

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERĐİŐİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research

Cilt: 14 Sayı: 76 Őubat 2021 & Volume: 14 Issue: 76 February 2021

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

LİŐE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI: DUYGUSAL ZEKA AÇISINDAN İNCELENMESİ* EMOTIONAL INTELLIGENCE IN HIGH SCHOOL STUDENTS: RELATIONSHIP TO SMARTPHONE ADDICTION

Sevda DEMİR**

Fulya CENKSEVEN ÖNDER***

Öz

Bu araştırmada lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma 456'sı kadın ve 349'u erkek olmak üzere toplam 805 lise öğrencisi üzerinde gerçekteştirilmiştir. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığına ilişkin veriler "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği" ve duygusal zekaya ilişkin veriler "Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu" kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi ve Çok Değişkenli Regresyon Analizi kullanılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile Duygusal Zeka Ölçeği'nin kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Duygusal zekanın stres yönetimi boyutu akıllı telefon bağımlılığının tüm boyutlarını yordamada önemli bir değişken olarak belirlenmiştir. Ayrıca Duygusal Zeka Ölçeği'nin kişisel beceriler boyutu akıllı telefon bağımlılığının dayanma boyutunu; Duygusal Zeka Ölçeği'nin uyumluluk boyutu ise akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin hem olumlu beklenti hem de dayanma boyutlarını yordayan önemli değişkenler olarak belirlenmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Duygusal Zeka, Ergen.

Abstract

In this research, it is aimed to analyze the relationship between smartphone addiction and emotional intelligence on high school students. The sample of study consists of 805 (456 female, 349 male) high school students. The data of high school students smartphone addiction was collected by using "Smartphone Addiction Scale" and the data of emotional intelligence "Bar-On Emotional Intelligence Scale Child and Adolescent Form". Pearson correlational analysis and multiple linear regression were conducted to reveal the relationships between study variables. There was determined negative significantly relationship between smartphone addiction and emotional intelligence. It was found that between smartphone addiction with emotional intelligence scale dimensions such as personal skills, stress management, compliance, general mood was determined a significant negative relationships. It was determined that, the stress management dimension of emotional intelligence scale was an important variable at predicting all dimensions of smartphone addiction. In addition, it is determined that the personal skills dimension of emotional intelligence scale is an important variable at predicting the tolerance dimension of smartphone addiction. Also the adaptability dimension of emotional intelligence scale is an important variable at predict both positive anticipation and tolerance dimensions of smartphone addiction.

Keywords: Smartphone Addiction, Emotional Intelligence, Adolescent.

* Bu makale Uzm. Psk. Dan. Sevda Demir'in Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinin bir bölümüdür.

** MEB, Hümeyra Ökten Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi, ORCID: 0000-0003-3288-1407, yapicisevda@gmail.com (Sorumlu Yazar)

*** Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, ORCID: 0000-0001-9748-626X, fulyac@cu.edu.tr



1. Giriş

Lise öğrencilerinin içinde buldukları 14-19 yaş grubu ergenlik dönemine denk gelmektedir. Ergenlik dönemi hızlı gelişen büyüme ve beden değişikliği, yaşanan değişiklikleri özümseme, bağımsızlık isteğiyle birlikte yaşanan ikilemler, duygu, düşünce ve davranışlar yaşanır. Ergenlik “ben kimim?” sorusunu cevaplandırmaya çalıştığı bir süreçtir. Kimlik arayışı, soyut düşünme ve bütün dünyanın etrafında döndüğü düşünme bu dönemin karakteristik yapısıdır. Her geçen gün daha fazla ergenin duygusal ve davranışsal sorunlar yaşadığı bildirilmektedir (Collishaw, Maughan, Goodman ve Pickles, 2004).

Teknolojik iletişim araçları arasından özellikle cep telefonlarında gençleri çeken ve etkileyen birçok özellik ve model mevcuttur. Ergenlerin cep telefonunun olması ve cep telefonunu kullanma kişisel özelliklerini arttırmakta; akranları ile karşılaştırıldığında ona kimlik kazandırması ve saygınlık sağlama; önemli teknolojik yenilikler (ergenler için özel eğilim ve beceri gösterebileceği araçlar); eğlenme ve eğlence kaynağı olma; kişilerarası ilişkilerin kurulmasını kolaylaştırma ve sürdürülmesini sağlama; cevapsız arama imkânlarının kullanılması ergenler açısından sosyal ve duygusal işlevleri vardır. Bu faydalar cep telefonlarını ergenler için daha ilgi çekici olmasını sağlamaktadır (Choliz, 2010).

Cep telefonu yalnızca iletişim aracı olmadığı aynı zamanda insanlar tarafından duygusal iletişim ve etkileşim aracı olarak kullanılmaktadır. İnsanlar daha önce hiç olmadığı kadar telefonlarına güvenmekte ve ergenler cep telefonlarını arkadaşlarından ayrılmadıklarını göstermek için kullanmaktadırlar. Birçok insan cep telefonuna bu şekilde bağımlıdır, eğer cep telefonsuz olduğunda anksiyete belirtileri gösterdiğini söylemiştir (Layve Yang, 2011). Özcan ve Koçak (2003)'a göre Türkiye’de telefon kullanımını arttıran nedenler statü/ rahatlatma, iş/araçsallık ve güvenlik/sosyallik üç alanda yoğunlaşmaktadır. Telefon kullanımını sosyo-ekonomik gelir düzeyi etkiliyor olsa da doğrusal bir ilişki yoktur; düşük, orta ve yüksek sosyo ekonomik düzeylere sahip bireylerde telefon kullanım farklılığı yoktur. Akıllı telefonla ilişkili yaşanacak sosyal, psikolojik ve duygusal problemler toplumun her kesimini etkileyecektir.

2016 yılında Türkiye nüfusunun %96,9'u akıllı telefon veya cep telefonu kullanıcısı olduğu saptanmıştır (TUİK, 2016) ve bu oran 2004 yılında %53,7'dir (TUİK, 2017). Synovata (2009) tarafından 8 binden fazla bireyle telefon kullanımı üzerine yapılan araştırmaya göre aynı alkol ve uyuşturucu bağımlılığında olduğu gibi telefonların da bağımlılık yapabileceğini ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmaya katılan kişilerin %75'i cep telefonu yanında olmadan evden dışarı adım atmadıklarını, %36'sı uyurken yaşanan gelişmelerden geri kalmamak için geceleri cep telefonlarını kapatmadıklarını, %42'si uykuda dahil cep telefonlarını yanlarından ayırmadıklarını ve %36'sı ise telefonları olmadan asla yaşayamayacaklarını belirtmişlerdir (Yılmaz, Şar ve Civan, 2015).

Akıllı telefonun aşırı kullanımı bağımlılığa dönüştüğünde bireylere fiziksel, psikolojik, finansal ve sosyal açıdan birçok zarar vermektedir (Young, 1999). Akıllı telefonun aşırı kullanımı öğrenim faaliyetlerini olumsuz etkilediği ergenlerin öğrenim faaliyetleri dışında günde en az 3-5 saat akıllı telefonlarıyla başka aktivitelerle zaman harcadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca ders çalışırken veya öğrenim görürken akıllı telefonların yanında bulunması öğrencilerin dikkatini dağınıklıklarına, zamanın verimsiz kullanılmasına ve bu nedenle okul başarılarının düşmesine yol açmaktadır (Gümüş ve Örgenç, 2015). Buna paralel olarak başka bir araştırmada günlük beş saatten daha fazla cep telefonu kullanımı öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkilediği ortaya konulmuştur (Bardak ve Bardak, 2013).

Teknolojik iletişim araçları günlük hayatta sıklıkla kullanılması insanların birbiriyle yer ve zamanın önemi olmaksızın birbirlerine ulaşmalarını sağlamaktadır. Ancak bu kolaylık birbirlerine ulaşmak, görüşmek, sosyalleşmek ve yüz yüze gelmek için çaba harcamalarına ve ayrıca zaman ayırmalarına ihtiyaç bırakmadığından insanları birbiriyle etkileşimlerini azaltmakta ve sosyal hayattan uzaklaştırdığı görülmektedir. Medya ile iletişime geçmede yaygın olarak kullanılan cep telefonu, insanların diğer insanlarla olan iletişim sürecini azaltmakta ve sosyal ortamlardan uzaklaştırdığı gözlenmektedir. Bireylerin yalnızlaşmasıyla birlikte arkadaş ve topluluk ortamında geçirdiği zaman azaltmaktadır. Hatta ilişkiler ve iletişim elektronik ortam aracılığıyla gerçekleşmektedir (Ertem, 2006). Ayrıca cep telefonunun aşırı kullanımı sonucunda ergenlerde ve gençlerde dikkat eksikliği, konsantrasyon bozukluğu, düşük duygusal istikrar, baş ağrısı, uyku bozukluğu, hafıza problemleri gibi yaşam kalitesinin azalmasına sebep olan sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Kronik stres ve depresyon ile problemler cep telefon kullanımıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir (Augner ve Hacker, 2012). Öğrencilerin cep telefonlarını uzun süre kullanımı ile ilgili dile getirdikleri şikâyetleri inceleyen Tekin (2012), %49,7'sinin zaman kaybı, %31,3'ünün baş ağrısı, %23,7'sinin kulak çınlaması, %22,4'ünün yorgunluk, %21,8'inin unutkanlık, %18,2'sinin iş



veriminde azalma, %16,8'inin gözlerde yanma, %16,6'sının uykusuzluk, %12,6'sının sosyal ilişkilerde kopukluk, %11,3'ünün huzursuzluk, %7,1'inin reflekslerde azalma, %6,8'inin dengesiz beslenme, %5,5'inin depresyon ve %1,8'inin kekeleye durumlarını yaşadığını, %28,9'unun ise hiçbir şikâyeti olmadığını belirttiklerini rapor etmiştir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında cep telefonunun aşırı kullanım sonucuyla ilgili olarak öğrencilerde ciddi fiziksel, sosyal, duygusal ve psikolojik sorunlara yol açtığı düşünülmektedir.

Akıllı telefon kullanımı kişilerarası etkileşim ve iletişimde yararlı bir araç olduğu tartışılmaz bir gerçek olmasına karşın problemlili kullanımında beraberinde birçok riski getirmektedir. Akıllı telefon kullanıcılarının sabah uyanır uyanmaz yaptıkları ilk iş ve uykuya geçmeden önce yapılan son iş yine telefonlarına bakmak ve son gelişmeleri kontrol etmek olmaktadır (Lee, Chang, Lin ve Cheng, 2014). Bir başka araştırmada, bireyler telefonlarını gerekmemesine rağmen günde 3-4 kez kontrol ettiklerini ve bu durumun artık bir alışkanlık haline geldiğini ifade etmişlerdir (Oulasvirta, Rattenbury, Ma ve Raita, 2012).

Bu araştırmada ergenlerin duygusal zekanın akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkisi incelenmektedir. Duygusal zeka, ergenlik döneminde görülen içsel ve kişilerarası çatışmalar ile sorunların daha az yaşanmasını veya hiç yaşanmamasını sağlayan bir rol üstlenmektedir. Duygusal zeka, mantıksal zekadan (IQ) farklı olarak kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yola devam etme, dürtüleri kontrol ederek doyumunu erteleme, ruh halini düzenleme, sıkıntılarını düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkalarının yerine koyabilme ve umut besleme yetenekleri olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2010). Acar'a (2001) göre duygusal zeka, birey yaşamında başarılı olarak tanımlanması için öncelikle kendi duygularının farkında olması ve onları tanıyabilmesi, onları gerektiği gibi uygun şekilde yönetebilmesi ve yaşam hedefleri için kendini harekete geçirebilmesi ile ilişkili tüm bireysel yeti ve becerilerle, empatinin gerektirdiği gibi karşısındaki kişilerin duygularını tanıyıp, kendini onların yerine koyabilmesi ve etrafındaki kişilerle iyi iletişim ve etkileşim içinde olmayı sağlayan sosyal yetenek ve becerilerin bir kombinasyonu olarak ifade edilmektedir.

Türkiye'de daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığına yönelik araştırmaların pazarlama, halkla ilişkiler ve iletişim gibi alanlarda yapıldığı görülmektedir (Arslan ve Tutgun Ünal, 2013; Aydın, 2004; Güneş, 2012; Karaaslan ve Budak, 2012; Sevi, Odabaşoğlu, Genç, Soykal ve Öztürk, 2014). Akıllı telefon bağımlılığıyla yapılan araştırmaların yurtiçi alanyazında çok az araştırıldığı yurt dışında yapılan araştırmaların ise daha çok Güney Kore'de yoğunlaştığı görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılık düzeyi (Dursun, 2017; Ünal, 2015), bağlanma stilleri (Sarıççek, 2018; Yücelten, 2016), özgüven (Dirik, 2016), öznel mutluluk (Süler, 2016), duygu düzenleme, özdenetim, yenilik arayışı, depresyon ve sosyal kaygı (Kalecik, 2016), internet bağımlılığı (Aydemir, 2016), hiperaktivite bozukluğunda duygusal zeka (Yapça Kaypaklı, 2017), depresyon (Akdemir, 2017; Genç Demirağ, 2017), tütün kullanım bozukluğu (Uğurlukol, 2017), yalnızlık ve yaşam doyumunu (Meral, 2017), uyku kalitesi (Çevik, 2018) arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Alanyazın incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının birçok değişkenle ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Bu araştırmalar çoğunlukla üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Literatürde ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanılmamaktadır. Düşük duygusal zekaya sahip olan bireyler duygularını ifade etmekte zorlanma, sorumluluk almama, suçlama, eleştirme, azarlama, öğüt verme eğilimi, kin tutma, uyum problemi, empati kuramama, kötümser bakış açısıyla birlikte gelişen yabancılaşma, suç işleme zorbalık, okul terki, depresyon, bağımlılık, yeme bozuklukları gibi sorunlara neden olmaktadır (Goleman, 2010). Bu nedenle yetişkinlik öncesi içinde çeşitli krizleri bulunduran, kimliğin oluştuğu oldukça önemli bir dönem olan ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinde son yıllarda çok fazla yaygınlaşan akıllı telefon bağımlılığının duygusal zeka ile ilişkisinin araştırılmasının alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak bu araştırmada "Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığını duygusal zekanın "kişilerarası beceriler", "kişisel beceriler" "stres yönetimi", "uyum", "genel ruh hali" ve "olumlu etki" boyutları ne düzeyde yordamaktadır?" sorusuna yanıt aranmaktadır.

2. Materyal ve Metot

2.1. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma evrenini 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Adana ili merkez ilçelerindeki Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı liselerin 9, 10, 11 ve 12. sınıflarında öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem alınacak okulların seçimi ulaşılabilir örneklem yöntemine göre belirlenmiştir. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı liselerden toplam 8 okul seçilmiş ve bu okullardan veri toplanmıştır. Örneklem 456 (%56.6) kız ve 349 (%43.4) erkek olmak üzere toplam 805 öğrenciden oluşmuştur. Örneklem alınan öğrenciler 14-19 yaş arasında olup, yaş ortalaması 16.18'dir (Ss=1.20). Örneklemi oluşturan öğrencilerin 235 (%29.2)'i



9.sınıfta, 190 (%23.6)'ı 10.sınıfta, 197 (%24.5)'si 11. sınıfta, 183 (%22.7)'ü 12. sınıfta öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %41.5'inin annesi ilkokul mezunudur ve ilkokul mezunu anneye sahip öğrenciler örneklemin en geniş yüzdesini oluşturmaktadır. Öğrencilerin %5.3'ünün annesi üniversite ve üstü eğitime sahiptir. Öğrencilerin %29.9'unun babası ilkokul mezunudur ve ilkokul mezunu babaya sahip öğrenciler, örneklemin en geniş yüzdesini oluşturmaktadır. Öğrencilerinin %12.5'inin babası üniversite ve üstü mezunudur.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)

ATBÖ Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye Şata, Çelik, Ertürk, Taş (2016) tarafından uyarlanmıştır. ATBÖ 15-20 yaş arasındaki gençlere uygulanabilen ve 33 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri 6'lı Likert tipinde (1) kesinlikle katılmıyorum, (6) kesinlikle katılıyorum olmak üzere derecelendirilmektedir. Bu ölçekten elde edilecek puan dağılımı 33 ila 198 puan arasındadır. Yüksek puanlar ağır telefon bağımlılığını ifade etmektedir. ATBÖ, altı boyutta gündelik yaşam bozuklukları, olumlu beklenti, yoksunluk hissi, sanal yönelimli ilişki, aşırı kullanım ve dayanma olmak üzere akıllı telefona olan bağımlılığı ölçen kendi kendini değerlendirme türünde bir ölçme aracıdır (Şata, 2016).

Şata ve arkadaşları tarafından yapılan ATBÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik çalışması 175'i erkek ve 28'i kız öğrenciden oluşan 456 lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre uyum indeksi değerleri RMSEA=.058, GFI=.84, AGFI=.82, NNFI=.96, CFI=.96 olarak bulunmuştur. Orjinal ölçeğin bütünü için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .93 ve alt ölçeklerin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları; gündelik yaşam bozuklukları alt ölçeği için .77, olumlu beklenti alt ölçeği için .79, yoksunluk hissi alt ölçeği için .84, sanal yönelimli ilişki alt ölçeği için .78, aşırı kullanım alt ölçeği için .72 ve dayanma alt ölçeği için .71'dir.

2.2.2. Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu

Ölçek, Bar-On ve Parker (2000) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye Köksal (2007) tarafından uyarlanmış olup, 7-18 yaş arasındaki çocuk ve gençlere uygulanabilmekte ve 60 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 4'lü Likert tipinde (1) beni çok az tanımlıyor, (2) beni biraz tanımlıyor, (3) beni genellikle tanımlıyor ve (4) beni çok tanımlıyor olmak üzere derecelendirmektedir.

Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk, stres yönetimi, genel ruh hali, olumlu etki olmak üzere 7 alt ölçekten oluşmaktadır. Bunların yanında bir de duygusal zeka toplam puanı elde edilir. Ölçeğin "kişisel beceriler" alt ölçeğinden yüksek puan alınması, bireyin kendi duygularını anlama ve ifade etme yeterliliğine sahip olduğu anlamına gelir. "Kişilerarası beceriler" alt ölçeğinden yüksek puan alan bireyler, kişilerarası becerileri korumada, diğerlerini dinlemede ve diğerlerinin duygularını anlayıp takdir etmede başarılıdır. "Uyumluluk" alt ölçeğinden yüksek puan alan bireyler esnek, gerçekçi, değişikliklerle baş etmede etkili ve yaşam problemleri ile başa çıkmak için olumlu yollar bulabilen bireylerdir. "Stres yönetimi" alt ölçeğinden yüksek puan alan bireyler genelde sakin, baskı altında bile iyi çalışabilen ve nadiren dürtüsel davranan ve stresli bir duruma duygusal bir patlamayla cevap vermeyen bireylerdir. "Genel ruh hali" alt ölçeğinden yüksek puan alan bireyler, iyimserdirler ve olaylara karşı genelde olumlu bakış açısı geliştirebilirler. "Olumlu etki" alt ölçeğinden boyutundan yüksek puan alan bireyler bireyler gereğinden fazla olumlu etki bırakmak istemişlerdir. "Tutarsızlık" alt ölçeği, tüm alt ölçeklerden yüksek puan alınması durumunda ortaya çıkar. Bu durum ölçeği cevaplayan bireyin yönergeyi anlamadığını, testi dikkatsiz ve gelişi güzel işaretlemiş olduğunu gösterir. Duygusal zeka toplam puanının yüksek olması, genel olarak bireyin günlük hayatla baş etmede etkin ve mutlu olduğunu ifade eder (Köksal, 2007). Ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Köksal (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin tamamının Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .91 olup, alt ölçeklerin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları ise .62 ile .85 arasında değişmektedir.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada merkez ilçelerden uygulama yapılacak 8 ortaöğretim kurumu belirlenmiş ve Adana İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli yasal izinler alındıktan sonra uygulama gerçekleştirilmiştir. Belirlenen okulların idarecileri ile uygulama öncesi görüşülmüş, gerekli bilgiler verilmiş ve okullarda hangi gün uygulama yapılacağı okul idaresiyle planlama yapılarak ortak karar verilmiştir.

Kararlaştırılan plan doğrultusundaki gün ve ders saatlerinde uygulamalar yapılmıştır. Uygulama sırasında toplanan verilerin önemi hakkında bilgilendirme yapılarak verilen yanıtların samimi olması ve



doğru bilgiler içermesi gerektiği dile getirilmiştir. Veriler Aralık 2017- Ocak 2018 tarihleri arasında toplanmıştır. Her bir uygulama ortalama 35 dk. sürmüştür. Uygulama sırasında 900 öğrenciden veri alınmış; bunlardan 95 formun samimi doldurulmaması (tüm sorularda aynı şık işaretlenmiş ve örtüntü kullanılmış) nedeniyle analiz dışı bırakılmış toplam 805 form analize dahil edilmiştir.

2.3. Verilerin Analizi

Öncelikle temel istatistiksel analizler ve değişkenler arası ilişkileri incelemek için Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi yapılmıştır. Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının ve boyutlarının, duygusal zekanın boyutları tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için Çok Değişkenli Regresyon Analizi kullanılmıştır. Veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve sivrilik değerlerine bakılarak incelenmiştir. Veri seti regresyon analizinin gerektirdiği normallik ve doğrusallık sayıltılarını karşılamaktadır. Bulguların anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır. Toplanan veriler IBM SPSS Statistics 24 paket programıyla çözümlenmiştir.

3. Araştırma Bulguları

3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve duygusal zeka düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi katsayıları hesaplanmıştır. Tablo 1’de değişkenlerin aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri ve değişkenler arasındaki korelasyon değerleri yer almaktadır. Tablo 1’de görüldüğü gibi akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı ile duygusal zeka toplam puanı arasında negatif yönde ($r = -.23$) anlamlı ilişki olduğu bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka ölçeğinin kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki boyutları arasında negatif yönlü (sırasıyla $r = -.09$, $r = -.27$, $r = -.16$, $r = -.16$, $r = -.13$) anlamlı korelasyon olduğu görülmüştür. Fakat akıllı telefon bağımlılığı ile kişilerarası beceriler boyutu arasında anlamlı ilişki yoktur.

Gündelik yaşam bozuklukları ile duygusal zeka ölçeğinin alt boyutları olan kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki arasında negatif yönlü (sırasıyla $r = -.12$, $r = -.16$, $r = -.11$, $r = -.15$, $r = -.13$) anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Olumlu beklenti ile duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum ve genel ruh hali boyutları arasında negatif yönlü (sırasıyla $r = -.18$, $r = -.14$, $r = -.11$) anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yoksunluk ile duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki boyutları arasında negatif yönlü (sırasıyla $r = -.26$, $r = -.12$, $r = -.14$, $r = -.10$) anlamlı ilişki görülmektedir. Sanal yönelimli ilişki ile duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum ve genel ruh hali boyutları arasında negatif yönlü (sırasıyla $r = -.20$, $r = -.12$, $r = -.13$) anlamlı korelasyon bulunmaktadır. Aşırı kullanım ile duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu beklenti boyutları arasında negatif yönlü (sırasıyla $r = -.25$, $r = -.16$, $r = -.14$, $r = -.15$) anlamlı ilişki görülmektedir. Ayrıca dayanma ile duygusal zeka ölçeğinin kişisel beceriler, stres yönetimi ve uyum boyutları arasında anlamlı ilişki bulgulanmıştır.

Duygusal zeka ölçeğinin toplam puanı ile gündelik yaşam bozuklukları, olumlu beklenti, yoksunluk, sanal yönelimli ilişki, aşırı kullanım, dayanma boyutları arasında negatif yönlü (sırasıyla $r = -.18$, $r = -.16$, $r = -.20$, $r = -.16$, $r = -.19$, $r = -.15$) anlamlı ilişki bulunmaktadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile Bar-On Duygusal Zeka Ölçeğinin boyutları arasındaki ilişkide en yüksek korelasyonun negatif yönde ($r = -.27$) duygusal zekanın stres yönetimi boyutuyla; en düşük korelasyonun ise duygusal zekanın kişilerarası beceriler boyutuyla negatif yönde ($r = -.04$) olduğu bulgulanmıştır. Duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası beceriler boyutu ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin gündelik yaşam bozuklukları, olumlu beklenti, yoksunluk, sanal yönelimli ilişki, aşırı kullanım, dayanma boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır.



Tablo 1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Zeka Ölçeği ile Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.ATB	-													
2.GYB	.60*	-												
3.OB	.80*	.27*	-											
4.Y	.89*	.41*	.71*	-										
5.SYİ	.80*	.33*	.56*	.66*	-									
6.AK	.78*	.43*	.49*	.65*	.54*	-								
7.D	.65*	.47*	.32*	.49*	.43*	.58*	-							
8.DZÖ	-.23*	-.18*	-.16*	-.20*	-.16*	-.19*	-.15*	-						
9.KAB	-.04	-.03	-.03	-.05	-.05	-.02	.04	.61*	-					
10.KB	-.09*	-.12*	-.08*	-.05	-.03	-.06	-.12*	.53*	.13*	-				
11.SY	-.27*	-.16*	-.18*	-.26*	-.20*	-.25*	-.21*	.43*	.04*	.09*	-			
12.U	-.16*	-.11*	-.14*	-.12*	-.12*	-.16*	-.13*	.75*	.37*	.32*	.15*	-		
13.GH	-.16*	-.15*	-.11*	-.14*	-.13*	-.14*	-.06	.85*	-.45*	.41*	.22*	.54*	-	
14.OE	-.13*	-.13*	-.07*	-.10*	-.06	-.15*	-.10*	.63*	.29*	.32*	.15*	.44*	.52*	-
X	92.84	13.86	24.16	15.99	16.45	13.01	9.34	163.3	37.47	14.11	31.44	27.09	40.27	12.91
Ss	30.22	5.98	9.04	7.72	7.25	5.22	4.22	22.29	6.48	4.21	6.39	6.51	7.82	2.91

*p<.05, ATB= Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği toplam puan, GYB= Gündelik Yaşam Bozuklukları, OB= Olumlu Beklenti, Y= Yoksunluk, SYİ= Sanal Yönelimli İlişki, AK= Aşırı Kullanım, D= Dayanma, DZ= Duygusal Zeka Ölçeği toplam puan, KAB= Kişilerarası Beceriler, KB= Kişisel Beceriler, SY= Stres Yönetimi, U= Uyum, GH= Genel Ruh Hali, OE= Olumlu Etki

3.2.Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının (toplam puan) duygusal zekanın boyutları tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Akıllı Telefon Bağımlılığının (Toplam puan) Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi r
Sabit	150.06	8.41	-	17.85**	-	-
Kişilerarası	.06	.18	.01	.35	.01	.01
Kişisel	-.14	.27	-.02	-.51	-.02	-.02
Stres Yönetimi	-1.15	.16	-.25	-6.96**	-.24	-.24
Uyum	-.39	.19	-.08	-2.02	-.07	-.07
Genel Ruh Hali	-.17	.18	-.05	-.95	-.03	-.03
Olumlu Etki	-.28	.42	-.03	-.67	-.02	-.02

R=.30 $\Delta R^2 = .09$

$F_{(6,804)}=13.55$ p=.000

*p<.05, ** p <.001

Tablo 2 incelendiğinde duygusal zekanın boyutlarının akıllı telefon bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .09$, p <.001). Bu altı değişkenle birlikte akıllı telefon bağımlılığı toplam varyansının %9’unu açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki göreceli önem sırası; stres yönetimi ($\beta = .25$), uyum ($\beta = .08$), genel ruh hali ($\beta = .05$), olumlu etki ($\beta = .03$), kişisel beceriler ($\beta = .02$) ve kişilerarası becerilerdir ($\beta = .01$). T-testi sonuçlarına göre, Duygusal Zeka Ölçeği’nin stres yönetimi alt ölçeği (t=-6.96, p<.001) akıllı telefon bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olup, diğer alt ölçeklerin anlamlı yordayıcı değildir.

3.2.1.Lise Öğrencilerinde Gündelik Yaşam Bozukluklarının Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde gündelik yaşam bozukluklarının, duygusal zekanın boyutları tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 3’de yer almaktadır.



Tablo 3. Gündelik Yaşam Bozukluklarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi r
Sabit	21.98	1.71	-	12.87**	-	-
Kişilerarası	.02	.04	.02	.59	.02	.02
Kişisel	-.08	.05	-.06	-1.52	-.05	-.05
Stres Yönetimi	-.12	.03	-.13	-3.52**	-.12	-.12
Uyum	-.01	.04	-.01	-.38	-.01	-.01
Genel Ruh Hali	-.06	.04	-.07	-1.51	-.05	-.05
Olumlu Etki	-.11	.08	-.05	-1.25	-.04	-.04

R=.21 ΔR^2 =.04

$F_{(6,804)}=6.38$ p=.000

*p<.05, ** p <.001

Tablo 3 incelendiğinde duygusal zeka ölçeğinin alt ölçeklerinin gündelik yaşam bozukluklarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (ΔR^2 =.04, p <.001). Bu altı değişken birlikte gündelik yaşam bozukluklarının toplam varyansının %4'ünü açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin gündelik yaşam bozuklukları üzerindeki görece önem sırası; stres yönetimi (β =.13), genel ruh hali (β =.07), kişisel beceriler (β =.06), olumlu etki (β =.05), kişilerarası beceriler (β =.02) ve uyum (β =.01)dir. T-testi sonuçlarına göre, duygusal zeka ölçeğinin yalnızca stres yönetimi alt ölçeğinin (t=-3.52, p<.001) gündelik yaşam bozukluklarının anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

3.2.2. Lise Öğrencilerinde Olumlu Beklentinin Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde olumlu beklentinin, duygusal zekanın boyutları tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 4'de yer almaktadır.

Tablo 4. Olumlu Beklentinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi r
Sabit	35.95	2.58	-	13.95**	-	-
Kişilerarası	.01	.06	.01	.24	.01	.01
Kişisel	-.07	.08	-.03	-.80	-.03	-.03
Stres Yönetimi	-.23	.05	-.16	-4.53**	-.16	-.16
Uyum	-.14	.06	-.10	-2.28*	-.08	-.08
Genel Ruh Hali	-.02	.06	-.02	-.40	-.01	-.01
Olumlu Etki	.04	.13	.01	-.31	.01	.01

R=.22 ΔR^2 =.04

$F_{(6,804)}=6.50$ p=.000

*p<.05, ** p <.001

Tablo 4 incelendiğinde duygusal zeka ölçeğinin alt ölçek puanlarının olumlu beklentiyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (ΔR^2 =.04, p <.001). Bu değişkenler birlikte olumlu beklentinin toplam varyansının %4'ünü açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin olumlu beklenti üzerindeki görece önem sırası; stres yönetimi (β =.16), uyum (β =.10), kişisel beceriler (β =.03), genel ruh hali (β =.02), olumlu etki (β =.01) ve kişilerarası beceriler (β =.01)dir. T-testi sonuçlarına bakıldığında, duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi (t=-4.53, p<.001) ve uyum (t=-2.28, p<.001) alt ölçeklerinin olumlu beklentinin anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Duygusal zeka ölçeğinin alt ölçeklerinden kişilerarası beceriler (t=.24, p>.05), kişisel beceriler (t=-.80, p>.05), genel ruh hali (t=-.40, p>.05) ve olumlu etki (t=-.31, p>.05) alt ölçekleri olumlu beklentinin anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

3.2.3. Lise Öğrencilerinde Yoksunluğun Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde yoksunluğun, duygusal zekanın boyutları tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 5'da yer almaktadır.



Tablo 5. Yoksunluğun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi r
Sabit	29.74	2.16	-	13.75**	-	-
Kişilerarası	.02	.05	-.02	-.50	-.02	-.02
Kişisel	.04	.07	.02	.54	.02	.02
Stres Yönetimi	-.30	.04	-.25	-6.96**	-.24	-.24
Uyum	-.06	.05	-.05	-1.16	-.04	-.04
Genel Ruh Hali	-.05	.05	-.05	-1.03	-.04	-.04
Olumlu Etki	-.04	.11	-.02	-.37	-.01	-.01

R=.28 $\Delta R^2 = .07$

$F_{(6,804)} = 11.47$ $p = .000$

* $p < .05$, ** $p < .001$

Tablo 5 incelendiğinde duygusal zeka ölçeğinin alt ölçeklerinin yoksunluğu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .07$, $p < .001$). Bu değişkenler birlikte yoksunluğun toplam varyansının %7'sini açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin yoksunluk üzerindeki göreceli önem sırası; stres yönetimi ($\beta = .25$), uyum ($\beta = .05$), genel ruh hali ($\beta = .05$), kişisel beceriler ($\beta = .02$), olumlu etki ($\beta = .02$) ve kişilerarası beceriler ($\beta = .02$)dir. T-testi sonuçlarına göre, duygusal zeka ölçeğinin yalnızca stres yönetimi alt ölçeği ($t = -6.96$, $p < .001$) yoksunluğun anlamlı yordayıcısıdır.

3.2.4. Lise Öğrencilerinde Sanal Yönelimli İlişkinin Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde sanal yönelimli ilişkinin, duygusal zekanın boyutları tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 6'de yer almaktadır.

Tablo 6. Sanal Yönelimli İlişkinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi r
Sabit	26.37	2.06	-	12.79**	-	-
Kişilerarası	-.01	.05	-.01	-.16	-.07	-.01
Kişisel	.06	.07	.04	.95	.03	.03
Stres Yönetimi	-.20	.04	-.18	-4.95**	-.17	-.17
Uyum	-.08	.05	-.07	-1.7	-.06	-.06
Genel Ruh Hali	-.07	.05	-.08	-1.6	-.06	-.06
Olumlu Etki	.07	.10	.03	.60	.02	.02

R=.23 $\Delta R^2 = .05$

$F_{(6,804)} = 7.26$ $p = .000$

* $p < .05$, ** $p < .001$

Tablo 6 incelendiğinde duygusal zeka ölçeğinin alt ölçeklerinin sanal yönelimli ilişkiyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .05$, $p < .001$). Bu değişkenlerin birlikte sanal yönelimli ilişkinin toplam varyansının %5'ini açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin sanal yönelimli ilişki üzerindeki göreceli önem sırası; stres yönetimi ($\beta = .18$), genel ruh hali ($\beta = .08$), uyum ($\beta = .07$), kişisel beceriler ($\beta = .04$), olumlu etki ($\beta = .03$) ve kişilerarası beceriler ($\beta = .01$) dir. T-testi sonuçlarına göre, duygusal zeka ölçeğinin yalnızca stres yönetimi alt ölçeği ($t = -4.95$, $p < .001$) sanal yönelimli ilişkinin anlamlı yordayıcısı olup, kişilerarası beceriler ($t = -.16$, $p > .05$), kişisel ($t = .95$, $p > .05$), uyum ($t = -1.7$, $p > .05$), genel ruh hali ($t = -1.6$, $p > .05$) ve olumlu etki ($t = -.60$, $p > .05$) alt ölçekleri sanal yönelimli ilişkinin anlamlı yordayıcısı değildir.

3.2.5. Lise Öğrencilerinde Aşırı Kullanımın Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde aşırı kullanımın, duygusal zekanın boyutları tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 7'de yer almaktadır.



Tablo 7. Aşırı KullanımınYordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi r
Sabit	21.74	1.47	-	17.83**	-	-
Kişilerarası	.02	.03	.02	.54	.02	.02
Kişisel	.01	.05	.01	.17	.01	.01
Stres Yönetimi	-.18	.03	-.22	-6.29**	-.22	-.21
Uyum	-.03	.03	-.03	-.79	-.03	-.03
Genel Ruh Hali	-.02	.03	-.03	-.61	-.02	-.02
Olumlu Etki	-.17	.07	-.10	-2.36	-.08	-.08

R=.28 $\Delta R^2 = .07$

$F_{(6,804)}=11.12$ p=.000

*p<.05, ** p <.001

Tablo 7 incelendiğinde duygusal zekanın boyutlarının aşırı kullanımı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .07$, p <.001). Bu değişkenlerin birlikte aşırı kullanımın toplam varyansının %7'sini açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin aşırı kullanım üzerindeki görece önem sırası; stres yönetimi ($\beta = -.22$), olumlu etki ($\beta = .10$), genel ruh hali ($\beta = .03$), uyum ($\beta = .03$), kişilerarası beceriler ($\beta = .02$) ve kişisel beceriler ($\beta = .01$)dir. T-testi sonuçlarına göre, duygusal zekâ ölçeğinin stres yönetimi alt ölçeği (t=-6.29, p<.001) aşırı kullanımın anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Duygusal Zeka Ölçeği'nin diğer alt ölçeklerinin aşırı kullanımın anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

3.2.6. Lise Öğrencilerinde Dayanmanın Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekaya İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinde dayanmanın, duygusal zekanın boyutları tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8. DayanmanınYordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R
Sabit	14.28	1.19	-	12.01**	-	-
Kişilerarası	.04	.03	.06	1.6	.06	.06
Kişisel	-.10	.04	-.10	-2.49*	-.09	-.09
Stres Yönetimi	-.13	.02	-.19	-5.32**	-.19	-.18
Uyum	-.08	.03	-.12	-2.87*	-.10	-.10
Genel Ruh Hali	.05	.03	.08	1.75	.06	.06
Olumlu Etki	-.08	.06	-.05	-1.19	-.04	-.04

R=.26 $\Delta R^2 = .06$

$F_{(6,804)}=9.93$ p=.000

*p<.05, ** p <.001

Tablo 8 incelendiğinde Duygusal Zeka Ölçeği'nin alt ölçeklerinin dayanmayı anlamlı oranda yordadığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .06$, p <.001). Bu değişkenlerin birlikte dayanmanın toplam varyansının %6'sını açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin dayanma üzerindeki görece önem sırası; stres yönetimi ($\beta = .19$), uyum ($\beta = .12$), kişisel beceriler ($\beta = .10$), genel ruh hali ($\beta = .08$), kişilerarası beceriler ($\beta = .06$)ve olumlu etki ($\beta = .05$) dir. T-testi sonuçlarına göre, duygusal zekâ ölçeğinin stres yönetimi (t=-5.32, p<.001), uyum (t=-2.87, p<.001) ve kişisel beceriler (t=-2.49, p<.001) alt ölçeklerinin dayanmanın anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Duygusal zeka ölçeğinin alt ölçeklerinden kişilerarası beceriler(t=1.6, p>.05), genel ruh hali (t=1.75, p>.05) ve olumlu etki (t=-1.19, p>.05) alt ölçekleri dayanmanın anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

4. Tartışma

Araştırmada lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasındaki ilişkileri belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen analizler sonucu elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasında negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Yapça Kaypaklı (2017), akıllı telefon ve internet bağımlısı olan bireylerin, ortalama duygusal zeka puanı daha düşük olduğunu saptamıştır. Kutlu ve Pamuk (2016), üniversite öğrencilerinde duygusal



zeka düzeyi düşük olması sonucu problemleri cep telefonu kullanımının arttığını belirtmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile internet bağımlılığı teknolojik bağımlılık türlerindedir ve benzer psikolojik durumları ölçtüğü varsayılarak internet bağımlılığı ile duygusal zeka arasındaki ilişkiler incelenebilir. Usta (2017), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi arttıkça duygusal zeka ve alt ölçekleri düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşmaktadır. Ançel, Açıköz ve Yavaş Ayhan (2015), internette zaman geçiren bireylerin duygusal yeterliliklerinin azaldığı, duygularını tanımlama ve ifade etmede yetersiz olma ile aşırı internet kullanımı arasında ilişki olduğu, duygusal zeka düşüklüğü sebebiyle bireyler yüz yüze iletişim kurmaya alternatif olarak internete yönelmekte veya problemleri internet kullanımı duygusal zekanın gelişmesini engellemektedir. Khoshakhlagh ve Faramarzi (2012), aşırı internet kullanımı zaman yönetimi, çeşitli fiziksel ve ruhsal bozukluklar, günlük faaliyetler, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde çatışmalara yol açmakta internet bağımlılığı ile duygusal zeka arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bilgiden hareketle elde edilen sonucun alanyazındaki araştırma sonuçlarıyla paralel olduğu söylenebilir.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka ölçeğinin kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arttıkça kendine olan güven, duygularının farkında olma, ifade edebilme, özsaygı, problem çözebilme, çevre koşullarına uyum sağlayabilme, problem çözebilme, stres yönetimi, dürtü kontrolü, olumlu izlenim bırakma, mutluluk ve iyimserlik düzeyleri düşmektedir. Hong, Chiu ve Huang (2012), mobil telefon bağımlılığı ile öz saygı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Augner ve Hacker (2009), cep telefonu kullanımı kronik stres, düşük duygusal denge, depresyon ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Hadlington (2015), problemleri telefon kullanımındaki artış yalnızlık, depresyon, düşük dürtü kontrolü, dikkatin dağılmasında artışa yol açmaktadır. Araştırma sonucunu destekleyen diğer bir çalışma Demir ve Kutlu (2016), üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık ile pozitif ilişkili olduğu, mutluluk ve yaşam doyumu ile negatif ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Bu araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası beceriler boyutuyla anlamlı ilişki bulgulanmamıştır. Bu sonuç kişiler arası becerilerin alt boyutları olan empati, sosyal sorumluluk ve kişilerarası ilişkiler bağlamında incelenebilir. Kocaman, Aktepe ve Sönmez (2017), lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile empati düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şahin (2014), sorunları aile ile çözme, kendini geliştirme, başa çıkma, manevi destek ve psikolojik destek arama davranışlarını bağımlı olanların en az kullanan grup olduğu, olumsuz duyguları dışa vurma davranışlarını başa çıkma yöntemi olarak en fazla tercih edenler bağımlı olan ergenlerdir. Fiziksel, toplumsal ve kişilik gelişim problemleri, aile, gelecek, düşünce ve isteklere ile ilgili problemler artması internet bağımlılık riskini arttırmaktadır. Yücelten (2016), akıllı telefon bağımlılığı ile arkadaşlık kurma ve sosyalleşme sıklıkları arasında ilişki bulunduğunu saptamıştır. Araştırma verileri ve diğer araştırma sonuçları akıllı telefon bağımlılığı, duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası boyutu dışındaki tüm boyutlarla negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının gündelik yaşam bozuklukları boyutu ile duygusal zeka ölçeğinin alt boyutları olan kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Şata ve arkadaşları (2016), öğrenciler akıllı telefon bağımlılığının etkisiyle günlük hayatlarında planlanan işleri yetiştirememesi, zaman yönetimi sıkıntıları, sıfırtayken veya çalışırken dikkati toplamada güçlük, bulanık görme, baş dönmesi, boyunda ağrı, el bileklerinde zonklama ve uyku bozukluğu gibi çeşitli etkiler yaşamaktadır. Sevi ve arkadaşları (2014), aşırı cep telefonu kullanımı en fazla pasif agresif, sosyal açıdan uyumsuz, kendine güvensiz, obsesif, bağımlı, anti sosyal kişilik özellikleri taşıma, sıklıkla moral bozukluğu, kaygı hissetme ile bağlantılı bulunmuştur. Eker (2016), lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma boyutları ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki belirlemiştir. Çevik (2018), akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar arttıkça bireylerin uyku kalitesi bozulmakta bunun yanı sıra anksiyete ve depresyon düzeyleri artmaktadır. Bu bilgilerden hareketle gündelik yaşam bozukluklarıyla duygusal zekanın kişilerarası beceriler boyutu hariç duygusal zekanın diğer boyutlarıyla anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının olumlu beklenti boyutu ile duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum ve genel ruh hali boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Olumlu beklenti, akıllı telefon kullanırken keyifli hissetmek ve stres atmak için kullanma anlamına gelmektedir. Kim, Seob ve David (2015), depresif bireylerin negatif duygulardan uzaklaşmak için mobil telefonu problemleri kullanmaktadır. Kuyucu (2017), yüksek segment kalitede telefon kullanan bireyler orta ve düşük



segment telefon kullanan bireylere göre akıllı telefonlarında daha fazla performans ve daha fazla keyif almaları sebebiyle daha fazla bağımlılık geliştirmektedir.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının yoksunluk ve aşırı kullanım boyutları ile duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yücelten (2016), akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile akıllı telefon kullanım oranları arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır ve akıllı telefon bağımlılığı en yüksek grup günlük dört ile sekiz saat arası akıllı telefon kullanmaktadır. Thomee, Harenstam ve Hagberg (2011), mobil telefonun aşırı kullanımı sonucu yaşanan stres ve depresyon belirtilerinde artış, uyku bozukluğu ve kalitesinde düşüş görülmektedir. Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz (2016), öğrencilerin nomofobik olma (mobil telefondan yoksun kalma korkusu) ile günlük akıllı telefon kullanım süreleri arasında pozitif yönlü ilişki saptamıştır.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının dayanma alt boyutu ile duygusal zeka ölçeğinin kişisel beceriler, stres yönetimi ve uyum boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Polat (2017), bireylerin birçoğu telefonsuz yaşam düşünemediklerini ve telefonsuz kaldığında strese girdiklerini belirtmişlerdir. Bu araştırmayı destekleyen diğer bir araştırmada, Eker (2016) akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kullanımı engelleyememe alt boyutu ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlemiştir. Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının sanal yönelimli ilişki boyutu ile duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi, uyum ve genel ruh hali boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Şata ve arkadaşları (2016), sanal yönelimli ilişki bir kimsenin akıllı telefonla edindiği arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin gerçek yaşamdaki arkadaşları ile kurdukları ilişkilerden daha samimi hissetmesi ve bunun sonucu olarak sürekli telefonunu kontrol etmesidir. Karaaslan ve Budak (2012), öğrencilerin %68.8 SMS'lerin arkadaşlarıyla yüz yüze günlük konuşmalarının önüne geçtiğini ve iletişimlerini olumsuz etkilediğini, eski ortamlarını özledikleri belirtilmektedir. Kim, Cho ve Kim (2017), bağlanma kaygısı ile yalnızlık, depresyon ve akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Yücelten (2016), akıllı telefon bağımlılığı görülen öğrencilerin daha çok korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip olduklarını bulgulanmıştır. Lee, Nam, Chang ve Cheng (2014), aşırı akıllı telefon kullanımı ile sosyal etkileşim kaygısı ve ekrana dokunma ihtiyacı gibi psikolojik özelliklerle ilişkili bulunmuştur. Araştırma verileri ve literatür sanal yönelimli ilişki puanlarındaki artışın öğrencilerin stres yönetimi, uyumluluk ve genel ruh hali puanlarını negatif yönde etkilediğini göstermektedir.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının (toplam puan) ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin duygusal zekanın boyutları tarafından ne oranda yordandığı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre, duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi boyutu akıllı telefon bağımlılığını yordamada önemli bir değişken olarak belirlenmiştir. Duygusal zeka ölçeğinin stres yönetiminin azalması akıllı telefon bağımlılığında artışa neden olduğu görülmektedir. Chung ve Kim (2010), mobil telefon kullanım bağımlılığı olan grubun depresyon ve stres seviyesi bağımlı olmayan gruptan daha yüksektir. Moon, Kang ve Lee (2014), lise öğrencilerinin akademik stres, arkadaşlık ilişkileri stresi ve öğretmen- okul stresi cep telefonu bağımlılığı ve okul uyumsuzluğuyla ilişkilidir. Arkadaşlık stresi ve okul uyumsuzluğu arasında akıllı telefon bağımlılığı aracılık etmektedir. Akademik stres ve arkadaşlık stresi akıllı telefon bağımlılığını doğrudan etkilemektedir.

Araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği "günelik yaşam bozuklukları" boyutunun öğrencilerin duygusal zekanın boyutları tarafından ne oranda yordandığı belirlenmeye çalışılmış, duygusal zekanın stres yönetimi boyutunun günelik yaşam bozukluklarını yordamada önemli bir değişken olduğu görülmüştür. Stres yönetiminin azalmasının bireylerin günelik yaşam bozukluklarında artışa neden olduğu görülmektedir. Demirci, Akgönül ve Akpınar (2015), akıllı telefon kullanımı yüksek olan grubun depresyon, anksiyete ve günlük işlev bozuklukları akıllı telefon bağımlılığı düşük olan gruptan daha yüksektir. Depresyon, anksiyete ve uyku kalitesi akıllı telefonun aşırı kullanımıyla yakından ilişkilidir. Thomee ve arkadaşları (2011), mobil telefonun aşırı kullanımı sonucu yaşanan stres ve depresyon belirtilerinde artış, uyku bozukluğu ve kalitesinde düşüş görüldüğünü belirtmektedir.

Araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği "olumlu beklenti" alt ölçeğinin duygusal zekanın boyutları tarafından ne oranda yordandığı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre, duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi ve uyum boyutları akıllı telefon bağımlılığının olumlu beklenti boyutunu yordamada önemli bir değişkenler olarak belirlenmiştir. Duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi ve uyum puanlarının azalması olumlu beklenti boyutunda artışa neden olmaktadır. Lavoie ve Pychyl (2001), bireyler internette geçirdikleri zamanın yarısını oyalanarak geçirmekte ve internette oyalanma negatif duygular ve sürekli erteleme davranışıyla pozitif ilişkilidir. İnterneti eğlenme ve stresten kurtulma amaçlı



kullanmaktadır. Caplan (2003), birçok kişi interneti duygu durumunu değiştirmek için kullanmaktadır. Örneğin, oyun oynamak eğlenceli ve heyecan verici, okumanın rahatlatıcı etkisi dinlendirici, çevrimiçi sanatın rahatlatıcı ve uyarıcı etkisi vb. bu amaçlarla kullanılmaktadır. Ancak bu amaçlarla kullanım bireylerin uyum ve sosyal etkileşim sorunlarına neden olmaktadır.

Araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği yoksunluk alt ölçeğinin duygusal zekanın boyutları tarafından ne oranda yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre, duygusal zeka ölçeğinin stres yönetimi akıllı telefon bağımlılığının yoksunluk boyutunu yordamada önemli bir değişken olarak belirlenmiştir. Stres yönetiminin azalması yoksunluk belirtilerinde artışa neden olmaktadır. Polat (2017), kişilerin birçoğu telefonsuz yaşam düşünememekte ve telefonsuz kaldığında strese girdiklerini belirtmektedir. Mobil cihazlarla günlük ortalama beş saat ve üstü kullanma, telefonlarını sürekli güncelleme isteği bu cihazları kendilerinden bir parça olarak görmeye başladıklarının göstergesidir. Elhai, Hall ve Erwin (2018) öğrencilerden akıllı telefonlarını ve sosyal medya hesaplarını iki gün için kullanamayacaklarını hayal etmelerini istenmiştir. Akıllı telefonlarına ulaşamayacağını hayal eden bireyler depresyon, kaygı ve hayali kayıptan kaynaklanan stres yaşamışlardır. Bireylerin sadece iki gün için akıllı telefonlarından uzak kalacağını hayal etmeleri bile stres yönetimi sağlamalarını engellemiştir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği sanal yönelimli ilişki alt ölçeğinin ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin duygusal zekanın boyutları tarafından ne oranda yordadığına yönelik yapılan analiz sonucunda duygusal zekanın "stres yönetimi" boyutunun anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Stres yönetiminin azalması sanal yönelimli ilişki puanında artışa neden olduğu görülmektedir. Kuang-Tsan ve Fu-Yuan (2017), üniversite öğrencilerinin duygusal ilişkilerinde yaşadıkları stres ve akademik stres akıllı telefon bağımlılığına neden olmaktadır. Kim (2018), yalnızlık hisseden bireyler diğer insanlar karşı güven duymadıklarını, akıllı telefonlara daha fazla güven duyduklarını ve akıllı telefonlarıyla temas kurmayı tercih ettiklerini saptamıştır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, yalnızlık, hızlı bağlantı ve sosyal güven ihtiyacı yüksek olan bireyler yüz yüze iletişim kurmak yerine akıllı telefonlarını tercih etmektedir.

Duygusal zekanın stres yönetimi boyutu akıllı telefon bağımlılığının "aşırı kullanım" boyutunu da anlamlı yordamaktadır. Meral (2017), günümüz gençlerinin çoğunluğu zamanının büyük bir kısmını akıllı telefonlara ayırması, arkadaşlık ilişkilerinde bozulmalar yaşanmasına ve arkadaşlarıyla sosyalleşmek yerine problemliler derecede akıllı telefonların kullanımıyla ruh sağlığını kötü etkilemektedir. Caner, Çalışkan ve Evgin (2017), internette günlük dört saat ve üzeri zaman geçiren öğrencilerin %70'inin orta düzeyde stres hissettikleri ve internet kullanım süresindeki artışın hissedilen strese artışa yol açtığı, internette kalma süresinin algılanan stres düzeyini etkileyebileceği sonucuna ulaşılmaktadır. Stres yönetiminin azalması akıllı telefonun aşırı kullanımına neden olduğu görülmektedir.

Araştırmada duygusal zekanın stres yönetimi, uyum ve kişisel beceriler boyutlarının akıllı telefon bağımlılığının "dayanma" boyutunu yordamada önemli bir değişkenler olduğu belirlenmiştir. Stres yönetiminin, uyumun ve kişisel becerilerin azalması dayanma puanında (akıllı telefonu bırakmayı isteyip bağımlılıktan kurtulamama) artışa neden olduğu görülmektedir. Oh (2015), akıllı telefon bağımlılığı dürtüsellik, stres, öz yeterlik ve kendini kontrol arasında ilişki vardır. Dürtüsellik ve kendini kontrol edebilme akıllı telefonun aşırı ve zararlı kullanımının üstesinden gelme sürecinde önemli psikolojik faktörlerdir. Lee (2011), cep telefonu bağımlılığını etkileyen faktörleri kullanım problemleri, sağlık problemleri, temel kullanım yöntemi ve stres oluşturmaktadır. Cep telefonu kullanım bağımlılığı stres, yalnızlık ve kendini kontrol edebilme ile yakından ilişkilidir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma Adana ili merkez ilçelerinde lise öğrenimine devam eden ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma örgün öğretim dışında kalan ergenleri kapsamamaktadır. Bu nedenle elde edilen sonuçlar ancak benzer gruplara genellenebilir. Bu çalışma sonucunda lise öğrencilerinin cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı ve duygusal zeka puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasında negatif yönlü anlamlı korelasyon bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka ölçeğinin kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Fakat akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası beceriler boyutunda anlamlı ilişki bulgulanmamıştır. Araştırma akıllı telefon bağımlılığı ile düşük duygusal zeka arasında ilişki olduğu, özellikle de duygusal zekanın stres yönetimi boyutunun akıllı telefon bağımlılığının tüm boyutlarını yordamada önemli bir değişken olduğu belirlenmiştir.



Bu sonuçlara bağlı olarak, akıllı telefon bağımlılığını azaltmaya ya da önlemeye yönelik duygusal zekayı geliştiren programlar oluşturulması ve programlarda özellikle stres yönetimini geliştirmeye yönelik etkinliklere yer verilmesi önerilmektedir. Akıllı telefonun aşırı kullanımı ergenler için büyük bir risk oluşturmaktadır. Buradan yola çıkılarak okul psikolojik danışmanları tarafından önleyici rehberlik çalışmalarına ergenlere yönelik teknolojik ürünlerin ve akıllı telefonun doğru kullanımı ve bağımlılık üzerine etkinliklerin yer alması faydalı olacaktır. Yüksek duygusal zeka ergenleri risk faktörlerinden koruyan bir değişken olduğu için ergenlerin duygusal zeka becerilerinin artırılmasına yönelik çalışmalara öncelik verilmelidir. Bunun için okul psikolojik danışmanlarının duygusal zeka düzeyi düşük öğrencileri tespit etmeleri ve bu öğrencilerin duygusal zeka düzeylerini arttırmaya yönelik bireysel ve grup rehberliği faaliyetleri planlamaları faydalı olacaktır. Okullarda öğrencilerin duygusal zekalarını destekleyici ve bağımlılıktan uzaklaştırıcı bir okul iklimi oluşturabilmek için ebeveynler, öğretmenler ve okul yöneticilerinin işbirliği yapması sorunlar yaşanmadan ve ortaya çıktıktan sonra hızlı ve etkili çözülebilmesi için yararlı olacaktır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığının oluşma süreci ve bağımlılık sonrası yapılması gerekenlere yönelik velilere, öğretmenlere ve okul yöneticilerine eğitim verilmelidir.

KAYNAKÇA

- Acar, F. T. (2001). *Duygusal zeka yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi: Banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Ançel, G., Açıkgöz, İ., & Yavaş Ayhan A. G. (2015). Problemlili internet kullanımı ile duygusal zeka ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 255-263.
- Arslan, A. ve Tutgun Ünal, A. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve amaçlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*. (10)1, 182-201.
- Augner, C. & Hacker, G. W. (2009). Are people living next to mobile phone base stations more strained? relationship of health concerns, self-estimated distance to base station, and psychological parameters. *Indian J Occup Environ Med*, 13, 141-5.
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International journal of public health*, 57(2), 437-441.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV) Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Bardak, S. ve Bardak, T. (2013). Cep telefonu kullanım sıklığının öğrencilerin akademik başarı üzerindeki etkisi: Bartın meslek yüksekokulu örneği. *Kongre Tam Metin Bildiri Elektronik Kitabı*, 505, 204.
- Caner, N., Çalışkan, Z. I. ve Evgin, D. (2017). Sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinin klinik uygulama öncesi kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), 22-28.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648.
- Choliz, M. (2010). Mobile phone addiction: A point of issue. *Society for the Study of Addiction*, 105, 373-375.
- Chung, S. K., & Kim, C. G. (2010). Influences of depression, stress, and self-efficacy on the addiction of cell phone use among university students. *Korean Journal of Adult Nursing*, 22(1), 41-50.
- Collishaw, S., Maughan, B., Goodman, R. & Pickles, A. (2004). Time trends in adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and psychiatry*, 45(8), 1350-1362.
- Cooper, R. K. & Sawaf, A. (1997). *Liderlikte Duygusal Zeka: Yönetimde ve Organizasyonda Duygusal Zeka (EQ)*. (Çev. Zelal Bedriye Ayman ve Banu Sancar), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cömert, T.I. (2013). Bilgisayar ve internet bağımlılığı. Web Site: http://www.ogelk.net/Dosyadepo/diger_bagimliliklar.pdf (05.05.2018)
- Demir, Y. ve Kutlu, M. (2016). The relationship between loneliness and depression; Mediation role of internet addiction. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 97-105.
- Demirci, K., Akgönül, M. ve Akpınar, A. (2015). Relationship of smart phone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Eker, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Elhai, J. D., Hall, B. J., & Erwin, M. C. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry research*, 261, 28-34.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(21), 923-936.
- Genç Demirağ, D. (2017). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü ve Tıp Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Tıpta uzmanlık tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Goleman, D. (2010). *Duygusal zeka neden IQ' dan daha önemlidir?*. (Çeviren: Banu Seçkin Yüksel), 33. Baskı, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gümüş, İ. ve Orgev, C. (2015). Ön lisans Öğrencilerinin Akıllı Cep Telefon Kullanmalarının Başarı ve Harcama Düzeylerine Olası Etkileri Üzerine Bir Çalışma. *Akademik Platform*, 310-315.
- Hadlington, L. J. (2015) Cognitive failures in daily life: Exploring the link with internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers In Human Behavior*, 51, 75-81.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I. & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152-2159.



- Karaaslan, İ.A. ve Budak, L.(2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yaşar University*, 26(7), 4548-4571.
- Khoshakhlagh, H. & Faramarzi, S.(2012). The Relationship of emotional intelligence and mental disorders with internet addiction in internet users university students. *Addict Health*, 4(34),133-141.
- Kim, J. H. (2018). Psychological issues and problematic use of smartphone: ADHD's moderating role in the associations among loneliness, need for social assurance, need for immediate connection, and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior*, 80, 390-398.
- Kim, E., Cho, C. I., & Kim, E. J. (2017). Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: mediating effects of loneliness and depression. *Asian Nursing Research*, 11, 92-97.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K., & Chung, Y. (2014). Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. *PloS one*, 9(5), e97920.
- Kim, Y., Seob, M. & David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: can face-to-face communication be the antidote?. *Computers In Human Behavior*, 51, 440-7.
- Kocaman, O., Aktepe, E. ve Sönmez, Y. (2017). Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 602.
- Köksal, A. (2007). *Üstün zekalı çocuklarda duygusal zekayı geliştirmeye dönük program geliştirme çalışması*. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Kuang-Tsan, C., & Fu-Yuan, H. (2017). Study on relationship among university students' life stress, smart mobile phone addiction, and life satisfaction. *Journal of Adult Development*, 24(2), 109-118.
- Kutlu, M. ve Pamuk, M.(2017). Üniversite öğrencilerinde cep telefonunun problemlili kullanımının kişilik bağlamında incelenmesi, *Journal of Human Sciences*, 2(14),1263-1272.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14),320-351.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C. et al. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos One*; 8(2):e56936.
- Lavoie, J. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cybers lacking and the procrastination süper highway: A web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431-444.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.
- Lee, Y. M. (2011). Influences of stress, loneliness and self-control on the addiction of cell phone use among university students. *Journal of East-West Nursing Research*, 17(2), 156-163.
- Meral, D. (2017). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Erzincan.
- Moon, S. T., Kang, H. S. & Lee, Y. O. (2014). An analysis of the relationship among agri cultural high school students stress factor, cellular phone addiction and maladjustment behavior. *Journal of Agricultural Education and Human Resource Development*, Korea Agricultural Science Digital Library.
- Oh, J. (2015). The Effects of high school students smart phone addiction on impulsivity, stress, self-efficacy, and self-control. *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education*, 27(4), 998-1012.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L. & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114.
- Özcan, Y. Z. ve Koçak, A. (2003). Research note: A Need or a status symbol? use of cellular telephones in Turkey. *European Journal of Communication*, 18(2), 241-254.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi, *Yeni Medya Elektronik Dergi*, Mayıs, 1(2).
- Sevi, M. O., Odabaşoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ. ve Öztürk, Ö. (2014). Cep Telefonu Envanteri: Standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, (15)1, 15-22.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Şahin, N. (2014). *Ergenlik problemleri ve baş etme yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. ve Taş, U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise öğrencileri için uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7(1), 156-169.
- Tekin, Ç. (2012). *Cep telefonu problemlili kullanım (PU) ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBMEP) (2015). İnternet Bağımlılığı, <http://www.yesilay.org.tr/documents/file/yesilay/kitap/tbm/internet-bagimliliği.pdf> , (05.05.2018).
- TUİK (2016), Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2014,2015,2016,2017 Ağustos Haber bültenleri.
- Usta, S.(2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Ünal, M. H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Yapça Kaypaklı, G. (2017). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve duygusal zeka ile ilişkili özellikler*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yılmaz, G., Şar, A.H. ve Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2): 20-37
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 19-31.
- Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.