

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
BAĞIMLILIK PSİKOLOJİSİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ERGENLERİN BAĞLANMA STİLLERİ ve SOSYAL KAYGILARI İLE AKILLI
TELEFON BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

BİŞAR GÖRÜR

GAZİANTEP – 2019

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
BAĞIMLILIK PSİKOLOJİSİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ERGENLERİN BAĞLANMA STİLLERİ ve SOSYAL KAYGILARI İLE AKILLI
TELEFON BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

BİŞAR GÖRÜR

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. BENGİ SEMERCİ

GAZİANTEP – 2019



**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE
YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU**

Psikoloji Anabilim Dalı Bağımlılık Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Bişar GÖRÜR tarafından hazırlanan “Ergenlerin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygıları ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez,25/06/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi

Unvanı, Adı ve Soyadı

İmzası:

Kurumu/Üniversitesi

**Jüri Başkanı/ Tez
Danışmanı**

Prof.Dr.Bengi SEMERCİ

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Jüri Üyesi

Doç.Dr.Şaziye Senem BAŞGÜL

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Jüri Üyesi

Doç.Dr.Itır Tarı CÖMERT

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

**Prof.Dr.Mazlum ÇELİK
Enstitü Müdürü**

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘**Ergenlerin Bağlanma Stilleri, Sosyal Kaygıları ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**’ isimli çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

20/08/2019



Bişar GÖRÜR

ÖNSÖZ

Bu araştırmada, ergenlerin bağlanma stilleri, sosyal kaygıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi konu alınmıştır.

Çalışmalarım süresince sabırla bana rehberlik eden, tüm sorularıma bilgisi ve tecrübesiyle cevap veren, bu zorlu yolculukta daima beni destekleyen değerli danışmanım Prof. Dr. Bengi SEMERCİ hocama şükranlarımı sunarım.

Ayrıca bu süreçte bilgilerini ve yardımlarını esirgemeyen ve tez çalışmamın belli aşamalarında bana yardımcı olan mesai arkadaşlarım Nergis ÖZKAN, Zeynep KILIÇ, Veysel YAŞAR ile benim için arkadaştan öte insanlar; Dr. İsmal KARKA ve Eyüp SERME'ye çok teşekkür ederim.

Varlıklarıyla sürekli yanımda olduklarını hissettiğim annem, babam ve eşim ile hayatımı daha da anlamlı kılan, motivasyon kaynağım, kızım Ayşenur'a çok teşekkür ederim.

İyiki varsınız.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırmanın örneklemini 208 kadın ve 202 erkek olmak üzere toplam 410 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonu (ATBÖ-KV), Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ), Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri-Kısa Formu (EABE-KF) uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programı ile yorumlanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler; cinsiyet, yaş, sınıf, yaşanan yer değişkenlerine göre karşılaştırmasında bağımsız iki örneklem t testi (independent samples t test); okul başarı durumu ve anne-baba eğitim durumu değişkenlerine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testinde gruplar arasında anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi iki grup arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey post hoc testinden yararlanılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının, sosyal kaygı ve bağlanma stilleri ile arasındaki ilişkide Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Analizler sonucunda sosyal kaygıları yüksek olan ergenler ile güvensiz bağlanma stiline sahip olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma stilleri, sosyal kaygı

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the relationship between the addiction of smart phones with the attachment styles and social anxiety in adolescents. The sample of this research consists of 410 high school students, 208 female and 202 male. Personal Information Questionnaire, Smart Phone Addiction Scale-Short Version, Social Anxiety Scale for Teenagers, Inventory of Parent and Peer Attachment-Short Form were applied to the participants. Data obtained was analyzed using the SPSS statistical software. The scales used in research; Independent samples t test was used in comparison according to gender, age, class and residency; one way ANOVA was used in comparison according to school success and educational background of the parents. When significant difference was found between the samples in the ANOVA test, Tukey post hoc test was used to determine which samples the difference was in between. Pearson correlation was used for the relationship between the social anxiety and the addiction of smart phones. As a result of the analyses, it was concluded that the adolescents with high social anxiety and insecure attachment styles have high levels of smart phone addiction.

Key Words: Smart phone addiction, attachment style, social anxiety

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
KISALTMALAR	ix
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	4
1.1.1.Alt Problemler	5
1.2.Araştırmanın Amacı	5
1.3.Araştırmanın Önemi	5
1.4.Araştırmanın Varsayımları	6
1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.6.Tanımlar	7
İKİNCİ BÖLÜM	9
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1.Ergenlik	9
2.1.1.Ergenlik ve Bağımlılık	10
2.2.Bağımlılık ve Bağımlılık Çeşitleri	12
2.2.1.Bağımlılık.....	12
2.2.2.Kimyasal Bağımlılık	13
2.2.3.Davranışsal Bağımlılık.....	14
2.2.3.1.Akıllı Telefon	16
2.2.3.2.Akıllı Telefon Bağımlılığı	19
2.3.Bağlanma Stilleri.....	25
2.3.1.Bağlanma Kuramı ve Tarihçesi	25
2.3.2.Dörtlü Bağlanma Modeli.....	29
2.3.3.İçsel çalışan Modeller.....	30
2.3.4.Ergenlik Döneminde Bağlanma	31

2.4.Sosyal Kaygı	35
2.4.1.Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon İlişkisi	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	41
YÖNTEM	41
3.1.Araştırmanın Modeli	41
3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi	41
3.3.Veri Toplama Araçları	41
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu	42
3.3.2.Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Ergenler İçin Kısa Versiyonu	42
3.3.3.Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği	42
3.3.4.Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri-Kısa Formu (Inventory of Parent and Peer Attachment- Short Form; IPPA).....	43
3.4.Verilerin Analizi.....	44
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	45
BULGULAR ve YORUM	45
4.1.Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulguların Dağılımı.....	45
4.2.Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Bulgular	47
4.2.1.Bağımsız Değişkenlere Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarındaki Farka İlişkin Bulgular.....	49
4.3.Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin Bulgular	51
4.3.1.Bağımsız Değişkenlere Göre Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarındaki Farka İlişkin Bulgular.....	53
4.4.Ebeveyn Bağlanma Ölçeğine İlişkin Bulgular	56
4.5.Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığının, Sosyal Kaygıları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	59
BEŞİNCİ BÖLÜM	62
TARTIŞMA	62
5.1.Tartışma.....	62
ALTINCI BÖLÜM	66
SONUÇ ve ÖNERİLER	66
6.1.Sonuç.....	66
6.2.Öneriler.....	68
KAYNAKÇA	69
EKLER	82

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	82
Ek 2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonu	83
Ek 3. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri-Kısa Formu	84
Ek 4. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği	85



TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri-Kısa Formu Güvenirlik Puanları.....	44
Tablo 2. Katılımcıların Yaş, Cinsiyet, Sınıf ve Yaşadığı Yer Özelliklerine Göre Dağılımı.....	45
Tablo 3. Katılımcıların Okul Başarı Durumuna Göre Dağılımı.....	46
Tablo 4. Katılımcıların Anne Eğitim Durumu ve Baba Eğitim Durumu Göre Dağılımı.....	46
Tablo 5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Madde Puanları.....	47
Tablo 6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanları.....	49
Tablo 7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu.....	49
Tablo 8. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumu.....	50
Tablo 9. Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeği Madde Puanları.....	51
Tablo 10. Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları.....	52
Tablo 11. Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu.....	53
Tablo 12. Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarının Başarı Durumuna Göre Farklılaşma Durumu.....	54
Tablo 13. Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarının Annelerin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Durumu.....	55
Tablo 14. Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarının Babaların Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Durumu.....	56
Tablo 15. Anne Baba Formu Madde Puanları.....	57
Tablo 16. Ebeveyn Bağlanma Envanter Puanları.....	58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli.....29



KISALTMALAR LİSTESİ

- ABD** : Amerika Birleşik Devletleri
- APA** : Amerikan Psikiyatri Birliği
- ATBÖ-KV** : Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonu
- DSM V** : Amerikan Psikiyatri Birliği Mental Bozukluklar Sınıflandırma Sistemi
- ESKÖ** : Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği
- EABE** : Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsan hayatını oluşturan gelişim dönemlerinin en önemlilerinden biri ergenlik dönemidir. Ergenlik dönemi anne-babadan gelen değer yargıların ve kazanılan tutumların koşulsuz kabul edildiği çocukluk döneminin aksine; fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan gelişim ve olgunlaşmanın yaşandığı bir dönemdir (Yavuzer, 2011). Ergenlik aynı zamanda kimlik kazanma dönemidir. Bu dönemde birey hem toplumsal çevrede kendine yer edinmekte hem de kendisiyle ilgili plan ve beceri geliştirmek için çaba sarf eder. Ergen, kim olduğunu, etrafındaki bireylerle benzer ve farklı yönlerini fark etmeye başlar ve yetişkinlikte ne yapmak istediğine karar verir (Çavuşoğlu, 2013).

Ergenlik döneminde psikososyal gelişim üzerinde etkisi olan birçok faktör vardır. Bebeklik ve çocukluk döneminde bireyin anne-babasıyla kurmuş olduğu ilişki bu faktörlerden bir tanesidir. Çocukluk döneminde anne-babayla kurulan ilişkinin niteliği, ergenlik döneminde oldukça önemlidir (Damarlı,2006). Ebeveyniyle sağladığı güvenli bağlanma davranışı ergenin yaşamındaki yeni problemlerle baş etmesinde çok etkilidir. Yeterliklerin yaş ile beraber gelişmesiyle ergenlikteki bağlanma davranışları bebeklik dönemine göre daha az görülür. Ergen bu dönemde daha çok arkadaşlara ve çevresindeki sosyal alanlara doğru yönelebilir. Fakat bu durum ebeveyne bağlanma davranışının sonlandığı anlamına gelmemektedir (Allen ve Land, 1999).

Ergenlik dönemdeki bağlanma, fiziksel yakınlık yerine daha çok ihtiyaç hissettiğinde bağlanılan kişiyle mevcut duyguları ile kaygıları ya da korkuları paylaşmak şeklinde ortaya çıkar (Damarlı, 2006). Ergen bu dönemde ebeveynlerinden akranlarına veya başka alanlara doğru yönelmektedir, fakat buna rağmen, erken bağlanma davranışı ergende kalıcı ve oldukça kuvvetli bir etki bıraktığı düşünülmektedir (Allen ve Land,1999). Güvenli bağlanan çocuklarda olduğu gibi güvenli bağlanmaya sahip ergenlerin de yakın arkadaş çevresine sahip olması güçlü bir ihtimaldir ve arkadaşlarıyla samimiyetleri diğer bağlanma stillerine göre daha destekleyici bir ilişki şeklindedir (Hamarta, 2004). Yapılan araştırmalarda güvenli bağlanma ilişkisi geliştirmiş olan bireylerin ruhsal sorunları daha az olduğu görülmekte; güvensiz bağlanma ilişkisi olanlarda ise ruhsal sorunlar daha fazla görülmektedir.

Güvensiz bağlanma ilişkisine sahip bireyler, ergenlik döneminde sosyal ilişkilerinde daha fazla problem yaşamaktadırlar. Bununla beraber güvensiz bağlanma ilişkisi geliştirmiş olan ergenlerin toplumsal suçlara karışma, toplum için tehlikeli davranışlar sergileme,

özsayıda eksiklik, çevresiyle yakın ilişkilerde zorluk çekme, yalnızlık duygusu ve yüksek seviyede sosyal kaygı gibi durumlar yoğun bir şekilde görülebilmektedir. (Cooper, Shaver ve Collins, 1998; Deniz, 2006; Ünlü, 2015). Ergenlik döneminde en çok karşılaşılan sorunlardan olan sosyal kaygı, güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerde daha önemli hale gelmektedir.

Sosyal kaygı, kişinin günlük sosyal ilişkileri ile hayat kalitesinde yüksek seviyede bozulmalara sebep olan ciddi bir problemdir (Kessler 2003). Çoğu zaman çocuklukta veya ergenliğin başlaması ile ortaya çıkan sosyal kaygı, herhangi bir önlem alınmadığı takdirde kronik bir duruma evrilmesi ve hayatı boyunca devam etme riski taşıdığı bilinmektedir (Mannuzza ve ark. 1995). Sosyal kaygı aynı zamanda çok fazla yeti kaybına neden olması, toplumsal, akademik ve psikolojik sıkıntılara sebep olması, erken bir şekilde başlayıp çok kısa sürede kronik bir hal alması göz önünde bulundurularak tedavi edilmediğinde kişi ve toplum adına büyük kayıplara neden olabileceği belirtilmektedir (Segool ve Carlson 2008).

Ciddi ve oldukça yaygın bir sorun olmasına rağmen sosyal kaygının, 1990'lı yıllardan önce gerek toplum, gerekse psikoloji ve psikiyatri tarafından yeterli düzeyde önemsenmemiş olması oldukça önemlidir (Hudson ve Rapee 2000). Çoğunlukla çocuk ve ergenlerde bu durumun göz ardı edilme sebepleri arasında, sosyal kaygılı çocukların diğer çocuklar gibi dışa yönelik davranış problemleri göstererek yıkıcı davranışlarla çevreye veya başkalarına zarar vermiyor olmalarıdır. Sosyal ortamlarda çoğu zaman arka planda ve genellikle sessiz bir şekilde kalmayı tercih etmeleri "ağır başlılık" denilerek çevrelerinde sosyal onay görmeleri, sosyal kaygının özellikleri arasında var olan utangaçlık ile olumsuz değerlendirilmekten korkmalarından dolayı bu bireylerin yardım almak istememeleri de nedenler arasında sayılabilir.

Kagan (1994)'teki bir araştırmasında 400 bebeği örnekleme grubuna dâhil ederek onlara sosyal uyaran ve sosyal olmayan uyaran vermiştir. Bebekler uyaranlara gösterdikleri duyarlılık düzeylerine göre gruplara ayrılmıştır. Güçlü duyarlılık gösteren bebekler daha utangaç, zayıp duyarlılık gösteren bebeklerin de yalnız %10' u utangaçlık eğiliminde oldukları sonucuna varılmıştır. Sosyal duyarlılık ile utangaçlık düzeyleri yüksek olan bebeklerin ileri dönemde sosyal kaygı gösterme ihtimali daha yüksektir (akt., Ledley ve Heimberg, 2006).

Başkaları tarafından olumsuz algılanma endişesi sosyal kaygının temel nedenlerindedir. Sosyal kaygıya sahip bireylerin, sosyal ortamlarda yaşadıkları sıkıntılarla beraber akademik başarısızlık, depresyon, intihar veya mevcut kaygıyı bastırma için alkol, madde kötüye kullanımı gibi sorunları olabilmektedir. Bu sorunlara günümüzde problemler

mobil telefon kullanımı da eklenebilir (Beidel, 1991). Yapılan birçok araştırmadaki sonuçlarda, mobil telefonun problemlili kullanımıyla sosyal kaygı düzeyi arasında olumlu bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir. Özellikle ergenlerde sosyal kaygı düzeylerinin artmasıyla beraber problemlili mobil telefon kullanımı da aynı yönde artmaktadır (Yılmaz, 2015).

Çocukluk dönemine göre ergenlik döneminde bireyin uyum sağlaması gereken gelişim alanları fazladır ve gelişim bu dönemde oldukça hızlıdır, böylece ruhsal açıdan sağlığı problemi olan bireyler de artmaktadır (Collishaw ve ark. 2004). Ergenlerde meydana gelen ruh sağlığı sorunlarını etkileyen çeşitli değişkenlerden bahsedilebilir. Bunlardan bir tanesi de akıllı telefonlardır. Akıllı telefonlar günlük yaşantıdaki yeri ve sunduğu kolaylıklar nedeniyle önemli bir araç haline gelmiştir.

TUİK verilerine bakıldığı zaman Türkiye'nin sabit telefon kullanımı 2004 yılı sonrasında azaldığı görülmekte; cep telefonu ile internet abone sayısında ise devamlı yükselmektedir. Yaş durumlarına bakıldığında internet ile bilgisayar kullanım oranları 16-24 yaşlarındaki kişilerin diğer yaş gruplarına göre daha fazla bilgisayar ve internet kullandıkları görülmektedir. 2016 yılında ise bu oran %68.4 olarak saptanmıştır (TUİK, 2017).

Akıllı telefonlar günlük hayatımıza oldukça önemli katkılar sağlamaktadır. Bir bilgisayarın sunduğu olanakların neredeyse tamamına sahiptir. Sağlık alanından eğitime kadar veya ticaret gibi daha birçok alanda iletişimin hızlı bir seviyeye ulaşmasına ve çeşitlenmesine önemli katkıları olmuştur. Bu kadar değerli işlevi kısa sürede birlikte yapan, çoğu zaman işlemleri kolaylaştıran akıllı telefonlar, bu avantajlarıyla beraberinde bazı sorunları da getirmiştir. Akıllı telefonlarla beraber sosyal medya daha etkili bir şekilde kullanılmaktadır. Fakat kişi bir yandan sanal alemde sosyalleşmede başarı sağlarken öte yandan ailesi ile hiç iletişim kurmayacak kadar onlardan uzaklaşmaktadır ve mevcut yaşamdan soyutlanmaktadır (Şata vd., 2016). Bunun yanında bağımlılık seviyesinde kullanılan akıllı telefonların antisosyal ve zorba davranışları da tetiklediği bilinen diğer sonuçlarından bazılarıdır (Shinse ve Beak, 2013).

Akıllı telefon kullanıcılarından olan gençler için bu cihazlar değişik sosyal alanda başka bir statü veya farklı kimlik elde etmesine yardımcı olur. Denetim mekanizmasının yetersizliği ile gerçek olmayan bir mail hesabı edinme, başkalarına virüslü e-posta yollama, diğer insanlara küfürler savurma gibi zorba hareketler gösterebilmektedirler. Diğer taraftan siber zorbalık gibi sıkıntılar yaşayan kişiler öfke, hüzün, endişe gibi duygular yaşamakta ve böylece eğitim başarıları düşmektedir. Belli bir süre sonra bu bireylerin kendilerine olan

güven ile saygılarını yitirmeleri sonucunda da sosyal ilişkilerinde problemler meydana gelmektedir (Doğan ve Tosun, 2016).

Akıllı telefonun sürekli bir şekilde kullanımı bireylerde sosyal, psikolojik ve fizyolojik olarak olumsuz bazı sonuçların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. İnsanlar, günümüzde telefonları iş için veya daha çok sosyalleşmek için ya da diğer insanlarla iletişim kurmak için kullanabilirler. Bundan dolayı telefonlarını bir yere giderken daima yanlarında bulundurmaya ve her zaman açık tutmaya özen gösterirler. İnsanların her zaman yanlarında bulundurdukları bu cihazlar daha sonra alışkanlıklara ve çoğu zaman bu alışkanlıklar da ileriki bir evre olan bağımlılığa neden olmaktadır (Wood ve Neal, 2007).

Alışkanlıklar insanların günlük hayatlarında problem oluşturmayan, yaşantılarında sürekli var olan ve yaşantılarını zenginleştiren aktivitelerdir. Alışkanlıklar belli bir süre sonra kontrol edilemez bir hal almış, bilişsel, sosyal ve psikolojik olarak bireye zarar vermeye başlamışsa artık bağımlılıktan bahsedilebilir. Bu şekliyle akıllı telefonların kullanım özellikler ergenler tarafından bağımlılık seviyesinde olduğu, fakat yeni tanımlanmış bir bağımlılık türü olduğundan bu konuda yapılmış araştırma sayısı da henüz çok azdır (Kim, Lee, Lee, Nam ve Chung, 2014).

Auter (2007) yaptığı bir çalışmada üniversite okuyan öğrencilerinin haftada yaklaşık on buçuk saat akıllı telefon kullandıklarını, bu vaktin çoğunu ise sosyal medyada farklı kişiler ile iletişimle harcadığını belirlemiştir. Teknolojik gelişmeler sayesinde insan hayatı birçok alanda olumlu yönde etkilenmiştir, ancak bu gelişmelerin insan yaşamını olumsuz etkileyen bazı yanları da vardır. Akıllı telefonlar günlük hayatta popüler ve çok önemli bir iletişim aracı olmakla beraber, akıllı telefonların aşırı kullanımında yeni bağımlılıkları barındıran ruh sağlığı bozuklukları gibi bir takım kaygıları da kendisiyle birlikte getirmektedir (akt., Süler, 2016).

Bu çalışmada ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında akıllı telefon bağımlılığın cinsiyet, yaş, başarı durumu ve anne-baba eğitim durumları gibi farklı değişkenlerin etkisi de çalışmanın amaçlarındandır.

1.1.Problem Durumu

Ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki bulunmakta mıdır?

1.1.1. Alt Problemler

Araştırmanın amacına yönelik 8 soru hazırlanmıştır. Bu sorular şunlardır;

1. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı okudukları sınıfa göre farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı yaşadıkları yere göre farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı okul başarı durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı anne eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
6. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı baba eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
7. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca farklı değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkilerini araştırmak da amaçlar arasında yer almaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Teknolojik gelişmeler sayesinde günümüzde internet ve akıllı telefonların kullanımı giderek artmaktadır. Akıllı telefonlar insan hayatını birçok yönden kolaylaştırmaktadır. Ancak akıllı telefonların gereğinden fazla ve kontrolsüz bir şekilde kullanımı, kişide sosyal, davranışsal ve duygusal bazı problemlerle birlikte davranışsal bağımlılığın başlamasına neden olabilmektedir.

Zaman ilerledikçe insanların akıllı telefonlarına daha çok bağımlı hale gelmesi, günün herhangi bir vaktinde sık sık telefonlarına bakıp kontrol etmesi, akıllı telefon ile geçirdikleri sürenin planlanandan daha uzun sürmesi, akıllı telefonların yanlarında olmadığı zaman kendilerini huzursuz hissetmesi ve akıllı telefonlarını sürekli kullanma isteğinin olması bu alandaki çalışmaların giderek artmasına neden olmaktadır.

Akıllı telefonlar, birçok alanda insan hayatını kolaylaştıran oldukça önemli işlevi barındırmaktadır. Akıllı telefonların olumlu yönleri olduğu kadar bazı problemleri de beraberinde getirmiştir. Özellikle gençler arasında akıllı telefonlar sayesinde sosyal medya daha çok kullanılmaktadır. Fakat sosyal medyada uzun zaman geçiren bu kişiler sanal ortamda sosyalleşirken, gerçek hayatta aile içi iletişimsizliğe varacak derecede soyutlanmaktadır (Şata vd. 2016). Akıllı telefonlar sayesinde bireyin sosyal yaşamındaki eksikliklerini ya da olumsuzluklarını giderebildikleri bir sanal âlem oluşmaktadır. Akıllı telefon konusunda yaşanan ilerlemelerle birlikte akıllı telefonların insanların hizmetine sunduğu avantajlar her yaş grubunun dikkatini çekmektedir fakat ergenler bu konuda daha çok duyarlıdır. Kullanıcıların akıllı telefonlarıyla belirledikleri süreden daha uzun zaman geçirdikleri, bu durumu kontrol altına alamaz hale geldikleri ve akıllı telefon olmadan hayatın kendileri için anlamsız bir hal alacağını düşündüklerinde bağımlılık probleminden bahsedilebilir. Günümüzde akıllı telefon bağımlılığı, ciddi bir sorun olma yolunda ilerleme göstermektedir. Akıllı telefonlar kişilerde psikolojik, fizyolojik ve sosyal açıdan çok önemli problemler oluşturmaktadır (Doğan ve Tosun, 2016).

Bu araştırma akıllı telefon kullanımının artışından en çok etkilenen ergenlik yaş grubunda oluşabilecek akıllı telefon bağımlılığını ele almayı amaçlamıştır. Dönemsel olarak birçok risk etmenin gelişimi etkilediği ergenlik dönemi bağımlılıklar açısından da riskli bir dönemdir. Araştırmada ergenlerin kimlik oluşumunu etkileyen bağlanma stilleri ve yaşa bağımlı artış gösteren sosyal kaygının akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisini araştırarak riskleri belirlemeye çalışılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığını arttıran risklerin önceden belirlenmesi bağımlılığın engellenmesinde yararlı olabilir. Ayrıca araştırmanın ergenlik döneminde bağımlılık üzerine etkili diğer risk faktörlerinin araştırılması için bir basamak olacağı düşünülmüştür.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- 1) Araştırmadaki evrenin, örneklemin, veri toplama tekniklerinin, kullanılan araç ve gereçlerin araştırmanın amacını gerçekleştirebilecek nitelikte olduğu varsayılmaktadır.
- 2) Bu araştırmada ergenlerin ölçekleri tamamlarken objektif davrandıkları varsayılmaktadır.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma bazı sınırlılıklara sahiptir. Bunlar;

- 1) Yapılan bu çalışma 2018-2019 eğitim öğretim yılı Şanlıurfa'nın Viranşehir ilçesindeki dört farklı lisede okuyan 1. ve 2. Sınıfta öğrencileri ile sınırlıdır.
- 2) Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların yaşları 14 ve 15 ile sınırlı tutulmuştur.

1.6. Tanımlar

Araştırma ile ilgili tanımlar aşağıda verilmiştir.

Ergenlik: Ergen sözcük anlamı, batı literatüründe bulunan ‘adolescent’ kelimesinin Türkçe karşılığı olarak bilinmektedir. Latin dilinde büyüme, olgunlaşmak anlamında kullanılan ‘adolescere’ fiilinden gelmektedir ve bu kelime, yapı bakımından bir durumdan ziyade bir süreci ifade eder. Ergenlik dönemi başka bir ifade ile sürekli ve hızlı bir gelişme evresidir (Yavuzer, 2011). Bu dönemin özellikleri arasında fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan gelişimsel değişikliklerin meydana gelmesi gösterilebilir. Ergenlik döneminde hızlı büyüme ve cinsel olgunlaşmanın yanında biyolojik gelişim, bilişsel ve kimlik gelişimi ile beraber psikolojik gelişim de gerçekleşmektedir. Bu dönemde sosyal gelişimini sürdüren ergen, erişkin olma rolüne hazırlanmaktadır (Derman, 2008).

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Kişi akıllı telefon kullanımını normal olmayan seviyede sergilemesi ile kendisinin sosyal ilişki ve günlük işlevlerinde bedensel ya da psikolojik dengesinin bozulması, ortama ayak uydurmada zorluk yaşaması ile var olan düzeninin bozulması biçiminde tanımlanabilecek bir davranışsal bağımlılık türüdür. Akıllı telefon bağımlılığı, herhangi bir kimyasal maddeye olan ihtiyaç değil ancak kullanılmadığında kişide huzursuzluk oluşturan bir bağımlılık çeşididir. Literatürde “problemlili mobil telefon kullanımı”, “ mobil telefonun aşırı kullanımı”, “akıllı telefon bağımlılığı” şeklinde geçmektedir (Süler, 2016).

Bağlanma: Bağlanma, bireylerin yaşamları süresince oluşturdukları birden çok değişik ve kendileri için değerli olan duygusal bağların bir sonucudur. Ainsworth (1978)’e göre bağlanma bireyin hayatındaki özel insanlara duyduğu, onlarla birlikteyken haz

almalarını ve promlemlı dñnemlerinde samimiyetleri ile bireyin rahatlamasını sağlayan kuvvetli duygusal bir bağ olduğunu belirtmiştir (akt., Kaplan, 2012). Bowlby ise bağlanmayı, bireyin kendisine yakın hissettiği kişiler için geliştirdikleri kuvvetli duygusal bağ şeklinde ifade eder (akt., Morsñnbñl ve çok, 2011).

Sosyal Kaygı: Sosyal kaygı, başka insanlar tarafından değerlendirilmeyi veya değerlendirilme ihtimalini kapsayan, sosyal durumlarda negatif duygulanım, korku ve olumsuz psikolojik uyarılmanın sebep olduğu kaygı durumudur. Bireyin değişik sosyal durumlarda olumsuz bir durumla karşılaşacağı, uygun olmayan bir şekilde davranacağı, başkalarında olumsuz izlenim yaratacağı ve diğer insanlar tarafından yanlış (zavallı, korkak, yetersiz, tembel vs) değerlendirileceği dñřuncesiyle yaşadığı bir korku ve rahatsızlık biçimi olarak tanımlanmaktadır (Demir, 2009).



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Ergenlik

İnsanlar hayatları boyunca devamlı bir değişime ve gelişime göstererek farklı evrelerden geçmektedirler. Ergenlik dönem olarak, bu değişim ve gelişim evreleri içerisinde en önemlisi olarak görülmektedir (Yavuzer, 2011). “Büyüme” anlamına da gelen ergenlik döneminin, birçok farklı şekillerde tanımlaması yapılmıştır (Koçak, 2001). Millî Eğitim Bakanlığının (MEB) yapmış olduğu bir açıklamada; “Buluş çağına erişme nedeni ile biyopsikolojik açıdan çocukluğun sonlanması ile toplum yaşamında sorumluluk alma dönemi olan çocukluk ve erişkinlik arasında yer alan 12-24 yaşları arasındaki gruptur” şeklinde ergenlik dönemini tanımlamıştır (Ünver ve ark.,1986). Psikolojik bir bakış açısıyla ergenlik döneminin tanımı; bireyin davranışlarında ve zihinsel yeteneklerinde meydana gelen değişiklikler evresidir. Bu dönemde belirgin bir biçimde ve çok hızlı fizyolojik, psikolojik ve sosyal alanlarda gelişimler görülmekte ve çocukluk evresinden yetişkinliğe doğru bir geçiş olmaktadır (Papalia, Olds ve Feldman, 1998).

Gençlik dönemi olarak da adlandırılan ergenlik dönemi, kişinin duygusal ve biyolojik alanlarındaki gelişmesiyle başlar, fiziksel, cinsel ve biyolojik açıdan erişkinliğe ulaşması ile süreç devam eder. Kronolojik bir biçimde devam eden ergenlik evresi, doğal bir gelişim ile değişimlerin olduğu dönemdir (Özbay ve Öztürk, 1992). Bireyin fizyolojik ve biyolojik gelişimi bakımından yetişkinlerin düzeyine ulaştığında, anne-babaya olan ihtiyacı azaldığında ve toplumda kendisine sorumluluk verilmeye başladığında, ergenlik dönemi başlamıştır (Adams, 1976).

Ergen bu dönemde bir taraftan sağlıklı bir gelişme göstermek isterken, diğer taraftan, bu dönemin bazı gelişim görevlerini sağlamak için çalışmaktadır. Bu dönemdeki gelişim ödevlerini yerine getirme sürecindeki başarı veya başarısızlık ergenin daha sonraki erişkinlik dönemindeki büyük ihtimal ile adaptasyonunu ve hayat kalitesini belirleyecektir (Koç, 2003). Ergenlik döneminde özellikle arkadaşlık ilişkilerinin önem kazanması, kişinin sosyal alanlarda varlığını hissettirmek istemesi, var olan düzende otorite ile çatışması ve ayrışma, bireyleşme bu dönemin en önemli beklentileridir. Bu dönemde ergen daha çok grup içinde olmak ister ve karşı cinsle ilişki kurmaya önem verir.

Ergenlik döneminde, arkadaş çevresi sosyalleşmeyi etkilemekte, yakın ilişkiler kurmak ve romantik bağlara sahip olmak sosyalleşmek için önemli bir etkiye sahiptir (McDaniel, 2014). Ergenlik dönemindeki arkadaşlık veya akran ilişkileri mevcut sosyal bağları güçlendirmede ve olumsuz duygulanımlara karşı koruma gibi önemli işlevleri yerine getirmektedir. Sosyal bağlılık ergenleri olumsuz davranışlara karşı korumakla beraber, ergenlerin mevcut ruh sağlıklarını rehabilite etme gibi etkileri de vardır (Yugo ve Davidson, 2007).

Ergenlik döneminde bireyin kendisini, yaşadığı sosyal çevrenin bir parçası olduğunu kabul etmesi bu dönemdeki önemli bir gelişim görevidir. Böylece ergenin sosyal kabul duygusunu geliştirmesinde ve kendisini topluma ait birisi olarak hissetmesi oldukça hassas bir öneme arz eder (Lee ve Robbins, 1995). Ergenlerin, kendilerini yaşadıkları topluma ait olarak hissetmeleri ve kendilerinin değerli olduklarına ilişkin algıları barındırması için güçlü bir sosyal aidiyet duygusunu gerektirmektedir (Adler, 1994). Özellikle düşük bir sosyal aidiyet duygusu olan ergenler, sosyal hayatta kendilerini kabul ettirmek için şiddete ile zorba davranışlara, madde bağımlılığı gibi tehlikeli ve yanlış yollara yönelebilir. Bu durumda olan ergenlerin genellikle düşük düzeyde öz saygıları mevcut, yüksek düzeyde sosyal kaygı vardır, bunlarla beraber depresyon ve bağımlılık belirtileri de gösterebilir (Lee ve Robbins, 1995).

Ergenlik döneminde birey bir taraftan bedenindeki ani ve hızlı gelişmelerin sebep olduğu biyolojik ve fizyolojik değişimlerle mücadele etmeye çalışırken diğer taraftan da toplumun kabul gördüğü değer ve amaçlara ulaşmaya yönelik baskısı sebebiyle sorunlar yaşamaktadır (Çetinkaya, 2013). Kimlik oluşturma süreci bazı ergenler için zorlu bir dönem olabilir. Ergenlik dönemi birçok psikiyatrik hastalığın başlama dönemi olduğu için riskli bir dönemdir. Henüz karar verme, organize etme gibi yetilerin kontrol edildiği prefrontal korteks gelişimini tamamlamadığı için riskli davranışlar daha sık görülür. Bu risklerden birisi de bağımlılık gelişmesidir.

2.1.1. Ergenlik ve Bağımlılık

Bağımlılık riski altında bulunan ergenler, aile ve arkadaşlarıyla yakın ilişkiyi sürdürmek yerine internet ortamlarında kendine yeni bir sanal hayat oluşturmaktadırlar. Geçekten uzak olan bu hayat tarzı ergenlerin ileriki yaşamlarına yönelik olumsuz durumlara ve gerçek dünyayı olduğundan farklı bir şekilde, yanlış kaynaklardan öğrenmelerine sebep olabilir. Özellikle ergenler bu dönemde yüksek öğrenime doğru adım atmak üzereyken, bu

dönemin dezavantajlarından olan dikkatlerinin dağılması ile ilgileri ders dışı alanlara doğru kaymaktadır. Üniversite hazırlık aşamasında olan ergenlerin sürekli okul devamsızlığı, arkadaşlık ilişkilerden uzaklaşma ile birlikte akademik yaşantısını sekteye uğratmakta ve böylece bir meslek sahibi olmaları ile geleceğe dair planlarında engeller meydana gelmektedir (Yılmaz ve ark., 2014).

Lisede öğrenim gören ergenlerin internet bağımlılığı seviyelerini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada, lisede okuyan öğrencilerin büyük bir kısmı orta seviyede, % 16'sı da yüksek seviyede internete bağımlı oldukları görülmüştür. Bu araştırmaya göre internet bağımlılık seviyeleri internet kullanım nedenlerine göre incelendiğinde, lise öğrencilerin sohbet ve oyun oynamayı önceleyen internet bağımlılık puanları en yüksek, ölçekteki araştırma-ödev hazırlama puanlarını önceleyen madde puanları ise lise öğrencilerinde en düşük olarak saptanmıştır (Yılmaz ve ark., 2014).

Bağımlılık ve ergenlik alanlarında yapılan çalışmalar bağımlılık riski altında bulunan ergenlerin sosyal ilişkilerini internet ortamlarında devam ettirdikleri dikkat çekmektedir. Selnow (1984) günümüzde bilgisayar ve internetin özellikle çocuklar arasında mevcut arkadaşlarının yerini almasından dolayı “elektronik arkadaş” hipotezi ortaya atmış ve elektronik arkadaşlıkları tercih edenlerin gerçek olan arkadaşlıkları tercih edenlere göre sosyal ilişki düzeylerinin daha zayıf olduğunu bildirmiştir.

Sosyal kaygıları olan veya sosyal çevrede kendine yer edinmekten herhangi bir nedenle kaçınan ergenler, internetin sunduğu ucuz, özgür ve problemsiz dünyada problemlerinden kaçabileceklerini düşündükleri için, bağımlılık açısından daha çok risk altındadırlar. Ayrıca duygusal regülasyon bozukluğu gibi özellikler nedeniyle içsel tutarlılıklarını koruma yetisinden yoksun ergenlerin, özellikle sosyal medya bağımlılığına yatkınlıkları olduğuna dair ikna edici yayınlar mevcuttur.

Ergenlerin yaşadığı mevcut hayatlarından önce internet vasıtasıyla sanal dünyada daha çok zevk alan yaşantıları tecrübe etmesi ve gerçek olmayan bu sanal yaşantılardan dolayı ortaya çıkan kimlik duygusu, ergenlere bazı özellikleri önceden tanıma imkânı sunmaktadır. Fakat gerçekleştirdikleri bu tecrübelerin mevcut dünyaya aktarma imkânı olmamasından dolayı ergenler bu durumdan incinebilir ve psikolojik olarak kötü bir hale gelebilirler (Ceyhan, 2008).

İnternet aleminde çevrimiçi(online) oyunlar sayesinde gençler, farklı coğrafyalardan yeni insanları tanıma, müstehcen derecedeki cinsel konulu bloglara kolayca erişebilme gibi imkanlar elde etmektedir. Biyolojik bir şekilde ödül mekanizmasını normal kimyasal maddelere benzer şekilde kullanarak, bireyin bu davranışları sürekli yineliyerek pekiştirmekte

ve böylece bağımlılık için zemin hazırlamaktadır (Meerkerk ve ark., 2006; Grusser ve ark., 2005).

Ergenlerin sosyal ortamlarında kendilerini nasıl algıladıkları ile kendisine ne derecede değer verdiği ruhsal iyilik halinde önemli katkıları olmakta ve sosyal ilişkilerini biçimlendirmede oldukça etkilidir. Bununla beraber sosyal desteğin gereğinden az olması ergenler için internet bağımlılığına doğru giden önemli risk faktörlerindedir (Özcan ve Buzlu, 2005).

2.2. Bağımlılık ve Bağımlılık Çeşitleri

2.2.1. Bağımlılık

Bağımlılığın geniş bir kavram olmasından dolayı onun farklı anlamlar içeren birçok tanımı yapılmıştır. Genel anlamda bağımlılık “bir maddenin ya da bir eylemin kişilerin ruhsal ve fizyolojik sağlığına veya sosyal yaşamına olumsuz bir etki etmesine, bireyi olumsuz yönde etkilemesine karşın kullanımını devam ettirmesi, söz konusu madde kullanımını ya da eylemi yinelemeye yönelik önüne geçilemeyen istek duyma hali” olarak tanımlanabilir (Bianchi ve Philips, 2005, Uzbay ve Yüksel, 2003). İnsanın zihinsel aktivitesi ile ilişkili bir hastalıklı davranış biçimidir. Kişinin ruhsal ve bedensel sağlığını olumsuz yönden etkilemesi ya da sosyal hayatına zararlar veriyor olmasına karşın, kişinin bu durumu sürekli bir biçimde tekrarlamasına ile engellenemeyen bir istek duyması ve bunu tekrar ettirmesidir.

Bağımlı olma durumu, alınan alkol veya uyuşturucu türü başta olmak üzere değişik maddelere psikolojik ve biyolojik yönden bağlanması sonucu, merkezi sinir sistemini etkilemesi ile bağlantılıdır. Ancak alkol veya uyuşturucu madde gibi biyolojik açıdan karşılık bulan bağımlılıkların yanı sıra araştırmacılar çeşitli marka bağımlılığı, internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi bazı davranışsal bağımlılıkların da olduğu fikrini öne sürmüşlerdir (Şar ve Işıklar, 2012).

Madde bağımlılığı veya başka bir adıyla kimyasal bağımlılık, kişinin bir besin değeri olan nesne ya da uyuşturucu özelliği barındıran psikoaktif bir maddeye karşı bağımlı olma durumudur (Köknel, 1998). İlaç özelliği barındıran bir maddenin beyni etkilemesiyle birlikte, bu maddedeki keyif sağlayıcı etkilerini duymak veya yokluğu ile ortaya çıkan huzursuzluktan kaçmak için, devamlı veya belli aşamalarla bu maddeyi alma isteğinin yanında davranış

bozukluklarını da içeren bir beyin hastalığı olarak tanımlanmaktadır (Uzbyay ve Yüksel, 2003).

Psikolojik ya da davranışsal biçimde bağımlı olma şekli ise, bağımlı olunan davranıştan zevk alma ve günlük yaşamını bağımlı olduğu duruma göre şekillendirme nedeniyle hayatın olumsuz etkilenmesi durumu olarak tanımlanabilir (Köknel, 1998). Psikolojik bağımlılıklar ya da başka ismiyle davranışsal bağımlılıklar kumar oynama, yemek yeme, sürekli seks yapmak, sosyal medya, bilgisayar, mobil telefon, ve online oyun oynama bağımlılığı gibi bağımlılıklardır (Soydan, 2015). Akıllı telefon bağımlılığı da, kimyasal madde olmayan fakat günümüzde birey tarafından kullanılmadığı zaman psikolojik olarak kendisi için negatif bir durum oluşturan bir bağımlılık biçimidir (Miraz ve Bozkurt, 2017).

2.2.2. Kimyasal Bağımlılık

İlaç gibi olan bir çeşit maddenin beyni etkilemesi sonucunda, bu maddedeki keyif sağlayıcı etkilerini daha fazla hissetmek ya da yokluğu ile meydana gelen sıkıntıdan kurtulmak için, sürekli veya belirli periyot şeklinde bu maddeyi alma arzusunun yanında davranış bozukluklarını da kapsayan bir beyin rahatsızlığı olarak tanımlanmaktadır (Uzbyay ve Yüksel, 2003). Kimyasal bağımlılık bireyin kullanmış olduğu maddeyi birden çok sefer bıraktığı ve tekrar başladığı, gittikçe de kullandığı maddenin dozunu arttırdığı, bıraktığı zamanlarda yoksunluk belirtilerinin oluştuğu, zararlarına rağmen kullanmaya devam ettiği, vaktinin büyük kısmını maddeyi bulmak için geçirdiği zorlu bir süreçtir (Ögel, 2001).

Kimyasal bağımlılıkta maddenin etkisi ile beyinlerindeki ödül sistemi uyarılmaktadır ve bireyler kendilerini olduklarından daha güçlü ve iyi hissetmektedir. Madde ilk kullanımdan kısa bir süre sonra birey tarafından arzulanmaya başlar. Madde kullanım sıklığı artmaya başlar, bir süre sonra maddeye karşı gelişen tolerans ve yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Bunun sonucu olarak madde kullanan kişi kontrolünü kaybeder (Uzbyay, 2009).

Madde bağımlılığı, uyuşturucu madde, alkol, sigara dışında akla gelebilecek herhangi bir besinden örneğin; kahve, çikolata gibi ya da nesneden dolayı meydana gelebilmektedir. Bu bağımlılık çeşidi sadece bağımlı kişinin hayatını değil çevresindeki kişilerin hayatını da olumsuz etkilemektedir (Uzbyay, 2009).

DSM-IV'te madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar şeklindeki başlık, DSM-V'te madde ile ilişkili ve bağımlılık bozuklukları olarak değiştirilmiştir ve tanı kriterleri aşağıda sıralanmıştır.

DSM-V kriterlerine göre Madde Kullanım Bozukluğu

Kişide 12 aylık bir dönem içinde ortaya çıkan aşağıdaki belirtilerden 2 ya da daha fazlasının kendini göstermesi yeterlidir.

1. Tekrarlayan madde kullanımının iş, okul, aile yaşantısındaki önemli rol ve yükümlülükleri yerine getirmede başarısızlığa yol açması.
2. Fiziksel olarak riskli durumlarda tekrarlayan madde kullanımı (araç kullanmak, bir makineyi işletmek vb).
3. Toplumsal ya da kişilerarası ilişkilerde tekrarlayan problemlere sebep olmasına rağmen madde kullanımının sürdürülmesi.
4. Tolerans: Entoksikasyon ya da istenilen etkiye ulaşmak için madde miktarını belirgin olarak arttırma ihtiyacı. Sürekli aynı miktarda kullanım ile belirgin azalmış etki.
5. Yoksunluk: Maddeye özgü kesilme sendromları. Yoksunluk semptomlarından kaçınmak aynı maddeyi kullanma.
6. Niyet edilenden daha uzun süre ve miktarda madde kullanımı.
7. Madde kullanımını kesmek ya da denetim altına almak için sürekli bir istek ya da başarısız çabalar.
8. Maddeyi elde etmek, kullanmak ve etkilerinden kurtulmak için çok fazla zaman harcamak.
9. Madde kullanımından ötürü önemli sosyal ve mesleki aktivitelerin bırakılması ya da azaltılması.
10. Maddeden kaynaklanan sürekli ya da tekrarlayan fiziksel ya da psikolojik sorunların bilinmesine rağmen madde kullanımının sürdürülmesi.
11. Belirli bir maddeye karşı güçlü istek duymak ya da dürtü hissetmek (DSM5, 2013).

2.2.3. Davranışsal Bağımlılık

Bireyin kendisine ya da yanındakilere zarar veren davranışlar meydana getirmesine neden olan dürtü ve güdülere karşı koyamamasına, davranışa başlamadan hemen önce bireyin heyecanının ve huzursuzluğun artmasına, yapılan eylem sırasında ve eylem sonrasında ise

zevk ve rahatlama hissetme durumunu davranışsal bağımlılık olarak tanımlanabilir. Davranışsal bağımlılıklar da kimyasal bağımlılıktaki gibi bağımlılığın temel bileşenlerinden fiziksel ve psikolojik bağımlılıktaki bilişsel meşguliyet, duygudurumun farklılaşması, tolerans, yoksunluk, çatışma ile tekrar etme özellikleri gösterir (Griffths, 2013).

Sosyal medya bağımlısı bireylerin; sosyal medyayı kullanacağı anı düşünmekten farklı bir şey düşünmeme (zihin meşguliyeti), sosyal medyada daha çok vakit harcama arzusunu doyuramama (tolerans), sosyal medya kullanamama durumunda kendini kötü hissetme (geri çekilme), sosyal medyayı daha az kullanma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması (süreklilik/ devamlılık), sosyal medya kullanma isteğinden dolayı aktiviteleri ihmal etme (yer değiştirme), sosyal medya kullanımının kişiler arası problemlere neden olması (problem), sosyal medyada harcanan süreye ilişkin yanıltıcı ifadelerde bulunma (yalan söyleme), sosyal medyayı olumsuz duygulardan bir kaçış yöntemi olarak kullanma (kaçış) ve sosyal medya kullanımının aile fertleri ile tartışmalara neden olması (çatışma) gibi davranışsal bağımlılık belirtilerine sahip olduğunu belirtmektedirler (Van den Eijden ve ark., 2016).

Davranışsal bağımlılık sürecinde madde bağımlılığında olduğu gibi biyolojik olarak alınmış herhangi bir psikoaktif madde türü yoktur. Ancak kimyasal bağımlılıkta olduğu gibi davranışsal bağımlılıkta da kişi sürdürdüğü davranışı bitirdikten sonra bireyin beynindeki ödüllendirme mekanizması harekete geçer ve birey sanki psikoaktif bir madde almış gibi biyokimyasal süreç başlatır.

Yapılan araştırmalarda davranışsal bağımlılık ile madde bağımlılığının süreç, fenomenoloji, tolerans, tedaviye cevap veriş şekli gibi birçok noktada benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Her iki bağımlılık türünde de fenomenolojik olarak, kişiler davranış öncesi dürtü hissine sahiptirler ve gerçekleşen eylemler kaygının ve endişenin eksilmesine, olumlu duygu durumun oluşmasına neden olmaktadır.

Kimyasal bağımlılıktaki madde kaynaklı bağımlılığa kıyasla, davranışsal bağımlılık olan teknolojik bağımlılıklarda gözlenebilir işaretler veya psikolojik yoksunluklar her zaman görülmeyebilir. Bu nedenden dolayı bağımlı birey toplum içinde normal olarak kabul edilebilir ve sıradan davranışlar içerisindeymiş gibi algılanabilir (Griffiths, 1999).

Davranışsal bağımlılıkta da yoksunluk oluşmakla birlikte madde bağımlılığında olduğu gibi fizyolojik yoksunluk tablosu mevcut değildir (Grant vd., 2010). DSM-5’de “Madde İstismarı ve Bağımlılığı” kavramı genişletilmiştir ve “Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları” haline getirilmiştir. (DSM-V, 2013). Böylece DSM’5 de bağımlılığın yalnızca maddeden kaynaklı olmayacağı, davranışsal bağımlılığın da olabileceği kabul edilmiştir.

Madde bağımlılığında olduğu gibi davranışsal bağımlılıkta da hem maddi hem de evliliğe ilişkin problemler gözükebilmektedir. Davranışsal bağımlılığı olan kişi bağımlılıktan kaynaklanan maddi yükü karşılayabilmek adına hırsızlık yapma, karşılıksız çek yazma gibi kanuna aykırı davranışlarda bulunabilir. (Grant vd., 2010). Hangi davranışların davranışsal bağımlılık olarak nitelendirileceği konusunda ortak bir görüş yoktur. Seks bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, kumar bağımlılığı, internet bağımlılığı, Facebook ve teknoloji bağımlılığı, aşırı bronzlaşma, satın alma bağımlılığı, bilgisayar oynama bağımlılığı davranışsal bağımlılıklara örnek olarak gösterilebilir (Grant vd., 2010).

2.2.3.1. Akıllı Telefon

Haberleşmedeki rolü ile sosyal yaşamı etkileyen cep telefonları, 1990 yıllarında dünya piyasalarına sürülmüş, ülkemizde de 1994 yılından sonra kullanılmaktadır (Çakır ve Demir, 2014). Telefonun diğer kitle iletişim araçlarından farkı, insanlar arasında bireysel ve doğrudan bir iletişim sağlayıcı özellikte bir buluş olmasıdır (Erkan ve Erkan, 1989).

Türkiye istatistik kurumunun 2016 yılındaki verilerine göre Türkiye'deki hane halkının %96,9'u cep telefonu veya akıllı telefon kullanıcısıdır (TÜİK, 2016). Günümüzde gelişen teknolojiye paralel olarak cep telefonları hayatımızın önemli bir parçası olarak yerini almaktadır. Başlangıçta sadece her yerde iletişimi sağlayabilme özelliği olan cep telefonları, bugün bilişim teknolojilerinin gelişmesiyle beraber çok farklı özelliği bünyesinde barındıran akıllı telefonlara dönüşmüştür (Karaarslan ve Budak, 2012).

Akıllı telefonlar internete bağlanabilen, aynı zamanda kullanıcılar tarafından istendiği zaman yüklenebilen ve ya indirilebilen bazı uygulamaları barındıran mobil cihazlardır. Normal cep telefonları sadece sesli iletişim ve ya kısa mesaj servisi için kullanım sağlarken, akıllı telefonlarda ise Windows Phone, iOS, Symbian OS, Android, Linux gibi çok fazla çeşitte işletim sistemleriyle çalışarak internete kolay erişim sağlama, konum bulma özelliği ve paylaşma, sosyalleşme gibi alternatifler sunar (Çakır ve Demir, 2014; Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017). Maliyet bakımından daha tasarruflu ve verimliliği başta olmak üzere birçok sayıda faydası olan günümüzün vazgeçilmez cihazları haline gelmiştir (Chen, Chen ve Yen, 2011; Ada ve Tatlı, 2012; Meral, 2017). Akıllı telefonların insan hayatında önemli bir yer edinmesi sonucu bilgisayar ve ya tablet kullanımı oldukça geri planda kalmıştır (Doğan ve Tosun, 2016). Akıllı telefonlar günlük hayatın değişmez bir parçası olarak yerlerini almıştır.

Ancak bedensel, ruhsal ve davranışsal bazı problemleri beraberinde getirmiştir. Genel işlevsellik üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır (Çakır ve Oğuz, 2017).

Akıllı telefonlar, çağımız insanları tarafından çok erken yaşlarda kullanılmaya başlanmaktadır (Özcan ve Koçak, 2003). Çünkü akıllı telefonlar insanlar arasındaki iletişimi sağlamakla beraber özellikle gençler arasında popüler olan sosyal ağlar gibi daha birçok özelliklere de sahiptir. Günümüzde genellikle gençlerin sıkça kullandığı bir çok mesajlaşma programı bulunmaktadır. Bu programlar insanların başkalarıyla yüz yüze iletişimden kaçınmasına olanak sağlamaktadır. Böylece sözlü iletişimde sıkça karşılaşılan yanlış anlaşılma gibi iletişim sıkıntıları, reddedilme ya da çatışma gibi riskler daha az yaşanmaktadır (Bian ve Leung, 2014). Ergenler için cep telefonuna sahip olmak ve onu kullanmak kişisel özerkliklerini artırma, yaşlıları ile kıyaslandığında ona artı bir kimlik kazandırma ve kendisine saygınlık katma yanında teknolojik yeniliklere ulaşma anlamı taşımaktadır. Akıllı telefonlar bu olanaklarıyla ergenler için oldukça ilgi çekicidir (Choliz, 2010).

Akıllı telefonun yoğun kullanımı bağımlılık düzeyine geldiğinde bireye fiziksel, sosyal psikolojik ve ekonomik olarak zararlar vermektedir (Young, 1999). Genç bireyler için akıllı telefona sahip olmanın cazip hale getirilip onları etkileyecek nitelikler de eklenerek piyasaya yeni modelde telefonlar sürülmesi, kişinin ihtiyacı olmadığı halde yeni telefon alma duygusu nedeniyle her alınan telefon maddi açıdan israfa neden olmaktadır. Ergenler akıllı telefonları kullandıklarında hiç fark etmeden bile ekonomik harcamaları kontrol edemedikleri sonucu elde edilmiştir (Gümüş ve Ögev, 2015). Bianchi ve Phillips (2005)' in yapmış olduğu bir araştırmada cinsiyetin cep telefonu kullanımı üstünde etkisi olduğunu ve kadınların erkeklere oranla teknolojik cihazlara daha fazla ilgisinin olduğu sonucunu elde etmiştir.

Cep telefonu kullanmanın insan sağlığı üzerinde uzun ve kısa dönem olumsuz etkileri vardır. Cep telefonu kullanmanın kısa dönemde (24 saat) ortaya çıkan sağlık sorunları arasında kişinin görme açısında eksilme, yorgunluk duygusu, olağan üstü stres, konsantrasyonda azalma, dikkat azalması, kulak çınlaması, kulaklarda sıcaklık artışı, baş ağrısı ve işitmede kayıplar olduğu sonucu elde edilmiştir. Uzun vadede ise (10 yıl üzeri) ortaya çıkabilecek sağlık problemleri ise genetik yapıda bozulmanın baş göstermesi, kalp rahatsızlıkları, hafızanın körelmesi, beyin tümörünün oluşma riskinde yükseliş, bağışıklık sisteminin baskılanması, yüksek tansiyon, riski vardır. Ayrıca erkek sperminde eksilme, kadında ise embriyo gelişiminin zararı gibi risklerde artış olarak sıralanabilir (Bold, Toros ve Gen, 2003).

Akıllı telefon bağımlılığının oluşturduğu davranışsal sorunların yanında fiziksel sorunlara da neden olabilmektedir. Bu fiziksel sorunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

Bilek Sendromu: Daha çok bilgisayar bağımlısı kişilerde karşılaşılan bu rahatsızlık durumu elin uyuşması, başparmaklar ile serçe parmaklarda yapı bozuklukları, ellerde ağrıma, el sıkması durumlarında bilek kuvvetinde eksilme benzeri sıkıntılar ortaya çıkmaktadır.

Boyun bölgesindeki Kasların Tutulması: Akıllı telefonun uzun süreli kullanımından dolayı aynı şekilde devamlı aşağıya doğru bakarak durması, boyun bölgesindeki kasların kasılı durmasına ve sertleşmeye yol açar.

Uykulu Sürenin Eksilmesi: Uzun süre akıllı telefon kullanıldığından gecenin son saatlerine kadar uyumamış olmak daha sonraki uyku verimini azaltmaktadır. Bununla beraber günün belli vakitlerinde telefon ekranından saçılan mavi ışık gözleri yormakta ve uyku sağlığını olumsuz etkileyerek, bireyin işindeki kalitesini ve okul başarısını düşürmektedir.

Gözlerde Yorgunluk: Akıllı telefonun uzun süre kullanımına bağlı olarak, bireyin gözleri telefon ekranına odaklanmaktadır ve bu durum gözleri oldukça yormaktadır. Gözlerde yorgunluk, kızarma, gözün yanması ve gözde sulanma gibi belirtiler yaşanabilir (Aslan ve Aylaz, 2014).

Akıllı telefonların kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan temel bazı fiziksel ve psikolojik sorunlar Ünal (2015) tarafından aşağıdaki gibi maddeler halinde sıralanmıştır:

-Uzun süre ekrana bakılması sonucu başın ağrmasına, gözlerde sulanmaya ve gözlerde yorgunluk benzeri göz sağlığı ile ilgili sorunlar,

-Sosyal ağlar ve kısa mesaj uygulamaları yoluyla sanal bir dünyayı gerçek hayatlarına tercih ederek görüşmelerini akıllı telefonlar aracılığıyla yapmaları ve böylece sosyal yönlerin eksik kalması,

- Devamlı cep telefonuna bakarak onu denetleme arzusunun yol açtığı konsantrasyon kaybı,

-Her kesimle kolayca iletişim kurulabilmesinden dolayı sağlıksız ve meşru olmayan ortamlara yönelme sorunu,

-Casus yazılımlar gibi programlar ile insanların özel hayatına girebilme olasılığı gibi.

2.2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefon bağımlılığı, kullanıcı kişilerin günlük hayatını olumsuz etkileme durumunun ölçülebilir olmasının yanında tolerans geliştirme, ruh halinde düzensizlikler oluşturma, telefon kullanımına şiddetli istek, kontrol kaybı ve sosyal ilişkilerin bozulması gibi durumları içerir (Kwon vd., 2013). Akıllı telefonlara ilişkin literatürde bu durumun “akıllı telefon bağımlılığı”, “nomofobi (no mobile fobia)”, “problemlili mobil telefon kullanımı”, “mobil telefonun aşırı kullanımı”, ve “patolojik akıllı telefon kullanımı” gibi farklı isimler aldığı görülmektedir.

Synovata 2009 yılında 8 binden fazla kişiyle yaptığı görüşmeler sonrasında alkol ve uyuşturucular gibi telefonların da bağımlılık yapabileceğini sonucuna varmıştır. Görüşme yapılan kişilerin %75’i cep telefonunu yanına almadan evden dışarı çıkmadıklarını, %36’sı uykudayken bile son gelişmeleri kaçırmak istemediklerinden geceleri telefonlarını kapatmadıklarını, %42’si uyusalar bile kendi telefonlarını yanından ayırmadıklarını ve %36’sının da telefonları olmadan kesinlikle yaşayamayacaklarını bildirmişlerdir (Yılmaz vd, 2015). Tossell, Kortum, Shepard, Rahmati ve Zhong (2015) telefon bağımlılığına ilişkin yayınladıkları makalede ankete dayanarak gerçekleştirilmiş bir araştırmanın bulgularına atıfta bulunmuşlardır. Makaleye göre bu ankete katılanların büyük bir kısmı iphone akıllı telefonları olmadan yaşamaktansa; dişlerini fırçalamaktan, seks yapmaktan, ayakkabılarını giymekten ve duş almaktan dahi vazgeçebileceklerini bildirmişlerdir. Aşırı cep telefonu kullanımıyla internetin sağlıksız kullanımı arasında pozitif ilişki bulan birçok çalışma vardır (Ezoe ve Toda, 2013).

Mobil telefon bağımlılığını teknoloji bağımlılığı başlığı altında ifade eden Griffiths (1995) bağımlılık için 6 ölçüt belirlemiştir.

1. *Belirginlik*: Bir davranışın kişinin hayatındaki en önemli etkinliklerden biri haline gelmesi ve kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını baskı altına almasıdır. Akıllı telefon bağımlısı birinin telefon kullanamayacağı için uçak yolculuğu yapmaması buna örnek olarak gösterilebilir.

2. *Duygusal değişim*: Bir davranışın farklı zaman dilimlerinde kişide farklı ruhsal durumlar oluşturmasıdır. Örneğin akıllı telefonla zaman geçirmekten dolayı çok sıkıldığını

söyleyen kişinin bir süre sonra akıllı telefonu elinden düşürmemesi ve oldukça uzun zaman geçirmesidir.

3.*Tolerans*: Kullanımın giderek artmasıdır. Akıllı telefonla ilgilenen bir kişinin zamanla geçirdiği süreyi arttırmasıdır.

4.*Uzaklaşım belirtileri*: Bir davranışın azaltılması veya bırakılması ile kişide fiziksel ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasıdır. Örneğin akıllı telefon bağımlısı olan bir kişide, telefon kullanımını azalttıktan sonra titreme, uykusuzluk, öfkelenme, huzursuzluk gibi fiziksel ve psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasıdır.

5.*Çatışma*: Bir davranışın kişinin kendisiyle ve çevresindeki kişilerle çatışmasına neden olmasıdır. Akıllı telefon bağımlısı olan kişinin, telefonuyla aşırı ilgilenmesi nedeniyle sosyal ilişkilerinin zarar görmesi buna bir örnektir.

6.*Tekrarlama*: Bir davranışa uzun bir süre ara verilse bile bir süre sonra bağımlılığın tekrarlanmasıdır. Akıllı telefon kullanımını azaltan ve uzun bir süre ara veren bir kişinin, sanki hiç bırakmamış gibi yeniden akıllı telefonu problemliler olarak kullanmasıdır.

Akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili olarak nomofobi kavramı yenidir. İngilizce nomophobia (No Mobile Phobia) kelimesinden türetilmiş ve kişilerin akıllı telefon gibi mobil cihazlara ulaşamadıklarında veya onun sayesinde iletişim kuramadıklarında hissettikleri istemsiz korkuyu anlatmaktadır. Başka bir ifade ile nomofobi modern çağın korkusu olarak tanımlanabilmekte ve mobil telefonunun zararlı kullanılmasıyla ilgili tüm davranış ve semptomları ifade eden bir terim olduğu varsayılmaktadır(Gezgin vd., 2017).

Hollender (1993)' göre cep telefonu bağımlılığı ile obsesif kompulsif bozukluk güçlü bir benzerlik göstermektedir ve cep telefonu bağımlılığı endişe veya dürtüyü bitirmek için saplantılı davranışın oluşmasına olanak tanıyan bir bozukluktur. Ancak obsesif kompulsif bozuklukta davranışın ortaya çıkması endişeyi azaltmak için, sağlıksız cep telefonu kullanımında davranış zevk ve eğlence arayışı içindir. Davranışçı kurama göre, herhangi bir davranışın akabinde doyum ve ya hoşuna gitme durumu yaşanıyorsa (olumlu pekiştirme) veya bu davranışlar gerginlikle rahatsızlık oluşturan negatif durumdan kurtarmayı (olumsuz pekiştirme) sağlıyorsa, bu davranışların sıklığı artar. Çünkü birey sonradan doyum almak veya olumsuz durumdan kurtulabilmek adına bu davranışları sürdürür (Cüceloğlu, 1993).

Bireylerin sosyal ortamlara yabancılaşması ve kendilerini izole etmeleri akıllı telefon bağımlılığının ortaya çıkmasındaki en önemli etkenlerden biridir. Bireylerin sosyalleşememe problemleri ve insanlardan olabildiğince uzaklaşma ile ilişkili olarak yalnızlıkları, akıllı telefona bağımlılık için neden olduğu gibi, aynı zamanda bağımlılığın bir sonucu olarak da ortaya çıkmaktadır. Kişinin öz-kimliği, sosyal ortandaki durumu, kendine olan güven hissini arttırması, toplumsal ilişkileri ve diğer bireylerle ilişkisi akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olmaktadır (Özcan ve Koçak, 2003).

Pew Araştırma Merkezi'nin 2015 Mart ve Mayıs aylarında yapmış olduğu bir araştırmaya göre gelişmekte olan ve gelişmiş olan 40 ülkede, araştırmanın yapıldığı son 2 yıl içinde internete bağlanma ve akıllı telefon sahibi olma oranının arttığı görülmüştür. Sonuçlara göre akıllı telefona sahip olma oranlarının en yüksek olduğu ülkeler arasında ilk sırayı % 88 ile Güney Kore almaktadır. Sonraki dört sıras şöyledir, 2. % 77 Avustralya, 3. % 74 İsrail, 4. % 72 Amerika, 5. % 71 İspanya. Türkiye ise % 59 oranıyla 12. Sıradadır (Poushter, 2016). Akıllı telefon kullanımındaki artışlar oldukça önemlidir. Çünkü akıllı telefonun yaygın kullanımı internet, oyun ve telefon bağımlılığını pekiştirirken, bağımlı olmayan kişilerin de bağımlılık geliştirmelerine yol açabilmektedir (Demirci ve ark., 2014).

Cep telefonlarının en emel özelliği kullanımı sırasında diğer kişilere sürekli bir biçimde iletişim imkânı sağlamasıdır. Böylece kullanıcıların yalnızlık korkularını belli oranda yatıştırmaktadır (Townsend, 2000). Cep telefonu ile birlikte ebeveynler, çocukları ile ilgili kaygılarını da azaltmaktadır. Ebeveynler eğer çocuklarının yanında cep telefonları olursa onların eve dönüş saatleri için ya da gidecekleri yerler için onlara daha esnek davranırlar (Pain, Grundy, Gill, Towner, G., Towner W., Sparks ve Hughes 2005). Ayrıca çocukları yanlarında olmasa bile daha az rahatsızlık duymaktadırlar (Jones, Williams ve Fleuriot, 2003). İnsanların yalnızlık kaygılarını azaltmak ya da bitirmek amacıyla cep telefonu kullanmaları normal kabul edilebilir ancak bireyler günlük yaşamlarında karşılayamadıkları toplumsal ihtiyaçlarını cep telefonu aracılığıyla gidermeye çalışıyorsa artık bağımlılıktan bahsedilebilir (Griffiths ve Dancaster, 1995).

Yapılan bir araştırmada lisede öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin akıllı telefon bağımlılığına etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma evrenini Ankara ilinde bulunan 186 kadın ile 354 erkek olmak üzere toplam 540 lise öğrencisi meydana getirmektedir. Öğrencilere Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinin-Kısa versiyonu uygulanmıştır. Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığının yalnızlığa olumlu bir şekilde etki ettiği görülmüştür. Bu öğrencilerin akıllı telefonu yoğun bir şekilde kullandığı, en fazla kullanımın 18 yaş grubunda olduğu belirlenmiştir. Kızlar erkeklere oranla

daha çok akıllı telefon bağımlısı olmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı için, rahatsız edici günlük yaşamda ve tolerans, geri çekilme belirtileri, akıllı telefonu aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı, fiziksel belirtiler alt boyutlarında cinsiyet değişkeninde kadın öğrenciler için olumlu şekilde farklılaşma saptanmıştır. Kadın öğrencilerin erkeklere göre akıllı telefona daha uzun vakit ayırdıkları, akıllı telefonu sosyalleşme için bir araç olarak kullandıkları ve fiziksel belirtileri yoğun olarak yaşadıkları görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yarısına yakını için günlük dört saati aşacak seviyede cep telefonu kullanmakta ve kullanım süresinin çoğunu, Viber, Tango, Skype, Whatsapp, Facebook, Foursquare, Twitter gibi sosyal ağ platformları ve Candy Crush benzeri oyunlara harcamaktadırlar (Çakır ve Oğuz, 2017).

Kutlu ve Pamuk (2017) yaptıkları araştırmada üniversitede okuyan öğrencilerin problemleri cep telefonu kullanım davranışları ile beş büyük kişilik türüne etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma için örneklem grubunu 103 erkek ve 182 kadın olmak üzere üniversitede eğitim gören toplam 285 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada üniversite öğrencilerine PCTKÖ ve HBBKT ölçekleri uygulanmıştır. Araştırmada cep telefonunun problemleri kullanımının cinsiyetle ilişkisi saptanmamıştır. Öğrencilerin kişilik özelliklerinin cep telefonunun problemleri kullanımına etkisi incelendiğinde ise duygusal dengenin problemleri cep telefonu kullanımına istatistiksel olarak olumlu bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Öğrencilerde duygusal denge azaldıkça cep telefonunun problemleri kullanımı artmaktadır. Yine sorumluluk kişilik faktörünün öğrencilerin cep telefonunun problemleri kullanımını anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin sorumluluk düzeyleri düştükçe cep telefonunu problemleri kullanım davranışının arttığı belirlenmiştir. Bunlara karşın uyumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık kişilik faktörleri problemleri cep telefonu kullanımına istatistiksel olarak olumlu biçimde yordamadığı belirtilmiştir.

Martinotti, vd. (2011), yaptığı çalışmada İtalya'da yaşayan ergenlerdeki problemleri cep telefonu kullanım sıklığını ve bunun diğer davranışsal bağımlılıklarla ortak yönlerini araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırma örneklemini 1125 kadın ve 1665 olmak üzere toplam 2790 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara bu çalışma için Cep telefonu Bağımlılığı Testi, Ergenler İçin South Oaks Gambling Screen-Revised, Kompulsif Alışveriş Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Testi, Egzersiz Bağımlılığı Envanteri, Çalışma Bağımlılığı Riski Testi uygulanmıştır. Uygulamaların sonucunda elde edilen verilere göre, cep telefon bağımlılığının yaygınlığı % 6.3 bulunmuş ve alışveriş bağımlılığıyla pozitif yönde bir ilişkisi görülmüştür. Araştırmada cep telefonunun problemleri kullanımı kızlarda erkeklere göre daha fazla olduğu

ve cep telefonu bağımlılığının kişileri hem sağlık hem de ekonomik açıdan olumsuz etkilediği sonucu elde edilmiştir.

Bianchi ve Philips (2005), tarafından yapılan araştırmada problemlili mobil telefon kullanımı ile dışadönüklük, düşük öz saygı, cinsiyet ve yaş ilişkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemini yaşları 18 ile 85 arasında değişen 132 kadın ile 62 erkek olmak üzere toplam 194 yetişkinden meydana gelmektedir. Araştırmada ölçek olarak MMPI-2 Potansiyel Bağımlılık Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri, Eysenck Kişilik Anketi ve Cep Telefonu Kullanım Anketi kullanılmıştır. Araştırma verilerine göre genç yaşta bireylerin mobil telefon bağımlılığına daha yatkın oldukları, problemlili akıllı telefon kullanan bireylerin fiziksel, finansal ve sosyal olarak olumsuz etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmada nevroitik davranış sergileme ve problemlili akıllı telefon kullanımıyla ilgili bir ilişkinin varlığına rastlanmamıştır. Ancak düşük benlik saygısı, dışadönüklük ve problemlili mobil telefon kullanımıyla ilişkilidir sonucu elde edilmiştir.

Pundir, Andrews, Binu ve Kamath (2016), Güney Hindistan'daki üniversite öğrencileri arasında problemlili cep telefonu kullanımının psikolojik sıkıntı ve benlik saygısıyla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma örneklemini üniversitede okuyan 685 kadın ile 418 erkek öğrenci olmak üzere toplam 1104 üniversiteli öğrenciden oluşturmuştur. Araştırmada Genel Sağlık Ölçeğiyle beraber Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile araştırmacıların geliştirdikleri Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencileri arasında psikolojik sıkıntı görülme oranı % 5.8, düşük benlik saygısı oranı % 13.2 olarak saptanmıştır. Sorunlu cep telefonu kullanıcılarının genel sağlık sorunları normal kullanıcılara göre daha fazladır. Araştırmaya göre problemlili cep telefonu kullanımı ile psikolojik sıkıntı, düşük benlik saygısı, erkek olmak, bağlı ilişki statüsü, anne ile ilişki arasında bağlantı bulunmaktadır.

Walsh, White ve Young (2008), yaptıkları araştırmada Avustralyalı gençlerde cep telefonu kullanımlarına ilişkin psikolojik faktörleri nitel olarak sunmuşlardır. Araştırma örneklemini 16-24 yaşları arasında 19'u kadın ve 13'ü erkeklerde oluşmak üzere toplamda 32 kişi oluşturmuştur. Araştırmacılar cep telefonunun gençler arasında bu kadar yaygın olmasının nedenini kullanılmasıyla ortaya çıkan psikolojik yararlarına bağlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre cep telefonu kullanmak bir toplulukta sözü geçen kişi olmayı, akran ve arkadaşlar arasındaki sosyal katılımı ve bağlılığı arttırmaktadır. Araştırmacılar cep telefonunun kişilere güven verdiği, özellikle başkalarına kolaylıkla ulaşmayı sağladığından güven hissini oluşturduğunu ileri sürmüşlerdir.

Lee ve ark., (2014), yaptıkları bir araştırmada çeşitli psikolojik özelliklerin akıllı telefonu takıntılı bir şekilde kullanılmasına olan etkisini ve oluşan stresi incelemişlerdir. Araştırma örneklemini 17 ve 67 yaş aralığında bulunan 325 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma sonucunda akıllı telefonu takıntılı kullanımının otokontrol, sosyal iletişim endişesi, maddecilik, telefon ekranına dokunabilme arzusu benzeri psikolojik özellikler ile ilişkisi bulunmuştur. Kadınlar erkeklerle kıyaslandığında kadınların akıllı telefonu takıntılı kullanımı daha yüksek düzeydedir. Ayrıca kadınların Twitter benzeri sosyal medya uygulamalarını daha çok kullandıkları, erkekler de LinkedIn gibi daha çok işlerine yarayan programları kullandıkları görülmüştür.

Hadlington'un (2015), yaptığı çalışma internet bağımlılığı, problemlerli cep telefon kullanımı ile günlük yaşamdaki bilişsel bozukluk arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş grubundaki 107 erkek ve 103 kadın olmak üzere toplam 210 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada Çevrimiçi Biliş Ölçeği, Problemlerli Cep Telefonu Kullanım Ölçeği ve Bilişsel Yetersizlik Anketi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda problemlerli cep telefonu kullanımının bilişsel bozukluğu pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca yalnızlık, depresyon, düşük dürtü kontrolü, sosyal rahatlık, dikkatin dağılması alt boyutları olan online bilişsel ölçeğin puanlarının problemlerli cep telefonu kullanımına pozitif yönde etkilediği saptanmıştır.

Depresyonun problemlerli cep telefonu kullanımına olan etkisini araştıran bir çalışmanın örneklemini 18-68 yaş grubundaki 209 kadın ve 186 erkek katılımcı olmak üzere toplamda 395 kişi oluşturmuştur. Araştırmada Depresyon Epidemiyolojik Çalışma Ölçeği ve Cep Telefonun Problemlerli Kullanımı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre depresif kişiler negatif olumsuz duygularından uzaklaşmak amacıyla mobil telefonu problemlerli bir şekilde kullanmaktadırlar. Ayrıca yüz yüze iletişim halinde olmanın mobil telefon aracılığıyla iletişim kurmayı azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Kim, David ve Seob, 2015).

Chen ve ark., (2016), yaptıkları araştırmada yetişkin gençlerin mobil telefona bağımlılık düzeyleriyle, negatif duyguları arasında sosyal problemlerin aracı rolünü incelenmiştir. Araştırma örneklemini 1089 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonuçları Mobil telefon bağımlısı olanların veya bağımlılık riski taşıyan kişilerin mobil telefon bağımlısı olmayanlara kıyasla daha fazla para ve zaman harcadıkları, aynı zaman da negatif duygulara karşı oldukça duyarlılık göstermiştir. Sosyal problemlerin mobil telefona bağımlılık ile negatif duygular barındırma üzerinde etkilidir sonucuna ulaşılmıştır.

2.3. Bağlanma Stilleri

2.3.1. Bağlanma Kuramı ve Tarihçesi

Bağlanma, yaşamın erken döneminde başlayıp sosyal çevresiyle oluşan iletişim ağıyla gelişme gösteren, duygusallığı ön planda tutup ve sürdüren güçlü bir bağıdır (Ainsworth, 1985; Arslan E. , 2008;Özer, Yıldırım, & Erkoç, 2015).

Ainsworth (1978)'e göre bağlanma, insan yaşamındaki değerli bireyler için duyulan, onlarla birlikte vakit harcadığında mutlu olan ve sıkıntılı dönemlerinde yakınlıkları ile kendilerini rahat hisseden, oldukça kuvvetli duygusal bir ilişkidir (akt., Kaplan, 2012). Bowlby (1973) göre ise bağlanma, rahatlık, güvenlik ve desteği kapsayan duygusal bir bağ'dır (akt., Morsünbül, 2005).

Bowlby, yaşamların ilk günlerinden başlayıp hastane veya bakım yurtlarında bulunmuş bebeklerin sosyal, psikolojik ve gelişim problemlerine yönelik yapmış olduğu çalışmalar onun bağlanma kuramını temellendirme sürecine değerli katkılar sunmuştur. Bowlby, bebeklerle yaptığı çalışmaların yetişkinlik dönemine olan etkilerini araştırmış ve bebek ile bebeğin bakımını sağlayan birey arasında duygusal yönden zayıf bir bağ oluşu kaygı, huzursuzluk benzeri birçok psikolojik problemlerin meydana gelmesine neden olduğunu savunmuştur (Çubuk, 2011). Zimmerman ve Becker-Stoll (2002)' göre bağlanmanın oluşmasındaki yakın ilişkiler bireyin gelişimi için destek sağlayan ya da gelişimini olumsuz etikleyen bir etmendir bununla beraber bağlanmanın duygusal ve sosyal gelişim üzerindeki etkisinden bahsetmişlerdir. Bağlanma kuramında, anne bebeği için dışarıdaki dünyada inceleme yapar ve ihtiyaç olduğunda bebeğe duygusal dönütler yapabileceği alanlar sunar (akt., Sayar ve Tüzün, 2006).

Bağlanma kuramında temel olarak, bebeklerin temel bakıcılarıyla veya kendilerine yakın buldukları bireyler arasındaki duygusal bağlar nasıl gelişmiş ve bu kişilerden uzaklaştıklarında niçin duygusal strese girdikleri, onlardan kolay bir şekilde kopamamalarını açıklamayı hedefler. Bağlanma kuramı, bebekler ile temel bakıcıları kısa süreli ayrılık yaşadıklarında beslenmeleriyle sağlık alanlarındaki ihtiyaçların karşılanmasına rağmen duygusal tepkiler vermesi sonucu daha çok ilgi çeken bir alana dönmüştür (Kobak ve Sceery, 1988).

Bowlby (1973)'e göre, çocuklar ebeveynlerine yakın olma arzusu taşımakta ve çocuklar kendilerini güvenli alanda hissetmeleri için bakım veren kişi ile yaşadığı ilişki

oldukça önemlidir. Bağlanma kuramına göre bebekler hayatta kalabilmek için yetişkin bireylere ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaçlar, bebek tarafından doğuştan refleks şeklinde getirmiş olduğu bağlanmaya olan eğilimiyle beslenmektedir. Bağlanmaya olan eğilim, bebek için yaşamını sürdürmesini sağlar, böylece fiziksel dünyaya olan bağlantısına da imkân tanır. Bebek çevresiyle temas etmek için güvenli bir bağlanmaya ihtiyaç duyar. Güvenli bağlanmayı oluşturamayan bir bebek çevresiyle doğal etkileşim sağlamada zorluklar yaşayabilmektedir (akt., Eken, 2010).

Bebek, ihtiyaç duyduğunda kendisine cevap verecek bir yakın koruyucusu oldukça, yakınındaki bir oyuna katılmak veya çevresiyle tanışmak için kendisine güven duyar. Beklenmeyen bir olumsuzluk veya endişelendiği zaman ise kendisi için güven alanı olan yakınlığa ulaşmak için tüm gücüyle dikkatini ona verir (Hazan ve Shaver, 1994). Bowlby, bu durumun sürdürülebilir olması, bebekle bağlanma nesnesi arasında yüksek kalitede bir iletişim ve bağlanma nesnesi bebek tarafından verilen tüm uyarılara duyarlı bir biçimde davranmasına bağlı olduğunu belirtir. Böylece bebeğin bakım verene karşı olumlu bir algısı oluşur ve bakım veren kişiye ulaşılabilirlik, güven bakımından olumlu model gelişir. Bu modelle beraber bebek, kendini güvende hisseder, ilgili ve sevgiyi kabul eden kişilik tipi gelişmeye başlar. Aksi olduğunda, bakım veren tarafından bebek uyarılarına tepki verilmezse veya olumsuz tepkiler bebeğin bakım vereni kabul etmeyen, kendisinin ise değersiz, sevgi ve güvene layık olmayan bir kişi gibi içselleştirerek, yeterli görmez. (Bretherton, 1992). Birincideki gibi bağlanma güvenli model, ikincide ise içsel işleyen bağlanma olarak görülebilir.

Ainsworth (1972), bağlanmayı niteliksel bir olgu olarak kabul eder ve güvenli-güvensiz şeklinde oluştuğunu varsayar. Çocukluğun ilk dönemindeki bağlanması için güvenin oldukça önemli bir duygu olduğunu vurgular. Çünkü yapılan araştırmalar sonucunda güvenli bağlanmaya sahip çocuklar psikolojik olarak uyumlu bir gelişme evresi yaşamakta ve toplum tarafından sorunsuz kişiler olarak kabul edilmektedirler (akt., Steinberg, 2007).

Bowlby ve Ainsworth'e göre bağlanma, insanların yaşam motivasyonlarına katkı sağlar ve yaşamını kolaylaştırır. Bebeğin doğumuyla getirdiği bu bağlar, sadece ona bakım verenin davranışlarıyla yön değiştirebilir ve bu bağlar daha çok korumayla güvenliğe yöneliktir. (Shaver ve Mikulincer, 2004). Belirtildiği üzere, bağlanmayı bebeklerin bakım verenleriyle olan ilişkileri dört çeşit davranış örüntüsü başlığında toplanabilir.

Bunlar;

- a) yakınlığı arama ve koruma,
- b) ayrılığı protesto etme,

- c) keşfetme etkinlikleri için bakıcıyı güvenli bir üs olarak kullanma,
- d) destek ve güvenlik için bakıcısını sağlam bir sığınak olarak kullanmadır.

Ainsworth (1969), yakın ilişkiyi koruma, mesafeyi kısaltma ve sosyal etkileşim kurmak için kullanılan bu davranışlar sayesinde, güvenli bağlanma oluşması sağlanır, bu sayede çocuklar çevreleriyle daha uyumlu bir şekilde davrandıklarını savunur (akt., Eken, 2010).

Bowlby, bağlanmayı sosyal ilişkiler düzeyindeki bağlanmadan farklı bir biçim oluşturduğunu; yeni doğmuş bir bebeğin korktuğunda, çaresiz veya huzursuz olduğunda güvenlik duygusunu yükseltmek ve fiziksel yakınlık elde etmek için davranışlar sergilediğini belirtmiştir. Böylelikle bebek yakın olmak için bağlanma nesnesini aramaktadır. Bağlanma nesnesi de bebek korktuğu zaman ona güvenli ve cesareti artıran bir üs işlevini sürdürmektedir (Hazan ve Shaver, 2000).

Bowlby ile bazı araştırmacılar tarafından yeni doğan bebekler üzerinde yaptıkları gözlemler sonucunda, bebeklerin anneleri yanlarındayken onların sağlıklı, yüksek enerjili ve cesaretli olduklarını bildirmişlerdir. Böylece korkusuz bir şekilde etrafını tanımakta ve onlarla etkileşime girmektedirler. Annelerinin onlardan uzaklaşıp tekrar yanlarına döndüklerinde bebekler için bir gevşeme ve huzur ile kendilerini tekrar güvenli bir limanda hissettikleri görülmüştür. Dolayısıyla bağlanma sürecindeki yakın ilişki, güvenli üs ve güven sağlayan yer şeklindeki üç özellikten bahsedilebilir (akt., Eken, 2010).

Fakat yakınlık oluşmadığında, ayrılık için verilen tepki 3 ana evreyle kendini gösterir.. Bu evreler; protesto evresi, umutsuzluk evresi ile çekilme evresinden oluşur.

1. Evre: Protesto; Bebek ağladığı zaman, bakım veren kişiden başka hiç kimsenin kendisini yatıştırmasına izin vermez, bununla beraber herkesi protestoya dâhil eder. Amaç bakım verenin dönmesini sağlamaktır.

2. Evre: Umutsuzluk; Burada bebeğin ağlaması süre ve şiddet bakımından daha azdır ve bebek daha çok içine kapanmıştır. Bebek bu şekilde bakımverene özlemini belirtmekte ve az da olsa geri gelmesi için bir beklentiye sahiptir.

3. Evre: Çekilme; Bowlby bu durumun insanlara özgü olduğunu, bakımveren döndüğü zaman onu görmezden gelir ve ondan uzaklaşma davranışı gösterir (akt., Hazan ve Shaver, 1987). Bebek bakımveren ile ilgilenmez, kendisinden uzaklaşıp dikkatini başka yöne çevirir. Çekilmeyle beraber bu duruma bebeğin edindiği ayrılma benzeri negatif davranışlar ile bu davranışların tekrarlanma ihtimalinden doğan kaygıya baş etmek için savunma görevi görür. Bakımveren bebeğin yanına dönüşünden sonra bebek tutarsız tepkiler göstermeye başlar, dolayısıyla bakımverene yakın olur, bakımveren uzaklaştığında ise ağlar bununla

beraber bakımverene karşı öfkeli ve reddedici davranışlar geliştirir. Bundan sonra bebek normale döndüğünde bile farklı durumlarla karşılaştığı zaman kaygılı bir ruh halini alır (Saymaz, 2003).

Bowlby'e göre bağlanma ile bağımlılık kavramları birbirinden farklıdır. Bağımlılık, bebeğin ihtiyaçları için kendi bakıcısına güvenmesidir ve bebeğin ilk haftalarda annesiyle olan ilişkisi bağımlılık olarak açıklanabilir, çünkü bebek annesine henüz bağlanmamıştır. Bağlanma ilişkisinde bebek bakıcısından ayrıldığı zaman başka birine yakınlık duymak ister. Bir davranışın bağlanma olarak değerlendirilmesi söz konusu olduğunda bağlanma örüntüsü için bir ya da daha çok özel bireye ihtiyaç vardır ve aynı zamanda bebeğin herhangi bir durumda bağlanma figürüne verdiği tepki diğerlerine verdiği tepkiden farklı olması beklenmektedir (akt., Ergün, 2008).

Bağlanma kuramı, çocuklar ve onlara bakım verenleriyle olan ilişkilerinin yanında, yaşamları süresince kendileri için değerli kişilerle kuracakları ilişkileri de açıklar. Bağlanma figürü, birey için yüksek seviyede güvenlik duygusu sağlar. Düşünce, duygu ve etkileşim yoluyla çocukluk döneminde meydana gelen bağlanma türü, çocuklardaki gelişim dönemi boyunca kendi çevrelerini anlamlandırma şekline etki eder (Miller ve Miller, 2002). Bowlby (1988)'e göre bağlanma davranışı çocukluk döneminde daha belirgindir fakat hayatı boyunca insanlar tüm dönemlerinde bu ilişkiyi yaşayabilmektedir. Ayrıca, insanların başkalarıyla duygusal ilişki kurma arzusu kendi doğalarında vardır ve başkalarıyla kurulan bu yakın ilişkilerin sürdürülmesi kişinin sağlık açısından olumlu bir işleve sahip olduğunu (akt., Eken, 2010)

Ainsworth (1969)'e göre bağlanma sistemi insan hayatının bütün dönemlerinde vardır. Bağlanmanın bu boyutu, herhangi bir yaşında olgunlaşmanın tamamlanmamış olduğu veya zaafiyet ile yardım ihtiyacı olduğu anlamı taşımamaktadır. Bağlanma ilişkisinin oluşması bebek ile ona bakım veren arasında başlar ve sonraki dönemlerde bu ilişki başkasıyla devam etmektedir. Bağlanmanın oluşması, kısa süreli veya anlık ilişkilerle değil, süreklilik ve kalite açısından olumlu ilişkiler ile mümkündür. Kısa süreli ihtiyaçtan kaynaklanan bağımlılığın bu özelliği onu bağlanma ilişkisinde ayırmaktadır (akt., Akdağ, 2011).

Ainsworth (1978) bağlanma stilleri tanımını yapan ilk kişidir. Ainsworth (1978) arkadaşlarıyla beraber Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma kuramı çalışmalarından esinlenerek, yabancı ortam tekniği ile psikoloji laboratuvarında 12-18 aylık bebeklerin ve annelerinin davranışlarını gözlem şeklinde takip ettiler. Bebeğin annesine dönüşü ile verdiği tepkiler sınıflandırıldığında üç çeşit bağlanma stili oluşturulmuştur.

Bu bağlanma stilleri; 1) güvenli bağlanma , 2) kaygılı/kararsız bağlanma ve 3) kaçınan bağlanma stili şeklindedir (akt., Eken, 2010).

2.3.2. Dörtlü Bağlanma Modeli

Dörtlü bağlanma modeli, bireyin kendi benliği ile başkalarının olumlu ya da olumsuz değerlendirmesi sonucunda şekillenmektedir. Böylelikle bireyin kendisine olumlu-başkalarına olumlu(güvenli), kendisine olumlu - başkalarına olumsuz (kayıtsız), kendisine olumsuz - başkalarına olumlu (saplantılı) ve kendisine olumsuz - başkalarına olumsuz (korkulu) değerlendirmelerini kapsayan dört çeşit bağlanma stili vardır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

BAŞKALARI MODELİ (KAÇINMA)	BENLİK MODELİ (BAĞIMLILIK)	
	Olumlu (Düşük)	Olumsuz(Yüksek)
Olumlu (Düşük)	GÜVENLİ Yakınlık Kurma Konusunda Rahat ve Özerk	SAPLANTILI İlişkilere Takıntılı
Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ Yakınlığa Karşı Kayıtsız ve Karşıt Bağımlı	KORKULU Yakınlıktan Korkan ve Sosyal Açıdan Kaçınan

Şekil 1: Dörtlü Bağlanma Modeli

Kaynak: Bartholomew ve Horowitz, 1991.

Güvenli bağlanma: Güvenli bağlanma stilini, olumlu benlik modeli ile olumlu başkaları modelinin bir araya gelmesi oluşturur. Güvenli bağlanma ilişkisine sahip bireyler, yakın ilişkilerini yönlendirme konusunda oldukça rahattırlar ve kendilerini çok değerli hissederler (Bartholomew ve Shaver, 1998). Güvenli bağlanma stilindeki insanlar, başkalarını genelde reddetmezler ve onların vereceği tepkileri pozitif karşılar, bunun nedeni kendilerine verdiği değerlilik hissidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kayıtsız bağlanma: Kayıtsız bağlanma stili, olumlu benlik modeli ve olumsuz başkaları modelinin biraraya gelmesiyle oluşmaktadır. Kayıtsız bir tutuma sahip bireyler olumsuz beklentileri sonucunda sürekli yakın ilişkilerden kaçmaktadırlar. Bununla beraber yakınlık ilişkileri kabul etmezler fakat benlik değeri hissi onlar için gereklidir (Bartholomew

ve Shaver, 1998). Kayıtsız bağlanma stili, başkalarına olumsuz fakat aynı zamanda bir sevgi ve değerlilik hissi barındırmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip kişiler yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar ve böylece doğabilecek hayal kırıklığından kendilerini korurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Saplantılı bağlanma: Saplantılı bağlanma, olumsuz benlik ile olumlu başkalarının modelinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler başkaları tarafından güven ve kabul edilmesi konusunda kaygı yaşamaktadırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarının olumlu değerlendirilmesi sonucu bir değersizlik hissi göstermektedirler ve yakın ilişkilerde kişisel değerlilik ile kişisel yeterliliği sağlamak için çabalamaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu bağlanma: Korkulu bağlanma stili, olumsuz benlik modeli ile olumsuz başkaları modelinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Korkulu kişilerin başkaları tarafından kabul ve onaylanma fikirlerinin yüksek düzeyde olmasından dolayı saplantılı kişilerle benzerlik gösterirler. Ama reddedilme ya da kaybetme acısıyla karşılaşmamak için yakın ilişki kurmazlar (Bartholomew ve Shaver, 1998).

Korkulu bağlanma stiline sahip olan birey başkalarının güvenilmez ve kendisini reddedeceklerini düşünmesiyle kendisinin sevmeye değer olmayan algısından dolayı değersizlik hissi yaşamaktadır. Bu bağlanma stiline sahip olanlar farklı kişilerle yakınlık ilişkisi geliştirmemelerinin nedeni olarak, reddedilme olasılığına karşı kendilerini savunmak istediklerini açıklar. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stiline, benlik kavramı ile pozitif bir ilişkiyi barındırdığını, bununla beraber; korkulu ve saplantılı bağlanma stiline ise; benlik kavramı ile negatif bir bağlantıya sahip oldukları görülmektedir. Bununla beraber güvenli ve saplantılı bağlanmanın sosyal olma ile pozitif yönde ilişkili olduğu, kayıtsız ve korkulu bağlanma ile sosyal olma arasında ise, negatif yönlü bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.3.3. İçsel Çalışan Modeller

Bowlby'in bağlanma kuramının temelini içsel çalışan modeller oluşturmaktadır. Bağlanma kuramında, çocukların kendilerine bakım veren ile kurdukları ilişkileri

içselleştirmeleri sonucunda kendileri ve başkaları için içsel çalışan modeller geliştirirler. İlk dönem bağlanma ilişkilerinin gelişmesiyle meydana gelen içsel çalışan modeller bireyin kendisi için oluşturduğu beklentilerini, inançları ve duygularını, etkiler. Ayrıca özsaygısı ve başkalarına duyduğu güveni onun sosyal ilişkilerinde hissettiği rahatlık düzeyini de etkilemektedir. İçsel çalışan modellerde dikkat edilmesi gereken nokta, birey başkalarının tutumlarını öngörebilmektedir ve davranışlarını buna göre ayarlamaktadır. İçsel çalışan modellerde birey yeni durumlarla karşılaştığı zaman bu durumları yeniden değerlendirmeye ihtiyacı olmaz, nasıl davranacaklarına karar vermelerini bu bağlanma modeli sağlamaktadır (Bretherton ve Munholland, 1999).

İçsel çalışan modeller bireyler arası iletişim sayesinde gelişim göstermektedir. İçsel çalışan modeller, kişinin başkalarına bağlanma stilleri (güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı) ile bu bağlanmanın nasıl işleyeceğini şekillendirmektedir. Ayrıca bu bağlanmanın uzun süre etkili olması için bir yapı meydana getirir (Bowlby, 1988).

Rothard ve Shaver (1994) içsel çalışan modellerin sürekli tekrar eden, bağlanmayla ilgili yaşantıların sonucunda ortaya çıkan ürünler şeklinde tanımlar. İçsel çalışan modellerin; benlik, bağlanma nesnelere ile bağlanma tarzlarıyla ilgili elde ettiği bilgiler olduğunu savunurlar. Bilişsel anlamdaki bu temsiller, ilk çocukluk evresinde duyarlı ve çevresine göre değişirken, sürekli tekrar ve yaşantılarla beraber sabit bir duruma gelir ve değişim için dirençli olur. İçsel çalışan modeller, Piaget tarafından öne sürülen özümleme ve bağdaştırma kavramları ile aynı paraleldedir. Bireyin ilk dönem gelişimi boyunca, bu model; bağlanma figürü, çevresi ve benliği ile ilgili elde ettiği bilgileri, kendisindeki mevcut bilgilerle bağdaştırma (kendini bu bilgiler paralelinde konumlandırma) eğilimi gösterir. İçsel çalışan model gerçek anlamda bir çocukta oturduğunda, bu çocuk yeni bir bilgi elde ettiğinde bu bilgiyi mevcut bilgiye uydurmaya çalışır ya da yeni bilgiyi, kendi şemasına uydurmak için değiştirebilir (akt., Saymaz, 2003).

2.3.3. Ergenlik Döneminde Bağlanma

Bireyin kişilik gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olan bağlanma stilleri, çocukluğun son zamanları ile ergenlik döneminde farklılığa uğramaktadır. Yaşanan değişikliğin nedeni ise, ergenlerin dikkatlerinin ebeveynlerinden ziyade akranlarına yönelmesidir. Ergenlikte yaşanan bu değişimin şekillenmesinde, ergenin bebeklikte bakım veren kişisiyle geliştirmiş olduğu bağlanma biçimi büyük bir rol oynamaktadır. Ergen bireyin ilgisinin, anne

babasından akranlarının çekim alanına girmesine rağmen erken bağlanma ilişkisi ergen için sürekli ve kuvvetlidir. Ergenlikte gereksinimlerin azalmasıyla birlikte, bebeklik dönemine göre temel düzeyde bağımlılık görülebilir. Ergenlik döneminde sürdürülen bağlanma davranışları fiziksel yakınlıktan ziyade, ihtiyacı olduğunda bağlanılan kişiye duygularını, kaygılarını ve korkularını paylaşma biçiminde ortaya çıkmaktadır (Ünlü, 2015). Ergenler ile yetişkinlerin bağlanma stillerinin incelendiği araştırmalarda; bireyin bebeklik döneminde geliştirmiş olduğu bağlanma tarzı ile yetişkin dönemde sahip olduğu bağlanma tarzlarının birbirine benzerlik gösterdiği görülmüştür. İnsanların yetişkinlik döneminde yaşadıkları sosyal ilişkilerin, çocuklukta bakım veren ile oluşturulan ilişkiler ile uyumlu olduğunu görülmektedir (Safran, 1990).

Ergenlik, dönem olarak bağlanma kuramı açısından özel bir konumdadır. Erken dönemde gelişen bağlanma örüntüsünün bireyin kendi bakış açısıyla değerlendirmesi ergenlik dönemiyle başlar. Ergen bu dönemde hızlı bir şekilde formal operasyonel düşünme ve soyut muhakeme becerisi elde eder, böylece bağlanma örüntüsünü değerlendirebilmek için olanak sahibi olur. Bu becerilerle birlikte, ergenin çoklu bakım vericileri ile ilgili ilişki yaşantılarına karşı kapsayıcı ve geniş bir bakış açısı elde etmesi mümkündür. Zihinsel gelişimde meydana gelen değişimlerle beraber kişi kendisi ile diğeri arasında olan farkı rasyonel bir biçimde görebilir, bağlanılan kişiyi ilişkileri ile birlikte değerlendirebilir. Ergen böylece ebeveyniyle bağlanmasını tekrar gözden geçirebilmekte; anne babasının olumlu ya da olumsuz taraflarını görmesine olanak sağlamaktadır. Bundan dolayı ergenlik dönemindeki bağlanma ilişkilerinde yaşanan değişimler kaçınılmaz olur (Allen ve Land, 2008).

Sümer ve Güngör (1999), ebeveyn-ergen bağlanma ilişkilerini araştıran çalışmalarında, ergenlikte ebeveynleri ile güvenli bağlanma kuran bireylerin sosyal ilişki kurmak ve bu ilişkileri sürdürme konusunda başarılı oldukları, sosyal alanda kendilerini daha yeterli buldukları göreceli daha yüksek özsaygıya sahip oldukları ve fiziki yönden de daha sağlıklı oldukları belirtilmiştir. Erken dönemde çocuklarının ihtiyaçlarını koşulsuz ve tutarlı biçimde gideren, yakınlık ve sevgisini sakınmayan, destekleyici ebeveynlerin çocuklarının güvenli bağlanma geliştirdiklerini vurgulamışlardır. Diğer tarafta erken yaşlarda güvenli bağlanmış çocukların yaşlıları ve anne babalarıyla uyum içinde bağımsız olabilmeyi başardıkları, bununla birlikte, içinde buldukları ilişkide destekleyici olup tatmin oldukları bilinmektedir (Deniz, 2006).

Güvensiz bağlanma biçimine sahip kişiler, ergenlik döneminde bireylerarası ilişkilerinde daha fazla problem yaşamaktadırlar. Bunun yanında güvensiz bağlanma ilişkisi geliştirmiş olan ergenlerin suça eğilim, anti-sosyal davranış sergileme, özsaygıda eksiklik,

yakın ilişkilerde başarısızlık, yalnız olma endişesi ve yüksek düzeyde sosyal kaygı gibi duygular yoğun olarak görülebilmektedir. Bebeklik döneminde güvensiz bağlanma oluşturan ergenlerin ise yaşlılarıyla bağımlı ilişkiler kurarken anne babalarıyla kurdukları ilişkiler uyumsuz ve zorlayıcı oldukları gözlemlenmiştir (Cooper, Shaver ve Collins, 1998).

Ergenlik dönemiyle beraber şekillenen bir dizi değişim sırasında, bağlanma ilişkilerini etkileyen en önemli alan zihinsel olarak meydana gelen değişimlerdir. Ergenler somut işlem döneminden soyut işlem dönemine doğru bir geçiş yaşamaktadır. Bu anlamdaki soyut düşünebilme yetisi; çevredeki olaylara ilişkin analiz yapma ve mantıksal düşünebilme becerilerini içeren zihinsel bir ilerlemeyi ifade etmektedir. Bilişsel alanda gerçekleşen ilerlemeler, ergenlerin bağlanma aşamalarını kendi düşünce ve duygularıyla beraber takip edilebileceğini göstermektedir. Ergenlikten önceki bağlanma şekli sadece bağlanılan nesnelere ile olan ilişkideki somut davranışlar sayesinde görülebilirken, ergenlikteki bağlanmada ise ben ve diğerleri algısı, mevcut ilişkiyle ilgili düşünce ve ilişkiye ilişkin duygusal tepkisi vasıtasıyla anlaşılabilir. Soyut düşünme yetenekleri sayesinde ergenler, ebeveynleriyle geliştirdikleri özgül bağlanma ilişkileri ile ilgili bir sentez yapabilmektedirler (Akdağ, 2011).

Ergenler bağlanmanın zihinsel ifadelerin yanı sıra, bütün bağlanma ilişkilerinin niteliklerine, bağlanılan kişinin özelliklerine, bu kişilerin tepkilerine ve iletişim stiline bağlı olarak değişebileceği gözlemlenmektedir. Bu durumu destekleyen nedenlerden biri de ergenlik döneminden önce bireylerin sınırlı bağlanma kişisiyle iletişim kurarken, ergenlikle birlikte bu zorlu duygularla başa çıkmada destek alabileceği anne ve babası dışında daha birçok kişi ile ilişki kurabilmektedirler. Böylece ergenler ebeveynleri dışında akrabalar, komşular, öğretmenler ve yakın arkadaşları ile bağlanma figürleri olabilmektedir. Ergenlikte ilerleyen bu bilişsel yetenekler sayesinde ergenler bağlanma unsurlarıyla olan ilişkilerini daha sağlıklı biçimde geliştirebilmektedirler. Bu gelişimle beraber, ergen anne ve babasıyla ilişkilerindeki sıkıntıları giderebilmektedir. Ergenler yetersizliklerini veya yanlışlarını fark edebilmekte ve anne babasıyla geliştirmiş olduğu bağlanma ilişkisinin daha başarılı olması için mevcut ilişkilerini tekrar değerlendirebilmektedir (Solmuş, 2010).

Anne ve babası ile oluşturduğu bağlanma ilişkisini soyut olarak idrak etmek ergenlerin anne babalarının kimi yönden gereksinimlerini gidermekte eksik olduklarını fark etmelerine yol açmaktadır. Ergenler bu durumda yakınlık ve korunma gereksinimlerini gidermek için anne babalarından farklı bireylere yönelmektedirler. Diğer taraftan, ben ve diğeri farklılığının daha belirgin olması, ergenin kendisini bağlanma nesnelereyle kurduğu ilişkiden özerk

biçimde yorumlamasına yol açmakta ve kendisini anne babasından ayrı ve özerk bir birey olarak görmesine olanak tanımaktadır (Akdağ, 2011).

Ergenliğin ilk zamanlarında, yaşanan hızlı değişimlere adapte olana ve kararlılık gösterene değin ebeveyn ve ergen, ilişkilerinde dalgalanmalar yaşamaktadır. Bu dalgalanmalar ergenliğin ilk dönemlerinde ergenin bağlanma deseninde en önde yer alan anne ve babanın yerini kaydırmamaktadır. Bu dönemde bağımsızlık daha elde edilme basamağındadır. Ergenliğin ileriki dönemlerinde ise ergenin anne ve babasıyla olan ilişkileri daha dengeli, tatmin edici ve yakın olmasına rağmen, bağımsızlığın elde edilmesiyle akranlar ve yakın ilişki partnerleri bağlanma etkileşimlerinde öne çıkmaktadır. Ergenlikle birlikte alışıldık olmayan, farklı bağlanma ilişkileri, ebeveynler ile oluşturulan ana bağlanma ilişkilerinin önemini azaltsa da, anne babaya bağlanma süreci bu dönemde ergen açısından temel güvenve destek olmayı sürdürmektedir. Ergenin bağımsızlığı anne baba ile olan bağlanmayı kötü yönde şekillendiriyor gibi dursa da, diğer taraftan ergenlik dönemi süresince güvenli ilişki oluşturmaya meyletme olarak görülmektedir. Ergenliğin bu döneminde ebeveynler ile yaşanan ilişkiler, bağımlılık ile ilgili olmayıp, birbirlerine olan ihtiyaçları üzerinden biçimlenmektedir (Allen ve Land, 1999).

Zimmermann (2004) yaptığı bir çalışmasında güvenli bağlanma ilişkisi geliştirmiş olan ergenlerin, güvensiz bağlanma ilişkisine sahip ergenlere göre duygusal anlamda daha yakın arkadaşlıklarının oldukları ve daha özenli arkadaşlık kavramı geliştirdiklerini gözlemlemiştir. Bununla beraber, güvenli bağlanma stiline sahip olan ergenlerin geniş arkadaşlık gruplarına dâhil olabildikleri, yakın arkadaşları ile herhangi bir çatışma durumlarında uygun duygu-düzenleme becerileri kullandıkları ve daha az düşmanca tavır sergilediklerini belirtmiştir.

Güvensiz bağlanmanın kaygı ve kaygı bozukluklarının gelişiminde rolü olduğu düşünülmektedir (Bowlby, 1988). Buna rağmen sosyal kaygı ile bağlanma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sayısı oldukça azdır. Eng, Heimberg, Hart, Schneier ve Liebowitz (2001) sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin oluşturduğu klinik popülasyonda bağlanma stillerini incelemiştir. Sosyal fobi tanısı almış 118 hasta ile yapılan çalışmada, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip olan hastaların güvenli bağlanma stiline sahip olan hastalardan daha fazla sosyal kaygı ve kaçınma yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Van Buren ve Cooley (2002) yaptıkları bir çalışmada, bağlanma stilleri ile olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiyi araştırmışlar. Bulgular, benliğe ilişkin olumsuz bakış açısını içeren saplantılı ve korkulu bağlanma stillerine sahip olan katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin güvenli bağlanan katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Beklenenin aksine hem benliğe hem başkalarına ilişkin olumsuz bakış açısını yansıtan korkulu bağlanma stiline sahip olan katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin saplantılı bağlanan katılımcılardan daha yüksek olmadığı görülmüştür. Sonuçlar benliğe yönelik olumsuz bakış açısının sosyal kaygıyı yordadığına işaret etmektedir.

Bifulco ve arkadaşları (2006) ise yüksek risk grubundaki kadın örneklemini ile çalıştıkları araştırmalarında, çocukluk dönemindeki olumsuz deneyimler ile yetişkinlik dönemindeki psikopatoloji arasındaki ilişkide güvensiz bağlanma stillerinin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda korkulu bağlanma stiline sosyal kaygı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Brumariu ve Kerns (2008) tarafından yapılan boylamsal çalışmalarında, çocukların bağlanmaya ilişkin algıları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda çocukların sosyal kaygısıyla en tutarlı ilişkiyi gösteren bağlanma stiline kaygılı-kararsız bağlanma olduğu saptanmıştır. Kaygılı-kararsız bağlanma stili geliştiren bireylerin, yeni durumlara ilişkin sosyal kaçınma ve sıkıntı ile genellenmiş sosyal kaçınma ve sıkıntı düzeyleri daha yüksektir.

Bayramkaya (2009) tarafından yapılan çalışmada bağlanma ile sosyal fobi belirtileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyutta değerlendirildiği çalışmada, sosyal fobi belirtilerinin yüksek düzeydeki bireylerde, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının, sosyal fobi belirtileri düzeyinin orta veya düşük olan bireylere göre daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür.

Öztürk ve Mutlu (2010) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada bağlanma stili, öznel iyi oluş, ilişkide mutluluk ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçları saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

2.4.Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı bireyin sürekli yanlış bir şey yapabileceği ve bunun sonucunda küçük düşeceği korkusuna kapılması olarak tanımlanmaktadır (Cohen, Dryman, Morrison, Gilbert, Heimberg ve Gruber, 2017). Sosyal kaygı, bir ya da daha fazla toplumsal ortamda, örneğin halkın önünde konuşmak, kamusal tuvaletleri kullanmak ya da toplum içerisinde yemek yiyebilmek ya da yazmak gibi bir korku olarak ifade edilmiştir. Bireyler böylesi durumlarda, karşıdaki kişilerin dikkatli bakışları ve olumsuz değerlendirmelerine ya da aşağılamalarına

maruz kalmaktan korkmaktadırlar. Sosyal kaygıya sahip olan kişiler, korkuları yüzünden, bu gibi durumlardan kaçınırlar. En yaygın sosyal kaygı türü, toplum önünde konuşma korkusudur (Butcher, Hooley ve Mineka, 2013). Bir diğer deyişle sosyal kaygı, kişinin başka insanlar karşısında olumlu imaj oluşturma arzusuna rağmen olumsuz imaj bırakacağına dair oluşan korkusudur (Creed ve Funder, 1988).

Sosyal kaygı, sosyal ortamlarda, bireyin performansına veya insan ilişkilerine etki eden korku ve endişe kaynağıdır. DSM V’te sosyal kaygının yaşam boyu görülme oranının yaş ile birlikte düştüğü görülmektedir (DSM-V, 2013). Sosyal kaygının genç yaşlarda daha yoğun bir şekilde görüldüğü anlaşılmaktadır. Bireylerin genç yaşlarında yaşadıkları kaygılı durumlara bakıldığında üniversite yıllarının bireyin kaygısının yüksek düzeyde olduğu dönemlerden biri olup, bu dönemin kişinin yaşamının önemli dönemlerden birini oluşturduğu görülmektedir (Bozkurt, 2003).

Bireyin öğrencilik hayatında başarısızlıktan korkma, başkalarından takdir alma ve başkalarında etki bırakma gibi isteklerinin bireyde kaygı oluşturabileceği belirtilmektedir. Ayrıca, anne- babayı hayal kırıklığına uğratma, çevre tarafından küçük düşürülme korkusu gibi nedenlerle birey daha fazla çalışmaya, yüksek not almaya yönelebilmekte ve bu dönemlerde kaygı artabilmektedir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik planlamalarının gerçekleşme belirsizliği de bireyi kaygıya iten durumlardan birini oluşturmaktadır (Deveci, Çalmaz ve Açık, 2012). Diğer taraftan üniversite öğrencilerinde kaygı yaratan diğer faktörler arasında aileden ayrı olma, gelecek kaygısı, arkadaş çevresine uyum sağlama gibi faktörler de yer almaktadır (Deveci ve ark., 2012).

Sosyal kaygının kökenine ilişkin kesin açıklamalar bulunmamaktadır (Lieb, Wittchen, Höfler, Fuetsch, Stein ve Merikangas, 2000). Sosyal kaygının ana faktörlerine bakıldığında başkalarından onay alma, eleştiriye maruz kalma, kendini yeteneksiz ve başarısız biri olarak görme, utanma, sevgi kaybı, terkedilme v.s. gibi faktörler bulunmaktadır (Beck ve Emery, 2015). Sosyal kaygıya sahip olan kişiler her zaman utanç, aşağılanma veya rezil olma korkusuyla karşılaşmaktan korkarlar. Bu konu hakkında yapılan araştırmalara göre, sosyal kaygının bilişsel açıdan başlıca sebepleri, sosyal kaygının özünde negatif değerlendirme korkusunun olmasıdır (Mercan ve ark., 2012). Sosyal kaygı genellikle evrimsel faktörler tarafından şekillendirilen davranışlardan meydana gelmektedir. Sosyal kaygıyı aynı zamanda genetik faktörler de etkilemektedir. Sosyal kaygı genellikle klasik şartlandırmayla doğrudan veya dolaylı olarak yaşanan basit olaylardan kaynaklanır; sosyal yenilgi veya aşağılanma gibi durumları deneyimlemek veya böyle bir olaya şahit olmak ya da öfke ve eleştirilere şahit olmak veya bu tür olaylar için kişinin hedef olması toplumsal kaygıyı tetikleyebilir (Butcher

ve diğeri, 2013). Kaygıya sahip olan bireylerde kaygı sırasında veya öncesinde akıllarında korkunun bir görsel imajı belirmektedir. Danışanlar düşünceleri veya imajınları hakkında bilgi verildiklerinde, psikososyal veya fiziksel travmanın içeriğiyle aynı olan görsel imajlardan bahsetmektedirler. Kişinin aklında olan bu imajın veya fantezi bozulmuş bir gerçekliği simgelemektedir. Aynı zamanda bu fantezilerin bir psikanalist tarafından yorumlanması, bu imgelerin ne gibi birer anlam taşıdığını ve bu kaygıyla ne gibi bir ilgisinin olduğunu belirtmektedir. Fantezilerin faydası, bireylerin problemlerinin ana faktörünü bulmalarında büyük bir yardımcı olabilir (Beck ve Emery, 2015).

Birey, çoğu zaman bu korku ve endişenin abartılmış, ilgisiz ve mantıksız olduğunu farkındadır, ancak bu farkındalık hastalığa eşlik eden fiziksel veya psikolojik yanıtları engelleyemez. Bu belirtiler arasında terleme, utanç, kızarıklık, titreme ve konuşma kesintileri sayılabilir. Aynı zamanda kontrolü kaybetmekten korkmak sosyal kaygının birer belirtisidir. Tedavi edilmemiş sosyal kaygı kronikleşebilir. Bireyin sosyal hayattan kaçması, sorunun çözülmüş olduğu anlamına gelmez; altta yatan psikolojik bozukluğun tedavi edilmesi gerekmektedir (Ersoy, Edirne ve Oğuz, 2003).

Diğeri kaygı bozukluklarının aksine, sosyal kaygı doğrudan insanlarla etkileşimi etkilemektedir. Bireyin sahip olduğu kaygı kronik ise, akran veya yakın ilişkilerin gelişmesini büyük bir ölçüde engellemektedir. Aynı zamanda kişinin kariyerinde başarılı olmasını ve sosyal destek ağlarının kurulmasını ve yürütülmesini önleyerek bireyde genel bir yalnızlık ve izolasyonun oluşmasına neden olabilir. Yaşam boyu yaygınlık oranlarına göre, sosyal kaygı, majör depresyon ve alkol bağımlılığını takiben en sık rastlanan üçüncü psikiyatrik bozukluktur. Ayrıca sosyal kaygı en sık görülen kaygı bozukluğudur. Buna ek olarak, sosyal kaygı hem alkol bağımlılığı hem de depresyonun bireyde oluşmasında bir risk faktörüdür (Yalom ve Roth, 2014).

Sosyal kaygıya sahip olan kişilerin başlıca şikâyetlerinin arttığı durumlar şöyle sıralanabilir: Kendilerini başkalarına tanıtmak, yetkili/otorite sahibi olan kişiler ile tanışmak, telefonda konuşmak, ziyaret edilmek, bir şey yaparken birisi tarafından izlenme, rahatsız edilmek, aile ile ya da arkadaşlarla birlikte yemek yemek, yazı yazarken başkasının onu izlemesi, kalabalık bir ortamın önünde konuşmak. Genellikle sosyal kaygıya sahip olan bireyler, diğeri insanlara karşı yeterince uysal, akıcı ve dört dörtlük olamamalarından korkarlar ve kaygı belirtileri yaşarlar. Bu sırada bu kişiler kendilerini, "korkak", "korkak gibi görünüyorum", "benim her dediğim saçmalık", "çok beceriksizim" veya "her şeyi

mahvedeceğim" gibi kendilerine karşı negatif değerlendirmelerde bulunmaktadır (Beck ve Emery, 2015).

DSM-V'e göre ise sosyal kaygı, bireyin bir veya birden fazla sosyal ortamda başkaları tarafından izlendiğinde hissettiği yoğun korku ve endişe durumudur. Bu korku ve endişe sonucunda kişide, başkaları tarafından yapılacak olumsuz değerlendirmeler veya kendisinin yapacağı eylemler sonunda utanacağı ve küçük düşeceği varsayımı vardır. Bu varsayımlar olay sırasından yaşanan korkunun yanı sıra geleceğe dair de korku yaratır (Amerikan Psikiyatri Birliği, DSM-V, 2013). DSM-V sosyal kaygı tanı kriterleri aşağıda verilmiştir.

DSM-V Sosyal Kaygı Tanı Kriterleri

- A. Kişinin, başkalarınınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır.

Not: Çocuklarda kaygı, yaşlılarının olduğu ortamlarda ortaya çıkmalı ve yalnızca erişkinlerle olan etkileşimler sırasında ortaya çıkmamalıdır.

- B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

- C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

Not: Çocuklarda, korku ya da kaygı, ağlama, bağırıp çağırarak tepinme, donakalma, sıkıca sarılma, sinme ya da toplumsal durumlarda konuşamama ile kendini gösterebilir.

- D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.

- E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal durumda çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

- F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.
- G. Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.
- H. Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.
- İ. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.
- J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir (DSM-5, 2013).

2.4.1. Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon İlişkisi

Ergen, kurduğu psikososyal etkileşim sürecinde gelişmekte ve kendini gerçekleştirmektedir (Öksüz, 2002). Bireyin başkalarınınca değerlendirilmeye başlandığı ve benlik bilincinde artışın olduğu dönem ergenliğin ilk dönemleridir. Ergenlik döneminde benlik bilincinin artmasına ek olarak ergen sosyal ilişkilerde de bazı değişiklikleri yaşamaktadır (Güre ve Musaağaoğlu, 2005).

Ergenin sosyalleşmesi; kişiliğin temel yapısı, ergenlik dönemindeki özgül psiko-sosyal özellikleri, yaşadığı çevrenin sosyo-kültürel ve ekonomik özellikleri ile ilişkilidir. Ergenin ailesi, okulu, sosyal grupları ve kitle iletişim araçları onun sosyalleşmesine etki eden önemli faktörlerdendir (Şahin ve Özçelik, 2016).

Düşük sosyal destek ve akranların baskın ilişkileri ergende psikolojik stres oluşturmakta, böylelikle onun sosyal kaygısını ve depresyon düzeyini yükseltmektedir. Sosyal kaygı, 10 yaş altındaki çocukların daha az yaşadıkları buna karşın ergenlikle beraber bireylerde sosyal kaygının başladığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar sosyal kaygının 12.3 ile 15.7 yaş aralığındaki dönemlerde başladığını göstermektedir (Güre ve Musaağaoğlu, 2005).

Toplumsal kaygı, ergenlik döneminde kişinin kendini bilinçlendirmesi, görünüşleri, sosyal yetenekleri ve başkalarının kendisi hakkında ne düşünebileceği konusunda kuşku ve endişeler yaşadığı bir dönemde yani ergenlik döneminde ortaya çıkar. Her ne kadar bu tür geçici sosyal kaygı normal gelişimin bir parçası olsa da, yüksek düzeyde sosyal kaygıya sahip

ergenler yaşamları boyunca ısrarlı ve uygunsuz sıkıntılar yaşamaktadırlar (Solecki ve Hillier, 2015).

Ergenlik döneminde gençler, aile ile çatışma, can sıkıntısı, suskunluk, çevreden kopma, arkadaşlarla sorun yaşama, içe kapanıklık, beğenilmeme korkusu, kendi veya çevresi ile ilgili gelecek kaygısı, kötümserlik gibi psikolojik ve sosyolojik sorunlar yaşayabilmektedirler (Şata ve ark., 2016). Ergen, böyle zamanlarda kendisini sorunlarından uzaklaştıracak ortamların arzusunu ve ihtiyacını duyar. Sorunlarından kaçmak ve çeşitli ihtiyaçlarını gidermek için duygu ve düşüncelerine daha çok önem verildiğini düşündüğü, hem kabul gördüğü ve daha iyi anlaşılabilirdiği hem de zevk ve eğlence unsurlarını içeren ortamlara yönelmek istemektedir. İnternet ortamı ergenin tam da bu istek ve ihtiyaçlarına cevap verecek unsurlara sahiptir. İnternet ortamında ergen, doğal çevresinden bulamadığı desteklere ulaştıkça daha çok bu ortama bağlanabilmekte ve zamanının çoğunu bu ortamda geçirebilmektedir (Şata ve ark., 2016).

Teknolojik gelişmelerin en önemli sonuçlarından olan akıllı telefonlar, gençler arasında oldukça popüler hale gelerek ergenlerin sosyal ve duygusal gelişiminde büyük bir öneme sahip olmuştur. Bu aletler gençlerin yaşam tarzlarını değiştirip, sosyal ilişki kurma tarzlarını farklılaştırmaktadır. Ergenlerin yaşamları teknolojik ve sanal bir dünyayla sınırlı hale gelmektedir (Yılmaz, Şar ve Civan, 2015). Ergenlik dönemi sorunlarının en önemlilerinden birisi yalnızlık duygusudur. Ergenler bu soruna karşı çeşitli çözümler bulmaya çalışırlar. Son dönemlerde akıllı telefonlar bu çözüm yollarından birisi olarak ortaya çıkmıştır. Akıllı telefonlar, teknolojik gelişmelerin verdiği imkanlarla hayatı kolaylaştırıp yaşam kalitesini artırırken, aşırı kullanımı sonucunda da bazı sorunlara sebep olabilmektedir (Şar, 2013).

Telefonla iletişimde insanlar arasında beden dili kullanılmaz ve göz iletişimi kurulmaz. Bu tür sosyal durumlarla ilgili kaygılar taşıyan bireyler, kendilerini arzu ettikleri şekilde göstermeyi sağlayan telefon iletişimini daha çok tercih etmektedirler (Yılmaz, Şar ve Civan, 2015). Ergenlik döneminde kişilikler şekillenirken sosyalleşme ihtiyacı da artmaktadır. Sosyalleşme gelişiminin ergenlik döneminde yüz yüze iletişimden daha çok akıllı telefonlar aracılığıyla gerçekleştirilmesi birçok olumsuzluğa sebep olabilmektedir (Yılmaz, Şar ve Civan, 2015).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma deseninde kurgulanmış olmakla birlikte korelasyonel tarama modeli özelliği olan iki ve ya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemektedir. İncelemesinin yapıldığı bu çalışmada, neden-sonuç ilişkisine dayalı olarak araştırmacı kendisi için bir fikir elde edebilir ancak bu durumu neden-sonuç olarak yorumlaması mümkün değildir (Büyüköztürk ve ark., 2016).

Bu çalışmada; alanla ilgili araştırmalar yapıp, Türkçe ve yabancı kaynaklar kullanılmaktadır. Bu konuyla ilgili olan makale dergi, tez ve dokümanlar taranmıştır. Bu çalışma sırasında alanda daha önce yapılmış olan bitirme projeleri, makaleler, dergiler ve kitaplardan faydalanılmıştır. Güncel kaynaklara web sitelerinden erişilmiştir.

3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın örnekleme yöntemi, araştırmacının ihtiyaç duyulan sayıda katılımcıya ulaşabilmesi için erişimi en kolay olan katılımcılardan başlayarak örneklemini tamamladığı “uygun örnekleme” yöntemi niteliklerini yansıtmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2016). Araştırmanın çalışma grubu 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Şanlıurfa Viranşehir ilçesindeki 4 lisedeki 9. Ve 10. Sınıflarda okuyan, Viranşehir Anadolu Lisesi, Gazi Anadolu Lisesi, Yunus Emre Anadolu Lisesi, Viranşehir Fen Lisesinde devam eden 202 erkek ve 208 kadın olmak üzere toplam 410 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 14 ile 15 arasında değişmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veriler toplanırken, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığını belirlemek için “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Ergenler İçin Kısa Versiyonu”,sosyal kaygılarını ölçmek için “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği”, ebeveyn bağlanma düzeyini belirlemek için “Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri-Kısa Formu” kullanılmıştır. Ergenlerin yaş, cinsiyet,

okudukları sınıf, okul başarı durumu, anne- baba eğitim durumu ile ilgili bilgiler için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma için kullanılan veri toplama araçlarının tanıtıcı bilgileri aşağıda sunulmuştur.

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet ve yaş ve diğer demografik verileri toplamak amacıyla hazırlanmış bir formdur.

3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Ergenler İçin Kısa Versiyonu

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonu (ATBÖ-KV), Şata ve Karip tarafından 2017 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek bir alt boyutlu ergenler için akıllı telefon bağımlılığını ölçmek adına bireyin kendisini değerlendirme türündeki ölçme aracıdır. Ölçeğin orijinali, 6'lı likert tipinde olup (1: Kesinlikle katılmıyorum, 6:Kesinlikle katılıyorum) olmak üzere 10 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek sonucunda elde edilebilecek puan toplamı 10 ile 60 arasındadır (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013).

3.3.3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Bu ölçek ergenler için sosyal kaygı düzeylerini ölçmek için geliştirilmiştir. Daha önce çocuklar için geliştirilmiş olan ve gözden geçirilmiş ÇSKÖ-R; “diğer çocuklar” yerine “yaşıtlarım”, “oyun oynamak yerine” “ bir şeyler yapmak” şeklinde küçük sözcük değişiklikleri yapılarak ergenlere uyarlanmıştır. Yapılan düzenlemelerle bu ölçeğe Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği-ESKÖ (Social Anxiety Scale for Adolescents -SAS-A) adı verilmiştir (La Greca ve Lopez, 1998). ESKÖ'nün geçerlik ve güvenilirliğini çalışmaları yapıldığında bazı durumlarda yaş aralığının geniş (12-18) tutulduğu görülmekte iken bazılarının ise daha dar aralıkta olduğu (15-18) görülmektedir. Bu çalışmalar sonunda ölçeğin iç tutarlılığının .66ile.91 arasında değiştiği görülmüştür (Inderbitzen-Nolan ve Walters, 2000, La Greca ve Lopez, 1998, La Greca 1999, Storch ve ark., 2004).

Ergenler Sosyal Kaygı Ölçeği, çocuk formunda olduğu gibi 4'ü ilişkisiz olmak üzere 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yine çocuk formunda olduğu gibi üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu çeşitli araştırmalar ile ortaya konmuştur (Inderbitzen-Nolan ve Walters, 2000). Bu alt Faktörler; Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duymadır. Ölçek kısa formu şeklinde tekrar uygulamalardan geçmiş ve alfa katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Üç faktörün alfa katsayısı ise .67 ve .80 arasında değişmektedir.

3.3.4.Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri-Kısa Formu (Inventory of Parent and Peer Attachment- Short Form; IPPA)

Araştırmaya katılan öğrencilerin bağlanma stillerini belirleyebilmek amacıyla kullanılan Ebeveynve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri-Kısa Formu Armsden ve Greenberg (1987) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye Günaydın, Selçuk, Sümer ve Uysal (2005) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesinde çeviri – tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır (Günaydın, Selçuk, Sümer ve Uysal, 2005). Ölçeğin orjinal formu önce alandan üç uzman tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Üzerinde uzlaşılan Türkçe form daha sonra başka bir uzman tarafından İngilizceye çevrilmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda ölçek son halini almıştır. Günaydın, Selçuk, Sümer ve Uysal'ın (2005) Türk örnekleme üzerinde yaptığı geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Ebeveynve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri-Kısa Formu psikometrik özellikleri incelenmiştir.

Bu çalışma için güvenirlik katsayısı analiz sonuçları; anne babaya güven boyutu için Cronbach's (α)= 0,77; anne babayla iletişim boyutu için Cronbach's (α)=0,56; anne babaya yabancılaşma boyutu için Cronbach's (α)=0,66; ölçek geneli için Cronbach's (α)=0,63 çıkmıştır. Bu sonuçlar ölçeğin güvenirliğinin olduğunu göstermektedir.

Tablo 1. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri-Kısa Formu Güvenirlik Puanları

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha	İfade Numaraları
Anne Babaya Güven	8	0,77	A1-2-3-11/B1-2-3-11
Anne Babayla İletişim	8	0,56	A6-7-8-12/B6-7-8-12
Anne Babaya Yabancılaşma	8	0,66	A4-5-9-10/B4-5-9-10
Toplam	24	0,63	-

3.4.Verilerin Analizi

Bu çalışmada; verilerin analizi ve yorumlanmasında SPSS paket programını kullanılmıştır. Araştırma için toplanan veriler daha sonraki aşamada bilgisayar ortamına aktarılarak, istatistik programı aracılığıyla bu verilerin analizleri yapılmıştır. Tanımlayıcı olan istatistikler sayı, yüzde, ortalama ve standart sapmaları şeklinde hesaplanmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği, ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve ebeveyn ve arkadaşlara bağlanma envanterinin cinsiyet, yaş, sınıf, yaşanan yer değişkenlerine göre karşılaştırmasında bağımsız iki örneklem t testi (independent samples t test); okul başarı durumu ve anne-baba eğitim durumu değişkenlerine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testinde gruplar arasında anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi iki grup arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey post hoc testinden yararlanılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının, sosyal kaygı ve bağlanma stilleri ile arasındaki ilişkide Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) olarak belirlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

4.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulguların Dağılımı

Katılımcıların demografik (yaş, cinsiyet, yaşadıkları yer vs.) özelliklerine ve diğer tanımlayıcı özellikleri (okudukları sınıf, anne-baba eğitim durumu, başarı durumu) için bulgular aşağıdaki tabloda incelenmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Yaş, Cinsiyet, Sınıf ve Yaşadığı Yer Özelliklerine Göre Dağılımı

Tanımlayıcı Özellikler	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	14,53	0,50
Cinsiyet	N	%
Kadın	208	50,7
Erkek	202	49,3
Hangi Sınıfta Okuyorsunuz?	N	%
9.Sınıf	216	52,7
10.Sınıf	194	47,3
Yaşamınızın Çoğunluğunu Geçirdiğiniz Yer	N	%
Köy	226	55,1
Şehir Merkezi	184	44,9
Toplam	410	100,0

Katılımcı öğrencilerin yaş ortalaması $14,53 \pm 0,50$ olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %50,7'sinin kadın olduğu, %49,3'ünün erkek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin 216'sı yani %52,7'sinin 9. Sınıf olduğu ve 194'ün yani %47,3'ü 10.Sınıf öğrencisidir. Örneklem grubunda yer alan öğrencilerin %55,1'inin köyde yaşadığı, %44,9'un ise Şehir Merkezinde yaşadığını belirtmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Okul Başarı Durumuna Göre Dağılımı

Okul Başarı Durumunuz	N	%
Zayıf	27	6,6
Geçer	42	10,2
Orta	109	26,6
İyi	190	46,3
Çok İyi	42	10,2
Toplam	410	100,0

Tablo 3'e baktığımızda araştırma örneklemine dâhil edilen öğrencilerin %46,3'ünün okul başarı durumunun iyi olduğu, %26,6'sının orta olduğu görülmüştür. Zayıf, geçer ve çok iyi, başarı durumunu seçen öğrenci sayısı sırasıyla 27, 42 ve 42'dir.

Tablo 4. Katılımcıların Anne Eğitim Durumu ve Baba Eğitim Durumu Göre Dağılımı

Anne Eğitim Durumu	N	%
Okur-yazar değil	190	46,3
İlkokul	140	34,1
Ortaokul	54	13,2
Lise	18	4,4
Üniversite	8	2,0
Baba Eğitim Durumu	N	%
Okur-yazar değil	51	12,4
İlkokul	159	38,8
Ortaokul	95	23,2
Lise	69	16,8
Üniversite	36	8,8
Toplam	410	100,0

Katılımcıların anne-baba eğitim durumlarına bakıldığında %46,3'ünün anne eğitim durumunun okur-yazar olmadığı ve %34,1'in de ilkokul mezunu olduğu görülmüştür. Baba

eğitim durumları ise, okur-yazar olmayanların oranı %12'dir. %38,8'inin baba eğitim durumunun ilkokul olduğu saptanmıştır.

4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Bulgular

Anket formunda, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini ölçmek için 10 ifade bulunmaktadır. Katılımcıların ifadelere verdiği yanıtların dereceleri 6'lı likert ölçeği ile ölçülmüştür. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği içinde bulana ifadelere yönelik, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının aritmetik ortalaması ve standart sapma değerleri aşağıdaki tabloda (Tablo 4.2.1.) belirtilmiştir.

Tablo 5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Madde Puanları

No	Soru	\bar{x}	Ss
1	Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri yetiştiremem.	3,07	1,79
2	Akıllı telefon kullanımından dolayı, sınıfta ödev yaparken veya ders dinlerken konsantre olmakta zorlanırım.	2,59	1,70
3	Akıllı telefon kullanırken el bileklerimde veya enseimde ağrı hissedirim.	2,86	1,794
4	Akıllı telefon olmadan yapamam.	2,59	1,66
5	Akıllı telefonum elimde olmadığında sabırsız ve huysuz hissedirim.	2,59	1,72
6	Kullanmasam bile akıllı telefonum hep aklımdadır.	2,55	1,62
7	Günlük yaşantım çok etkilenmiş olsa bile akıllı telefonumu kullanmayı asla bırakmam.	2,43	1,57
8	Twitter veya Facebook'taki diğer insanlar arasındaki konuşmaları kaçırmamak için sürekli olarak akıllı telefonumu kontrol ederim.	2,37	1,68
9	Akıllı telefonumu düşündüğümden daha uzun süre kullanırım.	2,90	1,71
10	Etrafımdaki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söyler.	2,83	1,88

Tablo 5'e bakıldığında araştırmaya dâhil olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeği madde puanlarının ortalamaları ile standart sapma durumları görölmektedir. Öğrencilerin en çok katıldığı ifadenin "Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri yetiştirenem" (3,07±1,79) maddesi olduğu, en az katıldığı ifadenin "Twitter veya Facebook'taki diğer insanlar arasındaki konuşmaları kaçırmamak için sürekli olarak akıllı telefonumu kontrol ederim" (2,37±1,68) maddesi olduğu saptanmıştır.



Tablo 6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanları

	\bar{x}	Ss	Min.	Max.	Cr.Alp.
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	2,68	1,18	1,00	6,00	0,88

Tablo 6'ya göre katılımcı ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin puan ortalamaları (2,68), ölçekten aldıkları en düşük puan (1,00), en yüksek puan (6,00) ve standart sapma (1,18) şeklinde hesaplanmıştır. Bununla beraber araştırmada kullanılan akıllı telefon bağımlılığı ölçek güvenilirlik katsayısı olan Cronbach Alpha değeri 0,88'dir.

4.2.1. Bağımsız Değişkenlere Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarındaki Farka İlişkin Bulgular

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin okul başarı durumu, anne-baba eğitim durumlarına göre farklılıklarını belirleyebilmek için yapılan ANOVA testi ile cinsiyet, sınıf, yaşanan yere göre farklılıklarını belirleyebilmek için yapılan t testi sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Değişkenler	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği			
	\bar{x}	Ss	T	p
Erkek	2,81	1,25	2,327	,020
Kadın	2,54	1,10		

Tablo 7'ye göre, katılımcı öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının cinsiyet ile karşılaştırılması için yapılan t testi sonucunda hem eşit dağılım ($p= ,021$) hem de eşit olmayan dağılım ($p= ,020$) açısından anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır. Buna göre erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları ($\bar{x} = 2,81$), kadın öğrencilerin

akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarından ($\bar{x} = 2,54$) daha yüksektir. Buna göre akıllı telefon bağımlılığına erkek öğrenciler daha yatkındır yorumu yapılabilir.

Katılımcı öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarınınokudukları sınıf ($p= ,522$) ve yaşadığı yer ($p= ,349$) ile karşılaştırılması için yapılan t testi sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 8. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Öğrenim Durumu	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği						Post-Hoc
	\bar{x}	Ss	Min.	Max.	F	p	
Okur-yazar Değil(a)	2,51	1,17	1,00	5,10			
İlkokul Mezunu (b)	2,82	1,24	1,00	6,00	2,426	,047	Tukey a<c,e,b,d
Ortaokul Mezunu (c)	2,71	1,04	1,00	5,30			
Lise Mezunu (d)	3,23	1,01	1,80	4,70			
Üniversite Mezunu (e)	2,73	1,36	1,30	5,50			

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile öğrencilerin annelerinin eğitim durumu karşılaştırıldığında aralarında anlamlı ($F=2,426$, $p= ,047$) farkın olduğu görülmektedir. Cevap ortalamaları açısından bakıldığında, annelerinin eğitim düzeyi lise olanlar diğer gruplara göre akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanına en yüksek (3,23) ortalama ile cevap verdikleri görülürken en az (2,51) ortalama ile cevap veren grubun annelerinin eğitim düzeyi okur-yazar olmayan öğrenciler olduğu görülmektedir. Yapılan Tukey testi analizi sonucuna göre farkın annelerinin eğitim düzeyi okur-yazar olmayan öğrencilerden kaynaklandığı, bu grupta yer alanların diğer gruplarda yer alanlara göre anlamlı bir şekilde daha düşük puan aldıkları görülmüştür.

Katılımcı öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarınınokul başarı durumu ($p= ,217$) ve baba eğitim durumu ($p= ,072$) ile karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin Bulgular

Anket formunda, katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin ölçümüne yönelik 5 ifade bulunmaktadır. Katılımcıların bu ifadelere katılım dereceleri 5'li likert ölçeği ile ölçülmüştür. Sosyal Kaygı Ölçeği kapsamındaki 1= Hiçbir zaman, 2= Nadiren, 3= Bazen, 4= Genellikle, 5=Her zaman ifadelerine ilişkin, katılımcıların sosyal kaygı puanlarının aritmetik ortalaması ve standart sapma değerleri sosyal kaygı ölçeğimadde puanlarıtablosunda (Tablo 4.3.1.) belirtilmiştir.

Tablo 9. Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeği Madde Puanları

No	Soru	\bar{x}	Ss
1	Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.	2,68	1,18
2	Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.	4,30	1,04
3	Bana sataşılmasından tedirgin olurum.	2,69	1,45
4	Tanımadığım insanların yanında utanırım.	3,00	1,43
5	Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.	3,15	1,42
6	Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.	2,65	1,37
7	Kitap okumayı severim.	3,59	1,38
8	Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.	2,56	1,42
9	Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	2,17	1,40
10	Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.	2,20	1,34
11	Spor yapmaktan hoşlanırım.	3,87	1,39
12	Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	2,40	1,36
13	Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.	2,31	1,25
14	Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	2,13	1,31
15	Bir grup insanla beraberken durgunumdur.	2,49	1,34
16	Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.	3,18	1,45

17	Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.	2,02	1,28
18	Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim.	2,14	1,32
19	Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.	2,13	1,31
20	Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.	2,15	1,19
21	İyi tanıdığım yaşlılarının yanındayken bile utanırım.	1,58	1,03
22	Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.	2,00	1,22

Tablo 9'a bakıldığında araştırmaya dahil olan ergenler için sosyal kaygı ölçeği maddeleri puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Katılımcı ergenlerin sosyal kaygı ölçeği ortalama puanlarına madde madde bakıldığında; “Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.”, “Spor yapmaktan hoşlanırım.” “Kitap okumayı severim.”, “Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.” “Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.”, “Tanımadığım insanların yanında utanırım” ilişkin olumlu ifadeler içeren maddelerin ortalama puanlarının 3 ve üzeri olduğu görülmüş bazen ve genellikle katılıyorum şeklinde yorumlandığı saptanmıştır.

Tablo 10. Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları

	\bar{x}	Ss	Min.	Max.	Cr.Alp.
Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeği	2,61	0,60	1,00	5,00	0,85

Tablo 10'a göre katılımcı ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeği puan ortalamalarının (2,61), aldıkları en düşük puanın (1,00), en yüksek puanın (5,00) ve standart sapmanın (0,60) olduğu görülmektedir.

4.3.1. Bağımsız Değişkenlere Göre Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarındaki Farka İlişkin Bulgular

Katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin yaşa göre farklılıklarını belirleyebilmek amacıyla yapılan t testi sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 11. Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Sosyal Kaygı Ölçeği				
Değişkenler	\bar{x}	Ss	T	p
14 yaş	2,70	0,61	2,87	0,004
15 yaş	2,52	0,59		

Tablo 11'e göre, katılımcıların sosyal kaygı ölçek puanlarının yaş ile karşılaştırılması için yapılan t testi sonucunda hem eşit dağılım ($p = ,004$) açısından anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır. Buna göre 14 yaşındaki katılımcıların sosyal kaygı ölçek puanları ($\bar{x} = 2,70$), 15 yaşındaki katılımcıların sosyal kaygı ölçek puanlarından ($\bar{x} = 2,52$) daha yüksektir.

Tablo 12. Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarının Başarı Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeği							
Başarı Durumu	\bar{x}	Ss	Min.	Max.	F	P	Post-Hoc
Zayıf(a)	2,70	0,59	1,59	3,64	2,509	,041	Tukey
Geçer (b)	2,37	0,52	1,45	4,23			b<e,c,d,a
Orta (c)	2,62	0,60	1,59	5,00			
İyi (d)	2,66	0,64	1,36	4,41			
Çok İyi (e)	2,52	0,51	1,00	3,32			

Tablo 12 incelendiğinde, ergenlerin sosyal kaygı düzeyi ile başarı durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ($F=2,509$ $p= ,041$) bir fark olduğu tespit edilmiştir. Cevap ortalamaları açısından bakıldığında başarı durumu zayıf olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeğine en yüksek (2,70)ortalama ile cevap verdikleri görülürken en az (2,37) ortalama ile cevap veren grubun başarı durumu geçer ifadesinde bulunan katılımcılar olduğu görülmektedir. Yapılan Tukey testi analizi sonucuna göre farkın başarı durumu geçer olan katılımcılardan kaynaklandığı, bu grupta yer alanların diğer gruplarda yer alanlara göre anlamlı bir şekilde daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 13. Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarının Annelerin Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Annenin Öğrenim Durumu	Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeği						
	\bar{x}	Ss	Min.	Max.	F	P	Post-Hoc
Okuryazar Değil(a)	2,70	0,61	1,00	5,00	3,258	,012	Tukey e<d,b,c,a
İlkokul Mezunu (b)	2,54	0,54	1,45	4,00			
Ortaokul Mezunu (c)	2,61	0,71	1,68	4,41			
Lise Mezunu (d)	2,40	0,58	1,59	3,32			
Üniversite Mezunu (e)	2,15	0,33	1,73	2,45			

Tablo 13 incelendiğinde, ergenlerin sosyal kaygı düzeyi ile annelerin öğrenim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ($F=3,258$ $p=,012$) bir fark olduğu tespit edilmiştir. Cevap ortalamaları açısından bakıldığında annesi okuryazar olmayan katılımcıların sosyal kaygı ölçeğine en yüksek (2,70) ortalama ile cevap verdikleri görülürken en az (2,15) ortalama ile cevap veren grubun annesi üniversite mezunu olan katılımcılar olduğu görülmektedir. Yapılan Tukey testi analizi sonucuna göre farkın annesi üniversite mezunu olan katılımcılardan kaynaklandığı, bu grupta yer alanların diğer gruplarda yer alanlara göre anlamlı bir şekilde daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 14. Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarının Babaların Öğrenim Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Babanın Öğrenim Durumu	Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeği						
	\bar{x}	Ss	Min.	Max.	F	P	Post-Hoc
Okuryazar Değil(a)	2,76	0,67	1,59	5,00	2,651	,033	Tukey
İlkokul Mezunu (b)	2,66	0,57	1,41	4,41			e<d,c,b,a
Ortaokul Mezunu (c)	2,60	0,66	1,00	4,18			
Lise Mezunu (d)	2,47	0,61	1,36	4,41			
Üniversite Mezunu (e)	2,46	0,41	1,73	3,32			

Tablo 14. incelendiğinde, ergenlerin sosyal kaygı düzeyi ile babaların öğrenim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ($F=3,258$ $p= ,012$) bir fark olduğu tespit edilmiştir. Cevap ortalamaları açısından bakıldığında babaları okuryazar olmayan katılımcıların sosyal kaygı ölçeğine en yüksek (2,76) ortalama ile cevap verdikleri görülürken en az (2,15) ortalama ile cevap veren grubun babalarının üniversite mezunu olan katılımcılar olduğu görülmektedir. Yapılan Tukey testi analizi sonucuna göre farkın babalarının üniversite mezunu olan katılımcılardan kaynaklandığı, bu grupta yer alanların diğer gruplarda yer alanlara göre anlamlı bir şekilde daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir.

Katılımcı öğrencilerin ergenlerin sosyal kaygı ölçek puanlarının katılımcıların cinsiyetine, sınıfına ve yaşadığı yere göre istatistiksel olarak anlamlı($p>0,05$)bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

4.4.Ebeveyn Bağlanma Ölçeğine İlişkin Bulgular

Katılımcı öğrencilerin anne ve babalarına ilişkin 12 ‘şer maddelik 2 form yer almaktadır. Basamaklı Ölçekler üzerinden değerlendirilmiştir (1= Asla,7= Daima). Katılımcıların anne baba formu puanlarının aritmetik ortalaması ve standart sapma değerleri anne baba formu ölçeğimadde puanlarıtablosunda (Tablo 4.4.1.) belirtilmiştir.

Tablo 15. Anne Baba Formu Madde Puanları

No	Soru	Anne Formu	\bar{x}	Ss
1	Annem duygularıma saygı gösterir.		5,43	1,84
2	Annem başka biri olsun isterdim.		1,20	0,84
3	Annem beni olduğum gibi kabul eder.		5,39	2,18
4	Sorunlarım hakkında annemle konuştuğumda kendimden utanırım ya da kendimi kötü hissederim.		3,07	2,40
5	Evde kolayca keyfim kaçır.		3,19	2,27
6	Annemin kendi problemleri olduğundan, onu bir de kendiminkilerle sıkıkmak istemem.		4,16	2,43
7	Kim olduğumu daha iyi anlamamda annem bana yol gösterir.		4,97	2,21
8	Bir sorunum olduğunda ya da başım sıkıştığında bunu anneme anlatırım.		4,48	2,37
9	Anneme kızgınlık duyuyorum.		2,10	1,81
10	Annemden pek ilgi görmüyorum.		2,40	2,10
11	Kızgın olduğumda annem anlayışlı olmaya çalışır.		5,07	2,21
12	Annem bir şeyin beni rahatsız ettiğini hissederse, bana nedenini sorar.		5,68	1,96
No	Soru	Baba Formu	\bar{x}	Ss
1	Babam duygularıma saygı gösterir.		5,00	2,37
2	Babam başka biri olsun isterdim.		2,05	2,06
3	Babam beni olduğum gibi kabul eder.		5,19	2,27
4	Sorunlarım hakkında babamla konuştuğumda kendimden utanırım ya da kendimi kötü hissederim.		3,74	2,42

5	Evde kolayca keyfim kaçır.	3,16	2,25
6	Babamın kendi problemleri olduğundan, onu bir de kendiminkilerle sıkıkmak istemem.	4,39	2,45
7	Kim olduğumu daha iyi anlamamda babam bana yol gösterir.	4,36	2,36
8	Bir sorunum olduğunda ya da başım sıkıştığında bunu babama anlatırım.	3,35	2,31
9	Babama kızgınlık duyuyorum.	2,25	2,04
10	Babamdan pek ilgi görmüyorum.	2,75	2,26
11	Kızgın olduğumda babam anlayışlı olmaya çalışır.	4,39	2,38
12	Babam bir şeyin beni rahatsız ettiğini hissederse, bana nedenini sorar.	5,11	2,29

Tablo 15'e bakıldığında araştırmaya dâhil olan ergenlerin anne ve baba formu maddeleri puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Katılımcı anne ve baba formu ölçeği ortalama puanlarına madde madde bakıldığında; "Annem bir şeyin beni rahatsız ettiğini hissederse, bana nedenini sorar.", "Annem duygularıma saygı gösterir." "Annem beni olduğum gibi kabul eder." "Babam beni olduğum gibi kabul eder", "Babam bir şeyin beni rahatsız ettiğini hissederse, bana nedenini sorar." "Babam duygularıma saygı gösterir." bu maddelere ilişkin olumlu ifadeler içeren maddelerin ortalama puanlarının 5 ve üzeri olduğu görülmüş daima seçeneğine daha yakın şekilde yorumlandığı saptanmıştır.

Tablo 16. Ebeveyn Bağlanma Envanter Puanları

	\bar{x}	Ss	Min.	Max.	Cr.Alp.
Ebeveyn Bağlanma Envanter Puanları	3,86	0,71	1,00	6,17	0,63

Tablo 16'ya göre katılımcı puan ortalamalarının (3,86), aldıkları en düşük puanın (1,00), en yüksek puanın (6,17) ve standart sapmanın (0,71) olduğu görülmektedir.

4.5.Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığının, Sosyal Kaygıları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığının, sosyal kaygıları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek amacı ile değişkenler arası ilişkilere yönelik gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.5.1.'de sunulmuştur.



	Akıllı Telefon Bağımlılığı	YDSKHD	ODK	G-SKHD	Anne Güven	Anne İletişim	Anne Yabancılaşm a	Baba Güven	Baba İletişim	Baba Yabancılaş ma
Akıllı Telefon Bağımlılığı	1									
ESKÖ										
Y-SKHD	,063	1								
ODK	,118*	,496**	1							
G-SKHD	-,023	,562**	,503**	1						
EABE										
Anne Güven	-,144**	,077	-,013	-,049	1					
Anne İletişim	,065	,146**	,050	,028	,332**	1				
Anne Yabancılaşma	-,040	,083	,216**	,217**	-,112*	-,208**	1			
Baba Güven	-,144**	,077	-,013	-,049	1,000**	,332**	-,112*	1		
Baba İletişim	-,039	,018	,015	,023	,553**	,516**	-,139**	,553**	1	
Baba Yabancılaşma	,055	,035	,169**	,146**	-,189**	-,107*	,618**	-,189**	-,216**	1

*p<.05, **p<.01

ESKÖ: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği; ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, G-SKHD: Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma, Y-SKHD: Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duymadır. EABE: Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri. Tabloda gösterilen tüm değerler, (r) değerleridir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz değerlendirilme korkusu ($r=0,12$; $p<0,05$) arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon saptanmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan ergenlerde yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı; olumsuz değerlendirilme korkusu düşük olan ergenlerde düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığı olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile anneye güven ($r=-0,14$; $p<0,01$); babaya güven ($r=-0,14$; $p<0,01$) arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon saptanmıştır. Anne-babaya güven yüksek olan ergenlerde düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığı; Anne-babaya güven düşük olan ergenlerde yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı olduğu bulgusu elde edilmiştir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Tartışma

Bu araştırmada, ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi konu alınmıştır. Aynı zamanda akıllı telefon bağımlılığın yaş, cinsiyet, ergenin yaşadığı ortam, sınıf düzeyi, başarı durumu, anne ve babanın eğitim durumu gibi farklı değişkenler açısından araştırılması amaçlanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığıyla ilgili alan yazın incelendiğinde yapılan araştırmaların çoğu farklı değişkenlerle birlikte incelendiği ve bu çalışmaların daha çok ergenler ve üniversite öğrencileri ile ilgili gerçekleştirildiği görülmektedir.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının okul başarı durumu ($p=,217$) ile karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu konuda alanyazın incelendiğinde farklı sonuçlar gösteren birçok çalışmaya rastlanabilir. 2009 yılında Sánchez-Martínez ve Otero tarafından yapılan bir araştırmada lise öğrencilerinin okula yanında telefonla gelmesinin yasak olmasına rağmen öğrencilerin çoğu telefon getirdiği, ders veya ödev sırasında sosyal ağda çevrimiçi gezindiği ve mesajları kontrol etmenin yaygın bir davranış olduğu görülmüştür. Bu nedenlerle aşırı telefon kullanımından kaynaklı okul başarısızlığını yüksek bulmuşlardır. Bunun yanında öğrencilerin ders ortamında dikkatlerinin yanlarındaki akıllı telefonlarında olması dersi gerektiği gibi dinleyememelerine neden olmaktadır. Ayrıca diğer öğrencilerin öğrenmelerini engellemekte ve öğretmenin eğitim ve öğretim faaliyetini bozarak dersin amacına ulaşmasını zorlaştırmaktadır (Gümüş ve Örgev, 2015).

Lepp, Barkley ve Karpinski 2014 yılında yapmış oldukları çalışma sonucunda problemlili akıllı telefon kullanımı ile akademik performans arasında negatif ilişki, kaygı ile ise pozitif ilişki bulunmuşlardır. Yaşam doyumu akademik başarıyla pozitif ilişkiliyken kaygı ile negatif bir ilişkiye sahiptir. Ayrıca problemlili akıllı telefon kullanımı akademik performansı, ruh sağlığını ve mutluluğu olumsuz etkilediği sonucu elde edilmiştir.

Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin mobil telefon yoksunluğu korkusunun (Nomofobi) akademik başarı üstündeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 202 kadın ve 110 erkek üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada Nomofobi Ölçeği ve öğrencilerin akademik başarılarını belirlemek için Genel Ağırlıklı Not Ortalaması (GANO) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda

öğrencilerin %55'inin nomofobik durumu yaşadıkları bununla birlikte günün yaklaşık 6,43 saatini akıllı telefona harcadıkları saptanmıştır. Kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre daha çok akıllı telefonla vakit harcamaktadırlar. Öğrencilerin nomofobik durumları(dört boyut ile beraber) onların akademik başarı düzeylerini olumsuz bir şekilde etkilediği görülmüştür. Nomofobinin alt boyutları olan 'bilgiye ulaşamama', 'cihazdan yoksunluk', 'iletişimi kaybetme' ve 'çevrimiçi olamama' boyutlarına bağlı korku seviyelerinin her birinin yüksekliği ve akademik başarı düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin nomofobik olma durumları ile günlük akıllı telefon kullanım süreleri pozitif yönlü, akademik başarıları ise negatif yönlü ilişkilidir.

Ergenlerin cinsiyeti ile akıllı telefon bağımlılığının karşılaştırılması için yapılan t testi sonucunda erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları, kadın öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarından daha yüksektir. Buna göre akıllı telefon bağımlılığına erkek öğrenciler daha yatkındır yorumu yapılabilir. Bazı çalışmalar kadın öğrencilerin akıllı telefonlarla daha çok zaman geçirdiklerini gösterse de, erkeklerin bağımlılık puanlarını yüksek bulan çalışmalar da mevcuttur.

Eker (2016) yaptığı bir çalışmada lise öğrencilerinin problemleri akıllı telefon kullanımı ile öznel iyi oluş hali arasındaki durum incelemiştir. Araştırmanın örneklemini lise düzeyinde öğrenime devam eden ve hala mobil telefon kullanan 120'si erkek ve 85'i kız olan toplamda 205 öğrenci oluşturmaktadır. Yapılan çalışmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla akıllı telefon bağımlısı olduğu görülmektedir. Erkek öğrenciler akıllı telefon bağımlılığından dolayı kızlara oranla daha çok fiziksel olarak zarar görmekte ve sosyal aktivitelerinde problem yaşamaktadırlar.

Katılımcı öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının okudukları sınıf ($p=,522$), baba eğitim durumu ($p=,072$) ve yaşadığı yer ($p=,349$) ile karşılaştırılması için yapılan t testi sonucuna göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yapılan farklı çalışmalarda da bu sonucu destekleyen bulgular elde edilmiştir. 2016 yılında Süler tarafından yapılan bir çalışmada üniversitede okuyan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı seviyelerinin, mutluluk düzeyleri ve farklı demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik ortalama ve gelir düzeyi) ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 210'u kadın ve 69'u erkek toplamda ise 279 üniversiteli öğrenci meydana getirmektedir. Araştırmada akıllı telefon bağımlılık düzeyini anlamak amacıyla Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve mutluluk düzeylerinin ölçmek amacıyla da Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın verilerine göre demografik değişkenler bakımından akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete,

sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve akademik ortalama değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, aynı şekilde öznel mutluluğun cinsiyete, sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve akademik ortalama açısından bir fark olmadığı sonucu elde edilmiştir. Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Ergenlerin sosyal kaygı ölçek sonuçlarına bakıldığında akıllı telefon bağımlılığıyla olumsuz değerlendirilme korkusu arasında olumlu anlamda istatistiksel olarak bir korelasyon saptanmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan ergenlerde yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı; olumsuz değerlendirilme korkusu düşük olan ergenlerde düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan ve Tosun (2016) tarafında yapılan bir araştırmada, lisede okuyan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin sosyal ağ siteleri kullarımlarına ve problemlı akıllı telefon kullarımlarına olan etkilerini amaçlamaktadırlar. Çalışma grubunu Muğla İlinde lisede okuyan 120 kadın ve 224 erkek toplamda ise 344 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Sosyal Kaygı Ölçeği, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği ve Problemlı Akıllı Telefon Kullanımı Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, sosyal kaygı düzeyleri ve problemlı akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkinin kız öğrencilerde erkeklerden fazla olduğu sonucu elde edilmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucu da, sosyal kaygı ve sosyal ağ kullanımı arasında problemlı akıllı telefon kullanımı tam aracı değişken olarak bulunmasıdır. Öğrencilerin sosyal kaygıları ile sosyal ağlara bağlanmaları arasındaki ilişkiyi problemlı akıllı telefon kullanımı anlamsızlaştırmaktadır. Lise öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyleri arttıkça sosyal ağ kullarımları da artmaktadır. Benzer bir durum da öğrencilerin sosyal kaygıları arttıkça buna paralel olarak problemlı akıllı telefon kullarımları da artış göstermektedir.

Yılmaz (2015) tarafından yapılan araştırmada mobil telefon bağımlılığının ergen bireylerinin sosyal kaygılarına olan etkileri araştırılmıştır. Araştırmadaki örneklemlı İstanbul'daki liselerde okuyan 14-18 yaş grubundan 271 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada problemlı mobil telefon kullanımı ölçmek için Problemlı Mobil Telefon Kullanım Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre problemlı mobil telefon kullanımı ile sosyal kaygının alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fakat bu ilişkinin olumlu bir şekilde ancak zayıf olduğu görülmektedir. Bu sonuç öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin arttıkça buna paralel olarak problemlı mobil telefon kullanımı da arttığını göstermektedir.

Hong, Chiu ve Huang (2012), yapmış oldukları çalışmalarında mobil telefon kullanımı ve mobil telefon bağımlılığının çeşitli psikolojik özelliklerle ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma

örneklemini Tayvan'dan 269 kadın üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada ölçek olarak Rosenberg'in Benlik Saygısı Ölçeği, Kişilik Ölçeği, Mobil Telefon Kullanımı Davranışı Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin maddeleri mobil telefon bağımlılığına göre uyarlanarak kullanılmaktadır. Araştırmada elde edilen verilere göre mobil telefon bağımlılığı olan kadın üniversite öğrencileri öncelikle sesli aramayı daha sonra mesajlaşmayı kullanmaktadırlar. Mobil telefon bağımlılığıyla sosyal dışadönüklük ile kaygı arasında pozitif ilişkili, özsaygı ile de negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal dışadönüklük, kaygı ve öz saygıyı içeren psikolojik özelliklerin mobil telefon kullanımında önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Katılımcıların anne ve baba formu ölçeği ortalama puanlarına bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı ile anneye ve babaya güven arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon saptanmıştır. Anne-babaya güven yüksek olan ergenlerde düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığı; Anne-babaya güven düşük olan ergenlerde yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yücelten (2016) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin internet ve akıllı telefonlara karşı bağımlılık düzeylerinin, kişilerin bağlanma stilleri ile arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma evrenini tesadüfi örnekleme seçilen, 50 kadın ve 50 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi uygulanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı mevcut olan öğrencilerin daha çok korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip oldukları görülmüştür.

Choi, Choi, ve Kim (2017), yaptıkları çalışmada yalnızlık ve depresyonun üniversite öğrencilerinde erişkin bağlanma ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık eden etkilerini araştırmıştır. Araştırma örneklemini 126 kadın ve 74 erkek olmak üzere toplam 200 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada bağlanma kaygısını ölçmek için Yakın İlişkiler ölçeği, depresyonu ölçebilmek için Depresyon Epidemiyolojik Çalışma Ölçeği, yalnızlığı ölçmek için UCLA Yalnızlık Ölçeği ve akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için Akıllı Telefon Bağımlılık Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda bağlanma kaygısı, yalnızlık, depresyon ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda yalnızlığın bağlanma kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı arasında doğrudan aracılık yapmadığı da saptanmıştır. Buna karşın yalnızlık ve depresyonun, bağlanma endişesi ve akıllı telefon bağımlılığı arasında arabuluculuk yaptığı sonucuna ulaşılmıştır.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu bölümde, anket aracılığı ile elde edilen verilerin analizi sonucundan ortaya çıkan sonuçlar yer almaktadır.

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeği maddeleri puan ortalamaları ve standart sapmaları incelendiğinde öğrencilerin en çok katıldığı ifadenin “Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri yetiştiremem.” maddesi olduğu, en az katıldığı ifadenin “Twitter veya Facebook'taki diğer insanlar arasındaki konuşmaları kaçırmamak için sürekli olarak akıllı telefonumu kontrol ederim.” sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların cinsiyeti ile akıllı telefon bağımlılığının karşılaştırılması için yapılan t testi sonucunda erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları, kadın öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarından daha yüksektir. Bu sonuca göre akıllı telefon bağımlılığına erkek öğrenciler daha yatkındır yorumu yapılabilir. Sosyal kaygı ölçek puanlarının yaş ile karşılaştırılması için yapılan t testi sonucunda anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır. Ondört yaşındaki katılımcıların sosyal kaygı ölçek puanları, onbeş yaşındaki katılımcıların sosyal kaygı ölçek puanlarından daha yüksektir.

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi ile başarı durumu arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Başarı durumu geçer ifadesini işaretleyen katılımcıların sosyal kaygı düzeyi diğer grupta yer alanlara göre anlamlı şekilde farklı bulunmuştur. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyi ile anne ve babalarının öğrenim durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklı olarak saptanmıştır ($p<0,05$). Anne babası üniversite mezunu olan katılımcıların sosyal kaygısı daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Ergenlerin ebeveyn bağlanma ölçeği maddelerinden en çok katıldıkları ifadelerin anne formunda; “Annem bir şeyin beni rahatsız ettiğini hissederse, bana nedenini sorar.”, “Annem duygularıma saygı gösterir.” “Annem beni olduğum gibi kabul eder.” Baba formunda “Babam beni olduğum gibi kabul eder”, “Babam bir şeyin beni rahatsız ettiğini hissederse, bana nedenini sorar.” “Babam duygularıma saygı gösterir.” İfadeleri olduğu görülmektedir. Ergenlerin anne ve baba formlarında en çok katıldıkları ifadelerin aynı ifadeler olduğu görülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon saptanmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan ergenlerde yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı; olumsuz değerlendirilme korkusu düşük olan ergenlerde düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığı olduğu görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile anneye ve babaya güven arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon saptanmıştır. Anne-babaya güven yüksek olan ergenlerde düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığı; Anne-babaya güven düşük olan ergenlerde yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı olduğu söylenebilir.



6.2. Öneriler

Buna göre;

- Akıllı telefon bağımlılığı ergenler için büyük bir risk oluşturmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığını azaltmak için, seminer, eğitim vb. kurs programları düzenlenmelidir. Buradan yola çıkılarak okul psikolojik danışmanları tarafından önleyici rehberlik çalışmalarında ergenlere yönelik teknolojik ürünlerin ve akıllı telefonun doğru kullanımı ve bağımlılık üzerine etkinliklerin yer alması faydalı olacaktır.
- Akıllı telefon bağımlılığının oluşma süreci ve bağımlılık sonrası yapılması gerekenlere yönelik velilere, öğretmenlere ve okul yöneticilerine eğitim verilmelidir.
- Özellikle sosyal medyanın bilinçli ve denetimli kullanımına yönelik rehberlik eğitimleri verilmelidir.
- Öğrenciler için sosyal alan faaliyetleri oluşturulmalı, belediye, okul, gençlik ve spor bakanlığınca desteklenmelidir.
- Lise eğitimi başlangıcında öğrencilere ve ailelerine oryantasyon eğitimi verilmeli, yaş farkından doğan sosyal kaygının önüne geçilmelidir.
- Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının oluşma nedenleri ve psikolojik yordayıcılarının neler olabileceği üzerine nitel bir araştırma gerçekleştirilebilir.
- Okul başarı durumu zayıfa yakın öğrencilerde sosyal kaygı yüksek olarak tespit edilmiştir. Dolayısıyla okul başarısının yanı sıra sosyal ve kültürel faaliyetlerin de önemli olduğu öğrencilere anlatılmalı, bu konuda destek sağlanmalıdır.
- Ailede eğitim durumunun düşük olması öğrencilerin sosyal kaygılarını artırmaktadır. Aileler için gerekli eğitimler düzenlenmeli ve aileler bu konularda bilinçlendirilmelidir.
- Sosyal kaygı açısından olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığının da yüksek olduğu sonucuna ulaşıldığından, akıllı telefon bağımlılığını azaltmak adına sosyal kaygı ile nasıl mücadele edileceği konusunda planlar yapılmalı, öğrenciler bu konuda desteklenmelidir.

KAYNAKÇA

- Ada, S. ve Tatlı, H. (2012). *Akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma*. K. Maraş Sütçü İmam Üniversitesi, İİ BF, İşletme Bölümü, Kahramanmaraş.
- Adams, J. (1976). *Understanding Adolescence*. 3. ed. New York.
- Adler, A. (1994). *İnsan Tabiatını Tanıma*, Çev: Dr. Ayda Yörük, 4. Baskı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ainsworth, M. (1985). *Attachments across the life span*. Bull N Y Acad Med.
- Akdağ, S. T. (2011). *Ergenlerin Bağlanma Stilleri İle Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Doktora Tezi.
- Allen, J. P., Land, D. (1999). *Attachment in Adolescence. Handbook of Attachment Theory, Research and Clinical Applications*. Guilford Press. New York.
- Aracı, A. (2012). *Erken ergenlik dönemindeki bireylerde anne-baba ve arkadaşlara bağlanma ile saldırganlık düzeyinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Armsden, G.C. and Grennberg, M.T. (1987). *The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence*. Journal of Youth and Adolascence 16(5):427-54
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Ericson'un Psikososyal Gelişim Dönemlerinin ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Entitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Aslan, S. ve Aylaz, R. (2014). *Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi*. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2014; 3 (2): 14-19.
- Bartholomew, K. ve Shaver, P. R.,(1998,). “Measures of Attachment: Do They Converge? (Ed.) J.A. Simpson”, W.S. Rholes Attachment Theory and Close Relationships, New York: Guilford Press, 25-45.
- Bartholomew, K.,& Horowitz, L. M. (1991). *Attachment Styles Among Young Adults: A Test of A Four-Category Model*. Journal of Personality, 226-244.

- Bayramkaya, E. (2009), *Sosyal Fobi Belirtileri, Yetişkin Bağlanma Boyutları ve Kişilerarası İlişki Biçimleri arasındaki İlişkiler*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Beck, A. ve Emery, G. (2015). *Anksiyete Bozuklukları Ve Fobiler: Bilişsel Bir Bakış Açısı*, s.60-105.İstanbul: Litera Yayıncılık
- Beidel DC, Christ MAG, Long PJ ve ark. (1991) *Somatic complaints in anxious children*. J Abnorm Child Psychol, 19: 659-670.
- Bian, M. & Leung, L. (2014). *Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital*, Social Science Computer Review, 1-19.
- Bianchi A. & Phillips J. G. (2005). *Psychological predictors of problem mobile phone use*. Journal of Cyberpsychology & Behavior, 8 (1), 39-51.
- Bifulco A., Kwon J., Jacobs C., ve ark.(2006), “*Adult Attachment Style as Mediator between Childhood Neglect/Abuse and Adult Depression and Anxiety*”, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 4, pp. 796-805.
- Bold, A., Toros, H. & Gen, O. (2003). *Manyetik alanın insan sağlığı üzerindeki etkisi* [Poster]. 3. Atmosfer Bilimleri Sempozyumu, İstanbul.
- Bor, H., A., (2018) *Ergenlerde Sosyal Medyaya Yönelik Tutum, Sosyal Medya Kullanımında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler*, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Bowlby, J. (1988). *Developmental Psychiatry Comes of Age*, AM J Psychiatry, Jan;145(1):1 10.
- Bozkurt, N. (2003). *Depresyonda Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar: Beck'in Bilişsel Kuramı*. Ege Eğitim Dergisi 2003 (3) 2: 59-64
- Bretherton, I. (1992). *The Origins of Attachment Theory John Bowlby and Mary Ainsworth*. Developmental Psychology, 760.
- Bretherton, I., and Munholland, K. A. (1999). *Internal working models in Attachment Relationships: An construct revised*. In J. Cassidy, and P. R. Shaver (Eds.), Handbook of attachment: Theory, Research, and clinical applications (pp. 89-111). New York: The Guilford Press.

- Brumariu, L. E., and Kerns, K. A. (2008), “*Mother-Child Attachment and Social Anxiety Symptoms in Middle Childhood*”, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, pp. 393-402.
- Butcher, J., Hooley, J. and Mineka, S. (2013). *Abnormal Psychology*, p. 50-120. New York: Pearson.
- Büyüköztürk, Ş., Kiliç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., ve Karadeniz, Ş. Demirel Funda (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, (21. Baskı) Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Ceyhan, A.A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students, *CyberPsychology and Behavior*, 11 (3); 363-366.
- Chen, K., Chen, J. V. & Yen, D. C. (2011). *Dimensions of self-efficacy in the study of smart phone acceptance*, *Computer Standards & Interfaces*, 33 (2011) 422–431.
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., ve He, J. (2016). *Mobile Phone Addiction Levels and Negative Emotions Among Chinese Young Adults: The Mediating Role of Interpersonal Problems*. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866.
- Choi, J., Choi, O., and Kim, J. (2017). *Effects of adolescent smartphone addiction on cybersexual delinquency*. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 45, 819-832.
- Choliz, M. (2010). *Mobile Phone Addiction: A Point of Issue*. *Society for the Study of Addiction*, 105, 373-375.
- Cohen, J. N., Dryman, M. T., Morrison, A. S., Gilbert, K. E., Heimberg, R. G., ve Gruber, J. (2017). *Positive And Negative Affect As Links Between Social Anxiety And Depression: Predicting Concurrent And Prospective Mood Symptoms In Unipolar And Bipolar Mood Disorders*. *Behavior Therapy*, 48(6), 820-833.
- Collishaw S, Maughan B, Goodman R ve ark. (2004) *Time trends in adolescent mental health*. *J Child Psychol Psyc*, 45: 1350–1362.
- Cooper, M., Shaver, P., & Collins, N. (1998). *Attachment Styles, Emotion Regulation and Adjustment in Adolescence*. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 5(74), 1380-1397.
- Creed, A. T., and Funder, D. C. (1998). *Social Anxiety: From The Inside And Outside*. *Personality And Individual Differences*, 25(1), 19-33.

- Cüceloğlu, D.(1993). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi Yayınları.
- Çakır, F ve Demir, B. N. (2014).*Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon satın alma tercihlerini belirlemeye yönelik bir araştırma*. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 29(1), 213-243.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E.(2017). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki*, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,13(1), 418-429.
- Çavuşoğlu H. (2013). *Çocuk Sağlığı Hemşireliği*. Cilt 1, Genişletilmiş 11. Baskı, Ankara: Sistem Ofset Basımevi, 106.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çubuk, Y. (2011). *Madde Kullanımı Deneyimi Yaşamış Kişilerde Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Damarlı Ö. (2006). *Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.
- Demir, Ö.G. (2009). Sosyal Fobinin Etiyolojisinin İncelenmesi Amacıyla Gerçekleştirilen Araştırmalara Genel Bir Bakış, *Akademik İncelemeler*, 4(1), 102.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A., ve Sert, H. (2014). *Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population*. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni (Bulletin of Clinical Psychopharmacology), 24(3), 226-34.
- Deniz, E. (2006). *Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk Utanç Arasındaki İlişki*. Eurasian Journal of Educational Research, 88-99.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*,63, 19-21.
- Deveci, S. E., Çalmaz, A. ve Açıık, Y. (2012). *Doğu Anadolu'da Yeni Açılan Bir Üniversitenin Öğrencilerinde Kaygı Düzeylerinin Sağlık, Sosyal Ve Demografik Faktörler İle İlişkisi*. Dicle Üniversitesi Dicle Tıp Dergisi, 39(2).

- Doğan, U. ve Tosun, H. İ. (2016). *Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi*. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(22), 99-128.
- DSM-V-TR (2013). *Tanı Ölçütleri Baş Vuru El Kitabı*. (Çev: Ertuğrul Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Eken, A. (2010). *Ergenlerin Anne-Babaya Bağlanma Biçimleri İle Öznel İyi Oluş Durumlarının Sosyal Yetkinlik Beklentileriyle İlişkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Eker, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Eng, W., Heimberg, R.G., Hart T. Ve ark.(2001), “*Attachment in Individuals with Social Anxiety Disorder: The Relationship among Adult Attachment Styles, Social Anxiety, and Depression*”, *Emotion*, 1 (4), pp. 365-380.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). *Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (Nomofobi) akademik başarıya etkisi*. Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. Cilt, 21, Sayı,3.
- Ergün, H. (2008). *14-18 Yaş Arası Ergenler ve Ebeveynlerinde Aleksitimik Özellikler, Ebeveyn Tutumları, Bağlanma ve Bağımlılık*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erkan, H. ve Erkan, C. (1989). *Ekonomide sosyal demokrat alternatif*. İstanbul: Altın Kitap
- Ersoy, F., Edirne, T. ve Oğuz, T. F. (2003). *Birinci Basamakta Anksiyete Bozuklukları*. *Sted*, 12(9), 326-327.
- Ezoe, S. & Toda, M. (2013). *Relationships of loneliness and mobile phone dependence with internet addiction in japanese medical students*. *Open Journal of Preventive Medicine*, 3(6), 407–412.
- Gezgin, D.M., Şahin, Y.L. ve Yıldırım, S. (2017). *Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi*. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Grant, J. E. et al., 2010, *Introduction to Behavioral Addictions*, *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5): pp. 1-15.

- Griffin, D.,& Bartholomew, K. (1994). *Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment*. Journal of Personality and Social Psychology, 67, 430-445.
- Griffiths, M. D. (1995). *Technological Addictions*. Clinical Psychology Forum, 76, 14-19.
- Griffiths, M.D. and Dancaster, I. (1995). *The effect of type A personality on physiological arousal while playing computer games*. Addict Behavior, 20(4), 543-8.
- Griffiths M.D. (2013) *Social networking addiction: Emerging theme sand issues*. J AddictRes Ther;4:e118.
- Grusser, S.M. , Thalemann, R. , Albrecht, U. ve Thalemann, C.N. (2005). Excessive computer usage in adolescents- results of psychometric evaluation. *Wiener klinische Wochenschrift* 117(5-6);188-95
- Gümüş, İ. ve Örgen, C. (2015). *Ön lisans Öğrencilerinin Akıllı Cep Telefon Kullanmalarının Başarı ve Harcama Düzeylerine Olası Etkileri Üzerine Bir Çalışma*. Akademik Platform. 310-315.
- Günaydın, Selçuk, Sümer ve Uysal (2005).*Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Form 'unun Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi*. Türk Psikoloji Yazıları, 8 (16) 13-23
- Güre, A., Musaağaoğlu, C. (2005). Ergenlerde Davranışsal Özerklik ile Algılanan Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(55),80-83.
- Hadlington, L. J. (2015) *Cognitive failures in daily life: exploring the link with internet addiction and problematic mobile phone use*. Computers In Human Behavior, 51, 75-81.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*.Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya
- Hazan, C.,Shaver, P.(1987). *RomanticLoveConceptualized as an AttachmentProcess*, J Pers SocPsychol, Mar;52(3):511-24.
- Hazan, C.,& Shaver, P. (1994). *Attachment as an organizational framework for research*. Psychological Inquiry, 1-22.

- Hollander, E. (1993). *Obsessive-compulsive related disorders*. American Psychiatric Press, Washington.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I. & Huang, D. H. (2012). *A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students*. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152-2159.
- Inderbitzen-Nolan HM, Wolters KS (2000) *Social Anxiety Scale for Adolescents: Normative data and further evidence of construct validity*. *J Clin Child Psychol* 29:360-371.
- Jones, O., Williams, M. & Fleuriot, C. (2003). *'A new sense of place?' The implications of mobile wearable ICT (information and communications technology) devices for the geographies of urban childhood*. *Children's Geographies*, 12, 165-180.
- Kaplan, B. (2012). *Ergenlerde Bağlanma ve Saldırganlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Karaaslan, İ.A. ve Budak, L.(2012). *Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması*. *Journal of Yaşar University*, 26(7), 4548-4571.
- Kessler R.C., (2003) *The impairments caused by social phobia in the general population: Implications for intervention*. *Acta Psychiatr Scand*, 417: 19–27
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K., & Chung, Y. (2014). *Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth*. *PloS one*, 9(5), e97920.
- Kim, Y., Seob, M. & David, P. (2015). *Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: can face-to-face communication be the antidote?* *Computers In Human Behavior*, 51, 440–7.
- Kobak, R.R. and Sceery A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation and perceptions of self and others. *Child Dev* 1988; 59: 135- 46.
- Koç, M. (2003), *"Gelişim ve Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi"*, EKEV Akademi Dergisi, 7 (15).
- Koçak, A., (2001). *Sosyal Kaygıya Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve, Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*: 35 (12).
- Köknel, Ö.(1998). *Bağımlılık: Alkol ve madde bağımlılığı*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Kutlu, M. ve Pamuk, M.(2017). *Üniversite öğrencilerinde cep telefonunun problemleri kullanımının kişilik bağlamında incelenmesi*, Journal of Human Sciences, 2(14),1263-1272.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C. et al. (2013). *Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS)*. Plos One; 8(2):e56936.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., and Yang, S. (2013). *The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents*. PlosOne, 8(12), 1-7.
- La Greca AM (1999) *The Social Anxiety Scales for Children and Adolescents*. Behav Ther 22:133-136.
- La Greca LJ, Lopez N (1998) *Social anxiety among adolescents: Link age swith peer relations and friend ships*. J Abnorm Child Psychol26:83-94.
- Ledley, D. R. And Heimberg, R. G. (2006). *Cognitive Vulne rability to Social Anxiety*. Journal of Social and Clinical Psychology, 25(7), 755-778.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y. & Cheng, Z. H. (2014). *The Dark side of smartphone usage: psychological traits, compulsive behavior and technostress*. Computers in Human Behavior, 31, 373-383.
- Lee, R. M., ve Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The Social Connectedness Scale and Social Assurance Scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241
- Lepp, A., Barkley, J. & Karpinski, A. (2014). *The Relationship between cell phone use, academic performance, anxiety and satisfaction with life in college students*. Computers in Human Behavior. 31, 343–350.
- Lieb, R., Wittchen, H. U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B. ve Merikangas, K. R. (2000). *Parental Psychopathology, Parenting Styles, And The Risk Of Social Phobia In Offspring: A Prospective-Longitudinal Community Study*. Archives Of General Psychiatry, 57(9), 859-866.

- Manuzza A, Schneier F, Chapman T ve ark. (1995) *Generalized social phobia: reliability and validity*. Arch Gen Psychiatry, 52: 230-237.
- Martinotti, G., Villella, C., Di Thiene, D., Di Nicola, M., Bria, P., Conte, G. et al. (2011). *Problematic mobile phone use in adolescence: a cross-sectional study*. Journal of Public Health, 19(6), 545-551. (2010).
- McDaniel, B. (2014). *Links between peer relationships in middle childhood, negative affect and social connectedness in early adolescence, and BMI in early adulthood*. (Master dissertation). Graduate Faculty of Auburn University, Auburn, Alabama.
- Meral, D. (2017). *Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu Ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan: Erzincan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S. ve Bengül, S. (2012). *İşyeri Yalnızlığı Ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma*. Organizasyon Ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 4(1).
- Meerkerk, G.J., Van Den Eijnden. R.J. ve Garretsen, H.F. (2006). Predicting compulsive Internet use: it's all about sex. *Cyberpsychology and Behavior*, 9; 95-103.
- Miraz, A. ve Bozkurt, Ö. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(9), 268-286.
- Morsünbül Ü. (2005). *Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyete ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Morsümbül, Ü., ve Çok, F.,(2011). *Bağlanma ve İlişkili Değişkenler*,Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3(3): 553-570
- Nalwa, K. ve Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyber psychology and Behavior*, 6(6); 653-656.
- Ögel, K. (2001). İnsan, yaşam ve bağımlılık tartışmalar ve gerekçeler. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Öksüz, Y. (2002). *Ergenin Kişilik Gelişiminde Ebeveynin Rolü*, Milli Eğitim Dergisi, 155-156.
- Özbay, H ve Öztürk, E. (1992). *Gençlik*, İstanbul: İletişim Yayıncılık A.S.

- Özcan, N., Buzlu, S. (2005). *Problemlili internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: İnternet bilişsel durum ölçeğinin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği*. Bağımlılık Dergisi; 6(1): 19-26.
- Özcan, Y. Z., ve Koçak, A. (2003). *Research note: A Need or a status symbol? use of cellular telephones in Turkey*. European Journal of Communication, 18(2), 241– 254.
- Özer, Ü., Yıldırım, E. A., & Erkoç, Ş. N. (2015). *Major Depresyon Olgularında İntihar Düşünce ve Davranışının Bağlanma Biçimi ile İlişkisi*. Arch Neuropsychiatr, 283-288.
- Öztürk, A. ve Mutlu, T. (2010). *The Relationship Between Attachment Style, Subjective Well-Being, Happiness And Social Anxiety Among University Students*. Procedia-Social And Behavioral Sciences, 9, 1772-1776.
- Pain, R., Grundy, S., Gill, S., Towner, G., Towner, W., Sparks, G., Hughes, K. (2005). *So long as I take my mobile: mobile phones, urban life, and geographies of young people"s safety*. International Journal of Urban and Regional Research, 29(4), 814-830.
- Papalia, D.E., Olds, S.W. & Feldman, R.D. (1998), *"Human Development"*, (7th ed), Boston: McGraw-Hill.
- Poushter, J. (2016). *Smartphone ownership and internet usage continues to climb in emerging economies*. Pew Research Center, 22.
- Pundir P, Andrews T, Binu V. S. & Kamath R.(2016). *Association of problematic mobile phone use with psychological distress and self-esteem among college students in South India: a crosssectional study*. Int J Community Med Public Health, 3, 2841-9.
- Safran, J. (1990). *Towards A Refinement Of Cognitive therapy In Light Of Inter personal theory: I. Theory*. Clinical psychology review, 10, 87-105.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sánchez, M. ve Otero, A. (2009). *Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain)*. CyberPsychology & Behavior, 12, 131–137.
- Segool, N.K. Carlson, J.S. (2008) *Efficacy of cognitive-behavioral and pharmacological treatments for children with social anxiety*. Depression and Anxiety, 25: 620-631

- Selnow, G. W. (1984). *Playing video games: The electronic friends*. Journal of Communication, 34, 148-156.
- Shaver, P. R. and Mikulincer, M., (2007). *Attachment in Adulthood (Structure, Dynamics and Change)*. New York: The Guilford Press.
- Shine, O.,Beak, S. (2013). *The Influence of adolescents smart phone addiction on aggression*. Korean Review of Crisisand Emergency Management, 9(11), 345-362.
- Solecki, S., Hillier, F.T. (2015). The Toll of Too Much Technology on Teens' Mental Health. *Journal of Pediatric Nursing*, 30(6), 933-936.
- Soydan, Z. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (Çev.Ed. Figen Çok). İstanbul: İmge Kitabevi.
- Storch EA, Masia-Warner C, Dent HC ve ark. (2004) *Psychometric evaluation of The Social Anxiety Scale for Adolescents and The Social Phobia and Anxiety Inventory for Children: Construct validity and normative data*. J Anxiety Disord 18:665-679.
- Süler M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Sümer N, Güngör D. (1999) *Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma*. Türk Psikoloji Dergisi; 14:71-106.
- Şahin, Ş., Özçelik, Ç.Ç. (2016). Ergenlik ve Sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şar, A. (2013). *Ergenlerde Yanlızlık ve Mobil Telefon Bağımlılığı Probleminin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. International Journal of SocialScience, 6(2),1207-1220.
- Şar, A. ve Işıklar, A. (2012). *Problemlili mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlaması*. International Journal of Human Science, 9(2),264275.
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. ve Taş, U. E. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri için uyarlama çalışması*. Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi, 7(1), 156-169.

- Tossell, C., Kortum, P., Shepard, C., Rahmati, A., & Zhong, L. (2015). *Exploring smartphone addiction: Insights from long-term telemetric behavioral measures*. International Journal of Interactive Mobile Technologies (IJIM), 9(2), 37-43.
- Townsend, A. M. (2000). *Life in the real time city : mobile telephones and urban metabolism*. Journal of Urban Technology, 7, 85-104.
- TÜİK (2016). *Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*, 2014, 2015, 2016, 2017 Ağustos Haber bültenleri.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). “*Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji*”, Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 19 (1), 24-39.
- Uzbay, T. (2009). *Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler*, Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, 21, 5-15
- Uzbay, İ.T. ve Yüksel, N. (2003). *Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı*, Mised, Aralık 2009 sayı 21-22.
- Ünal, M. H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; Psikoloji Anabilim Dalı, Uygulamalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı.
- Ünver, Ö, Tolan, B, Bulut, I. Dağdaş, C. (1986). *12-24 Yaş Gençlerin Sosyo-Ekonomik Sorunları*.(Ed. Nihat Nirun) T.C. MEB Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Hizmetleri ve Dairesi Başkanlığı.
- Walsh, S. P., White K. M. & Young R.M. (2008). *Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between australian youth and their mobile phones*. Journal Of Adolance, 31, 77-92.
- Wood, W., and Neal, D. T. (2007). *A new look at habits and the habit-goal interface*. Psychological Review, 114(4), 843-863.
- Van Buren, A., Cooley, E. L. (2002), “*Attachment Styles, View of Self and Negative Affect*”, North American Journal of Psychology, 4 (3), pp. 417-430.

- Van den Eijnden RJJM, Lemmens JS, Valkenburg PM (2016). *The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties*. Comput Human Behav;61:478–487.
- Yavuzer, H. (2011). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yalom, I., ve Roth, T.W. (2014). *Anksiyete Terapisi*,s.34-67. İstanbul:Prestij.
- Yılmaz E., Şahin, Y., L., Haseski, H., i., ve Erol, O.,(2014), *Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi, Uluslar arası e- dergi, Cilt:4, Say:1
- Yılmaz, G.(2015). *Ergenlerde mobil telefon bağımlılığının sosyal anksiyeteye etkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, G., Şar, A.H. ve Civan, S. (2015). *Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Online Journal Of Technology Addiction & Cyber bullying, 2(2): 20-37
- Yugo, M., ve Davidson, M. J. (2007). *Connectedness within social contexts: The relation to adolescent health*. Healthcare Policy, 2(3), 47-55.
- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment*. Innovations in Clinical Practice, 17, 19–31.
- Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Zimmermann, P. (2004). *Attachment representations and characteristics of friendship relations during adolescence*.J. Experimental Child Psychology 88, 83-101

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Bu bilgiler hiç kimseyle paylaşılmayacak ve sadece araştırma için kullanılacaktır. Formda bulunan tüm sorulara doğru ve samimi bir Şekilde yanıt vermeniz rica olunur.

1.Cinsiyetiniz; E () K ()

2. Yaşınız;

3.Sınıfınız; 9. Sınıf () 10.Sınıf ()

4.Nerede yaşıyorsunuz? Köy () Şehir Merkezi ()

5.Őu anki okul başarı durumunuz; Zayıf () Geçer () Orta () İyİ () ok İyİ ()

6.Annenizin eğitim durumu;

Okur-yazar değil () İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu () Lise Mezunu ()

Üniversite Mezunu ()

7.Babanızın eğitim durumu;

Okur-yazar değil () İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu () Lise Mezunu ()

Üniversite Mezunu ()

Ek 2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonu

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin yanında yer alan seçeneklerden size uygun olanı işaretleyin.

1= Kesinlikle Katılmıyorum

2= Katılmıyorum

3= Kısmen Katılmıyorum

4= Kısmen Katılıyorum

5=Katılıyorum

6=KesinlikleKatılıyorum

MADDELER		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri yetiştiremem.	1	2	3	4	5	6
2.	Akıllı telefon kullanımından dolayı, sınıfta ödev yaparken veya ders dinlerken konsantre olmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
3.	Akıllı telefon kullanırken el bileklerimde veya ensemdede ağrı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
4.	Akıllı telefon olmadan yapamam.	1	2	3	4	5	6
5.	Akıllı telefonum elimde olmadığında sabırsız ve huysuz hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6.	Kullanmasam bile akıllı telefonum hep aklımdadır.	1	2	3	4	5	6
7.	Günlük yaşantım çok etkilenmiş olsa bile akıllı telefonumu kullanmayı asla bırakmam.	1	2	3	4	5	6
8.	Twitter veya Facebook'taki diğer insanlar arasındaki konuşmaları kaçırmamak için sürekli olarak akıllı telefonumu kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
9.	Akıllı telefonumu düşündüğümde daha uzun süre kullanırım.	1	2	3	4	5	6
10.	Etrafımdaki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söyler.	1	2	3	4	5	6

Ek 3.Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri-Kısa Formu

Aşağıda anne ve babanıza ilişkin 12 ‘şer maddelik 2 form yer almaktadır. Her iki formdaki ifadeler aynı olup, anne ve babanıza için ayrı ayrı değerlendirilerek size en uygun tek bir seçeneği işaretlemeniz istenmektedir.

Anne Formu	1 Asla	2	3	4	5	6	7 Daima
1. Annem duygularıma saygı gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
2. Annem başka biri olsun isterdim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Annem beni olduğum gibi kabul eder.	1	2	3	4	5	6	7
4. Sorunlarım hakkında annemle konuştuğumda kendimden utanırım ya da kendimi kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Evde kolayca keyfim kaçar.	1	2	3	4	5	6	7
6. Annemin kendi problemleri olduğundan, onu bir de kendiminkilerle sıkmak istemem.	1	2	3	4	5	6	7
7. Kim olduğumu daha iyi anlamamda annem bana yol gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bir sorunum olduğunda ya da başım sıkıştığında bunu anneme anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Anneme kızgınlık duyuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Annemden pek ilgi görmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11. Kızgın olduğumda annem anlayışlı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
12. Annem bir şeyin beni rahatsız ettiğini hissederse, bana nedenini sorar.	1	2	3	4	5	6	7
Baba Formu	1 Asla	2	3	4	5	6	7 Daima
1. Babam duygularıma saygı gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
2. Babam başka biri olsun isterdim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Babam beni olduğum gibi kabul eder.	1	2	3	4	5	6	7
4. Sorunlarım hakkında babamla konuştuğumda kendimden utanırım ya da kendimi kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Evde kolayca keyfim kaçar.	1	2	3	4	5	6	7
6. Babamın kendi problemleri olduğundan, onu bir de kendiminkilerle sıkmak istemem.	1	2	3	4	5	6	7
7. Kim olduğumu daha iyi anlamamda babam bana yol gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bir sorunum olduğunda ya da başım sıkıştığında bunu babama anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Babama kızgınlık duyuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Babamdan pek ilgi görmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11. Kızgın olduğumda babam anlayışlı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
12. Babam bir şeyin beni rahatsız ettiğini hissederse, bana nedenini sorar.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4.Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin yanında yer alan rakamlardan size uygun olanı işaretleyin.

1= Hiçbir zaman

2= Nadiren

3= Bazen

4= Genellikle

5=Her zaman

1.Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.	1	2	3	4	5
2.Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
3. Bana sataşılmasından tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
4.Tanımadığım insanların yanında utanırım.	1	2	3	4	5
5.Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.	1	2	3	4	5
6.Yaşlıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
7.Kitap okumayı severim.	1	2	3	4	5
8.Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.	1	2	3	4	5
9.Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
10.Çok iyi tanımadığım yaşlıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.	1	2	3	4	5
11.Spor yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
12.Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
13.Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
14.Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	1	2	3	4	5
15.Bir grup insanla beraberken durgunumdur.	1	2	3	4	5
16.Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
17.Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
18.Birisiyle tartışmaya girsem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim.	1	2	3	4	5
19.Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.	1	2	3	4	5
20.Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
21.İyi tanıdığım yaşlıtlarımın yanındayken bile utanırım.	1	2	3	4	5
22.Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.	1	2	3	4	5