercanlı Metin (2013) tarafından özdenetimin düzeyi cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Alanyazına bakıldığında araştırma bulgularının tersi sonuca da rastlanmaktadır. Türkes'in (2004) yaptığı araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin özdenetim puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlıdır ve erkek öğrencilerin özdenetim düzeyi kız öğrencilere göre daha düşüktür. Yapılan çalışmalara bakıldığında farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu durumda cinsiyetin özdenetim üzerinde etkili bir faktör olmadığı söylenebilir.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi akıllı telefon kullanım süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ergenlerde akıllı telefon kullanım süresi arttıkça bağımlılığı düzeyi artmaktadır. Akıllı telefon kullanım süresi 4-8 saat olan ergenlerin 1-4 saat olanlara göre, 8-12 saat olan ergenlerin 1-4 saat olanlara göre 12 saat ve üstü olan ergenlerin 1-4 saat olanlara göre ve 8-12 saat olan ergenlerin 4-8 saat olanlara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde elde edilen sonuçlarla aynı sonuçlara ulaşan araştırmalar bulunmuştur.

Minaz ve Çetinkaya Bozkurt'un (2017) yaptığı araştırmaya göre öğrencilerin günlük ortalama akıllı telefon kullanım süreleri %24.9'unun 2-4 saat, %36.4'ünün 4-6 saat olarak belirlenmiştir. Çakır ve Oğuz (2017) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin yaklaşık yarısının akıllı telefon ile günde dört saatten fazla zaman geçirdiği belirlenmiştir. Meral'e (2017) göre akıllı telefon bağımlılığı süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı puanları artmaktadır. Yücelten (2016) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre öğrenciler akıllı telefonları daha çok 4-8 saat kullanmayı tercih etmektedir ve akıllı telefonu 4-8 saat kullanan öğrenciler 2.61 ile en yüksek akıllı telefon kullanımı puan ortalamasına sahiptir.

Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile özdenetim ve özdenetimin alt boyutları olan yaşantısal, yenileyici, onarıcı özdenetim düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim ve özdenetimin alt boyutları olan yaşantısal, yenileyici, onarıcı özdenetimin birbirini negatif yönde etkilediği, birinin artarken diğerinin azaldığı söylenebilir. Bireyin amacına yönelik duygularını, acılarını ve bilişlerini denetleyebilmesi (onarıcı özdenetim), değişim sürecine rehberlik eden davranışların ortaya çıkması (yenileyici özdenetim) ve bilişsel denetim sürecini sağlayarak müzik, sanat, spor gibi etkinliklere yönelme (yaşantısal özdenetim) ile akıllı telefon bağımlılığının birbirini negatif yönde etkilediği söylenebilir. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla daha önce yapılan benzer çalışmalara rastlanmamaktadır. Fakat AL-Kord (2016) tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin özdenetim becerilerinin akıllı telefona sahip olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca Allahverdipour, Hidarnia, Kazamnegad ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan araştırmada akıllı telefona sahip olan öğrencilerin özdenetim becerisinin akıllı telefona sahip olmayan öğrencilerin özdenetim becerisinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ile alanyazındaki araştırma sonuçlarının farklılık göstermesi araştırma örneklemindeki öğrencilerin akıllı telefonu bilinçli ve ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik kullanmamasından kaynaklanabilir.

Araştırmada ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özdenetim arasında negatif ilişki belirlenmiştir. Bu nedenle ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını önlemek, özdenetim becerilerini geliştirmek ve farklı bağımlılık durumlarının ortaya çıkmasını önlemek amacıyla eğitim programlarının hazırlanmasının ve

bu eğitim programlarının aile, öğrenci ve öğretmenlere uygulanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

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

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

Kaynakça

- Ada, S. ve Tatlı, H. S. (2013, Ocak). *Akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma*. XV. Akademik Bilişim Konferansı'nda sunulan bildiri, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Science and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Al-Kord, N. Y. M. (2016). *Facebook ortamındaki dijital oyunların bağımlılığına etki eden demografik faktörler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Allahverdipour, H., Hidarnia, A., Kazamnegad, A., Shafii, F., Fallah, P. A. ve Emami, A. (2006). The status of self-control and its relation to drug abuse-related behaviors among Iranian male high school students. *Social Behavior and Personality*, 34(4), 413-424.
- Baumeister R. F. ve Heatherton T. F. (1996). Self regulation failure: an overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Bian, M. ve Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79.
- Bogg, T., Finn, P. R. ve Monsey, K. E. (2012). A year in the college life: evidence for the social investment hypothesis via self-control and alcohol consumption. *Journal of Research in Personality*, 46(6), 694-699.
- Bold, A., Toros, H. ve Şen, O. (2003, Mart). *Manyetik alanın insan sağlığı üzerindeki etkisi*. 3. Atmosfer Bilimleri Sempozyumu'nda sunulan bildiri. İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Bulduklu, Y. ve Özer, N. P. (2016). Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 2963-2986.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009).

Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.

- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J. K., Atallah, M. ve Blanton, M. (2009). Internet addiction: metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 203-207.
- Can, A. A. ve Öztürk, E. (2018). Müzik öğretmeni adaylarının öz-denetim düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 7(3), 2025-2038.
- Certel, Z., Bahadır, Z., Varol, R. ve Saracaloğlu, S. (2014). Ortaokul öğrencilerinin antisosyal inanç ve tutumları üzerine bir araştırma. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 30-42.
- Choliz, M. (2012). Mobile phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Science*, 2(1), 33-44.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Dağlar, K. (2016). *Okul öncesi çocuklarda anksiyete belirtileri ile annelerinin bağlanma biçimleri ve ayrılık anksiyeteleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Delisi, M., Beaver, K. M., Vaughn, M. G., Trulson, C. R., Kosloski, A. E., Alan, J., Drury, A. J. ve Wright, J. P. (2010). Personality, gender, and self-control theory revisited: results from a sample of institutionalized juvenile delinquents. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 6(1), 31-46.
- Deniz, S. (2014). *Ergenlerin problemleri mobil telefon kullanımının utangaçlık ve sosyal anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deursen, A. J. V., Bolle, C. L., Hegner, S. M. ve Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior the role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- DSM-IV. (2005). *DSM-IV tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- DSM-V. (2014). *DSM-V tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Durak, H. ve Seferoğlu, S. S. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon kullanımları ve bağımlılık düzeyleriyle ilgili bir inceleme. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(1), 1-23.
- Durak Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Duyan, V., Gülden, Ç. ve Gelbal, S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği-ÖDÖ: güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(1), 25-38.

- Erdem, H., Türen, U ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 352-366.
- Gümüş, İ. ve Örgen, C. (2015, Nisan). *Önlisans öğrencilerinin akıllı telefon kullanımının başarı ve harcama düzeylerine olası etkileri üzerine bir araştırma*. 1st International Symposium on Critical and Analytical Thinking-ISCAT’de sunulan bildiri, Sakarya.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T. ve Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307.
- Im, K. G., Hwang, S. J., Choi, M. L., Seo, N. R. ve Byun, J. N. (2013). The correlation between smartphone addiction and psychiatric symptoms in college students. *Journal of the Korean Society of School Health*, 26(2), 124-131.
- Jinoh, C. (2014). Analysis of influence of smart phone addiction practice on ADHD symptoms of elementary school students. *Korean Review of Crisis and Emergency Management*, 10(5), 159-178.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: a systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52.
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199-214.
- Korkmaz, M. ve Erden, G. (2010). Çocukları suç davranışına yönelten olası risk faktörleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 76-87.
- Kumcağız, H. ve Gündüz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., ve Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: development and validation of a short version for adolescents. *Plos One*, 8(12), 1-7.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H. ve Kim, D. J. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos One*, 8(2), 1-7.
- Mehta, R. (2010). Exploring self-control: moving beyond depletion hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 37, 174-178.
- Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Minaz, A. ve Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (21), 268-286.
- Mok, J., Choi, S., Kim, D., Choi D., Lee, J., Ahn., H., Choi E. ve Song, W. (2014). Latent class analysis in internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 817-828.

- Muraven M. ve Baumeister R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.
- Noyan, C. O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Özel Sayı 1), 73-81.
- Özkoçak, Y. (2016). Türkiye'de akıllı telefon kullanıcılarının oyalanma amaçlı tercih ettikleri mobil uygulamalar. *Global Media Journal TR Edition*, 6(12), 106-130.
- Peker, A. ve Eroğlu, Y. (2015). Ergenlerde algılanan sosyal destek ve siber zorbalığa eğilim arasındaki ilişkiler: arkadaştan ve öğretmenden algılanan sosyal desteğin aracı rolü. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(3), 759-778.
- Peker, N. (2012). Özdenetimin sporcuların performans ve kaygı düzeylerindeki rolü. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21, 39-48.
- Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M. ve Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99.
- Rosenbaum, M. (1980). A Schedule for assessing self-control behaviors: preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109-121.
- Sanal, Y. ve Özer, Ö. (2017). Smartphone addiction and the use of social media among university students. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(2), 367-377.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Shinse, O. ve Baek, S. (2013). The influence of adolescents smart phone addiction on aggression. *Korean Review of Crisis and Emergency Management*, 9(11), 345-362.
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. ve Taş, U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri için uyarlama çalışması. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 7(1), 156-169.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Tercanlı-Metin, G. (2013). *Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip ergenlerde olumsuz yaşam olayları ve duygusal davranışsal uyum ilişkisinde özdenetimin aracı rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tercanlı-Metin, G., Harma, M. ve Gökçay, G. (2017). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerde olumsuz yaşam olayları, özdenetim becerisi ve problem davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 1-14.
- Tok, Ş. (2008). The effects of reflective thinking activities in science course on academic achievements and attitudes toward science. *İlköğretim Online*, 7(3), 557-

568.

Türkeş, M. C. (2004). *Ergenlerde sapkın davranışın nedenleri olarak özdenetim ve aile içi denetim mekanizmalarının analizi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.