



ONLINE JOURNAL OF
TECHNOLOGY ADDICTION &
CYBERBULLYING

ISSN: 2148 - 7308

Gönderi Tarihi: 17.12.2023 – Kabul Tarihi: 15.04.2024



COVID-19 Pandemi Sürecinde Yetişkinlerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ve Akıllı Telefon Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Büşra ÇAPA EĞİLMEZ¹, Esra KÖSE²

Özet: Bu çalışmada COVID-19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerde psikolojik sağlık ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu ve COVID-19 geçirme durumu değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 164 kadın, 55 erkek olmak üzere 219 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” ve “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. İstatistiksel analizler SPSS/WINDOWS 25.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda yetişkin bireylerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu; psikolojik sağlık ile akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin medeni durum ve çalışma durum değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre COVID-19 pandemi sürecinde evli ve bir işte çalışan yetişkin bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin bekar ve bir işte çalışmayan bireylere göre daha yüksek, akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin ise daha düşük olduğu bulunmuştur.

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, RPD ABD, capabusra@outlook.com

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, RPD ABD, eesraakilicc@gmail.com

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlık, Akıllı Telefon Bağımlılığı, COVID-19

Analysis of the Relationship Between Adults' Psychological Resilience Levels and Smartphone Addiction During the Covid 19 Pandemic

Abstract: This study aimed to examine the relationship between psychological resilience and smartphone addiction in adult individuals during the COVID-19 pandemic in terms of gender, age, marital status, educational status, employment status and COVID-19 experience variables. The study group of the research consists of 219 participants, 164 women and 55 men. "Brief Psychological Resilience Scale" and "Smartphone Addiction Scale" were used as data collection tools in the study. Statistical analyzes were made by using SPSS/WINDOWS 25.0 program. According to the result of the findings of the research, there is a significant and negative moderate relationship between the smartphone addiction levels of adult individuals and their psychological resilience levels; It has been determined that there are significant differences in terms of psychological resilience level and smartphone addiction level according to marital status and employment status variables. The research findings shows that during the COVID-19 pandemic, the psychological resilience levels of married and employed adults are higher than single and unemployed individuals, and their smartphone addiction levels are lower.

Keywords: Psychological Resilience, Smartphone Addiction, COVID-19

Giriş

Pozitif psikoloji zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireylerin yeniden normal yaşamlarına dönebilme gücünü "psikolojik sağlık" kavramı ile açıklamaktadır (Doğan, 2015). Latince "resilire" kökünden türeyen bu kavram özünde bir malzemenin maruz kaldığı bir kuvvet sonucu formunda meydana gelen değişimlerden sonra yeniden asıl formuna dönebilmesini, esnekliğini ifade etmektedir (Greene, 2022). Psikolojik sağlamlığın bireyin hayatında var olan dengelerin değişmeye başlamasıyla harekete geçen bir durum olduğunu söyleyebiliriz (Yazıcı Çelebi, 2020). Bu temelden hareketle de psikolojik sağlamlığı bireyin hayatında değişen bu dengelere yeniden uyum sağlayabilme kapasitesi olarak açıklayabiliriz.

Bireyin yaşamı boyunca karşılaşılabileceği şiddet, ekonomik yoksunluk, doğal afet, savaş, göç ve hastalık gibi durumlar zorlayıcı yaşam olayları içerisinde sayılmakla birlikte, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin bu gibi durumların üstesinden gelmekte daha avantajlı konumda oldukları bilinmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009). Zorlayıcı yaşam olayları arasında yer alan hastalık kavramı özelinde psikolojik sağlamlık incelendiğinde; özellikle salgın niteliği taşıyan hastalıklarda ve aynı zamanda ölüm riski yüksek olan virüs kaynaklı hastalıklarda, bireyin hastalığa yakalanma, ölüm vb. kaygılarının tetiklenebildiği ve sürecin yönetiminde psikolojik sağlamlık düzeylerinin yine oldukça önem kazandığı görülmektedir (Yazıcı Çelebi, 2020). Nitekim yakın geçmişte insanlık tarihi boyunca karşılaşılan salgınlar arasında en zorlayıcı salgınlardan biri olarak tarihe geçen COVID-19 salgını ile birlikte enfeksiyon hastalıklarının ruhsal sorunlar üzerindeki etkisi, baş etme mekanizmaları yeniden dikkatleri çekmiştir (Erdoğan ve Hocoğlu, 2020).Çin'in Wuhan kentinde 31 Aralık 2019'da ilk kez görülen SARS-CoV-2 virüsünün neden olduğu COVID-19 salgını, hızla farklı kıtalara ve ülkelere yayılmıştır (Uğraş Dikmen, Kına, Özkan ve İlhan; 2020). Dünya Sağlık Örgütü COVID-19 salgınına pandemi olarak açıklamıştır ve bu salgın fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tüm dünyayı tehdit etmiştir (Budak ve Korkmaz, 2020).

Pandemik hastalıkların, birey ve toplum hayatı üzerindeki etkisini araştırırken çok yönlü incelemek gerekmektedir (Bozdağ, 2020). Salgının toplumsal hayatta sağlıkla birlikte sosyal, ekonomik ve psikolojik olarak birçok alanı etkilediği görülmektedir. Bireylerin pandemi öncesindeki olumsuz ruh sağlığı belirtileri pandemi döneminin psiko-sosyal etkileriyle daha hassas bir yapıya sahip olmalarına neden olabilmektedir (Baltacı, Akbulut ve Yılmaz; 2021). Bireylerin yaşamlarını tehdit eden ve küresel boyutta olan COVID-19 salgını süresince ve sonrasında stresin ortaya çıkardığı travmatik etkilerin, kişinin sahip olduğu sosyo-kültürel özelliklere, sosyoekonomik koşullara, psikolojik sağlamlığına ve bireysel özelliklerine göre farklılık gösterdiği düşünülmektedir (Aşkın, Bozkurt ve Zeybek; 2019). Bazı bireyler, yaşadıkları stresli ve travmatik olaylara karşı anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sıkıntılarla tepki verirken bazıları ise olumsuz duygu durumlarından hızlıca kurtulabilmekte ve yaşamlarına devam edebilmektedir (Bozdağ, 2020).

Toplumların pandemi gibi kriz zamanlarında iletişime her zamankinden daha çok ihtiyaçları olmaktadır (Öztürk, 2021). İnsanlar için mevcut şartlara uyum sağlamak amacıyla iletişim araçlarının önemi artmakta ve dijitalleşmeye yatkınlık güçlenmektedir (Yıldırım, 2020). Statista (2021) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde COVID-19 pandemisi sürecinde internet kullanım süreleri kapsamında yapılan bir araştırmada, bireylerin pandemi öncesine göre internet kullanım oranlarının arttığı görülmüştür (Baltacı, Akbulut ve Yılmaz; 2021). COVID-19 pandemisi; bireylerin alışlagelmişin dışında yeni bir yaşam biçimiyle karşı karşıya kalmalarına neden olmasının yanı sıra kendisinin ya da bir yakının hastalanması, kaybı, bir başka kişiyi enfekte etme korkusu gibi zorlayıcı duygu ve düşünceleri de beraberinde getirmektedir (Yelboğan, Aydın ve Işık, 2022; Biçer,2020). Bireyler, yeni oluşan bu düzenin meydana getirdiği negatif durumdan kurtulmak, evden çıkamadıkları için olumsuz etkilenen sosyal yaşamlarını dijital ortamda ve kitle iletişim araçlarıyla sürdürebilmek ve yaşadıkları stresi azaltmak için teknolojik cihazlara yönelmişlerdir (Öztürk, 2021). Sosyal izolasyon, ekonomik güvensizlik, gelecek hakkında belirsizlikler birey özelinde yüksek stres kaynağı olmakta; madde kullanımı ya da kumar, online oyun vb. davranışsal pekiştireçler aracılığıyla birey tarafından sağaltılmaya çalışılabilmektedir (Király ve diğerleri, 2020). COVID-19 pandemisiyle artan çevrimiçi süre de internetin kontrolsüz, bilinçsiz ve aşırı kullanılmasına yol açmakta, bağımlı davranış geliştirme riskini artırmaktadır (Baltacı, Akbulut ve Yılmaz; 2021). Peker, Cengiz ve Yıldız (2020) ergenler üzerinde yaptıkları araştırmalarında COVID-19 korku düzeyi yüksek olan ergenlerin yaşam doyumu ve öznel zindelik düzeylerinin düşük olduğu ve aynı zamanda COVID-19 korkusu yüksek olan ergenlerin problemlili internet kullanım oranlarının yükseldiği sonucuna ulaşmışlardır.

Pandemi gibi kriz ortamlarının bireylerin bağımlılık riski barındıran davranışlara yönelmesine kolaylaştırıcı zemin oluşturduğu bir gerçektir. Bu sebeple bu gibi kriz durumlarında bireyi koruyan dinamiklerin anlaşılmasına her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Pandemi sürecinin beraberinde getirdiği bu ruhsal zorlanmalar düşünüldüğünde şüphesiz psikolojik sağlık kavramı gerek pandemi sürecinde gerek sonrasında koruyucu bir faktör olarak yeniden önem kazanmaktadır. Mevcut bu çalışmada da yetişkin bireylerin covid-19 pandemisi sürecinde psikolojik sağlık düzeyleri ile akıllı

telefon bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu ve covid-19 geçirme durumuna göre incelenmiştir.

Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 164 kadın, 55 erkek olmak üzere 219 yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmaya dahil olma kriterleri, 20 yaşından büyük olmak, çalışmaya katılmaya gönüllü olmak ve anketi eksiksiz bir şekilde doldurmuş olmasıdır.

Tablo 1. Yetişkinlerin Sosyo- Demografik Dağılımları N=219

	Kişisel Özellikler	f	%
Cinsiyet	Kadın	164	74.9
	Erkek	55	25.1
Medeni durum	Bekar	125	57.1
	Evli	94	42.9
Yaş	20-40	177	80.8
	41ve üzeri	42	19.2
Eğitim Durumu	Lise ve altı	57	26.0
	Lisans	162	74.0
Çalışma durumu	Evet	142	64.8
	Hayır	77	35.2

	Evet	93	42.5
COVID-19 Geçirme Durumu	Hayır	126	57.5

Araştırmaya katılan yetişkinlerin %74.9 oranında kadın ve %25.1 oranında erkek olduğu, %57.1 oranında bekar ve %42.9 oranında evli olduğu, %80.8 oranında 20-40 yaş aralığında ve %19.2 oranında 41 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir.

Yetişkinlerin %74.0 oranında lisans mezunu, %26.0 oranında lise ve altı mezuniyete sahip olduğu, %64.8 oranında bir işte çalıştığı, %57.5 COVID-19 geçirmediği, %42.5 COVID-19 geçirdiği belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Karasar (2006) ilişkisel tarama modelini, “iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli” olarak tanımlamaktadır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Kısa Psikolojik Sağlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu yetişkinlerin özelliklerini belirleyen kapalı uçlu toplam 7 sorudan oluşmaktadır.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Ölçek, bireylerin psikolojik sağlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş, Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, 5’li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlığa işaret etmektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ), Young’ın internet bağımlılığı ölçeğine ve akıllı telefonların kullanım özelliklerine dayalı olarak Kwon ve arkadaşları tarafından geliştirilen bir ölçektir. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği 33 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi bir ölçek olan akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinde katılımcıya şu seçenekler sunulmaktadır;

“Kesinlikle katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kısmen Katılmıyorum”, “Kısmen katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle katılıyorum”. Her bireyin kendi kendini değerlendirmesini sağlayan bu ölçeğin puanlama seçenekleri 1’den başlamaktadır. Bu puanlama 2, 3, 4, 5 ve son olarak katılımcının aldığı en yüksek puan ise “Kesinlikle Katılıyorum” seçeneğini seçerek 6 puan olmaktadır. Bütün maddelerdeki sorular cevaplandıktan sonra ise her bir bireyin aldığı en düşük cevap puanı 33, en yüksek cevap puanı 198’den oluşmaktadır. Yüksek puan alan bireyler riskli akıllı telefon kullanıcısı olarak görülürken düşük puan alanlar için ise riskli akıllı telefon kullanıcısı olarak görülmemektedir.

İşlem

Çalışmanın yürütüleceği süreç itibarıyla COVID-19 pandemi süreci ve temas konusundaki kısıtlamalar nedeniyle yüz yüze anket tekniği yerine Google Docs anket yöntemi tercih edilmiştir. Gerekli yasal izinler alındıktan sonra çalışmayı kabul eden kişilere elektronik posta veya mobil telefon ile anket formu iletilmiştir. Anketin ilk kısmında sosyo-demografik özelliklere, sonrasında yetişkinlere Kısa Psikolojik Sağlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği soruları sorulmuştur.

Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS 25.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. İlk olarak Kısa Psikolojik Sağlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçeklerinin normal dağılım hipotezine uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak tespit edilmiş, sonuçlar -2, +2 aralığında olduğundan analizlere parametrik testler ile devam edilmiştir. Yetişkin bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Psikolojik sağlık ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu ve covid-19 geçirme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t- test ile analiz edilmiştir. Ulaşılan bütün sonuçlarda istatistiki anlamlılık $p < 0.05$ seviyesinde değerlendirilmiştir.

Normallik Analizi

Psikolojik Sağlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenerek normallik analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 2' de yer verilmiştir.

Tablo. 2 Ölçklere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	N	Çarpıklık	Basıklık
Akıllı Telefon Bağımlılığı	219	.760	.619
Kısa Psikolojik Sağlık	219	-.081	-.098

Tablo 2' de normallik analizleri yer almaktadır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2 , +2 aralığında olduğundan parametrik testler kullanılabilir (George ve Mallery, 2010).

Güvenirlilik Analizi

Bu bölümünde; veri toplama aracı olarak tercih edilen Kısa Psikolojik Sağlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığına yönelik iç tutarlılık analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo. 3 Güvenirlilik Analizi Bulguları

Ölçekler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Akıllı Telefon Bağımlılığı	.943	33
Kısa Psikolojik Sağlık	.826	6

Araştırmada kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Cronbach's Alpha değeri 0.943 olarak ve Kısa Psikolojik Sağlık Cronbach's Alpha değeri 0.826 olarak belirlenmiştir. Bu değerler ölçeklerin yüksek derece güvenilir olduğunu ve analizde kullanılmasında bir engelin olmadığını göstermektedir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma soruları çerçevesinde yapılan analiz sonuçları sunulmuş ve bulgular yorumlanmıştır.

Değişkene Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları

Çalışmanın bu bölümünde, değişken ile ilgili tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Yetişkinlerin Psikolojik Sağlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ortalamalarına göre dağılımı Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo. 4 Yetişkinlerin Kısa Psikolojik Sağlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerine Göre Dağılımı

Ölçekler	N	\bar{x}	SS
Akıllı Telefon Bağımlılığı	219	71.83	23.79
Kısa Psikolojik Sağlık	219	3.08	.89

Yetişkinlerin akıllı telefon bağımlılığı ifadelerine verdikleri yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}=71.83$) olarak, Psikolojik Sağlık ifadelerine verdikleri yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}=3.08$) olarak tespit edilmiştir.

Psikolojik Sağlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığına Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu kısmında araştırma grubunu teşkil eden yetişkinlerin sosyo-demografik dağılımlarına göre Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar arasındaki farklılaşmalar ele alınmıştır. Yetişkinlerin tanımlayıcı özellikleri ile akıllı telefon bağımlılığı ve kısa psikolojik sağlık arasındaki farklılaşmalar Tablo 5'te sunulmuştur.

COVID-19 Pandemi Sürecinde Yetişkinlerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ve Akıllı Telefon Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo. 5 Yetişkinlerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Psikolojik Sağlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığından Elde Edilen Ortalama Puanlar Arasındaki Farklılaşmalar

Kişisel Özellikler	N	Akıllı Telefon Bağımlılığı		Psikolojik Sağlık	
		Ort/Ss	t(p)*	Ort/Ss	t(p)*
Cinsiyet*					
Kadın	164	72.44±24.69	.657	2.96±.86	-3.526
Erkek	55	70.00±20.99	(.512)	343.±.90	(.001)
Medeni durum					
Bekar	125	78.82±24.50	5.318	2.86±.90	-4.334
Evli	94	62.53±19.33	(.000)	3.37±.80	(.000)
Yaş					
20-40	177	73.81±23.43	2.562	3.03±.91	-1.576
41ve üzeri	42	63.48±23.76	(.011)	3.27±.77	(.116)
Eğitim					
Lise ve altı	57	74.40±26.84	.951	2.84±.94	-2.346
Lisans	162	70.92±22.64	(.343)	3.16±.86	(.020)
Çalışma Durumu					

Evet	142	69.25±21.99	-2.198	3.19±.86	2.702
Hayır	77	76.58±26.29	(.029)	2.86±.92	(.007)
<hr/>					
COVID-19 Geçirme Durumu					
Evet	93	69.25±21.99	-.924	3.19±.86	-.103
Hayır	126	76.58±26.29	(-.924)	2.86±.92	(.918)

*Independent Samples t test

Tablo 5'e göre kategorik değişkenlerden yetişkinlerin cinsiyeti, eğitim durumu ve COVID-19 geçirme durumu ile akıllı telefon bağımlılığı ($p>.05$) arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 5'e göre kategorik değişkenlerden yetişkinlerin yaşı ve COVID-19 geçirme durumu ile psikolojik sağlamlık ($p>.05$) arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir.

Yetişkinlerin cinsiyet durumu ile psikolojik sağlamlık ($p<.05$) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Erkeklerin psikolojik sağlamlık ortalamasının (3,43) kadınların psikolojik sağlamlık ortalamasından (2,96) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yetişkinlerin medeni durumu ile akıllı telefon bağımlılığı ($t=5.318$ $p<0.05$) ve psikolojik sağlamlık ($p<.05$) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bekar olan yetişkinlerin akıllı telefon bağımlılığı ortalamasının (78,82) evli olan yetişkinlerin akıllı telefon bağımlılığı ortalamasından (62,53) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Evli olan yetişkinlerin psikolojik sağlamlık ortalamasının (3,37) bekar olan yetişkinlerin psikolojik sağlamlık ortalamasından (2,86) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yetişkinlerin cinsiyet durumu ile akıllı telefon bağımlılığı ($p<.05$) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. 20-40 yaş aralığında olan yetişkinlerin akıllı telefon bağımlılığı ortalamasının (73,81) 41 yaş ve üzeri olan yetişkinlerin akıllı telefon bağımlılığı ortalamasından (63,48) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yetişkinlerin eğitim durumu ile psikolojik sağlamlık ($p<.05$) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Lisans mezunu olan yetişkinlerin psikolojik sağlamlık ortalamasının (3,16) lise ve altı seviyede mezun olan yetişkinlerin psikolojik sağlamlık ortalamasından (2,84) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yetişkinlerin çalışma durumu ile akıllı telefon bağımlılığı ($p<.05$) ve psikolojik sağlık ($p<.05$) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Çalışmayan yetişkinlerin akıllı telefon bağımlılığı ortalamasının (76.58) çalışan yetişkinlerin akıllı telefon bağımlılığı ortalamasından (69.25) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışan yetişkinlerin psikolojik sağlık ortalamasının (3.19) çalışmayan yetişkinlerin psikolojik sağlık ortalamasından (2.86) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik Sağlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu kısmında araştırma grubunu teşkil eden yetişkinlerin psikolojik sağlık ve akıllı telefon bağımlılığı ilişki parametrik test yöntemlerinden “Pearson Korelasyon Analizi” ile incelenmiştir, istatistiki anlamlılık $p<.05$ seviyesinde değerlendirilmiştir.

Tablo. 6 Kısa Psikolojik Sağlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki (Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi) (N:219)

Değişkenler			Psikolojik Sağlık
Akıllı Telefon Bağımlılığı	r	1	-.395
	p		.000

Tablo 6'daki Pearson Korelasyon Testi sonuçlarına bakıldığında; yetişkinlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ve negatif yönde ($p<.05$) orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifade ile yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç ve Tartışma

Yapılan çalışmada COVID-19 pandemi sürecinde yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeyleri ve akıllı telefon bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla 164'ü kadın, 55'i erkek olmak üzere toplam 219 gönüllü katılımcıyla çalışmanın verileri toplanmıştır. Araştırma kapsamında COVID-19 pandemisi sürecinde yetişkin bireylerin

psikolojik sağlamlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki olup olmadığı ve cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, COVID-19 geçirme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı sorularına yanıt aranmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar araştırmanın bu bulgusuyla örtüşmektedir (Arıkan, 2022; Sağar, 2022; Choi vd., 2014; Demir Gökmen, Fırat ve Cengiz; 2022). Pandemi döneminde psikolojik sağlamlık ile ilgili yazılan tez çalışmaları incelendiğinde büyük oranda psikolojik sağlamlık ve ruhsal belirtilerin negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuş ve psikolojik sağlamlığın koruyuculuğuna vurgu yapıldığı görülmüştür (Bilgin, Akçıl ve Yavuz, 2022). Arıkan (2022)'ye göre psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler kendilerine zarar verecek olaylardan kaçma potansiyelindedirler ve buna bağlı olarak da kendilerini bağımlılıktan korurlar.

Choi, Shin, Bae ve Kim'e (2014) göre psikolojik sağlamlık bağımlılıklara karşı koruyucu bir görevde bulunabilir ve yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olmak bireylerde bağımlılık riskini düşürebilir. Lim (2018) ise bireylerin yaşadıkları stresin, akıllı telefon bağımlılığının oluşması açısından ciddi bir risk unsuru olduğunu açıklamıştır. Schmuck, Karsay, Matthes ve Stevic'e (2019) göre de olması gerekenden çok çevrimiçi içeriklere maruz kalmak, kişinin depresyona girmesine yol açabilir buna bağlı olarak da kişilerde olumsuz benlik saygısına sebep olabilir. Sonuç olarak yaptığımız araştırmanın sonucuyla birlikte alan yazındaki bilgiler düşünöldüğünde, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri azaldıkça akıllı telefon bağımlılığının arttığı söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise evli ve bir işte çalışan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bekar ve bir işte çalışmayan bireylere göre daha yüksek ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin de daha düşük olduğudur. Bu kapsamda alan yazın incelendiğinde farklılaşan sonuçlara ulaşan çok fazla çalışma olduğu görölmektedir. Psikolojik sağlamlığın, medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığını öne süren çalışmaların sayısı çok olmakla birlikte (Artan, Atak, Karaman ve Cebeci,2020; Harmancı, Öcalp ve Bozgöz , 2019; Altuntaş ve

Genç,2018; Karal ve Gül Biçer,2020), araştırmamızla uyumlu olarak evli bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek bulunduğu çalışmalar da mevcuttur (Kımtır,2020; Üzar Özçetin, Sarıoğlu ve Dursun, 2019; Bulut, 2021). Araştırmamızda; çalışmayan yetişkinlerin akıllı telefon bağımlılığı ortalamasının, çalışan yetişkinlerin akıllı telefon bağımlılığı ortalamasından daha yüksek olduğu yine çalışan yetişkinlerin psikolojik sağlık ortalamasının, çalışmayan yetişkinlerin psikolojik sağlık ortalamasından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcı sayısı ve cinsiyet değişkeni özelinde erkek katılımcıların kadın katılımcılardan az olması araştırmanın sınırlılığıdır. Araştırmanın daha geniş örneklem gruplarında sürdürülmesi; cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma durumu gibi demografik değişkenlere göre psikolojik sağlık ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinin anlaşılmasında faydalı olabilir.

Kaynakça

- Altuntaş,S., Genç, H. (2018). Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık: Öğretmen Örnekleminin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Advance online publication. doi:10.16986/HUJE.2018046021*
- Arıkan,S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde problemler cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Artan, T., Atak, I., Karaman, M. ve Cebeci, F. (2020). Coronavirüs (COVID-19) Salgınında Sosyodemografik Özellikler, Psikolojik Sağlık ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkisi.*Elektronik Türk Çalışmaları* 15(6): 79-94.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y. ve Zeybek, Z. (2019). COVID-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37 (Özel Sayı), 304-318.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F. ve Yılmaz, E. (2021). Problemler internet kullanımında güncel bir risk

faktörü: COVID-19 pandemisi. *Humanistic Perspective*, 3 (1), 97-121.

Biçer, İ., Çakmak, C., Demir, H. ve Kurt Me. (2020). Koronavirüs anksiyete ölçeği kısa formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Klin*, 25(Special Issue on COVID 19), 216-225.

Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık. *Turkish Studies*, 15 (6), 247-257.

Budak, F. ve Korkmaz, Ş. (2020). COVID-19 Pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, 1(1), 62-79.

Bulut, G.(2021). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ile sosyal zekâ seviyesi ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Choi, E. M., Shin, J. R., Bae, J. H. & Kim, M. S. (2014). The relationships among depression, anxiety, impulsivity and aggression and internet addiction of college studentsmoderating effect of resilience. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(8), 329-341.

Demir, G. B., Fırat, M. ve Cengiz, M. (2022). Covid 19 Salgınında Nomofobi ve Psikolojik Sağlamlığın Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Sağlık Akademisi Kastamonu, 7(COVID-19 Ek Sayısı), 1-14. <https://doi.org/10.25279/sak.867602>

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

Erdoğan, A. , Hocaoğlu, Ç. (2020). Enfeksiyon hastalıklarının ve pandeminin psikiyatrik yönü: Bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 72-80.

George, D. Ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson

Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. R. Greene (Eds.). Resiliency: An integrated approach to practice, policy and research. Washington, DC: NASW Press.

COVID-19 Pandemi Sürecinde Yetişkinlerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ve Akıllı Telefon Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

- Harmancı, H., Öcalp, G., Bozgöz, H. (2019). Genç Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık ve Duygusal Öz-farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi* (3):229-241.
- Karal, E., BİÇER, B. G. (2020). Salgın Hastalık Döneminde Algılanan Sosya Desteğin Bireylerin Psikolojik Sağlamlığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 129-156. <https://doi.org/10.20493/birtop.726411>
- Karasar, N. (2006). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel.
- Kımtır, N., (2020). COVID-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı): 574-605.
- Kiraly, O., Potenza, M. N. , Stein, D.J. , King, D.L., Hodgins, D.C., Saunders, J.B., et al.(2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Compr Psychiatry*,(1):152180
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., ve Bökeoğlu, Ö. Ç. (2006). Sosyal bilimler için istatistik. Ankara: PegemA Yayıncılık
- Lim, J. (2018). Mediating effect of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and negative affect on the relationship between perceived stress and smartphone addiction. *The Journal of the Korea Contents Association*, 18(12), 185-196.
- Öz, F., Yılmaz, E.B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Johufon*,16(3):82-9.
- Öztürk, A. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde bilişim teknolojileri bağımlılığı. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 195-219.
- Peker, A. , Cengiz, S. Ve Nebioğlu Yıldız, M. (2021). Yaşam doyumu ve öznel zindeliğin COVID-19 korkusu ile problemlerli internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(2): 199-206. doi: 10.5505/kpd.2020.92259.
- Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi

oluşun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 926-944.

Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). "Looking Up and Feeling Down". The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42, 1- 12.

Tabachnick, B.G. ve Fidell. L.S. (2013). Using multivariate statistics. Sixth Ed. Boston: Pearson.

Uğraş Dikmen, A., Kına, H.M., Özkan S. ve İlhan M.N. (2020). COVID-19 epidemiyolojisi: Pandemiden ne öğrendik. [Journal of Biotechnology and Strategic Health Research, 1 \(Özel Sayı\), 29-36.](#)

Üzar Özçetin, Y.S., Sarioğlu, G. ve Dursun, S.İ. (2019). Onkoloji Hemşirelerinin Psikolojik Sağlık, Tükenmişlik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* (11): 147-164.

Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 Salgınına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*(8), 471-483.

Yelboğa, N., Aydın, S., ve Işık, A. (2022). COVID-19 Korkusu, Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(2), 180-188. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.22.2.08>

Yıldırım, S. (2020). Salgınların sosyal-psikolojik görünümü: COVID-19 (koronavirüs) pandemi örneği. *Turkish Studies*, 15 (4), 1331-1351.