



Turkish Studies *Information Technologies and* *Applied Sciences*

Volume 14 Issue 2, 2019, p. 193-212

DOI: 10.29228/TurkishStudies.22753

ISSN: 2667-5633

Skopje/MACEDONIA-Ankara/TURKEY



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY

EXCELLENCE FOR THE FUTURE
IBU.EDU.MK

Research Article / Araştırma Makalesi

Article Info/Makale Bilgisi

✍ *Received/Geliş:* 21.02.2019

✓ *Accepted/Kabul:* 10.06.2019

✍ *Report Dates/Rapor Tarihleri:* Referee 1 (11.03.2019)-Referee 2 (20.03.2019)- Referee 3 (07.03.2019)

This article was checked by iThenticate.

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE ALGILANAN STRES VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

*Battal GÖLDAĞ**


ÖZ

Bu araştırmanın amacı, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile algıladıkları stres ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile algıladıkları stres ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışıldığı için araştırma tarama türündedir. Araştırmaya 2018-2019 eğitim öğretim yılında Malatya İnönü Üniversitesinde öğrenim gören lisans öğrencileri dahil edilmiştir. Tesadüfi örnekleme yoluyla dağıtılan 450 anketin 350 tanesi geri dönmüştür. Katılımcılar tarafından eksik doldurulan 21 anket çıkartıldıktan sonra toplam 329 katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla; Kişisel bilgi formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu, Yaşam Doyum Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; öğrenciler akıllı telefonlarını daha çok sosyal medyayı takip etmek ve mesajlaşmak için kullanmaktadır. Öğrencilerin %17,6'si kendini akıllı telefon bağımlısı, %41,6'sı akıllı telefon bağımlısı değilim, %40,7'si ise bilmiyorum şeklinde algılamaktadır.

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki, akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile algıladıkları stres düzeyleri arasında ise zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Stres, Algılanan Stres, Yaşam Doyumu

*  Dr. Öğr. Üyesi, İnönü Üniversitesi Malatya Meslek Yüksek Okulu Bilgisayar Teknolojileri Bölümü, E-posta: battal.goldag@inonu.edu.tr

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SMART PHONE ADDICTION AND PERCEIVED STRESS AND LIFE SATISFACTION

ABSTRACT

The purpose of the present study is to investigate the relationship between the levels of smart phone addiction and perceived stress and life satisfaction levels. In this study, the research is of the type of screening because it is tried to determine the relationship between the level of smart phone addiction of students studying at university and perceived stress and life satisfaction levels.

In the present study, the students studying at Malatya İnönü University in the 2018-2019 academic year, have been included. Of the 450 questionnaires distributed using random sampling, only 350 have returned. In the end, a total of 329 participants have been included in the present study after 21 questionnaires are eliminated.

In order to collect the data of the research; personal information form, Smart Phone Addiction Scale-Short Form, Life Satisfaction Scale and Perceived Stress Scale have been utilized.

According to the results obtained in the research; students use their smartphones to follow and messaging social media more. 17.6% of the students perceive themselves as smart phone addicts, 41.6% of them are not smart phone addicts, 40.7% of them do not know to which group they belong.

A weak negative correlation has found out between the levels of smart phone addiction and life satisfaction levels of the students, and a weak positive relationship between the levels of smart phone addiction and perceived stress levels.

STRUCTURED ABSTRACT

Purpose

The developments in the field information and communication technologies have brought numerous benefits to human life. Especially since mobile phones show a little computer features and can be connected to the internet easily, it has become a widely used device especially by young people. However, the loss of control over those technologies used by people, the use of these technologies without limitation may causes a variety of damage and may also create addiction. It is important to determine the smartphone addiction status of the students and to take measures in this regard. The aim of the present study is to investigate the relationship between students' levels of smartphone addiction and perceived stress and life satisfaction.

Method

In this study, the research is of the type of screening because it is tried to determine the relationship between the level of smart phone

addiction of students studying at university and perceived stress and life satisfaction levels.

The population of the study consists of the students studying at Malatya İnönü University in the academic year 2018-2019. Of the 450 questionnaires distributed by random sampling, 350 returned. 21 questionnaires that are inaccurate are not included in the survey. The sample include 329 students. In order to collect the data of the research; personal information form, Smart Phone Addiction Scale-Short Form, Life Satisfaction Scale and Perceived Stress Scale have been utilized.

Data have been analyzed using SPSS 24.0 program. The normality assumption was analyzed for the difference analysis and it has been found out that the data showed normal distribution characteristics. For this reason, the data have been tested using descriptive analyzes (mean and standard deviation) and t-test for independent groups which are parametric analyzes, one-way variance analysis test (ANOVA) and Pearson Product Moment Correlation Analysis. Significance level $p < .05$ has been taken.

Finding

According to the results obtained in the research; students use their smartphones to follow and messaging social media more. 17.6% of the students perceive themselves as smart phone addicts, 41.6% of them are not smart phone addicts, 40.7% of them do not know to which group they belong.

There has not been statistically significant differences between the students' levels of smartphone addiction, life satisfaction levels and perceived stress levels according to their gender and the classes they are attending. According to the family income status, there has been a statistically significant difference between the level of life satisfaction. But according to the family income status there has not been a statistically significant for smart phone addiction and perceived stress levels. Life satisfaction levels of the students with a high level of family income are higher than those students with low family income.

According to smartphone usage times, there has not been a significant difference between the levels of life satisfaction and perceived stress levels, but there has been a significant difference among students in terms of smartphone addiction levels. As smartphone usage time increases, the level of smartphone addiction is also increasing.

A statistically significant difference has been found between the levels of smart phone addiction, life satisfaction levels and perceived stress levels according to the students' perceived smartphone addiction. Students who do not perceive themselves as smartphone addicts have higher levels of life satisfaction than students who perceive themselves as smartphone addicts. Students who do not perceive themselves as smartphone addicts have lower perceived stress levels compared to students who perceive themselves as smartphone addicts.

Result and Conclusion

Smartphones are widely used by young people due to their small space requirements and internet connection. People use their smartphones for various purposes.

According to the results obtained in the research; students use their smartphones to follow and messaging social media more.

According to the results of our present study, there has not been statistically significant differences between the students' levels of smartphone addiction, life satisfaction levels and perceived stress levels according to their gender and the classes they are attending.

According to the family income status, there has been a statistically significant difference between the level of life satisfaction. But according to the family income status there has not been a statistically significant for smart phone addiction and perceived stress levels. According to the family income status, the life satisfaction level of those having lower income than those of having middle level income.

There has been no statistically significant difference between the levels of life satisfaction and perceived stress levels of the students according to their smart phone usage durations in the study. However, there has been a significant difference between smart phone addiction levels. As the daily smartphone usage time increases so the level of smartphone addiction is also increasing.

In our study, students who perceived themselves as smartphone addicts have higher levels of smartphone addiction. Students who do not perceive themselves as smartphone addicts have higher levels of life satisfaction than students who perceive themselves as smartphone addicts. Students who do not perceive themselves as smartphone addicts have lower perceived stress levels compared to students who perceive themselves as smartphone addicts.

There has been no statistically significant difference between the levels of smart phone addictions of the students according to the status of places in which they live. However, a statistically significant difference has been found between their perceived stress levels. The students' perceived stress levels who are living in a private dormitory have been found to be higher than those who are living in their houses or in a rented house.

There has also been a statistically significant difference between the students' life satisfaction levels. The life satisfaction level of the students staying in their own house is higher than those students staying in the state dormitory.

According to the results of our present study, A weak negative correlation has found out between the levels of smart phone addiction and life satisfaction levels of the students, and a weak positive relationship between the levels of smart phone addiction and perceived stress levels.

Smartphone addiction can produce harmful consequences such as other addictions. Because the smart phone addicted individual will go away from the family, friends and the social environment. Depression, hopelessness, and loneliness will be faced with the failure to communicate with him and the people around him. Too many smartphone usages has psychological effects as well as bodily effects and can cause serious health problems. The effects of smart phone addiction on the growth of healthy and physically healthy generations should be

examined in more detail. There are very few studies examining the relationship between smartphone addiction and life satisfaction and stress with smartphone addiction.

Our present research has been limited to only undergraduate students studying at İnönü University. Therefore, the possibility and ability to represent it in general will be limited and should not be generalized. Besides, only quantitative methods have been utilized in our study. Therefore, the studies on the subject should be carried out in different educational institutions and levels by supporting them with qualitative methods.

Keywords: Smart Phone Addiction, Stress, Perceived Stress, Life Satisfaction

Giriş

Telefon teknolojilerindeki gelişmeler telefonların biçimlerini değiştirirken aynı zamanda kullanım alanlarını da değiştirmiştir. Akıllı telefonların üretilmesiyle birlikte geniş ekrana sahip telefonlar sayesinde kişiler istedikleri yer ve zamanda internete girebilmekte, e-mail, resim ve video gönderip alabilmekte, bunları paylaşabilmektedir. Sosyal ağlar sayesinde dünyanın farklı bölgelerindeki insanlarla iletişime geçebilmekte ve dosyalar paylaşabilmektedir. Akıllı cep telefonlarının bu kadar yaygın kullanım alanının olması nedeniyle insanların hayatlarının özellikle gençlerin hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Akıllı telefonların sahiplik oranı da her geçen gün artmaktadır. Deloitte (2017) Global mobil kullanıcı pazar araştırmasına göre Türkiye’den katılan kullanıcıların (1005 kişi) %92’si akıllı telefona sahip olduklarını belirtmektedir. 2015 yılı verileri ile karşılaştırıldığında, akıllı telefona sahip olanların oranı, %86’dan %92’ye yükselmiştir. Tablet, bilgisayar, akıllı saat gibi diğer cihazlar ile kıyaslandığında, akıllı telefonların artık vazgeçilmez ürün statüsüne eriştiği; tüm coğrafya, yaş ve gelir gruplarında benzer oranlarda kullanıldığını görülmektedir.

Yine aynı araştırmada elde edilen sonuçlara göre kullanıcıların gün içerisinde akıllı telefonlarına bakma sayısında Türkiye, ortalama 78 defa ile Avrupa ortalamasının (48) 1.5 katını aşmaktadır. Bu uyanık kalınan zaman zarfında yaklaşık her 13 dakikada bir telefon ekranına bakıldığı anlamına gelmektedir. 2015 yılı verileri ile karşılaştırıldığında bu süre 2 dakika kadar kısalmıştır; bu da telefonlarımıza gittikçe daha bağımlı bir hale geldiğimize işaret etmektedir. (Deloitte, 2017).

Akıllı telefonların günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesi beraberinde bir takım problemlere neden olmaktadır. Bunlardan en önemlisi ise bu telefonların bağımlılık düzeyinde kullanılmasıdır. Akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi davranışsal bir bağımlılık olarak kabul edilebilir ve davranışsal bağımlılıkların yedi temel semptomu (dikkat çekme, hoşgörü, ruh hali değişikliği, çatışma, geri çekilme, sorunlar ve nüksetme) vardır (Cha ve Seo, 2018). Bağımlı davranışlar, kişisel ve sosyal problemlerle ilgili hastalıkları artırma riskine sahip tekrarlı, aşırı, zorunlu, kontrol edilemez, psikolojik veya fiziksel olarak tahripkar davranışlardır. Bağımlı davranışlar sıklıkla kontrol kaybı olarak yaşanır ve bu davranıştan uzak kalmaya veya orta seviyede kullanmaya yönelik teşebbüslere rağmen gerçekleşir. Bu davranışlar sonuçların bilinmesine rağmen yapılır. Bunun da ötesinde zaman içinde toleransa benzer şekilde bireyler bu davranıştan daha az zevk alabilir ve aynı etkileri elde etmek için daha yüksek bir yoğunluk ve/veya sıklıkla kullanabilirler (Griffiths, 2005; Lemmens vd., 2009; Yau, Crowley, Mayes ve Potenza, 2012).

İnsanların telefon kullanma amaçları bağımlılık düzeyleri üzerinde bir etkiye sahip olabilir. Chen, vd. (2017)’e göre eğer insanlar akıllı telefonları eğlence, ruh halini düzeltme, zaman geçirme ve konfor için kullanıyorsa zaman içerisinde akıllı telefon bağımlılığı geliştirirler. Akıllı telefonu kişiler;

koruyucu bir kalkan, kabuk, geçici bir nesne yada sosyal iletişimden kaçınma vasıtası olarak zorunlu olarak kullanılabilir (yeni teknolojik paradoks) (Bragazzi ve Puente, 2014). Karakteristikleri ise;

- a) Cep telefonunu düzenli olarak kullanmak ve onunla uzun süre zaman harcamak, bir yada daha fazla ağıta sahip olmak, şarj cihazını her zaman yanında taşımak,
- b) Kendini telefonunu kaybetme düşüncesi karşısında gergin ve sınırlı hissetmek yada telefon yanında olmadığına, kaybolduğunda veya ağ bağlantısı olmadığına, şarjın bitmesi ve ağıt kullanımının yasaklanabileceği yerlerden ve durumlardan kaçınmayı denemek,
- c) Kişinin mesaj yada çağrı gelip gelmediğini kontrol etmek için telefon ekranına bakması,
- d) Cep telefonunun günde 24 saat açık tutma, yatakta cep telefonu ile yatma,
- e) Stres ve kaygıya sebep olacak kişilerle etkileşimlere girmemek bunun yerine yeni teknolojileri kullanarak iletişim kurmayı tercih etmek,
- f) Cep telefonu kullanmada kaynaklı büyük borç ve harcamalar altına girmek (Bragazzi ve Puente, 2014).

İnternetin cep telefonlarında kullanılması ile birlikte insanlar cep telefonu ile daha fazla zaman harcamaya başlamışlardır. Çok uzun süre dijital oyun oynayan, bilgisayar kullanan veya sürekli ekran kullanan ve düşük fiziksel aktiviteye sahip çocuklar ve ergenlerin şu durumları yaşamaları söz konusu olabilir.

- a) Akli ve sosyal sağlık problemleri yaşayabilirler
 - i. Yalnızlık, depresyon veya depresif semptomlar,
 - ii. Geri çekilme ve endişenin yüksek oranda görülmesi,
 - iii. İnternet bağımlılığı,
 - iv. Ebeveyn yada çocuklarla az zaman geçirme, sosyal izolasyon,
- b) Davranışsal, dikkat ve öğrenme ile ilgili problem ve dezavantajlara sahip olma
 - i. Dikkat ve konsantrasyon problemleri,
 - ii. Daha az okuma zamanı,
 - iii. Düşük akademik başarı,
 - iv. Yüksek miktarda agresif davranış,
 - v. Psikolojik stres (Martin, 2011; Hamer, Stamatakis ve Mishra, 2009, Ray ve Jat, 2010).

Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı çoğu kez literatürde; mutluluk, iyi oluş ve alt kavramları (öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş) ile benzer anlamlarda kullanılmaktadır (Özdemir ve Dilekmen, 2016). Yaşam doyumu, bir insanın ne istediği ile neye sahip olduğunun karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Yani kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir (Altay ve Avcı, 2009). Moral, mutluluk gibi farklı açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara, 1999). Bilişsel ve yargısal bir sürece karşılık gelir ve "bireyin seçtiği kriterlere göre yaşamın kalitesini bir bütün olarak değerlendirmesi" olarak tanımlanır. Doyum yargıları birinin kendi durumu ile uygun standart olarak düşünülen şey arasında yapılan karşılaştırmaya bağlıdır. İnsanların ne kadar doyuma ulaştıkları yargısı kendi mevcut durumları ile her bireyin kendisi için belirlediği veya haricen empoze edilen bir standartla karşılaştırılmasına bağlıdır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

Annak (2005)'e göre yaşam doyumu yaşamın geneline ilişkin bilişsel yargılamaları, değerlendirmeleri kapsamakta ve öznel iyi olmanın bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Öznel iyi olma, insanların yaşamlarını nasıl ve neden pozitif algıladıkları ile ilgilidir (Diener, 1984) ve bireylerin duygusal tepkilerinin ve yaşam doyumu global yargılarını içeren olguların geniş bir kategorisidir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999) aynı zamanda insanların kendi yaşamları ile ilgili değerlendirmelerinden oluşur (Tov ve Diener, 2009) yüksek öznel iyi oluş, kişinin hayatı hakkındaki olumlu düşüncelerin ve hislerin üstünlüğünü yansıtır. Düşük öznel iyi oluşa sahip olan insanlar yaşam

olaylarını ve durumlarını arzu edilemez olarak görürler ve endişe, depresyon, kızgınlık gibi hoş olmayan duygular yaşarlar (Myers ve Diener, 1995).

Stres

Stres kavramını ilk olarak 17. Yüzyılda fizikçilerin kullandığı bildirilmektedir. Aynı dönemde sosyal alanda da görülmeye başlanmış ve dert, keder, bela, felaket anlamlarında kullanılmıştır. Stres kavramı 18. ve 19. Yüzyılda ise nesne, kişi ya da ruhsal durumlar için baskı, güç veya zor durum manalarında kullanılmıştır. Hans Selye 1930'da stresi bireyin herhangi bir uyaran karşısında gerekli uyumu sağlayabilmek için bedensel ve psikolojik olarak harekete geçmesi, Schermeron ise olağanüstü talepler, sınırlamalar veya fırsatlarla karşılaşıldığında yaşanan gerilim durumu olarak tanımlamıştır (Özyıldırım, 2015). Stres "birey üzerine yüklenen talepleri o bireyin üstesinden gelemeyeceği düşünüldüğünde olan fiziksel gerginlik ve/veya endişe hissidir" (Hellriegel ve Slocum, 2008).

Stres günlük yaşamda kullandığımız gibi sıkıntı ve gerginlik durumlarında hissettiğimiz bir duygu durumu değildir. Stres özel bir biyolojik tepkiyi tetikleyen ve yeni durumlara adapte olmak için oluşturulan fiziksel bir tepki veya savunma mekanizmasıdır. Birey bir tehdit yada meydan okuma algıladığında kimyasallar ve hormonlar bütün vücutta dalgalanır. Stres kaynağı ile kavga etmek yada ondan kaçınmak için dövüş yada kaç tepkisini tetikler. Vücudun bütünlüğünü tehdit eden ya da strese neden olan faktörlerle başa çıkılamayacağı durumlarda endişe, kaygı, umutsuzluk, sıkıntı gibi duygular strese eşlik eder. Bunlar stres faktörüne yanıt olarak organizmada meydana gelen psişik değişikliklerdir (Legg, 2018, Özyıldırım, 2015).

Folkman ve Lazarus (1984) stresi "Organizmanın zararlı bir uyarıcı veya ortamla etkileşiminden kaynaklanan bir durum" olarak tanımlamıştır. Yani stres organizma içinde dinamik bir durumdur. Çevre, dahili, harici, sosyal veya başka türlü bir yönden gelen saldırı, uyarıcı, sıkıntı, sembol değildir. Her nerden gelirse gelsin çevresel bir talebe vücudun gösterdiği belirsiz bir reaksiyondur (Soytürk, 2011).

Araştırmanın Amacı

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler insan hayatına sayısız faydalar kazandırmıştır. Özellikle cep telefonlarının küçük bir bilgisayar özellikleri göstermesi ve internete kolaylıkla bağlanabilmesi nedeniyle herkes tarafından özellikle gençler tarafında kullanılan bir aygıt haline gelmiştir. Fakat kişilerin kullandıkları teknolojiler üzerinde kontrollerini kaybetmeleri, bu teknolojileri sınırsız ve ölçsüz kullanmaları çeşitli zararlara sebep olmakta ve bu teknolojilerin kölesi haline getirebilmektedir. Bu durum bireylerde yaşamdan zevk almama, sürekli stres halinde olma, depresyon, yalnızlık olarak kendini göstermektedir. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık durumlarının belirlenmesi ve bu konuda önlemlerin alınması önemlidir. Bu bağlamda; araştırmanın amacı, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile algıladıkları stres ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu temel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım amaçları nelerdir?
2. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, yaşam doyum düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, yaşam doyum düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleri öğrenim gördükleri sınıflara göre farklılaşmakta mıdır?
4. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, yaşam doyum düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleri aile gelir durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
5. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, yaşam doyum düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleri akıllı telefon kullanım sürelerine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, yaşam doyum düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleri algıladıkları akıllı telefon bağımlılık durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

7. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, yaşam doyum düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleri kaldıkları yerlere göre farklılaşmakta mıdır?
8. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumları ve algıladıkları stres arasındaki ilişki belirlenmeye çalışıldığı için tarama türündedir. Araştırma ilişki modelinde yürütülmüştür. "Tarama modelleri, geçmişte ya da hala var olan bir durumu var olduğu haliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir " (Karasar, 2005: 81).

Evren ve Örneklem

Araştırmaya 2018-2019 eğitim öğretim yılında Malatya İnönü Üniversitesinde öğrenim gören lisans öğrencileri dahil edilmiştir. Tesadüfi örnekleme yoluyla dağıtılan 450 anketin 350 tanesi geri dönmüştür. Katılımcılar tarafından eksik doldurulan 21 anket çıkartıldıktan sonra toplam 329 katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilere Ait Betimsel İstatistikler

		f	%
Sınıf	Birinci	77	23,4
	İkinci	99	30,1
	Üçüncü	83	25,2
	Dördüncü	70	21,3
Cinsiyet	Kadın	188	57,1
	Erkek	141	42,9
Aile Gelir Durumu	Düşük	34	10,3
	Orta	278	84,5
	Yüksek	17	5,2
Akıllı Telefon Kullanım Süresi	1-3 saat	89	27,1
	4-6 saat	162	49,2
	7-10 saat	62	18,8
	11 ve üzeri saat	16	4,9
Akıllı Telefon Bağımlılık Algısı	Bağımlıyım	58	17,6
	Bilmiyorum	134	40,7
	Bağımlısı Değilim	137	41,6
Kaldığı Yer	Özel Yurt	21	6,4
	Devlet Yurdu	117	35,6
	Kiralık Ev	58	17,6
	Kendi Evimiz	133	40,4
Toplam		329	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %23,4'ü birinci sınıfta, %30,1'i ikinci sınıfta %25,2'i üçüncü sınıfta, %21,3'ü dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. %57,1'i kadın ve %42,9'u erkektir. %10,3'nün

aile gelir durumu düşük, %84,5'nin orta ve %5,2'nin ise yüksektir. %27,1'i bir günde 1-3 saat, %49,2'si 4-6 saat, %18,8'i 7-10 saat ve %4,9'u 11 saat ve üzeri akıllı telefon kullanmaktadır. %6,4'ü özel bir yurttta, %35,6'sı devlet yurdunda, %17,6'sı kiralık evde ve %40,4'ü ise kendi evinde kalmaktadır. %17,6'sı kendini akıllı telefon bağımlısı olarak, %40,7'si bilmiyor olarak ve %40,4'ü ise akıllı telefon bağımlısı değilim şeklinde algılanmaktadır. Araştırmada kullanılan akıllı telefon bağımlılığı ölçeği bireylerin bağımlılık düzeyini tespit etmemektedir. Elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı değerlendirilmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın uygulama aşamasında katılımcılara, araştırmada kullanılan ölçeklerin uygulanma nedenlerine yönelik bilgiler verilmiş, katılımcılara uygulanan ölçeklere kişisel bilgilerinin yazılmaması ifade edilerek uygulamaya gönüllü olan ve akıllı telefona sahip katılımcılar dâhil edilmiştir.

Araştırmadaki veriler, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu, Yaşam Doym Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF) : ATBÖ-KF, Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçmek için geliştirilen, 10 maddeden oluşan ve altılı Likert derecelleme ile değerlendirilen bir ölçektir. Ölçek puanları 10-60 arasında değişmektedir. Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek bir faktörlü olup alt ölçekleri yoktur. Türkçe ATBÖ-KF'nin Cronbach alfa katsayısı 0.87 olarak saptanmıştır (Noyan, Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2015). Bu araştırmamızda ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doym Ölçeği (YDÖ): Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin özgün formu bir faktör, beş madde ve likert tipinde 7'li derecelendirilmeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sırasında, özgün formunda yedi basamaklı olan cevap seçeneklerinin Türk kültürüne uygun olmadığı görülmüş ve basamak sayısı beşe indirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa katsayısı 0.88'dir (Dağlı ve Baysal, 2016). Bu ölçek için araştırmamızda elde ettiğimiz Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.82'dir.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden ve 5'li likert tipinde olan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Maddelerden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır. ASÖ'un puanları 0 ile 56 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa katsayısı 0.87'dir (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy, 2013) kullanılmıştır. Bu araştırmamızda ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.75 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Çözümlemesi

Veriler SPSS 24.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Fark analizleri için normallik varsayımı incelenmiş basıklık ve çarpıklık katsayıları ± 1 aralığında (George ve Mallery, 2016) olduğu ve verilerin normal dağılım özelliği gösterdiği saptanmıştır. Öğrencilerin Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, yaşam doymu düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleri puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız gruplar için t-testi uygulanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, yaşam doymu düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleri puanlarının öğrenim gördükleri sınıflara, aile gelir durumuna, günlük akıllı telefon kullanım sürelerine, algıladıkları akıllı telefon bağımlılık durumlarına ve kaldıkları yere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi testi (ANOVA) kullanılmıştır. Akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yaşam doymu arasındaki ilişkiyi ve akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde toplanan verilerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrenciler akıllı telefonlarını farklı amaçlar için kullanmaktadırlar. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım amaçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Amaçlarına Göre Dağılımı.

Akıllı Cep Telefonu Kullanım Amacı	f	%
Sosyal Medya Takibi	262	79,64
Mesajlaşma	227	69,00
Haber Okuma	165	50,15
Araştırma Yapma	165	50,15
Oyun Oynama	90	27,36
Ders Videosu İzleme	83	25,23

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğu akıllı telefonlarını sosyal medyayı takip etmek (%79,64) ve mesajlaşmak (%69,00) için kullanmaktadır. En düşük kullanım amacı ise (%25,23) ders videoları izlemektir.

Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri, Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Algıladıkları Stres Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Araştırma kapsamında öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ve algıladıkları stres düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan t-testi analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri, Yaşam Doyum Düzeyleri ve Algıladıkları Stres Düzeylerinin Cinsiyete Göre t Testi Analizi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{x}	S	Sd	t	p	
Akıllı Tel. Bağ.	Kadın	188	28,69	11,15	327	1,762	,079
	Erkek	141	26,51	11,01			
Yaşam Doyum	Kadın	188	13,95	4,55	327	,687	,493
	Erkek	141	13,60	4,57			
Algılanan Stres	Kadın	188	29,05	6,52	327	1,253	,211
	Erkek	141	28,17	5,92			

Tablo 3'e göre araştırmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlık düzeyleri ($t_{(327)}=1,762$, $p > 0,05$), yaşam doyumu düzeyleri ($t_{(327)}=,687$, $p > 0,05$) ve algıladıkları stres düzeyleri ($t_{(327)}=1,253$, $p > 0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu bulgudan hareketle kadın ve erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ve algıladıkları stres düzeylerinin aynı olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri, Yaşam Doyum Düzeyleri ve Algıladıkları Stres Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Sınıflara Göre İncelenmesi

Araştırma kapsamında öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ve algıladıkları stres düzeylerinin öğrenim gördükleri sınıf açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ANOVA analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri, Yaşam Doym Düzeyleri ve Algıladıkları Stres Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Sınıfa Göre Anova Testi Sonuçları.

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalama sı	F	p	Fark
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Gruplar arası	353,368	3	117,789	,950	,416	Yok
	Gruplar içi	40276,662	325	123,928			
	Toplam	40630,030	328				
Yaşam Doym	Gruplar arası	54,461	3	18,154	,872	,456	Yok
	Gruplar içi	6767,698	325	20,824			
	Toplam	6822,158	328				
Algılanan Stres	Gruplar arası	145,393	3	48,464	1,232	,298	Yok
	Gruplar içi	12782,455	325	39,331			
	Toplam	12927,848	328				

Tablo 4'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ($F_{(3; 325)} = ,950, p > 0,05$), yaşam doym düzeyleri ($F_{(3; 325)} = ,872, p > 0,05$) ve algıladıkları stres düzeyleri ($F_{(3; 325)} = 1,232, p > 0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri, Yaşam Doym Düzeyleri ve Algıladıkları Stres Düzeylerinin Aile Gelir Durumlarına Göre İncelenmesi

Araştırma kapsamında öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, yaşam doymu düzeyleri ve algıladıkları stres düzeylerinin aile gelir durumu açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ANOVA analizi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri, Yaşam Doym Düzeyleri ve Algıladıkları Stres Düzeylerinin Aile Gelir Durumlarına Göre Anova Testi Sonuçları

A: Düşük B: Orta C: Yüksek

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Gruplar arası	221,016	2	110,508	,892	,411	Yok
	Gruplar içi	40409,014	326	123,954			
	Toplam	40630,030	328				
Yaşam Doym	Gruplar arası	184,753	2	92,377	4,537	,011	B-A
	Gruplar içi	6637,405	326	20,360			
	Toplam	6822,158	328				
Algılanan Stres	Gruplar arası	136,375	2	68,188	1,738	,178	Yok
	Gruplar içi	12791,473	326	39,238			
	Toplam	12927,848	328				

Tablo 5'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumlarına göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ($F_{(2; 326)} = ,892, p > 0,05$) ve algıladıkları stres düzeyleri ($F_{(2; 326)} = 1,738, p > 0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yaşam doym düzeyleri ($F_{(2; 326)} = 4,537, p > 0,05$) arasında ise aile gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre bu farklılık aile gelir durumu orta olan ($\bar{X} = 14,11$) öğrenciler ile aile gelir durumu düşük ($\bar{X} = 1,79$) olan öğrencileri arasındadır. Bu bulgu aile gelir durumu düşük olan öğrencilerin yaşam doymlarının aile gelir durumu orta olan öğrencilerden daha az olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri, Yaşam Doyum Düzeyleri ve Algıladıkları Stres Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanma Sürelerine Göre İncelenmesi

Araştırma kapsamında öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ve algıladıkları stres düzeylerinin akıllı telefon kullanım süreleri açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ANOVA analizi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri, Yaşam Doyum Düzeyleri ve Algıladıkları Stres Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanma Sürelerine Göre Anova Testi Sonuçları

A: 1-3 saat B: 4-6 saat C: 7-10 saat D : 11 saat ve üzeri

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Gruplar arası	3904,813	3	1301,60	11,519	,000	C, D ile A, B
	Gruplar içi	36725,217	325	113,001			
	Toplam	40630,030	328				
Yaşam Doyum	Gruplar arası	80,312	3	26,771	1,291	,278	Yok
	Gruplar içi	6741,846	325	20,744			
	Toplam	6822,158	328				
Algılanan Stres	Gruplar arası	172,426	3	57,475	1,464	,224	Yok
	Gruplar içi	12755,422	325	39,247			
	Toplam	12927,848	328				

Tablo 6'a göre araştırmaya katılan öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanma sürelerine göre yaşam doyumu düzeyleri ($F(3; 325) = 1,291, p > 0,05$) ve algıladıkları stres düzeyleri ($F(3; 325) = 1,464, p > 0,05$) arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ($F(3; 325) = 11,519, p > 0,05$) arasında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre bu farklılık günlük internet kullanım süresi 11 saat ve üzeri ($\bar{X} = 37,56$) ve 7-10 saat ($\bar{X} = 31,80$) öğrenciler ile günlük akıllı telefon kullanma süresi 1-3 saat ($\bar{X} = 23,89$) olan öğrenciler ile 4-6 saat ($\bar{X} = 27,36$) olan öğrenciler arasındadır. Bu bulgu günlük akıllı telefon kullanım süresi arttıkça, akıllı telefon bağımlılık düzeyinin de arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri, Yaşam Doyum Düzeyleri ve Algıladıkları Stres Düzeylerinin Algıladıkları Akıllı Telefon Bağımlılık Durumlarına Göre İncelenmesi

Araştırma kapsamında öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ve algıladıkları stres düzeylerinin algıladıkları akıllı telefon bağımlılık durumları açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ANOVA analizi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri, Yaşam Doyum Düzeyleri ve Algıladıkları Stres Düzeylerinin Algıladıkları Akıllı Telefon Bağımlılık Durumlarına Göre Anova Testi Sonuçları

Akıllı Telefon A: Bağımlıyım B: Bilmiyorum C: Bağımlısı değilim

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Gruplar arası	11010,082	2	5505,041	60,589	,000	A ile B,C
	Gruplar içi	29619,949	326	90,859			
	Toplam	40630,030	328				
Yaşam Doyum	Gruplar arası	249,654	2	124,827	6,191	,002	A ile C
	Gruplar içi	6572,504	326	20,161			
	Toplam	6822,158	328				
Algılanan Stres	Gruplar arası	434,616	2	217,308	5,670	,004	A ile C
	Gruplar içi	12493,232	326	38,323			
	Toplam	12927,848	328				

Tablo 7'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin kendilerinin algıladıkları akıllı telefon bağımlısı olma durumlarına göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ($F(2; 326) = 60,589, p < 0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre bu farklılık kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak ($\bar{X} = 37,67$) algılayan öğrenciler ile kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak algılamayan ($\bar{X} = 21,79$) ve bilmiyorum ($\bar{X} = 29,56$) olarak belirten öğrenciler arasındadır. Kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak algılayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri daha yüksektir.

Öğrencilerin kendilerinin algıladıkları akıllı telefon bağımlısı olma durumlarına göre yaşam doyum düzeyleri ($F(2; 326) = 6,191, p < 0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre bu farklılık kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak ($\bar{X} = 12,44$) algılayan öğrenciler ile kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak algılamayan ($\bar{X} = 14,75$) öğrenciler arasındadır. Kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak algılamayan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak algılayan öğrencilere göre daha yüksektir.

Öğrencilerin kendilerinin algıladıkları akıllı telefon bağımlısı olma durumlarına göre algıladıkları stres düzeyleri ($F(2; 326) = 5,670, p < 0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre bu farklılık kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak ($\bar{X} = 30,65$) algılayan öğrenciler ile kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak algılamayan ($\bar{X} = 27,49$) öğrenciler arasındadır. Kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak algılamayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak algılayan öğrencilere göre daha düşüktür.

Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri, Yaşam Doyum Düzeyleri ve Algıladıkları Stres Düzeylerinin Kaldıkları Yere Göre İncelenmesi

Araştırma kapsamında öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, yaşam doymu düzeyleri ve algıladıkları stres düzeylerinin kaldıkları yer açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ANOVA analizi sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri, Yaşam Doyum Düzeyleri ve Algıladıkları Stres Düzeylerinin Kaldıkları Yere Göre Anova Testi Sonuçları

A : Özel Yurt B : Devlet Yurdu C : Kiralık Ev D : Kendi Evimiz

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Gruplar arası	192,685	3	64,228	,516	,671	Yok
	Gruplar içi	40437,346	325	124,423			
	Toplam	40630,030	328				
Yaşam Doyum	Gruplar arası	269,338	3	89,779	4,453	,004	D ile B
	Gruplar içi	6552,820	325	20,163			
	Toplam	6822,158	328				
Algılanan Stres	Gruplar arası	397,599	3	132,533	3,438	,017	A ile C, D
	Gruplar içi	12530,249	325	38,555			
	Toplam	12927,848	328				

Tablo 8'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin kaldıkları yer durumlarına göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ($F(3; 325) = ,516, p > 0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Öğrencilerin kaldıkları yerlere göre yaşam doyum düzeyleri ($F(3; 325) = 4,453, p < 0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre bu farklılık kendilerine ait evde ($\bar{X} = 14,56$) kalan öğrenciler ile

devlet yurdunda kalan ($\bar{X} = 12,85$) öğrenciler arasındadır. Kendilerine ait evde kalan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri devlet yurdunda kalan öğrencilere göre daha yüksektir.

Öğrencilerin kaldıkları yerlere göre algıladıkları stres düzeyleri ($F(3; 325) = 3,438, p < 0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre bu farklılık özel yurttan ($\bar{X} = 31,23$) kalan öğrenciler ile kiralık evde kalan ($\bar{X} = 27,46$) ve kendilerine ait evde kalan ($\bar{X} = 27,96$) öğrenciler arasındadır. Özel bir yurttan kalan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri kendilerine ait bir evde yada kiralık evde kalan öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerine göre daha yüksektir.

Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Durumları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları.

Araştırma kapsamında öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Durumları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	n	r	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	329	-0,115	,036
Yaşama Doyum			

Tablo 9'a göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ile yaşam doyumu toplam puanları arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -0,115, p < ,05$). Buna göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeyleri azalmaktadır.

Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Durumları ve Algıladıkları Stres Düzeyi Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları.

Araştırma kapsamında öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılık Durumları ve Algıladıkları Stres Düzeyi Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	n	r	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	329	0,141	,010
Algılanan Stres			

Tablo 10'a göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ile algıladıkları stres toplam puanları arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0,141, p < ,05$). Buna göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arttıkça algıladıkları stres düzeyleri de artmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Akıllı telefonlar az yer kaplamaları ve internete bağlanabilmeleri sayesinde özellikle gençler arasında yaygın olarak kullanılmaktadır. İnsanlar akıllı telefonlarını farklı amaçlar için kullanmaktadırlar. Araştırmamızda elde ettiğimiz sonuca göre öğrenciler akıllı cep telefonlarını en çok sosyal medya hesaplarını takip etmek için ve mesajlaşmak için kullanmaktadırlar. Minaz ve Bozkurt(2017)'un, Aktaş ve Yılmaz(2017)'in yaptıkları çalışmalarda öğrencilerin akıllı telefonları en çok sosyal ağlara girmek amaçlı kullandıkları görülmektedir. Bu sonuçlar elde ettiğimiz sonucu desteklemektedir.

Araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlara göre; kadın ve erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Cinsiyet ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki farkı araştıran çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Chung (2011), Mert ve Özdemir (2018) elde ettikleri sonuçlar araştırmamızda elde ettiğimiz sonucu desteklerken elde ettiğimiz sonuçlardan farklı sonuçlar elde eden çalışmalarda vardır. Walsh, White, Stephen ve Young (2011), Chen vd., (2017) ise cinsiyetle akıllı telefon bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu belirlemiş, Aljomaa, Al.Qudah, Albursan, Bakhiet ve Abduljabbar (2016) Akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet arasında erkekler (daha yüksek) lehine anlamlı bir farklılığa rastlamış. Doğan ve Tosun (2016), Choliz (2012), Pugh (2017), Choi (2018), Bağcı (2018) ise kadınların erkeklerden daha fazla akıllı telefon bağımlısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kadın ve erkek öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Dal(2018) yaptığı çalışmada elde ettiği sonuç araştırmamızda elde ettiğimiz sonucu desteklemektedir. Kanat ve Dikkaya (2014), Dost (2007), Öztürk ve Çetinkaya (2015) çalışmalarında elde ettikleri sonuçlara göre ise yaşam doyum düzeyleri arasında cinsiyete göre kadın öğrenciler lehinde anlamlı bir farklılığa rastlamışlardır. Park ve Huebner (2005) Amerika da kadın ve erkekler arasında bir farklılığın olmadığını ancak Kore de erkeklerin yaşam doyum düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Kadın ve erkek öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Algılanan stresle ilgi yapılan çalışmalar incelendiğinde kadınların algılanan stres düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalar (Çalışkan vd., 2018; Liu, vd., 2007; Uyan, 2014, Thomée, Härenstam, ve Hagberg, 2011) olduğu gibi anlamlı bir farklılığın olmadığı (Baştuğ, Metin ve Bingöl, 2014; Ateşoğlu ve Erkal, 2016) çalışmalarda mevcuttur.

Araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlara göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, yaşam doyum düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleri arasında öğrenim gördükleri sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Kanat ve Dikkaya (2014), Dal (2018) yaşam doyumunu üzerine yaptıkları çalışmalarda elde ettikleri sonuçlar araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçları desteklemektedir.

Öğrencilerin aile gelir durumlarına göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Aljomaa vd., (2016) akıllı telefon bağımlılığı ile aile geliri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı, Brown, Campbell, and Ling (2011) ise aile geliri düşük olan öğrencilerin cep telefonlarını daha fazla kullandığı sonucuna ulaşmışlardır. Yaşam doyum düzeyleri arasında ise aile gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Aile gelir durumu orta olan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri aile gelir durumu düşük olan öğrencilerden daha yüksektir. Kanat ve Dikkaya(2014), Yıkılmaz ve GÜDÜL (2015) yapmış oldukları çalışmalar elde ettiğimiz sonucu destekler niteliktedir.

Öğrencilerin akıllı telefon kullanma sürelerine göre yaşam doyum düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Akıllı telefon kullanım süresi arttıkça, akıllı telefon bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Aljomaa vd., (2016), Haug vd., (2015) yapmış oldukları çalışmalar elde ettiğimiz sonucu destekler niteliktedir. Akıllı telefon kullanım sürelerine göre; çok kullananların bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Öğrencilerin kendilerinin algıladıkları akıllı telefon bağımlısı olma durumlarına göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak algılayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri daha yüksektir. Algıladıkları akıllı telefon bağımlısı olma durumlarına göre yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak algılamayan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak algılayan

öğrencilere göre daha yüksektir. Algıladıkları akıllı telefon bağımlısı olma durumlarına göre algıladıkları stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak algılamayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak algılayan öğrencilere göre daha düşüktür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kaldıkları yer durumlarına göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Öğrencilerin kaldıkları yerlere göre yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Kendilerine ait evde kalan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri devlet yurdunda kalan öğrencilere göre daha yüksektir. Öğrencilerin kaldıkları yerlere göre algıladıkları stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Özel bir yurttan kalan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri kendilerine ait bir evde yada kiralık evde kalan öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerine göre daha yüksektir.

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ile yaşam doyum toplam puanları arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arttıkça yaşam doyum düzeyleri azalmaktadır. Lepp, Barkley ve Karpinski (2014), Samaha ve Hawi (2016), Lachmann vd., (2018) akıllı telefon bağımlılık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlarda elde ettiğimiz sonuçları desteklemektedir.

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ile algıladıkları stres toplam puanları arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arttıkça algıladıkları stres düzeyi de artmaktadır. Samaha ve Hawi (2016) akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile algılanan stres düzeyi arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Lepp, Barkley ve Karpinski (2014) akıllı telefon bağımlılık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Akıllı telefon bağımlılığı diğer bağımlılıklar gibi zararlı sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Çünkü akıllı telefon bağımlısı birey ailesinden, arkadaşlarından sosyal çevresinden uzaklaşacaktır. Kendisi ve çevresindeki insanlarla iletişim kurmadaki başarısızlık sonucu depresyon, umutsuzluk, yalnızlık gibi durumlarla karşı karşıya kalacaktır. Çok fazla akıllı telefon kullanımının psikolojik etkileri yanı sıra bedensel olarak ta etkileri vardır ve ciddi sağlık problemlerine neden olabilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının hem bedensel hem de psikolojik olarak sağlıklı nesillerin yetişmesi üzerine etkileri daha detaylı olarak incelenmelidir. Akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyum ve akıllı telefon bağımlılığı ile stres arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar çok azdır. Araştırmamız sadece İnönü Üniversitesinde öğrenim gören lisans öğrencileriyle sınırlıdır. Bu yüzden geneli temsil etme yeteneği sınırlı olacaktır ve genellenemeyeceği göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmamızda sadece nicel yöntemler kullanılmıştır. Bu konudaki çalışmalar farklı eğitim kurumlarında ve kademelerinde nitel yöntemlerle desteklenerek yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Aktaş, H., Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*,3(1), 85-100.
- Aljomaa, S.S., Al.Qudah, M.F., Albursan, I.S., Bakhiet, S.F. ve Abduljabbar, A.S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164.

- Altay, B. ve Avcı, İ. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4), 275-282.
- Annak, B. (2005). *Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumunu: duygu-durum ve anksiyete bozukluğu tanısı olan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Ateşoğlu, L. ve Erkal, S.(2016). Hastanelerde çalışan ev idaresi personelinin algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(29), 557-573
- Bağcı, H. (2018). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının farklı değişkenler açısından incelenmesi: Sakarya örneği. *Turkish Studies (International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic)* (13)21, 47-60. doi:10.7827/TurkishStudies.13944
- Baştuğ, G., Metin, S.C. ve Bingöl, E.(2014) Investigation of perceived stress levels together with positive and negative moods of s tudents in school of physical education and sports. *International Journal of Science Culture and Sport*,2(4), 72-79, doi : 10.14486/IJSCS209
- Bragazzi, N.L. ve.Puente, G.D. (2014), A proposal for including nomophobia in the new DSM-V, *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160
- Brown, K., Campbell, S. W., ve Ling, R. (2011). Mobile phones bridging the digital divide for teens in the us? *Future Internet*,3, 144-158. doi:10.3390/fi3020144.
- Chen, C., Zhang Z.K., Gong, X., Zhao, S.J., Lee, M.KO. ve Liang, L. (2017). Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction. *Computers in Human Behavior*, 75, 891-902 .
- Cha, S.S ve Seo, B.K.(2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*. January-June, 1–15.
- Choi, Y.S.(2018). A study on the smartphone addiction and physical pain in the university students. *Biomedical Research*, 29 (16): 3162-3168
- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-44.
- Chung, N. (2011). Korean adolescent girls additive use of mobile phones to maintain interpersonal solidarity. *Social Behavior and Personality*, 39(10),1349-1358. doi:10.2224/sbp.2011.39.10.1349.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24: 385-396.
- Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F. ve Yenilmez, Ç.(2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi. *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*;3(2):40-9.
- Dağlı, A. ve Baysal, N.(2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(59), 1250-1262. doi:10.17755/esosder.75955.
- Dal, M. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyo-kültürel durumlarının yaşam doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş

- Deloitte (2018). Dijitalleşen hayatımızda mobil teknolojilerin yeri deloitte global mobil kullanıcı anketi 2017: türkiye yönetici özeti <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/about-deloitte/articles/deloitte-global-mobil-kullaici-arastirmasi-2017.html> adresinden erişilmiştir.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302
- Doğan, U. ve Tosun N.İ. (2016). Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. doi:10.14520/adyusbd.66762
- Dost, M.T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2) 22, 132-143.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç.(2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Folkman S, ve Lazarus R. S.(1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- George, D.,ve Mallery, P. (2016) *Ibm spss statistics 23 step by step: a simple guide and reference*.(14. ed.) New York: Routledge.
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. doi:10.1080/14659890500114359.
- Hamer, M., Stamatakis, E. ve Mishra, G. (2009). Psychological distress, television viewing, and physical activity in children aged 4 to 12 Years. *Pediatrics*,123. doi: 10.1542/peds.2008-1523.
- 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.
- Hellriegel, D., Slocum, J. W (2008). *Organizational behavior*. Mason: South Western Cengage Learning
- Kanat, S. ve Dikkaya, A.(2014). Sanat Eğitimi Alan ve Almayan Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 29, 145-157.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Basımevi.
- Kwon M, Lee J.Y, Won W.Y, Park J.W, Min J. A, ve diğerleri (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS ONE* 8(2): e56936. doi:10.1371/journal.pone.0056936
- Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R.Y., Luo, R., Melchers, M.C., Becker, B., Cooper, A.J. ve Montag, C. (2018). The role of empathy and life satisfaction in internet and smartphone use disorder. *Frontiers in Psychology*. 9, 1-11. doi:10.3389/fpsyg.2018.00398
- Legg, T.J.(2018). *Everything You Need to Know About Stress.What is stress?*. <https://www.healthline.com/health/stress> adresinden erişilmiştir
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. doi:10.1080/15213260802669458

- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.
- Liu C, Xie B, Chou C.P, Koprowski, C., Zhou, D., Palmer., P, et al.(2007) Perceived stress, depression and food consumption frequency in the college students of China Seven Cities. *Physiology & Behavior*. 92:748-754.
- Martin, K. (2011). *Electronic overload: The impact of excessive screen use on child and adolescent health and wellbeing*. Perth, Western Australia: Department of Sport and Recreation.
- Mert, A. ve Özdemir, G.(2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(Gençlik Araştırmaları Özel Sayısı), 88-107.
- Minaz, A. ve Bozkurt, Ö.Ç.(2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21Özel Sayı), 268-286.
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science* 6(1), 10-19.
- Noyan, C.O., Darçın, A.E., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N.(2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Özel Sayı .1), 73-81, doi:10.5455/Apd.176101.
- Özdemir, M. ve Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6/1, 98-113.
- Öztürk, A. ve Çetinkaya, R.S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 335-356. Doi:10.15285/ebd.98899
- Özyıldırım, E.(2015). *Erzurum İl Merkezinde Çalışan Hekimlerde Yaşam Kalitesi, Algılanan Stres Düzeyi ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Park, N Ve Huebner, E.C.(2005). A cross-cultural study of the levels and correlates of life satisfaction among adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36 (4), 444-456, doi: 10.1177/0022022105275961
- Pugh, S.(2017) *Investigating the relationship between: smartphone addiction, social anxiety, self-esteem, age and gender*. Dublin :Dublin Business School.
- Ray, M. ve Jat, K.R.(2010). Effect of electronic media on children. *Indian Pediatrics*, 47, 561-568.
- Samaha, M. ve Hawi, N.S.(2016). Relationships among smartphone addiction stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior* 57, 321-325
- Soytürk, K. (2011). *Eğitim yönetiminde stres (Bakırköy İlçesi Örneği)*. İstanbul: Hiperlink.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC public health*, 11(1), 66. doi:10.1186/1471-2458-11-66
- Tov, W. ve Diener, E. (2009). Culture and Subjective well-being (Ed. Diener, E.) Culture and well-being: The collected works of Ed Diener (Vol. 38). Springer Science & Business Media.
- Uyan, A. (2014). *Ergenlerde algılanan stres ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul

-
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Walsh, S. P., White, K. M., Stephen, C., ve Young, R. M. (2011). Keeping in constant touch: the predictors of young Australians' mobile phone involvement. *Computers in Human Behavior*, 27, 333-342.
- Yau, Y.H.C., Crowley, M.J, Mayes, L.C. ve Potenza, M.N. (2012). Are Internet use and video- game-playing addictive behaviors? Biological, clinical and public health implications for youths and adults. *Minerva Psichiatr*, 53(3): 153–170.
- Yıkılmaz, M. ve Güdül, M.D.(2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315