

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ GAZİANTEP İLİ ÖRNEĞİ

**Kürşat Yusuf AYTAÇ\***


**Mevlüt AYVERDİ\*\***


**Hasan Hüseyin ALTUNSOY\*\*\***

**Mustafa ATABAK\*\*\*\***


### Öz

*Bu araştırmanın amacı Gaziantep'te görev yapan Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerimizin akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doymumu düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini Gaziantep'te bulunan 318 Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmaya 96 Kadın ve 222 Erkek katılım sağlamıştır.*

\*  Doç. Dr., Adıyaman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, [kyaytac@gmail.com](mailto:kyaytac@gmail.com), Adıyaman/Türkiye.

\*\*  Yüksek Lisans, Adıyaman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, [mevlitayverdi@gmail.com](mailto:mevlitayverdi@gmail.com), Adıyaman/Türkiye.

\*\*\*  Yüksek Lisans, Adıyaman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, [hasannaltunsoy@gmail.com](mailto:hasannaltunsoy@gmail.com), Adıyaman/Türkiye.

\*\*\*\*  Yüksek Lisans, Adıyaman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, [hasannaltunsoy@gmail.com](mailto:hasannaltunsoy@gmail.com), Adıyaman/Türkiye.

Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurul 30.05.2023-415 tarih ve sayılı izni alınmıştır.

*Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen 'Yaşam Doyumu Düzeyi' ölçeği ve Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen 'Akıllı Telefon Bağımlılığı' ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyeti ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğretmenlerin medeni durumu ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerin yaşam doyumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu tespit edilmiş olup, akıllı telefon bağımlılık düzeyinin yükselmesi yaşam doyumunun düşmesine sebep olduğu görülmüştür.*

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Doyumu, İnternet, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri

## INVESTIGATION OF SMARTPHONE ADDICTION AND LIFE SATISFACTION LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS GAZIANTEP PROVINCE EXAMPLE

### Abstract

*The purpose of this research is to examine the smartphone addiction and life satisfaction levels of Physical Education and Sports Teachers working in Gaziantep in terms of different variables. The sample of the research consists of 318 Physical Education and Sports teachers in Gaziantep. 96 Women and 222 Men participated in the research. In this study, correlational screening model was used and the 'Life Satisfaction Level' scale developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) and the 'Smartphone Addiction' scale developed by Kwon et al. (2013) were used. A statistically significant difference was found between the gender and life satisfaction of the teachers participating in the research. There is a statistically significant difference between the marital status and life satisfaction of the teachers participating in the research. As a result of the research, it was determined that the life satisfaction level of teachers was medium. It has been determined that there is a negative relationship between teachers' life satisfaction and smartphone addiction, and it has been observed that an increase in the level of smartphone addiction causes a decrease in life satisfaction.*

**Keywords:** Smartphone Addiction, Life Satisfaction, İnternet, Physical Education and Sports Teachers

## 1.GİRİŞ

Bağımlılığa yönelik akıllara ilk gelen durum şüphesiz ki madde bağımlılığı olmaktadır. Ancak bağımlılık çok daha geniş bir kapsamı içermektedir. Kişilerin kullandığı madde türüne göre bağımlılıklar çeşitlilik ve değişkenlik göstermektedir. Aynı zamanda ayrı kategoriler kapsamında incelenmektedir (Işık, 2018). Bağımlılık modern insanın yaşadığı en ciddi psikolojik problemlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Teknolojinin hayatımızda var olduğu yerle birlikte bağımlısı olunan madde sayısı ve çeşidi artış göstermektedir. Alkol ve esrar tarihte yaygın olarak bilinen bağımlılık yapan maddeler olmuşken, internet ve akıllı telefon bağımlılığı yıllardır süregelen tartışmalara konu olmuştur. Literatürde akıllı telefon bağımlılığı davranışsal bağımlılıkların bir alt kategorisi olarak değerlendirilmektedir (Cüceler vd., 2022).

Günümüz dünyasında gelişimini hızla sürdüren teknoloji radikal değişimleri de beraberinde getirmektedir. Bu değişim ve dönüşüm süreci yanında teknolojik yenilikler, kişileri teknolojiye daha fazla yakınlaştırırken daha çok kullanma gereksinimi ve isteği doğurmuştur (Yılmazsoy ve Kahraman, 2017). Teknolojinin kişilerde bağımlılık haline geldiği günümüzde birçok bilim insanı tarafından kabul edilen bir olgu halini almıştır. Monitör karşısında saatlerce vakit geçiren, akıllı telefonlar ile yatıp kalkan insan sayısı her geçen gün artış göstermektedir. Son zamanlarda teknoloji ürünlerinde yaşanan bağımlılık sonucunda hasta olan kişilerin sayısı gözden kaçırılmayacak kadar fazladır. Bu hastaların çoğunu ise bilgisayar oyunları, internet ve akıllı telefon bağımlıları oluşturmaktadır (Yengin, 2019).

Yaşam doyumunun neyi ifade ettiği sorusunun karşılığında insanların yaşama dair isteklerinin, ihtiyaçlarının ve hayata dair isteklerinin gerçekleşmesi yanıtının alındığı belirtilmektedir. Yaşam doyumunu, kişinin sahip oldukları ile sahip olmak istedikleri unsurları kıyaslanması sonucunda ortaya çıkan durum şeklinde açıklanmaktadır. Kavramsal olarak bakıldığında yaşam doyumunun hayatın önemli bir bölümünü yordadığı belirtilmektedir. Başka bir ifade ile kişinin kendi oluşturduğu hayattan ne düzeyde memnun olduğunu göstermektedir. Kavram yaşama dair pozitif hisleri açıklamaktadır. Yaşam doyumunu, bireyin bütün halinde kendi hayatını genel anlamda olumlu değerlendirme düzeyidir (Göker, 2023). Bireylerin yaşam doyumunu düzeyi üzerinde birçok etkili faktör bulunurken, bu faktörlerden biri de akıllı telefon kullanımınıdır. Bu çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Bağımlılık

Bağımlılık, bireyin bir davranışı ya da madde kullanımını kişinin beden ve ruh sağlığına, sosyal hayatına zarar vermesine rağmen aşırı şekilde devam ettirmesi, eylemi ya da kullanımı tekrarlamaya yönelik duyduğu istekli olma durumu olarak tanımlanabilir (Comings, 1994). Bağımlılık bir madde veya davranışı kullanmayı bırakamama ya da kontrol edememe şeklindedir. (Egger ve Rauterberg, 1996)

Bağımlılar, kullandıkları madde veya davranışın tüm olumsuz sonuçlarının farkında olsalar bile sorunlu davranışları sürdürme eğilimindedirler (Yanardağ vd., 2020). Literatüre bakıldığında genel olarak bağımlılık konusu madde bağımlılığı üzerinde olup son yıllarda teknolojinin gelişmesiyle farklı bağımlılık türleri ortaya çıkmıştır.

## 2.2.Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefonların hayatımızın bir parçası haline geldiği bir dönemde, akıllı telefonların üzerimizdeki olumsuz etkileri incelendiğinde bağımlılık yapıcı yapamayacağı sorusu tartışma konusu oluyor. Akıllı telefon bağımlılığı, kullanıcıların sosyal yaşantılarını rahatsız edecek derecede akıllı telefonların aşırı kullanım durumuna denir (Keskin ve arkadaşları, 2018, s. 866). Günümüzde küçük yaşlarda da görülen akıllı telefon kullanımı gittikçe artmaktadır. Türkiye’de yapılan çalışmada cep telefonu/akıllı telefon kullandığını belirten 6-15 yaş grubundaki çocukların oranı, 2021 yılında %64,4 oldu. (TUİK,2021) Akıllı telefon kullanım sıklığı ve bireylere verdiği zarar göz önüne alındığında bu önemli bir araştırma konusudur. Akıllı telefonlar bize bu kadar yakınken yapılan bir çalışma, insanların telefonlarından dolayı ayrılık kaygısı geliştirdiklerini ortaya çıkarmıştır (Ceylan, 2022). Akıllı telefon bağımlılığın kişilerin ruhsal durumuna bir etkisinin olup olmadığına dair çalışmalar mevcuttur. Akıllı telefon bağımlılığının mutluluk ile negatif yönlü ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. (Kozan vd.,2019)

"Bağımlılık" terimi tarihsel olarak ve halen alkol ve madde bağımlılıklarını kapsamakta iken son yıllarda internet bağımlılığı, video oyunu bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi kavramlar davranışsal bağımlılıklar olarak anılmaya başlanmıştır. Ruhsal hastalık tanısının son versiyonu olan DSM-5'te, alkol ve madde kullanım bozukluklarının yanı sıra, davranışsal bağımlılıklar adı verilen ve şu anda sadece kumar bozukluğunu kapsayan yeni bir alan açılmıştır (Tohumcu vd., 2019). Akıllı telefon kullanımıyla ilişkili semptomların çeşitliliği, yeni akıllı telefon özelliklerindeki geniş çeşitlilik ve akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili farklı sorun sonuçları fikir birliğine engel olmaktadır (Güngör ve Koçak, 2020).

Ayrılık kaygısının genel olarak çocuğun annesinden ayrıldığında hissettiği, birey ile cep telefonu arasında oluşan duygu olarak tanımlanması, cep telefonunun hayatımızdaki olumsuz önemi hakkında bilgi vermektedir. Akıllı telefon bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, problemlili cep telefonu kullanımı, kompulsif cep telefonu kullanımı ve cep telefonunun aşırı kullanımı terimleri, insanların akıllı telefonlarına o kadar odaklandıkları ve hayatlarının diğer alanlarını ihmal ettikleri kavramını tanımlamak için kullanılmaktadır (Kaya, 2021).

### **2.3.Yaşam Doymu**

Bu kavram 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılmış ve Neugarten'in araştırma sonuçlarına dayanarak 1974 yılında Neugarten bunun 5 faktöre bağlı olduğuna dikkat çekmiştir. Bulgular, yaşam memnuniyetinin beş faktöre bağlı olduğunu gösteriyor: İnsanlar hayattan keyif alıyor, hayat onlar için anlamlı, hedefleri var ve geçmişten sorumlular. Bir kişinin yaşamı boyunca hedeflerine ulaşabilmesi, kendisini değerli hissetmesi, geçmişle yüzleşmesi ve olumlu bir tutum sergilemesi, yüksek yaşam doyumunun göstergesidir (Kaya, 2006).

Yaşam doymu, kişinin hayattan beklentileri ile sahip olduğu fırsatları karşılaştırarak elde ettiği sonuç olarak tanımlanmaktadır (Akboğa, 2023).

Kişinin yaşam doymu, ihtiyaçları ve hayattan beklentileriyle karşılaştırılarak değerlendirilir ve yaşanan hayat, kazanılan deneyimler ve başarılar karşılaştırılarak belirlenir. Yaşam doymu, birlikte öznel iyi oluşu oluşturan olumlu duygular ve olumsuz duygulardan oluşur (Yetim, 1991).

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Beden eğitimi öğretmenlerinin akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, değişiyorsa nasıl gerçekleştiği belirlenmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2011).

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın örneklemini 318 Beden Eğitimi Öğretmenidir. Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerinin demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerinin Dağılımı**

		F	%
Cinsiyet	Kadın <sup>1</sup>	96	30,2
	Erkek <sup>2</sup>	222	69,8
Medeni durum	Evli <sup>1</sup>	204	64,2
	Bekar <sup>2</sup>	114	35,8
Meslekteki yıl	5 yıl ve daha az <sup>1</sup>	54	17,0
	6-10 yıl <sup>2</sup>	99	31,1
	11-15 yıl <sup>3</sup>	63	19,8
	16-20 yıl <sup>4</sup>	33	10,4
	21 yıl ve üzeri <sup>1</sup>	69	21,7
Yaş	24 yaş ve altı <sup>2</sup>	6	1,9
	25-32 <sup>3</sup>	93	29,2
	33-40 <sup>4</sup>	114	35,8
	41-48 <sup>5</sup>	66	20,8
	49 yaş ve üzeri <sup>6</sup>	39	12,3
Aylık toplam gelir	24.000 ve altı <sup>1</sup>	33	10,4
	24.001-27.000 TL <sup>2</sup>	75	23,6
	27.001-30.000 TL <sup>3</sup>	126	39,6
	30.001-33.000 TL <sup>4</sup>	33	10,4
	33.001 ve fazlası <sup>5</sup>	51	16,0

Günlük uyuma süresi	5 saat ve altı <sup>1</sup>	15	4,7
	6-7 saat <sup>2</sup>	264	83,0
	8-9 saat <sup>3</sup>	36	11,3
	10 saat ve üzeri <sup>4</sup>	3	0,9
	Total	318	100,0

Tabloya göre araştırmaya katılan öğretmenlerden %69,8'i erkek, %30,2'si kadındır. Öğretmenlerden %64,2'si evli, %35,8'i bekar. Öğretmenlerden %31,1'inin mesleki kıdem 6-10 yıl, %21,7'sinin 21 yıl ve üzeri, %19,8'inin 11-15 yıl, %17'sinin 5 yıl ve daha azdır. Öğretmenlerden %35,8'inin yaşı 33-40 arasıyken, %29,2'sinin 25-32, %20,8'inin 41-48 arasındadır. Öğretmenlerden %39,6'sının aylık toplam geliri 27.001-30.000 TL arasındayken, %23,6'sının 24.001-27.000 TL, %16'sının 33.001 TL ve fazlasıdır. Öğretmenlerden %83'ü günde 6-7 saat uyurken, %11,3'ü 8-9 saat uyumaktadır.

### 3.2. Araştırmanın Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Yaşam doyumu ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi Tablo 2'de yer almaktadır.

#### Tablo 2. Güvenirlik Analizi

Ölçek	Alt Boyut	Cronbach Alpha
<b>Yaşam doyumu ölçeği</b>		0,876
<b>Akıllı telefon bağımlılık ölçeği (ATBÖ)</b>	Günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans	0,854
	Yoksunluk belirtileri	0,895
	Olumlu beklenti	0,822
	Siber odaklı ilişkiler	0,809
	Aşırı kullanım	0,750
	Sosyal ağ bağımlılığı	0,799
	Fiziksel belirtile	0,880
	Ölçek Toplamı	0,944

Tabloya göre araştırmada kullanılan Yaşam Doyumu ölçeğinin cronbach alpha katsayısı 0,876'dır. Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçeği alt boyutlarının cronbach alpha katsayısı 0,750 ile 0,944 arasında değişmektedir. Bu sonuçlara kullanılan ölçeklerin oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.



### 3.3. Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 24.0 veri analiz programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerinin belirlenmesinde yüzde ve frekans analizi yapılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki anlamlılık analizleri öncesinde araştırma verilerinin normal dağılımda olma durumunu incelemek amacıyla çarpıklık ve basıklık analizi yapılmıştır (Tablo 3).

**Tablo 3. Normallik Analizi**

Ölçek	Alt Boyut	Çarpıklık	Basıklık
<b>Yaşam doyumu ölçeği</b>		-0,244	0,421
<b>Akıllı telefon bağımlılık ölçeği (ATBÖ)</b>	Günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans	0,454	0,300
	Yoksunluk belirtileri	0,846	1,063
	Olumlu beklenti	-0,042	-0,655
	Siber odaklı ilişkiler	0,928	0,398
	Aşırı kullanım	0,526	-0,121
	Sosyal ağ bağımlılığı	0,743	0,258
	Fiziksel belirtiler	0,961	0,568

Tabloya göre Yaşam Doyumu Ölçeğinin çarpıklık katsayısı-0,244, basıklık katsayısı 0,421'dir. Akıllı Telefon Bağımlılık ölçeği alt boyutları çarpıklık katsayıları-0,042 ile 0,961, basıklık katsayıları-0,655 ile 1,063 arasında değişmektedir. Tabachnick ve Fidell'in (2013) belirttiği gibi çarpıklık ve basıklık değerlerinin-1,500 ile 1,500 arasında değişmesi araştırma verilerinin normal dağılımda olduğunu göstermektedir. Araştırma verilerinin normal dağılım göstermesi sebebiyle analizler yapılırken t Testi ve ANOVA testi uygulanmış, anlamlılık düzeyi  $p=0,05$  olarak kabul edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

##### Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Bulgular

**Tablo 4. Öğretmenlerin Akıllı Telefon Kullanma Süre ve amacının Dağılımı**

		F	%
Akıllı telefon kullanma süresi	1 Saatten az	12	3,8
	1-2 saat	105	33,0
	3-4 saat	135	42,5
	4 saatten fazla	66	20,8
Akıllı telefon kullanma amacı	Haber okuma	45	14,2
	Sosyal Medya (twitter, instagram, facebook vs.)	201	63,2
	Ekonomi (Dolar, altın, borsa, bitcoin vs.)	24	7,5
	Görüşme yapma (sesli ve görüntülü)	48	15,1

Tabloya göre araştırmaya katılan öğretmenlerden %42,5'i günde 3-4 saat akıllı telefon kullanırken, %33'ü günde 1-2 saat, %20,8'i günde 4 saatten fazla akıllı telefon kullanmaktadır. Öğretmenlerden %63,2'si akıllı telefonu sosyal medya için kullanırken, %14,2'si haber okumak, %15,1'i görüşme yapmak, %7,5'i ise ekonomi verilerini takip etmek için kullanmaktadır.

**Tablo 5. Öğretmenlerin Kullandıkları İnternet Paketine İlişkin Bilgilerin Dağılımı**

		F	%
İnternet paket limiti	10 GB ve altı	57	17,9
	11 GB-20 GB	126	39,6
	21 GB-30 GB	90	28,3
	31 GB ve üzeri	45	14,2
Ek paket almaya ihtiyaç duyma	Evet kesinlikle alırım	2	,6
	Arada bir alırım	94	29,6
	Hayır kesinlikle almıyorum	222	69,8

Tabloya göre araştırmaya katılan öğretmenlerden %39,6'sının kullandığı internet paket limiti 11 GB-20 GB arasıyken, %28,3'ünün 21-30 GB, 17,9'unun 10 GB ve altı, %14,2'sinin ise 31 ve üzeridir. Öğretmenlerden %69,8'i kesinlikle ek internet paketi almazken, %0,6'sı kesinlikle ek paket almakta, %29,6'sı ise arada bir internet paketi almaktadır.

### Yaşam Doymu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyine İlişkin Bulgular

**Tablo 6. Öğretmenlerin Yaşam Doymu ve Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi**

Ölçek	Alt boyutları	N	Madde Sayısı	Ort.	Ort./Madde Sayısı	Düzye
<b>Yaşam doymu ölçeği</b>						
<b>Akıllı telefon bağımlılık ölçeği (ATBÖ)</b>	Günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans	318	5	14,59	2,92	Orta
	Yoksunluk belirtileri	318	8	19,95	2,49	Orta
	Olumlu beklenti	318	7	14,34	2,05	Düşük
	Siber odaklı ilişkiler	318	5	14,51	2,70	Orta
	Aşırı kullanım	318	4	7,02	1,76	Düşük
	Sosyal ağ bağımlılığı	318	4	10,02	2,51	Orta
	Fiziksel belirtiler	318	2	4,75	2,37	Orta
		318	3	6,40	2,23	Düşük

Tabloya göre öğretmenlerin yaşam doymu orta düzeydedir. Günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, olumlu beklenti, aşırı kullanım ve sosyal ağ bağımlılığı orta; yoksunluk belirtileri siber odaklı ilişkiler ve fiziksel belirtiler ise düşük düzeydedir.

### Demografik Özelliklere Göre Yaşam Doymu ve Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyine İlişkin Bulgular

**Tablo 7. Cinsiyete Göre Yaşam Doymu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi**

		N	$\bar{x}$	Sd.	t	p
Yaşam doymu	Kadın	96	3,063	0,741	2,181	0,030
	Erkek	222	2,854	0,799		
Günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans	Kadın	96	2,445	0,967	-0,693	0,489
	Erkek	222	2,515	0,757		
Yoksunluk belirtileri	Kadın	96	1,987	0,966	-0,919	0,359
	Erkek	222	2,075	0,701		
Olumlu beklenti	Kadın	96	2,631	0,997	-0,931	0,352
	Erkek	222	2,732	0,839		
Siber odaklı ilişkiler	Kadın	96	1,586	0,771	-2,578	0,010
	Erkek	222	1,828	0,766		
Aşırı kullanım	Kadın	96	2,398	1,180	-1,246	0,214
	Erkek	222	2,551	0,912		
Sosyal ağ bağımlılığı	Kadın	96	2,500	1,518	1,301	0,194
	Erkek	222	2,318	0,945		

Fiziksel belirtiler	Kadın	96	2,069	0,893	-	0,036
	Erkek	222	2,302	0,907	2,108	

Tabloya göre araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyeti ile yaşam doyumu ve siber odaklı ilişkiler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ( $p < 0,05$ ), diğer alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 8. Medeni Duruma Göre Yaşam Doymu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi**

		N	$\bar{x}$	Sd.	t	p
Yaşam doyumu	Evli	204	3,044	0,782	3,942	0,000
	Bekar	114	2,690	0,747		
Günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans	Evli	204	2,313	0,779	-	0,000
	Bekar	114	2,819	0,808	5,486	
Yoksunluk belirtileri	Evli	204	2,006	0,801	-	0,203
	Bekar	114	2,124	0,768	1,276	
Olumlu beklenti	Evli	204	2,674	0,928	-	0,448
	Bekar	114	2,753	0,816	0,760	
Siber odaklı ilişkiler	Evli	204	1,614	0,668	-	0,000
	Bekar	114	2,007	0,884	4,463	
Aşırı kullanım	Evli	204	2,360	0,993	-	0,001
	Bekar	114	2,763	0,967	3,502	
Sosyal ağ bağımlılığı	Evli	204	2,228	1,155	-	0,003
	Bekar	114	2,632	1,097	3,043	
Fiziksel belirtiler	Evli	204	2,194	0,883	-	0,329
	Bekar	114	2,298	0,949	0,978	

Tabloya göre araştırmaya katılan öğretmenlerin medeni durumu ile yaşam doyumu, günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, siber odaklı ilişkiler, aşırı kullanım ve sosyal ağ bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ( $p < 0,05$ ), diğer alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 9. Meslekteki Yıla Göre Yaşam Doymu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi**

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Fark
Yaşam Doymu	5 yıl ve daha az <sup>1</sup>	54	2,867	0,693	5,952	0,000	3>1
	6-10 yıl <sup>2</sup>	99	2,703	0,744			
	11-15 yıl <sup>3</sup>	63	3,276	0,850			
	16-20 yıl <sup>4</sup>	33	2,782	0,877			
	21 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	69	3,000	0,700			
Günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans	5 yıl ve daha az <sup>1</sup>	54	2,750	0,944	10,638	0,000	4>5
	6-10 yıl <sup>2</sup>	99	2,674	0,688			
	11-15 yıl <sup>3</sup>	63	2,441	0,759			
	16-20 yıl <sup>4</sup>	33	2,693	0,781			
	21 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	69	1,989	0,778			
Yoksunluk belirtileri	5 yıl ve daha az <sup>1</sup>	54	2,143	0,697	5,108	0,001	4>5
	6-10 yıl <sup>2</sup>	99	2,208	0,843			
	11-15 yıl <sup>3</sup>	63	2,000	0,711			
	16-20 yıl <sup>4</sup>	33	2,221	1,111			
	21 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	69	1.708	0.534			
Olumlu beklenti	5 yıl ve daha az <sup>1</sup>	54	2,73	0,63	5,095	0,00	2>5
	6-10 yıl <sup>2</sup>	99	2,87	0,867			
	11-15 yıl <sup>3</sup>	63	2,81	0,772			
	16-20 yıl <sup>4</sup>	33	2,76	1,13			
	21 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	69	2,29	0,93			
Siber odaklı ilişkiler	5 yıl ve daha az <sup>1</sup>	54	1,91	0,95	4,588	0,00	1>5
	6-10 yıl <sup>2</sup>	99	1,85	0,75			
	11-15 yıl <sup>3</sup>	63	1,76	0,74			
	16-20 yıl <sup>4</sup>	33	1,84	0,90			
	21 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	69	1,42	0,49			
Aşırı kullanım	5 yıl ve daha az <sup>1</sup>	54	2,70	1,08	10,205	0,00	2>3
	6-10 yıl <sup>2</sup>	99	2,86	0,96			
	11-15 yıl <sup>3</sup>	63	2,44	0,95			
	16-20 yıl <sup>4</sup>	33	2,36	1,11			
	21 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	69	1,95	0,67			
Sosyal ağ bağımlılığı	5 yıl ve daha az <sup>1</sup>	54	2,63	1,24	6,819	0,00	3>4
	6-10 yıl <sup>2</sup>	99	2,50	0,99			
	11-15 yıl <sup>3</sup>	63	2,69	1,36			
	16-20 yıl <sup>4</sup>	33	1,95	1,19			
	21 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	69	1,89	0,82			
Fiziksel belirtiler	5 yıl ve daha az <sup>1</sup>	54	2,30	1,11	4,480	0,00	4>2
	6-10 yıl <sup>2</sup>	99	2,17	0,76			

11-15 yıl <sup>3</sup>	63	2,36	0,91
16-20 yıl <sup>4</sup>	33	2,66	1,02
21 yıl ve üzeri <sup>5</sup>	69	1,93	0,75

Tablo 9'a göre araştırmaya katılan öğretmenlerin meslekte geçirdikleri yıl ile yaşam doyumu, günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti, siber odaklı ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel beklentiler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 10. Yaşa Göre Yaşam Doyumu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi**

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Fark
Yaşam Doyumu	24 yaş ve altı <sup>1</sup>	6	2,70	0,986	1,13	0,34	
	25-35 <sup>2</sup>	93	2,807	0,647			
	33-40 <sup>3</sup>	114	2,947	0,889			
	41-48 <sup>4</sup>	66	3,055	0,818			
	49 yaş ve üzeri <sup>5</sup>	39	2,892	0,677			
Günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans	24 yaş ve altı <sup>1</sup>	6	2,750	0,548	7,313	0,00	1>5
	25-32 <sup>2</sup>	93	2,669	0,899			
	33-40 <sup>3</sup>	114	2,612	0,683			
	41-48 <sup>4</sup>	66	2,352	0,873			
	49 yaş ve üzeri <sup>5</sup>	39	1,933	0,714			
Yoksunluk belirtileri	24 yaş ve altı <sup>1</sup>	6	2,643	0,235	3,248	0,01	1>5
	25-32 <sup>2</sup>	93	2,032	0,773			
	33-40 <sup>3</sup>	114	2,109	0,742			
	41-48 <sup>4</sup>	66	2,123	0,983			
	49 yaş ve üzeri <sup>5</sup>	39	1,692	0,504			
Olumlu beklenti	24 yaş ve altı <sup>1</sup>	6	2,800	0,219	3,489	0,00	3>5
	25-32 <sup>2</sup>	93	2,684	0,850			
	33-40 <sup>3</sup>	114	2,874	0,788			
	41-48 <sup>4</sup>	66	2,673	1,023			
	49 yaş ve üzeri <sup>5</sup>	39	2,277	0,962			
Siber odaklı ilişkiler	24 yaş ve altı <sup>1</sup>	6	3,250	0,274	11,13	0,00	1>2,3
	25-32 <sup>2</sup>	93	1,613	0,739			
	33-40 <sup>3</sup>	114	1,954	0,779			
	41-48 <sup>4</sup>	66	1,636	0,755			
	49 yaş ve üzeri <sup>5</sup>	39	1,481	0,521			

Aşırı kullanım	24 yaş ve altı <sup>1</sup>	6	2,125	0,411	5,937	0,00	2>4,5
	25-32 <sup>2</sup>	93	2,758	1,083		0	
	33-40 <sup>3</sup>	114	2,618	0,957			
	41-48 <sup>4</sup>	66	2,307	1,066			
	49 yaş ve üzeri <sup>5</sup>	39	1,962	0,495			
Sosyal ağ bağımlılığı	24 yaş ve altı <sup>1</sup>	6	4,000	0,000	9,669	0,00	1>2,3
	25-32 <sup>2</sup>	93	2,387	1,209		0	
	33-40 <sup>3</sup>	114	2,671	1,124			
	41-48 <sup>4</sup>	66	2,000	0,985			
	49 yaş ve üzeri <sup>5</sup>	39	1,846	0,919			
Fiziksel belirtiler	24 yaş ve altı <sup>1</sup>	6	2,389	1,200	1,190	0,31	5
	25-32 <sup>2</sup>	93	2,169	0,965			
	33-40 <sup>3</sup>	114	2,307	0,858			
	41-48 <sup>4</sup>	66	2,318	1,000			
	49 yaş ve üzeri <sup>5</sup>	39	1,992	0,651			

Tablo 10'a göre araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşı ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Öğretmenlerin yaşı günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti, siber odaklı ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ).

### Akıllı Telefon Kullanımına Göre Yaşam Doymu ve Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Bulgular

**Tablo 11. Akıllı Telefon Kullanım Süresinde Göre Yaşam Doymu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi**

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Fark
Yaşam doyumu	1 Saatten az	12	3,100	0,760	2,291	0,07	8
	1-2 saat	105	2,989	0,767			
	3-4 saat	135	2,951	0,743			
	4 saatten fazla	66	2,700	0,882			
Günlük yaşamı rahatsız etme ve	1 Saatten az <sup>1</sup>	12	1,375	0,402	31,19	0,00	4>1,4
	1-2 saat <sup>2</sup>	105	2,107	0,667	8	0	
	3-4 saat <sup>3</sup>	135	2,914	0,811			

tolerans	4 saatten fazla <sup>4</sup>	66	2,972	0,885
Yoksunluk belirtileri	1 Saatten az <sup>1</sup>	12	1,393	0,440
	1-2 saat <sup>2</sup>	105	1,686	0,521
	3-4 saat <sup>3</sup>	135	2,403	0,890
	4 saatten fazla <sup>4</sup>	66	2,020	0,623
Olumlu beklenti	1 Saatten az <sup>1</sup>	12	1,500	0,377
	1-2 saat <sup>2</sup>	105	2,463	0,855
	3-4 saat <sup>3</sup>	135	3,044	0,793
	4 saatten fazla <sup>4</sup>	66	2,600	0,868
Siber odaklı ilişkiler	1 Saatten az <sup>1</sup>	12	1,250	0,452
	1-2 saat <sup>2</sup>	105	1,464	0,521
	3-4 saat <sup>3</sup>	135	2,006	0,867
	4 saatten fazla <sup>4</sup>	66	1,796	0,770
Aşırı kullanım	1 Saatten az <sup>1</sup>	12	1,500	0,523
	1-2 saat <sup>2</sup>	105	1,979	0,768
	3-4 saat <sup>3</sup>	135	2,817	1,032
	4 saatten fazla <sup>4</sup>	66	2,886	0,848
Sosyal ağ bağımlılığı	1 Saatten az <sup>1</sup>	12	1,500	0,522
	1-2 saat <sup>2</sup>	105	1,957	0,978
	3-4 saat <sup>3</sup>	135	2,633	1,213
	4 saatten fazla <sup>4</sup>	66	2,659	1,089
Fiziksel belirtiler	1 Saatten az <sup>1</sup>	12	1,667	0,551
	1-2 saat <sup>2</sup>	105	2,076	0,838
	3-4 saat <sup>3</sup>	135	2,422	0,891
	4 saatten fazla <sup>4</sup>	66	2,192	1,016

Tablo 11'e göre araştırmaya katılan öğretmenlerin akıllı telefon kullanma süresi ile yaşam doyumu, günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti, siber odaklı ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı, fiziksel belirtiler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ).



**Tablo 12. Akıllı Telefon Kullanım Amacına Göre Yaşam Doymu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi**

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Fark
Yaşam doymu	Haber okuma <sup>1</sup>	45	3,227	0,727	5,874	0,001	1>2,3
	Sosyal Medya (twitter, instagram facebook vs.) <sup>2</sup>	201	2,845	0,741			
	Ekonomi (Dolar, altın, borsa, bitcoin vs.) <sup>3</sup>	24	2,550	0,935			
	Görüşme yapma (sesli ve görüntülü)	48	3,113	0,833			
Günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans	Haber okuma <sup>1</sup>	45	2,225	0,868	20,373	0,000	3>1,4
	Sosyal Medya (twitter, instagram,facebook vs.) <sup>2</sup>	201	2,692	0,794			
	Ekonomi (Dolar, altın, borsa, bitcoin vs.) <sup>3</sup>	24	2,719	0,588			
	Görüşme yapma sesli ve görüntülü <sup>4</sup>	48	1,805	1,536			
Yoksunluk belirtileri	Haber okuma <sup>1</sup>	45	1,791	0,700	9,224	0,000	3>1,4
	Sosyal Medya (twitter, instagram, facebook vs.) <sup>2</sup>	201	2,175	0,816			
	Ekonomi (Dolar, altın, borsa, bitcoin vs.) <sup>3</sup>	24	2,304	0,801			
	Görüşme yapma sesli ve görüntülü <sup>4</sup>	48	1,634	0,513			
Olumlu beklenti	Haber okuma <sup>1</sup>	45	2,547	1,030	3,358	0,019	3>4
	Sosyal Medya (twitter, instagram, facebook vs.) <sup>2</sup>	201	2,785	0,842			
	Ekonomi (Dolar, altın, borsa, bitcoin vs.) <sup>3</sup>	24	2,900	0,849			
	Görüşme yapma sesli ve görüntülü <sup>4</sup>	48	2,400	0,898			
Siber odaklı	Haber okuma <sup>1</sup>	45	1,517	0,534	6,717	0,000	3>1,4

İlişkiler	Sosyal Medya (twitter, instagram, facebook vs.) <sup>2</sup>	201	1,858	0,812			
	Ekonomi (Dolar, altın, borsa, bitcoin vs.) <sup>3</sup>	24	2,000	1,030			
	Görüşme yapma sesli ve görüntülü <sup>4</sup>	48	1,422	0,462			
	Haber okuma <sup>1</sup>	45	2,100	0,880	15,915	0,000	3>1,4
Aşırı kullanım	Sosyal Medya (twitter, instagram, facebook vs.) <sup>2</sup>	201	2,705	1,010			
	Ekonomi (Dolar, altın, borsa, bitcoin vs.) <sup>3</sup>	24	2,938	0,910			
	Görüşme yapma sesli ve görüntülü <sup>4</sup>	48	1,828	0,630			
	Haber okuma <sup>1</sup>	45	1,967	0,950	13,446	0,000	2>1,3,4
Sosyal ağ bağımlılığı	Sosyal Medya (twitter, instagram, facebook vs.) <sup>2</sup>	201	2,664	1,195			
	Ekonomi (Dolar, altın, borsa, bitcoin vs.) <sup>3</sup>	24	1,938	0,742			
	Görüşme yapma sesli ve görüntülü <sup>4</sup>	48	1,750	0,838			
	Haber okuma <sup>1</sup>	45	2,000	0,779	4,263	0,006	3>1,2,4
Fiziksel belirtiler	Sosyal Medya (twitter, instagram, facebook vs.) <sup>2</sup>	201	2,284	0,937			
	Ekonomi (Dolar, altın, borsa, bitcoin vs.) <sup>3</sup>	24	2,681	0,980			
	Görüşme yapma (sesli ve görüntülü) <sup>4</sup>	48	2,007	0,749			

Tablo 12'ye göre öğretmenlerin akıllı telefon kullanma amacı ile yaşam doyumu, günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti, siber odaklı ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel belirtiler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 13. Kullanılan İnternet Paket Limitine Göre Yaşam Doyumu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi**

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Fark
Yaşam Doyumu	10 GB ve altı <sup>1</sup>	57	3,042	0,790	1,52 8	0,20 7	
	11 GB-20 GB <sup>2</sup>	126	2,971	0,767			
	21 GB-30 GB <sup>3</sup>	90	2,833	0,811			
	31 GB ve üzeri <sup>4</sup>	45	2,773	0,774			
Günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans	10 GB ve altı <sup>1</sup>	57	2,099	0,796	9,77 8	0,00 0	4>1,2
	11 GB-20 GB <sup>2</sup>	126	2,405	0,817			
	21 GB-30 GB <sup>3</sup>	90	2,729	0,621			
	31 GB ve üzeri <sup>4</sup>	45	2,775	1,003			
Yoksunluk belirtileri	10 GB ve altı <sup>1</sup>	57	1,880	0,929	6,10 2	0,00 0	3>1,2
	11 GB-20 GB <sup>2</sup>	126	1,895	0,652			
	21 GB-30 GB <sup>3</sup>	90	2,276	0,815			
	31 GB ve üzeri <sup>4</sup>	45	2,238	0,773			
Olumlu beklenti	10 GB ve altı <sup>1</sup>	57	2,590	1,002	3,07 5	0,02 8	3>1,2
	11 GB-20 GB <sup>2</sup>	126	2,610	0,871			
	21 GB-30 GB <sup>3</sup>	90	2,940	0,844			
	31 GB ve üzeri <sup>4</sup>	45	2,627	0,812			
Siber odaklı ilişkiler	10 GB ve altı <sup>1</sup>	57	1,658	0,710	3,27 9	0,02 1	3>1,2
	11 GB-20 GB <sup>2</sup>	126	1,631	0,687			
	21 GB-30 GB <sup>3</sup>	90	1,917	0,881			
	31 GB ve üzeri <sup>4</sup>	45	1,900	0,798			
Aşırı kullanım	10 GB ve altı <sup>1</sup>	57	2,092	0,962	17,1 99	0,00 0	4>1,2
	11 GB-20 GB <sup>2</sup>	126	2,268	0,867			
	21 GB-30 GB <sup>3</sup>	90	2,883	1,034			
	31 GB ve üzeri <sup>4</sup>	45	2,933	0,939			
Sosyal ağ bağımlılığı	10 GB ve altı <sup>1</sup>	57	1,921	1,125	10,7 75	0,00 0	4>1,2
	11 GB-20 GB <sup>2</sup>	126	2,274	1,118			
	21 GB-30 GB <sup>3</sup>	90	2,417	1,015			
	31 GB ve üzeri <sup>4</sup>	45	3,133	1,175			
Fiziksel belirtiler	10 GB ve altı <sup>1</sup>	57	2,059	0,853	4,04 2	0,00 8	3>1,2
	11 GB-20 GB <sup>2</sup>	126	2,093	0,830			
	21 GB-30 GB <sup>3</sup>	90	2,437	0,886			
	31 GB ve üzeri <sup>4</sup>	45	2,430	1,114			

Tablo 13'e göre öğretmenlerin kullandıkları internet limiti ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Öğretmenlerin kullandığı internet paketinin limiti ile günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti, siber odaklı ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı, fiziksel belirtiler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p>0,05$ ).

#### Yaşam Doyumu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 14. Yaşam Doyumu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi

	2	3	4	5	6	7	8
1	r	- ,230**	-,047	- ,076	-,128*	- ,147**	-,100
	p	,000	,408	,179	,022	,009	,007
2	r		,498**	,392**	,431**	,575**	,390**
	p		,000	,000	,000	,000	,000
3	r			,644**	,669**	,718**	,575**
	p			,000	,000	,000	,000
4	N			318	318	318	318
	p			,461**	,579**	,482**	,310**
5	r				,000	,000	,000
	r					,495**	,523**
	p					,000	,000
6	r						,523**
	p						,000
7	r						
	p						,244**
	p						,000

1. Yaşam Doyumu, 2. Günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, 3. Yoksunluk belirtileri, 4. Olumlu beklenti, 5. Siber odaklı ilişkiler, 6. Aşırı kullanım, 7. Sosyal ağ bağımlılığı, 8. Fiziksel belirtiler

Yaşam doyumu ile günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Yaşam doyumu ile yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti ve fiziksel belirtiler arasında negatif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmaktadır.

Yaşam doyumu ile siber odaklı ilişkiler ve sosyal ağ bağımlılığı arasında negatif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Yaşam doymu ile aşırı kullanım arasında negatif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Öğretmenlerin cinsiyeti ile yaşam doymu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Öğretmenlerin cinsiyeti ile siber odaklı ilişkiler ve fiziksel belirtiler arasında anlamlı farklılık bulunurken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Avşaroğlu vd., (2005) yaptıkları araştırmada öğretmenlerin cinsiyeti ile yaşam doymu düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Raslan ve Gökçen (2021) yaptıkları araştırmada öğretmenlerin cinsiyeti ile yaşam doymu arasında anlamlı bir farklılık bulunduğunu belirlemişlerdir. Birtürk ve Biçer yaptıkları araştırmada öğretmenlerin cinsiyeti ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmadığını belirlemişlerdir. Şahin ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmalarda cinsiyetler arası fark olmadığı göstermişlerdir. Kim ve ark. (2019), yapmış oldukları çalışmada da kadın cinsiyette ATB'nin yüksek olduğunu saptamıştır. Acar, & Karavelioğlu (2022)'na göre yapmış oldukları çalışmada kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre telefon bağımlılığı daha yüksek bulundu.

Öğretmenlerin medeni durumu ile yaşam doymu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Obuz (2022)'un çalışmasında evli bireylerin, bekar bireylere göre akıllı telefon bağımlılığının daha az olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada Canatar, F. (2020)'ye göre bekâr bireylerin evli bireylerden anlamlı düzeyde daha fazla bağımlılık gösterdiği bilgisine ulaşılmıştır. Öğretmenlerin medeni durumu ile günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans siber odaklı ilişkiler, aşırı

kullanım sosyal ağ bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunurken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Öğretmenlerin meslekteki yılı ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Öğretmenlerin meslekteki yılı ile günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, yoksunluk belirtiler, olumlu beklenti, siber odaklı ilişkiler, Aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel belirtiler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Avşaroğlu vd., (2005) yaptıkları araştırmada öğretmenlerin hizmet süresi ile yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Raslan ve Gökçen (2021) yaptıkları araştırmada öğretmenlerin hizmet süresi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunduğunu belirlemiştir. Birtürk ve Biçer yaptıkları araştırmada öğretmenlerin hizmet süresi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmadığını belirlemiştir.

Öğretmenlerin yaşı ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Öğretmenlerin yaşı ile günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti, siber odaklı ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel belirtiler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Avşaroğlu vd., (2005) yaptıkları araştırmada öğretmenlerin yaşı ile yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Birtürk ve Biçer yaptıkları araştırmada öğretmenlerin yaşı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Kuyucu (2017)'ya göre yaş düştükçe akıllı telefon bağımlılığında bir artış gözlemlenirken, yaş arttıkça bağımlılıkta bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Kumcağız (2020)'a göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile yaş arasında doğrusal bir ilgi olmadığı tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin toplam aylık geliri ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Öğretmenlerin yaşı ile olumlu beklenti, siber odaklı ilişkiler, aşırı

kullanım arasında anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Araştırma sonucunda öğretmenlerin yaşam doymu düzeyinin orta olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı alt faktörlerinden günlük hayatı rahatsız etme ve tolerans düzeyi düşük, yoksunluk belirtileri orta, olumlu beklenti düzeyi orta, siber odaklı ilişkiler düzeyi düşük, aşırı kullanım düzeyi orta, sosyal ağ bağımlılığı düzeyi orta ve fiziksel belirtiler düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerin yaşam doymu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılık düzeyinin yükselmesi yaşam doyumunun düşmesine sebep olmaktadır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin yaşam doymu düzeyinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

**Çıkar Çatışması Bildirimi:** Yazarların bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Destek/Finansman Bilgileri:** Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamışlardır.

**Etik Kurul Kararı:** Bu araştırma, Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler, Etik Kurulundan alınan 30.05.2023-413 tarih ve sayılı izinle yürütülmüştür.

**KAYNAKÇA**

- Akboğa, K. (2023). *Eğitim yönetimi, teftişi, planlaması ve ekonomisi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Alosaimi, F. D., Alyahya, H., Alshahwan, H., Al Mahyijari, N., & Shaik, S. A. (2016). Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi medical journal*, 37(6), 675.
- Avşaroğlu, S., Engin Deniz, M., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129.
- Bal, E. & Balcı, Ş. (2020). Akıllı cep telefonu bağımlılığı: kişilik özellikleri ve kullanım örüntülerinin etkinliği üzerine bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 369-394.
- Canatar, F. (2020). Nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler açısından incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı).
- Ceylan, A. (2022). Akıllı Telefon Kullanımının Sağlık Üzerine Etkileri: Genel Bir Bakış. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 266-275.
- Comings, D. E. (1994). Tourette's syndrome: A behavioral spectrum disorder. *Advances in Neurology*, 65, 293-303.
- Cüceler, S., Yılmaz, M., & Türkleş, S. (2022). Madde bağımlısı bireylerin yaşadığı psikososyal sorunlar, uygulanan kanıt temelli müdahaleler ve hemşireliğin rolü. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 105-110.



- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet behaviour and addiction. Yüksek lisans tezi. Swiss Federal Institute of Technology Üniversitesi, Zurich, Switzerland.
- Eyup, Acar., & Karavelioğlu, M. B. (2022). Spor Lisesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi1.
- Güngör, A. B., & Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 397-419.
- Göker, Y. (2013). *Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Işık, A. (2018). Türkiye’de madde bağımlılığıyla mücadelede bir sosyal politika uygulaması olarak okul sosyal hizmetinin önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(1), 208-228.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, M. M. (2021). Ayrılma kaygısı bozukluğu üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 4(2), 209-220.
- Kaya, N. (2006). *İş tatmini, yaşam doyumu ve tükenmişlik ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Keskin T., Ergan M., Başkurt, F. & Başkurt, Z. (2018) Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve baş ağrısı ilişkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 864-873.

- Kim MH, Min S, Ahn JS, An C, Lee J. (2019) Association between high adolescent smartphone use and academic impairment, conflicts with family members or friends, and suicide attempts. *Plos One*,14(7): 1-14.
- Kozan, H. İ. Ö., Kavaklı, M., Ak, M., & Kesici, Ş. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 2152-2159.
- Kumcağız, H., Terzi, Ö., Koç, B., & Terzi, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 13-39.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Obuz, M.T. (2022). Akıllı telefon kullanıcılarının akıllı telefon bağımlılık düzeyi, fiziksel aktivite düzeyi, yaşam kalitesi ve uyku kalitesinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı.
- Raslan, I., & Göçen, A. (2021). Öğretmenlerin İş Tatmini ve Yaşam Doymumu Algıları Arasındaki İlişki. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 3(2), 45-66.
- Sahin, S., Ozdemir, K., Unsal, A., & Temiz, N. (2013). Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 29(4), 913–918.
- Tohumcu, M. U., Karslı, T. A., Bahadır, E., & Kalender, B. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya University Journal of Social Science*, 21(2), 773-787.

- Yanardağ, M. Z., & Yanardağ, U. (2020). Davranış bağımlılığı ve sosyal hizmet uygulamaları üzerine bir inceleme. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551-560.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130-144.
- Yetim, Ü. (1991). Sosyal refah, yaşam doyumu ve insan ilişkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6(21), 37-45
- Yılmazsoy, B., & Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: facebook örneği. *Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitim Dergisi*, 6(1), 9-20.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

The first thing that comes to mind regarding addiction is undoubtedly substance abuse. However, it covers a much broader scope. The variety of substances varies depending on the type of substance used by people. It is also examined within the scope of separate categories (Işık, 2018). Addiction appears as one of the most serious psychological problems experienced by modern people. As technology becomes more present in our lives, the number and type of substances we are addicted to increases. While alcohol and marijuana have been widely known addictive substances throughout history, internet and smartphone addiction have been the subject of ongoing debate for years. In the literature, smartphone addiction is considered a subcategory of behavioral addictions (Cüceler et al., 2022).

Technology, which continues its rapid development in today's world, brings with it radical changes. In addition to this change and transformation process, technological innovations have brought people closer to technology and created a need and desire to use it more (Yılmazsoy and Kahraman, 2017). Today, it has become a fact accepted by many scientists that technology has become an addiction for people. The number of people who spend hours in front of the monitor and sleep with their smartphones is increasing day by day. The number of people who have become ill as a result of addiction to technology products lately is too high to be overlooked. Most of these patients are addicted to computer games, internet and smartphones (Yengin, 2019). It is stated that the answer to the question of what life satisfaction means is that people's wishes, needs and desires for life are realized. Life satisfaction is explained as the situation that emerges as a result of comparing what a person has with what he wants to have. Conceptually, it is stated that life satisfaction predicts an important part of life. In other words, it shows how satisfied the person is with the life he has created. The concept explains positive feelings about life. Life satisfaction is the individual's level of generally positive evaluation of his or her life as a whole (Göker, 2023). While there are many effective factors on individuals' life satisfaction level, one of these factors is smartphone use. This research aimed to examine the smartphone addiction and life satisfaction levels of physical education teachers.

## Method

Relational scanning model was used in this study, which was conducted to examine the smartphone addiction and life satisfaction levels of physical education teachers. In the correlational screening model, it is tried to determine whether the variables change together and, if so, how it is changing. (Karasar, 2011). The sample of the research is 318 Physical Education Teachers. Life satisfaction scale and Smartphone Addiction Scale were used as data collection tools in the research. SPSS 24.0 data analysis program was used to analyze the research data. Percentage and frequency analysis were performed to determine the demographic characteristics of the students participating in the research. Before the significance analysis between the dependent and independent variables, skewness and kurtosis analysis was performed to examine the normal distribution of the research data.

## Findings

While 42.5% of the teachers participating in the research use smartphones for 3-4 hours a day, 33% use smartphones 1-2 hours a day, and 20.8% use smartphones more than 4 hours a day. While 63.2% of teachers use smartphones for social media, 14.2% use them to read news, 15.1% to make calls, and 7.5% to follow economic data. While the internet package limit used by 39.6% of the teachers participating in the research was between 11 GB and 20 GB, 28.3% had 21-30 GB, 17.9% had 10 GB or less, and 14.2% had 31 GB or less. above. While 69.8% of the teachers definitely do not buy an additional internet package, 0.6% definitely buy an additional package, and 29.6% buy an internet package occasionally. The life satisfaction of the teachers participating in the research is at a medium level. Interference with daily life and tolerance, positive expectancy, overuse and social network addiction are moderate; Withdrawal symptoms are cyber-focused relationships and physical symptoms are low.

There is a statistically significant difference between the gender and life satisfaction of the teachers participating in the research ( $p < 0.05$ ). The life satisfaction average of female teachers (3.063) is higher than that of male teachers (2.854). While there is a statistically significant difference between teachers' gender and cyber-focused relationships ( $p < 0.05$ ), there is no statistical significance between the other sub-dimensions ( $p > 0.05$ ). There is a statistically significant difference between the marital status and life satisfaction of the teachers participating in the research ( $p < 0.05$ ). The life satisfaction average of married teachers (3.0044) is higher than that of single teachers (2.690). There is a statistically significant difference between the years spent in the profession and life satisfaction of the teachers participating in the research ( $p < 0.05$ ). There is a statistically significant difference between the years teachers spend in the profession and tolerance and disturbance of daily life ( $p < 0.05$ ). There is a statistically significant difference between the years teachers have spent in the profession and their withdrawal symptoms ( $p < 0.05$ ). There is a statistically significant difference between the years teachers have spent in the profession and positive expectations ( $p < 0.05$ ). There is a statistically significant difference between teachers' age and cyber-focused relationships ( $p < 0.05$ ).

### **Conclusion and Discussion**

As a result of the research, it was determined that the life satisfaction level of teachers was medium. Among the sub-factors of smartphone addiction, it was determined that the level of disruption to daily life and tolerance was low, withdrawal symptoms were moderate, the level of positive expectations was medium, the level of cyber-focused relationships was low, the level of excessive use was moderate, the level of social network addiction was moderate and physical symptoms were low. There is a negative relationship between teachers' life satisfaction and smartphone addiction. The increase in smartphone addiction level causes life satisfaction to decrease. As a result of the research, it was determined that the life satisfaction level of teachers was at a medium level.