T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ADAYLARDA DİJİTAL STRESİN PROBLEMLİ AKILLI TELEFON KULLANIMINI YORDAMASI

YURDAGÜL GÜMÜŞ

22736011

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. SEHER MERVE ERUS

2025

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ADAYLARDA DİJİTAL STRESİN PROBLEMLİ AKILLI TELEFON KULLANIMINI YORDAMASI

YURDAGÜL GÜMÜŞ

22736011

ORCID NO: 0009-0007-3730-5720

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SEHER MERVE ERUS

HAZİRAN 2025

Yurdagül GÜMÜŞ tarafından hazırlanan "Üniversite Sınavına Hazırlanan Adaylarda Dijital Stresin Problemli Akıllı Telefon Kullanımını Yordaması" başlıklı çalışma, 26/06/2025 Tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Doç. Dr. Seher Merve Erus	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Dr. Öğr. Üyesi Hacer YILDIRIM KURTULUŞ	……
Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ	……

ÖZET

Üniversite Sınavına Hazırlanan Adaylarda Dijital Stresin Problemli Akıllı Telefon Kullanımını Yordaması

Bu araştırmanın amacı, problemli akıllı telefon kullanımı ile dijital stres arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Ayrıca araştırma kapsamında problemli akıllı telefon kullanımında cinsiyet, yaş, algılanan ekonomik düzey, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama ve akıllı telefon kullanımında stresli hissetme değişkenlerine göre anlamlı bir fark olup olmadığını incelenmektedir. Araştırma grubu, Türkiye'de yaşayan 18 ile 23 yaş arası 495 üniversite sınavına hazırlanan adaylardan oluşmaktadır. Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu", "Problemli Akıllı Telefon Kullanım Ölçeği-Kısa Form", ve "Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcıların problemli akıllı telefon kullanımının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılığı olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Katılımcıların problemli akıllı telefon kullanımlarının algılanan sosyo-ekonomik durum, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama durumu ve akıllı telefon kullanımında stresli hissetme değişkenlerine göre anlamlı farklılığı olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda araştırma katılımcılarının problemli akıllı telefon kullanımlarında cinsiyet, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama durumu ve akıllı telefon kullanımında stresli hissetme değişkenlerinde anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Kadın adayların erkek adaylara göre problemli akıllı telefon kullanımı anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama durumlarına göre bağımlıyım şeklinde ifade eden adayların bağımlı değilim şeklinde ifade eden adaylara göre problemli akıllı telefon kullanımı anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Akıllı telefon kullanımında stresli hissetmede sık sık stresli hissettiğini ifade eden adayların stresli hissetmediği şeklinde ifade eden adaylara göre problemli akıllı telefon kullanımı anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Adayların problemli akıllı telefon kullanımında yaş ve algılanan sosyo-ekonomik durum değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çoklu regresyon analizi sonucunda dijital stresin problemli akıllı telefon kullanımını yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın bulguları, alanyazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı, Stres, Dijital Stres

ABSTRACT

Digital Stress As A Predictor Of Problematic Smartphone Use In University Entrance Exam Candidates

The aim of this study is to examine the relationships between problematic smartphone use, cyberloafing, and digital stress. Additionally, the study investigates whether there are significant differences in problematic smartphone use based on gender, age, perceived economic status, self-identification as a smartphone addict, and feeling stressed while using smartphones. The research group consists of 495 university entrance exam candidates aged between 18 and 23 living in Turkey. The data collection tools used in the study were the "Personal Information Form," the "Smartphone Addiction Scale–Short Version," and the "Multidimensional Digital Stress Scale." To determine whether problematic smartphone use differed significantly by gender and age, independent samples t-tests were conducted. One-way analysis of variance (ANOVA) was used to examine differences based on perceived economic status, self-identification as a smartphone addict, and the frequency of feeling stressed during smartphone use. The analyses revealed significant differences in problematic smartphone use based on gender, self-identification as a smartphone addict, and feeling stressed while using smartphones. Female candidates reported significantly higher levels of problematic smartphone use compared to male candidates. Similarly, candidates who identified themselves as "addicted" exhibited significantly higher levels of problematic smartphone use compared to those who did not consider themselves addicted. Furthermore, candidates who frequently felt stressed while using smartphones reported significantly higher problematic use levels than those who did not feel stressed. No significant differences in problematic smartphone use were found based on age or perceived socioeconomic status. Results of multiple regression analysis indicated that both cyberloafing and digital stress significantly predicted problematic smartphone use. The findings were discussed in light of the existing literature, and suggestions were provided accordingly.

Keywords: Smartphone, Problematic Smartphone Use, Stress, Digital Stress

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca her adımında yolumu aydınlatan, bilgi birikimiyle sadece akademik değil, kişisel olarak da gelişmeme katkıda bulunan, her zaman sabır ve içtenlikle destek olan değerli danışmanım Doç. Dr. Seher Merve ERUS'a sonsuz teşekkür ederim. Kendisi bu sürecin hem bilimsel hem de insani yönünü anlamamda en büyük ilham kaynağı olmuştur.

Savunma sınavında yer alarak çalışmama değerli katkılar sunan değerli jüri üyeleri Dr. ÖĞR.ÜYESİ Hacer YILDIRIM KURTULUŞ'a ve Dr. ÖĞR.ÜYESİ Çiğdem DEMİR ÇELEBİ'ye en içten teşekkürlerimi sunarım. Sundukları değerli geri bildirimler, sadece bu çalışma için değil, gelecekteki akademik çalışmalarım için de yol gösterici olacaktır.

Hayatım boyunca bana güvenen ve inanan sevgilerinden bir an olsa bile şüphe etmediğim en değerlilerim annem Zeynep GÜMÜŞ ve babam Hasan GÜMÜŞ'e bütün zorluklara rağmen destekleri için minnettarım. Hayat yolculuğunda hep yanımda olan sevgili abilerim Nihat GÜMÜŞ ve Ferhat GÜMÜŞ'e, sevgili ablam Nimet Gümüş Taşkaya'ya beni hiç yalnız bırakmadıkları için canı gönülden teşekkür ederim. Biricik yengem Emine Gümüş'e tüm destekleri ve içtenliği için ayrıca teşekkür ederim.

Beni hayat yolunda yalnız bırakmayan hep destekçi olan ve yolu birlikte yürüdüğüm kalbimin en kıymetli yerine sahip sevgili hayat arkadaşım Enes KARTALOĞLU'na varlığı ile bu süreci daha güçlü ve umutla tamamlamamı sağladığı için teşekkür ederim.

Süreç boyunca bana desteğini esirgemeyen kuzenim Ceylan GÜNEŞ'e ve arkadaşlarım Özlem YILMAZ ve Yeşim URULU'ya teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca karşılaştığım zorluklara rağmen azimle ilerleyen, pes etmeyen ve başaracağına inanmaktan vazgeçmeyen kendime de teşekkür ediyorum. Bu süreçte edindiğim deneyimlerin, gelecekteki nice başarıların temeli olacağına inanıyorum.

Yurdagül GÜMÜŞ

Temmuz 2025; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
ÖN SÖZ v
Kısaltmalar Listesi ix
1.GİRİŞ 1
1.1. Araştırmanın Amacı 7
1.2 Araştırmanın Önemi 8
1.3.Araştırmanın Varsayımları 10
1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları 10
1.5. Tanımlar 10
1.5.1. Problemli Akıllı Telefon Kullanımı 10
1.5.2. Dijital Stres 10
1.5.3. Çevrim İçi Dikkat 11
1.5.4. Erişilebilirlik Stresi 11
1.5.5. İletişim Aşırı Yüklenmesi 11
1.5.6. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) 11
1.5.7. Onaylanma Kaygısı 11
2. KURAMSAL ÇERÇEVE 12
2.1.Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ile İlgili Kuramsal Çerçeve 12
2.1.1. Davranışsal Bağımlılıklar 12
2.1.2. Problemli Akıllı Telefon Kullanımı 13
2.1.3. Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Olumlu ve Olumsuz Etkileri 14
2.1.4.Problemli Akıllı Telefon Kullanımını Açıklayan Kuramlar 15
2.1.5. Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ile İlgili Araştırmalar 18
2.2. Dijital Stres ile İlgili Kuramsal Çerçeve 23
2.2.1. Stres 23
2.2.2. Dijital Stres 24
2.2.3. Dijital Stresin Alt Boyutları 25
2.2.4. Dijital Stresi Açıklayan Kuramlar 28
2.2.5. Dijital Stres İle İlgili Yapılan Araştırmalar 31
3. YÖNTEM 35
3.1. Araştırma Modeli 35
3.2.Araştırma Grubu 35

3.3. Veri Toplama Araçları....37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu....37
3.3.2.Problemli Akıllı Telefon Kullanım Ölçeği-Kısa Form (ATBÖ-KF)....37
3.3.3. Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeği (ÇBDSÖ) 37
3.4. Verilerin Toplanması....38
3.5. Verilerin Analizi 38
4. BULGULAR 41
4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler 41
4.2. Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Değişkeninin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi Sonucu Elde Edilen Bulgular....43
4.2.6. Dijital Stresin Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Yordamasına Yönelik Bulgular 47
5. TARTIŞMA VE YORUM....51
5.1. Üniversite Sınavına Hazırlanan Adaylarda Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum 51
5.2. Dijital Stresin Alt Boyurları Çevrimiçi Dikkat, Erişilebilirlik Stresi, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, İletişim Aşırı Yüklenmesi ve Onaylanma Kaygısının Problemli Akıllı Telefon Kullanımını Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum....59
6.SONUÇ VE ÖNERİLER....63
6.1. Sonuç....63
6.2. Öneriler....63
6.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler 63
6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler 64
7. KAYNAKÇA 65
8.EKLER....77

Tablolar Listesi

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri 36
Tablo 2. Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri 39
Tablo 3. Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları.....41
Tablo 4. Problemli Akıllı Telefon Kullanım Düzeyinin Yaşa Göre Anlamlı Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları.....41
Tablo 5. Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch Testi Sonuçları.....42
Tablo 6. Problemli Akıllı Telefon Kullanımında Kendini Akıllı Telefon Bağımlısı Olarak Tanımlama Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch Testi Sonuçları 42
Tablo 7. Problemli Akıllı Telefon Kullanımında Akıllı Telefon Kullanırken Kendini Stresli Hissetme Durumu Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch Testi Sonuçları 44
Tablo 8. Dijital Stresin Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek için Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 45
Tablo 9. Dijital Stresin Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Yordayıp Yordamadığını Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonucu 46

Kısaltmalar Listesi

ATB: Problemli Akıllı Telefon Kullanımı

ÇBDSÖ: Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeği

ES: Erişilebilirlik Stresi

FoMO: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

İAY: İletişim Aşırı Yüklenmesi

OK: Onaylanma Kaygısı

1.GİRİŞ

Akıllı telefonlar, günümüzde bireylerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Alışverişten eğitime, iletişimden bankacılık işlemlerine kadar birçok işlem bu cihazlar aracılığıyla mekândan ve zamandan bağımsız biçimde gerçekleştirilebilmektedir (Lopez-Fernandez, 2015). Bu işlevsellik, bireylerin yaşamlarını kolaylaştırmakta, bilgiye anında erişim sağlama ve sosyal ilişkileri sürdürebilme imkânı tanımaktadır (Gudith ve diğerleri, 2008). Tüm bu kolaylıklar, dünya genelinde akıllı telefon kullanım oranının her geçen gün artmasına neden olmaktadır. Nitekim, Türkiye'de gerçekleştirilen TÜİK (2023) verilerine göre, 16-24 yaş arası bireylerin %95'i düzenli olarak akıllı telefon kullanmakta ve bu oran yaş ilerledikçe azalma eğilimi göstermektedir. Bu da gençlerin dijital ortamlara en yoğun maruz kalan grup olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak bu cihazların yoğun ve kontrolsüz bir şekilde kullanılması, faydalarının yanı sıra bazı olumsuz sonuçları da yol açmaktadır. Bu olumsuzluklardan biri, son yıllarda sıkça tartışılan bir konu olan problemli akıllı telefon kullanımıdır (Kwon ve diğerleri, 2013).

Literatürde problemli akıllı telefon kullanımı, davranışsal bağımlılıklar kapsamında ele alınmakta ve bireyin belirli bir davranışı aşırı, tekrarlayıcı ve denetimsiz biçimde sürdürmesiyle karakterize edilmektedir (Çetinkaya Bozkurt ve Minaz, 2017). Davranışsal bağımlılıklar, genellikle kısa vadede haz ve rahatlama sağladıkları için birey üzerinde güçlü bir çekim oluşturur; kişi olumsuz sonuçlar yaşasa da bu davranışı gerçekleştirmeye devam eder (Goodman, 1990). Andreassen ve arkadaşlarına (2017) göre, sosyal medya platformlarının sağladığı anlık ödüller (beğeni, yorum, mesajlar), akıllı telefonun davranışsal bağımlılık potansiyelini artırmaktadır. Bu ödül döngüsü, kişinin telefonuna daha sık bakmasına ve zamanla kontrolsüz kullanıma yönelmesine yol açabilir. Ne var ki problemli akıllı telefon kullanımı gibi bazı davranışsal bağımlılıklar, halen Amerikan Psikiyatri Birliği'nin DSM-5 ya da Dünya Sağlık Örgütü'nün ICD-11 tanı kılavuzlarında resmi bir bozukluk olarak sınıflandırılmamıştır. Bu konudaki görüşler farklılık göstermektedir; bazı uzmanlar, bu tür bağımlılıkların da tanı sistemlerine dahil edilmesi gerektiğini ileri sürmektedir (Grant ve diğerleri, 2010). Bununla birlikte, akıllı telefonların giderek yaygınlaşan kullanımı, bu bağımlılığın ciddiyetle ele alınmasını zorunlu kılmaktadır.

Problemli akıllı telefon kullanımı belirtileri arasında, cihazla gereğinden fazla vakit geçirme, kontrolsüz kullanım, sosyal ilişkilerin zayıflaması, gündelik görevlerin aksaması, sürekli olarak telefonu kontrol etme isteği ve dikkat dağınıklığı gibi davranışlar yer almaktadır (Kwon ve diğerleri, 2013). Bu davranışlar yalnızca bireyin sosyal yaşamını değil, aynı zamanda fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkilemektedir. Özellikle genç yetişkinler arasında yapılan araştırmalar, telefonun uyku öncesi ve uyku sırasında aşırı kullanımının uyku latansı, uyku bölünmesi ve gün içi yorgunluğu gibi sorunlara yol açtığını ortaya koymuştur (Demirci ve diğerleri, 2015; Erkul, 2019). Örneğin, yapılan araştırmalar uzun süreli telefon kullanımının uyku düzeninin bozulduğunu, göz sağlığının tehdit edildiğini ve zihinsel yorgunluğa neden olabildiğini göstermektedir (Türütgen, 2023; Üstündağ Öcal, 2019). Ayrıca, telefon bağımlılığı depresyon, kaygı bozuklukları, stres düzeyinde artış ve benlik saygısında düşüş gibi psikolojik sorunlarla da ilişkili bulunmuştur (Erkul, 2019; Kim ve diğerleri, 2019; Türütgen, 2023). Benzer şekilde, Martınac Dorčıć ve arkadaşlarının (2024) araştırmasında, dijital stres boyutlarından erişilebilirlik stresi ve bağlantı yükünün anksiyete ve depresyon belirtilerini anlamlı şekilde yordadığı belirtilmiştir. Bu bulgu, problemli telefon kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki olumsuz bağlantıları desteklemektedir. Tüm bu veriler ışığında, problemli akıllı telefon kullanımının günümüz gençliği açısından önemli bir risk faktörü olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Dijital araçlarla geçirilen sürenin artmasıyla birlikte, bireylerin sürekli dijital içeriklere, uyarıcılara ve mesajlara maruz kalmaları da dikkat çeken bir başka soruna, yani dijital aşırı yüke neden olmaktadır. Bu durum, literatürde "dijital aşırı yüklenme" olarak tanımlanmakta ve bireyin aynı anda birden çok bilgi kaynağını takip etmeye çalışmasından kaynaklanmaktadır (Kahraman, 2023; Smith ve diğerleri, 2021). Reınecke ve arkadaşlarına (2016) göre, sürekli çevrimiçi olma zorunluluğu, bireylerin psikolojik sağlığını tehdit eden dijital bir stres kaynağına dönüşmektedir. Özellikle eş zamanlı bilgi takibi ve çoklu dijital görevler, zihinsel yükü artırmakta ve bilişsel tükenmişliğe yol açmaktadır. Bir başka deyişle, çoklu görev (multi-tasking) yapmaya zorlanan bireylerin dikkatleri dağılmakta, bilişsel kaynakları tükenmekte ve zaman yönetimi konusunda zorluklar yaşamaktadırlar (Kahraman, 2023). Dijital aşırı yüklenmeye maruz kalan bireylerde zamanla stres düzeyinde artış, odaklanma güçlüğü, anksiyete, yorgunluk ve özgüven eksikliği gibi psikolojik sorunlar

gözlemlenmektedir (Renjith, 2017). Benzer şekilde, Hefner ve Vorderer (2016), yoğun dijital haberleşme yükünün stres ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini belirtmiştir. Bu durum, bireylerin dijital etkileşimlerine karşı sürekli tetikte olmalarına ve bir türlü rahatlama yaşayamamalarına neden olabilmektedir. Akıllı telefonlar ve sosyal medya gibi dijital araçlarla geçirilen sürenin artması, bireylerde duygusal tükenmişlik hissini daha da pekiştirmektedir (Romero-Rodríguez ve diğerleri, 2023; Sharma, 2021). Bu bağlamda sosyal medya yorgunluğu ve tükenmişliği (Gündoğan, 2022; Dinç ve Üztemur, 2022), dijital tükenmişlik (Erten ve Özdemir, 2020) ve çevrimiçi iletişim platformlarına bağlı zoom yorgunluğu gibi kavramlar, son yıllarda akademik ve klinik bağlamda önem kazanan araştırma konuları haline gelmiştir (Ateş ve Kanık, 2022; Deniz ve diğerleri, 2022). Türkiye örneğinde yürütülen yakın tarihli çalışmalarda da, özellikle üniversite öğrencilerinde dijital yorgunluk belirtilerinin akademik verimliliği olumsuz etkilediği bulgulanmıştır (Kahveci, 2024). Bu araştırmalar, bireylerin dijital yaşam pratiklerini yalnızca işlevsel yönüyle değil aynı zamanda psikolojik ilişkileriyle de değerlendirmeyi gerekli kılmaktadır.

Bireylerin dijital cihazlarla geçirdikleri zaman arttıkça bu teknolojilere karşı geliştirdikleri psikolojik ve davranışsal tepkiler de çeşitlenmektedir. Bu bağlamda, dikkat çeken olgulardan biri problemli akıllı telefon kullanımı ya da bir başka deyişle akıllı telefon bağımlılığıdır. Bu kavram, özellikle genç bireyler arasında yaygın şekilde gözlemlenmekte ve davranışsal bağımlılık türlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Çetinkaya Bozkurt ve Minaz, 2017). Kim ve arkadaşlarının (2019) Kore'de üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada, problemli telefon kullanımının depresyon ve anksiyeteyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Panova ve Carbonell (2018) akıllı telefon bağımlılığının bir psikolojik düzenleme sorunu olarak ele alınması gerektiğini savunmuşlardır. Problemli akıllı telefon kullanımı, bireyin telefonu kullanma davranışı üzerinde kontrolünü yitirmesi, bu cihazlara aşırı zaman ayırması ve sosyal, akademik ya da mesleki işlevselliğinin olumsuz etkilenmesi ile tanımlanır (Kwon ve diğerleri, 2013).

Problemli akıllı telefon kullanımı, fiziksel sağlıktan psikolojik iyilik haline kadar pek çok alanda olumsuz etkiler doğurabilmektedir. Örneğin, problemli akıllı telefon kullanımının uzun süreli ekran maruziyeti ile ilişkili olarak göz yorgunluğu, uyku

problemleri ve biyolojik ritim bozukluklarına neden olduğu bildirilmektedir (Türütgen, 2023; Üstündağ Öcal, 2019). Benzer şekilde, Demirci ve arkadaşlarının (2015) yürüttüğü çalışmada da uzun süreli akıllı telefon kullanımıyla artan uyku bozuklukları ve yetersiz uyku kalitesinin, bireylerin günlük dikkat ve hafıza performansı üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu belirtilmiştir. Bunun yanında, akıllı telefona bağımlılık; depresif belirtiler, sosyal izolasyon, stres ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik sorunlarla da bağlantılıdır (Erkul, 2019; Kim ve diğerleri, 2019). Billieux ve arkadaşları (2015), akıllı telefon bağımlılığının yalnızca duygudurum bozukluklarıyla değil, aynı zamanda kişinin kendiliğini kontrol etme yetisinde azalmayla da ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, söz konusu bulgular, özelleşmiş bir bağımlılık modelinin geliştirilmesini zorunlu kılmıştır. Özellikle ergenler ve genç yetişkinlerde daha sık görülen bu bağımlılık türü, bireyin akademik performansını da olumsuz yönde etkileyerek dikkat dağınıklığı, erteleme davranışı ve motivasyon kaybına neden olabilmektedir (Hawi ve Samaha, 2016). Gezgin (2017), üniversite öğrencilerinde problemli telefon kullanımının akademik erteleme davranışlarıyla olumlu bir ilişki gösterdiğini belirlemektedir. Bireysel ve akademik işlevselliği tehdit eden bu tür davranışların, birçok baskıyı aynı anda deneyimleyen üniversite sınavına hazırlanan adaylar gibi risk altındaki gruplar üzerindeki yansımalarının ayrıca incelenmesi, gerek önleyici müdahalelerin geliştirilmesi gerekse eğitsel desteklerin planlanması açısından zorunludur.

Üniversite sınavına hazırlık süreci, gelişimsel açıdan bireyler için oldukça kritik ve zorlayıcı bir dönemdir. Bu süreç, bireyin yalnızca akademik başarısını değil, aynı zamanda kariyerine yönelik yönelimlerini de etkilemesi bakımından önemli bir dönüm noktasıdır. Adayların bu süreci nasıl yönettikleri ve bu dönemde sergiledikleri tutumlar, ilerleyen yaşantılarında belirleyici bir rol oynamaktadır. İçinde bulunduğumuz yüzyılda ise dijital teknolojilerin yaşamın her alanına nüfuz ettiği ve bireyler üzerindeki etkilerinin giderek arttığı gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, üniversite sınavına hazırlanan adaylarda problemli akıllı telefon kullanımının artması, önemli bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır. TÜİK'in (2024) yayımladığı raporlarda, doğrudan üniversite sınavına hazırlanan adaylara ilişkin özel veriler bulunmamakla birlikte, 6-15 yaş arası çocuklarda akıllı telefon kullanım oranının yüzde 91,3 olduğu belirtilmektedir. Bu oran, teknoloji kullanımının ne denli yaygınlaştığını ve erken yaşlarda başladığını göstermektedir. Söz konusu riskin önüne

geçilebilmesi adına çeşitli önleyici çalışmalar yürütülmektedir. Örneğin, Yeşilay, teknoloji ve internet kullanımına ilişkin farkındalık artırıcı ve önleyici faaliyetler gerçekleştirmektedir. Bu denli güncel ve yaygın bir sorunun üzerine eğilmek, olası nedenlerini araştırmak ve çözüm odaklı stratejiler geliştirmek, bireysel ve toplumsal düzeyde önem taşımaktadır. Bu süreçte adayların dijital teknolojilerle etkileşim biçimleri, yalnızca problemli akıllı telefon kullanımı bağlamında değil; dikkat ve zaman yönetimi açısından da değerlendirilmelidir. Üniversiteye hazırlık süreci, zaman baskısının yoğun yaşandığı, hayat boyu kararların verildiği ve duygusal yükün arttığı bir dönem olduğu için, bu dönemdeki dijital davranışların incelenmesi; sadece akademik başarıyı değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı da korumak açısından önemlidir. Bu yüzden, akıllı telefon kullanımının ötesinde, bireylerin dijital ortamlardaki davranış mıntıkaları derinlemesine ele alınmalı ve diğer risk faktörleriyle birlikte değerlendirilmelidir.

Bu noktada, üniversite sınavına hazırlanan bireylerin dijital teknolojilerle olan etkileşimlerinin yalnızca kullanım sıklığı ya da süresiyle değil, bu etkileşimin bireyde yarattığı duygusal ve zihinsel ilişkilerle birlikte ele alınması önemli görülür. Dijital araçların yoğun kullanımı, yalnızca problemli akıllı telefon kullanımını değil; aynı zamanda bireyde stres, kaygı ve dikkat dağınıklığı gibi psikolojik etkileri de beraberinde getirebilmektedir. Özellikle sınav sürecinde yaşanan zaman baskısı, başarı beklentisi ve gelecek kaygısı gibi etmenler, dijital etkileşimlerin baskılayıcı yönlerini daha görünür kılmaktadır. Bu bağlamda, adayların dijital ortamlarda geçirdikleri zamanın niteliği ve bu ortamlarda maruz kaldıkları bilişsel ve duygusal talepler, dijital stres kavramı çerçevesinde değerlendirilmektedir.

Dijital stres; bireyin dijital etkileşim sürecinde yaşadığı baskı, yetersizlik hissi ve tükenmişlik duygusu olarak tanımlanabilir (Bodenmann, 2017). Bu stresin temel bileşenleri arasında, sürekli çevrimiçi olma zorunluluğu (erişilebilirlik stresi), sosyal medya üzerinden beğeni alma ve takdir edilme ihtiyacı (onaylanma kaygısı), gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), çevrimiçi dikkat bölünmesi ve iletişim aşırı yüklenmesi gibi unsurlar yer almaktadır (Dhir ve diğerleri, 2021).

Üniversite sınavına hazırlanan adaylar gibi yüksek stres altında çalışan bireyler, dijital strese karşı daha duyarlı olabilmektedir. Sürekli bildirim alma, grup mesajlarına yanıt verme beklentisi ya da sosyal medyada aktif olma zorunluluğu; bu bireylerin

psikolojik esnekliklerini ve akademik odaklarını zayıflatabilmektedir (Romero-Rodríguez ve diğerleri, 2023; Sharma, 2021). Aynı zamanda bu stres, bireyde tükenmişlik, anksiyete ve dikkat dağınıklığı gibi belirtilere neden olabilmektedir (Renjith, 2017). Bu nedenle dijital stres, özellikle sınava hazırlık sürecinde gençlerin karşı karşıya kaldığı önemli bir risk faktörüdür. Bu risk faktörünün, problemli akıllı telefon kullanımını tetikleyen önemli bir unsur olduğu söylenebilir.

Üniversite sınavına hazırlanan adayların birçoğu, motivasyonlarını yüksek tutmak ve bilgilerini güncellemek amacıyla çevrimiçi kaynaklara başvurmaktadır. Ancak bu kullanım, zamanla sosyal medyada daha fazla zaman harcamaya ve mesajlara anında cevap verme zorunluluğuna dönüşmektedir. Bu durum, sürekli çevrimiçi olma haliyle birlikte dijital stresin tetiklenmesine yol açmaktadır (Renjith, 2017). Bu durum, dikkat dağınıklığına ve zihinsel yorgunluğa neden olmakta, bununla birlikte sınav başarısını dolaylı yoldan etkileyebilmektedir (Sharma, 2021). Araştırmalar, üniversite sınavına hazırlık gibi kritik dönemlerde dijital stres yaşayan adayların akademik performanslarının düştüğünü ve psikolojik tükenmişlik belirtileri gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Dinç ve Üztemur, 2022). Bu kapsamda, dijital stresin sınava hazırlanan adaylarda sistemli çalışma alışkanlıklarını bozabileceği ve bu durumun özellikle problemli akıllı telefon kullanımı gibi dijital bağımlılık davranışlarını tetikleyerek akademik ve psikolojik riskleri artırabileceği söylenebilir (Erten ve Özdemir, 2020). Ancak bu kullanım, zamanla sosyal medyada daha fazla zaman harcamaya ve mesajlara anında cevap verme zorunluluğuna dönüşmektedir. Bu durum, sürekli çevrimiçi olma haliyle birlikte dijital stresin tetiklenmesine yol açmaktadır (Renjith, 2017). Bu noktada, bireylerin dijital araçları yalnızca iletişim veya bilgiye erişim amacıyla değil, aynı zamanda stresle baş etme veya kaçınma aracı olarak da kullanmaya başlamaları dikkat çekicidir.

Dijital stresin de içinde yer aldığı dijital davranış örüntüleri, günümüzde özellikle genç bireylerde problemli akıllı telefon kullanımının önemli yordayıcıları arasında değerlendirilmektedir (Carbonell ve Panova, 2018). Bireyin zamanını yönetememesi, aşırı bildirim yoğunluğu, sosyal medyada geçirdiği süre ve çevrimiçi olma baskısı; dijital stresin artmasına ve telefon kullanımının kontrol dışı bir alışkanlığa dönüşmesine neden olmaktadır (Grant ve diğerleri, 2010). Araştırmalar, dijital stres düzeyi yüksek olan bireylerin problemli akıllı telefon kullanımı eğiliminin daha fazla

olduğunu göstermektedir (Romero-Rodríguez ve diğerleri, 2023). Bu durum, telefonla geçirilen sürenin artmasına ve kişinin telefonla kurduğu ilişkinin problemli bir kullanım biçimine dönüşmesine neden olmaktadır. Bu çerçevede, dijital stres ve problemli akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Gençlerin dijital yaşam alışkanlıklarının, ders çalışma düzenlerini ve sınav başarısıyla doğrudan ilişkili olabileceği dikkate alındığında (Günşen, 2023), bu yaş grubunda dijital stres gibi değişkenin problemli telefon kullanımının nasıl ilişkilendiğinin ortaya konulması önleyici müdahaleler ve politika geliştirme açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle, bu araştırmada söz konusu değişkenlerin üniversite sınavına hazırlanan adayların dijital ortamlarla etkileşimleri üzerindeki etkileri ayrıntılı biçimde incelenecektir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, üniversite sınavına hazırlanan adaylarda dijital stresin problemli akıllı telefon kullanımını yordaması incelenmektir. Araştırmanın diğer amacı, problemli akıllı telefon kullanımının cinsiyet, yaş, algılanan sosyo-ekonomik durum, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama, akıllı telefon kullanımının kendini stresli hissettirme açısından anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırmanın problem cümleleri şu şekilde kurgulanmıştır:

1. Üniversite sınavına hazırlanan adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite sınavına hazırlanan adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeyi yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite sınavına hazırlanan adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeyi algılanan sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite sınavına hazırlanan adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeyi kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite sınavına hazırlanan adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeyi akıllı telefon kullanımının kendilerini stresli hissettirme durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite sınavına hazırlanan adayların dijital stresin alt boyutları olan çevrimiçi dikkat, erişilebilirlik stresi, iletişim aşırı yüklenmesi, gelişmeleri

kaçırma korkusu ve onaylanma kaygısı düzeyleri akıllı telefon kullanımını yordamakta mıdır?

1.2 Araştırmanın Önemi

Günümüzde dijitalleşme ile birlikte akıllı telefonlar bireylerin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiş; iletişim, bilgiye erişim, sosyalleşme ve eğlence gibi birçok işlevi aynı anda karşılayabilir hale gelmiştir. Özellikle genç bireyler, dijital teknolojilere en hızlı uyum sağlayan gruplardan biri olarak öne çıkmakta ve bu teknolojilere olan yüksek erişim düzeyleri, beraberinde bazı psikolojik ve davranışsal riskleri de getirmektedir (Kwon ve diğerleri, 2013). Üniversite sınavına hazırlanan adayların gelişimsel ve akademik açıdan yoğun bir baskı ve stres altında oldukları için, bu dijital ilişkilerden en fazla etkilenen gruplardan biri olarak dikkat çekmektedir (Erkul, 2019).

Bu çalışma, dijitalleşmenin genç bireyler üzerindeki ilişkilerini çok boyutlu bir bakış açısıyla ele alarak dijital stres gibi yeni nesil dijital kavramların problemli akıllı telefon kullanımıyla ilişkisini incelemektedir. Bu bağlamda araştırma, kuramsal ve uygulamalı alana önemli katkılar sunmayı hedeflemektedir. Çalışma; dijital stres ve problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi bütüncül bir çerçevede değerlendirerek, bu alanlardaki kavramsal açıklamaların kesişim noktalarını ortaya koymaktadır. Böylece, dijitalleşme ile ilgili mevcut kuramsal modellerin genç bireyler özelinde yeniden gözden geçirilmesine ve bu değişkenler arası nedensel ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Elde edilecek bulgular, özellikle üniversite sınavına hazırlanan adaylarda dijital risk davranışlarının önlenmesine yönelik psiko-eğitsel programların geliştirilmesine ışık tutabilir. Eğitimciler, okul rehberlik servisleri ve aileler için dijital stresin erken belirtilerini fark etmeye, problemli telefon kullanımının önüne geçmeye yönelik stratejiler üretme konusunda rehberlik edebilir. Ayrıca bu çalışma eğitim politikalarının dijital okuryazarlık, öz düzenleme ve dijital denge konularında yeniden yapılandırılmasına katkıda bulunabilir.

Mevcut çalışmalar, bu iki kavramı genellikle ayrı ayrı incelemekte ve ilişkisel bağlamda sınırlı veriler sunmaktadır. Örneğin, Akçay ve Özdemir (2020), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada dijital stres ile problemli telefon

kullanımının pozitif yönde ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Benzer şekilde, Aytaç ve Dursun (2021) da dijital dikkat bölünmesinin akademik başarıyla olumsuz ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur. Sınava hazırlanan genç bireylerin özgün ihtiyaçları ve karşılaştıkları akademik baskı unsurlarının detaylı biçimde ele alınmasının önemli olduğu görülmektedir. Üniversite sınavına hazırlık sürecindeki bireyler, sınav stresi, akademik başarı baskısı, gelecek kaygısı ve zaman yönetimi gibi kendilerine özgü zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu dönem, yalnızca bilişsel performansın değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın ve öz düzenleme becerilerinin de son derece belirleyici olduğu bir evreyi temsil etmektedir. Dolayısıyla, dijital stres ve problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkinin bu grupta incelenmesi, gençlerin sınav sürecini nasıl yönettiklerine dair daha derinlikli ve bağlamsal bir anlayış geliştirilmesine olanak tanıyabilir. Bu yönüyle araştırma, sınava hazırlanan bireylerin dijital stres ve akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyerek grup ihtiyaçlarının anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarına inerek yapılan analizler, özellikle dijital stresin hangi bileşenlerinin problemli akıllı telefon kullanımıyla daha güçlü ilişkisi olduğunu ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu kapsamda dijital stres; erişilebilirlik baskısı, onaylanma kaygısı, gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO), çevrimiçi dikkat ve iletişim aşırı yüklenmesi gibi alt boyutlar üzerinden ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır. Bu analizler sayesinde problemli telefon kullanımının hangi dijital stres alt boyutlarıyla daha güçlü bağ kurduğuna dair bilgiler elde edilebilir. Araştırmanın sonuçları , bireysel müdahale programlarının (psikoeğitim, dijital detoks planlamaları vb.) daha hedef odaklı tasarlanmasına yardımcı olabilir ve okul temelli rehberlik çalışmalarında risk profili belirleme açısından fayda sağlayabilir. Bu yönüyle çalışmanın yalnızca ilişkisel düzeyde değil, aynı zamanda önleyici ve iyileştirici müdahale programlarının bilimsel temelini oluşturabilecek nitelikte özgün veriler sunduğu söylenebilir. Aileler açısından, araştırma sonuçları; çocuklarının artan telefon kullanımının sadece "zaman kaybı" değil, altında yatan stres göstergesi olabileceğini ortaya koyarak ebeveynlerde anlayış temelli bir yaklaşım geliştirilmesine yardımcı olacaktır. Böylece aileler, çocuklarının dijital alışkanlıklarını baskılamak yerine bilinçli bir şekilde yönlendirme yoluna gidebilir. Sonuç olarak, bu araştırma dijital çağın getirdiği telefon bağımlılığı üzerine farkındalık yaratma, genç bireylerin

psikolojik ve akademik gelişimlerine katkı sağlama, eğitimcilere ve ailelere rehberlik etme gibi açılardan önemli bir potansiyele sahiptir.

1.3.Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırma aşağıda yer alan varsayımlar temelinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan bireyler Kişisel Bilgi Formu, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Ölçeği-Kısa Form ve Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeği'nde yer alan soruları durumlarını yansıtacak biçimde doğru ve içtenlikle yanıtlamışlardır.

1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma aşağıda yer alan sınırlılıklar temelinde gerçekleştirilmiştir.

- Araştırmada ele alınan değişkenler; Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Ölçeği-Kısa Formu ve Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeğinde yer alan soruların ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen sonuçlar araştırma katılımcılarının verdiği cevaplar ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen sonuçlar üniversite sınavına hazırlanan 18-23 yaş aralığında bireylerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bu araştırmada ele alınan kavramlara ilişkin tanımlara aşağıda yer verilmiştir.

1.5.1. Problemli Akıllı Telefon Kullanımı

Problemli akıllı telefon kullanımı, kontrolsüz bir şekilde telefon ile ilgilenilmesi, günlük işlevselliğin bozulması, sosyal ilişkilerde bozulma, konsantrasyon güçlüğü ve sürekli telefonu kontrol etme isteği ile karakterize olan bir davranışsal bağımlılık türüdür (Kwon ve diğerleri, 2013).

1.5.2. Dijital Stres

Dijital stres, dijital teknolojilerin kullanımı ve dijital medya ile etkileşim sonucunda ortaya çıkan psikolojik ve duygusal baskıyı ifade eder. Bu durum, dijital cihazların, sosyal medya platformlarının ve diğer çevrimiçi etkinliklerin aşırı veya sorunlu kullanımının bireylerin iyi oluşu ve zihinsel sağlığı üzerindeki olumsuz ilişkileri kapsar (Selman, Thomas ve Weinstein, 2021).

1.5.3. Çevrim İçi Dikkat

Bireyin dijital ortamlarda sürekli olarak bağlantıda kalma, çevrimiçi uyarıcılara karşı tetikte olma ve dijital uyaranlara öncelik verme eğilimidir (Aufenanger ve Reinecke, 2017).

1.5.4. Erişilebilirlik Stresi

Bireyin her zaman ulaşılabilir olma beklentisiyle karşı karşıya kalması ve bu durumun baskı yaratmasıdır (Thomée ve diğerleri, 2011).

1.5.5. İletişim Aşırı Yüklenmesi

Kişinin dijital ortamda maruz kaldığı mesaj, bildirim ve iletişim taleplerinin kapasitesini aşarak bilişsel yük yaratmasıdır (Misra ve Stokols, 2012).

1.5.6. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)

Bireyin çevrimiçi etkinlikleri kaçırma endişesiyle sürekli bağlantıda kalma ihtiyacı hissetmesi durumudur (Przybylski ve diğerleri, 2013).

1.5.7. Onaylanma Kaygısı

Bireyin dijital ortamlarda paylaştıklarının beğenilme, yorum alma veya sosyal onay görme beklentisi nedeniyle yaşadığı kaygıdır (Marwick ve Boyd, 2014).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmada ele alınan dijital stres ve problemli akıllı telefon kullanımı kavramları ile ilgili kuramsal bilgilere ve bu kavramlar ile yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde problemli akıllı telefon kullanımı ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak bağımlılık kavramı incelenmiştir. Bağımlılık kavramının ardından problemli akıllı telefon kullanımı ele alınmış ve sonrasında problemli akıllı telefon kullanımının olumsuz etkilerine değinilmiştir. Problemli akıllı telefon kullanımını açıklayan kuramlara ve bölüm sonunda problemli akıllı telefon kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilerek tamamlanmıştır.

2.1.1. Davranışsal Bağımlılıklar

Bağımlılık kavramı uzun yıllar boyunca daha çok alkol, tütün ve psikoaktif maddelerin kullanımına odaklanarak değerlendirilmiş; bağımlılığın temel ölçütü olarak bir maddeye fiziksel ve psikolojik ihtiyaç duyulması kabul edilmiştir. Ancak teknolojinin hızla gelişmesi ve bireylerin günlük yaşamlarının giderek daha fazla dijital ortamlara taşınmasıyla birlikte, bağımlılık kavramı da evrilmiştir. Bu bağlamda, bireylerin madde kullanmaksızın ancak yine de kontrol edemedikleri bazı davranış örüntüleri göstermeleri, literatürde "davranışsal bağımlılıklar" olarak adlandırılmış ve bu durum bağımlılık kuramları içinde yeniden ele alınmaya başlanmıştır (Weinstein ve diğerleri, 2010).

Davranışsal bağımlılık kavramı, ilk kez Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından DSM-5'te açık biçimde tanımlanmış ve kumar oynama bozukluğu bu kategori altında sınıflandırılmıştır (American Psychiatric Association, 2013). Benzer şekilde, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yayımlanan ICD-11 sınıflandırmasında da davranışsal bağımlılıklar "madde kullanım bozukluğu dışı bağımlılık" olarak tanımlanmakta, oyun oynama bozukluğu bu başlık altında resmi bir klinik tanı olarak yer almaktadır (WHO, 2019). Bununla birlikte teknoloji bağımlılığı, aşırı alışveriş, yeme bağımlılığı, ilişki bağımlılığı gibi davranışlar henüz bu tanı sistemlerinde resmi yer bulamamış olsa da, klinik literatürde ve halk sağlığı tartışmalarında giderek daha fazla gündeme gelmektedir (Andreassen, 2015; Kuss ve Griffiths, 2012).

Davranışsal bağımlılıklar, bireyin günlük yaşamda haz verici deneyim olarak yaşadığı bazı etkinliklerin, zamanla kontrolsüz ve tekrarlayıcı biçimde gerçekleştirilmesi sonucu gelişmektedir. Bu davranışlar başlangıçta toplumsal olarak kabul gören, zararsız hatta üretken olarak nitelendirilen etkinlikler olabilir. Ancak zamanla birey bu davranışları sürdürmek için giderek daha fazla zaman harcamaya başlar, bu davranışları bıraktığında huzursuzluk, gerginlik, yoksunluk duyguları yaşar ve yaşamının diğer alanlarında (aile, iş, okul, sosyal çevre) işlev kaybı ortaya çıkabilir (Griffiths, 2005; Marks, 1990).

Bireylerin bu davranışlar üzerindeki kontrolünü yitirmesi, yalnızca alışkanlık düzeyinde kalmaz; zamanla ciddi psikolojik ve fizyolojik belirtilerle de ilişkilendirilebilir. Davranışsal bağımlılığı olan bireylerde; anksiyete, depresyon, obsesif kompulsif belirtiler, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), öfke kontrol güçlükleri, uyku ve yeme bozuklukları, sosyal izolasyon ve akademik performansta düşüş gibi çok boyutlu sorunlara rastlanabilmektedir (Sahin, 2020; Yektaş ve Yüncü, 2021). Bunun nedeni, bu davranışların da tıpkı madde kullanımı gibi beynin ödül sistemiyle etkileşime girmesi ve dopaminerjik devrelerde bağımlılıkla ilişkili nörobiyolojik değişikliklere yol açabilmesidir (Volkow ve diğerleri, 2016).

Davranışsal bağımlılıkların giderek daha görünür hâle gelmesinde dijital teknolojilerin önemli bir rolü olduğu açıktır. Özellikle problemli akıllı telefon kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı gibi yeni nesil davranışsal bağımlılıklar, gençler ve genç yetişkinler arasında yaygınlaşmakta ve ruh sağlığı üzerinde önemli etkiler doğurmaktadır (Billieux ve diğerleri, 2015). Bu durum, davranışsal bağımlılıkların yalnızca bireysel bir sorun değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde ele alınması gereken bir halk sağlığı meselesi olduğunu göstermektedir.

2.1.2. Problemli Akıllı Telefon Kullanımı

Hızlı bir gelişim süreci içinde olan akıllı telefonlar günümüzde hayatın bir parçası haline gelmiştir. Günlük yaşamımızı kolaylaştıran ve doğru kullanıldığı takdirde birçok işte zaman kazandıran akıllı telefonlar doğru kullanılmadığı süreçte ise birçok problemi beraberinde getirmektedir. Bu problemlerin başında problemli akıllı telefon kullanımı gelmektedir.

Problemli akıllı telefon kullanımı, teknoloji bağımlılığı bünyesinde olduğundan dolayı tam olarak tanımlanamamıştır. Davranışsal bağımlılık olarak kabul edilen ve akıllı

telefonun kontrolsüzce kullanımını ifade etmekte olan bir bağımlılık türüdür (Fidan, 2016). Bu davranışsal bağımlılık türü, insanın ve makinenin ilişkisine dayandığından ve kimyasal olmayışından dolayı alanyazında internet bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığı olarak ifade edilmektedir (Arısoy, 2009). Kişilerin akıllı telefonları gündelik hayatlarında rahatlıkla yanlarında taşıyabilmesi ve işlem gücünün gelişmiş olmasından dolayı problemli akıllı telefon kullanımı riski artmaktadır (Fidan, 2016).

Madde bağımlılığı toplum tarafından ciddiye alınan bir sorunken, akıllı telefonun fiziksel, zihinsel ve bilişsel sorunlara yol açmasına rağmen yeterince önemsenmediği ve bu konuda gerekli önlemlerin alınmadığı görülmektedir. (Fidan, 2016). Özellikle ergenlerde ve genç yetişkinlerde kullanımının yoğun olduğu gözlemlenmektedir. Üniversite ve lise öğrencileri ile yapılan çalışmalara bakıldığında akıllı telefon kullanımı üzerinde durulması gereken bir düzeyde olduğu ve ciddi risk oluşturduğu vurgulanmaktadır (İnsani Yardım Vakfı [İHH], 2015).

Bağımlılık, kişilerde heyecan oluşturan her şey olarak anılabilir. Akıllı telefonlar da kişilerde heyecan uyandırdığı koşullarda bağımlılığa neden olmaktadır. Belirli bir davranışa fazla zaman harcamak, gerçek dünyadan uzaklaşmak ve haz veren davranışlara yönelmek, davranışlar tekrarlandıkça tolerans geliştirmek, davranışlarını kontrol etmekte güçlük, davranışın yinelenmesini engelleyici durumlarda oluşan huzursuzluk gibi belirtiler bağımlılığı kapsamaktadır (Noyan ve diğerleri, 2015). Davranışçı yaklaşıma göre, davranış sonucunda doyuma ulaşılıyorsa ya da olumsuz bir durumdan davranış ile çıkılabiliyorsa, ilerleyen süreçlerde bireyler bu davranışı/davranışları yaparak doyuma ulaşma ya da olumsuzluktan kurtulmayı seçebilmektedir. Akıllı telefonların algoritmaları da bağımlılık döngüsünü pekiştirir biçimde dizayn edildiği için akıllı telefonlar da bu özelliğiyle bağımlılık yapıcı unsurları bünyesinde taşımaktadır (Ünal, 2015).

2.1.3. Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Olumlu ve Olumsuz Etkileri

Günümüzde akıllı telefonlar, iletişimden eğitime, eğlenceden bilgiye erişime kadar çok çeşitli alanlarda bireylere önemli kolaylıklar sunmaktadır. Özellikle bilgiye hızlı ulaşma, sosyal bağlantıları sürdürme, çevrimiçi öğrenme ve kişisel organizasyonu sağlama gibi pek çok işleviyle yaşam kalitesini artırdığı düşünülmektedir (Kwon ve diğerleri, 2013). Ayrıca mobil uygulamalar aracılığıyla sağlık takibi, egzersiz planlama ve zihinsel gelişim gibi alanlarda da bireylerin yaşamlarını destekleyici rol

oynayabilmektedir (Carbonell ve Panova, 2018). Bununla birlikte, akıllı telefonların bu yaygın kullanımı bazı fiziksel ve psikolojik riskleri de beraberinde getirmektedir.

Uzun süreli akıllı telefon kullanımı, özellikle göz sağlığı açısından olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Araştırmalar, ekranlara uzun süre bakmanın göz kuruluğu, bulanık görme ve göz yorgunluğu gibi sorunlara yol açabileceğini ortaya koymuştur (Üstündağ Öcal, 2019). Ayrıca, cihazlardan yayılan mavi ışığın uyku hormonu olan melatonini baskılaması yoluyla uyku kalitesini düşürdüğü, buna bağlı olarak da gündüz uykululuk hali ve bilişsel performans düşüklüğü yaşanabileceği ifade edilmektedir (Kocamaz, 2020; Türütgen, 2023). Uzun süre aynı pozisyonda kalmak, cihazı sürekli elde tutmak veya başı öne eğik şekilde kullanmak gibi duruş bozuklukları ise boyun, sırt, omuz ve el-bilek ağrıları gibi kas-iskelet sistemi problemlerine neden olabilmektedir (Üstündağ Öcal, 2019).

Akıllı telefonların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluş üzerinde de bazı olumsuz etkileri olabileceği bildirilmektedir. Özellikle problemli ve kontrolsüz kullanım durumlarında, bireylerde depresif belirtiler, anksiyete, stres, düşük benlik saygısı ve dikkat dağınıklığı gibi durumlarla ilişkili bulgular rapor edilmiştir (Kocamaz ve diğerleri, 2020; Elhai ve diğerleri, 2017). Bununla birlikte, bu ilişkilerin doğrusal ya da tek yönlü olmadığı, kişinin kullanım amacı, süresi ve dijital ortamla kurduğu bağın niteliğine göre farklılık gösterebileceği de vurgulanmaktadır. Dolayısıyla, akıllı telefon kullanımı bireyler için hem yararlı hem de riskli etkiler barındırabilmekte olup, bu kullanımın dengeli ve amaç odaklı olması ruhsal ve fiziksel sağlığın korunması açısından önem arz etmektedir.

2.1.4.Problemli Akıllı Telefon Kullanımını Açıklayan Kuramlar

2.1.4.1. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram, bireylerin davranışlarının çevresel uyarıcılara verdikleri tepkiler doğrultusunda oluştuğunu ve bu davranışların ödül ya da ceza yoluyla şekillendiğini savunur (Skinner, 1953). Bu yaklaşıma göre, bir davranışın ardından olumlu bir sonuç (haz, rahatlama, sosyal onay) ortaya çıkarsa, bu davranış tekrar etme eğilimi gösterir; yani davranış olumlu pekiştirme yoluyla öğrenilir (Mazur, 2016).

Satıcı (2019), problemli akıllı telefon kullanımını davranışçı kuram çerçevesinde açıklarken, koşullanma, ödül, ceza ve pekiştirme kavramlarına yer vermiş; bu bağlamda özellikle 'ödüllendirme' kavramını öne çıkarmıştır. Bu kurama göre, sosyal

medyada yapılan içerik paylaşımlarına gelen geri bildirimler ile arkadaş sayısındaki artış, bireyin bu platformlarda geçirdiği süreyi pekiştirici bir ilişki yaratmaktadır. Olumlu geri bildirimler ve artan görünürlük, bireyde geçici olarak olumlu bir ruh hali oluşturmakta ve mevcut olumsuz duygulardan uzaklaşmasına yardımcı olmaktadır. Ancak bu durum, zamanla bireyin sosyal medya platformlarına ve dolayısıyla akıllı telefon kullanımına daha fazla yönelmesine neden olmakta, bu da problemli kullanım riskini artırmaktadır.

2.1.4.2. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel Davranışçı Kuram, bireylerin davranışlarının altında yatan otomatik düşünceler ve inanç sistemlerinin, duygusal ve davranışsal sonuçlar üzerinde belirleyici olduğunu öne sürer (Beck, 1976). Bu kurama göre, bireyin işlevsiz veya çarpıtılmış bilişleri, olumsuz duygu durumlarını ve sağlıksız davranış örüntülerini tetikleyebilir. Problemli akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı da çoğu zaman bu tür gerçekdışı inançlara dayanmaktadır. Örneğin, bireyler zamanla "yeni paylaşımları kaçırmamalıyım", "ben de bir içerik paylaşmalıyım", "paylaştıklarım mutlaka beğenilmeli", "daha fazla arkadaş edinmeliyim" veya "indirimleri kaçırırsam maddi kayba uğrarım" gibi gerçekçi olmayan ve işlevsiz bilişsel kalıplar geliştirebilmektedir. Bu tür düşünceler, sosyal çevreden gelen mesajlar ve dijital platformların sürekli güncellenen yapısı tarafından da pekiştirilerek bireyin dijital ortamlarda geçirdiği süreyi artırmaktadır (Satıcı, 2019). Kontrol edilemeyen bu kaygı da sonuç olarak kompulsif davranışlara yol açmaktadır.

Bu bağlamda, bireylerin dijital ortamlarda geliştirdiği bu işlevsiz düşünceler, zamanla kaçınma davranışlarına, olumsuz benlik algısına ve bağımlılık geliştirmeye yatkın bilişsel yapılara zemin hazırlamaktadır (Young, 1998). Özellikle sosyal karşılaştırmaların yoğun olduğu sosyal medya platformları, bireylerin yeterince iyi olmadıklarına, kabul görmek için sürekli içerik üretmeleri gerektiğine dair inançlarını beslemekte ve bu da problemli kullanım davranışlarının sürdürülmesine katkı sağlamaktadır (Andreassen, 2015). Bilişsel çarpıtmalarla beslenen bu düşünce yapısı, bireyin yalnızca çevrimiçi ortamda kendini değerli hissetmesine neden olmakta; çevrim dışı yaşamdaki doyum ve anlam duygusu ise zamanla zayıflayabilmektedir (Elhai ve diğerleri, 2016).

Ayrıca, bu tür bilişsel süreçlerin sıklıkla FoMO (Fear of Missing Out) gibi kavramlarla da ilişkili olduğu görülmektedir. Bireyler, gelişmeleri kaçırma korkusuyla sürekli çevrimiçi kalmakta, bu da onların hem dikkatlerini hem de duygusal kaynaklarını tüketmektedir (Przybylski ve diğerleri, 2013). Duygusal regülasyonda zorluk yaşayan bireyler için sosyal medya, bir kaçış ya da geçici rahatlama aracı olarak işlev görebilmekte; bu da zamanla kompulsif (zorlayıcı) kullanım davranışlarını pekiştirmektedir (Kardefelt-Winther, 2014).

Nihayetinde, bu işlevsiz düşünce döngüsü bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkilemekte; akademik performansta düşüş, sosyal ilişkilerde zayıflama, uyku problemleri, benlik saygısında azalma ve duygudurum bozuklukları gibi çok boyutlu sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Twenge ve Campbell, 2018). Bu nedenle Bilişsel Davranışçı Kuram, dijital bağımlılık türlerinin anlaşılmasında hem kavramsal hem de terapötik düzeyde önemli bir açıklayıcı çerçeve sunmaktadır.

2.1.4.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal Öğrenme Kuramı, Albert Bandura (1986) tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin davranışlarını yalnızca doğrudan deneyimlerle değil, aynı zamanda başkalarının davranışlarını ve bu davranışların sonuçlarını gözlemleyerek de öğrendiklerini savunur. Bu öğrenme biçimi günümüzde dijital ortamlarda da geçerliliğini sürdürmektedir. Özellikle sosyal medya platformları, bireylerin sürekli olarak başkalarının içerik üretme biçimlerine, elde ettikleri sosyal geri bildirimlere (beğeni, yorum, takipçi sayısı vb.) maruz kaldığı bir ortam sunmaktadır (Nesi ve Prinstein, 2015). Bu tür dijital gözlemler, bireyde benzer davranışları sergilemenin sosyal onay ve ödül getireceğine dair bir inanç geliştirmesine yol açmakta; bu da sosyal medya kullanımını daha cazip ve tekrar eden bir davranış hâline getirmektedir.

Sosyal medyada edinilen bu gözlemsel öğrenme, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerde taklit davranışları, ideal benlik oluşturma çabaları ve kişisel yeterliliğin sosyal karşılaştırmalarla değerlendirilmesi gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Peter ve Valkenburg, 2011). Sosyal medya ortamlarının, gerçek hayata kıyasla daha düşük düzeyde sosyal risk ve reddedilme barındırması, bireylerin bu platformlarda kendilerini daha özgürce ifade etmelerine olanak tanımaktadır (Perloff, 2014). Ancak bu durum, sosyal etkileşimi dijital ortamlara indirgemekle birlikte bireyin gerçek sosyal yaşamdan uzaklaşmasına, öz denetimin zayıflamasına ve

zamanla problemli akıllı telefon kullanımı gibi davranışsal bağımlılıklara zemin hazırlayabilmektedir (Griffiths ve Kircaburun, 2019).

Sosyal öğrenme kuramı aynı zamanda bireyin davranışlarının beklenen sonuçlara göre şekillendiğini de öne sürmektedir. Dolayısıyla, birey sosyal medyada sosyal onay aldığında, bu olumlu geri bildirim pekiştirici işlev görmekte ve davranışın tekrar etme olasılığını artırmaktadır (Bandura, 2001). Zamanla bu pekiştirme döngüsü, bireyin dijital ortamlarda daha fazla zaman geçirmesine, paylaşımlarını artırmasına ve çevrimiçi varlığına daha fazla anlam yüklemesine neden olabilmektedir (Hofmann ve Nadkarni, 2012). Bu süreç, sosyal medya kullanımının yalnızca bir iletişim aracı olmaktan çıkıp, bireyin öz değerini belirleyen bir unsur hâline gelmesine kadar varan bir yönelim oluşturabilmektedir.

2.1.5. Problemli Akıllı Telefon Kullanımı ile İlgili Araştırmalar

Gültekin (2019) tarafından yapılan araştırmada, 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin problemli akıllı telefon kullanımı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma grubunu Sakarya il merkezindeki liselerde öğrenim gören 433 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca problemli akıllı telefon kullanım düzeyinin cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim düzeyi ve ailenin gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bununla birlikte, olumsuz değerlendirilme korkusunun yalnızca anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgular, ergenlerde artan akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı türlerinden biri olan olumsuz değerlendirilme korkusunu tetikleyebileceğini göstermektedir.

Söyler (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı ile kendilik algısı ve okula bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüş olup değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında İstanbul ilinde liseye devam eden öğrenciler oluşturmakta; örneklemi ise Bahçelievler ilçesinde öğrenim gören 400 ergen bireyden oluşmaktadır. Analizler sonucunda, problemli akıllı telefon kullanımı ile okula bağlanma arasında pozitif yönde ve düşük

düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık, problemli akıllı telefon kullanımı ile kendilik algısı (sosyal karşılaştırma) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca, okula bağlanma ile sosyal karşılaştırma arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Regresyon analizi bulgularına göre, okula bağlanma, problemli akıllı telefon kullanımının anlamlı bir yordayıcısıdır. Buna karşın kendilik algısı, problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde anlamlı bir yordayıcı değildir.

Asan (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın amacı, ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı ile yalnızlık ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu kapsamda, problemli akıllı telefon kullanımının ergen bireylerde yalnızlık duygusu ve benlik saygısı ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Araştırma, 2020 yılında İstanbul ilinde yaşayan 205 ergen (85 erkek, 120 kız) üzerinde yürütülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, problemli akıllı telefon kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yani, problemli akıllı telefon kullanımı arttıkça yalnızlık düzeyinin de arttığı görülmüştür. Ayrıca, benlik saygısı ile yalnızlık arasında da pozitif ilişki tespit edilmiştir. Problemli akıllı telefon kullanımı düzeyi; cinsiyet, telefonu uyumadan önce yanında tutma, günlük kullanım süresi ve sıklığı, şarj etme sıklığı, kullanım amacı, telefona verilen önem ve günlük kontrol sayısı gibi değişkenlerle anlamlı farklılık göstermiştir. Buna karşın, yaş, anne-baba eğitim durumu ve aile gelir düzeyi ile anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sonuç olarak, bu çalışma problemli akıllı telefon kullanımı, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenleri arasında güçlü ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın bulguları, özellikle teknolojik cihaz kullanım alışkanlıklarının psikososyal ilişkilerine dikkat çekmekte ve bu bağlamda önleyici çalışmaların gerekliliğine işaret etmektedir.

Güloğlu Soysal (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, geç ergenlik dönemindeki bireylerde problemli akıllı telefon kullanımı düzeylerinin belirlenmesi ve bu düzeylerin olumsuz otomatik düşünceler ile olan ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında, 2020–2021 eğitim-öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim gören 18–22 yaş aralığındaki 317 geç ergen birey (195 kadın, 122 erkek) çalışmaya katılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, problemli akıllı telefon kullanım puanları ile otomatik düşünceler ölçeği toplam puanları ve alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu alt

boyutlar; kendine yönelik negatif düşünceler, şaşkınlık ve kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık ve izolasyon ile ümitsizlik olarak sıralanmıştır. Ayrıca, bu olumsuz otomatik düşünce düzeylerinin 18–20 yaş grubu katılımcılarda, 20–22 yaş grubuna kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre ise, problemli akıllı telefon kullanımı ve otomatik düşünce düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sonuç olarak, geç ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgu, akıllı telefonların aşırı ve kontrolsüz kullanımının bireylerin sosyal ve ruhsal işlevselliklerini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Araştırma kapsamında, ergen bireylerin sağlıklı teknoloji kullanımı konusunda bireysel ve grup düzeyinde farkındalık çalışmalarıyla desteklenmesi gerektiği önerilmektedir.

Yelkenci Özenir (2023) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı belirtilerinin sosyodemografik değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediği ve problemli akıllı telefon kullanımı ile davranışsal-duygusal sorunlar ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde desenlenmiş olup, örneklemini İstanbul ilinde bir özel eğitim kurumunda öğrenim gören 12–18 yaş aralığındaki 168 ergen (96 kız, 72 erkek) oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre, 16–18 yaş aralığındaki ergenlerin 12–15 yaş aralığındaki ergenlere kıyasla daha yüksek düzeyde problemli akıllı telefon kullanım belirtileri gösterdiği; ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla bağımlılık belirtisi sergilediği saptanmıştır. Öte yandan, anne-baba eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi ve ebeveyn birlikteliği gibi değişkenler açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ebeveyn tutumlarına dair analizlerde, psikolojik özerklik ve denetim tutumları ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Bunun yanında, davranışsal sorunlar, dikkat eksikliği ve hiperaktivite sorunları ile toplam güçlük puanı ile problemli akıllı telefon kullanımı belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu sonuçlar, ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımının yaş ve cinsiyet gibi bazı demografik özelliklerle ilişkilendirilebileceğini ve davranışsal-duygusal problemler ile ebeveyn tutumlarının bu durumu anlamada önemli değişkenler olduğunu göstermektedir.

Aplak (2024) tarafından yürütülen araştırmada, ergenlerde okul tükenmişliği ile problemli akıllı telefon kullanımı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, Niğde ilinde öğrenim gören 472 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre; okul tükenmişliği ile problemli akıllı telefon kullanımı, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan, okul tükenmişliği ile içsel işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış, ancak dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri ile okul tükenmişliği arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Regresyon analizleri sonucunda; problemli akıllı telefon kullanımı, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin okul tükenmişliğini pozitif yönde; içsel işlevsel duygu düzenleme becerilerinin ise negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca okul tükenmişliği değişkeninin cinsiyete ve sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu çalışma, ergenlerde okul tükenmişliği ile akıllı telefon kullanımının ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkili olduğunu göstermekte; müdahale ve önleyici çalışmalar açısından önemli ipuçları sunmaktadır.

Aygüneş (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Mersin ilindeki farklı lise türlerinde öğrenim gören 713 ergen birey üzerinde yürütülmüştür. Nicel ve ilişkisel tarama deseninde gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda, problemli akıllı telefon kullanım düzeyinin; sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu ile pozitif yönde ve anlamlı şekilde ilişkili olduğu; buna karşın öfke kontrolü ile negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca, problemli akıllı telefon kullanımı ve öfke değişkenlerinin sınıf düzeyi, cinsiyet ve lise türüne göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunda, ergenlerin problemli akıllı telefon kullanımı arttıkça öfke düzeylerinin yükseldiği ve öfke kontrolünün azaldığı görülmüş; bu doğrultuda okul temelli psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının önemi vurgulanmıştır.

Hakverir (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı (ATB) ile aleksitimi arasındaki ilişki incelenmiş; ayrıca bu değişkenlerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve akademik başarı gibi demografik

değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Çalışma Konya'nın Selçuklu ilçesinde bulunan bir devlet lisesinde öğrenim gören 14–18 yaş aralığındaki 392 ergen bireyle yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre, problemli akıllı telefon kullanımı cinsiyet açısından anlamlı bir fark göstermezken; sınıf düzeyine göre 12. sınıf öğrencilerinin ATB puanları daha düşük bulunmuştur. Akademik başarısı düşük olan bireylerin ATB puanlarının, orta ve yüksek başarı grubundakilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Aleksitimi ise cinsiyet ve sınıf açısından anlamlı bir fark göstermezken, akademik başarı düzeyi düşük ve orta olan öğrencilerde daha yüksek puanlarla ilişkilendirilmiştir. Korelasyon analizleri sonucunda, ATB ile aleksitimi alt boyutları olan duyguları tanıma ve duyguları söze dökme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuş; ancak dışa vuruk düşünce ile anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Regresyon analizine göre, ATB'nin aleksitimi üzerinde pozitif yönde etkili olduğu ve ATB'nin aleksitimi puanlarının %12'sini açıkladığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, araştırmada problemli akıllı telefon kullanımı ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin özellikle duygusal farkındalık boyutlarında öne çıktığı görülmüştür. Bu bulgular, ATB ile baş etme süreçlerinde duygusal becerilere yönelik müdahalelerin önemine dikkat çekmektedir.

Yılmaz (2024), tarafından gerçekleştirilen araştırmada, problemli akıllı telefon bağımlılığı ile dijital tükenmişlik arasındaki ilişki incelenmiş; bu ilişkide bilinçli farkındalık ve dijital duygu bulaşmasının aracı rolü değerlendirilmiştir. Türkiye'de yaşayan 18–47 yaş aralığında toplam 389 bireyin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bulgular, dijital tükenmişlik düzeyinin cinsiyet ve eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediğini; ancak yaş, çalışma durumu, romantik ilişki durumu ve günlük telefon kullanım süresi gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklar ortaya koyduğunu göstermektedir. Ayrıca, problemli akıllı telefon bağımlılığı ile dijital tükenmişlik arasındaki ilişkide, bilinçli farkındalık ve dijital duygu bulaşmasının tam aracı rol oynadığı saptanmıştır. Bu sonuç, dijital tükenmişlikle başa çıkmada psikolojik farkındalık ve dijital duygusal etkilenmelerin kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Çelik (2025) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ebeveyn sosyotelizminin (phubbing) ergenlerin problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki ilişkisi ve bu ilişkide yalnızlığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, Gaziantep ili

Şehitkamil ilçesindeki devlet liselerinde öğrenim gören 512 ergen (342 kız, 170 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Bulgular, ebeveyn sosyotelizminin yalnızlığı ve problemli akıllı telefon kullanımını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını; ayrıca yalnızlığın da problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde anlamlı ve pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Aracılık analizine göre, yalnızlığın bu ilişkide anlamlı bir dolaylı etki oluşturduğu ve aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Çalışma, ebeveyn davranışlarının ergenlerin dijital teknolojiyle ilişkilerini dolaylı biçimde etkileyebileceğine dikkat çekmekte ve yalnızlık hissinin bu süreçte önemli bir psikolojik mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2. Dijital Stres ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde dijital stres ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak stres kavramı incelenmiştir. Stres kavramının ardından dijital stres ele alınmış ve sonrasında dijital stresin alt boyutlarına değinilmiştir. Dijital stresi açıklayan kuramlara ve bölüm sonunda dijital stres ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilerek tamamlanmıştır.

2.2.1. Stres

Stres kelimesi köken olarak Latince ‘estrictia’ sözcüğünden türemiştir. 17. yüzyılda bu terim; sıkıntı, felaket, musibet, üzüntü ve benzeri olumsuz durumları ifade etmek amacıyla kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda stres kavramı, anlam genişlemesine uğrayarak yalnızca olumsuzlukları değil; baskı, kuvvet ve zorlama gibi durumları ifade eder şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Bu dönemde stres, nesnelerin ya da bireylerin üzerindeki dışsal kuvvetlerin yarattığı şekil değişikliği ya da bozulmalara karşı gösterilen direnç olarak tanımlanmıştır (Güçlü, 2001).

Stres kavramının bilimsel alandaki öncülerinden biri olan Hans Selye, stresi, organizmanın karşılaştığı özel olmayan dış taleplere karşı gösterdiği genel tepki biçimi olarak tanımlamaktadır. Cüceloğlu, stresi bireyin çevresindeki fiziksel ya da sosyal uyumsuzluklarla karşılaştığında, bu durumlara uyum sağlamak adına fiziksel ve zihinsel kapasitesini zorlayarak ortaya koyduğu çaba olarak değerlendirmektedir (Cüceloğlu, 1994).

2.2.2. Dijital Stres

"Dijital stres" kavramı literatürde ilk kez Selman ve Weinstein (2016) tarafından, bireylerin dijital teknolojilerle olan etkileşimleri sırasında hissettikleri baskı, tükenmişlik ve duygusal yük durumlarını tanımlamak üzere ortaya konulmuştur. Araştırmacılar, bir web sitesinde yer alan 2.000 anonim paylaşımı tematik içerik analiziyle inceleyerek dijital stresin iki temel kaynağını belirlemişlerdir: çevrimiçi etkileşimlerde yaşanan düşmanca tutumlar ve kişiler arası bağ kurma çabasından kaynaklanan stres. Bu iki kaynaktan ilki, saldırganlık, kişisel saldırılar ve kamuya açık şekilde utandırma gibi olumsuz sosyal etkileşimlere dayanırken; ikincisi bireylerin çevrimdışı ilişkiler yoluyla sosyal yakınlık kurma arzusunun yol açtığı stresle ilişkilidir.

Dijital stresin sadece sosyal boyutuyla sınırlı olmadığı, iş yaşamında da çeşitli biçimlerde ortaya çıktığı görülmektedir. Ragu-Nathan ve diğerleri, (2008), iş ortamında dijital teknolojilerin kullanımına bağlı olarak gelişen stres türünü açıklamak için "teknostres" kavramını kullanmışlardır. Bu çalışmada, çalışanların sürekli çevrimiçi olma gerekliliği, yoğun bilgi akışıyla baş etme ve çoklu görevleri aynı anda yürütme zorunluluğunun dijital stresin yönetimini zorlaştırdığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Hefner ve Vorderer (2016), dijital iletişim teknolojilerinin bireyler üzerindeki bilişsel etkilerine odaklanmış ve bu araçların bireylerin zihinsel kapasitesini aşabilecek talepler oluşturduğunu ileri sürmüşlerdir. Sürekli bağlantıda kalma, aşırı bilgi yükü ve dijital etkileşimlerin hızının kullanıcılar açısından zihinsel bir baskı oluşturduğu vurgulanmıştır.

Bilişsel yüklerin stres tepkilerini nasıl tetiklediğine dair daha kapsamlı bir yaklaşım ise Reinecke ve diğerleri, (2017) tarafından sunulmuştur. Araştırmacılar, dijital stresi, bilgi ve iletişim teknolojilerinin bireyden beklediği çevresel taleplerin yol açtığı bir stres tepkisi olarak tanımlamışlardır. Özellikle internetin aşırı kullanımı, iletişim yükünü artırmakta ve çoklu görev yapma gerekliliği bireyin stres düzeyini artırabilmektedir.

Dijital stresin yalnızca teknolojik taleplerle açıklanamayacağını vurgulayan daha bütüncül bir bakış açısı ise Steele ve diğerleri, (2020) tarafından ortaya konmuştur. Steele ve diğerleri, (2020)'e göre dijital stres, bireyin sosyal ilişkileri ve kişisel başa

çıkma mekanizmaları doğrultusunda şekillenen bir deneyimdir. Bu tanımlama, dijital stresin yalnızca teknolojik faktörlerin sonucu olmadığını; aynı zamanda bireyin sosyal ve duygusal bağlamıyla etkileşim içerisinde oluşan karmaşık bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Tüm bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, dijital stresin yalnızca bireyin teknolojiyle olan etkileşimi sonucu oluşmadığı, aynı zamanda bireyin sosyal çevresi, ilişkisel bağları, bilişsel kapasitesi ve duygusal düzenleme becerileriyle de doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Dijital teknolojilerin sunduğu sürekli bağlılık hâli, bilgiye erişimin sınırsızlığı ve çoklu görev yapma baskısı bireyin zihinsel yükünü artırmakta; bununla birlikte, çevrimiçi ilişkilerde yaşanan sosyal gerilimler ve kişiler arası onaylanma beklentisi, bu stresi daha da derinleştirmektedir. Dolayısıyla dijital stres, teknolojik gerekliliklerin ötesinde, bireyin içinde bulunduğu sosyal-kültürel bağlamla da şekillenen çok katmanlı ve dinamik bir psikososyal olgu olarak ortaya çıkmaktadır.

2.2.3. Dijital Stresin Alt Boyutları

2.2.3.1. Erişilebilirlik Stresi

Günümüzde internet, bireylerin günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Neredeyse her türlü işlem, çevrimiçi ortamlarda daha hızlı, daha pratik ve daha düşük maliyetle gerçekleştirilebilmektedir. Özellikle dijital teknolojilerle doğrudan büyüyen yeni nesillerin etkisiyle internet, bireylerin yaşamında merkezi bir konuma yerleşmiştir (Öztürk, 2015). Bu çerçevede erişilebilirlik stresi, bireyin internete erişememesi nedeniyle gündemi kaçırma, güncel gelişmelere anında ulaşamama ve bu sebeple sosyal çevresi içerisinde geri planda kalma kaygısı yaşaması biçiminde tanımlanabilir (Thomée ve diğerleri, 2011). İnternet, birey için yalnızca bilgiye erişim aracı değil; aynı zamanda sosyal çevrede güncelliği korumanın da temel bir yolu olarak değerlendirilmektedir (Öztürk, 2015).

2.2.3.2. Onaylanma Kaygısı

Sosyal onay ihtiyacı, bireyin kendi değer ve kararlarından ziyade başkalarının beklenti, yargı ve onaylarını önemsemesiyle şekillenen psikolojik bir gereksinimdir (Beretvas ve Leite, 2005). Bu ihtiyaç, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerde daha fazla

kabul görmek ve reddedilme olasılığını azaltmak adına, davranışlarını toplumun beklentilerine göre şekillendirmesine neden olabilir. Bu bağlamda birey, kendi benliğinden uzaklaşarak çevrenin değerlerine daha fazla uyum sağlama eğilimi gösterebilir. Bu durum, özellikle kolektivist kültür yapısına sahip toplumlarda daha belirgindir.

Türk kültürü özelinde de sosyal onay ihtiyacının etkisi büyüktür. "El âlem ne der?" düşüncesi, bireylerin sosyal yaşamda davranış ve tercihlerini yönlendiren güçlü bir norm haline gelmiştir (Kağıtçıbaşı, 2010). Bu anlayış, bireylerin özgün seçimler yapmalarını sınırlayabilirken, aynı zamanda sosyal kabul görme arzusuyla dijital ortamda da kendini gösterebilir. Sosyal medya platformlarında beğeni, yorum ya da takip edilme gibi göstergeler, bireylerin sanal ortamlarda da sosyal onay arayışlarını sürdürdüğüne işaret etmektedir.

Mukba ve Tanhan'nın (2014) çalışmasında, Türkiye'nin kültürel yapısında sosyal onay ihtiyacının yaygın bir olgu olduğuna dikkat çekilmiştir. Yazarlar, bu ihtiyacın bağımlılığa yatkın kişilik yapılarında daha baskın olabileceğini ve bu durumun sadece kişilik temelli bir sorun mu, yoksa kültürel etkilerle şekillenen bir tutum mu olduğuna ilişkin daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, bireylerin günlük yaşamda karşılaştığı onay beklentisinin dijital ortama da taşınmasının, problemli dijital medya kullanımının psikososyal nedenlerinden biri olabileceği ileri sürülmektedir (Mukba ve Tanhan, 2014).

2.2.3.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu:

FoMO (Fear of Missing Out), dijital çağda sosyal medya ve çevrimiçi etkileşimlerin hızla arttığı bir dönemde ortaya çıkan bir kavramdır. İlk olarak Prensky (2001) tarafından dijital teknolojilerin gençler üzerindeki etkileri bağlamında tanımlanmış ve sosyal medya kullanıcılarının çevrim dışı kaldıklarında başkalarının daha eğlenceli, tatmin edici veya başarılı bir yaşam sürdüklerine dair duyduğu kaygıyı ifade etmiştir. Bu kavram, dijital dünyada sürekli bağlantıda kalma ve başkalarına ait içerikleri takip etme arzusunun bir sonucu olarak gelişmiştir.

Gökler (2016) ise bu kavramı Türkçeye "gelişmeleri kaçırma korkusu" olarak uyarlamış ve sosyal medya kullanımının artışıyla birlikte bireylerin çevrim dışı

kaldıklarında geride kalmış hissi yaşadığını ve bu kaygının sosyal etkileşimlerde daha fazla yer kapladığını belirtmiştir. FoMO, bireylerin sosyal medyada sürekli olarak aktif olma, gelişmeleri takip etme ve sosyal bağlantılarında eksiklik hissi yaşamama arzusuyla ilişkilendirilmektedir.

Bu durum, bireylerde psikolojik ihtiyaçlar ile sosyal karşılaştırma davranışları arasında da güçlü bir bağ olduğunu göstermektedir (Przybylski ve diğerleri, 2013).

2.2.3.4. İletişim Aşırı Yüklenmesi

Literatürde "communication overload" şeklinde geçen kavram Erinç (2023) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapıldığı araştırmasında "bağlantı yükü" şeklinde çevirisi yapılmış olsa da araştırmamızda "iletişim aşırı yüklenmesi" şeklinde ifade edilmiştir. Benzer şekilde Misra ve Stokols (2012), dijital ortamlarda artan iletişim taleplerinin bireyde zihinsel yorgunluk ve bilişsel yük oluşturduğunu, bunun da stres düzeyini artıran temel etkenlerden biri olduğunu ortaya koymuştur. Bireylerin dijital teknolojiler aracılığıyla sürekli bağlantıda kalma zorunluluğu hissettikleri durumları ifade eden dijital stresin alt boyutlarından biridir (Erinç, 2023). Bu kavram, bireyin çevrimiçi ortamda kendisinden beklenen sorumlulukları zamanında yerine getirme baskısıyla birlikte, dijital cihazlara sürekli erişim halinde olma zorunluluğunun getirdiği zihinsel ve duygusal yükü kapsamaktadır. Reinecke ve arkadaşları (2017), bu durumu bilgi ve iletişim teknolojilerinin birey üzerinde oluşturduğu bağlamsal taleplerle ilişkilendirerek, bağlantı yükünün çoklu görev yapma zorunluluğu ve sürekli iletişim baskısıyla birleşerek bireyin stres düzeyini artırabileceğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Steele ve diğerleri (2020), iletişim aşırı yüklenmesini sadece teknolojik bir zorunluluk değil, aynı zamanda bireyin sosyal ve ilişkisel çevresi tarafından şekillendirilen bir deneyim olduğunu vurgulamıştır. Özellikle akademik ya da profesyonel ortamlarda bireyler, çevrimiçi platformlardan gelen mesajlara ya da bildirimlere hızlı yanıt verme baskısıyla karşı karşıya kaldıklarında, kişisel zamanlarını kısıtlamak zorunda kalmakta ve bu durum tükenmişlik hissini tetikleyebilmektedir. Bu bağlamda, iletişim aşırı yüklenmesi sadece teknolojik erişimle ilgili bir konu değil, aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluşuyla ilişkili önemli bir stres faktörüdür.

2.2.3.5. Çevrimiçi Dikkat

Reinecke ve arkadaşlarına (2017) göre çevrimiçi dikkat, bireyin dijital ortamdaki dikkatini sürekli olarak çeşitli uyaranlara yönlendirmesi gerektiğinde ortaya çıkan bilişsel bir baskıyı ifade etmektedir. Bu durum, özellikle sosyal medya, anlık mesajlaşma ve e-posta gibi çok sayıda dijital kanalın aynı anda kullanılmasını gerektirdiğinde bireyin zihinsel yükünü artırmakta ve stres düzeyini yükseltebilmektedir. Sürekli bağlantıda kalma beklentisi, bireylerin dikkatlerini sürekli dijital uyaranlara vermelerine neden olmakta, bu da zihinsel tükenmişlik hissine ve odaklanma sorunlarına yol açabilmektedir.

Steele ve arkadaşları (2020) ise çevrimiçi dikkati, bireyin sosyal ve akademik ya da profesyonel yaşamında dijital uyarıcılara ayırması gereken dikkat kapasitesinin zorlanması olarak ele almaktadır. Özellikle genç bireyler arasında çevrimiçi ortamda aktif olma, mesajlara hızlı yanıt verme ve gündemi anlık takip etme gibi beklentiler, kişinin dikkatini sürekli olarak bölen bir unsur haline gelmiştir. Benzer şekilde Brooks (2015), dijital dikkat dağınıklığının sürekli uyarılma hâliyle ilişkili olduğunu ve bu durumun bireylerde tükenmişlik, performans düşüşü ve anksiyete gibi sonuçlara yol açabileceğini belirtmiştir. Ayrıca Mark ve diğerleri (2008)'ye göre, çevrimiçi ortamda yapılan sürekli görev geçişleri bilişsel kaynakları tüketmekte ve bireyin dikkat süresini önemli ölçüde azaltmaktadır. Bu sürekli dikkat bölünmesi, dijital stresin artmasına ve zamanla bireyin psikolojik sağlığının olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir.

2.2.4. Dijital Stresi Açıklayan Kuramlar

2.2.4.1. Bilişsel Değerlendirme Kuramı

Folkman ve Lazarus (1984) tarafından geliştirilen Bilişsel Değerlendirme Kuramı, bireylerin yaşadığı stresin, olayları nasıl algıladıkları ve değerlendirdiklerine bağlı olduğunu ileri sürer. Bu modele göre, birey bir durumu öncelikle birincil değerlendirme sürecinde tehdit, zarar veya zorluk olarak algılar; ardından, ikincil değerlendirme aşamasında bu durumla başa çıkma kaynaklarını sorgular. Eğer birey bu kaynakları yetersiz bulursa, stres yanıtı ortaya çıkar.

Dijital stres bağlamında bu kuram, bireylerin sürekli çevrimiçi kalma zorunluluğu, çoklu görev yapma baskısı veya sosyal onay ihtiyacı gibi dijital talepleri birer “tehdit”

olarak algılamasıyla ilişkilidir. Örneğin, internete erişememe durumunda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ya da çevrimiçi görünmeme nedeniyle sosyal dışlanma endişesi gibi durumlar bireyde stres yaratabilir (Folkman ve Lazarus, 1984).

2.2.4.2. İşlem Kapasitesi Kuramı

Lang (2000) tarafından geliştirilen İşlem Kapasitesi Kuramı, bireylerin bilişsel işlem kapasitelerinin sınırlı olduğunu, özellikle dijital ortamda çok sayıda bilgi ve uyaranla karşılaşıldığında bu kapasitenin zorlandığını savunur. Medyadan gelen mesajlar, dikkat, kodlama, saklama ve geri çağırma gibi zihinsel süreçleri kullanır. Eğer dijital ortamda bu süreçlerin talepleri aşırı olursa, bilişsel aşırı yüklenme meydana gelir.

Bu kuram, dijital stresin çevrimiçi dikkat, iletişim aşırı yükü ve erişilebilirlik stresi gibi alt boyutlarını açıklamada özellikle işlevseldir. Sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları ve e-posta gibi dijital araçların eş zamanlı kullanımı, bireyin zihinsel kaynaklarını aşarak stres yaratır (Lang, 2000).

2.2.4.3. Teknostres Kuramı

Ragu-Nathan ve diğerleri (2008), iş dünyasında teknolojinin getirdiği taleplerin bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini açıklamak amacıyla "Teknostres Modeli"ni geliştirmiştir. Bu model, teknolojik araçların neden olduğu stresin beş temel boyutunu ele alır: teknolojik aşırı yüklenme, teknolojiye bağlı kalma zorunluluğu, teknoloji ile ilgili belirsizlik, teknoloji temelli güvensizlik ve teknolojik karmaşıklık**.**

Dijital stres, bu modele göre bireyin teknolojiyle baş etme kapasitesinin sınırlandığı, sürekli bağlantıda kalma zorunluluğunun ve bilgi akışının birey üzerinde baskı oluşturduğu bir durumdur. Bu model, özellikle dijital stresin iletişim aşırı yüklenmesi**,** bilgi fazlalığı**,** multitasking baskısı gibi alt boyutlarını anlamada teorik temel sunar (Ragu-Nathan ve diğerleri, 2008).

2.2.4.4. Bağımlılık Temelli Kuramlar

Dijital stresin bir diğer açıklayıcı modeli, davranışsal bağımlılık kuramlarıdır. Bu kuramlar, bireylerin teknolojiye karşı kontrolsüz bir kullanım geliştirdiğini, bu kullanımın da psikolojik bozulmalara neden olduğunu savunur (Griffiths, 2005).

Sürekli internete bağlı kalma ihtiyacı, akıllı telefon kullanımı üzerinde kontrol kaybı gibi davranışlar dijital stresin temel nedenleri arasında görülmektedir.

Bu kuram özellikle dijital stresin erişilebilirlik stresi, iletişim aşırı yüklenmesi ve FoMO gibi boyutlarıyla doğrudan ilişkilidir. Teknolojiyle sağlanan sosyal bağları kaybetme korkusu, bireyin aşırı kullanım ve bağımlılık düzeyine ulaşmasına ve bunun sonucunda stres yaşamasına neden olabilir.

Dijital stresin bireyler üzerindeki ilişkilerini anlamak, yalnızca semptomları tanımlamakla sınırlı değildir; aynı zamanda bu stresin altında yatan psikolojik, bilişsel ve davranışsal mekanizmaların da çözümlenmesini gerektirir. Bu bağlamda, dijital stresin açıklanmasında çeşitli psikolojik kuramlar temel alınmaktadır. Gerek bireyin teknolojiyle kurduğu ilişkideki bağımlılık unsurlarını açıklayan kuramlar, gerekse dijital ortamda yaşanan bilişsel yüklenmelerin ve motivasyonel etkileşimlerin anlaşılmasını sağlayan yaklaşımlar, dijital stresin çok boyutlu doğasını ortaya koymaktadır. Aşağıdaki tabloda, dijital stresle ilişkili temel kuramsal yaklaşımlar özetlenmiş ve her bir kuramın dijital stresle nasıl bağlantılı olduğu açıklanmıştır.

Kuram Adı	Kuramı Geliştiren	Dijital Stresle İlişkisi	İlgili Alt Boyutlar
Bilişsel Değerlendirme Kuramı	Lazarus ve Folkman (1984)	Stresin, bireyin olayları tehdit olarak algılaması ve başa çıkma kapasitesini yetersiz görmesiyle oluştuğunu savunur	Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), Onaylanma kaygısı
İşlem Kapasitesi Kuramı (LC4MP)	Lang (2000)	Dijital ortamda çok sayıda bilgi ve uyaranla karşılaşan bireyin zihinsel kapasitesinin aşılması stres yaratır	Çevrimiçi dikkat, İletişim aşırı yüklenme, Multitasking
Teknostres Modeli	Ragu-Nathan et al. (2008)	Teknolojik araçların karmaşıklığı, aşırı bilgi ve erişim baskısı bireyde stres oluşturur	İletişim aşırı yüklenmesi, Erişilebilirlik stresi, Aşırı uyarılma
Bağımlılık Temelli Kuramlar	Griffiths (2005) ve diğerleri	Aşırı ve kontrolsüz dijital kullanım, psikolojik bağımlılık ve stres doğurur	Erişilebilirlik stresi, İletişim aşırı yüklenmesi, Dijital tükenmişlik

2.2.5. Dijital Stres İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Weinstein ve diğerleri, (2015) yapmış oldukları nitel çalışmada, ergenlerin çevrimiçi platformlarda paylaştıkları kişisel deneyimlere yönelik akran yanıtlarını analiz ederek, dijital stresle başa çıkmak için önerilen stratejileri incelemiştir. Araştırma, dijital stresin yalnızca çevrimiçi zorbalıkla sınırlı olmadığını, aynı zamanda çevrimiçi etkileşimler yoluyla yakın ilişkiler kurma ve sürdürme çabalarıyla da ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ergenler, akranlarına yönelik önerilerinde, dijital stresle başa çıkmak için çeşitli stratejiler sunmuşlardır. Bu stratejiler arasında, çevrimiçi etkileşimlerde daha dikkatli ve bilinçli olma, dijital platformlarda geçirilen zamanı sınırlama, çevrimdışı destek sistemlerine başvurma ve dijital mahremiyetin korunması gibi öneriler öne çıkmaktadır. Bu bulgular, dijital stresin yönetilmesinde ergenlerin

kendi deneyimlerinden ve akranlarından öğrenilen stratejilerin önemini vurgulamaktadır.

Selman ve Weinstein (2016), dijital stresin ergenler üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla AThinLine.org adlı internet sitesine anonim olarak gönderilen 2000 paylaşımı tematik içerik analizi yöntemiyle incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, dijital stresin iki ana tür altında sınıflandırılabileceği belirlenmiştir: Tip 1 stresörler ve Tip 2 stresörler. Tip 1 stresörler, çevrimdışı ilişkisel düşmanlıkların çevrimiçi ortama taşınmış hali olarak değerlendirilen "kişisel saldırılar", "kamusal utandırma" ve "kimliğe bürünme" gibi olumsuz dijital deneyimleri içermektedir. Tip 2 stresörler ise, ergenlerin dijital teknolojileri yakın ilişkiler kurma ve sürdürme amacıyla kullanırken karşılaştıkları "boğulmuş hissetme", "erişim baskısı" ve "kişisel dijital alanların ihlali" gibi daha az tartışılan stres kaynaklarını kapsamaktadır. Araştırmada analiz edilen gönderilerin çoğunluğu 15 yaşındaki kız ergenlere aittir ve 648 gönderi doğrudan dijital stresle ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, dijital stresörlerin algılanan şiddet düzeyleri de değerlendirilmiş; özellikle "kamusal utandırma" ve "kimliğe bürünme" gibi stresörlerin daha yüksek düzeyde algılandığı saptanmıştır. Bu çalışma, dijital ortamda yaşanan stresin yalnızca çevrimiçi zorbalıktan ibaret olmadığını, aynı zamanda ilişkisel beklenti ve bağlantı kurma arzusu ile de şekillendiğini vurgulamaktadır.

Reinecke ve diğerleri, (2016)'nin gerçekleştirdiği çalışma, dijital stresin yaşa bağlı ilişkilerini incelemiştir. Almanya genelinde 14 ila 85 yaş arası 1.557 internet kullanıcısıyla yapılan bu araştırma, bireylerin özel e-posta ve sosyal medya mesajlarıyla karşılaştıkları iletişim yükü ile internet üzerinde aynı anda birden fazla işle uğraşmalarının (multitasking) algılanan stres düzeyleri ve psikolojik sağlık üzerindeki ilişkilerini değerlendirmiştir. Çalışma bulgularına göre, artan iletişim yükü, bireylerde algılanan stresi artırmakta ve bu durum dolaylı olarak tükenmişlik, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Bu etkiler, özellikle genç ve orta yaşlı kullanıcılar arasında daha belirgin olarak gözlemlenmiştir. Ayrıca, sosyal baskı ve bilgi veya sosyal etkileşimleri gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO), iletişim yükü ve internet multitasking davranışlarının önemli motivasyonel etkenleri olarak tanımlanmıştır. Yaş faktörü, dijital stresin sağlık ile ilişkilerini ve iletişim yükü ile internet multitasking'in motivasyonel nedenlerini anlamada önemli bir moderatör olarak belirlenmiştir. Bu çalışma, dijital stresin yaşam boyu etkilerini

vurgulayarak, farklı yaş gruplarındaki bireylerin dijital teknolojilerle etkileşimlerinin psikolojik sağlık üzerindeki potansiyel olumsuz sonuçlarını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, dijital stresin anlaşılması ve yönetilmesi için yaşa duyarlı stratejilerin geliştirilmesi gerektiği önerilmektedir.

Bakan ve Büyükbeşe (2021), bilgi çağında dijitalleşmenin yalnızca teknik bir dönüşüm olmadığını, aynı zamanda bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen yeni stres kaynakları ortaya çıkardığını belirtmişlerdir. Çalışmada, dijitalleşmenin sağladığı zaman ve mekân esnekliğinin olumlu yönleri kabul edilmekle birlikte, bu durumun iş ve özel yaşam sınırlarını belirsizleştirdiği ve bireylerin sürekli çevrimiçi olma baskısı altında kaldıkları vurgulanmıştır. Özellikle mobil teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte çalışanların günün her anında ulaşılabilir olmalarının beklendiği ve bu durumun dijital stres düzeylerini artırdığı ifade edilmiştir. Yazarlar, çoklu görev yapma zorunluluğu, anlık yanıt verme beklentisi ve bilgi aşırı yüklenmesinin dijital stresin temel belirleyicileri arasında yer aldığını belirtmişlerdir. Ayrıca presenteizm kavramına dikkat çekilerek, bireylerin fiziksel olarak iş yerinde bulunmalarına rağmen dijital stres nedeniyle zihinsel olarak işten kopuk hale geldikleri ifade edilmiştir. Bu bulgular, dijital teknolojilerin verimlilik kadar insan faktörünü de dikkate alacak şekilde kullanılmasının önemini ortaya koymaktadır (Bakan ve Büyükbeşe, 2021).

Winstone ve diğerleri, (2022), yapmış oldukları nitel araştırma, 13–14 yaşlarındaki 24 ergenle yapılan derinlemesine görüşmeler aracılığıyla dijital stres kaynaklarını incelemiştir. Araştırma, pasif sosyal medya kullanımı (zaman kaybı, dijital suçluluk ve zararlı içeriklere maruz kalma), özel sosyal medya iletişimi (erişilebilirlik beklentileri ve istenmeyen yabancı temasları) ve sosyal medya yayıncılığı (mükemmeliyet beklentileri, cinselleştirme, olumsuz değerlendirme korkusu ve mahremiyet riskleri) olmak üzere üç ana dijital stresör kategorisi tanımlamıştır. Bulgular, çevrimiçi etkileşimlerin ergenlerin kimlik gelişimi ve sosyal statü algıları üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermektedir. Araştırma, dijital stresle başa çıkmada çevrimdışı sosyal ve duygusal kaynakların güçlendirilmesi ve etkili mahremiyet ayarlarının teşvik edilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Gazi (2024), tarafından yapılan yürütülen bir çalışmada, dijital medyanın özellikle ergenler ve genç yetişkinler üzerindeki ilişkisini incelenmiş; dijital stres ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) olguları üzerinde durulmuştur. Türkiye'de 402 katılımcı ile

gerçekleştirilen bu çalışmada, cinsiyet, eğitim ve gelir düzeyi değişkenlerinin dijital stres ve FoMO ile ilişkileri değerlendirilmiştir. Çalışmanın bulguları, kadın bireylerin FoMO düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu, buna karşın erkeklerin dijital stres düzeylerinin daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, FoMO düzeyindeki artışla birlikte dijital stres seviyesinin de yükseldiği, bu iki değişken arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyinin yükselmesiyle birlikte FoMO ve dijital stresin azaldığı gözlemlenmiş; benzer şekilde ekonomik refah düzeyi arttıkça bu olumsuz ilişkilerin azaldığı saptanmıştır. Bu bulgular, dijital ortamların bireyler üzerindeki psikolojik etkilerinin çeşitli sosyo-demografik faktörlerce şekillendiğini göstermektedir.

Giray ve diğerleri, (2024), yapmış oldukları çalışmalarında, Filipinler'deki 384 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bir anket aracılığıyla dijital cihaz kullanımı, dijital stres düzeyleri ve başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Bulgular, öğrencilerin dijital cihazları günde en az 15 dakika boyunca kullandıklarını ve bu kullanımın dijital strese yol açtığını göstermektedir. Özellikle Facebook, öğrenciler arasında en fazla stres yaratan platform olarak belirlenmiştir. Dijital stresle başa çıkma stratejileri arasında, öğrencilerin en çok başvurdukları yöntemlerin öz-dikkat dağıtma ve olumlu yeniden çerçevelendirme olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, dijital cihaz kullanımının artmasının dijital stres düzeylerini artırabileceğini ve öğrencilerin bu strese karşı çeşitli başa çıkma stratejileri geliştirdiğini ortaya koymaktadır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişken arasında anlamlı bir bağlantı ya da ortak bir değişim bulunup bulunmadığını ortaya koymayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu model kapsamında değişkenler arasındaki ilişki düzeyinin incelendiği korelasyon analizleri ile değişkenlere bağlı olarak gruplar arasındaki farkların değerlendirildiği karşılaştırmalı analizler olmak üzere iki temel ilişkisel analiz türü yer almaktadır (Field, 2016). Bu araştırmada cinsiyet, yaş, algılanan ekonomik durum, akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama durumu ve akıllı telefon kullanırken stresli hissetme durum değişkenlerine göre problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Aynı zamanda dijital stres ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkilerin incelenmesini hedefleyen bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır.

3.2.Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu araştırmaya katılmaya gönüllü, 18 yaş üzeri üniversite sınavına hazırlanan adaylar akıllı telefon kullanan 18-23 yaş arası toplam 495 kişi oluşturmaktadır. Araştırma grubu, uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Uygun örnekleme, araştırmacının kolayca ulaşabildiği ve katılmaya hazır olan bireylerden oluşan bir örneklem seçme yöntemidir (Martella ve diğerleri, 2013). Araştırma grubunun demografik bilgilerine yönelik frekans ve yüzdelik değerleri Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	f	%
Cinsiyet		
Kadın	345	69.7
Erkek	150	30.3
Yaş		
18	321	64.85
19-23	176	35.55
Algılanan Sosyo-ekonomik Durum		
Ortanın Altı	78	15.76
Orta	325	65.66
Ortanın Üstü	92	18.59
Kendisini Telefon Bağımlısı Olarak Tanımlama Durumu		
Telefon Bağımlısı Değilim	169	37.14
Fikrim Yok	15	3.3
Belki Telefon Bağımlısıyım	194	42.64
Telefon Bağımlısıyım	77	16.92
Telefon Kullanırken Stresli Hissetme Durumu		
Evet, sık sık stresli hissediyorum	92	18.59
Evet, bazen stresli hissediyorum	260	52,53
Hayır, stresli hissetmiyorum	143	28.89

Tablo 1'de görüldüğü üzere katılımcıların 34si (%69.7) kadın, 150'si (%30.3) erkektir. Bireylerin 321'i (%64.85) 18 yaşında, 124'ü (%25.5) 19 yaşında, 44'ü (%8.89) 20 yaşında, 4'ü (%.81) 21 yaşında, 2'si (%.40) 22 yaşında ve 2'si (%.40) 23 yaşındadır. Katılımcıların 78'i ekonomik düzeylerini (%15.76) ortanın altı, 20'si (%4.96) ortanın altı, 325'i (%65.66) orta, 92'si (%18.59) ortanın üstü olarak algıladıklarını belirtmiştir.

Katılımcıların kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama durumlarında 169'u (%34.14) değilim, 194'ü (39.19) belki, 77'si (15.56) bağımlı olduğunu belirtmiştir. Akıllı telefon kullanırken stresli hissettirdiğini belirten 92 (%18.59) kişi, bazen stresli hissettirdiğini belirten 260 (52.53) kişi, stresli hissettirmediğini belirten 143 (%28.89) kişi vardır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında verileri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeği ve Problemli Akıllı Telefon Kullanım Ölçeği i-Kısa Form kullanılmıştır. Bu bölümde veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu form, katılımcıların cinsiyet, yaş, algılanan sosyo-ekonomik durum, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama durumu ve akıllı telefon kullanırken kendisini stresli hissetmesine ilişkin sorular içermektedir.

3.3.2.Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form (ATBÖ-KF)

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form (ATBÖ-KF), problemli akıllı telefon kullanım riskini değerlendirmek amacıyla Kwon ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur (Kwon ve diğerleri, 2013). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Noyan ve diğerleri (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 10 madde ve tek boyuttan oluşmakta ve 6'lı Likert tipine sahiptir. . Ölçeğin uyarlama çalışması sonucunda Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 ve test-tekrar test korelasyon katsayısı .93 olarak bulunmuştur.. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 ve en yüksek puan 60'tır. Ölçekten elde edilen puanların artması problemli akıllı telefon kullanım riskinin arttığı anlamına gelmektedir (Noyan ve diğerleri, 2015). Yapılan bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeği (ÇBDSÖ)

Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeği, çevrimiçi dijital stresi test etmek için Hall ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur (Hall ve diğerleri, 2021). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Erinç (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5 faktör 24 maddeden oluşmakla birlikte 5li Likert tipindedir. Alt boyutlar: erişilebilirlik stresi, onaylanma kaygısı, gelişmeleri kaçırma korkusu, iletişim aşırı yüklenme, çevrimiçi

dikkattir. Ölçeğin uyarlama çalışması sonucunda Cronbach's Alpha değeri .94 bulunmuştur. Ölçekten en az 24 en fazla 120 puan alınabilir. Ölçekte toplam puanlar değerlendirilirken alınan puan dijital stres varlığını göstermektedir. Yapılan bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Verileri toplamaya başlamadan önce araştırma kapsamında kullanılacak olan veri toplama araçları için gerekli izinler alınmıştır. Ardından veri toplama araçları ve bilgilendirilmiş onam formu bir araya getirilerek bir veri seti oluşturulmuştur. Bilgilendirilmiş onam formunda araştırmanın amacı, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı, verilecek olan bilgilerin araştırma kapsamında kullanılacağı ve bir başkası ile paylaşılmayacağı, araştırmada yer alan soruların nasıl doldurulması gerektiği ve araştırmacıya dair bilgiler açıklanmıştır. Araştırmaya dair soruların olması halinde araştırmacı ile iletişime geçebilecekleri bir e-posta adresi de onam formuna eklenmiştir. Bu bilgilerle beraber veri setini Kişisel Bilgi Formu, ölçeklerin yönergeleri ve maddeleri oluşturmaktadır. Verilerin çevrimiçi olarak toplanabilmesi amacıyla veri seti Google Forms'a aktarılmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için Yıldız Teknik Üniversitesi'nin 05.02.2025 tarihli ve 2025.02 numaralı toplantısında etik kurul onayı alınmıştır (20250204244). Veriler Google Form aracılığıyla oluşturulan linkten, örneklem grubuna uygun kişilere ulaşılarak ve tamamen gönüllülük esasına dayanılarak toplanmıştır. Veri toplama araçlarının doldurulması yaklaşık 5-6 dakika sürmüştür. Veri toplama süreci 2025 yılının Şubat ve Mart ayları arasında yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için IBM SPSS Statistics 23 paket programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan 495 veri normallik ve homojenlik açısından incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirleyebilmek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve -2.0 ile +2.0 arasındaki değerler normal dağılım kriteri olarak kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010).

Araştırma sonucunda cinsiyet, yaş, algılanan sosyo-ekonomik durum, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama durumu ve akıllı telefon kullanırken stresli hissetme durum değişkenlerinin her bir alt grubunun normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Normallik koşulunu sağlamak için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması kriteri gözetilmiştir (George ve Mallery, 2016). Araştırma

kapsamında katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde, 18 yaşında olan aday sayısının oldukça yüksek olduğu (n = 321) ve 19–23 yaş aralığında yer alan aday sayısının daha düşük olduğu (n = 174) görülmüştür. Bu nedenle, yaş değişkenini daha sağlıklı bir şekilde analiz edebilmek amacıyla, 18–23 yaş aralığındaki katılımcılar iki grup hâlinde yeniden kategorize edilmiştir. Yapılan bu gruplandırma ile 18 yaşındaki katılımcılar ayrı bir grup olarak, 19–23 yaş aralığında bulunan katılımcılar ise ikinci grup olarak analizlere dahil edilmiştir. Araştırmada katılımcılardan algıladıkları sosyoekonomik düzeyi "düşük", "ortanın altı", "orta", "ortanın üstü" ve "yüksek" olmak üzere beşli Likert tipi bir ölçekle belirtmeleri istenmiştir. Ancak verilerin incelenmesi sonucunda, "düşük" ve "ortanın altı" seçeneklerinin, ayrıca "ortanın üstü" ve "yüksek" seçeneklerinin ayrı ayrı işaretlenme sıklıklarının düşük olduğu görülmüştür. Bu nedenle istatistiksel analizlerin anlamlı sonuçlar verebilmesi ve gruplar arası karşılaştırmaların sağlıklı yapılabilmesi amacıyla bu kategoriler birleştirilmiştir. Bu kapsamda, "düşük" ve "ortanın altı" yanıtları "ortanın altı"; "ortanın üstü" ve "yüksek" yanıtları ise "ortanın üstü" olarak yeniden kodlanmıştır. "Orta" düzey ise bağımsız bir kategori olarak bırakılmıştır. Böylece algılanan sosyoekonomik düzey değişkeni üç kategorili hale getirilmiş ve analizlerde bu şekilde kullanılmıştır.

"Kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama" değişkeninde, "fikrim yok" seçeneğini işaretleyen 15 katılımcının bulunduğu görülmüştür. Ancak bu grubun katılımcı sayısı, diğer gruplarla (bağımlıyım, değilim, belki) karşılaştırıldığında anlamlı ölçüde düşük olduğundan ve grup dağılımında dengesizlik oluşturduğundan, bu grup analizlere dahil edilmemiştir.

Demografik değişkenlere ilişkin normallik incelemeleri sonucunda katılımcıların problemli akıllı telefon kullanımının cinsiyet, yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılığı olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Algılanan sosyo-ekonomik durum, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama durumu ve akıllı telefonun stresli hissettirme durum değişkenlerine göre anlamlı farklılığı test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır ve "varyansların homojenliği" varsayımı Levene testi ile araştırılmıştır. Varyansların homojenliğini incelemek için Levene testi; farklılığın hangi gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı olduğunu belirlemek için Post Hoc Tukey testi yapılmıştır.

Bu araştırmada aynı zamanda üniversite sınavına hazırlanan adaylarda dijital stresin problemli akıllı telefon kullanımı ile ilişkisini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce, doğrusallık ve normallik varsayımlarını zorlaştırabilecek uç değerlerin olup olmadığının belirlenmesi gerekmektedir. Veri setindeki çok değişkenli uç değerler, Mahalanobis uzaklığı yöntemiyle incelenmiştir ve kritik değer olan .001'den küçük bir değer olmaması esas alınmıştır (Fidell ve Tabachnick, 2015). Elde edilen sonuçlarda 3 uç değere rastlanmıştır ve bu değerler veri setinden çıkarılmıştır. Bu sonuçlar ışığında, çoklu regresyon analizinin temel varsayımlarından biri olan çok değişkenli normallik koşulu karşılanmıştır.

Çoklu regresyon analizinin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için bazı temel varsayımların karşılanması gerekmektedir. Field (2016) bu varsayımlar arasında, bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin bulunmasının ve yordayıcı değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyon olmamasının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle, yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon katsayısının .80'in altında kalması, çoklu doğrusal bağlantı (multikolineerlik) sorununu engellemek açısından kritik görülmektedir. Bu çalışmada yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, bağımsız değişkenler arasında .80'in üzerinde herhangi bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, çoklu doğrusal bağlantı varsayımının karşılandığını göstermektedir. Bu çalışmada çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığını test etmek amacıyla tolerans ve VIF değerleri incelenmiştir. Field (2016)'a göre tolerans değerinin .20'nin üzerinde ve en büyük VIF değerinin 4'ün altında olması durumunda çoklu doğrusal bağlantı sorunu olmadığı kabul edilmektedir (Black ve diğerleri, 2010). Yapılan analizler sonucunda dijital stresin çevrimiçi dikkat, erişilebilirlik stresi, gelişmeleri kaçırma korkusu, iletişim aşırı yüklenmesi ve onaylanma kaygısı alt boyutlarının (tolerans= .83, VIF= 1.20) tolerans ve VIF değerlerinin uygun sınırlar içinde olduğu görülmüştür.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemelerine ve elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle araştırmanın değişkenlerine ait ölçeklerden elde edilen ortalama puanlara, standart sapma, standart hata, ranj ve minimum-maximum değerlerine yer verilmiştir. Adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinde cinsiyet, yaş ve algılanan sosyo-ekonomik düzey, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama durumu ve akıllı telefon kullanırken stresli hissetme durum değişkenlerine göre anlamlı farklılık olup olmadığı karşılaştırılmıştır. Ardından dijital stres ve problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Sonrasında ise dijital stresin çevrimiçi dikkat, erişilebilirlik stresi, iletişim aşırı yüklenmesi, gelişmeleri kaçırma korkusu ve onaylanma kaygısı problemli akıllı telefon kullanımını yordamasını inceleyen çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler

Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubunda bulunan adayların dijital stresin alt boyutları ve problemli akıllı telefon kullanımı değişkenlerine ait ortalama, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 2.'de yer verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri

	N	$\bar{X}$	SS	Shx	Ranj	Min	Max
Problemli Akıllı Telefon Kullanımı	495	29.17	10.33	.110	50	10	60
Çevrimiçi Dikkat	495	11.16	3.19	.110	16	4	20
Erişilebilirlik Stresi	495	7.45	3.51	.110	16	4	20
İletişim Aşırı Yüklenmesi	495	12.54	4.98	.110	22	6	28
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	495	7.67	3.66	.110	16	4	20
Onaylanma Kaygısı	495	15.14	7.23	.110	24	6	30

Tablo 2'de Problemli akıllı telefon kullanım Ölçeği'nin, Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeği'nin alt boyutları olan çevrimiçi dikkat, erişilebilirlik stresi, iletişim aşırı yüklenmesi, gelişmeleri kaçırma korkusu ve onaylanma kaygısı alt boyutlarının puanlarından elde edilen aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS), standart hata (Shx), ranj, minimum (Min) ve maksimum (Max) değerler verilmiştir. Tablo 2'de görüldüğü gibi Problemli akıllı telefon kullanım ölçeği toplam puan aritmetik ortalaması 29.17, standart sapması 10.335 ve standart hatası .110'dur. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 60, en düşük puan 10 ve ranj ise 50'dir. Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeğinin alt boyutlarından iletişim aşırı yüklenmesi aritmetik ortalaması 12.54, standart sapması 4.988 ve standart hatası .110'dir. Bu araştırmada alt boyuttan edinilen en yüksek puan 28, en düşük puan 6 ve ranj ise 22'dir. Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeğinin alt boyutlarından çevrimiçi dikkat aritmetik ortalaması 11.16, standart sapması 3.196 ve standart hatası .110'dur. Bu araştırmada alt boyuttan edinilen en yüksek puan 20, en düşük puan 4 ve ranj ise 16'dır. Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeğinin alt boyutlarından erişilebilirlik stresi aritmetik ortalaması 7.45, standart sapması 3.515

ve standart hatası .110'dur. Bu araştırmada alt boyuttan edinilen en yüksek puan 20, en düşük puan 4 ve ranj ise 16'dır. Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeğinin alt boyutlarından gelişmeleri kaçırma korkusu aritmetik ortalaması 7.67, standart sapması 3.668 ve standart hatası .110'dur. Bu araştırmada alt boyuttan edinilen en yüksek puan 20, en düşük puan 4 ve ranj ise 16'dır. Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeğinin alt boyutlarından onaylanma kaygısı aritmetik ortalaması 15.14, standart sapması 7.233 ve standart hatası .110'dur. Bu araştırmada alt boyuttan edinilen en yüksek puan 30, en düşük puan 6 ve ranj ise 24'tür.

4.2. Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Değişkeninin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi Sonucu Elde Edilen Bulgular

Problemli akıllı telefon kullanımı ölçeğinden alınan puanların demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, algılanan sosyo-ekonomik durum, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama durumu ve akıllı telefonun stresli hissettirme durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır.

Tablo 3. Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Kadın	345	30.61	10.24	493	4.79	.000
Erkek	150	25.87	9.79			

Tablo 3 incelendiğinde, kadınların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerine ait puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 30.61; SS = 10.24), erkeklerin problemli akıllı telefon kullanım düzeylerine ait puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 25.87; SS = 9.79) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda cinsiyete göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur *($t = 4.79; p < .05$)*. Bu fark kadınların problemli akıllı telefon kullanımının erkeklere oranda daha fazla olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Problemli Akıllı Telefon Kullanım Düzeyinin Yaşa Göre Anlamlı Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Yaş	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
18	321	29.41	10.04	493	.685	.493
19-23	174	28.74	10.87			

Tablo 4 incelendiğinde, 18 yaş aralığındaki adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerine ait puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 29.41; SS = 10.04), 19-23 yaş aralığındaki adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerine ait puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 28.74; SS = 10.87) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda yaşa göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri arasında istatistiksel anlamlı bir fark bulunmamıştır *(t =.68; p >.05)*.

Tablo 5.Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch Testi Sonuçları

Algılanan Sosyoekonomik Düzey	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Ortanın Altı	78	30.58	10.26		
Orta	325	28.93	10.23	865	.422
Ortanın Üstü	92	28.83	10.77		

Tablo 5'de katılımcıların sosyo ekenomik durumlarını ortanın altı ($\bar{X}$ = 30.58; SS = 10.26), orta ($\bar{X}$ = 28.93; SS = 10.23) ve ortanın üstü($\bar{X}$ = 28.83; SS = 10.77) olarak algıladıkları ve gruplara göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyi puan ortalamaları görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelenmek istenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığı için (Levene testi, $p < .05$), gruplar arası farklılıkları incelemek üzere

Welch testi uygulanmıştır. Welch testi sonuçlarına göre, algılanan sosyo-ekonomik düzey grupları arasında problemli akıllı telefon kullanım puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [Welch F(2,492) = 865, *p* >.*05*].

Tablo 6. Problemli Akıllı Telefon Kullanımında Kendini Akıllı Telefon Bağımlısı Olarak Tanımlama Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch Testi Sonuçları

Kendini Akıllı Telefon Bağımlısı Olarak Tanımlama	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Değilim	169	21.76	7.35		
Belki	194	31.24	8.22	165.932	.000
Bağımlıyım	77	41.14	8.63		

Tablo 6'da katılımcıların kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama düzeyi değilim olarak ifade edenlerin ($\bar{X}$ = 21.76; SS = 7.35), belki olarak ifade edenlerin ($\bar{X}$ = 31.24; SS = 8.22) ve bağımlıyım olarak ifade edenlerin ($\bar{X}$ = 41.14; SS = 8.63) gruplarına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyi puan ortalamaları görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelenmek istenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığı için (Levene testi, *p* <.*05*), gruplar arası farklılıkları incelemek üzere Welch testi uygulanmıştır. Welch testi sonuçlarına göre, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama düzeyinin gruplar arasında problemli akıllı telefon kullanımı puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [Welch F(2, 437) = 165.932, *p* <.*05*]. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Games-Howell post-hoc analizi sonucuna göre bağımlıyım olarak ifade eden grubunun problemli akıllı telefon kullanım düzeyi ($\bar{X}$ = 41.14), belki olarak ifade eden grubu ($\bar{X}$ = 31.24) ve değilim olarak ifade eden grubuna ($\bar{X}$ = 21.76) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur *(p <.05)*. Benzer şekilde, belki olarak ifade

eden grubun problemli akıllı telefon düzeyi ($\bar{X}$ = 31.24), değilim olarak ifade eden grubuna ($\bar{X}$ = 21.76) kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir ($p < .05$).

Tablo 7. Problemli Akıllı Telefon Kullanımında Akıllı Telefon Kullanırken Kendini Stresli Hissetme Durumu Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch Testi Sonuçları

Akıllı Telefon Kullanırken Kendini Stresli Hissetme Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Sık sık stresli hissediyorum	92	34.46	10.72		
Bazen stresli hissediyorum	260	30.01	9.72	32.783	.000
Stresli hissetmiyorum	143	24.26	9.04		

Tablo 7'de katılımcıların akıllı telefon kullanırken stresli hissetme durumu düzeyi sık sık stresli hissediyorum olarak ifade edenlerin ($\bar{X}$ = 34.46; SS = 10.72), bazen stresli hissediyorum olarak ifade edenlerin ($\bar{X}$ = 30.01; SS = 9.72) ve stresli hissetmiyorum olarak ifade edenlerin ($\bar{X}$ = 24.26; SS = 9.04) gruplarına göre problemli akıllı telefon kullanım düzeyi puan ortalamaları görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelenmek istenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığı için (Levene testi, $p < .05$), gruplar arası farklılıkları incelemek üzere Welch testi uygulanmıştır. Welch testi sonuçlarına göre, akıllı telefon kullanırken stresli hissetme durumu olarak tanımlama düzeyinin gruplar arasında problemli akıllı telefon kullanımı puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [Welch $F(2, 492) = 32.783$, $p < .05$]. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Games-Howell post-hoc analizi sonucuna göre Evet, sık sık stresli hissediyorum olarak ifade eden grubunun problemli akıllı telefon kullanım düzeyi ($\bar{X}$ = 34.46), Evet, bazen stresli hissediyorum olarak ifade eden grubu ($\bar{X}$ = 30.01) ve Hayır, stresli hissetmiyorum

olarak ifade eden grubuna ($\bar{X}$ = 24.26) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (p <.05). Benzer şekilde, Evet, bazen stresli hissediyorum olarak ifade eden grubun problemli akıllı telefon düzeyi ($\bar{X}$ = 30.01), Hayır, stresli hissetmiyorum olarak ifade eden grubuna ($\bar{X}$ = 24.26) kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir (p <.05).Bu bulgular, bireylerin stresli hissetme düzeyi arttıkça problemli akıllı telefon kullanım puanlarının da anlamlı şekilde yükseldiğini ortaya koymaktadır Bu bulgular, bireylerin stresli hissetme düzeyi arttıkça problemli akıllı telefon kullanım puanlarının da anlamlı şekilde yükseldiğini ortaya koymaktadır

4.2.6. Dijital Stresin Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırmada üniversite sınavına hazırlanan adayların dijital stresin alt boyutları (iletişim aşırı yüklenmesi, çevrimiçi dikkat, erişilebilirlik stresi, gelişmeleri kaçırma korkusu, onaylanma kaygısı) ile problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır ve analiz sonuçları Tablo 8'de verilmiştir. Daha sonra dijital stresin alt boyutlarının (iletişim aşırı yüklenmesi, çevrimiçi dikkat, erişilebilirlik stresi, gelişmeleri kaçırma korkusu, onaylanma kaygısı) problemli akıllı telefon kullanımını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo 9'da yer verilmiştir.

Tablo 8. Dijital Stresin Alt Boyutları Olan İletişim Aşırı Yüklenmesi, Çevrimiçi Dikkat, Erişilebilirlik Stresi, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Onaylanma Kaygısının Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek için Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Problemli Akıllı Telefon Kullanımı	İletişim Aşırı Yüklenmesi	Çevrimiçi Dikkat	Erişilebilirlik Stresi	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Onaylanma Kaygısı
Problemli Akıllı Telefon Kullanımı	1					
İletişim Aşırı Yüklenmesi	.500**	1				
Çevrimiçi Dikkat	.608**	.520**	1			
Erişilebilirlik Stresi	.443**	.497**	.377**	1		
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	.337**	.479**	.395**	.363**	1	
Onaylanma Kaygısı	.400**	.381**	.382**	.361**	.421**	1
Ortalama	29.18	12.54	11.16	7.45	7.67	15.14
Standart Sapma	10.33	4.98	3.96	3.51	3.66	7.23

ATK: Problemli akıllı telefon kullanımı

İAY: İletişim aşırı yüklenmesi

ÇD: Çevrimiçi dikkat

ES: Erişilebilirlik stresi

FoMO: Gelişmeleri kaçırma korkusu

OK: Onaylanma kaygısı

Not: ** p<.01

Katılımcıların problemli akıllı telefon kullanımı ile dijital stres alt boyutları (iletişim aşırı yüklenmesi, çevrimiçi dikkat, erişilebilirlik stresi, gelişmeleri kaçırma korkusu, onaylanma kaygısı) arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayısının 0.70–1.00 arasında olması yüksek, 0.30–0.70 arasında olması orta, 0.30'tan düşük olması ise zayıf düzeyde ilişki olarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk, 2019; Karasar, 2018). Analiz sonuçlarına göre, problemli akıllı telefon kullanımı ile iletişim aşırı yüklenmesi ($r = .50, p < .01$), çevrimiçi dikkat ($r = .608, p < .01$), erişilebilirlik stresi ($r = .443, p < .01$), gelişmeleri kaçırma korkusu ($r = .337, p < .01$) ve onaylanma kaygısı ($r = .400, p < .01$) arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Tüm bu bulgular, dijital stresin alt boyutlarının problemli akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 9. Dijital Stresin Problemli Akıllı Telefon Kullanımı Yordayıp Yordamadığını Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Sh	β	t	p	İkili r	Kısmi r
İletişim Aşırı Yüklenmesi	.260	.084	.125	3.090	.002	.500	.139
Çevrimiçi Dikkat	.958	.097	.368	9.830	.000	.608	.406
Erişilebilirlik Stresi	.321	.109	.109	2.952	.003	.443	.132
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	-.028	.104	-.010	-.272	.786	.337	-.012
Onaylanma Kaygısı	.142	.051	.099	2.784	.006	.400	.125

$R = .674$, $R^2 = .454$, $F(5, 489) = 81.210$, $p < .001$

Tablo 9'da görüldüğü üzere katılımcıların problemli akıllı telefon kullanımıyla ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizine göre modelin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(5, 489) = 81.210$, $p < .001$). Regresyon analizi sonuçlarına göre, problemli akıllı telefon kullanımı üzerinde en güçlü yordayıcının dijital stresin alt boyutu olan çevrimiçi dikkat olduğu görülmektedir ($\beta = .368$, $p < .001$). Bunu sırasıyla iletişim aşırı yüklenmesi ($\beta = .125$, $p = .002$), erişilebilirlik stresi ($\beta = .109$, p

= *.003*) ve onaylanma kaygısı (β = .099, *p* = *.006*) takip etmektedir. Öte yandan, gelişmeleri kaçırma korkusu (β = –.010, *p* = *.786*) değişkenin problemli akıllı telefon kullanımı anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir. Dijital stresin alt boyutları (erişilebilirlik stresi, onaylanma kaygısı, iletişim aşırı yüklenmesi ve çevrimiçi dikkat) birlikte problemli akıllı telefon kullanımı puanlarının yaklaşık %49.9'unu açıklamaktadır.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili alanyazın çerçevesinde ele alınmış ve değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda üniversite sınavına hazırlanan adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinin cinsiyet, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama durumu ve akıllı telefon kullanırken stresli hissetme değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinin üniversite sınavına hazırlanan adaylarda yaş, algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya koyulmuştur. Araştırmanın bir diğer sonucunda problemli akıllı telefon kullanımını, dijital stresin alt boyutlarından iletişim aşırı yüklenmesi, çevrimiçi dikkat, erişilebilirlik stresi ve onaylanma kaygısını birlikte yordadığı bulunmuştur. Araştırma bulgularının ilk kısmı problemli akıllı telefon kullanımının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analizlerdeki sonuçların tartışılması ve yorumlanmasından, ikinci kısmı ise problemli akıllı telefon kullanımının dijital stresin alt boyutlarının ne derecede yordadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunun tartışılması ve yorumlanmasından oluşmaktadır.

5.1. Üniversite Sınavına Hazırlanan Adaylarda Problemli Akıllı Telefon Kullanımının Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Mevcut araştırmanın bulguları, problemli akıllı telefon kullanımı düzeylerinde cinsiyete bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen verilere göre, kadın katılımcıların problemli akıllı telefon kullanım puan ortalamaları , erkek katılımcıların puan ortalamalarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, alanyazında yer alan pek çok çalışmayla da örtüşmektedir. Örneğin, Gezgin (2017), üniversite öğrencileri arasında yaptığı çalışmada, kadınların akıllı telefon kullanım düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmiştir. Uluslararası düzeyde ise van Deursen ve arkadaşları (2015), kadınların telefon kullanımının daha sık ve duygusal içerikli olduğunu, bunun da bağımlılık davranışlarını artırabileceğini ileri sürmüştür. Chen, Liang ve Tu (2021) ise kadınların sosyal bağlantı kurma ihtiyacının dijital ortamlarda daha fazla zaman geçirmelerine yol açarak problemli kullanım eğilimlerini

artırabileceğini ifade etmiştir. Üniversite döneminde sınava hazırlık sürecinde bu araştırma grubunda kadınların daha fazla problemli telefon kullanımı gösterdikleri görülmüştür.

Problemli telefon kullanımının cinsiyete göre hangi amaçlara dayalı olarak ortaya çıktığına dair yapılan araştırmalar farklı sonuçlar göstermektedir. Akgönül ve diğerleri (2015), erkek bireylerin oyun ve eğlence odaklı kullanım alışkanlıklarının, kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde problemli kullanım davranışıyla ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, mobil oyunlar, dijital rekabet ortamları ve eğlence uygulamaları, erkek bireylerin daha sık tercih ettiği dijital içerikler arasında yer almakta ve bu tür içeriklerin ödül, skor ve başarı odaklı yapısı, bağımlılık geliştirme riskini artırabilmektedir (Jeong ve diğerleri, 2016). Ayrıca Chen ve Wang (2018), erkeklerin problemli telefon kullanımının daha çok bilgi arama, oyun oynama ve çevrimiçi içerik tüketme gibi amaçlarla ilişkili olduğunu; bu kullanım biçimlerinin daha uzun süreli ve kontrolsüz gerçekleşebileceğini ifade etmektedir. Diğer yandan, Kwon ve arkadaşları (2013), cinsiyetin tek başına belirleyici bir faktör olmadığını, akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin kullanım amacı, yaş, sosyal destek düzeyi ve psikolojik ihtiyaçlar gibi çok sayıda değişkenden etkilendiğini belirtmektedir. Nitekim üniversite sınavına hazırlanan kadın adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinin erkek adaylara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bazı araştırmalarda ortaya konmuştur. Örneğin, Deursen ve arkadaşları (2015) ile Chen ve diğerleri (2021), kadınların bu dönemde duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla akıllı telefon kullanımına daha fazla yöneldiklerini vurgulamıştır. Özellikle sınav sürecinde artan psikolojik baskılar karşısında kadın bireyler daha yoğun bir sosyal destek arayışı içine girebilmekte; sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları aracılığıyla sosyal bağlarını sürdürerek duygusal regülasyon sağlamaya çalışmaktadırlar (Elhai ve diğerleri, 2017).

Sonuç olarak, erkek bireylerde eğlence, oyun ve bilişsel uyarım gibi faktörler problemli kullanım davranışını beslerken; kadın bireylerde ise daha çok duygusal destek, sosyal etkileşim ve kaygı azaltma gibi faktörler ön plana çıkmaktadır. Bu durum, cinsiyet farklılıklarının yalnızca oranlarla değil, kullanımın işlevi ve motivasyonu açısından da değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Kadın adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinin erkek adaylara göre daha

yüksek çıkması, sınav sürecindeki stresle baş etme biçimleri, sosyal ilişkileri sürdürme gereksinimi ve kültürel normlar gibi çok yönlü değişkenlerle ilişkilendirilebilir. Bu bağlamda, cinsiyet farklılıklarının problemli dijital davranışlarla ilişkisi araştırılırken, bireylerin sınav hazırlık sürecindeki psikososyal dinamiklerinin de dikkate alınması önem arz etmektedir.

Araştırmanın sonucuna göre, adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Üniversite sınavına hazırlanan 18 yaşındaki adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinin 19-23 yaş aralığındaki adaylara göre daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Alanyazında yaş ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı ilişki bulan çalışmalar olduğu gibi, tam tersi sonuçları olan araştırmalar da mevcuttur. Örneğin Gezgin (2017), genç bireylerde yaş ilerledikçe akıllı telefon kullanımında azalma eğilimi gözlendiğini belirtmiştir. Özellikle lise dönemindeki öğrencilerin, üniversite öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde problemli kullanım davranışları sergileyebileceği ifade edilmiştir. Benzer şekilde Chen ve diğerleri (2021), daha genç yaş gruplarının dijital dünyaya daha erken ve yoğun şekilde maruz kaldığını ve bu nedenle problemli kullanıma daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Bu çalışmalarda genç bireylerin, özellikle sosyal medya, oyun ve mesajlaşma uygulamaları aracılığıyla psikolojik ihtiyaçlarını dijital yollarla karşılama eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır. Ancak bazı çalışmalarda yaş değişkeniyle anlamlı bir ilişkisi olmadığı da görülmektedir. Örneğin, Demirci, Akgönül ve Akpınar (2015) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, 18–22, 23–27 ve 28–32 yaş grupları arasında problemli akıllı telefon kullanımı açısından anlamlı bir fark bulunmadığını rapor etmişlerdir. Benzer biçimde, Kwon ve arkadaşları (2013) yaşın tek başına anlamlı bir belirleyici olmadığını; bireylerin kullanım amacı, duygusal durumları ve sosyal çevrelerinin daha etkili faktörler olduğunu ifade etmişlerdir.

Bu araştırmada da yaş değişkenine göre problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Bu sonucun birkaç olası nedeni bulunabilir. Öncelikle, araştırmanın örneklemi üniversite sınavına hazırlanan adaylardan oluştuğu için katılımcıların tamamı benzer bir gelişimsel dönemde (geç ergenlik-genç yetişkinlik) yer almakta (18-23 yaş) ve benzer sınav stresi, akademik baskı ve dijital kaçış eğilimleri göstermektedir. Bu durum yaş grupları arasında

problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinin birbirine yakın olmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca günümüzde 18 yaşındaki bir birey de 23 yaşındaki bir birey kadar uzun süredir dijital teknolojilerle iç içedir (Rideout ve Robb, 2019). Dijital araçlara maruz kalma süresinin benzer olması, yaşa bağlı farklılaşmayı sınırlayabilir. Bunun yanında, 18 yaşındaki ve daha büyük yaştaki adayların sosyal medya platformlarını benzer amaçlarla (sosyalleşme, eğlenme, duygusal kaçış) kullandıkları düşünülmektedir (Kircaburun ve diğerleri, 2020). Bu benzer kullanım alışkanlıkları, yaş grupları arasında anlamlı farkların ortaya çıkmamasını açıklayabilir. Bu araştırma kapsamındaki araştırma grubunun en belirgin özelliği, sınava hazırlanma sürecinde olmalarının yanında gelişim dönemlerinde aynı süreçten geçiyor olmalarıdır. Bu benzerlik yaşa göre anlamlı farklılık bulunmamasına neden olmuş olabilir. Ek olarak literatürde, yaşın tek başına problemli telefon kullanımını açıklamakta yeterli olmadığını; kullanım amacı, psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal bağlam gibi değişkenlerin daha belirleyici olduğunu ifade eden araştırmalar mevcuttur (Elhai ve diğerleri, 2017; Kwon ve diğerleri, 2013). Bu nedenle yaş değişkenine ilişkin anlamlı bir farkın bulunmaması, söz konusu değişkenin tek başına belirleyici olmaktan ziyade, diğer bireysel ve bağlamsal faktörlerle birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Araştırmanın sonucuna göre, adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinde algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi ortalamanın altında olan adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinin ortalama ve ortalamanın üstü düzeydekilere göre biraz daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Alanyazın incelendiğinde, algılanan sosyo-ekonomik düzeyin problemli akıllı telefon kullanımıyla ilişkili araştırmaların sonuçları farklılık göstermektedir. Bazı araştırmalar, sosyo-ekonomik düzeyin dijital cihazlara erişim ve kullanım alışkanlıkları üzerinde belirleyici olabileceğini ileri sürmektedir. Örneğin, Chen ve diğerleri (2017), algılanan ekonomik düzeyi düşük bireylerin sosyal medya ve mobil teknolojileri, sosyal destek eksikliğini telafi etme veya boş zamanlarını değerlendirme amacıyla daha yoğun kullanabileceğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Van Deursen ve diğerleri (2015), algılanan düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin dijital teknolojileri daha az amaç odaklı ve daha çok duygusal veya eğlence amaçlı kullandığını, bunun da problemli kullanım davranışlarına zemin hazırlayabileceğini ifade etmiştir. Türkiye bağlamında yapılan bazı araştırmalar da bu

görüşle örtüşmektedir. Gökçearslan ve diğerleri (2016), algılanan sosyo-ekonomik düzeyi daha düşük bireylerde sosyal medya ve oyun kullanımının kaçış davranışlarıyla ilişkili olabileceğini ve bu durumun problemli kullanımı tetikleyebileceğini belirtmiştir. Öte yandan, bazı çalışmalar algılanan sosyo-ekonomik düzeyin tek başına problemli akıllı telefon kullanımında belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Örneğin, Aydın ve Kılıç (2020), lise öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında algılanan sosyo-ekonomik düzeyin problemli kullanım üzerinde doğrudan anlamlı bir ilişkisinin olmadığını, daha çok bireylerin psikolojik ihtiyaçları, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Kwon ve diğerleri (2013), sosyo-ekonomik düzey ilişkisinin bireyin yaşına, kullanım motivasyonuna ve sosyal çevresine bağlı olarak farklılık gösterebileceğini ifade etmiştir. Mevcut araştırmada da bu yönde bir bulgu elde edilmiş ve algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Her ne kadar sosyo-ekonomik düzeyini ortalamanın altında algılayan adayların puan ortalamaları daha yüksek görünse de bu fark anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu durum, akıllı telefonların algılanan tüm sosyo-ekonomik düzeylerde yaygın olarak kullanılan temel iletişim ve sosyal etkileşim aracı haline gelmiş olmasıyla ilişkili olabilir. Özellikle üniversite sınavına hazırlanan adaylar gibi akademik stres altında olan genç bireylerde, sosyo-ekonomik düzeyden bağımsız olarak dijital cihazlar stresle başa çıkma, sosyal ilişkileri sürdürme ve gündelik kaygılardan uzaklaşma aracı olarak kullanılabilmektedir. Bu da sosyo-ekonomik düzeyler arasında beklenen farklılıkların anlamlı düzeye ulaşamamasına neden olabilir. Ayrıca dijital cihazlara erişimin özellikle mobil internet paketleri, devlet destekli cihazlar ve okul temelli dijital araçlarla daha eşitlenmiş olması da sosyo-ekonomik farklılıklarla ilişkisini azaltan bir unsur olarak değerlendirilebilir. Sonuç olarak, bu bulgu problemli akıllı telefon kullanımının açıklanmasında algılanan sosyo-ekonomik değişkenin tek başına yeterli olmayabileceğini ve bireysel, psikolojik ve sosyal faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın sonucuna göre, bireylerin problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri, kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Bağımlı olduğunu ifade eden bireylerin problemli kullanım puanları, belki bağımlıyım ve bağımlı değilim şeklinde

ifade eden bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca belki bağımlıyım şeklinde ifade eden bireylerin puanları da bağımlı değilim şeklinde ifade eden bireylere göre daha yüksektir. Bireyin kendini bağımlı olarak tanımlaması, yalnızca kullanım sıklığını değil; aynı zamanda kontrol kaybı, yoksunluk hissi ve sosyal işlevsellikte bozulma gibi psikolojik unsurları da kapsayan daha geniş bir farkındalığı yansıtmaktadır. Bu nedenle, öznel bağımlılık algısı ile nesnel olarak ölçülen problemli kullanım düzeyleri arasında uyumun gözlemlenmesi, bireylerin kendi dijital davranışlarını ne kadar doğru değerlendirebildiklerini ortaya koyması bakımından önem taşımaktadır. Araştırmamız, akıllı telefon kullanımına dair öznel farkındalık ile ölçme araçlarından elde edilen problemli kullanım skorları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiş; kendini bağımlı olarak değerlendiren bireylerin ortalama puanlarının diğer gruplara kıyasla yüksek çıkması, bu farkındalığın belirleyici bir gösterge olabileceğini ortaya koymuştur. Böylece, elde edilen bulgular dijital farkındalık çalışmalarının, erken müdahale programlarının ve psiko-eğitim uygulamalarının geliştirilmesinde önemli bir temel sunabilmektedir. Ayrıca, bireyin kendi kullanımını bağımlılık düzeyinde değerlendirmesi, yardım arama davranışına dair bir ön belirti olarak işlev görebileceğinden, bu öz-değerlendirme süreçlerinin psikolojik danışma ve psiko-eğitim ortamlarında dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca elde edilen sonuçlar, bireylerin öznel bağımlılık tanımlarının problemli akıllı telefon kullanımı ile genel olarak uyumlu olduğunu ancak belki bağımlıyım şeklinde kendini tanımlayan bireylerde farkındalığın sınırlı kalabildiğini göstermektedir. Özellikle bağımlı değilim olarak kendini sınıflandıran bireylerin, problemli kullanım puanları açısından benzer düzeylere sahip olmaları, bu grubun kullanım düzeylerinin yüksekliğinin farkında olmadıklarına veya bu durumu tam olarak içselleştiremediklerine işaret edebilir. Bu durum, öznel algı ile gerçek kullanım düzeyleri arasında kopukluk bulunabileceğini ve farkındalık eksikliği nedeniyle müdahalelerin gecikebileceğini düşündürmektedir.

Literatürde bireylerin öznel bağımlılık algıları ile nesnel olarak ölçülen problemli kullanım düzeyleri arasında uyum olduğuna dair sınırlı sayıda çalışma bulunmasına rağmen, bazı araştırmalar önemli veriler sunmuştur. Elhai ve diğerleri (2017) göstermiştir ki, bireylerin teknoloji kullanımına dair kaygıları ve depresif belirtileri, problemli akıllı telefon kullanım düzeyleriyle anlamlı ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde, Jeong ve diğerleri (2016), özellikle sosyal medya ve oyun temelli kullanım

durumlarında, bireylerin akıllı telefon kullanımına ilişkin öznel değerlendirmeleri ile ölçülen bağımlılık skorlarının ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Lopez-Fernandez (2015), bireylerin internet ve dijital teknoloji kullanımlarındaki farkındalık düzeylerinin, bazı durumlarda ölçülen bağımlılık seviyeleriyle paralel gidebildiğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, öznel algının dijital bağımlılık düzeyine dair önemli bir gösterge olabileceğini ve bunun erken müdahalede belirleyici rol oynayabileceğini desteklemektedir.

Bireysel farkındalık önemli bir başlangıç adımı olsa da bağımlılık yapısal olarak güçlü bir döngü niteliği taşıdığından yalnızca farkındalık düzeyi artışı çoğu zaman yeterli olmamaktadır. Nitekim, literatürde dijital bağımlılık farkındalığına rağmen, bireylerin problemli davranışlarını sürdürmeye devam ettiği ve içsel kontrol mekanizmalarının zamanla zayıfladığı belirtilmiştir (Andreassen ve diğerleri, 2017; Griffiths, 2005). Bu nedenle, öz farkındalığın davranışsal değişimle desteklenmediği durumlarda dijital bağımlılık kalıcılığının sürdüğü, bireyin yaşam kalitesi, akademik performansı ve genel psikolojik iyi oluşu üzerinde olumsuz ilişkiler oluşturduğu söylenebilir. Dolayısıyla, öz değerlendirme süreçlerinin yanı sıra bilişsel-davranışçı müdahaleler, sosyal destek mekanizmaları ve profesyonel rehberlik uygulamalarının bir arada ele alınması, bu tür bağımlılıkların önlenmesi ve tedavisi açısından büyük önem taşımaktadır. Ancak, bireysel farkındalığın her zaman nesnel gerçekliği tam olarak yansıtmayabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır (Elhai ve diğerleri, 2017; Lopez-Fernandez, 2015). Araştırmamızda kullanılan ölçme aracı özbildirime dayalı olup, katılımcıların kendi algılarına göre yanıt verdikleri ölçek maddelerinden oluşmaktadır. Bu durum, öznel bağımlılık tanımlamaları ile ölçekten elde edilen puanlar arasında belirli bir paralellik ortaya çıkarsa da bu ilişkinin mutlak bir yansıma sunduğu söylenemez. Nitekim bazı bireylerin bağımlılık düzeylerini olduğundan düşük ya da yüksek değerlendirmiş olmaları mümkündür. Dolayısıyla, bu tür özbildirim temelli veriler, katılımcıların içgörü düzeyleriyle birlikte ele alınmalı ve gelecekte nesnel kullanım verileriyle desteklenmelidir. Bu bağlamda, bireyin kendi bağımlı olarak değerlendirmesi, problemli kullanımı erken fark etme, kendi davranışını düzenleme ve gerektiğinde yardım arama davranışlarını başlatma açısından anlamlı bir gösterge olma potansiyeline sahiptir.

Mevcut araştırmanın bulguları, problemli akıllı telefon kullanımı düzeylerinde akıllı telefon kullanırken stresli hissetme düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Araştırmanın sonucuna göre, bireylerin problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri, Sık sık stresli hissediyorum olarak kendini tanımlayan bireylerin problemli kullanım düzeylerinin en yüksek; bazen stresli hissediyorum olarak kendini tanımlayan ikinci sırada ve stresli hissetmiyorum olarak tanımlayanların ise en düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürdeki birçok çalışma ile örtüşmektedir. Örneğin, Weinstein ve diğerleri (2015), ergenlerin çevrimiçi platformlarda karşılaştıkları sosyal geri bildirimlerin, ilişkisel beklentiler ve mahremiyet kaygılarıyla birleştiğinde dijital stres oluşturduğunu ve bu stresin bireyler tarafından yoğun olarak hissedildiğini belirtmiştir. Akıllı telefonlar bu platformlara sürekli erişim sağladığından, dijital stresin günlük yaşamda daha sık deneyimlenmesine neden olabilir. Selman ve Weinstein (2016) da dijital stresörleri ikiye ayırmıştır. Bir yanda doğrudan saldırganlık içeren çevrimiçi zorbalıklar (Tip 1), diğer yanda ise daha yaygın fakat daha az fark edilen sosyal baskılar (Tip 2) olduğunu ifade etmiştir. Bu baskılar arasında erişim zorunluluğu, boğulmuş hissetme ve kişisel dijital alanların ihlali gibi unsurlar yer almaktadır. Sık sık stres yaşadığını belirten bireylerde gözlemlenen yüksek problemli akıllı telefon kullanım puanları, bu tür sosyal ve duygusal yüklerin ilişkisini yansıtıyor olabilir. Reinecke ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen araştırma da sosyal medya ve iletişim yükünün bireylerde stres, tükenmişlik ve depresyon gibi psikolojik sorunlara neden olduğunu; bu ilişkilerin özellikle genç bireylerde daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, özellikle gençlerin akıllı telefon kullanımında bilgiye ve sosyal onaya sürekli erişme çabalarının psikolojik bedelleri olabileceğini göstermektedir. Bakan ve Büyükbeşe (2021), dijitalleşmeyle birlikte bireylerin sürekli çevrimiçi olma baskısıyla karşı karşıya kaldıklarını ve bu durumun dijital stresin temel kaynaklarından biri olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmamızda sık sık stres yaşayan bireylerin problemli akıllı telefon kullanım puanlarının yüksek olması, bu çevrimiçi olma zorunluluğunun ilişkisini açıkça ortaya koymaktadır. Gazi (2024) ise FoMO (gelişmeleri kaçırma korkusu) ile dijital stres arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu belirlemiştir. Akıllı telefonlar, bireyleri sürekli bilgi ve sosyal etkileşim akışıyla karşı karşıya bıraktığından, özellikle FoMO eğilimi yüksek bireylerde dijital stres duygusu daha yoğun yaşanabilmektedir. Son olarak, Giray ve diğerleri, (2024) çalışması da, öğrencilerin dijital cihazları yoğun kullanmalarıyla dijital stres arasında pozitif bir

ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Öğrenciler, bu stresle başa çıkmak için dikkat dağıtma ve olumlu yeniden çerçeveleme gibi yöntemlere başvurmaktadır. Araştırmamızda da yüksek problemli akıllı telefon kullanım puanlarının stresli hissetme durumuyla birlikte görülmesi, adayların bu yoğun teknoloji etkileşiminden olumsuz şekilde etkilendiklerini göstermektedir. Bu bulgular, akıllı telefon kullanırken stresli hissetmenin problemli akıllı telefon kullanımında önemli bir belirleyici olduğunu gösterdiği söylenebilir.

5.2. Dijital Stresin Alt Boyutları Çevrimiçi Dikkat, Erişilebilirlik Stresi, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, İletişim Aşırı Yüklenmesi ve Onaylanma Kaygısının Problemli Akıllı Telefon Kullanımını Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın bulguları, dijital stresin alt boyutlarının birlikte değerlendirildiğinde problemli akıllı telefon kullanımını anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Çoklu regresyon analizine göre dijital stresin alt boyutları olan çevrimiçi dikkat, erişilebilirlik stresi, iletişim aşırı yüklenmesi ve onaylanma kaygısı, problemli telefon kullanımının güçlü yordayıcıları olarak öne çıkmaktadır. Çevrimiçi dikkat, erişilebilirlik stresi, iletişim aşırı yüklenmesi ve onaylanma kaygısı problemli telefon kullanımındaki varyansın %45'ini açıklaması söz konusu faktörlerin problemli akıllı telefon kullanımı ile ilişkilerinin ne denli önemli olduğunu işaret etmektedir. Ancak gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) değişkeni anlamlı bir yordayıcı olarak modele katkı sunmamıştır. Bu durum, dijital stresin alt boyutlarının problemli telefon kullanımı üzerinde farklı düzeylerde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Çevrimiçi dikkat alt boyutu, özellikle bireylerin dijital ortamlarda dikkatlerinin sürekli olarak bölünmesi ve zihinsel kaynakların tıkanması ile ilgilidir. Steele ve arkadaşları (2020), dijital stresin temel bileşeni olarak çevrimiçi dikkatin genç bireylerde dikkat yönetimini zorlaştırdığını ve bunun dijital bağımlılık davranışlarını tetikleyebileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde Reinecke ve diğerleri (2017), çoklu dijital uyaranların bireylerde bilişsel yük yarattığını ve stres seviyesini artırdığını ortaya koymuştur. Araştırmamızda da çevrimiçi dikkat, en yüksek β katsayısına sahip yordayıcı olarak problemli telefon kullanımına katkı sağlamaktadır.

İletişim aşırı yüklenmesi, bireylerin çevrimiçi platformlarda sürekli bağlantıda olma ve mesajlara yanıt verme beklentisiyle karşı karşıya kalmalarıyla ilişkilidir. Montag ve diğerleri (2019), sosyal medya ve anlık mesajlaşma araçları üzerinden gelen iletilerin, genç bireylerde sürekli tetikte olma hâlini beslediğini ve bu durumun problemli telefon kullanımına zemin hazırladığını belirtmiştir. Bu çalışma da benzer şekilde, adayların çevrimiçi kalma zorunluluğu hissetmeleriyle, dijital ortamlarda geçirdikleri sürenin arttığını göstermektedir. İletişim aşırı yüklenmesi boyutunun anlamlı yordayıcı olması, genç bireylerin dijital platformlarda kendilerini sürekli görünür kılma ve iletişimde aktif olma yönündeki sosyal baskılarla ilişkili olabilir. Bu iletişim baskısı, bireylerde "kaçırmama" dürtüsünü besleyerek dijital araçlara yönelimi artırmakta ve bunun sonucunda bireyin zihinsel kaynaklarının tükenmesine neden olabilmektedir.

Erişilebilirlik stresi, dijital ortamlarda her an ulaşılabilir olma baskısına işaret etmektedir. Vorderer ve diğerleri (2016), bireylerin sürekli ulaşılabilir olma beklentisinin psikolojik stres düzeyini artırarak dijital bağımlılıkla sonuçlanabileceğini belirtmiştir. Bu araştırmada da erişilebilirlik stresinin anlamlı bir yordayıcı olarak ortaya çıkması, adayların sosyal ve akademik çevrelerine karşı duydukları sürekli erişilebilir olma zorunluluğunun dijital davranışları ile ilişkisini ortaya koymaktadır. Bu yönüyle, erişilebilirlik stresi adayların sınırlarını çizmesini zorlaştırmakta ve telefon kullanımını problemli hâle getirebilmektedir.

Onaylanma kaygısı, bireylerin dijital ortamlarda beğenilme, görülme ve sosyal kabul görme ihtiyacını ifade eder. Andreassen ve diğerleri (2012) bulguları, sosyal medyanın problemli kullanılması temelinde bu kaygının yer aldığını göstermektedir. Bu çalışmada da onaylanma kaygısı düzeyi arttıkça problemli akıllı telefon kullanımının da yükseldiği bulunmuştur. Özellikle sınav sürecinde özgüven düzeyinde dalgalanmalar yaşayan adaylar için dijital ortamlar, sosyal değer ve onay görmenin bir aracı haline gelebilmektedir. Adaylar, sosyal kabul ihtiyaçlarını çevrimiçi etkileşimler yoluyla karşılamaya çalıştıklarında, bu durum dijital davranışların özsaygı düzeyini telafi etme amacıyla kullanılmasına yol açabilmektedir. Zamanla bu telafi edici kullanım biçimi, bireyde kalıcı ve problemli bir akıllı telefon kullanım örüntüsüne dönüşme riski taşıyabilmektedir.

Çevrimiçi dikkat, adayların dijital ortamlarda geçirdikleri süreyle, sürekli olarak bölücü uyaranlara maruz kalmaları arasında dikkat sürdürülebilirliği ve odaklanma açısından olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durum, Reinecke ve diğerleri (2017) dijital stres modelinde vurguladığı gibi, bilişsel kontrolün dijital uyaranlar karşısında zayıflamasıyla açıklanabilir. Özellikle sınav sürecinde, bireylerin içsel dikkat kaynaklarının dışsal uyaranlarla sık sık kesintiye uğraması, yalnızca anlık bilişsel performansı değil, öğrenmeye dair uzun vadeli planlarını da sekteye uğratabilir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ise, bu araştırmada anlamlı bir yordayıcı olarak ortaya çıkmamıştır. Bu bulgu, önceki literatürde FoMO'nun problemli dijital davranışlarla ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarla (Przybylski ve diğerleri, 2013; Elhai ve diğerleri, 2017) kısmen çelişmektedir. Ancak bu farklılık, FoMO'nun her bireyde doğrudan davranışsal düzeye yansımayabileceğini ve ilişkisinin bağlamsal değişkenlere veya bireysel özelliklere göre farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir. Araştırmada anlamlı yordayıcı olarak belirlenen çevrimiçi dikkat, erişilebilirlik stresi, iletişim aşırı yüklenmesi ve onaylanma kaygısı gibi değişkenlerin FoMO'ya kıyasla problemli telefon kullanımıyla çok daha güçlü ilişkiler göstermesi, FoMO'nun göreli ilişkisinin daha düşük olduğunu ifade edebilir. Türkiye'deki sınav süreci, adayların dikkatini sosyal gelişmelerden çok akademik performansa ve başarı baskısına yönlendirebileceğinden dolayı, bu dönemde sosyal FoMO yerine "akademik yetişememe kaygısı"nın daha baskın bir stres kaynağı haline gelebileceği söylenebilir.

Martinac Dorčić ve diğerleri (2024), yapmış olduğu araştırmasında 267 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir çalışmada, erişilebilirlik stresi, onaylanma kaygısı ve iletişim aşırı yüklenmesi anksiyete semptomları üzerinde anlamlı pozitif ilişkiler yarattığı, ayrıca bağlantı aşırı yükünün depresyonu da yordadığı belirlenmiştir. Araştırma aynı zamanda, erişilebilirlik stresi ve bağlantı yükünün sosyal medya kullanımının psikolojik semptomlarla ilişkisini anlamlı biçimde ortaya koymuştur (ör. Instagram kullanımı ile depresyon/anksiyete ilişkisi). Bu bulgular, dijital stresin yalnızca dijital davranışları değil, aynı zamanda psikolojik işleyişi de çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir. Söz konusu çalışma, bu araştırmada elde edilen sonuçları destekler nitelikte olup, özellikle erişilebilirlik stresi ve iletişim aşırı

yükünün, dijital mecralarda geçirilen sürenin hem davranışsal hem de psikolojik ilişkilerini anlamada kritik değişkenler olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır.

LaRose ve Eastin'in (2004) Sosyal Bilişsel Kuramı, bu sonuçları açıklamada önemli bir teorik zemin sunmaktadır. Kurama göre, dijital araçların kullanımı başlangıçta hedefe yöneliktir, ancak tekrarlandıkça otomatikleşir ve bireyin kontrolü dışına çıkar. Bu bağlamda, sınav sürecinde bilgi edinme amacıyla kullanılan telefonlar, zamanla sosyal medya ve oyunlara kayarak problemli bir örüntüye dönüşmektedir.

Griffiths (2005) ve Billieux (2012), dijital bağımlılığın yalnızca kullanım süresiyle değil, bireyin psikososyal işlevlerinde yarattığı bozulmalarla değerlendirildiğini belirtmişlerdir. Elhai ve diğerleri (2017) ise dijital ortamların, bireyin içsel gerilimini geçici olarak hafifletmesi nedeniyle kaçış davranışlarını teşvik ettiğini göstermiştir.

Sonuç olarak, dijital stresin yalnızca geçici bir çevrimiçi zorluk değil; dikkati, benlik değerini, sosyal ilişkilerin ve zaman yönetiminin çok boyutlu bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Dijital stresin alt boyutları çevrimiçi dikkat, erişilebilirlik stresi, iletişim aşırı yüklenmesi ve onaylanma kaygısı bireylerin dijital ortamlarda daha uzun süre geçirmelerine neden olduğu ve bu sürenin yalnızca akademik başarıyı değil, psikolojik iyi oluşu da tehdit edebilecek bir döngüye dönüştüğü öne sürülebilir.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

- Üniversite sınavına hazırlanan adayların problemli akıllı telefon kullanımı düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmuştur.
- Üniversite sınavına hazırlanan adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- Üniversite sınavına hazırlanan adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinde algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- Üniversite sınavına hazırlanan adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeyleri, kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama düzeylerine göre anlamlı bir fark bulunmuştur.
- Üniversite sınavına hazırlanan adayların problemli akıllı telefon kullanımı düzeylerinde akıllı telefon kullanırken stresli hissetme düzeylerine göre anlamlı bir şekilde fark bulunmuştur.
- Dijital stresin çevrimiçi dikkat, iletişim aşırı yüklenmesi, erişilebilirlik stresi ve onaylanma kaygısı ve gelişmeleri kaçırma korkusu birlikte problemli akıllı telefon kullanımını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

6.2. Öneriler

6.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmada elde edilen bulgular, üniversite sınavına hazırlanan adayların problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinin, dijital stresin alt boyutları olan çevrimiçi dikkat, erişilebilirlik stresi, iletişim aşırı yüklenmesi ve onaylanma kaygısıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ve bu değişkenlerin problemli kullanım davranışını anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, problemli akıllı telefon kullanımını azaltmak amacıyla adayların dijital stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programları önerilmektedir.
- Okul rehberlik birimleri, adayların dijital araçlarla kurdukları ilişkiyi anlamlandırmalarına yardımcı olacak şekilde medya okuryazarlığı ve teknolojiyle sağlıklı ilişki kurma temelli seminer ve atölye çalışmaları düzenleyebilir.

6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Dijital stresin problemli akıllı telefon kullanımı ilişkileri farklı yaş grupları (lise öğrencileri, mezun gruplar) ve farklı sınav türlerine hazırlanan bireylerde (LGS, AGS, KPSS, ALES) incelenebilir.

- Bu araştırma 495 katılımcıyla uygun örnekleme yöntemi ile yürütülmüştür. Bu araştırma, Türkiye'de çevrimiçi olarak veri toplanan katılımcılarla yürütülmüş olsa da, kültürel farklılıklar sistematik olarak ele alınmamıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, farklı bölgelerin kültürel özelliklerini dikkate alarak örneklem oluşturulabilinir.

- Müdahale çalışmaları kapsamında, dijital stres düzeylerini azaltmaya yönelik geliştirilecek psikoeğitim programlarının problemli akıllı telefon kullanımına etkisi deneysel araştırmalarla incelenebilinir.

7. KAYNAKÇA

Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., ve Şahin, Y. L. (2017). Cyberloafing and social desirability bias among students and employees. *Computers in Human Behavior, 72*, 87–95. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.043

Akçay, H., & Özdemir, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinde dijital stres ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişki. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, *8*(1), 45–62.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

American Psychiatric Association. (2025, Mart). What is a substance use disorder? https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., ve Pallesen, S. (2017). Development of a Facebook Addiction Scale. Psychological Reports, 110(2), 501–517. https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517

Aplak, Ö. G. (2024). *Ergenlerde okul tükenmişliği, problemli akıllı telefon kullanımı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 882154) (Yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *1*(1), 55–58.

Asan, R. (2021). *Ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı ile benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 645935) (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Askew, K. L., Buckner, J. E., Taing, M. U., Ilie, A., Bauer, J. A., ve Coovert, M. D. (2014). Explaining cyberloafing: The role of the theory of planned behavior. *Computers in Human Behavior, 36*, 510-519. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.006

Ateş, V., ve Kanık, L. (2022). Öğrenciler için zoom tükenmişlik ve yorgunluk ölçeğinin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih - Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 62(1), 786-814. https://doi.org/10.33171/10.33171/dtcfjournal.2022.62.1.32

Ayakdaş Dağlı, D., & Yüyen, M. N. (2023). Davranışsal bağımlılıklar ve hemşirelik yaklaşımı. Bağımlılık Dergisi, 24(1), 104–112. https://doi.org/10.51982/bagimli.1086045

Aygüneş, D. (2024). *Ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 908730) (Yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi

Bakan, İ., ve Büyükbeşe, T. (2021). Bilgi çağında madalyonun diğer yüzü: Dijital stres. *Meyad Akademi Dergisi*, *4*(2), 295–310. https://dergipark.org.tr/tr/pub/meyadakademi/issue/65447/1003029

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *50*(2), 248–287. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology, 3*(3), 265–299.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, *8*(1), 39–51. https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39

Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, *8*(4), 299–307. https://doi.org/10.2174/157340012803520522

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports, 2*(2), 156–162.

Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior, 24*(3), 1067-1084. https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008

Blau, P. M. (1964). *Exchange and power in social life*. John Wiley & Sons.

Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*, *46*, 26–37. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.053

Chen, I. H., Liang, L., & Tu, H. Y. (2021). Gender differences in smartphone addiction: The mediating role of self-control and anxiety. *Journal of Behavioral Addictions*, *10*(2), 462–471.

Chen, I. H., Liang, L., ve Tu, Y. T. (2021). A structural model to examine the pathway from smartphone addiction to general anxiety mediated by sleep quality and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(5), 2574. https://doi.org/10.3390/ijerph18052574

Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, *53*(6), 747–770. https://doi.org/10.1177/0018726700536001

Coker, B. L. S. (2011). Freedom to surf: The positive effects of workplace Internet leisure browsing. *New Technology, Work and Employment*, *26*(3), 238–247. https://doi.org/10.1111/j.1468-005X.2011.00266.x

Coker, B. L. S. (2013). Workplace Internet leisure browsing: Cyberslacking, engagement, and productivity. *Journal of Computer Information Systems*, *53*(3), 3–9. https://doi.org/10.1080/08874417.2013.11645633

Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları.* Remzi Kitabevi.

Çalışgan, E. (2024). *Genç yetişkinlerde problemli akıllı telefon kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 895439) (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.

Çelik, F. (2025). *Ebeveyn sosyotelizminin ergenlerin problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: Yalnızlığın aracı rolü* (Tez No. 914336) (Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Çınar, S. (2022). *Duygu Düzenleme ve İyi Oluş Arasındaki İlişkide Problemli akıllı telefon kullanımının Aracı Rolü* (Yayın No. 757087) (Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Demirci, K., Akgönül, M., ve Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(2), 85–92. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010

Deniz, M. E., Satıcı, S. A., Doenyas, C., ve Griffiths, M. D. (2022). Zoom fatigue, psychological distress, life satisfaction, and academic well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(5), 270-277. https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0249

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2021). Online learning fatigue and academic burnout: A review of literature. *Educational Technology Research and Development*, *69*, 2101–2118.

Durak, H. Y., ve Seferoğlu, S. S. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon kullanımları ve bağımlılık düzeyleriyle ilgili unsurlar. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(1), 1-23. https://doi.org/10.17943/etku.288822

Dursun, O. ve Aytaç, T. (2021). Üniversite öğrencilerinde dijital dikkat bölünmesi ve akademik başarı ilişkisi. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 10(2), 185-202.

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, *63*, 509–516. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., ve Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75–82.

Erinç, Z. Ö. (2023). *Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeği'nin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması* [Tıpta uzmanlık tezi, Ulusal Tez Merkezi]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr (Referans No: 10543772)

Erkul, H. (2019). Problemli akıllı telefon kullanımı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 13-19.

Erkul, A. (2019). *Polikliniğe başvuran 18–25 yaş arasındaki kişilerde anksiyete, depresyon ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişki* [Tıpta uzmanlık tezi, Dicle Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr (Yayın No: 537465)

Erten, P., & Özdemir, O. (2020). The Digital Burnout Scale development study. *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, *21*(2), 668–683. https://doi.org/10.17679/inuefd.597890

Field, A. (2016). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. Sage Publications.

Fidan, H. (2016). Mobil Bağımlılık Ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerliliği: Bileşenler modeli yaklaşımı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *3*(3), 433–469.

Fritz, C., Lam, C. F., & Spreitzer, G. (2011). It's the little things that matter: An examination of knowledge workers' energy management. *Academy of Management Perspectives*, *25*(3), 28–39. https://doi.org/10.5465/amp.2011.63886528

Gazi, Ş. (2024). *Gelişmeleri Kaçırma korkusu (FOMO) bağlamında dijital stres: Ergen ve genç yetişkinler üzerine bir araştırma* (Tez No. 876619) [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

George, D., ve Mallery, M. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step a simple guide and reference*. Routledge.

Gezgin, D. M. (2017). Akademik erteleme davranışının, problemli mobil telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, *14*(1), 409–425. https://doi.org/10.14687/jhs.v14i1.4149

Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 89–107.

Gezgin, D. M. (2018). Problemli mobil teknoloji kullanımı, akademik erteleme davranışı ve sosyal medya yorgunluğu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, *8*(1), 1–15. https://doi.org/10.17943/etku.288367

Giray, L., Nemeño, J., Braganaza, J., Lucero, S. M., ve Bacarra, R. (2024). A survey on digital device usage, digital stress, and coping strategies among university students in the Philippines. *International Journal of Adolescence and Youth*, *29*(1), 1–14. https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2371413

Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and Implications. *British Journal of Addiction*, *85*(11), 1403–1408. https://doi.org/10.1016/0740-5472(90)90060-8

Gökçearslan, Ş., Kuşkaya Mumcu, F., Haşlaman, T., ve Demiraslan Çevik, Y. (2016). The roles of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy, and cyberloafing in smartphone addiction. *Computers in Human Behavior*, *60*, 109–117. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091

Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç., ve Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Journal of Educational Technology ve Online Learning*, 1(2), 123-135. https://doi.org/10.31681/jetol.1089882

Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., ve Metintaş, S. (2016). Determining validity and reliability of Turkish version of Fear of Missing out Scale/Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 53-60.

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, *36*(5), 233–241. https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884

Greenberg, J. (1990). Organizational justice: Yesterday, today, and tomorrow. *Journal of Management*, *16*(2), 399–432. https://doi.org/10.1177/014920639001600208

Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, *10*(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *21*(1), 91–109.

Güloğlu Soysal, E. (2021). *Geç ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 693587) (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Gültekin, Ş. (2019). *15-18 yaş grubundaki ergenlerin problemli akıllı telefon kullanımı ve olumsuz değerlendirilme korkusunun incelenmesi* (Yayın No. 560275) (Yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Gündoğan, S. (2022). Sosyal Medya Tükenmişliği Ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, *23*(4), 402–409. https://doi.org/10.51982/bagimli.1053234

Gürbüz, F., Bayraklı, M., ve Gezgin, D. M. (2023). The effect of cyberloafing behaviors on smartphone addiction in university students: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Educational Technology and Online Learning*, 6(1), 234–248. https://doi.org/10.31681/jetol.1089882

Hakverir, H. (2024). *Ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 896997) (Yüksek lisans tezi, Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Hefner, D., ve Vorderer, P. (2016). Digital stress over time: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health. *Human Communication Research*, 42(4), 634-654.

Henle, C. A., & Blanchard, A. L. (2008). You can't hide from your boss: The implications of organizational justice and coworker relationships for cyberloafing behavior. *Journal of Managerial Issues*, *20*(3), 345–359.

İnsani Yardım Vakfı, (2015). Teknoloji kullanımı ve bağımlılığı açısından Türkiye gençliğinin fotoğrafı, Sakarya Üniversitesi, İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi, Uluslararası Doktorlar Birliği, Sakarya. http://insamer.com/wpcontent/uploads/2015/03/Teknoloji-Bagimliligi....pdf

Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y., ve Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to? SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, *54*, 10–17. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.035

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Günümüzde insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kahraman, A. (2023). Dijital stresin akademik başarı üzerindeki etkisi: Lise öğrencileri örneği. *Eğitim ve Teknoloji Dergisi*, 13(2), 85–102.

Kahraman, N. (2023). *Sosyotelizm ile dijital tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. (Yayın No. 783110)

Kahraman, M. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi: Sosyal Medya Kullanımı, FoMO ve Öz Denetim Açısından Bir Değerlendirme. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, *13*(2), 470–491. https://doi.org/10.14527/pegegog.2023.017

Kahveci, T. (2024). *Üniversite öğrencilerinde dijital yorgunluk düzeylerinin akademik performansla ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. (Yayın No: 941376)

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, *31*, 351–354.

Katz, E., Blumler, J. G., ve Gurevitch, M. (1973). Uses and Gratifications Research. *PublicOpinion Quarterly*, *37*(4), 509–523. https://doi.org/10.1093/poq/37.4.509

Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *18*(3), 525–547. https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6

Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2019). Problematic Instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *17*(4), 909–921.

Kim, H., Min, J., ve Kang, E. (2019). Depression, anxiety and smartphone addiction in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 602–608.

Koay, K. Y., Soh, S. B., & Chew, E. T. (2017). Understanding internet addiction: The role of internet use patterns and motivations in predicting internet addiction

severity. *Computers in Human Behavior*, *68*, 122–129. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.049

Kocamaz, D., Badat, T., Maden, T., ve Tuncer, A. (2020) Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımının, uyku kalitesi ve depresyon ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 7(3), 253-9.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, *18*(18), 4907–4918.

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLOS ONE*, *8*(2), Article e56936. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936

Lang, A. (2000). The limited capacity model of mediated message processing. *Journal of Communication*, *50*(1), 46–70. https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2000.tb02833.x

LaRose, R., & Eastin, M. S. (2004). A social cognitive theory of Internet uses and gratifications: Toward a new model of media attendance. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, *48*(3), 358–377. https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4803_2

Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Leite, W. L., ve Beretvas, S. N. (2005). Validation of scores on the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale and the Balanced Inventory of Desirable Responding. *Educational and Psychological Measurement*, *65*(1), 140–154. https://doi.org/10.1177/0013164404267285

Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing, and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior, 23*(5), 675-694. https://doi.org/10.1002/job.161

Locke, E. A. (1976). The nature and causes of job satisfaction. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp. 1297-1349). Rand McNally.

Lopez-Fernandez, O. (2015). How has Internet addiction research evolved since the advent of Internet Gaming Disorder? An overview of cyberaddictions from a psychological perspective. *Current Addiction Reports*, *2*(3), 263–271. https://doi.org/10.1007/s40429-015-0067-6

Mark, G., Gudith, D., ve Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 107–110. https://doi.org/10.1145/1357054.1357072

Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction, 85,* 1389–1394.

Martinac Dorčić, T., Smojver-Ažić, S., & Bradić, S. (2024). Social media use: Association with digital stress and anxiety and depression symptoms in youth. *Psychological Topics, 33*(1), 133–154. https://doi.org/10.31820/pt.33.1.7

Mazur, J. E. (2016). *Learning and behavior* (8th ed.). Routledge.

Mills, A., Hu, B., Beldona, S., & Clay, J. (2001). Cyberslacking! A liability issue for employers. *Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly, 42*(5), 34–47. https://doi.org/10.1177/0010880401425005

Minaz, A., ve Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin problemli akıllı telefon kullanımık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286. https://doi.org/10.20875/makusobed.306903

Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and Behavior, 44*(6), 737–759. https://doi.org/10.1177/0013916511404408

Moqbel, M., Nevo, S., ve Nah, F. F.-H. (2023). Unveiling the dark side in smartphone addiction: Mediation of strain and moderation of hedonic use on well-being. *Internet Research, 33*(1), 12–38. https://doi.org/10.1108/INTR-01-2021-0003

Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., ve Brand, M. (2019). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with "smartphone addiction"? *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 908–914. https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59

Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences, 52*(3), 243–249.

Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*(8), 1427–1438.

Niskier, S., González-Bueso, V., & Frances, H. (2024). Moderated mediation effects of gender in the relationship between emotional experiences and smartphone addiction: The role of emotion regulation and social connection maintenance. *Frontiers in Psychology*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1490338

Noyan, C. O., Darçın, E. A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & 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.

Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: İnternetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *The Journal of International Social Research, 8*(37), 629–638.

Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(2), 252–259.

Perloff, R. M. (2014). Social media use and body image disturbances: The mediating role of internalization and social comparison. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(11), 683–689.

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841–1848.

Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., ve Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research*, *19*(4), 417–433. https://doi.org/10.1287/isre.1070.0165

Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., ve Müller, K. W. (2016). Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 19(1), 72–115. https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832

Reinecke, L. (2009). Games and recovery: The use of video and computer games to recuperate from stress and strain. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, *21*(3), 126–142. https://doi.org/10.1027/1864-1105.21.3.126

Renjith, R. (2017). Impact of digital stress and academic performance among adolescents. *International Journal of Academic Research and Development*, 2(6), 30–34.

Renjith, R. (2017). The effect of information overload in digital media news content. *Communication and Media Studies*, 6(1), 73-85.

Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). *The Common Sense Census: Media use by tweens and teens, 2019*. Common Sense Media.

Roehrich, A. (2022). *Smartphone addiction and well-being in adolescents: Testing the mediating role of self-regulation and attention* (Doktora tezi, University of Victoria). University of Victoria Library Repository. http://hdl.handle.net/1828/13913

Romero-Rodríguez, J. M., Hinojo-Lucena, F. J., Kopecký, K., & García-González, A. (2023). Digital fatigue in university students as a consequence of online learning during the Covid-19 pandemic. *Educación XX1*, *26*(2), 165–184. https://doi.org/10.5944/educxx1.34530

Satıcı, B. (2019). Sosyal medya ve problemli akıllı telefon kullanımı. In M. E. Deniz & A. Eryılmaz (Eds.), *Tüm yönleriyle bağımlılık* (pp. 33–34). Pegem Akademi.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5–14.

Selye, H. (1956). *Hayatın stresi*. McGraw-Hill.

Sharma, M. K., Anand, N., Roopesh, B. N., ve Sunil, S. (2021). Digital resilience mediates healthy use of technology. *Medico-Legal Journal*, 90(4), 195-199. https://doi.org/10.1177/00258172211018337

Smith, A. C., Fowler, L. A., Graham, A. K., Jaworski, B. K., Firebaugh, M. L., Monterubio, G. E., ... & Fitzsimmons-Craft, E. E. (2021). Digital overload among college students: Implications for mental health app use. *Social Sciences*, *10*(8), 279. https://doi.org/10.3390/socsci10080279

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.

Söyler, İ. (2019). *Ergenlerde Problemli akıllı telefon kullanımı ile Kendilik Algısı ve Okula Bağlanma Arasındaki İlişki* (Yayın No. 553482)(Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Steele, R. G., Hall, J. A., ve Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23, 15-26.

Şahin, E. (2020). Teknoloji bağımlılığı ve psikolojik etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *12*(3), 327–340.

Tanhan, F., ve Mukba, G. (2014). Spann-Fischer ilişki bağımlılığı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasına ilişkin psikometrik bir analiz. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *36*(2), 179–190.

Thomée, 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*, 66. https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66

TÜİK. (2023). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. Türkiye İstatistik Kurumu. https://data.tuik.gov.tr

Türütgen, N. (2023*). Üniversite öğrencilerinde problemli akıllı telefon kullanımı ile fiziksel aktivite, yorgunluk, bilişsel durum, uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki* (Yayın No. 786017) [Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Türütgen, I. (2023). Akıllı telefonların psikofizyolojik etkileri: Bir derleme. *Psikoloji ve Teknoloji Dergisi*, *5*(2), 102–118.

Türütgen, I. (2023). Akıllı telefon kullanım süresi ve uyku kalitesi ilişkisi: Genç erişkinler üzerine bir çalışma. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 43(2), 112-127.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, *12*, 271–283.

Ünal, A. T., & Arslan, A. (2013). Devlet ve vakıf üniversiteleri eğitim fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım sıklıklarını ve marka tercihlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep University Journal of Social Sciences, 12*(1).

Üstündağ Öcal, N. (2019). Akıllı telefon kullanımının göz sağlığına etkisi. *Göz Hastalıkları ve Sağlığı Dergisi*, *8*(1), 29–35.

Üstündağ Öcal, N. (2019). Problemli akıllı telefon kullanımı ve dikkat eksikliği ilişkisi: Bir üniversite örneği. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(2), 303-318.

Üstündağ Öcal, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde problemli akıllı telefon kullanımı riski, uyku kalitesine etkisi ve ruhsal belirtiler ile ilişkisi* (Yayın No. 612696) [Doktora tezi, Erciyes Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Üztemur, S., ve Dinç, E. (2022). Dijital Vatandaşlık Becerilerinin Sosyal Medya Tükenmişliği Üzerindeki Rolü. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 12*(4), 67–94. https://doi.org/10.14527/pegegog.2022.012

Üztemur, S., & Dinç, E. (2022). Sosyal Medya Tükenmişlik Ölçeği: Öğretmen adayları özelinde Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, *4*(2), 238–247. https://doi.org/10.38151/akef.2022.15

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

Vitak, J., Crouse, J., ve LaRose, R. (2011). *Personal Internet use at work: Understanding cyberslacking*. *Computers in Human Behavior*, *27*(3), 1031-1040. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.12.008

Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *New England Journal of Medicine, 374*, 363–371.

Weinstein, E. C., ve Selman, R. L. (2015). *How to cope with digital stress: The recommendations adolescents offer their peers online*. *Journal of Adolescent Research, 31*(4), 415–441. https://doi.org/10.1177/0743558415587326

Weinstein, E. C., & Selman, R. L. (2016). Digital stress: Adolescents' personal accounts. *Applied Developmental Science*, *20*(2), 121–135. https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1082429

Weinstein, E., Selman, R. L., ve Thomas, D. A. (2021). Digital stress: Adolescents' personal accounts. *New Media ve Society*, *23*(5), 1212–1230. https://doi.org/10.1177/1461444820912536

Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M. A., ve Kidger, J. (2022). Types of social media use and digital stress in early adolescence. *Journal of Early Adolescence, 43*(3), 294–319. https://doi.org/10.1177/02724316221105560

WHO. (2019). International classification of diseases 11th revision (ICD-11). https://icd.who.int

Yektaş, Ç., & Yüncü, Z. (2021). Teknoloji bağımlılığı: Çocuk ve ergenlerde tanı, epidemiyoloji ve klinik özellikler. In A. Özçetin (Ed.), *Türkiye Klinikleri – Bağımlılık Özel Sayısı* (1. baskı, ss. 50–57). Ankara: Türkiye Klinikleri.

Yelkenci Özenir, Y. (2023). *Ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı, davranışsal ve duygusal sorunlar ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 791657) (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, *1*(3), 237–244.

Yıldırım, S. (2018). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Ve Anne Baba Tutumları İle Problemli akıllı telefon kullanımı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayın No. 515680) (Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.

Yılmaz, Ö. (2024). *Problemli akıllı telefon bağımlılığı ve dijital tükenmişliğe yönelik bir model çalışması: Bilinçli farkındalık ve dijital duygu bulaşmasının aracılık rolü* (Yayın No. 886565) (Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.

8.EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın katılımcı,

Bu araştırma Doç. Dr. Seher Merve Erus danışmanlığında Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Yurdagül Gümüş tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir.

Bu anket, araştırmacı tarafından dijital çağda bireylerin teknolojiyi kullanma biçimlerinin psikolojik, sosyal ve duygusal sağlık üzerindeki sonuçlarını analiz ederek literatüre katkı sağlamayı hedefler.

Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Sizden beklenen formda yer alan her madde için size en uygun olan seçeneği işaretlemenizdir.

Ölçeklerden elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek olup yalnızca yüksek lisans tezi çalışmasında kullanılacaktır. Soruları yanıtlarken kimlik bilgileriniz istenmemekte, çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Her soruyu dikkatli şekilde okuyup dürüstçe cevaplamanızı rica ederim.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Yurdagül Gümüş ,Yıldız Teknik Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi.

Doç. Dr. Seher Merve Erus, Yıldız Teknik Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

Araştırmaya katılmayı ve sonuçlarının bilimsel çalışmalarda kullanılmasını kabul ediyorum.

( ) Kabul ediyorum

Ek 2. Demografik Bilgi Formu

1. **Cinsiyetiniz Nedir?**
   ( ) Kadın
   ( ) Erkek
2. **Yaşınız nedir?**

3. **Sosyo-ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?**
   ( ) Ortanın Altı
   ( ) Orta
   ( ) Orta Üstü
4. **Kendinizi akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlıyor musunuz?**
   ( ) Değilim
   ( ) Belki
   ( ) Bağımlıyım
5. **Akıllı telefon kullanımı sizi stresli hissettiriyor mu?**
   ( ) Evet, sık sık stresli hissediyorum
   ( ) Evet, bazen stresli hissediyorum
   ( ) Hayır, stresli hissetmiyorum

Ek 3. Problemli Akıllı Telefon Kullanım Ölçeği – Kısa Form

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

1. **Kesinlikle katılmıyorum**
2. **Katılmıyorum**
3. **Kısmen katılmıyorum**
4. **Kısmen katılıyorum**
5. **Katılıyorum**
6. **Kesinlikle katılıyorum**

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.						
2. Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.						
5. Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.						

Ek 4. Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeği

Aşağıda Dijital stres ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1. **Kesinlikle Katılmıyorum**
2. **Katılmıyorum**
3. **Kararsızım**
4. **Katılıyorum**
5. **Kesinlikle Katılıyorum**

	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Arkadaşlarım benden sürekli çevrimiçi olmamı bekler.					
5. İnsanların gönderilerime ve fotoğraflarıma nasıl tepki vereceğiyle ilgili gergin olurum.					
9. Çevrimiçi bir gönderi paylaşacağım zaman diğerlerinin onaylayacağı bir fotoğraf bulmak veya oluşturmak için çok çaba sarf ederim.					
14. Arkadaşlarımın ne yaptıklarını bilmediğimde endişelenirim.					
17. Her zaman yanıp sönen ışık veya titreşim gibi bir hatırlatıcı olması ilgilenmem gereken başka bir mesaj olduğunu hissettirir.					
24. Telefonum olmadığında sosyal olarak ulaşılamaz hissederim.					