

2019



T.C.

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**15-18 YAŞ GRUBUNDAKİ ERGENLERİN
AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE
OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME
KORKUSUNUN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şehnaz GÜLTEKİN

Şehnaz GÜLTEKİN

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ PROGRAMI

Ankara, 2019

T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**15-18 YAŞ GRUBUNDAKİ ERGENLERİN
AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE
OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME
KORKUSUNUN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şehnaz GÜLTEKİN

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ PROGRAMI

Ankara, 2019

T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

15-18 Yaş Grubundaki Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Olumsuz Değerlendirilme
Korkusunun İncelenmesi

Şehnaz GÜLTEKİN

Yüksek Lisans Tezi

03.05.2019

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Elif KILINÇ

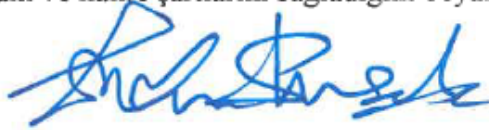
Jüri Üyeleri

Prof. Dr. Müdriye YILDIZ BIÇAKÇI

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Elif KILINÇ

Dr. Öğr. Üyesi Hatice Merve İMİR

Okuduğumuz ve Savunmasını dinlediğimiz bu tezin bir Yüksek Lisans derecesi için gereken
tüm kapsam ve kalite şartlarını sağladığını beyan ederiz.



Doç. Dr. Ender ŞİMŞEK

Enstitü Müdürü

Bu tezin Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm şartları sağladığını tasdik ederim.

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

03.05.2019

Şehnaz GÜLTEKİN



TEŞEKKÜR

Araştırmam süresince desteklerini esirgemeyen, hatalarımı anlayışla karşılıyıp beni cesaretlendiren, bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatma Elif Kılınç hocama teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca kendilerinden yaşama dair pek çok şey öğrendiğim ilk öğretmenlerim, her türlü sorumluluğumu hafifletmeye çalışan, kıymetlilerim, sevgili annem ve babama ne kadar teşekkür etsem azdır. Bazen kardeşim, bazen dostum, bazen de sırdaşım olan, her zaman ablaları olmaktan gurur duyduğum canım kardeşlerime de teşekkür ederim. Yalnızca bu çalışmanın ortaya çıkmasında değil; ilk andan itibaren desteğiyle her zaman yanımda olan, beni yüreklendiren ve hayatımı güzelleştiren kıymetli eşim Burhan GÜLTEKİN'e ve beraber büyüdüğüm, eğlendiğim, öğrendiğim canım oğullarım Birol Salih ve Burak İhsan'a ayrıca teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problemin Tanımı ve Araştırmanın Önemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amaçları.....	2
1.2.1. Amaçlar.....	2
1.2.2. Alt Amaçlar.....	3
1.2.3. Sınırlılıklar.....	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Ergenlik.....	5
2.1.1. Ergenliğin Tanımı.....	5
2.1.2. Ergenliğin Evreleri ve Özellikleri.....	6
2.1.3. Ergenlik Döneminde Gelişim Görevleri.....	7
2.1.4. Ergenlik Döneminde Fiziksel ve Cinsel Gelişim.....	7
2.1.5. Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim.....	8
2.1.6. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim.....	9
2.2. Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi) ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu.....	10
2.2.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi).....	10
2.2.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu.....	13

2.2.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	15
2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	17
2.3.1. Bağımlılık.....	17
2.3.2. Teknoloji Bağımlılığı.....	20
2.3.3. İnternet Bağımlılığı.....	20
2.3.4. Akıllı Telefon Kavramı.....	22
2.3.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	23
2.3.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	25
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	28
3.1. Araştırmanın Modeli.....	28
3.2. Çalışma Grubu.....	28
3.3. Verilerin Toplanması.....	30
3.4. Veri Toplama Araçları.....	30
3.4.1. Genel Bilgi Formu.....	30
3.4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği.....	31
3.4.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği.....	32
3.5. Verilerin Analizi.....	32
3.6. Araştırmanın İzinleri.....	33
3.6.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İzinleri.....	33
3.6.2. Etik Kurul İzni.....	33
3.6.3. MEB' e Bağlı Eğitim Kurumlarına Yönelik Araştırma İzni.....	33
3.6.4. Veli / Vasi Onay Formu.....	33
4. BULGULAR.....	34
4.1. 15-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin, Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Cinsiyet Değişkeni Arasında Bir İlişki Var mıdır?.....	34

4.2. 15-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin, Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Yaş Değişkeni Arasında Bir İlişki Var mıdır?.....	34
4.3. 15-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin, Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Baba Eğitim Durumu Arasında Bir İlişki Var mıdır?.....	35
4.4. 15-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin, Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Anne Eğitim Durumu Arasında Bir İlişki Var mıdır?.....	35
4.5. 15-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin, Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Algılanan Aylık Gelir Durumu Arasında Bir İlişki Var mıdır?.....	36
4.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)' nün Alt Boyutları ile Cinsiyet Değişkeni Arasında Bir İlişki Var mıdır?.....	36
4.7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)' nün Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasında Bir İlişki Var mıdır?.....	37
4.8. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Cinsiyet Değişkeni Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?.....	37
4.9. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Yaş Değişkeni Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?.....	38
4.10. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Anne Eğitim Durumu Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?.....	38
4.11. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Baba Eğitim Durumu Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?.....	39
4.12. 15-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Algılanan Aylık Gelir Durumu Arasındaki İlişki Nasıldır?.....	39
4.13. 15-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki Nasıldır?.....	39
4.14. 15-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutları Arasındaki İlişki Nasıldır?.....	40

5. TARTIŞMA.....	42
5.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçlar ve Tartışma.....	42
5.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Cinsiyet, Yaş, Anne Baba Eğitim Düzeyi, Algılanan Aylık Gelir Bağımsız Değişkenlerine Göre Ortaya Çıkan Farklılaşma Sonuçları ve Tartışma.....	43
5.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Cinsiyet, Yaş, Anne Baba Eğitim Düzeyi, Algılanan Aylık Gelir Bağımsız Değişkenlerine Göre Ortaya Çıkan Farklılaşma Sonuçları ve Tartışma.....	45
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
7. KAYNAKLAR.....	51
8. EKLER.....	60
EK-1. Genel Bilgi Formu.....	60
EK-2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ).....	61
EK-3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ).....	63
EK-4. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İzinleri.....	64
EK-5. Etik Kurul İzni.....	65
EK-6. MEB İzin Formu.....	66
EK-7. Veli / Vasi Onay Formu.....	68
EK-8. Özgeçmiş.....	69

ÖZET

15-18 Yaş Grubundaki Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun İncelenmesi

Bu çalışmanın amacı, 15 – 18 yaş aralığındaki ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, anne baba eğitim düzeyi ve ailenin aylık geliri değişkenlerine göre incelenmesidir. Araştırma, betimsel yöntem ve tarama modelinde yapılan bir alan araştırmasıdır. Araştırmanın çalışma grubunu, Sakarya ilinde liselerde öğrenim gören 433 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında Şata ve arkadaşları (2016) tarafından Türk lise öğrencileri için uyarlanan “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” ve Bilge ve Kelecioğlu (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla araştırmacı, Sakarya il merkezinde bulunan liselere bizzat gitmiş, buralarda anket dağıtmak ve doldurulması için gereken süreyi vererek yanlarında bulunmak suretiyle verileri toplamıştır. Veri toplama araçları, öğrenciler okul ortamında iken, ders öğretmenleri eşliğinde doldurtulmuştur. Elde edilen veriler, www.e-picos.com New York yazılımı ve MedCalc istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca akıllı telefon bağımlılık düzeyinin cinsiyet, yaş, anne baba eğitim düzeyi, aylık gelir durumu fark etmeksizin ergenlerde sıklıkla görüldüğü bulunmuştur. Bununla birlikte, olumsuz değerlendirilme korkusunun cinsiyet, yaş, baba eğitim durumu, aylık gelir durumuna göre farklılaşmadığı; ancak anne eğitim durumunun olumsuz değerlendirilme korkusunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, ergen, ergenlik, olumsuz değerlendirilme korkusu

ABSTRACT

Smartphone Addiction and Fear of Negative Evaluation of Adolescents in the 15-18 Age Group

The aim of this study is to investigate the relationship between the age of parents, the level of education of the parents and the monthly income of the family. Research is a field study conducted in descriptive method and screening model. The working group of the study consists of 433 high school students studying in high schools in Sakarya province. Usu Smart Phone Addiction Scale (adapted for Turkish high school students by Şata et al. (2016) and ve Fear of Negative Assessment Scale Turkish adapted to Turkish by Bilge and Kelecioğlu (2008) were used to collect the research data. In order to collect the data of the research, the researcher went to the high schools in the city center of Sakarya and collected the data by giving students the time to fill out the questionnaires and filling them. The data collection tools were filled with the instructors in the school environment. The data were analyzed by using www.e-picos.com New York software and MedCalc statistical package program.

When the results of the study were examined, it was found that there was a positive relationship between smart phone addiction and fear of negative appraisal in adolescents. In addition, it was found that the level of smart phone addiction was frequently observed in adolescents regardless of gender, age, parental education level and monthly income. However, the fear of negative evaluation did not differ according to gender, age, father's educational status and monthly income; however, it was concluded that the educational status of the mother affected the fear of being evaluated negatively.

Keywords: Adolescent, adolescence, fear of negative evaluation, smart phone addiction

SİMGELER VE KISALTMALAR

- ATBÖ : Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği
- ODKÖ : Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği
- WHO : World Health Organisation
- DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü
- TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu
- MEB : Milli Eğitim Bakanlığı
- UNICEF : United Nations International Children's Emergency Fund (Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu)
- BFNE : Brief of Negative Evaluation (Olumsuz Değerlendirilme Korkusu)
- TDK : Türk Dil Kurumu
- APA : American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)
- DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Bağımlılık döngüsü.....	18
Şekil 2.2. 2007-2016 yılları arasında internet erişim imkanı, bilgisayar kullanımı, internet kullanımı sıklığı.....	23



TABLolar DİZİNİ

Tablo 2.1. Sosyal anksiyete bozukluğu tanı kriterleri.....	12
Tablo 2.2. Yıllara göre sabit telefon ve cep telefonu abone sayısı.....	25
Tablo 3.1. Katılımcıların yaş dağılımı.....	29
Tablo 3.2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımı.....	29
Tablo 3.3. Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre dağılımı.....	29
Tablo 3.4. Katılımcıların baba eğitim düzeyine göre dağılımı.....	30
Tablo 4.1. Cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı.....	34
Tablo 4.2. Yaşa göre akıllı telefon bağımlılığı.....	34
Tablo 4.3. Baba eğitim durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı.....	35
Tablo 4.4. Anne eğitim durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı.....	35
Tablo 4.5. Aylık gelir durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı.....	36
Tablo 4.6. Cinsiyete göre ATBÖ alt boyutları puanları.....	36
Tablo 4.7. Yaşa göre ATBÖ alt boyutları puanları.....	37
Tablo 4.8. Cinsiyete göre ODKÖ puanları.....	38
Tablo 4.9. Yaşa göre ODKÖ puanları.....	38
Tablo 4.10. Anne eğitim durumuna göre ODKÖ puanları.....	38
Tablo 4.11. Baba eğitim durumuna göre ODKÖ puanları.....	39
Tablo 4.12. Aylık gelir durumuna göre ODKÖ puanları.....	39
Tablo 4.13. Akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişki.....	40
Tablo 4.14. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile akıllı telefon bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişki.....	41

1. GİRİŞ

1.1 Problemin Tanımı ve Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi, bireyin yaşamında, bebeklik döneminden sonra gelişimin en hızlı ve yoğun yaşandığı dönemdir (1). Ergenlikle ilgili ilk çalışmaları yaptığı kabul edilen Hall'in tanımına göre ergenlik, evrensel olan ve “fırtına ve stres” içeren bir dönemdir (2). Bu dönemde gelişimin çok hızlı gerçekleşmesi, ergenin yeni vücuduna uyum sağlamasını zorlaştırır; ergen birey, bu zorluklardan dolayı hassas ve kırılgan olur (1). Bu nedenlerden dolayı, ergenlik döneminin erken çocukluk ve yetişkinlikten farklı değerlendirilmesi gerekir (3). Bu zorlu dönem, insan yaşamındaki tüm gelişim dönemlerinde olduğu gibi, birçok yeni yetkinlik gereksinimleri ve kişisel gelişim fırsatlarını beraberinde getirir. Ergenlik döneminde ergenin kişisel gelişimindeki değişimler, bundan sonraki hayatının gidişatını belirlemede önemli bir rol oynayabilir (4). Gelişimin oldukça hızlı ve sarsıcı olduğu ergenlik döneminde ergen birey, yeni vücuduna uyum sağlamaya ve ikilemli duygularıyla baş etmeye çalışmaktadır. Bu dönemin en belirgin özellikleri, ebeveynlerle çatışma, bağımsızlık isteği ve arkadaş ilişkilerinin öneminin artmasıdır (1). Literatür incelendiğinde genel olarak çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinin 10-15 yaş aralığını kapsadığı belirtilse de, ergenliğin başlangıç zamanı, ırk, iklim ve beslenme şartları gibi genetik ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir (1, 3, 4, 5).

Sosyal kaygı, diğer adlarıyla sosyal anksiyete veya sosyal fobi, sosyal ortamlarda duyulan kaygı ve stres, sosyal ortamlardan kaçınma ve olumsuz değerlendirilmekten korkma olarak tanımlanmaktadır (6). Genellikle başlangıç yaşı ergenlik dönemine denk gelen sosyal kaygı, bireyin yaşam kalitesinin düşmesine ve sosyal işlevselliğinin bozulmasına neden olan bir sorundur (7). Sosyal fobinin neden meydana geldiği tam olarak bilinmemektedir; fakat birden çok yatkınlaştırıcı nedeni olabilir. Olası nedenler arasında genetik yatkınlık, sinir sistemindeki düzensizlik veya bozukluklar, erken travmatik yaşantılar, ebeveyn davranışlarını gözlemleme ya da model alma bulunmaktadır (8).

Sosyal fobiyle ilgili modeller bir arada incelendiğinde sosyal fobinin özünü, olumsuz değerlendirilme korkusunun oluşturduğu söylenebilir (9). Çocuğun içinde yaşadığı topluma uyumunun ve iletişim sağlamasının temel unsurlarından biri, kendisine yönelik olumsuz değerlendirme düzeyidir. Bu düzeyi, ailesinin kendisine yönelik ortaya koyduğu davranış örüntüleri belirler. Çocuğun kendisine yönelik oluşturduğu olumsuz değerlendirmenin boyutu, sosyal gelişimini ve iletişimini etkiler. Olumsuz değerlendirmenin düzeyi arttıkça, kişiler arası

ilişkilerde çocuğun kaygı yaşayacağı söylenebilir (10). Sosyal kaygıya eşlik eden olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal çevresindeki insanların değerlendirmelerini göz önünde bulundurma, onların olumsuz değerlendirmelerinden kaynaklanan sıkıntı ve değerlendirilme ortamlarından kaçınma ve başkalarının kendisini olumsuz değerlendireceği düşüncesi olarak tanımlanmaktadır. Kaygı, sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusu kavramları birbirleri ile yakından ilişkilidir (11).

Gelişen teknolojinin bir ürünü olarak akıllı telefonlar, gündelik hayatın önemli bir parçası olarak hayatımıza girmiştir. Akıllı telefonlar sıradan cep telefonu kullanımının yanı sıra, internete bağlanma, çeşitli uygulamalar yardımıyla oyun oynama, sosyal medya kullanımı, yol bulma, fotoğraf ve video çekimi, ajanda ve hesap makinesi kullanma, elektronik posta alma ve gönderme gibi pek çok kolaylığı cebimize sığdırmıştır. Bu kolaylıklar nedeniyle akıllı telefonların düzensiz ve aşırı kullanımını, davranışsal bir bağımlılık türü olan akıllı telefon bağımlılığına neden olmuştur (12).

Akıllı telefon bağımlılığı, her bağımlılık türünde olduğu gibi psikolojik dayanıklılığı etkileyen bir bozukluktur (13). Akıllı telefon bağımlılığının ruhsal olduğu kadar, uyku düzensizliği, boyun kaslarında tutulma, gözlerde yorgunluk, el bileği sendromu gibi fiziksel sorunlara da yol açtığı bilinmektedir (14).

Yetişkinlerle yapılan araştırmalar ve gençlerle yapılan araştırmalar karşılaştırıldığında, gençlerin akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın oldukları görülmektedir. Ergenlerin medya kullanırken daha fazla konsantre olma eğiliminde olduklarını ve yeni bir medya türüne girdiklerinde yetişkinlerden daha fazla alışkanlık kullanım sorunları geliştirebilecekleri bildirilmektedir (15). Bu açıklamalar ışığında, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı konusunda risk altında olduğu söylenebilir.

1.2. Araştırmanın Amaçları

1.2.1. Amaçlar

Bu çalışmanın ana amacı, 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin, çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir.

1.2.2. Alt Amaçlar

Araştırmanın alt amaçları aşağıda belirtilmiştir:

- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, akıllı telefon bağımlılığı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, akıllı telefon bağımlılığı yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, akıllı telefon bağımlılığı anne eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, akıllı telefon bağımlılığı baba eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, akıllı telefon bağımlılığı ailenin aylık gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, gündelik yaşam bozuklukları ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında bir ilişki var mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, olumlu beklenti ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında bir ilişki var mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, telefonda yoksunluk hissi ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında bir ilişki var mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, sanal yönelimli ilişki ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında bir ilişki var mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, aşırı telefon kullanımı ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında bir ilişki var mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, telefonsuzluğa dayanma ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında bir ilişki var mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, gündelik yaşam bozuklukları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, gündelik yaşam bozuklukları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, telefonda olumlu beklentisi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, telefonda olumlu beklentisi yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, telefonda yoksunluk hissi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, telefonda yoksunluk hissi yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, sanal yönelimli ilişki durumu cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, sanal yönelimli ilişki durumu yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, aşırı telefon kullanımını cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, aşırı telefon kullanımını yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, telefonsuzluğa dayanması cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, telefonsuzluğa dayanması yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, olumsuz değerlendirilme korkusu cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, olumsuz değerlendirilme korkusu yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, olumsuz değerlendirilme korkusu anne eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, olumsuz değerlendirilme korkusu baba eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, olumsuz değerlendirilme korkusu ailenin aylık gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- 15-18 yaş arasındaki ergenlerin, olumsuz değerlendirilme korkusu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında bir ilişki var mıdır?

1.2.3. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir:

- Araştırma, Sakarya ilinin merkez ilçelerinde beş farklı lisede öğrenim gören 15 – 18 yaş aralığındaki ergenlerle sınırlandırılmıştır.
- Araştırma, veri toplamak için kullanılan “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği” ve “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Ergenlik

2.1.1. Ergenliğin Tanımı

Ergenlik, köken bakımından Latince’de ‘adolescere’ fiiline dayanan, ‘büyüme’ ya da ‘olgunlaşmak’ anlamına gelen bir kelimedir. Ergenlik dönemi, bireysel farklılıklardan kaynaklanan birbirinden farklı zamanlarda gerçekleşse de, tüm bireylerin çocukluk ile yetişkinlik arasında yaşadığı bir dönemdir. Aşamalı bir dönemdir. Bitiş zamanı, başlangıç zamanı kadar belirgin değildir (16).

G. Stanley Hall’ın 1904’te yapmış olduğu çalışmalar ergenlikle ilgili yapılan çalışmaların başlangıcı olarak kabul edilir. Hall ergenlik dönemini, yetişkinlikte kurulmuş olan kararlı dengeye geçmeden önce yaşanan, ‘fırtına ve stres’ içeren, kaçınılmaz ve evrensel bir dönem olarak tanımlar (2).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2018) ergenliği, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki büyüme ve gelişme dönemi olarak tanımlar. DSÖ’nün tanımına göre 10 ile 19 yaş arasındaki bir birey, ergenlik döneminde olan bir bireydir (17).

Ergenlik, özel ilgi ve koruma gerektiren, erken çocukluk ve yetişkinlikten farklı değerlendirilmesi gereken bir geçiş dönemidir (18).

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçilen; biyolojik, bilişsel, sosyal ve duygusal değişim ve gelişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Yaklaşık 10-13 yaşlarında başlar ve 18-19 yaşlarında son bulur (19).

Yavuzer’e (2010) göre ergenlik, bebeklik dönemi hariç, olgunlaşma ve büyümenin en hızlı ve yoğun yaşandığı gelişme dönemidir. Ergenlikte meydana gelen bedensel, sosyal, duygusal, bilişsel değişimler, hızlı ve sarsıcıdır. Bunlar, ergenin bundan sonraki yaşamı hakkında daha derinlikli düşünmesine, yeni düşünme biçimleri geliştirmesine, yeni amaç ve özgürlükler geliştirmesine yardımcı olur (1).

Bu zorlu dönem, insan yaşamındaki tüm gelişim dönemlerinde olduğu gibi, birçok yeni yetkinlik gereksinimleri ve kişisel gelişim fırsatlarını beraberinde getirir. Bu dönemde ergenin

kişisel gelişimindeki değişimler, bundan sonraki hayatının gidişatını belirlemede önemli bir rol oynayabilir (4).

Literatür incelendiğinde, ergenlikle ilgili birçok tanım ve açıklama karşımıza çıkmaktadır. Bu açıklamalarda ergenliğin başlangıç ve bitiş yaşlarının birbirinden farklı ele alındığı görülmüştür.

2.1.2. Ergenlik Döneminin Evreleri ve Özellikleri

UNICEF (2011), ergenliği erken ergenlik (10-14 yaş) ve geç ergenlik (15-19 yaş) olmak üzere iki kısma ayırmıştır. Erken ergenlikte fiziksel gelişim, büyüme ile başlar ve oldukça hızlıdır. Kişisel ve cinsel kimlik üzerine yoğun düşünceler gerçekleşir. Son dönemlerde yapılan nörobilimsel araştırmalara göre, beyindeki nöron sayısı neredeyse iki katına çıkar. Bu hızlı ve radikal değişimler, ergenin duygusal, sosyal, bilişsel gelişimlerini de oldukça etkiler. Kızlar ergenlik dönemine, erkeklerden yaklaşık 12-18 ay daha önce girerler (3).

Geç ergenlik, 15-19 yaşlar arasında kalan dönemi ifade eder. Geç ergenlikte fiziksel gelişim, büyük ölçüde tamamlanmıştır ve azalan bir hızla ilerlemeye devam etmektedir. Beyin kendini geliştirmeye büyük bir hızla devam eder. Analitik, yansıtıcı düşünme gelişmiştir. Bu nedenle ergen, akran görüşleri ve kendi kişilik gelişimi hakkında daha gelişmiş bir şekilde düşünebilir. Düşünme şekli önceki döneme kıyasla daha nettir. Geç ergenlik evresindeki bir birey; riskleri değerlendirme, bilinçli kararlar alma gibi yetişkin davranışlarını gerçekleştirebilir (3).

Yavuzer (2010) ergenliği, erken ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik olmak üzere üç evreye ayırır. Erken ergenlik (erkinlik veya puberte), boy ve kilo artışı, iç organlarda gelişme ile meydana gelen fiziksel gelişimin hızlı bir şekilde gerçekleştiği evredir. 12-14 yaş aralığını kapsar. Bilişsel gelişme sonucunda soyut düşünme gelişir. Cinsel kimlik gelişir (1). Hızlı büyüme sonucunda kız ve erkek çocuklarının ruh sağlığı birbirinden farklı etkilenir. Erkekler bu evrede hızlı fiziksel gelişimden olumlu etkilenirken, kız çocukları olumsuz etkilenebilmekte; yeme bozuklukları, düşük benlik algısı, anksiyete bozuklukları yaşayabilmektedirler (20).

Orta ergenlik, 15-17 yaş aralığını kapsayan evredir. Fiziksel gelişimin büyük oranda tamamlandığı bu evrede, daha çok ruhsal alandaki sorunların çözümlenmesi gerekir. Ebeveynlerle çatışma, bağımsızlık isteği ve arkadaş ilişkilerinin öneminin artması bu evrenin en belirgin özellikleridir. Duygusal olarak yoğun olan bu evredeki ergenler, daha hassas ve

kırılgan olurlar. Toplum yaşamını sever ve arkadaş grubuna uyum sağlamak isterler; bununla birlikte herhangi bir olayda arkadaş grubundaki yerini ve saygınlığını da arama girişiminde bulunurlar. Kendilerini daha çok incelerler. Orta ergenliğin sonunda ergenler, kişilik gelişimi büyük oranda gerçekmiş, toplumsal kuralların ve yasaların bilincine varmış olarak yetişkinliğe daha hazır hale gelmişlerdir (1).

Geç ergenlik, 18-21 yaş arasında kalan evredir. Kimlik duygusunda bir bütünlüğe kavuşulur. Bu evredeki birey, karşı cinsle sevgiye dayalı ilişkiler kurmak, kendi değerler sistemini oluşturmak ister (1). Artık bu evrede fiziksel gelişim tamamlanmış ve son bulmuş olur. Kafa karışıklığı daha azdır ve duygular daha gerçekçidir. Gelecekle ilgili hedefler daha nettir. Kendi kimliğini tanımlamak, bir arkadaş grubuna ait olmaktan daha önemlidir. Bu evredeki bireyler, ahlaki gelişim ve vicdan gelişiminin etkisiyle duygu ve düşüncelerini daha iyi kontrol edebilirler. Bağımsızlık duygusu gelişmiştir. Akran grubuna aidiyet hissi önemlidir; ancak birebir olan ilişkiler daha çok önem kazanmıştır (21).

2.1.3. Ergenlerin Gelişim Görevleri

Bireylerin duyduğu ihtiyaçlar ve toplumun beklentileri, gelişim görevlerini oluşturur. Gelişim görevlerini tamamlayan ergenler olgunluğa erişmiş olurlar. Bu görevler, Havighurst'a (1972) göre aşağıdaki gibi özetlenebilir:

1. Fiziksel özelliklerini kabul etmek ve vücudunu etkin bir şekilde kullanabilmek,
2. Her iki cinsiyetten arkadaşlarıyla olgun ilişkiler kurmak,
3. Toplumsal cinsiyet rollerini benimsemek,
4. Evlilik ve aile hayatına hazırlanmak,
5. Ebeveynlerden ve diğer yetişkinlerden bağımsız olma duygusunu kazanmak,
6. Kariyer seçimine karar vermek,
7. Sosyal sorumluluklara ilgi geliştirmek ve başarmak,
8. Hayatı boyunca davranışlarında kendisine rehberlik edecek değerler sistemi geliştirmek (Akt: 1).

2.1.4. Ergenlik Döneminde Fiziksel ve Cinsel Gelişim

Fiziksel gelişim, ergenlik döneminin ilk evresi olan erinlik evresinde oldukça hızlı gerçekleşir. Ani bir büyüme atılımı ve birincil, ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi ergenlikteki hızlı büyümenin göstergeleridir. Çocukluk döneminde kız çocukları erkeklerden

daha kısadır. Kız çocukları erkeklerden yaklaşık iki yıl önce ergenliğe girer ve hızla büyümeye başlarlar. Kız çocukları bu dönemde yılda 5-10 cm uzarlar. Erkek çocukları ise, daha geç uzamaya başlar ve yılda 7.5-12 cm uzarlar. Ergenliğin başında kız çocukları daha uzunken, ergenliğin bitiminde erkek çocukları kızlardan daha uzun olurlar. Bu hızlı gelişim yeni vücutlarına aynı hızda uyum sağlayamayan ergenlerde, sakarlıklara neden olabilir (22).

Cinsel gelişim biyolojik olduğu kadar duygusal ve toplumsaldır. Vücutta meydana gelen değişimler ergenin duygularını etkilemekle birlikte duygusal değişimlere yol açarak flört, aşk gibi eğilimlere de yol açar (1).

Ergenlik döneminde genç birey, cinsel yeterliliğini, görünüşünü, gücünü, düşünce veya davranışlarında başkalarıyla kıyaslar. Bu konuda soru ve sorunları olabilir. Başkalarının onu nasıl gördüğünü merak eder. Zamanla sağlıklı ergenin bu kaygıları yatıştır. Cinsel yapısını kabul ederek cinsel kimliğini kazanmış olur (23).

Vücudun yetişkin özelliklerini ve üreme yeteneğini kazanması ergenlik döneminde gerçekleşir. Birincil cinsiyet özellikleri, üreme sisteminin olgunlaşmasıyla doğrudan ilgilidir ve dışarıdan gözlemlenemez. İkincil cinsiyet özellikleri ise, cinsiyete özgü bedensel değişikliklerdir ve gözlenebilir. Erkeklerde meydana gelen ses kalınlaşması, sakalların çıkması; kızlarda meme ve kalçaların gelişmesi, ses değişimi ikincil cinsiyet özelliklerine örnek verilebilir (1).

2.1.5. Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim

Jean Piaget'in düşüncenin gelişimine ilişkin kuramında, düşünce gelişiminin dört evresinden sonuncusu soyut düşünme evresidir. Ergenlikle birlikte soyut düşünme gelişir. Soyut düşünme ilk betimlendiği haliyle (Akt: 24) 11-12 yaşlarında başlar ve 14-15 yaşlarında kararlılık kazanır. Piaget (1969), soyut işlem düşüncesini "...somut ve şimdiki önermelerden ortaya çıkan olasılıklar ileri sürmeyi ve akıl yürütmeyi sağlayan düşünce dönüşümü" olarak betimlemiştir (25).

Ergenlik döneminde birey, içinde bulunduğu zamanı ve mekanı kavramanın yanında, yaşanılan an içerisinde mevcut olmayan olasılıkları da göz önüne alma ve değerlendirme becerisini kazanır. Ergenin düşünce yapısı, çocukluk dönemindeki yapısından daha karmaşıktır. Ergen bir problemle karşılaştığında, birçok olası çözümü göz önüne alabilir, esneklikle çözüme ulaştırabilir (26).

Ergen bir birey bilişsel olarak olgunlaştıkça, tümdengelim, tümevarım, soyutlama, detaylı mantık yürütme, varsayımsal mantık yürütme, sistematik problem  zme, analitik düşünme, yansıtıcı düşünme gibi bilişsel işlemleri gerçekleştirebilir. Bunun sonucu olarak ergenler, toplumsal sorunlara daha çok kafa yorurlar. Eskiden kendilerine zor gelen problemleri  zme daha kolaydır. Artık daha hassas ve daha zeki olduklarına inanırlar; dahası, kendi düşünceleri başkalarınınkinden daha kıymetlidir. Bu tür kişisel söylenceler geliştirdikçe, kendilerine dair bir 'i  bakış' oluştururlar. Böylelikle hisleri ve düşünceleri hakkında daha çok kafa yorurlar (16).

Ergenlerin bu yeni kavuştuğu geleceğe bakma ve problemlere çeşitli  z mler üretebilen düşünce biçimi, onların yaşamında derin etkiler oluşturmaktadır. Bu sayede cinsellik, ahlak, din, toplumsal sorunlar gibi konularda daha çok düşünmekte ve kendilerine ait bir değerler sistemi oluşturmaktadırlar (25).

2.1.6. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim

Çocukluk  ağında dingin ve düzenli gerçekleşen gelişimin ardından ergenlik döneminde erişen  ocuk, hızlı ve düzensiz bir gelişim döneminde geçer. "Fırtına ve stres" kavramıyla karakterize edilen ergenlik dönemi, kaçınılmaz duygusal çatışma ve çelişkilerle dolu bir dönem olarak değerlendirilmektedir (1).

Ergenin ebeveynine karşı özerklik ve bağımsızlık kazanma isteği, ergenlik döneminin vazgeçilmez bir duygusudur. Bu nedenle otorite konusunda, ebeveynlerle ergen çocukları arasında çatışmalar görülebilir. Ergen, ebeveynlerinden uzaklaşma eğiliminde olmasına rağmen ebeveynin hem içsel hem de dışsal desteği onun için büyük bir ihtiyaçtır. Ergenlerin aileden aldıkları güven duygusu, kimlik gelişimi ve sosyal gelişimlerini de olumlu etkilemektedir. Erinlik evresinde yoğun bir şekilde ortaya çıkan çatışmalar, ergenliğin sonlarına doğru azalmaktadır (27).

Ergenler, sevgiye olan ihtiyaçlarını çok farklı şekillerde gösterebilirler. Karşılıklı güven sergilerler (dürüst olurlar ve yanlışlarını tartışmaya açıktırlar), kibar davranırlar (dinlerler ve laf yetiştirmezler), ebeveynlerine yardım ederler. Bu davranışlar, erinlik evresinde daha yoğunken ilerleyen evrelerde azalır; ancak belli bir seviyede devam eder (16).

Ergenlik, içsel yoğun bir gelişim sürecidir, bununla birlikte çevresel destek (orneğin yeterli beslenme, ebeveyn desteği) gerektirir (24). Ergenler, anne ve babalarına karşı reddeden

bir tavır sergilerken aynı zamanda onların desteğine ihtiyaç duymaktadır. Ergen hem bağımsızlaşmak hem de ebeveyninden kopmayı istememek gibi gerilime yol açan çatışmalı duygular yaşarlar (28).

Ergenlikte hassasiyet, depresif duygu durumları, medyanın etkilerine duyarlılık, diğer yaşlardan daha yoğun görülür. Hall'e göre depresif duyguların nedenleri arasında 'kusurlu bir kişiliği olduğu, arkadaşlarının kendisini sevmediği' gibi ergenin baş edemediği fantastik düşünceler gösterilebilir (2).

2.2. Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

2.2.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi)

"Sosyal fobi" kavramı ilk kez 1903 yılında Pierre Janet tarafından, konuşurken, piyano çalarken veya yazı yazarken başkaları tarafından gözlenme korkusu duyan hastaları tanımlamak için kullanılmıştır (8).

Amerikan Psikoloji Derneği (APA), tarafından kabul edilen Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 5. baskısındaki (DSM-V) tanıma göre sosyal fobi, "sosyal anksiyete" şeklinde yer almış ve sosyal ortamlarda kaygı ya da korku yaşama, olumsuz değerlendirilmekten korkma, toplumsal durumlardan kaçınma ya da yoğun bir kaygı durumu yaşama olarak açıklanmıştır (29).

Sosyal fobi, sosyal ortamlarda duyulan kaygı ve stres, sosyal ortamlardan kaçınma ve olumsuz değerlendirilmekten korkma olarak tanımlanabilir (6).

Çocuk veya ergen birtakım fobiler geliştirdiğinde, toplu ortamlara çıkmaya karşı direnç gösterebilir. Sosyal fobi, ergenlik yıllarında ortaya çıkma eğilimine sahiptir. Sosyal fobisi olan çocuklar, genellikle korkularının abartılı olduğunun farkındadırlar; ama bu durumu kontrol altına alamazlar. Kendi duygularındaki bu kontrol edememe durumu, çocukları daha kaygılı hale getirir ve bu kaygıyı yaşamamak amacıyla çocuklar, sosyal ortamlardan kaçınmaya eğilim gösterirler (30).

Sosyal fobik olan bireyler, sosyal ortamlara girmekten kaçınır ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak davranışlar ararlar. Bu davranışlara örnek olarak, göz kontağı kurmama, telefonuyla ilgilenme, bir şeyler okuyor gibi davranma ve başkalarının dikkatini

çekmeyecek şekilde davranma verilebilir. Sosyal bir ortama girmek durumunda kaldıklarında, korku ve huzursuzluk yaşarlar. Bunun sonucunda bireyin iş-egitim hayatı, özel yaşantısı kısıtlanmış olur ve yaşam kalitesi düşer. Karşı cinsle etkileşim kuramadıkları için sosyal fobik bireyler, evlilik yapamamakta veya evliliklerini sürdürememektedirler. (31).

Sosyal fobi diğer adıyla sosyal anksiyete, bireyin yaşam kalitesinin düşmesine ve sosyal işlevselliğinin bozulmasına neden olan bir sorundur (7). Sosyal fobi tanısı alan bireylerde, sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygı dışında, depresyon, izolasyon durumları (30), intihar ve yaşadıkları huzursuzluğu bastırmak amacıyla çeşitli bağımlılık problemleri görülmektedir (32).

Sosyal fobi, utangaç çocuklarda da yaygın olarak görülebilmektedir. Yabancılara yönelik tedirginlik hissi gibi, utangaçlık da her çocuğun veya ergenin hayatının normal bir unsurudur. Bununla birlikte bu normal duygu, kişinin okul performansını, iş performansını ve sosyal yaşantısını olumsuz etkileyecek kadar uç noktaya gelmişse, sorun oluşturabilir (30).

Amerikan Psikoloji Derneği (APA), tarafından kabul edilen Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 1. ve 2. baskılarında sosyal fobi yer almazken; DSM-III ve DSM-IV' te sosyal fobi kavramına yer verilmiştir. Bu fobiye sahip kimselerin kendilerini 'utangaç' olarak tanımlaması sosyal fobinin resmi olarak kavramsallaştırılmamasına neden olmuştur (8, 32).

Sosyal fobinin ergenliğin orta veya geç evrelerinde ortaya çıktığı düşünülmektedir (33). Epidemiyolojik araştırmalar, sosyal fobinin ergenlik döneminde sıklıkla yaşandığını ve en yaygın üç ruhsal bozukluktan biri olduğunu ortaya koymuştur (34).

Araştırmacıların bir kısmı sosyal fobinin yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıktığını belirtmelerine rağmen, birçok araştırmacı sosyal fobinin ergenlik döneminde başladığı konusunda hemfikirdir (35). Kalıtsal etmenlerin rolü hakkında yapılan araştırmalar, genetik etmenlerin sosyal fobiye orta düzeyde yol açtığını göstermektedir. Bununla birlikte bireyin geçmiş yaşantısındaki olumsuzluklar sosyal fobinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Çocukluk döneminde anne baba arasında çocuk yetiştirme konusundaki uyumsuzluklar, olumsuz akran ilişkileri, benlik saygısındaki bozukluklar, tek başına veya birlikte sosyal fobiye yatkınlık oluştururlar (8).

DSM-III ve DSM-IV' te "sosyal fobi" ve "sosyal anksiyete" terimleri birbirlerinin yerine kullanılmıştır. DSM-V'te (APA 2013) ise sosyal fobi teriminin yerini sosyal anksiyete

bozukluğu almış, tanı kriterlerinde değişikliğe gidilmiştir. DSM-V'te, önceki basımlarda yer alan “sosyal ortamlarda yaşanan anksiyete ve korkunun fazla ve yersiz olduğuna ilişkin düşünce” ölçütüne yer verilmemiş, yaşanan anksiyetenin ve korkunun söz konusu gerçek tehdiye göre orantısız olabileceği ölçütü yer bulmuştur (36).

DSM'nin en güncel basımı olan DSM 5'te sosyal anksiyete bozukluğu Tablo.2.1.'de verilen tanı ölçütleri ile yer bulmuştur (APA 2013, Akt: 36).

Tablo 2.1. Sosyal anksiyete bozukluğu tanı kriterleri (DSM-V, Akt: 36).

A. Kişi, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da anksiyete yaşar. Örnekler 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.
B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da anksiyete duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkaları tarafından dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).
C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da anksiyete doğurur.
D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da anksiyete ile bunlara katlanılır.
E. Duyulan korku ya da anksiyete, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır.
F. Korku, anksiyete ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.
G. Korku, anksiyete ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmeye neden olur.
H. Korku, anksiyete ya da kaçınma bir maddenin (örn. Kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.
İ. Korku, anksiyete 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, anksiyete ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı düzeydedir. Belirleyici: Yalnızca Eylem Gerçekleştirme Sırasında: Korku toplum içinde konuşma ya da performans sergileme ile sınırlıysa”

2.2.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Sosyal fobiyle ilgili modeller bir arada incelendiğinde sosyal fobinin özünü, olumsuz değerlendirilme korkusunun oluşturduğu söylenebilir (9). Sosyal kaygıya eşlik eden olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal çevresindeki insanların değerlendirmelerini göz önünde bulundurma, onların olumsuz değerlendirmelerinden kaynaklanan sıkıntı ve değerlendirilme ortamlarından kaçınma ve başkalarının kendisini olumsuz değerlendireceği düşüncesi olarak tanımlanmaktadır. Kaygı, sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusu kavramları birbirleri ile yakından ilişkilidir (11).

Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin başkaları tarafından değerlendirileceğini düşündüğü ortamlarda, kişilerin kendisini negatif değerlendireceğini düşünerek hissettiği sosyal kaygıdır. Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireyler, olumsuzluktan kaçınırlar. Bu bireylerde sosyal ortamlarda onay arama eğilimi ve sosyal onay alamama durumlarından kaçınma eğilimi yüksektir (6).

Yapılan araştırmalara göre kişiler arası durumlar, öz odaklı dikkatin artmasına neden olur. Öz odaklı dikkat, kaygıyı artırır ve olumsuz öz niteliklerin ortaya çıkma olasılığını artırır. Böylece sosyal fobinin oluşturduğu kaygı ve etkilediği performans arasında bir kısır döngü oluşur (37, 38). Toplumsal bir ortamda, performans sergilemenin gerektiği durumlarda, olumsuz değerlendirilme korkusu olan bir birey, kendi performansı hakkında kuşkulandır, diğer kişilerin kendisinden çok yüksek performans beklediklerini ve hata yaptığı takdirde dışlanacağını düşünür (32).

Birçok insan sosyal bir ortama girdiğinde hafif bir kaygı hissedebilir. Böyle bir kaygı hissini yaşanması, yaşanmamasından daha normal kabul edilir. Hafif bir kaygı hissi, kişinin çevresine daha duyarlı olmasını, kendi donanımını daha iyi kullanmasını sağlar; ancak bu hissini düzeyi arttıkça bireyin aktiviteleri, yaşamı, olumsuz etkilenecektir. Bu durumda sosyal fobiden söz edilebilir (39). Bütün duygular, yerinde ve orantılı oldukları sürece sağlıklı, gerekli ve uyumsaldır; ancak aşırı ve orantısız olan duygular, olumsuz ve sorun oluşturan duygulardır. Bu tür duygular, kişiye ve çevreye zarar verirler (40).

Erdoğan ve Uçukoğlu'na (2011) göre çocuğun içinde yaşadığı topluma uyumunun ve iletişim sağlamlasının temel unsurlarından biri, kendisine yönelik olumsuz değerlendirme düzeyidir. Bu düzeyi, ailesinin kendisine yönelik ortaya koyduğu davranış örüntüleri belirler. Çocuğun kendisine yönelik oluşturduğu olumsuz değerlendirmenin boyutu, sosyal gelişimini

ve iletişimini etkiler. Olumsuz değerlendirmenin düzeyi arttıkça, kişiler arası ilişkilerde çocuğun kaygı yaşayacağı söylenebilir (13).

Cüceloğlu (1998), “kişilerin davranış özelliklerini açıklayabilmek için, onların içinde yetiştiği aile ortamını, nasıl bir çevre içinde hangi etkilerin altında büyüduklarını bilmek isteriz. Bu isteğimizin altında bireyin bugünkü davranışıyla içinde yetiştiği ortamın özellikleri arasında bir ilişki olduğu düşüncesi yatmaktadır.” demektedir (41). Bireyin kişilik gelişiminde, sosyal yeteneklerinin şekillenmesinde önemli rollere sahip olan ebeveyninin, bireyin olumsuz değerlendirilmekten korkma davranışı ile ilgilerinin olmaması düşünülemez. Sosyal fobinin gelişiminde ebeveynlerin sosyal fobik olmasının doğrudan bir etkisinin olmadığı; fakat sosyal fobik olan ebeveynlerin, çocuğunun başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesinden korktuğu için sergilediği davranışlar aracılığıyla çocukta sosyal fobi gelişimine katkı sağladığı görülmektedir (9).

Bögels ve arkadaşlarına göre (2001), sosyal fobiye sahip olan çocukların ebeveynleri, başkalarının değerlendirmelerine daha çok önem veren, çocuklarını sosyal davranışlara daha az teşvik eden ve daha az sosyalleşebilen özelliklere sahip ebeveynlerdir (42). Ebeveynlerin, çocuklarının dış görünüşlerine ve tavırlarına aşırı önem vermesi, çocuğun devamlı dışarıdan izlendiği ve eleştiriliyormuş hissine kapılmasına neden olabilmektedir (43).

Karademir’in (2011) aktardığına göre, Kearney (2005) sosyal kaygıya neden olan anne baba ve aile ortamına ilişkin bazı durumları şu şekilde özetlemiştir:

- Çocuğu sosyal aktivitelerden mahrum bırakma,
- Başkalarının fikirlerini ve olumsuz değerlendirmelerini aşırı önemseme,
- Ailenin sosyal ilişkilerinde zayıf olması ve sosyal durumlardan kaçınması,
- Çocuğa karşı aşırı korumacı, sıcaklık ve ilgiden yoksun tutum,
- Çocuğun reddedilmesi,
- Değişkenlik / dengesizlik / istikrarsızlık: Yetişkinlerle yakın ilişkilerin yokluğu, ebeveynler arası evlilik çatışması, ebeveynde mental bozukluk öyküsü, sık taşınma, kanunlarla sorun yaşama, evden kaçma, fiziksel ve cinsel istismar, okul başarısızlığı, okulu bırakma ve özel eğitim gereksinimi (44).

Çocuk yetiştirmede ebeveynin ortaya koyduğu tutum çocuğun otonomi, bağımsızlık becerileri ve yetenekleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Buna göre ebeveynin otoriter veya aşırı koruyucu tutumu çocuğun otonomisini, yeteneklerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Ebeveynin çocuğun gerçek ihtiyaçlarına önem vermeyen, ilgisiz ve dışlayıcı tavırları, çocukta güçlü bir kabul görme, onay alma ihtiyacı oluşmasına neden olmaktadır. Bunlar çocuğun başkaları tarafından yanlış değerlendirilmesinden korkma duygusunun gelişmesine neden olabilmektedir (43).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler yaşadığı ufak tefek olumsuz olayları kendi içinde çok fazla tartışır. Sosyal kaygı yaşayan kişi, öyle çok kendine yoğunlaşmıştır ki dış dünyanın bu konularla çok fazla ilgili olmadığını da fark edemez. Sonuçta, birey sürekli bir kaygı, kaygıdan dolayı olumsuz olaylar yaşama ve tekrar kaygı şeklinde kısır bir döngü içinde sosyal olması gereken anları, sıkıntı içinde geçirir (45). Kişi yapıp ettiklerinin olumsuz değerlendirileceği düşüncesiyle, sosyal ortamlarda aşağılanmaktan korkar ve utanç duygusu hisseder (46). Olumsuz düşüncelerin olumsuz tutumlara, olumsuz tutumların olumsuz davranışlara, olumsuz davranışların da olumsuz duyguların ortaya çıkmasına sebep olduğu bilinmektedir (47). Bu kaygı duygusu ve benliğin olumsuz değerlendirmesi, bir dizi kısır döngü ile sosyal kaygının korunmasına, devam etmesine katkıda bulunur (45, 46).

2.2.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ben (2017), bir araştırmasında İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin, sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı, olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma İstanbul'da yaşayan 18-24 yaşları arasında olan 210 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal görünüş kaygısı, beden algısı ölçeklerinden alınan puanlar yükseldikçe sosyal anksiyete düzeyinin de arttığı görülmüştür (48).

Çetinkaya Yıldız ve Toprak'ın (2016) Erciyes Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programı öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin empatik eğilim, utangaçlık, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal beceri düzeylerinin çeşitli değişkenlerine göre farklılaşma düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya 354 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin empatik eğilim ve sosyal beceri düzeyleri arasında sınıflarına göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Utangaçlık ölçeği puanlarına bakıldığında, 4. sınıf öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin, 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu gözlenmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve sınıf ilişkisine bakıldığında ise 1. sınıftaki öğrencilerin olumsuz değerlendirilme

korkusu düzeylerinin, 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (49).

Irmak'ın (2017) yaptığı bir araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin okul türü, sınıf düzeyi, cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi ve ailenin aylık geliri değişkenlerine göre olumsuz değerlendirilme korkusunun ve öğrenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, incelenen değişkenlerden sınıf türü değişkeni ve cinsiyet değişkeni ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Öğrencilerin aile aylık gelir düzeyine göre olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişki incelendiğinde, dar gelirli ailelerin çocuklarının, orta ve yüksek gelirli ailelerin çocuklarına göre olumsuz değerlendirilme korkusunun yüksek olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin anne eğitim düzeylerine bakıldığında ise, ilkokul mezunu annelerin çocuklarında olumsuz değerlendirilme korkusu, lise mezunu annelerin çocuklarından anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca ilkokul mezunu ve lise mezunu annelerin çocuklarının öğrenmeye açıklık düzeyleri, üniversite mezunu annelerin çocuklarına oranla anlamlı düzeyde yüksektir (45).

Lin ve Chen'in (2012) yaptığı bir araştırmada, duyarlılığın kişilerarası etki üzerindeki etkileri ve olumsuz değerlendirme korkusunun ergenlerin dürtüsel satın alma eğilimi üzerindeki etkileri incelenmiştir. 453 ergenin katıldığı bu çalışmanın bulgularına göre, kişiler arası etkiye duyarlılık arttıkça, dürtüsel satın alma eğilimi de artar. Aynı şekilde, olumsuz değerlendirme korkusu arttıkça, dürtüsel alış eğilimi de artar. Ergenlerin dürtüsel alış davranışı önemlidir; çünkü giderek artan bir şekilde pazarlama faaliyetleri bu yaş grubunu etkilemeye yöneliktir. Bu çalışma, akranların olumsuz değerlendirmelerini önlemek için, sosyal kaygılı ergenlerin, daha fazla dürtüsel satın alma eğilimi göstereceklerini ortaya koymuştur (11).

Bilge ve Kelecioğlu'nun (2008) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada, olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeğinin (BFNE), Türkiye'deki lise öğrencileri üzerine uyarlaması yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliği, ölçüt geçerliği, iç tutarlılığı ve test tekrar test güvenilirliği incelenmiştir. Yapı geçerliğinin belirlenmesi için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açıklayıcı faktör analizinde iki faktörlü olarak ortaya çıkan yapı, doğrulayıcı faktör analizinde de desteklenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda, olumsuz değerlendirilme korkusu ile depresyon, kaygı, sosyal kaygı ve utangaçlık arasındaki ilişkiler anlamlı ve pozitif yönlü bulunmuştur (50).

2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

2.3.1. Bağımlılık

Bağımlılık, takıntılı düşünceler üzerinde kontrolün kaybedilmesi ve bunun sonucunda ruhsal ve bedensel hali değiştirici madde veya aktivitelere yönelten kompulsif davranışlarla beraber ortaya çıkan kronik ve ilerleyici durum olarak tanımlanabilir. Burada hem madde bağımlılığı hem de davranışsal bağımlılık tanımlarına yer verilmiştir (51).

Bağımlılık kelimesi Türk Dil Kurumu'nun tanımlamalarından birine göre, karşılaşılan sorunları yalnız başına çözmek ve kendine yön seçmek için gerekli yetenekten yoksun olma durumu ve kendi kendine yetmezlik olarak tanımlanmaktadır (52). Bağımlılığı, bir nesne veya davranışa aşırı düşkün olma, kullanmayı bırakamama durumu olarak bağımlılığı tanımlayabiliriz. Bağımlı olan birey, sonuçlarının olumsuz olacağını bilmesine rağmen bağımlı olduğu madde kullanımını veya davranışı kompulsif bir biçimde sürdürmeye devam eder (53).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, alkol, uyuşturucu, sigara gibi maddelerin kullanımıyla birlikte, kompulsif kumar oynama, aşırı yemek yeme, kompulsif cinsel davranışların da bağımlılık olarak değerlendirildiğini göstermektedir (54, 55). Bunların yanı sıra günümüzde televizyon bağımlılığı, internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı gibi bağımlılıklar da görülmektedir (51, 56).

2.3.1.1. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, bağımlılık yapıcı maddenin uzun süre ya da kısa ve düzenli kullanılması durumunda, bedenin bağımlılık yapıcı maddenin etkisine alışması, alışılan maddenin alınmaması ya da azaltılması durumunda ise, bedende yorgunluk belirtilerinin ortaya çıkması olarak tanımlanabilir (57).

Davranışsal bağımlılık ve madde bağımlılıklarının pek çok benzerliği vardır. Her ikisi de çoğunlukla ergenlik çağında ve genç erişkinlikte başlar ve bu yaş gruplarında yaşlı erişkinlere göre daha yüksek oranlara sahiptir (58).

Ergenlik döneminde birey, aileden uzaklaşarak bağımsızlık ve yeni statü kazanmak, kendini ispatlamak amacıyla yeni ortamlar arayışına girer. Bu arayışlara bağlı olarak şiddet, intihar, kazalar, madde bağımlılığı gibi riskli davranışlar ortaya çıkabilmektedir (59). Ergenlik dönemi, çevredeki arkadaşlardan ya da ergenin kendisiyle özdeşleştirdiği kişilerden

etkilenmeye açık olunan bir dönemdir. Bu nedenle madde bağımlılığı açısından ergenler en önemli risk grubunda yer almaktadır (57).

Bağımlılık tanısının konulabilmesi için aşağıdaki ölçütlerden üç tanesinin var olması yeterlidir:

- Kullanılan maddeye tolerans gelişmesi
- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan çabalar
- Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama
- Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin olumsuz etkilenmesi
- Maddenin daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması
- Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek (60).



Şekil 2.1. Bağımlılık döngüsü.

2.3.1.2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, insan-makine etkileşimini içeren, kimyasal olmayan bağımlılıklar olarak tanımlanır (61). Örnek olarak kompulsif kumar oynama, aşırı yemek yeme,

kompulsif cinsel davranışlar (55, 61), televizyon bağımlılığı, aşırı egzersiz yapma, işkoliklik, engellenemeyen çalma isteği, aşırı alışveriş, internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı verilebilir (51, 56).

Davranışsal bağımlılıklar, bağımlılığın temel bileşenlerini (duygusallık, duygudurum değişikliği, hoşgörü (tolerans), geri çekilme, çatışma ve nüksetme) içerir.

- Duygusallık aşamasında kişinin düşünme mekanizması baskılanmış ve davranış, hayatının en önemli davranışı haline gelmiştir.
- Duygudurum değişikliği aşamasında kişi, meşgul olduğu davranışla başa çıkabileceği stratejiler geliştirmektedir.
- Tolerans aşamasında kişi, yapmış olduğu davranışın ilk deneyiminde aldığı hazzı tekrar kazanabilmek için aktivitesini arttırma eğilimindedir. Buna örnek olarak bir kumarbazın, başlangıçta çok daha küçük bir bahisle elde ettiği etkiyi yaşamak için, bahsin büyüklüğünü aşamalı olarak arttırması verilebilir.
- Geri çekilme aşamasında, meşgul olunan aktivitenin kesilmesi veya aniden azalması durumunda kişide moral bozukluğu, sinirlilik gibi hoş olmayan duygular veya fiziksel durumlar meydana gelir.
- Çatışma aşamasında kişi, bağımlı olunan davranış ile hem içsel hem de kişilerarası çatışmalar yaşar.
- Nüksetme aşaması ise, yıllarca süren uzak kalma, kontrol altına alabilme durumlarından sonra bile davranışın geri dönebilme ihtimali veya yatkınlığı olarak tanımlanabilir (61).

Sadoff ve arkadaşlarına göre (2015), davranışsal bağımlılığı olan bireyler, bir nesne, madde veya aktiviteye takıntılı olma, bir zarara sebebiyet veriyor olsa bile davranışı engelleyememe ve devam ettirme, kişi yapmak istemese bile, kompulsif olarak bir davranışı tekrar tekrar yapma, davranışın gerçekleştirilememesi durumunda irritasyon yaşama, aşırı arzu, huzursuzluk ve depresyon durumları, davranış esnasında kişinin kontrolünü kaybetmesi, başkaları görse bile kişinin davranışın zarar verici etkilerini kabul etmemesi, aile veya arkadaşları endişelerini belirttikleri takdirde kişinin davranışlarını gizlemeye yönelmesi, düşük özsaygıya sahip olma gibi ortak özelliklere sahiptirler (Akt: 51).

Madde kullanım bozukluklarında olduğu gibi, davranışsal bağımlılıklarda maddi ve toplumsal problemler yaygındır. Davranış bağımlılığı olan bireyler, madde bağımlılığı olanlar gibi, bağımlılık davranışlarını finanse etmek veya davranışın sonuçlarıyla başa çıkmak için

sıklıkla hırsızlık, zimmete geçirme ve karşılıksız çek yazma gibi yasa dışı eylemlerde bulunacaklardır (62).

Davranışsal bağımlılıklara majör depresif bozukluk, bipolar bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu gibi birtakım psikiyatrik bozuklukların yaygın olarak eşlik ettiği rapor edilmektedir (58).

2.3.2. Teknoloji Bağımlılığı

1980'li yıllardan itibaren insanların günlük yaşamının içinde olan bilişim teknolojileri, sürekli bir gelişim izlemekte, kişisel davranış ve toplumsal yapıyı da beraberinde değiştirmektedir. İnternet ve mobil teknolojiler ile anlık mesajlaşma, sosyal ağlar ve blog yapıları gibi uygulamalar, kişiler arasındaki iletişim kanallarını arttırmıştır. Uluslararası örgütler tarafından gelişmişlik göstergeleri arasında kabul edilen bu teknolojiler, bilgi toplumu olma sürecinin en temel unsurlarından biri olmuştur (63). İçinde yaşamış olduğumuz bilişim çağında gelişen teknolojiler, hayatımıza olumlu katkılar sağlarken diğer taraftan da yaşamımızı olumsuz etkileyebilmektedir (54).

Bilişim teknolojilerinden kaynaklanan bir problem olan teknolojik bağımlılık, teknolojik cihazların aşırı kullanımlarının sebep olduğu mental bir durumdur (63). Griffiths (2000) teknolojik bağımlılıkların, davranışsal bağımlılıkların bir alt kümesi olduğunu belirtmektedir (61).

2.3.3. İnternet Bağımlılığı

İnternet, icadının üzerinden yarım yüzyıl geçmeden insanların birçoğunun, özellikle ergenlerin ve üniversite öğrencilerinin ilgi odağı olan bir araç haline gelerek tüm dünyada üç milyardan fazla insan tarafından kullanılmaya başlanmıştır. İnternetin yaygın kullanımıyla birlikte internet bağımlılığı bir sorun olarak ortaya çıkmıştır. Problemler internet ve bilgisayar kullanımı ile ilgili ilk araştırmalar İngiltere’de yapılmıştır (14).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı’nın dördüncü baskısında yer almayan internet bağımlılığı, DSM-IV’teki tüm tanılar arasında patolojik kumar oynama bozukluğunun doğasına çok benzetilmiştir. Bu nedenle patolojik kumarı bir model olarak kullanarak internet bağımlılığı, sarhoşluk içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanabilmektedir (65).

İnternet bağımlılığı, internet kullanımıyla ilgili sıkıntıya yol açabilecek aşırı ve kontrol edilemeyen davranışlar içeren bir bozukluktur. İnternet bağımlılığı, sohbet odalarına ve pornografiye bağımlı olmayı içerir ve aynı zamanda kişinin ruh sağlığının ve duygularının bozulmasına da yol açabilir (66).

Problemlili internet kullanımı, sosyal etkileşimlerle yüzleşmekten kaçınmaya ve sosyal fobilerin meydana gelmesine neden olabilir (64).

İnternet kullanımındaki artış bazı problemleri beraberinde getirmekte ve bunların en önemlilerinden biri de internet bağımlılığı olmaktadır. İnternet bağımlılığının kaygı, depresyon ve strese neden olduğu bilinmektedir. Anksiyete düzeyi ile internet bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır (66).

Young (1996), bağımlılık yaratan internet kullanımının tanı kriterlerini ortaya koymak için, patolojik kumar oynama kriterlerinden yola çıkarak sekiz maddelik bir anket geliştirmiştir. Anketteki maddeler şöyledir:

- İnternet ile kafanızı meşgul hissediyor musunuz (önceki çevrimiçi aktiviteler hakkında düşünün veya bir sonraki on-line seansı düşünün)?
- Memnuniyet sağlamak için interneti daha fazla zamanla kullanma ihtiyacını hissediyor musunuz?
- İnternet kullanımını kontrol etmek, kısmak ya da durdurmak için sürekli olarak başarısız girişimler yaptınız mı?
- İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar veya depresif hissediyor musunuz?
- Aslen amaçlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalıyor musunuz?
- İnternet nedeniyle önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatı kaybettiğinizi tehlikeye attınız veya riske attınız mı?
- İnternet'e katılımın kapsamını gizlemek için aile üyelerine, terapistlere veya başkalarına yalan söylediniz mi?
- İnterneti problemlerden kaçmak ya da rahatsız olduğunuz durumunuzu rahatlatmak için kullanıyor musunuz?

Bu ankete göre, maddelerden beş veya daha fazlasına “evet” yanıtını veren bireyin internet bağımlılığı olduğu söylenebilir (65).

Yapılan araştırmalara göre, olumlu sosyal ilişkiler geliştirmenin internet bağımlılığı riskini azaltan bir etken olduğu söylenebilir (14). İnternet bağımlısı olan ergenlerle bir çalışma yapılmış ve aile üyeleriyle ilişkilerinde iyileşme olan internet bağımlısı ergenlerin internet bağımlılıklarında azalma görülmüştür. Buna göre ergenlerin ruhsal gereksinmelerini anne-babalarıyla yakın ilişkiler kurarak temin etmeleri, ergenlerin internete olan bağımlılığını azaltmada önemli bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Akt: 14).

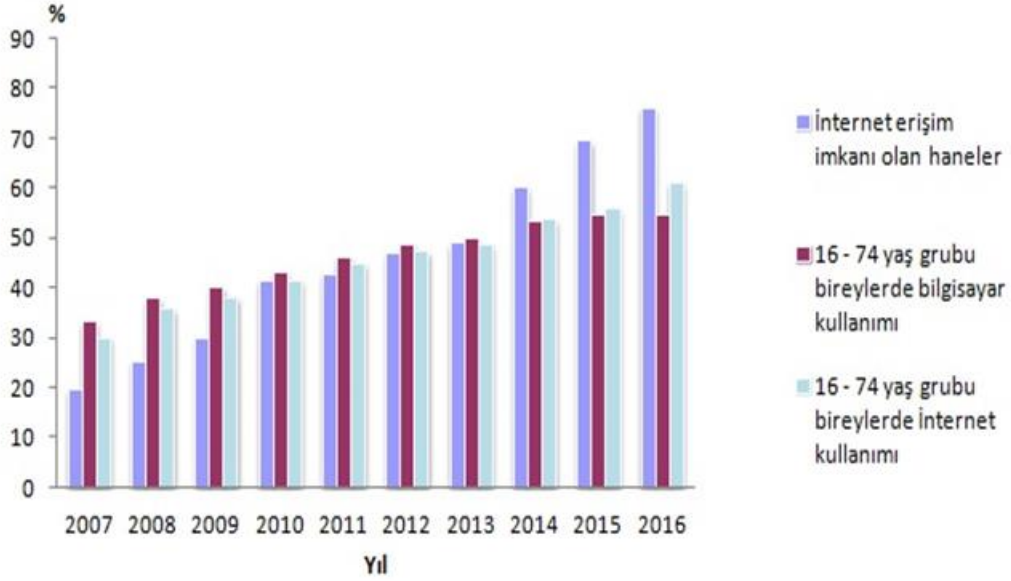
2.3.4. Akıllı Telefon Kavramı

Teknolojik araçlar içerisinde en fazla kullanılan cep telefonları, yaklaşık yüz yıllık tarihi boyunca gelişerek günümüze kadar gelmiştir. Telefon öncesinde bazı deneme çalışmaları olmakla birlikte, 1876 yılında Graham Bell tarafından icat edilmiştir. İlk icat edildiğinde kablolu olan telefon, Finlandiya, İsveç gibi coğrafi koşullar nedeniyle kablo döşeme sorunu yaşayan ülkelerin, çeşitli alternatif yollar arama çabalarından sonra kablosuz hale getirilmiştir (67).

Dünya’ da ilk cep telefonu görüşmesi, 1991 yılında gerçekleşmiş olup ülkemizde de 1994 yılında gerçekleşmiştir (67). Başlangıçta mobil olması nedeniyle her yerden konuşma, mesajlaşma kolaylığı sağlayan cep telefonları, gelişen teknolojilerle birlikte akıllı telefonlara dönüşmüştür. Akıllı telefonların gelişimi çok hızlı olmuş ve bir anda eski telefonların pazardan çekilmesine neden olmuştur. Bir dönemler çok popüler olan Nokia cep telefonları, akıllı telefon pazarına adapte olamayınca pazardan çekilmek zorunda kalmıştır (68).

Akıllı telefonlar yalnızca cep telefonu olarak işlev görmez; aynı zamanda bir bilgisayar, mp3 veya video oynatıcının işlevlerini yerine getirebilir (69). Akıllı telefonlar, teknolojik gelişmelerle birlikte sıradan cep telefonlarının yapabildiği işlemlerin yanı sıra, gelişmiş bağlantı imkanı sunan, çeşitli cihazların bütün özelliklerini barındıran, ileri düzey işlem yapabilen, mobil uygulamaları çalıştırabilen, gelişmiş mobil iletişim cihazları olarak tanımlanabilir (70).

Türkiye’de, “Deloitte Global Mobile Consumer Survey” araştırması çerçevesinde gerçekleştirilen Türkiye’de Mobil Tüketicisi Anketi sonuçlarına göre akıllı telefon kullanımı 2013 yılında %67 olarak tespit edilmiştir.2 2004 yılında nüfusun % 53,7’si cep telefonu veya akıllı telefon kullanmakta iken 2016 yılında bu oran %96,9’a yükselmiştir (71).



Şekil 2.2. 2007-2016 yılları arasında internet erişim imkanı, bilgisayar kullanımı, internet kullanım sıklığı.

İnternet kullanım hızındaki artış, akıllı cep telefonlarının kullanımını da pozitif yönde etkilemiştir. Akıllı telefonların mobil (taşınabilir) olmasıyla her yerden internete bağlanabilmek mümkün olmaktadır. İnternet kullanımının artmasıyla birlikte akıllı telefon bağımlılığı da artmaktadır (14).

2.3.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Birtakım davranışlar, olumsuz sonuçlar doğuracağı bilinmesine rağmen, kısa vadeli bir ödül sunmakta ve kişinin bu davranışı tekrar tekrar yapmasına neden olmaktadır. Bu durum kişinin ilgili davranış veya dürtü konusunda kontrolünün azaldığını gösterir. Azalan kontrol, bağımlılığı tanımlayan temel bir unsurdur (58).

Günümüzde, bağımlılık denince akla sadece uyuşturucu veya kimyasal maddeler değil; davranışsal bağımlılığa neden olan kumar, internet, oyunlar ve hatta akıllı telefonlar da gelmelidir. Günlük aktivitelerin aksamasına neden olan davranışsal bağımlılıklar, benzer özelliklerle karşımıza çıkar (69).

Akıllı telefon kullanımının neden olduğu en önemli sorunlardan biri davranışsal bağımlılık olasılığıdır. Davranışsal bağımlılık durumunda, kişi ilgili davranışı yapmasını engelleyemez ve yasaklama ile karşı karşıya kaldığında gerilim ve huzursuzluk gösterebilir (58).

Problemlı telefon kullanımı kimyasal bir madde içermemesine rağmen Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Sürüm’de (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition/ DSM-V) listelenen madde bağımlılıkları belirtileriyle benzer özellikler göstermektedir.

- Mobil telefon hakkında obsesif düşünceler ve kaygı,
- Mobil telefona erişilemediği zamanlarda endişe yaşama,
- Faturayı ödeyemeyecek duruma gelene kadar mobil telefonda vakit harcama,
- Daha önce eğlenceli bulunan durumlardan ve davranışlardan artık zevk almama,
- Araba kullanırken mobil telefona bakma konusunda kendine engel olamama,
- Dürtü kontrolünde azalma şeklinde ifade edilmiştir (73).

2012 yılında Güney Kore’de yapılan bir araştırmaya göre internet bağımlılığı %7,7 bulunurken, akıllı telefon bağımlılığı internet bağımlılığını da geçerek %8,4 olarak bulunmuştur. Bu rakamların içinde en yüksek yüzdeler dilimi ergenlerin oluşturduğu ve bunun gelecekte daha kötüye gidebileceği kaydedilmiştir (69).

Bianchi’ye (2005) göre, problemlı telefon kullanımı olan bireylerin dışı dönüklüğünün çok gözlenebilir olmadığı ve özgüvenlerinin düşük olduğu bulunmuştur (74).

Gündelik yaşamı kolaylaştıran akıllı telefonlar, bilinçsizce ve aşırı kullanıldıklarında birtakım problemlere sebep olmaktadır. (14). Ruh sağlığı ile ilgili yapılan son araştırmalar, artan akıllı telefon kullanımının, uyku bozuklukları ve depresyona neden olabildiğini göstermektedir (75).

Kuyucu (2017), akıllı telefonların kullanımı ile ortaya çıkan başlıca fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları şöyle aktarmıştır:

- Sürekli ekrana bakmak nedeniyle baş ağrısı, göz sulanması, göz yorgunluğu gibi fiziksel sağlık sorunlarına neden olması,
- Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarının yaygınlaşması ile gerçek hayatta görüşmektense akıllı telefon üzerinden görüşmeye bağlı olarak asosyalliğe neden olması,
- Sürekli cep telefonunu kontrol etmek nedeniyle konsantrasyon kaybına neden olması,
- Herkesle kolayca iletişim kurulabilmesi nedeniyle sağlıklı ve yasal olmayan ortamlara çekilebilme riski,

- Casus yazılımlar ile insanların özel hayatına müdahale edilebilmesi (68).

Yıllara göre sabit telefon ve cep telefonu abone sayıları Tablo 2.2.'de verilmiştir. Tablo 2.2.'de de görüldüğü gibi cep telefonu kullanımı gün geçtikçe artmaktadır. Özellikle akıllı telefonlar yaygınlaştığından bugüne, günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Günümüzde genç-yaşlı ayırt etmeksizin her yaştan bireyin akıllı telefon sahibi olduğu düşünüldüğünde, akıllı telefonların bilinçsizce ve fazla kullanımının fiziksel, sosyal ve psikolojik olumsuz sonuçlara neden olabileceği konusunda bireyler bilinçlendirilmelidir.

2.3.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Literatürde “akıllı telefon bağımlılığı”, “problemlerli telefon kullanımı”, “mobil telefon bağımlılığı”, “smartphone addiction” vb. Şeklinde yer edinmektedir.

Tohumcu, 2018'de internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 137'si kadın ve 93'ü erkek olmak üzere 230 kişi katıldığı bu araştırmaya göre, sürekli internet ve akıllı telefonla meşgul olan kişilerin giderek yalnızlaştığı, toplumdaki uzaklaştığı ve benlik saygılarının azaldığı sonucu ortaya çıkmıştır (76).

Tablo 2.2. Yıllara göre sabit telefon ve cep telefonu abone sayısı.

Yıllar	Sabit Telefon Abone Sayısı	Cep Telefonu Abone Sayısı
1929	15 262	-
1940	22 964	-
1967	275 380	-
1979	1 092 137	-
1993	11 019 10	-
1994	18 054 047	7 562 972
2000	18 395 171	14 970 745
2004	19 125 163	34 707 549
2009	16 534 356	62 779 554
2010	16 201 466	61 769 635
2011	15 210 846	65 321 745
2012	13 859 672	67 680 547
2013	13 551 705	69 661 108
2014	12 528 865	71 888 416
2015	11 493 057	73 639 261
2016	11 077 559	75 061 699

2017	11 308 444	77 800 170
2018*	11 491 629	79 538 960

*: Veriler, Eylül ayı itibariyledir.

Yıldırım (2018), ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile öznel iyi oluş ve anne baba tutumu arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma örneklemini 671 ergen oluşturmaktadır. Bu araştırmanın sonucunda, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının cinsiyete, ebeveynlerin birlikte ya da boşanmış olma durumuna ve ailelerinin gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yapılan çalışma sonucuna göre akıllı telefon bağımlılığının en önemli yordayıcısı olarak ergenlerin öznel iyi oluş durumunun olduğu gözlemlenmektedir. Bu sonuçtan hareketle, ergenlerin öznel iyi oluşları ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Benzer şekilde ergenlik döneminde olumlu, psikolojik özerkliği destekleyen bir ergen-ebeveyn ilişkisine sahip olan ergenlerin, hem öznel iyi oluşları hem de akıllı telefon bağımlılığı düşük seviyede çıkmaktadır. Bu araştırmanın bir başka sonucu olarak, akademik başarı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır (77).

Demir Yapıcı'nın 2018 yılında yapmış olduğu araştırmada lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasındaki ilişki incelenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka arasında negatif yönlü anlamlı korelasyon bulunmaktadır. Araştırmada lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine (düşük, orta ve yüksek) göre duygusal zekanın kişisel beceriler, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır; fakat akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zeka ölçeğinin kişilerarası beceriler boyutunda anlamlı ilişki bulgulanmamıştır (78).

2012 yılında Ayas, lise öğrencilerinin internet ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin utangaçlıkla ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 365 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın internet ve oyun bağımlılığı ile utangaçlık arasındaki ilişkiye yönelik bulguları incelendiğinde, internet bağımlılığı ile bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte internet ve bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi ile utangaçlık düzeyi arasında da pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (79).

Haug ve arkadaşları (2015), İsviçre'de gençler arasında akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığını inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırma İsviçre' deki meslek

liselerinde öğrenime devam eden 1519 öğrenci ile yapılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre 15-16 yaş grubundaki genç ergen öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, 19 ve üstündeki yaşlarda olan genç erişkin öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca yüksek stres ve düşük fiziksel aktivite gösterenlerin de akıllı telefon bağımlılığının genç ergen öğrencilere göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmanın bir diğer sonucuna göre, alkol ve tütün tüketimi, akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili değildir (80).

Bian ve Leung'un 2014'te yayımlanan çalışmasında, akıllı telefon bağımlılığı belirtilerini, sosyal sermayeyi tahmin etmede psikolojik özelliklerin (utangaçlık ve yalnızlık gibi) rollerini ve akıllı telefon kullanım kalıplarını araştırmayı amaç edinmiştir. 414 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmada akıllı telefon bağımlılığının beş belirtisi tanımlanmıştır. Buna göre akıllı telefon bağımlılığının belirtileri, zararlı sonuçların göz ardı edilmesi, meşgul olma, özlemin kontrol edilememesi, verimlilik kaybı, endişeli ve kayıp hissetme olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırma, akıllı telefonların bilgi araştırma, girişkenlik gibi amaçlarla kullanılması ile bazı bağımlılık semptomlarının (örneğin, meşgul olma ve endişeli ve kaybolmuş hissetme) ortaya çıkmasının, sosyal sermaye oluşumunu önemli ölçüde etkilediğine dair net kanıtlar ortaya koymaktadır. Bu kanıtlardan bazıları, öğrencilerin akıllı telefonun aşırı kullanımının yaşamlarında sorunlara neden olduğu, üretkenliği azalttığı, başka şeyler için zaman harcadığıdır. Bununla birlikte sonuçlar, yalnızlık ve utangaçlık semptomlarının fazla olmasının, akıllı telefona bağımlı olma olasılığının arttığını göstermektedir (81).

2014 yılında Takao tarafından yapılan araştırma ile problemlili mobil telefon kullanımı ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda problemlili mobil telefon kullanımı ile nörotiklik, deneyime açıklık, dışadönüklük arasında pozitif bir ilişki bulunurken; uyumluluk ve sorumluluk alanları ile ilişki bulunmamıştır (82).

Altundağ ve Bulut (2017), araştırmalarında aday sınıf öğretmenlerinin problemlili akıllı telefon kullanım düzeylerinde cinsiyet, bilgi ve iletişim araçlarını bilinçli kullanıp kullanmama durumu ile internet, sosyal medya ve akıllı telefonların günlük kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmeyi amaçlamışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında, kız öğrencilerin erkeklere, bilinçli kullanmadığını ifade edenlerin bilinçli kullananlara, bilinçli kullanım konusunda eğitime ihtiyacı olduğunu ifade edenlerin eğitime ihtiyacı olmadığını ifade edenlere kıyasla daha fazla problemlili akıllı telefon kullanım düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca günlük sosyal medya, internet ve akıllı telefon kullanım süreleri yükseldikçe problemlili akıllı telefon kullanım düzeyinin de arttığı görülmüştür (83).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi, çalışmanın yapılması için alınan izinler ve etik kurul onayı yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, betimsel modele dayalı ilişkisel tarama modeli olarak gerçekleştirilmiştir. Büyüköztürk ve arkadaşları (2008) ilişkisel tarama modelini, “iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli” olarak tanımlamaktadır (84).

Tarama araştırmalarında, ihtiyaç duyulan verileri toplama süreci, veri kaynakları olan kişilere yöneltilen sorulara verilen cevaplara dayalıdır. Veriler verileri betimlenecek olan topluluğun her bir bireyinden değil, bu topluluğu temsil eden bir parçasından yani örneklemden toplanır (85).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılında Sakarya il merkezindeki Adapazarı, Serdivan, Arifiye ilçelerinde, Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı beş lisede öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu ilçelerden tesadüfi örneklem yoluyla ulaşılabilen 442 lise öğrencisi, bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır.

Araştırma Mart 2017 ve Nisan 2017 tarihleri arasında Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nce belirlenen beş lisede gerçekleştirilmiştir. Okulların 9., 10., 11. ve 12. sınıflarına devam eden ve akıllı telefon kullanan 442 öğrenci ile çalışma yapılmıştır.

Araştırmaya davet edilen katılımcılara, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiştir. Bunun yanı sıra katılmaya gönüllü olan kişilere, istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları anlatılmıştır. Katılımcılara, kişisel haklarının ve gizliliğin ihlal edilmeyeceği ve kişisel bilgilerinin kullanılmayacağı bilgisi verilmiştir. Araştırma, katılım için gönüllü olan 442 öğrenci ile yapılmıştır. Öğrencilerin 5 tanesi ölçeklerin doldurulması

esnasında yönergeye uyulmaması nedeniyle, 4 tanesi de akıllı telefon kullanmadıklarını beyan ettikleri için çalışma dışında tutulmuştur. Çalışmaya toplam 433 öğrenci dâhil edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ranjı 15-18, yaş ortalaması 16.37'dir. Katılımcıların 107'si 15 yaş, 134'ü 16 yaş, 113'ü 17 yaş ve 79'u da 18 yaşındadır (Tablo 3.1.).

Tablo 3.1. Katılımcıların yaş dağılımı.

Yaş	N	%
15	107	24.7
16	134	30.9
17	113	26.1
18	79	18.2

Araştırmaya katılan öğrencilerin 233'ü kız (%52,8), 200'ü erkek (%46,2) çocuklardır (Tablo 3.2.).

Tablo 3.2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımı.

Cinsiyet	N	%
Kadın	233	53.8
Erkek	200	46.2

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumu incelendiğinde (Tablo 3.3.), 9'unun (% 2.1) okur- yazar olmadığı, 15'inin (% 3.5) okur- yazar olduğu; 191'inin (% 44.1) ilkökul mezunu, 99'unun (% 22.9) ortaokul mezunu, 91'inin (% 21) lise mezunu, 28'inin de (% 6.5) yüksek öğretim mezunu olduğu görülmüştür.

Tablo 3.3. Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre dağılımı.

Anne Eğitim durumu	N	%
Okur yazar değil	9	2.1
Okur yazar	15	3.5
İlkokul mezunu	191	44.1
Ortaokul mezunu	99	22.9
Lise mezunu	91	21
Yüksek öğretim mezunu	28	6.5

Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumu incelendiğinde (Tablo 3.4.), 1' inin (% 0.2) okur- yazar olmadığı, 5' inin (% 1.2) okur- yazar olduğu; 96' sının (% 22.2) ilkokul mezunu, 126' sının (% 29.1) ortaokul mezunu, 111' inin (%25.6) lise mezunu, 94' ünün de (% 21.7) yüksek öğretim mezunu olduğu görülmüştür.

Tablo 3.4. Katılımcıların baba eğitim düzeyine göre dağılımı.

Baba Eğitim durumu	N	%
Okur-yazar değil	1	0.2
Okur-yazar	5	1.2
İlkokul mezunu	96	22.2
Ortaokul mezunu	126	29.1
Lise mezunu	111	25.6
Yüksek öğretim mezunu	94	21.7

3.3. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada veriler, iki anket ve bir genel bilgi formu aracılığıyla araştırmacı tarafından, Sakarya il merkezinde bulunan liselere gidilerek burada anket dağıtmak ve doldurulması için gereken süreyi vererek yanlarında bulunmak suretiyle toplanmıştır. Veri toplama araçları, öğrenciler okul ortamında iken, ders öğretmenleri eşliğinde doldurtulmuştur.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen 'Genel Bilgi Formu' (EK - 1), Şata ve arkadaşları (2016) tarafından Türk lise öğrencileri için uyarlanan 'Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği' (EK – 2) ve Bilge ve Kelecioğlu (2008) tarafından Türkçe' ye uyarlanan 'Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği' (EK - 3) ile toplanmıştır. Veri toplama araçları aşağıda genel olarak tanıtılmıştır.

3.4.1. Genel Bilgi Formu

Araştırmada öğrencilerin yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, anne-babaların öğrenim düzeyi, meslekleri gibi demografik özelliklerinin belirlenmesi için, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan genel bilgi formu, araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında veri toplamak amacıyla kullanılmıştır (EK -1).

3.4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)

Veri toplama araçlarından Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) orijinal formu 2013 yılında Kwon ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Kwon ve arkadaşları (2013) yaptıkları araştırmada yaşları 18 ila 53 arasında değişen (= 26,06) 64 erkek ve 133 kadın katılımcıdan oluşan toplam 197 kişiden elde edilen veriler üzerinde açımlayıcı faktör analizleri uygulanmıştır. Analizler sonucunda, ölçeğin altı faktörlü bir yapı sergilediği ve bu faktörlerin toplam varyansın yaklaşık %61'ini açıklayabildiği bulunmuştur. Ölçeğin bütünü için Cronbach α değeri $\alpha=0,967$ ve her bir alt faktör için sırasıyla $\alpha=0,858$, $\alpha=0,913$, $\alpha=0,876$, $\alpha=0,904$, $\alpha=0,825$, $\alpha=0,865$ olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular, ölçeğin bireylerin akıllı telefona bağımlılık düzeylerine ilişkin geçerli ve güvenilir ölçümler sağlayabildiğine yönelik kanıtlar olarak değerlendirilmiştir.

Şata ve arkadaşları (2016) tarafından Türk lise öğrencilerine yönelik uyarlanan bu ölçek, altı boyuttan oluşan (gündelik yaşam bozuklukları, olumlu beklenti, yoksunluk hissi, sanal yönelimli ilişki, aşırı kullanım ve dayanma), akıllı telefona olan bağımlılığı ölçen bir ölçme aracıdır. Çalışmada 456 lise öğrencisi katılımcı olmuştur. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ), 6'lı Likert türü dereceleme (1:kesinlikle katılmıyorum, 6:kesinlikle katılıyorum) kullanan 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Ölçek; gündelik yaşam bozuklukları (5 madde), olumlu beklenti (8 madde), yoksunluk hissi (6 madde), sanal yönelimli ilişki (7 madde), aşırı kullanım (4 madde) ve dayanma (3 madde)'e ilişkin ölçümler sağlamaktadır. Bu ölçekten elde edilecek puan dağılımı, 33 ila 198 puan arasındadır. Yüksek puanlar ciddi telefon bağımlılığına işaret etmektedir (86).

Şata ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu bu çalışmada, ölçeğin 33 maddelik Türkçe Formu'na ilişkin hesaplanan tabakalı Cronbach α değerleri (tüm ölçek tabakalı $\alpha =.935$; faktörler $\alpha= 0.716-0.841$), ölçeğin akıllı telefona bağımlılık ile bunların bileşenlerine yönelik güvenilir ölçümler sağlayabildiğine işaret etmektedir. Ayrıca bu araştırmada bulunan Cronbach α değerleri orijinal ölçekteki Cronbach α değerleriyle karşılaştırılmıştır. Buna göre ölçeğin Türkçe Formu'nun orijinal ölçeğe göre değerlerinin biraz düşük olduğu fakat yine de güvenilir ölçümler sağlayabilecek değerlere sahip olduğu görülmüştür. Bu durumun temel nedenini Şata ve arkadaşları (2016), orijinal ölçek için verilerin toplandığı örneklem ile Türk lise öğrencilerine uyarlaması yapılan ölçeğe ilişkin verilerin toplandığı örneklemin niteliklerin (orijinal ölçekte yaş aralığı 18-53 arası iken Türk lise öğrencileri için uyarlaması yaş aralığı 15-20) ve büyüklüklerinin (orijinal ölçekte 197 iken Türkçe uyarlaması 456) farklı olmasından

kaynaklandığını düşündüklerini açıklamıştır. Analizler sonucunda ATBÖ'nün Türkiye'deki lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarını ölçmede yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu ortaya konmuştur (86). Bu ölçek, araştırmanın 'Ekler' kısmında EK-2 olarak yer almaktadır.

3.4.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ)

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ), bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine bağlı olan bir ölçme aracıdır. Türkçe formu Kelecioğlu ve Bilge (2008) tarafından yapılan ölçek, 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 5'li likert türü derecelmeyi (1: Bana hiç uymuyor, 5: Bana tamamen uyuyor) kullanmaktadır. Ölçeğin maddelerinden 8 tanesi düz puanlanan, 4 tanesi (2, 4, 7 ve 10 numaralı maddeler) ise ters puanlanan maddelerdir. Ölçeğin düz maddeler içeren alt ölçeği toplam varyansın % 37,8 'ini açıklamakta ve faktör yükleri .57 ile .75 arasında değişmektedir. Ters maddeler içeren alt ölçeğin faktör yükleri .71 ve .79 arasında sıralanmakta ve toplam varyansın % 13,4'ünü açıklamaktadır. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ölçeğin bütünü için .82, düz maddeler içeren alt ölçeği için .84, ters maddeler içeren alt ölçeği için .63 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 60'tır. Yapılan analizler sonucunda Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği'nin yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu ortaya konmuştur (EK-3).

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde temel istatistik (aritmetik ortalama, standart sapma) tekniklerin yanı sıra çeşitli istatistik tekniklerden faydalanılmıştır. Elde edilen veriler, www.e-picos.com New York yazılımı ve MedCalc istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Merkezi Limit Teoremi uygunluk nedeniyle normallik testi yapılmadan parametrik testler kullanılmıştır (87).

Verilerin çözümlenmesinde ölçeklerde sürekli yapıdaki verilen istatistiği yapılırken ortalama ve standart sapma, özelliklerin minimum ve maksimum değerleri, kategorik değişkenleri tanımlanırken frekans ve yüzde değerler kullanılmıştır. Güvenirliği değerlendirmek için Cronbach's alpha değeri belirlenmiştir. Ölçeklerin iki grup ortalamalarını karşılaştırmak için Student's t test istatistiği; ikiden fazla grup ortalamalarını karşılaştırmak için de One-Way ANOVA test istatistiği kullanılmıştır. ANOVA ile farklılık tespiti halinde, Post Hoc

test olarak Tukey kullanılmıştır. Ölçekler ve alt grupları arasındaki ilişkiler incelenirken Pearson Korelasyon katsayısı test istatistiği kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

3.6. Araştırmanın İzinleri

Çalışmanın etik çerçevede yapılabilmesi için gerekli görüşmeler sağlanmış ve izinler alınmıştır.

3.6.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İzinleri

Araştırmada ölçme aracı olarak kullanılan, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin kullanım izni Mehmet Şata'dan ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği'nin kullanım izni de, Hülya Kelecioğlu'dan elektronik posta aracılığı ile alınmıştır (EK-4).

3.6.2. Etik Kurul İzni

Tez araştırmasının etik olarak uygunluğunun belirlenmesi amacıyla 20.12.2016 tarihinde Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na başvuruda bulunulmuş ve 02.07.2017 tarihinde çalışma izin onayı alınmıştır (EK-5).

3.6.3. MEB'e Bağlı Eğitim Kurumlarına Yönelik Araştırma İzni

Araştırmanın Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı liselerdeki öğrencilere uygulanabilmesi için 07.02.2017 tarihinde Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. (EK-6).

3.6.4. Veli / Vasi Onay Formu

Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı liselerdeki çocukların araştırmaya katılımı için çocukların anne veya babasından bilgilendirilmiş onam formu ile yazılı izin alınmıştır (EK-7). Öğrencilere verilen anketler ve genel bilgi formundaki verilerin bilimsel bir araştırma için kullanılacağı anlatılmıştır. Öğrencilere kişisel bilgilerinin istenmediği, bu nedenle isimlerini yazmalarının gerekmediği anlatılmıştır. Öğrencilerin gönüllülük esasıyla araştırmaya katılımı sağlanmış, katılmak istemeyen öğrencilerin ayrılmasına izin verilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sürecinde toplanılan verilerden elde edilen bulgular, tablolar halinde sunulmaktadır.

4.1. 15-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin, Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Cinsiyet Değişkeni Arasında Bir İlişki Var mıdır?

Ergenlerde cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı (Tablo 4.1.) incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.1. Cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı.

Cinsiyet	Ortalama \pm Std. Sapma	Min.-Maks.	p
Kadın	95.296 \pm 30.263	33-197	0.11
Erkek	90.97 \pm 25.259	38-154	

4.2. 15-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin, Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Yaş Değişkeni Arasında Bir İlişki Var mıdır?

Yaşa göre akıllı telefon bağımlılığı incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığında 15 yaş grubundaki ergenlerin en yüksek puan ortalamasına ve 18 yaş grubundaki ergenlerin ise en düşük puan ortalamasına sahip olduğu bulunmuştur. Yaş değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.2. Yaşa göre akıllı telefon bağımlılığı.

Yaş	Ortalama \pm Std. Sapma	Min.-Maks.	p
15	95.467 \pm 26.862	33-185	0.31
16	93.403 \pm 28.888	33-197	
17	94.743 \pm 29.206	41-158	
18	88.114 \pm 26.696	38-162	

4.3. 15-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin, Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Baba Eğitim Durumu Arasında Bir İlişki Var mıdır?

Baba eğitim durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığı ile baba eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.3. Baba eğitim durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı.

Baba Eğitim Durumu	Ortalama±Std. Sapma	Min.-Maks.	p
Okur yazar değil	98±-0	98-98	0.3
Okur yazar	68.4±30.079	33-113	
İlkokul mezunu	94.5±27.887	38-154	
Ortaokul mezunu	95.896±29.053	38-197	
Lise mezunu	90.81±26.601	33-157	
Yüksek öğretim mezunu	92.797±28.548	38-158	

4.4. 15-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin, Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Anne Eğitim Durumu Arasında Bir İlişki Var mıdır?

Anne eğitim durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığı ile anne eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.4. Anne eğitim durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı.

Anne Eğitim Durumu	Ortalama±Std. Sapma	Min.-Maks.	p
Okur yazar değil	83.555±25.436	44-116	0.78
Okur yazar	85.8±25.154	33-120	
İlkokul mezunu	94.13±27.598	33-164	
Ortaokul mezunu	93.515±29.277	38-197	
Lise mezunu	94.087±28.149	38-185	
Yüksek öğretim mezunu	91.428±30.673	48-158	

4.5. 15-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin, Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Aylık Gelir Durumu Arasında Bir İlişki Var mıdır?

Algılanan aylık gelir durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığı ile aylık gelir durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Aylık gelir durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı.

Gelir Durumu (TL)	Ortalama±Std. Sapma	Min.-Maks.	p
2000 ve daha az	90.153±29.869	33-197	0.15
2000-4000	92.078±27.787	33-185	
4000-6000	96.632±25.909	48-153	
6000-10000	95.057±30.244	38-162	
10000-14000	93±27.408	64-145	
14000 ve üzeri	113±30.394	72-161	

4.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Alt Boyutları ile Cinsiyet Değişkeni Arasında Bir İlişki Var mıdır?

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları ile 15- 18 yaş aralığındaki ergenlerin cinsiyetleri arasındaki ilişki incelendiğinde, gündelik yaşam bozuklukları ile cinsiyet arasındaki ilişki ve telefonsuzluğa dayanma ile cinsiyet arasındaki ilişki, kız öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. ($p<0.05$)

Tablo 4.6. Cinsiyete göre ATBÖ alt boyutları puanları.

ATBÖ Alt Boyutları	Cinsiyet	Ortalama±Std. Sapma	Min.-Maks.	p
Gündelik Yaşam Bozuklukları	Kadın	14.524±6.131	5-39	0.04*
	Erkek	13.26±6.296	5-39	
Olumlu Beklenti	Kadın	25.193±10.334	8-75	0.09
	Erkek	23.705±7.85	8-48	
Telefondan Yoksunluk	Kadın	16.588±8.157	6-63	0.08
	Erkek	15.325±6.797	6-36	
Sanal Yönelimli İlişki	Kadın	16.674±7.519	7-61	0.52
	Erkek	17.135±7.289	7-42	
Aşırı Telefon Kullanımı	Kadın	12.991±5.235	4-24	0.97
	Erkek	12.975±5.085	4-38	
Telefonsuzluğa Dayanma	Kadın	9.326±4.093	3-18	0.05*
	Erkek	8.57±3.848	3-18	

4.7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasında Bir İlişki Var mıdır?

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları ile 15- 18 yaş aralığındaki ergenlerin yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş değişkenine göre ATBÖ alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.7. Yaşa göre ATBÖ alt boyutları puanları.

ATBÖ Alt Boyutları	Yaş	Ortalama±Std. Sapma	Min.-Maks.	p
Gündelik Yaşam Bozuklukları	15	13.532±5.227	5-28	0.21
	16	13.746±6.465	5-30	
	17	14.982±6.681	5-39	
	18	13.329±6.354	5-39	
Olumlu Beklenti	15	25.429±9.795	5-28	0.6
	16	24.104±8.681	5-30	
	17	24.646±10.183	5-39	
	18	23.734±8.25	5-39	
Telefondan Yoksunluk	15	15.794±6.829	6-36	0.65
	16	16.447±7.547	6-36	
	17	16.265±8.324	6-63	
	18	15.164±7.533	6-36	
Sanal Yönelimli İlişki	15	17.691±7.491	7-42	0.33
	16	17.172±6.834	7-42	
	17	16.557±8.239	7-61	
	18	15.784±6.942	7-42	
Aşırı Telefon Kullanımı	15	13.878±4.99	4-24	0.1
	16	12.962±5.355	4-38	
	17	12.858±5.137	4-27	
	18	11.987±4.97	4-24	
Telefonsuzluğa Dayanma	15	9.14±3.668	3-18	0.15
	16	8.97±4.134	3-18	
	17	9.433±4.172	3-18	
	18	8.114±3.856	3-18	

4.8. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Cinsiyet Değişkeni Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği'nden (ODKÖ) alınan puanlar ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.8. Cinsiyete göre ODKÖ puanları.

Cinsiyet	Ortalama±Std. Sapma	Min.-Maks.	p
Kadın	33.309±8.714	16-60	0.62
Erkek	33.725±8.623	12-68	

4.9. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Yaş Değişkeni Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği'nden (ODKÖ) alınan puanlar ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.9. Yaşa göre ODKÖ puanları.

Yaş	Ortalama±Std. Sapma	Min.-Maks.	p
15	32.981±8.697	17-68	0.8
16	33.395±8.319	16-60	
17	34.132±8.718	18-60	
18	33.481±9.215	12-56	

4.10. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Anne Eğitim Durumu Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?

Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği toplam puanlaması, anne eğitim durumu ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Anne eğitim durumu için oluşturulan, altı gruptan, ilkokul mezunu ve ortaokul mezunu durumlarının birbirleri ile Olumsuz Değerlendirme Korkusu ortalamaları arasında bulunan farklılık istatistiksel farklılığa neden olmaktadır.

Tablo 4.10. Anne eğitim durumuna göre ODKÖ puanları.

Anne Eğitim Durumu	Ortalama±Std. Sapma	Min.-Maks.	p
Okur yazar değil	34.778±7.774	24 - 49	<0.001*
Okur yazar	35.733±6.099	26 - 48	
İlkokul mezunu	35.308±9.491	16 - 68	
Ortaokul mezunu	30.666±6.879	12 - 47	
Lise mezunu	33.23±8.395	19 - 54	
Üniversite mezunu	30.464±7.598	17 - 49	

4.11. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Baba Eğitim Durumu Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği'nden (ODKÖ) alınan puanlar ile baba eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.11. Baba eğitim durumuna göre ODKÖ puanları.

Baba Eğitim Durumu	Ortalama±Std. Sapma	Min. - Maks.	p
Okur yazar değil	24±0	24 - 24	0.8
Okur yazar	35±3	32 - 40	
İlkokul mezunu	33.906±9.475	16 - 60	
Ortaokul mezunu	33.896±8.781	20 - 68	
Lise mezunu	33.009±8.065	12 - 54	
Üniversite mezunu	33.159±8.613	17 - 64	

4.12. 15-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Aylık Gelir Durumu Arasındaki İlişki Nasıldır?

15 – 18 yaş aralığındaki ergenlerin aylık gelir durumuna göre olumsuz değerlendirilme korkusu incelendiğinde, aylık gelir durumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.12. Aylık gelir durumuna göre ODKÖ puanları.

Gelir Durumu (TL)	Ortalama±Std. Sapma	Min.-Maks.	p
2000 ve daha az	33.965±8.282	12-57	0.82
2000-4000	33.759±8.459	16-60	
4000-6000	32.02±9.56	19-68	
6000-10000	32.914±8.715	16-51	
10000-14000	34±10.217	27-54	
14000 ve üzeri	32.583±10.5	21-56	

4.13. 15-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki Nasıldır?

15-18 yaş arasındaki ergenlerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği'nden (ODKÖ) aldıkları puanlar ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ) toplam puanları birlikte

değerlendirildiğinde, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). Bulunan p değeri < 0.001 'dir. İlişkinin yönü pozitif olup aralarındaki ilişkinin derecesi ise 0.19'dur.

Tablo 4.13. Akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişki.

N=433	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	
Akıllı Telefon Bağımlılığı	r	0.19
	p	$< 0.001^*$

4.14. 15-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutları Arasındaki İlişki Nasıldır?

- Olumsuz değerlendirilme korkusu ve gündelik yaşam bozuklukları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). Bulunan p değeri < 0.001 'dir. İlişkinin yönü pozitif olup aralarındaki ilişkinin derecesi ise 0.23'dur.
- Olumsuz değerlendirilme korkusu ve telefonda yoksunluk hissi arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). Bulunan p değeri < 0.001 'dir. İlişkinin yönü pozitif olup aralarındaki ilişkinin derecesi ise 0.19'dur.
- Olumsuz değerlendirilme korkusu ve aşırı telefon kullanımı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). Bulunan p değeri 0.02'dir. İlişkinin yönü pozitif olup aralarındaki ilişkinin derecesi ise 0.11'dur.
- Olumsuz değerlendirilme korkusu ve telefonsuzluğa dayanma arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). Bulunan p değeri 0.001'dir. İlişkinin yönü pozitif olup aralarındaki ilişkinin derecesi ise 0.16'dir. Ölçekler ve alt grupları arasındaki ilişkiler incelenirken Pearson Korelasyon katsayısı test istatistiği kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin toplam puanlamasına bakıldığında, değişkenlere göre bir farklılaşma olmadığı; ancak akıllı telefon bağımlılığının alt boyutlarından olan gündelik yaşam bozuklukları ve

telefonsuzluğa dayanma alt boyutlarının, kız öğrenciler lehine farklılaştığı ortaya çıkmaktadır.

Tablo 4.14. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile akıllı telefon bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişki.

N=433	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	
Gündelik Yaşam Bozuklukları	r	0.23
	p	<0.001*
Olumlu Beklenti	r	0.08
	p	0.1
Telefondan Yoksunluk Hissi	r	0.19
	p	<0.001*
Sanal Yönelimli İlişki	r	0.08
	p	0.09
Aşırı Telefon Kullanımı	r	0.11
	p	0.02*
Telefonsuzluğa Dayanma	r	0.16
	p	0.001*

Olumsuz değerlendirilme korkusunun cinsiyet, yaş, baba eğitim durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Anne eğitim düzeyi yüksek öğretim mezunu olan öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korkusunun düşük olduğu ortaya çıkmaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile akıllı telefon bağımlılığının alt boyutları olan gündelik yaşam bozuklukları, telefondan yoksunluk hissi, aşırı telefon kullanımı, telefonsuzluğa dayanma arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu araştırmanın sonuçlarına göre, olumsuz değerlendirilme korkusu arttıkça akıllı telefon bağımlılığının arttığı bulunmuştur.

5. TARTIŞMA

Bulgular bölümünde paylaşılmış olan araştırma sonuçları, bu bölümde araştırmanın kuramsal yapısına uygun olarak tartışılacaktır.

5.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçlar ve Tartışma

Bu çalışmada, ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre olumsuz değerlendirilme korkusu arttıkça akıllı telefon bağımlılığının arttığı söylenebilir. Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek düzeyde olan bireyler, bu korku nedeniyle yüz yüze ilişkilerde kendilerini ifade etmekte zorlanırlar. Yüz yüze etkileşimin olmadığı sanal ortamlarda ergenler, duygu ve düşüncelerini ortaya koyma gibi ihtiyaçlarını daha rahat giderebilmektedirler. Bununla birlikte akıllı telefonlarda bulunan çeşitli oyun uygulamaları, fotoğraf ve video çekme olanağı, sosyal ortamlara girmeden vakit geçirebilme olanağı sunmaktadır. Ergen bireylerin kendini izleme eğiliminde oldukları bilinmektedir. Sosyal medyada bir gönderi paylaşıldığında, genellikle bireyler ne kadar yorum ve ne kadar beğeni aldıklarını merak etmekte ve sık sık telefonlarını kontrol etmektedirler. Benmerkezci düşüncenin yoğun olduğu ergenlik döneminde ergen birey, yetişkinlere kıyasla, daha çok paylaşımlar yapma ve paylaşımların beğeni sayısı ve yorumlarını merak ederek telefonunu daha çok kontrol etme eğiliminde olurlar. Özellikle olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan ergen bireyler, gerçek yaşama kıyasla sosyal medyada daha çok paylaşım yaparak fark edilme ihtiyacını sanal ortamlarda giderme eğiliminde olurlar. Bu durum, ergenlerde olumsuz değerlendirilme düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığının da arttığını düşündürmektedir. Literatüre baktığımız zaman, bu çalışmanın sonucunu destekleyen çalışmaların olduğu gözlenmektedir.

Yılmaz ve arkadaşları (2015), ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi araştırarak çalışmalarında, mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Buna göre, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin mobil telefon kullanımı yüksektir (88).

Deniz ve arkadaşları (2014), ergenlerde problemlili mobil telefon kullanımı ile utangaçlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, cinsiyet, sınıf tekrarı olup olmaması, ebeveyn ile birlikte yaşama durumunun, mobil telefon kullanımında bir

farklılığa neden olmadığı; ancak aile geliri düşük olan ergenlerin mobil telefon kullanımının yüksek olduğu saptanmıştır (89).

Canoğulları ve Güçray'ın (2014) yapmış olduğu araştırmaya göre, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin internet bağımlılığının da yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılık düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin internette harcadıkları zaman, internet kullanım amaçları ve internete ayırdıkları zamanı kontrol etme becerileri gibi özellikler yönünden birbirlerinden farklılaştığı; bağımlı ergenlerin bu özellikler açısından olumsuz bir profil çizdikleri görülmüştür (90).

Takao ve arkadaşları (2009), problemlili cep telefonu kullanımının iki önemli belirleyicisinin, kendini izleme ve onay beklentisi olduğunu belirtmiştir (91). Watson ve Friend (1969), olumsuz değerlendirilme korkusu olan bireylerin sosyal ortamlarda onay arama eğilimlerinin yüksek olduğunu belirtmiştir (6). Öz odaklı dikkatin kişiyi kaygılandığı, sosyal fobiye ve olumsuz değerlendirilme korkusuna neden olduğu bilinmektedir (38, 43). Bu çalışmalar, araştırmamızın sonucunu destekler niteliktedir.

5.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Cinsiyet, Yaş, Anne Baba Eğitim Düzeyi, Aylık Gelir Bağımsız Değişkenlerine Göre Ortaya Çıkan Farklılaşma Sonuçları ve Tartışma

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin cinsiyet, yaş, anne baba eğitim düzeyi, aylık gelir bağımsız değişkenlerine göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

Günümüz teknolojisinin en fazla kullanılan araçlarından biri olan akıllı telefonlar artık kadınlar, erkekler, gençler, yaşlılar için ve her sosyo ekonomik düzey ile her eğitim düzeyinden insan için vazgeçilmez olmaktadır. Günümüzde evden işe ya da okula gidip gelirken, çevredeki insanların çoğunun cep telefonlarıyla meşgul olduğu daha çok görülmekte ve bu durum artık yadırganmamaktadır. Bunun nedeni, eski cep telefonlarına oranla daha geniş imkanlar sunan akıllı cep telefonlarının hayatın her alanına girmesiyle açıklanabilir. Gelişen teknolojilerle birlikte akıllı cep telefonları aracılığıyla sadece birileriyle konuşulup mesajlaşmamakta; fotoğraf makinesi, video kamera, navigasyon aleti, radyo, MP3 çalar, ajanda, hesap makinesi gibi cihazların bütün özellikleri kıyafetlerin ceplerine sığdırılarak gün boyu kolaylıkla taşınabilmektedir (92). Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet, yaş, anne baba

eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Akıllı telefonlar, sahip oldukları özellikler ve sağladıkları kolaylıklar ile her geçen gün daha fazla talep görmekte ve kullanılmaktadır. Sosyo ekonomik düzeyler arasında akıllı telefon bağımlılığı farkının görülmemesinde, kısa zamanda pek çok yeni ürünün piyasaya sürülmesiyle fiyatların ucuzlaması, bu sayede her sosyo ekonomik düzeye sahip kesimin akıllı telefonlara sahip olmasına imkn oluşması gösterilebilir. Bununla birlikte iletişim haricinde kullanılan ve gün geçtikçe kullanımı artan birçok fonksiyonun akıllı telefonlara eklenmesi, her sosyo ekonomik düzeyde olan bireyin akıllı telefona sahip olmasını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca akıllı telefonlara erişebilmenin kolaylaşması kadar, akıllı telefonların her yaşa, eğitim düzeyine ve sosyo ekonomik düzeye hitap edebilmesinin ve akıllı telefonların yaş, eğitim düzeyi, sosyo ekonomik düzey fark etmeksizin insanların ortak ilgi alanlarını barındırması da (internet kullanımı, sosyal medya, oyun oynama vb.) bu değişkenlerin, akıllı telefon bağımlılığını etkilememesine neden olmaktadır. Akıllı telefonların her yaş ve eğitim düzeyindeki insanlar tarafından kullanılıyor olması, akıllı telefon bağımlılığının yaş ve eğitim düzeyine göre farklılaşmamasına neden olmaktadır. Literatürde bu konuda tutarlılık olmadığı görülse de, bu çalışmayı destekleyen araştırmaların olduğu görülmektedir.

Talan ve arkadaşlarının Kilis 7 Aralık niversitesi ğrencilerinin katılımcı olduğu araştırmada, mobil telefon bağımlılığı düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin mobil telefon bağımlılık durumlarının cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, sosyo ekonomik durum ve mobil telefon sahip olma yılına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (93).

Minaz ve Bozkurt'un (2017) niversite ğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve kullanım amaçlarını farklı değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan araştırmalarının sonucunda, öğrencilerin akıllı telefonu en çok sosyal iletişim ağlarına erişim için kullandığı, günlük ortalama kullanım sresinin 4 saat ve üzeri olduğu sonucuna ulaşılmış ve öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet, eğitim ve yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (12).

Tekin ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan Cep Telefonu Problemlili Kullanım lğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, problemlili cep telefonu kullanımının cinsiyet ve sınıf düzeyine (yaş) göre farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır (94).

Bu çalışmada cinsiyetin akıllı telefon bağımlılığı üzerine etkisi olmadığı çıkmıştır; ancak bunun aksine, cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığının farklılaştığı sonucuna ulaşan çalışmalar da vardır.

Bianchi ve Phillips'in (2005) yapmış olduğu çalışmada, cinsiyetin mobil telefon kullanımını üzerinde etkili olduğu ve artık kadınların teknolojik aletlere olan ilgisinin erkeklerden daha fazla olduğu ifade edilmiştir (74). Kadınların problemlili akıllı telefon kullanımında daha fazla risk altında olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (24, 69).

Kadınlarda daha fazla akıllı telefon bağımlılığının görülmesinin nedenleri arasında, kadınların dolaylı iletişimi daha fazla tercih etmelerinin etkisi olmuş olabilir. Özellikle Whatsapp, Facebook, Instagram gibi sosyal medya araçlarını daha fazla kullanmaları, anlık mesajlaşma ve grup oluşturma gibi özellikleri, erkeklere kıyasla daha fazla tercih etmelerinin, problemlili telefon kullanımının kadınlarda daha fazla görülmesine neden olduğu söylenebilir (24).

Bu çalışmada sosyo ekonomik düzeyin akıllı telefon bağımlılığını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde ettiğimiz bu bulguyla örtüşmeyen çalışmalar da mevcuttur.

Özer'in (2013) 385 lise öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, problemlili internet kullanımının ailenin gelir durumuna göre anlamlı yönde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (95). Koivusilta ve arkadaşlarının (2007) adölesanlarla yaptığı çalışmada, sosyoekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların, yüksek olanlara göre daha fazla mobil telefon kullandığı ortaya çıkmıştır (96).

5.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Cinsiyet, Yaş, Anne Baba Eğitim Düzeyi, Algılanan Aylık Gelir Bağımsız Değişkenlerine Göre Ortaya Çıkan Farklılaşma Sonuçları ve Tartışma

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, olumsuz değerlendirilme korkusunun, ergenlerin cinsiyet, yaş, baba eğitim düzeyi, algılanan aylık gelir bağımsız değişkenlerine göre farklılaşmadığı; ancak anne eğitim düzeyine göre farklılaştığı ortaya çıkmıştır.

Literatüre bakıldığında sosyal kaygının, dolayısıyla olumsuz değerlendirilme korkusunun başladığı ve devam ettiği yaşlar, ergenlik dönemine denk gelmektedir (30, 33, 34, 35). Araştırmamızın 15 – 18 yaş aralığındaki ergenlerle sınırlı olduğu ve bu yaş aralığında

ergenliğin devam ediyor olması, yaş değişkeninin olumsuz değerlendirilme korkusunu etkilememesinin nedeni olarak gösterilebilir. Literatür incelendiğinde, çalışmaların sunduğu ortak görüş, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı ile ilişki olduğudur. Sosyal kaygının başlangıç yaşının, ergenliğin başlangıç yıllarına denk geldiği bilinmektedir. Araştırmamızdaki katılımcılar, orta ergenlik döneminde olan ergenleri kapsamaktadır. Orta ergenlik evresi, fiziksel gelişimin büyük oranda tamamlanmış olduğu, daha çok ruhsal alandaki sorunların çözümlenmesi gereken bir evredir. Duygusal olarak yoğun olan bu evredeki ergenler, daha hassas ve kırılgan olurlar (1). Bu nedenle sosyal kaygının da bu evredeki ergenlerde yoğun olarak görülmesi öngörülebilir. Watson ve Friend'in (1969) yapmış olduğu araştırmada bu çalışmayı destekleyen nitelikte bir sonuca ulaşılmış, yaş değişkeninin olumsuz değerlendirilme korkusunu etkilemediği ortaya çıkmıştır (6). Bu çalışmayı destekleyen çalışmalar mevcuttur. Irmak'ın (2015) yapmış olduğu çalışmada, yaş değişkenine göre olumsuz değerlendirilme korkusu anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (45).

Bu araştırmanın sonucunda cinsiyet değişkeninin olumsuz değerlendirilme korkusunu etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmayı destekleyen araştırmalar mevcuttur (9, 48). Irmak (2015) ve Erkan ve arkadaşları (2011) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmalarda da cinsiyete göre olumsuz değerlendirilme korkusunun farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır (45, 97). Bununla birlikte birtakım çalışmalar da cinsiyet faktörünün olumsuz değerlendirilme korkusunu etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bazı çalışmalar kadınların, bazı çalışmalar ise erkeklerin olumsuz değerlendirilme korkusunun daha fazla olduğunu göstermekte ve birbirleriyle çelişki göstermektedir. Subaşı'nın (2007) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmaya göre ise, erkek öğrencilerin sosyal kaygı düzeyinin kız öğrencilerin sosyal kaygı düzeyinden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (98). Buna karşın, Aydın ve Sütçü'nün (2007) Türk ergenler için Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği'nin (ESKÖ) psikometrik özelliklerini inceleme amaçlı, 12- 15 yaş arasında 643 kız ve 599 erkek toplamda 1242 ergen üzerinde yaptıkları bir çalışmada kızların, olumsuz değerlendirilme korkusu alt ölçeğinden erkeklerin sosyal kaçınma ve sosyal huzursuzluk duyma alt ölçeğinden anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları gözlenmiştir (Akt: 45).

Bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, baba eğitim düzeyine göre olumsuz değerlendirilme korkusunun anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı; ancak anne eğitim düzeyinin olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği puan ortalamalarını etkilediği görülmüştür. Buna göre, yüksek öğretim mezunu annesi olan ergenlerin diğer eğitim düzeyine sahip anneleri olan

ergenlerden daha düşük düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip oldukları bulunmuştur.

Bireyin yaşam sürecinde, ilk model alınan ve böylece bireyin ilk öğretmeni olan kişi, annedir. Bu yönüyle anne figürü, özellikle bebeklik ve erken çocuklukta bireyin ruhsal gelişimi bakımından oldukça önemlidir. Ebeveynlerden annenin babadan daha çok çocukla vakit geçiren kişi olması, anne tutumlarının baba tutumlarına oranla çocuğun fiziksel, duygusal, sosyal, zihinsel gelişiminde ve kişiliğinin şekillenmesinde daha etkili olduğu söylenebilir. Annenin eğitim düzeyinin yüksek olması, kendine daha fazla güvenen, sosyal yaşama daha fazla katılabilen bir anne olmasına, böylece çocuğuna sosyal ortamlarda olumlu davranış modelleri sunması ve cesaretlendirmesi açısından oldukça önemlidir. Bu davranış biçimleri, çocuğun özgüveninin yüksek olmasına, bireysel ve sosyal yaşantısında daha rahat olmasına olumlu katkılar sunmaktadır (9, 99). Gür'ün (1996) yapmış olduğu çalışmaya göre, annelerinin eğitim seviyesi düşük olan öğrencilerin depresyon puan ortalamaların yüksek çıktığı bulunmuştur (100). Anneleri yüksek öğretim mezunu olan ergenlerin sosyal bir ortama girdiklerinde, annesinin statüsünden dolayı ortamda daha hızlı kabul gördüğü ve bu avantajın sonucunda diğer ergenlere oranla kendilerini daha iyi ifade edebildikleri görülmüştür. Bu durum ergenin diğer arkadaşlarına göre kendine daha fazla güvenmesi ve kendini daha iyi ifade edebilmesine yardımcı bir unsur olmaktadır. Bunun bir sonucu olarak anne eğitim düzeyi yüksek olan ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkularının, eğitim seviyesi düşük olan anneleri olan ergenlere kıyasla daha düşük olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde, birbirleriyle örtüşmeyen araştırma sonuçlarına ulaşılmaktadır. Varol (1990), lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında anne babaların eğitim durumu ile çocukların kaygı düzeyleri arasında önemli bir farkın olmadığını belirlemiştir (101). Baba eğitim düzeyinin daha etkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (102). Kalkan (2008) yapmış olduğu çalışmanın sonucunda baba eğitim düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal kaygısının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır (102). Bununla birlikte her iki ebeveyninin eğitim düzeyi yüksek olan ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusunun daha düşük olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (43).

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, ailenin aylık gelir durumuna göre olumsuz değerlendirilme korkusunun anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmayı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Subaşı (2007), cinsiyet, akademik başarı, ailelerin sosyo ekonomik düzeyi, anne baba tutumu, yalnızlık, özsaygı ve iletişim becerileri değişkenlerinin üniversite öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini yordama gücünü belirlemek

amacıyla yapmış olduğu çalışmada, ailenin gelir düzeyinin gençlerin sosyal kaygı düzeylerine ilişkin anlamlı derecede bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır (98). Sosyal anksiyete ile öğrenim düzeyi ve sosyoekonomik düzey arasında ilişki olup olmadığını inceleyen araştırmaların sayısı fazla değildir. Erkan (2002) ergenlerle yapmış olduğu çalışmada, ailenin gelir durumunun sosyal kaygıda risk faktörü olduğunu bulmuştur (43).



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın tüm verilerine bakıldığında, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca akıllı telefon bağımlılık düzeyinin cinsiyet, yaş, anne baba eğitim düzeyi, aylık gelir durumu fark etmeksizin ergenlerde sıklıkla görüldüğü bulunmuştur. Bununla birlikte, olumsuz değerlendirilme korkusunun cinsiyet, yaş, baba eğitim durumu, aylık gelir durumuna göre farklılaşmadığı; ancak anne eğitim durumunun olumsuz değerlendirilme korkusunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçlardan yola çıkarak aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Aileler çocuklarının erken dönemdeki çekingen, utangaç, içedönük, sessiz tavırlarını fazla problem çıkarmadıkları için onaylarken, bu davranışların ergenlik dönemine uzanan süreç içerisinde sosyal kaygı oluşumunda birer sinyal olabileceğini göz önünde bulundurmalıdır. Bu davranışları değiştirmek için baskı ve zorlama yerine, sosyal ortamlara daha çok katılma imkanı sunmaya ve çocuklarını sosyalleşme konusunda cesaretlendirici yaklaşım tarzları edinmeye gayret etmelidirler. Bununla birlikte uzman yardımı almaktan çekinmemeli, ergenlik döneminden önce profesyonel kişilerle görüşme sağlanmalıdır. Ayrıca çocukların en fazla sosyalleştikleri ortam olan okullarda öğretmenler, eğitim ortamında çocukların sosyal gelişimlerini sağlayıcı ve destekleyici çalışmalara yer vermelidirler. Bu destekler yardımıyla çocuklar, sosyal ortamlarda bulunmaktan keyif almayı, kendilerini ifade etme becerilerini ve sosyal uyum becerilerini geliştirebilirler.

Bu çalışmada elde ettiğimiz veriler ışığında anne eğitim düzeyinin sosyal kaygıyı, olumsuz değerlendirilme korkusunu etkileyen bir faktör olduğu bulunmuştur. Buna göre, anneler yaşam boyu gelişim ve öğrenmelerini ihmal etmemeli, sosyal gelişimlerini destekleyecek programlara katılmalı ve çocuklarıyla sıcak bir iletişim içinde olmalıdırlar.

Araştırma sonuçları incelendiğinde akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yaş ve cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemesi, ebeveynlerin ve öğretmenlerin her yaştaki erkek ve kız çocukları için önlem almaları gerektiğini göstermektedir. Çocukların ve ailelerin bilinçlendirilmeleri için okullarda bağımlılık hakkında bilinçlendirilme faaliyetleri düzenlenebilir. Çocukların akran ilişkilerindeki sorunlar rehberlik ve psikolojik danışma öğretmenleri veya öğretmenler tarafından dikkatle gözlemlenip arkadaşlık ve akran ilişkilerini destekleyen sosyal faaliyetler düzenlenebilir. Çocukların akıllı telefonlarla sosyal ağlarda sanal

yönelimli ilişki kurmaları yerine, gündelik hayatta yüz yüze ilişkiler kurma becerilerinin gelişimine katkı sağlanabilir. Bunun sonucunda ergenlerin sosyal, bilişsel, ruhsal gelişimlerinin desteklenmesi ve akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz değerlendirilme korkusunun azaltılması konusunda önemli bir katkı sağlanmış olacaktır.

Teknolojik ürünlerin hızlı bir şekilde çoğalması ve gelişmesi, bu ürünlerin problemlili kullanımının artmasına, bunun sonucu olarak da fiziksel, sosyal ve psikolojik birçok problemin ortaya çıkmasına neden olmuştur. ABD ve uzak doğu ülkelerinde çeşitli bağımlılık merkezlerinin açılmasına neden olan teknoloji, internet ve akıllı telefon bağımlılığı, giderek daha çok yaygınlaşacak, özellikle bağımlılıklara daha yatkın olan ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını daha çok tehdit etmeye devam edecektir. Bunun bir sonucu olarak, çocukların davranışlarını gözlemleme imkanı olan öğretmenlerin, rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğretmenlerinin, çocuk gelişimi, psikoloji, sosyoloji, fizik tedavi ve rehabilitasyon gibi çeşitli bilim uzmanlarının bu sorunlarla daha çok karşılaşacakları söylenebilir. Bu nedenle uzmanların bu bağımlılıklar konusunda bilgilerini ve yetkinliklerini arttırmaları büyük bir gerekliliktir.

Bu araştırma sadece 15, 16, 17 ve 18 yaşındaki 433 lise öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. İleriye dönük çalışmalar için, farklı yaş grupları ele alınarak örneklem grubu genişletilebilir. Araştırma Sakarya ilinde gerçekleştirilmiş olup, ileride yapılacak olan araştırmalar, Türkiye'nin farklı illerinde yapılabilir. Ayrıca bu çalışmalar, eğitim öğretim ortamlarına katılmayan ergenlerle de yapılabilir. Eğitim öğretim ortamına katılmayan veya katılmayan ergenlerin de çeşitli değişkenler bakımından olumsuz değerlendirilme korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri değerlendirilerek literatüre katkı sağlanabilir. Akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olabilecek diğer faktörlerin araştırılması, bu bağımlılığın daha iyi anlaşılmasına hizmet edecektir. Ayrıca bu konuda deneysel çalışmalar yapılması, akıllı telefon bağımlılığı sorununun çözümüne önemli katkılar sağlayacaktır.

7. KAYNAKÇA

1. Yavuzer H. *Gençleri Anlamak*, 5. Basım. İstanbul, Remzi Kitabevi, 2010: 11 – 61.
2. Arnett JJ. G. Stanley Hall's adolescence brilliance and nonsense, *History of Psychology*, 2006, 9(3):186–197.
3. UNICEF. The state of the world's children. www.unicef.org/publications/files/SOWC_2011_Main_Report_EN_02242011.pdf. 03.11.2018.
4. Bandura A. Adolescent development from an agentic perspective. www.uky.edu/~eu/she2/Bandura/001_BanduraAdoEd2006.pdf. 16.09.2018.
5. Parlaz EA, Tekgül N, Karademirci E, Öngel K. Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci, *Turkish Family Physician*, 2012, 3 (4):10-16.
6. Watson D, Friend R. Measurement of social-evaluative anxiety, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1969, 33:448-457.
7. Aydın A, Tekinsav Sütcü S, Sorias O. Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir grup terapisi programının etkililiğinin değerlendirilmesi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2010, 21(1):25-36.
8. Dilbaz N. Sosyal fobi, *Psikiyatri Dünyası*, 1997, 1:18-24.
9. Alkan V. Akademik Ortamlarda Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinin Geliştirilmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ölçme ve Değerlendirme Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2015.
10. Subaşı G. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler, *Eğitim ve Bilim*, 2007, 32(144).
11. Lin YH, Chen CY. Adolescents' impulse buying susceptibility to interpersonal influence and fear of negative evaluation, *Social Behavior and Personality*, 2012, 40(i):353-358.
12. Minaz A, Çetinkaya Bozkurt Ö. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017, 9(21):266-286.
13. Erdoğan Ö, Uçukoğlu H. İlköğretim okulu öğrencilerinin anne-baba tutumu algıları ile atılganlık ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeyleri arasındaki ilişkiler, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2011, 19(1):51-72.

14. Kutlu M, Savcı M, Demir Y, Aysan F. Young internet bağımlılığı testi kısa formunun türkçe uyarlaması üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2016,1 17:69-76.
15. Kim DI, Lee YH, Lee JY, Kim MC, Keum CM, et al. New patterns in media addiction is smartphone a substitute or a complement to the internet, *The Korean Journal of Youth Counseling*, 2012, 20(1):71–88.
16. Dolgin KG. *The Adolescent Development, Relationships and Culture*, Çeviri: Özen D. *Ergenlik Psikolojisi: Gelişim, İlişkiler ve Kültür*, 1. Basım, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2014: 34- 314.
17. WHO. Adolescence. www.britannica.com/science/adolescence. 18.10.2018.
18. UNICEF. Adolescence. www.unicef.org/adolescence. 18.10.2018.
19. Santrock J. *Adolescent*, Çeviri: Siyez DM. *Ergenlik*, 1. Basım, Ankara, Nobel Akademik Yayınları, 2012: 9-65.
20. Derman O. Ergenlerde psikososyal gelişim, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi, 2008, 63:19-21.
21. Pawlowski W, ACSW, Hamilton G. Stages of adolescent development. www.proyectoideas.jsi.com/Docs/OCC%20Notes%20Feb.%202008.pdf. 09.09.2018.
22. Gander JG, Gardiner WH. *Child and Adolescent Development*, Çeviri: Dönmez A, Çelen N, Onur B. *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, 6. Baskı, Ankara, İmge Kitabevi, 2010: 16-118.
23. Set T, Dağdeviren N, Aktürk Z. Ergenlerde cinsellik, *Genel Tıp Dergisi*, 2006, 16(3):137-141.
24. Moshman D. Cognitive Development Beyond Childhood, *Handbook of Child Psychology*, v. 2. Cognition, Perception and Language, University of Nebraska-Lincoln, 1998: 43-142.
25. Gander JG, Gardiner WH. *Child and Adolescent Development*, Çeviri: Onur B. *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, 1. Baskı, Ankara, İmge Kitabevi, 1993:402-414.
26. Ahioğlu Lindberg EN. Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim, *Kastamonu Education Journal*, 2011, 19 (1):1-10.

27. Hill EN, Bromell L, Tyson DF, Flint R. Developmental commentary ecological perspectives on parental influences during adolescence, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 2007, 36(3):367–377.
28. Dalkılıç M. Lise Öğrencilerinin Ana Baba ve Ergen İlişkilerinde Algıladıkları Problem Çözme ve İletişim Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 2006.
29. Tezcan G, Erden G, Yiğit İ. Çocukluk döneminde sosyal kaygının gelişiminde ebeveyn kabul red algısı; otomatik düşüncelerin aracı rolü, *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2017, 1(1):12-23.
30. Dacey JS, Mack MD, Fiore LB. *Your Anxious Child How Parents and Teachers Can Relieve Anxiety in Children*, Çeviren: Doğangün I. *Çocuklarda Aşırı Kaygı ve Azaltma Yöntemleri*, 1. Basım, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2018:33-54.
31. Doğan T, Totan T. Olumlu değerlendirilme korkusu ölçeği türkçe formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Akademik Bakış Dergisi*, 2010, 22:1-20.
32. Rapee RM, Heimberg RG. A cognitive behavioral model of anxiety in social phobia, *Behavioral Research and Therapy*, 1997, 35(8):741-756.
33. Beidel DC, Turner SM, Morris TL. Behavioral treatment of childhood social phobia, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2000, 68(6):1072-1080.
34. Tavoli A, Melyani M, Bakhtiari M, Ghaedi GH, Montazeri A. The brief fear of negative evaluation scale (BFNE) translation and validation study of the iranian version, *BMC Psychiatry*, 2009, 9:42.
35. Subaşı G. Ergenlerde sosyometrik statü gruplarına göre sosyal kaygı farklılıkları ve akran ilişkileri, *Ege Eğitim Dergisi*, 2009, (10)-1:114-136.
36. Eldoğan D. Sosyal anksiyete bozukluğunun alt tipleri: heterojen bir tanı kategorisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2018, 10(2):202-217.
37. Bögels SM, Alberts M, de Jong PJ. Self consciousness self focused attention blushing propensity and fear of blushing, *Personality and Individual Differences*, 1996, 21(4):573-581.

38. Mulkens S, de Jong PD, Dobbelaar A, Bögels SM. Fear of blushing fearful preoccupation irrespective of facial coloration, *Behaviour Research and Therapy*, 1999, 37:1119-1128.
39. Tosun M. Din Görevlilerinde Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Özgüven İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, 2013.
40. Türkçapar H. *Bilişsel Davranışçı Terapi*, 1. Baskı, İstanbul, Epsilon Yayınevi, 2018: 30-36.
41. Cüceloğlu D. *İnsan ve Davranışı*, 8. Baskı, İstanbul, Remzi Yayınevi, 1998: 331.
42. Bögels SM, Oosten AV, Muris P, Smulders D. Familial correlates of social anxiety in children and adolescents. *Behaviour Research And Therapy*, 2001, 39(3): 237-287.
43. Erkan Z. Sosyal kaygı düzeyleri yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2002, 10 (10):120-133.
44. Karademir T. İşiten ve İşitme Engelli Futbolcularda Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Anne Baba Tutumları Açısından Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2011.
45. Irmak M. Ortaöğretim Öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2015.
46. Türkçapar HM. Sosyal fobinin psikolojik kuramı, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1999, 2:247- 253.
47. Erkek NP. Yatılı ve Gündüzlü Eğitim Alan Ortaöğretim Öğrencilerinin Şiddet Eğilimleri ile Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2016.
48. Ben S. İstanbul'da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri ile Beden Algısı Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki

İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2007.

49. Çetinkaya Yıldız E, Toprak E. Psikolojik danışman adaylarının empatik eğilim, utangaçlık, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal beceri düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi, *Mediterranean Journal of Humanities*, 2016, 6 (2):513-530.
50. Kelecioğlu H, Bilge F. Psychometric properties of the brief fear of negative evaluation scale turkish form, *Eurasian Journal of Educational Research*, 2008, 32:21-38.
51. Söyler S, Yıldırım Kaptanoğlu A. Sanal uyuşturucu: internet, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2018, 7(2):37 -46.
52. TDK. Bağımlılık Nedir. www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5c7ec5595a5cd8.84499078. 05.03.2019.
53. Günüş S, Kayri M. Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik güvenirlik çalışması, *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education)*, 201, 39:220-232.
54. Greenfield DN. Virtual Addiction Sometimes New Technology Can Create New Problems. https://virtual-addiction.com/wp-content/pdf/nature_internet_addiction.pdf. 09.11.2018.
55. Kim S, Kim RA. Study of internet addiction status causes and remedies focusing on the alienation factor, *International Journal of Human Ecology*, 2002, 3(1):1-19.
56. Gökçearsan Ş, Günbatar MS. Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı, *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2012, 2, (2):10-24.
57. Erdamar G, Kurupınar A. Ortaöğretim öğrencilerinde görülen madde bağımlılığı alışkanlığı ve yaygınlığı: bartın ili örneği, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2014, 16(1):65-84.
58. Grant JE, Potenza MN, Weinstein A, Gorelick DA. Introduction to behavioral addictions, *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 2010, 36(5):233-41.
59. Karatay G, Kubilay G. Sosyoekonomik düzeyi farklı iki lisede madde kullanma durumu ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi, *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 2004, 1(2):57-70.

60. Yeşilay. Bağımlılık Nedir. www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir. 11.12.2018.
61. Griffiths M. Does internet and computer addiction exist some case study evidence, *Cyberpsychology & Behavior*, 2000, 3(2):211-218.
62. Ledgerwood DM, Weinstock J, Morasco BJ, Petry NM. Clinical features and treatment prognosis of pathological gamblers with and without recent gambling related illegal behavior, *J Am Acad Psychiatry Law*, 2007, 35(3):294–301.
63. Fidan H. Mobil bağımlılık ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerliliği bileşenler modeli yaklaşımı, *Addicta The Turkish Journal On Addictions*, 2016, 3(3):433–469.
64. Lee BW, Stapinski LA. Seeking safety on the internet: relationship between social anxiety and problematic internet use, *Journal of Anxiety Disorders*, 2012, 26(1):197-205.
65. Young KS. Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf. 05.03.2019.
66. Juneja R, Sethi SR. Internet addiction, emotional intelligence and anxiety in youth, *The International Journal of Indian Psychology*, 2015, 3(1), No.6:130-137.
67. Gümüş A. Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Depresyon Durumlarının Değerlendirilmesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık tezi, Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2018.
68. Kuyucu M. Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı akıllı telefon(kolik) üniversite gençliği, *Global Media Journal TR Edition*, 2017, 7(14):328-359.
69. Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents, *PlosOne*, 2013, 8(12):1-7.
70. Meral D. Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Erzincan: Erzincan Üniversitesi, 2017.
71. Tok Ş, Erdoğan N, Berberoğlu U, Ekerbiçer HÇ. Üniversite öğrencileri akıllı telefona bağlanıyor mu, *Sakarya Tıp Dergisi*, 2018, 8(4):737-745.

72. TÜİK. 2007-2016 Yılları Arasında İnternet Erişim İmkanı, Bilgisayar Kullanımı, İnternet Kullanımı Sıklığı. www.tuik.gov.tr/HbPrint.do?id=24862. 03.12.2018.
73. APA, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition*, Çeviri: Köroğlu E, *Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı (DSM-V)*, Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı, Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 2013:15-325.
74. Bianchi A, Phillips JG. Psychological predictors of problem mobile phone use, *CyberPsychology & Behavior*, 2005, 8:39–51.
75. TÜİK. Yıllara Göre Sabit Telefon ve Cep Telefonu Abone Sayısı. http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=1580. 31.12.2018.
76. Tohumcu MU. İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Benlik Saygısı ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2018.
77. Yıldırım S. Ergenlerin Öznel İyi Oluş ve Anne Baba Tutumları ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2018.
78. Demir Yapıcı S. Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Duygusal Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, 2018.
79. Ayas T. Lise öğrencilerini internet ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin utangaçlıkla ilişkisi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2012, 12,(2):632-535.
80. Haug S, Castro RP, Kwon M, Filler A, Kowastch T, Schaub MP. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland, *Journal of Behavioral Addictions*, 2015, 4(4):299–307.
81. Bian M, Leung L. Linking loneliness shyness smartphone addiction symptoms and patterns of smartphone use to social capital, *Social Science Computer Review*, 2015, 33(1):61-79.
82. Takao M. Problematic mobile phone use and big five personality domains, *Indian Journal of Community Medicine*, 2014, 39(2):111-113.

83. Altundağ Y, Bulut S. Aday sınıf öğretmenlerinde problemlili akıllı telefon kullanımının incelenmesi, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2017,17(4):1670-1682.
84. Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün Ö, Karadeniz Ş, Demirel F. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 1. Baskı, Ankara, Pegem Akademi Yayınları, 2008:177-184.
85. Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün Ö, Karadeniz Ş, Demirel F. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 22. Baskı, Ankara, Pegem Akademi Yayınları, 2016:177-184.
86. Şata M, Çelik İ, Ertürk Z, Taş UE. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği'nin (ATBÖ) türk lise öğrencileri için uyarlama çalışması, *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 2016, 7(1):156-169.
87. Norman G. Likert scales levels of measurement and the laws of statistics, *Advances in Health Sciences Education*, 2010, 15(5):625-632.
88. Yılmaz G, Şar AH, Civan S. Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2015, 2(2):20-37.
89. Deniz S, Yıldırım EA, Çobanyıldız M. Ergenlerde problemlili mobil telefon kullanımı ile utangaçlık ve sosyal anksiyete ilişkisi, *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2014, 1:1-16.
90. Canoğulları Ö, Güçray SS. İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017, 26(1):42-57.
91. Takao M, Takahashi S, Kitamura M. Addictive personality and problematic mobile phone use, *CyberPsychology & Behavior* 2009, 12(10):501-507.
92. İlhan V. Yeni dünya düzeninde iletişim politikaları ve değişim: cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve tüketim yönelimleri, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2008, 24 (1):293-316.
93. Talan T, Korkmaz A, Gezer M. Üniversite öğrencilerinin mobil telefon bağımlılık düzeylerinin incelenmesi üzerine bir çalışma, Uluslararası Çağdaş Eğitim Araştırmaları Kongresi, Muğla, 2016, *UCEAK Bildiri Kitabı*: 424-434.

94. Tekin Ç. Cep Telefonu Problemleri Kullanım Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, 2012.
95. Özer Ş. Problemleri İnternet Kullanımının Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş İle Açıklanabilirliği, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2013.
96. Koivusilta LK, Lintonen TP, Rimpela AH. Orientations in adolescent use of information and communication technology: a digital divide by sociodemographic background educational career and health, *Scand J Public Health*, 2007, 35(1):95-103.
97. Erkan Z, Çam S, Güçray S. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2002, 10:64-75.
98. Subaşı G. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler, *Eğitim ve Bilim*, 2007, 32(144):3-15.
99. Yavuzer H. *Çocuk Psikolojisi*, 1. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1999:37-175.
100. Gür A. Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1996.
101. Varol Ş. Lise Son Sınıfı Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 1990.
102. Kalkan N. Ergenlerde Bilişsel Yapılar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2008.

8. EKLER

EK-1. Genel Bilgi Formu

GENEL BİLGİ FORMU

Merhaba Sevgili Öğrenciler,

Elinizdeki ölçme araçları, 15-18 yaş arasındaki ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi konusunda gerçekleştirilmekte olan bilimsel bir araştırmaya bilgi sağlamak amacıyla kullanılacaktır. Elde edilen bilgiler ışığında, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmaktadır.

Sonuçlar yalnızca araştırma için kullanılacak ve size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur. Araştırmadan gerçekçi sonuçlar elde edebilmek vereceğiniz yanıtlara bağlıdır. Bu yüzden bütün soruları doğru, içten ve eksiksiz olarak yanıtlamanız önem taşımaktadır. Katılımınız için teşekkür ederim.

Şehnaz GÜLTEKİN

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Çocuk Gelişimi ve Eğitim Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyetiniz

Kız Erkek

Yaşınız

15 yaş 16 yaş 17 yaş 18 yaş

Anne ve Babanızın Eğitim Durumu

Annenizin eğitim durumu:

- Okur yazar ama ilkokul mezunu değil
 Okur yazar değil
 İlkokul mezunu
 Ortaokul mezunu
 Lise mezunu
 Üniversite veya yüksekokul mezunu

Babanızın eğitim durumu:

- Okur yazar ama ilkokul mezunu değil
 Okur yazar değil
 İlkokul mezunu
 Ortaokul mezunu
 Lise mezunu
 Üniversite veya yüksekokul mezunu

Annenizin mesleği:.....

Babanızın mesleği:.....

Kardeş Sayınız:.....

Ailenizin aylık geliri:.....

Anne ve Babanız birlikte mi yaşıyor?

Evet, birlikte yaşıyorlar Hayır, boşandılar

Anneniz Sağ mı? Evet Hayır

Babanız Sağ mı? Evet Hayır

EK-2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ							
Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve her bir ifadeye size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısıtlan Katılmıyorum	Kısıtlan Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri yetiştiremem.						
2	Akıllı telefon kullanımından dolayı, sınıfta ödev yaparken veya ders dinlerken konsantre olmakta zorlanırım.						
3	Aşırı akıllı telefon kullanımında görme bulanıklığı ya da baş dönmesi yaşarım.						
4	Akıllı telefon kullanırken el bileklerimde veya ensende ağrı hissederim.						
5	Aşırı akıllı telefon kullanımı nedeniyle yorgun hissederim ve uykusuz kalırım.						
6	Akıllı telefon kullanırken rahat ya da sakin hissederim.						
7	Akıllı telefon kullanırken keyifli veya heyecanlı hissederim.						
8	Akıllı telefon kullanırken kendimi güvende hissederim.						
9	Akıllı telefonla stres atabilirim.						
10	Akıllı telefonumu kullanmaktan daha eğlenceli yapacak bir şey yoktur.						
11	Akıllı telefonum olmasaydı hayatım anlamsız olurdu.						
12	Akıllı telefon kullanırken kendimi çok özgür hissederim.						
13	Akıllı telefon kullanmak yapılacak en eğlenceli şeydir.						
14	Akıllı telefon olmadan yapamam.						
15	Akıllı telefonum elimde olmadığında sabırsız ve huysuz hissederim.						
16	Kullanmasam bile akıllı telefonum hep aklımdadır.						
17	Günlük yaşantım çok etkilenmiş olsa bile akıllı telefonumu kullanmayı asla bırakmam.						
18	Akıllı telefonumu kullanırken rahatsız edildiğimde öfkelenirim.						
19	Aceleyle tuvalete gideceğim zaman bile akıllı telefonumu yanımda götürürüm.						
20	Akıllı telefon vasıtasıyla daha fazla insanla tanışmak bana kendimi çok iyi hissettirir.						
21	Akıllı telefondaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçek hayattaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha samimi olduğunu hissederim.						
22	Akıllı telefonumu kullanamamak yakın bir arkadaşımı kaybetmek kadar acı verici olurdu.						
23	Akıllı telefon aracılığı ile edindiğim arkadaşlarımla beni gerçek hayattaki arkadaşlarımdan daha iyi anladıklarını düşünürüm.						
24	Twitter veya Facebook'taki diğer insanlar arasındaki konuşmaları kaçırılmak için sürekli olarak akıllı telefonumu kontrol ederim.						
25	Uyandıktan hemen sonra Twitter veya Facebook gibi Sosyal Paylaşım sitelerini kontrol ederim.						

EK-2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)

26	Akıllı telefon arkadaşlarımla konuşmayı, gerçek hayattaki arkadaşlarımla veya diğer aile fertleriyle vakit geçirmeye tercih ederim.					
27	Başka insanlara sormaktansa, akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ederim.					
28	Tam dolu bataryam bir gün dayanmaz.					
29	Akıllı telefonumu düşündüğümden daha uzun süre kullanırım.					
30	Akıllı telefonumu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra bile tekrar kullanmak isterim.					
31	Akıllı telefonumun kullanma süresini azaltmayı defalarca denedim ama her seferinde başarısız oldum.					
32	Her zaman akıllı telefon kullanma süremi azaltmam gerektiğini düşündürm.					
33	Etrafımdaki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söyler.					

EK-3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ)

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve her bir ifadeye size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.	Bana hiç uymuyor	Bana biraz uyuyor	Bana kısmen uyuyor	Bana çok uyuyor	Bana tamamen uyuyor
1. Sonucun değişmeyeceğini bilsem de, başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden endişe duyarım.					
2. İnsanların benimle ilgili olumsuz bir izlenim edindiklerini bilsem bile, buna aldırmaz etmem.					
3. Başkalarının eksikliklerimi fark etmesinden sık sık tedirgin olurum.					
4. Başkalarının üzerinde bırakacağım etki konusunda, nadiren endişelenirim.					
5. Başkaları tarafından onaylanmamaktan rahatsız olurum.					
6. Başkalarının, beni hatalı bulmasından korkarım.					
7. Başkalarının, hakkımda ne düşündüğü beni rahatsız etmez.					
8. Birisiyle konuşurken, hakkımda ne düşünüyor diye endişelenirim.					
9. Genellikle, başkalarının üzerinde nasıl bir etki bıraktığımı konusunda endişe duyarım.					
10. Birisinin beni yargıladığını bilmek beni çok az etkiler					
11. Bazen başkalarının benimle ilgili düşüncelerine gereğinden fazla önem verdiğimi düşünürüm.					
12. Yanlış şeyler söyleyeceğim ya da yapacağım diye, sık sık endişelenirim.					

EK-4. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İzinleri

The image displays two screenshots of Gmail email threads. The top screenshot shows an email from Sehnaz Gültekin to Hülya Keleşoğlu regarding the use of the 'Okulunuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği' (School Anxiety Scale) for research. The email includes a document titled 'BFNEForm.docx'. The bottom screenshot shows an email from Sehnaz Gültekin to Mehmet Gata regarding the use of the 'Akademi Başarı Ölçeği' (Academic Achievement Scale) for research. The email includes a document titled 'ölçek.docx' and a response from Mehmet Gata granting permission.

Top Screenshot:

Ölçek izni

Sehnaz Gültekin <sehnazhsab@gmail.com>
Alıcı: hülyaebb

5 Ara 2016 Pzt 18:01

Merhaba hocam
Ben Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi bölümünde tezi yüksek lisans öğrencisiyim. Türkiye formu, Bilge ve tarafınızca hazırlanan "Okulunuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği"ni izniniz olursa tezimde kullanmak istiyorum. Sizin için uyguna malimle ölçeği ve puanlanışım da gönderirseniz çok memnun olurum. En yakın zamanda cevabınızı bekliyorum. Saygılarımla...

Sehnaz GÜLTEKİN
ANKARA

Hülya Keleşoğlu <hulyaebb@hacettepe.edu.tr>
Alıcı: ben

5 Aralık 2016 17:01 tarihinde Sehnaz Gültekin <sehnazhsab@gmail.com> yazdı:
xxx

BFNEForm.docx

Sehnaz Gültekin
Teşekkür ederim hocam. İyi akşamlar. 5 Aralık 2016 Pazartesi tarihinde, Hülya Keleşoğlu <hulyaebb@hacettepe.edu.tr> yazdı:

5 Ara 2016 Pzt 21:50

Bottom Screenshot:

ölçek izni

Sehnaz Gültekin <sehnazhsab@gmail.com>
Alıcı: mehmetgsata

29 Kas 2016 17:20

Merhaba Mehmet hocam
Ben Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi bölümünde tezi yüksek lisans öğrencisiyim. Etik, Çelik, Taş ve tarafınızca ile öğrendiğim için hazırlanan "Akademi Başarı Ölçeği"ni izniniz olursa tezimde kullanmak istiyorum. Sizin için uyguna malimle ölçeği ve puanlanışım da gönderirseniz çok memnun olurum. En yakın zamanda cevabınızı bekliyorum. Saygılarımla...

Sehnaz GÜLTEKİN
ANKARA

mehmet gata <mehmetgsata@gmail.com>
Alıcı: ben

29 Kas 2016 17:26

merhaba Sehnaz hocam
İziniz için teşekkür ederim. Uyarlamış olduğumuz ölçeği kullanabilirsiniz. ölçek ve puanlanması ekteki dosyadadır. Ölçek ile ilgili sorularınız olduğunda mail atabilirsiniz.
İyi çalışmalar.

29 Kasım 2016 17:20 tarihinde Sehnaz Gültekin <sehnazhsab@gmail.com> yazdı:
xxx

ölçek.docx

Sehnaz Gültekin <sehnazhsab@gmail.com>
Alıcı: mehmet

29 Kasım 2016 18:25 tarihinde mehmet gata <mehmetgsata@gmail.com> yazdı:

EK-5. Etik Kurul İzni



ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ (AYBÜ) SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU (SBEK) PROJE ONAY BELGESİ



Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi bölümü öğrencilerinden Şehnaz GÜLTEKİN'in, 15-18 Yaş Grubundaki Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun İncelenmesi adlı araştırması değerlendirilmiştir.

Proje etik açısından uygun bulunmuştur.

Proje etik açısından geliştirilmesi gerekmektedir.

Proje etik açısından uygun bulunmamıştır.



SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARI (Etik Kurul tarafından doldurulacaktır)	
Araştırma kodu (Yıl - Araştırma sıra no)	415
Başvuru formunun Etik Kurula ulaştığı tarih	20.12.2016
Etik Kurul Karar toplantı tarihi ve karar no	02.01.2017/14
Yer	Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Esenboğa Kütüphanesi
Katılımcılar	Formda imzası bulunan üyelerimiz toplantıya katılmıştır

KURUL BASKANI, BASKAN YARDIMCISI VE ÜYELER:

		İMZA
Prof. Dr. Cem Şafak ÇUKUR	Başkan	
Doç. Dr. Musa AYGÜL	Başkan Yardımcısı	
Prof. Dr. Şükrü ÖZEN	Üye	
Prof. Dr. Ergün ERASLAN	Üye	
Prof. Dr. Metin ÖZDEMİR	Üye	
Doç. Dr. Rıza GÖKLER	Üye	
Doç. Dr. Tekin AKDEMİR	Üye	
Doç. Dr. Necmiye ÜN YILDIRIM	Üye	

EK-6. MEB İzin Formu



T.C.
SAKARYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 93339336-44-E.1527907
Konu : Araştırma İzni

07.02.2017

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
(Genel Sekreterlik)
Esenboğa Merkez Mahalle
Çubuk /ANKARA

İlgi :24.01.2017 tarihli ve 783 sayılı yazınız.

Fakülteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Şehnaz GÜLTEKİN' in araştırma izni ile ilgili Müdürlük Makamından alınan 07/02/2017 tarihli ve 1513376 sayılı onay örneği ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Mevlüt KUNTOĞLU
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

EK: Onay örneği

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile aynıdır
02/02/2017
Atakan ÇİBEK
Memur

Resmi Daireler Kampüsü
B Blok 54290 Adapazarı / SAKARYA
<http://sakarya.meb.gov.tr> / ortaogretim54@meb.gov.tr

Ayrıntılı Bilgi için: Belgin ERDİR VHKİ
Tel : 0 264 251 36 14-15-16(1298)
Fax : 0 264 251 36 04

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 0b0a-b15a-3a99-ac53-56b1 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
SAKARYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 93339336-44-E.1513376
Konu : Araştırma İzni

07.02.2017

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi :Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Rektörlüğünün 24/01/2017 tarihli ve 783 sayılı yazıları.

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Şehnaz GÜLTEKİN; İlimiz Serdivan İlçesi Sakarya, Anadolu Lisesi, Serdivan Anadolu Lisesi, Serdivan İmam Hatip Lisesi ve Arifiye İlçesi Arifiye İmam Hatip Lisesi okullarından öğrenim gören 15-18 yaş aralığındaki Lise öğrencilerine yönelik "15-18 Yaş Grubundaki Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Olumsuz Değerlendirme Korkusunun İncelenmesi" konulu anket çalışmasını uygulamak istediklerini ilgi yazılarında belirtmektedirler.

Söz konusu anket çalışmasının yapılması, yasal gerekliliğinin ilgili Kaymakamlıklarca ve Okul Müdürlüklerince yerine getirilmesi ve eğitim öğretimin aksatılmaması kaydıyla Şube Müdürlüğümüzce uygun mütalaa edilmekte ise de;

Makamlarınızca uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Yüksel HAMZAOĞLU
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR
07.02.2017

Mevlüt KUNTOĞLU
İl Millî Eğitim Müdürü



Resmi Daireler Kampüsü
B Blok 54290 Adapazarı / SAKARYA
<http://sakarya.meb.gov.tr> / ortaogretim54@meb.gov.tr

Ayrıntılı Bilgi için: Belgin ERDİR VHKİ
Tel : 0 264 251 36 14-15-16(1298)
Fax :0 264 251 36 04

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 8d64-c650-351c-85a8-2230 kodu ile teyit edilebilir.

EK-7. Veli/Vasi Onay Formu

T.C.

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ

Sosyal ve Beşeri Araştırmalar Etik Kurulu

Veli / Vasi Onay Formu

Sayın Veli,

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü'nde yüksek lisans öğrencisiyim. 15-18 yaş arası ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu çalışmanın, kurum yönetici ve öğretmenleri ile görüşülerek çocuklarınızın devam ettiği lisede yürütülmesi planlanmıştır. Bu formun/mektubun yollanış amacı öncelikle velileri bu çalışmadan haberdar etmektir.

Araştırmada veri toplama amacı ile siz değerli ana babalara ve çocuklara ait yaş, cinsiyet, meslek ve eğitim düzeyleri vb. bilgilere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bilgileri içeren Genel Bilgi Formuyla birlikte Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, çocuğunuz tarafından isim belirtmeksizin doldurulacaktır.

Çalışmada Özel bilgi alınmayacak, test bilgileri araştırmacılar tarafından saklanacaktır. Veriler tablolaştırıldıktan sonra imha edilecektir. Bilgiler araştırma dışı kullanılmayacaktır. Katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ve arzu edildiği takdirde, istediğiniz zaman katılımdan vazgeçme hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılımınızdan ve desteklerinizden dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Gerekli durumlar için e-mail adresleri:

Şehnaz GÜLTEKİN sehnazihsab@gmail.com

Yard. Doç. Dr. Fatma Elif KILINÇ fekilinc@ybu.edu.tr

Yukarıda açıklamasını okuduğum çalışmaya, oğlum/kızım
.....'nin katılımına izin veriyorum.

Velinin / Vasinin;

Adı ve Soyadı:

İmzası:

Tarihi:

EK-8. Özgeçmiş

KİŞİSEL BİLGİLER	
Adı Soyadı	: Şehnaz GÜLTEKİN
Doğum tarihi	: 14.09.1984
Doğum yeri	: Erzurum
Medeni hali	: Evli
Uyruğu	: T.C.
Adres	: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara
Tel	: 0 312 906 1924
Faks	: 0 312 324 1505
E-mail	: sehnazihsab@gmail.com
EĞİTİM	
Lise	: Milli Piyango Anadolu Lisesi
Lisans	: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, Fen Bilgisi Eğitimi Anabilim Dalı
YABANCI DİL BİLGİSİ	
İngilizce	: İyi Düzey