

BİRÜNİ
ÜNİVERSİTESİ
“Bilimin Geleceği”

T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSİTİTÜSÜ

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ
YALNIZLIK ÜZERİNE ETKİSİ

YUNUS EMRE YİĞİT

DANIŞMAN

Dr. Öğretim Üyesi Selmin Köse

İSTANBUL

2019

BİRÜNİ
ÜNİVERSİTESİ
"Bilimin Geleceği"

T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSİTİTÜSÜ

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ
YALNIZLIK ÜZERİNE ETKİSİ

YUNUS EMRE YİĞİT

DANIŞMAN

Dr. Öğretim Üyesi Selmin Köse

İSTANBUL

2019

YUNUS EMRE YİĞİT	BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ	HEMŞİRELİK YÜKSEK LİSANS TEZİ	2019
-----------------------------	-----------------------------------------------------------	------------------------------------------	-------------

TEZ ONAYI



I. BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

YUNUS EMRE YİĞİT

II. TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca tezimin planlanması, yürütülmesi ve hazırlanması aşamalarında titiz çalışmalarıyla bana önderlik eden, desteğini, yardımını ve bilgisini esirgemeyen, tecrübelerinden yararlanırken göstermiş olduğu hoşgörü ve sabırdan dolayı değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi **Selmin Köse'ye**,

Yüksek öğrenimim boyunca bizlere desteğini esirgemeyen Biruni **Üniversitesinde görev yapan öğretim üyelerine**,

Cizre İlçe Milli Eğitim Müdürü Şahan İke'ye, Şube müdürü Mevlüt Gayrinal'a ve kurum çalışanlarına,

Cizre Hacı Fettah Kadooğlu Anadolu Lisesi Müdürü **Mehmet Zahit Varol ve Öğretmenlerine**,

Çalışmaya katılan **öğrencilere ve ailelerine**,

Tezimi hazırlama aşamasında ölçeklerinden ve çalışmalarından faydalandığım değerli bilim insanlarına;

Her zaman yanımda olduğunu hissettiren ve bana güvenen **sevgili aileme**;

En İçten Saygı ve Sevgilerimle Teşekkürlerimi Sunarım

Yunus Emre YİĞİT

II. İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

I. BEYAN.....	iii
II. TEŞEKKÜR.....	iv
III. İÇİNDEKİLER.....	v
IV. SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii
V. TABLO LİSTESİ.....	viii
1. ÖZET VE ANAHTAR KELİMELER.....	1
2. ABSTRACT.....	3
3. GİRİŞ ve AMAÇ.....	5
4. GENEL BİLGİLER.....	7
4.1. Ergenlik Dönemi.....	7
4.2. Bağımlılık.....	7
4.2.1. Davranış Bağımlılığı.....	8
4.2.2. Akıllı Telefon.....	9
4.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	10
4.2.4. Akıllı Telefonun Olumsuz Etkileri.....	15
4.3. Yalnızlık.....	18
4.4. Telefon Bağımlılığının Yalnızlığa Etkisini Azaltmada Hemşirenin Rolü.....	19
5. GEREÇ VE YÖNTEM.....	21
5.1. Araştırmanın Tipi ve Amacı.....	21
5.2. Araştırmanın Soruları.....	21
5.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	21
5.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	21
5.5. Araştırmaya Alınma Kriterleri.....	21
5.6. Veri Toplama Araçları.....	21
5.6.1. Kişisel Bilgi Formu.....	22
5.6.2. Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF).....	22
5.6.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği.....	22
5.7. Verilerin Toplanması.....	23
5.8. Araştırmanın Etik Yönü.....	23
5.9. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	23
5.10. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	24

6. BULGULAR.....	25
6.1 Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri	26
6.2. Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları.....	30
6.3 Tanıtıcı Özellikler İle UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden Alınan Puanların Karşılaştırılması.....	32
6.4. Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki Korelasyon İlişkisi.....	40
7. TARTIŞMA	41
8. SONUÇ VE ÖNERİLER	48
9. KAYNAKÇA.....	52
10. EKLER.....	61
EK 1: BİLGİ FORMU	61
EK 2: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ KISA FORMU.....	64
EK 3: AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ	65
EK 4: ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ.....	67
EK 5: ETİK KURUL	68
EK 6: KURUM İZİNİ	70
11. ÖZGEÇMİŞ.....	71
İNTİHAL RAPORU	72

IV. SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ

ADNKS	Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi
ATBÖ	Akıllı Telefon bağımlılığı Ölçeği
DEHB	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
DSM	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
GPS	Küresel Konumlandırma Sistemi
IDC	International Data Corporation
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
UYÖ-KF	Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu
Wİ Fİ	Kablosuz Bağlantı Alanı

V. TABLO LİSTESİ

Sayfa No:

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımları.....	26
Tablo 2. Katılımcıların Anne ve Babalarının Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı	27
Tablo 3. Akıllı Telefon Kullanma Durumları ve Boş Zamanlarını Değerlendirme ile İlgili Soruların Dağılımı.....	28
Tablo 4. Katılımcıların Aile, Öğretmen ve Arkadaş Grupları ile Sosyal İlişki Durumlarının Dağılımı	29
Tablo 5. Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu Sorularına Verilen Cevapların Ortalaması ...	30
Tablo 6. Akıllı Telefonu Kullanımı Ölçeği Sorularına Verilen Cevapların Ortalaması	31
Tablo 7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutlarının Ortalaması.....	32
Tablo 8. Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Katılımcıların Cinsiyeti ile Karşılaştırılması	32
Tablo 9. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri ile Karşılaştırılması	33
Tablo 10. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Katılımcıların Anne ve Babalarının Tanıtıcı Özellikleri ile Karşılaştırılması	34
Tablo 11. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanma Durumları ve Boş Zamanlarını Değerlendirme ile İlgili Sorulara Verdikleri Cevaplar ile Karşılaştırılması	35
Tablo 12. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Kullanılan Telefon Hattı Soruları ile Karşılaştırılması	37

Tablo 13. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Katılımcıların Sosyal İlişki Durumları ile Karşılaştırılması...38

Tablo 14. Yalnızlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki Korelasyon İlişkisi... 40



1. ÖZET VE ANAHTAR KELİMELEER

Günümüzde akıllı telefonların sahip olduğu donanım ve sunmuş olduğu erişim imkânları bireylerin hayatını kolaylaştırdığı gibi bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımı da bağımlılığa neden olmakta, bağımlılıkta bireyi yalnızlaştırmaktadır. Bu araştırma ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerine etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirildi. Araştırma 2017-2018 Eğitim öğretim yılı bahar döneminde Şırnak ili Cizre İlçesi Hacı Fettah Kadooğlu Anadolu lisesinde yapıldı. Araştırmanın evrenini bu lisede öğrenim gören öğrenciler, örnekleme ise bu evrenden rastlantısal olarak seçilen 232 ergen oluşturdu.

Veriler Kişisel Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu kullanılarak toplandı. Kişisel bilgileri ve akıllı telefon kullanma durumunu sorgulayan 26 sorudan oluşan kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından literatür taranarak hazırlandı. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini Kwon ve ark. (2013) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlanması Demirci ve ark., (2014) tarafından yapılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile, yalnızlık düzeylerini ise Yıldız ve Duy (2014) tarafından Türkçe uyarlanması yapılan Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ile belirlendi.

Çalışma bulguları değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 24.0 istatistik paket programı kullanıldı. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde az düzeyde ilişki olduğu tespit edildi. Katılımcıların yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin çekilme belirtileri, sanal ilişkiler, aşırı kullanım alt boyutları arasında pozitif yönde az düzeyde ilişki olduğu saptandı. Katılımcıların yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin olumlu beklentiler, sosyal ağlara bağımlılık, fiziksel belirtiler alt boyutları arasında korelasyon ilişkisi saptanmadı. Katılımcıların yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları ile cinsiyet, başarı durumu, sınıf, ailenin ekonomik durumu, babanın mesleği, internet erişim yeri, akıllı telefon kullanım süresi ve kullanılan telefon hattına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlendi. Yalnızlık puan ortalamasının anne, baba, kardeş, öğretmen ve arkadaş ile ilişkisi durumları karşılaştırıldığında; iyi ilişkilerin yalnızlık puan ortalamalarını azalttığı ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlendi. Akıllı telefon bağımlılığının puan

ortalamasının anne, baba, kardeş, öğretmen ve arkadaş ile ilişkisi durumları arasında istatistiksel olarak fark olmadığı belirlendi.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, yalnızlık, ergen.



2. ABSTRACT

Today, the hardware and the access opportunities provided by smart phones facilitate the lives of individuals as well as the unconscious and uncontrolled use causes addiction, and leading to individual's loneliness. This study was conducted to determine the effect of smartphone addiction on loneliness in adolescents. The research was conducted at Hacı Fettah Kadooğlu Anatolian High School in Cizre District of ŞIRNAK province during the spring term of 2017-2018 academic year. The sample of the study consisted of 232 adolescents, who were randomly selected from this population. The data were collected by using Personal Information Form, Smart Phone Addiction Scale and UCLA Loneliness Scale Short Form. The personal information form, consisting of 26 questions that question personal information and smartphone usage, was prepared by the researcher by searching the literature. Smartphone addiction levels of adolescents were developed by Kwon et al., (2013) and Turkish adaptation was performed by Demirci et al. (2014). The Solitude Scale was determined by Yildiz and Duy (2014) and the Turkish adaption of UCLA Loneliness Scale was used in Short Form.

SPSS 24.0 Statistical Package program was used for statistical analysis while evaluating the findings obtained in the study. According to the results of the analysis, it was determined that participants had a low level relationship between loneliness and smartphone addiction. Participants were determined to have a low level relationship between the loneliness of the smartphone addiction scale and the withdrawal symptoms, virtual relationships and excessive use of the lower dimensions.

The positive expectations of the scale of the participants' loneliness and the smart phone addiction, the dependence on social networks, the correlation between the physical symptoms and their child dimensions was not detected. It was evaluated that there was no statistically significant difference in the participants' loneliness and smart phone addiction score averages according to gender, success status, class, economic status of the family, father's profession, internet access, smart phone usage time and the phone line used.

When compared to the participant's relationships with mother, father, sibling, teacher and friend; it was determined that good relationships decreased loneliness score averages and there was a statistically significant difference between them.

It was determined that there was no statistically significant difference between the point average of the smartphone addiction regarding the relationship between parents, siblings, teachers and friends.

Keywords: smart phone addiction, loneliness, adolescent



3. GİRİŞ ve AMAÇ

Değişen dünya düzeni ve küreselleşmeye paralel olarak iletişim teknoloji araçlarına olan önem giderek artmakta ve hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir (Kayabaş, 2013; Yıldırım, 2018). Gelişen teknolojiyle birlikte iletişim teknolojisinin önemli araçlarından biri olan telefonları özellikle ergenler sıkça kullanmaktadırlar (Kayabaş, 2013). Piyasaya ilk çıktığında sadece konuşmak ve mesajlaşmak için kullanılan telefonlar gün geçtikçe daha geniş bir boyut kazanarak hayatımızda önemli bir yer edinmeye başlamıştır. Akıllı telefonun gelişmesi ile birlikte Instagram, Whatsapp, Twitter, Facebook vb. sosyal medya uygulamaları, kamera kaydı, görüntülü konuşma, video kayıt, navigasyon, fotoğraf çekme, alışveriş yapabilme, haber takip edebilme gibi uygulamalarla insanların yaşamını kolaylaştırmaktadır (Ayas ve Horzum, 2013; Alfawareh ve Jusoh, 2014). Günümüzde 4,5 G teknolojisinde yaşanan gelişme sayesinde insanların bilgiye daha hızlı ulaşabiliyor olması, internete erişim özelliği taşıyan akıllı telefonları günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline getirmiştir (Ünal, 2015; Yıldırım, 2018).

Akıllı telefonlar insanların hayatını kolaylaştırdığı gibi birçok sorunu da beraberinde getirmiştir. Akıllı telefonun aşırı kullanımı, bireylerde sosyal, psikolojik ve fizyolojik yönden olumsuz sonuçların yaşanmasına sebep olmaktadır (Choi ve ark., 2012). İnsanların sürekli olarak yanlarından ayırmadıkları telefonlar bir süre sonra alışkanlıklara ve bu alışkanlıklar da bağımlılığa yol açmaktadır (Wood ve Neal, 2007). “Bağımlılık bir maddenin ya da bir etkinliğin bireylerin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine, kötü yönde etkilenmesine karşın kullanımının devam etmesi, söz konusu madde alımını veya eylemi yinelemeye yönelik önüne geçilmez istek duyma hali olarak tanımlanabilir” (Griffiths, 2003; Ünal, 2015).

Bağımlılık denildiği zaman aklımıza sadece sigara, alkol vb. madde bağımlılıkları gelmemeli, aynı zamanda herhangi kimyasal bir madde alımı olmaksızın davranış bağımlılıklarının da olduğu unutulmamalıdır. Bağımlılık madde ve davranış bağımlılığı olmak üzere iki temel düzeyde ele alınabilir. Sigara, kahve, çay, çikolata, esrar, alkol gibi maddelere bağımlılık, madde bağımlılığı olarak bilinmektedir (Demir, 2018). “Bir davranışa bağımlılık ise mobil telefon bağımlılığı (Choliz, 2010), alışveriş bağımlılığı (Clark ve Calleja, 2008), facebook bağımlılığı (Koç ve Gülyavaş, 2013) ve internet bağımlılığı (Ayas ve Horzum, 2013) gibi davranış temelli

bağımlılıklar ise bir davranışın normal dışı düzende ve sıklıkla yapılması sonucu bireyin günlük iş ve işlevlerinde ruhsal ve fiziksel dengesini yitirmesi, ortama uyum sağlamakta güçlük çekmesi ve düzeninin bozulmasına etki eden bir bağımlılık şeklinde tanımlanmaktadır”(Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

Öğrenciler öğrenim hayatında geniş bir yer tutan akıllı telefonlara, ders çalışmak, ödev ve araştırma yapmaktan daha fazla zaman ayırmaktadır. Yer ve zaman ayrımı yapmaksızın öğrenim hayatları boyunca ellerinden düşmeyen akıllı telefonları ile sorunlarını çözdüklerini ve yaşamlarının kolaylaştığını düşünmektedirler. Bu nedenle gereğinden fazla zamanlarını akıllı telefonlarla harcamaktadırlar (Çalışkan Ülkü ve Demir 2013; Meral, 2017). Akıllı telefon bağımlılığı sosyal ilişkilerin gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle akıllı telefon bağımlılığı alt boyut (günlük yaşamı bozma ve tolerans, çekilme belirtileri, sanal ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağlara bağımlılık, fiziksel belirtiler ve hoşgörü bozukluğu) negatif sosyalite gelişimini etkiler (Kim, 2013). Akıllı telefonu ile çok fazla zaman geçiren ergenlerin sosyal ilişkilerinin zayıf olduğu söylenebilir. Akıllı telefon bağımlılığı, günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş olup beraberinde de birçok probleme neden olduğu düşünülmektedir. Akıllı telefon kullanımı insanların sosyalleşmesini etkilediği bilinmektedir. Ergenlik dönemi yalnızlığın sıkça yaşandığı bir dönemdir. Kişiler arası iletişimin yerini artık bilgisayar, internet ve akıllı telefonların alması nedeniyle kişiler farkında olmadan yalnızlaşmaktadır (Mert ve Özdemir, 2018). Bu konunun sosyal bilimler tarafından araştırıldığı ancak önlenmesinde okul hemşirelerine büyük rol düşmesine rağmen bu konuyla ilgili çok fazla yapılmış çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerine etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirildi.

4. GENEL BİLGİLER

4.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçlerini içeren çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir (Berberoğlu , 2008). Ergenlik dönemi yaş sınırı değişkenlik göstermekle birlikte 14-18 yaş aralığını kapsamaktadır.“Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (ADNKS) sonuçlarına göre; 2017 yılı itibariyle Türkiye nüfusu 80 milyon 810 bin 525 iken, bunun 22 milyon 883 bin 288’ini çocuk nüfusu oluşturmaktadır. Bu nüfusun %50,2’si erkek, %49,8’i kadındır. Birleşmiş Milletler tanımına göre; 0-17 yaş grubunu içeren çocuk nüfus, 1970 yılında toplam nüfusun %48,5’ini oluştururken, bu oran 1990 yılında %41,8 ve 2017 yılında %28,3 oldu.Yine 2017 verilerine göre 6 milyon 526 bin 587 kişi 15-19 yaş arasındadır”(TÜİK 2018).Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel büyümenin ve cinsel değişimlerin yanı sıra psikososyal değişimler de bireyin davranışlarını belirler (Özcebe , 2008). Karmaşık yapısı nedeniyle özel ilgi ve dikkat gerektiren bu dönemde bireyler aile içinde ve toplum hayatında sorumluluklar alarak yetişkin olduklarında üstlenecekleri sosyal rollere hazırlanmaya başlar. Hatta sonuçları bundan sonraki yaşamlarını etkileyecek önemli adımlar atarlar (Berberoğlu 2008).

Ergenlik döneminde önemli fiziksel ve psikolojik birçok değişiklik olmakla birlikte, bağımsızlık ve sorumluluk artmaktadır (DiClemente ve ark. 2001). Bu dönem de sık görülen riskli davranışlar; ergenlerin akranları tarafından kabulüne, aile içinde anne-babadan bağımsızlığını kazanmasına, geleneksel örf ve adetlere karşı çıkmasına, başarısızlık beklentisi, engellenmeler ve kaygıları ile baş etmelerine ve kimlik arayışına aracılık edebilmektedir (Peterson ve ark. 2003). Ergenlerde sık görülen riskli davranışlar veya yaşam biçimleri; suç işleme, sigara içme, alkol veya madde kullanımı, tehlikeli araç kullanma (emniyet kemeri takmama, hız sınırına uymama), evden veya okuldan kaçma, okulu bırakma, derslere ilgisizlik, toplumsal becerilerde yetersizlik, sağlıksız yeme davranışları, sedanter yaşam ve bağımlılık yer almaktadır (Peterson ve ark., 2003).

4.2. Bağımlılık

Bağımlılık kişinin biyolojik, ruhsal ve fiziksel işlevlerini ve günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkileyen, kişinin dengesini bozan normal dışı davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, “bağımlılık, bir davranışı tekrar tekrar yapmaktan

kendini alıkoyamama veya bir madde alımını engelleyememek ve madde kullanım durumunu kontrol etmede güçlük çekmek şeklinde de tanımlanmaktadır” (Güleç ve ark., 2015). Bağımlılık ile alışkanlık arasında yakın bir ilişki vardır. Alışkanlıklar bilinçsiz olarak meydana gelen davranış şekilleridir. Alışkanlıklar belli başlı durumlarda tekrar eden davranışlar yoluyla şekillenir (Meral, 2017). Bağımlılığın madde bağımlılığı ve davranış bağımlılığı gibi çeşitleri vardır. Akıllı telefon bağımlılığı davranış bağımlılığı olduğu için burada davranış bağımlılığına yer verilecektir.

4.2.1. Davranış Bağımlılığı

Bir kimyasal madde alımı olmaksızın bir davranışın kontrolsüz bir şekilde sergilenmesi sonucu oluşan bağımlılıklar davranışsal bağımlılık olarak tanımlanır (Griffiths, 2005). Köknel'e (1998) göre; “davranışsal bağımlılık, belirli bir davranışın kontrolsüz bir şekilde ileri düzeyde ve normal dışı düzende sergilenmesi sonucu bireyin ruhsal, fiziksel ve zihinsel yönden olumsuz olarak etkilenerek bireyin günlük iş ve işlevlerindeki düzeninin bozulması ve toplumsal yapıya uyum sağlamakta güçlük çekilmesi şeklinde tanımlanmaktadır”. Davranışsal bağımlılıkta davranış devamlı tekrar etmektedir. Davranış yapılmaya devam ederse zevk alma, yapılmadığı zaman ise acı çekme vardır (Meral, 2017).

Griffiths (2000) davranışsal bağımlılığı güdülenme, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtisi, çatışma ve nüksetme olmak üzere altı temel bileşen olarak ele almıştır. Gdülenmede bireyin yaptığı bu davranış; bireyin hayatında en önemli faaliyet haline gelir ve düşüncesine (meşguliyet ve bilişsel çarpıtmalara), duygularına (istek ve davranış) hâkim olduğunda ortaya çıkar. Birey, gerçekte bu davranışı yapmasa bilebu davranışı yapmak için bir sonraki fırsatı düşünerek zihnini meşgul eder. Duygudurum değişikliğinde ise bu davranışla meşgul olma ve bununla başa çıkma stratejileri geliştirmeye yönelik öznel çabaların gösterildiği aşamadır. Tolerans, yapılan davranışdan ilk zamanlarda alınan doyumunu devam ettirmek için bireyin bu davranışı tekrarlama sıklığını arttırmak zorunda olduğunu hissettiği aşamadır. Yoksunluk belirtisi, yapılan davranış tekrarlanmadığında veya aniden azaldığında huysuzluk, sinirlilik vb. hoş olmayan duygu durumları veya fiziksel yönden de olumsuz etkilenmeyi ifade etmektedir. Çatışma, bağımlılık sürecinden kaynaklı olarak bireylerin kendileriyle veya kişiler arası yaşamış olduğu çatışmalardır.

Nüksetme, yapılan davranıştan uzak durmaya çalışmak veya bu davranışı kontrol altına aldıktan sonra aradan yıllar geçmiş olsa bile yapılan bu davranışı tekrar yapmak istemeye yönelik olan eğilim olarak adlandırılmaktadır.

Bazı davranışlar, olumsuz sonuçlarının kaçınılmaz olduğunun bilinmesine karşın kalıcı davranış ortaya çıkarabilecek kısa süreli ödüller üretir (Grant ve ark., 2010). Bu bozukluklar, impuls-kompulsif bir spektrumda uzanmakta ve bazıları dürtü kontrol bozuklukları olarak sınıflandırmaktadır. Davranışsal bağımlılığın doğal tarih, tolerans, örtüşen genetik katkı, nörobiyolojik mekanizmalar ve tedaviye cevap ta dahil olmak üzere DSM-V (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) önerilen bağımlılık sınıflandırılmasını destekleyen birçok alanda madde bağımlılığına benzetilmektedir. Aslında DSM-V'te madde alımı ile ilişkili olmayan bozukluklar olarak sadece kumar bozukluğundan bahsedilmektedir. Uyarıcı ve ödüllendirici sisteme sahip olan ve takıntılı davranışlar halinde ilerleyen patolojik durumlardan olan akıllı telefon, İnternet, alışveriş, teknoloji bağımlılığı da DSM'de yapılan yeni düzenlemelerle beraber bu sınıflandırma arasına girmesi gerektiği düşünülmektedir (Grant ve ark., 2010).

4.2.2. Akıllı Telefon

Telefon, icat edildiği günden bu güne kadar en önemli haberleşme kaynaklarından biridir. İlk telefon, 1876'da Graham Bell tarafından Thomas Watson ile birlikte icat edilmiştir. İlk çıkan telefon ahizeli telefon olup, bunu radyo frekanslı telefon, tuşlu telefon, cep telefonu ve akıllı telefon takip etmiştir. İlk cep telefonu Martin Cooper tarafından 1983 yılında icat edilmiştir. Türkiyede 1990'lı yıllarda telefonun yaygın bir şekilde kullanılmasıyla birlikte 1994 yılında akıllı telefonlar ilk kez piyasaya çıkmaya başlamıştır. Akıllı telefonlar; normal telefonlara nispeten daha güçlü işlem kapasitesi olan, internet imkânı sağlayan ve üzerine çeşitli mobil uygulamalar yükleyebildiğimiz işletim sistemine sahip olan, birçok uygulamayı aynı anda yapılabilen, Wi-Fi, 4,5 G ve Bluetooth gibi gelişmiş bağlantı seçenekleri bulunan mobil iletişim aletleridir (Yıldırım, 2018). Ergenler arasında aşırı popüler olan bu teknolojik aletler aynı zamanda gençlerin yaşam tarzlarının değişmesine, sosyal ilişki kurma tarzlarının farklılaşmasına ve yaşamlarını bu teknolojik dünyayla sınırlamalarına sebep olmuştur (Yılmaz ve ark., 2015).

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de akıllı cep dünyada akıllı telefon satışları 2016'da 2015'e göre % 6,6 büyüyerek 1,4 milyar adet olarak gerçekleşmiştir. GfK Perakende Paneli ölçümüne göre, Türkiye akıllı telefon pazarında 2016'da 12,5 milyon adet ile 2015'in üstünde bir satış elde etmiştir. TÜİK'in 2016 yılında "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması"na göre hanelerin %96,9'unda cep telefonu veya akıllı telefon olduğu tespit edilmiştir (TUİK, 2016). Dünyada akıllı cep telefonları satışı teknolojideki gelişmelere paralel olarak hızla artmaktadır. Uluslararası Veri Şirketi dünyada 2020 yılında akıllı telefon satışının 1,8 milyar adet olacağını tahmin etmektedir (IDC Coorparate, 2016).

Sıradan mobil telefonlara nispeten çok daha üst seviyede bilgi işlem yeteneği olan akıllı telefonlar, kullanıcılarına bir bilgisayarda yapabilecekleri hemen hemen her işi (bilgiyi paylaşma, e-posta gönderme-alma, sohbet etme, fotoğraf çekme, belgeleri açma ve düzenleme, bankacılık işlemleri, video / film izlemek, oyun oynamak ve alışveriş) yapabilmeleri için geniş bir kullanım imkânı sunmaktadır. Akıllı telefonlar, dokunmatik ara yüzleri ile birden fazla uygulamayı aynı anda çalıştırma, mevcut olan ya da eklenebilen hafızası yardımıyla görüntü ve ses kaydı yapabilme gibi özellikleri ile günümüz kullanıcılarının ihtiyacını karşılayabilen özelliktedir. Akıllı telefonlar gün geçtikçe kullanım koşullarının artmasıyla birlikte bireylerin günlük hayatlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmişlerdir (Kuyucu, 2017; Alfawareh ve Jusoh, 2014). Akıllı telefonlar bünyesinde barındırdığı birçok özelliklerle Küresel Konumlandırma Sistemi (GPS), ivme ölçer, jiroskop ve manyetometre sensör özellikleri ile sadece telefon değil aynı zamanda kullanıcıların günlük yaşantısını takip eden, konum bulan ve birçok ihtiyacını karşılayan bir alet haline gelmiştir (Sağbaş ve Ballı, 2015; Yıldırım, 2018).

4.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Teknolojide meydana gelen gelişmelerle beraber iletişim teknolojisinde de birçok gelişme olmaktadır. Cep telefonları ilk piyasaya çıktığında sadece konuşma amacıyla kullanılırken, giderek cep telefonları nitelikleri daha donanımlı hale gelmiş ve güçlü bir işletim sisteminin eklenmesi ile akıllı telefon ismini de alarak yaşantımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Akıllı telefonların bünyesinde bulundurduğu güçlü mobil işletim sistemi ve hemen her yerde internete ulaşım özelliği ile bireylerin yaşamı önemli ölçüde kolaylaşmaktadır. Bununla birlikte akıllı telefonların sahip

olduğu bu özellikler bireylerin yaşamını kolaylaştırdığı gibi aşırı, bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımı bağımlılığa sebep olabilmektedir. Güçlü bir işletim sistemine sahip olan, birçok programı cebimize taşıyarak ulaşım kolaylığı sağlayan, bilgisayara ait birçok özelliği bünyesinde barındıran akıllı telefonlar, gelişmiş özellikleri sayesinde günümüzde en çok kullanılan cihazlar arasında yer almaktadır. Fakat kullanım alanı hızla genişleyerek insanların hayatını kolaylaştırsada insanları psikolojik yönden olumsuz etkileyerek akıllı telefon bağımlılığı sorununu ortaya çıkarmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017; Alfawareh ve Jusoh, 2014; Minaz, 2017).

Akıllı telefon bağımlılığı: “Bireyin sahip olduğu akıllı telefondan ayrı kalmak istememesi ve uzak kaldığında yoksunluk belirtisi göstermesi ve günlük yaşamını aksatmasına neden olabilecek şekilde akıllı telefonuyla meşgul olduğu davranışsal bir bağımlılık türüdür”. Bağımlılıkta genellikle tekrarlayan ve aşırı madde kullanımının sebep olduğu bulgular araştırılmaktadır. Bununla birlikte bir kişinin günlük aktivitelerinde bozulmaya neden olan, madde bağımlılığına benzer bir desen gösteren, belirli bir faaliyetin kontrolsüz bir şekilde tekrar tekrar gerçekleştirilmesi bağımlılık olarak nitelendirilmektedir. Buna en iyi örnek olarak kumar oynamayı gösterebiliriz. Geleneksel tanı sisteminde kumar, dürtü kontrol bozukluğu olarak sınıflandırılır. Kumar oynamanın madde bağımlılığı ile olan benzerliği üzerine yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlarda DSM-V’te bağımlılık olarak kabul edilmiştir. Son zamanlarda oyun ve sohbet gibi internete bağlı yapılan etkinliklerin uyuşturucu ve madde bağımlılığı ile benzer seviyede bağımlılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığını internet bağımlılığından ayırmak zordur. Gözen ve ark. 2014 yılında internet bağımlılığı ile ilgili araştırmaları incelemiş ve internet bağımlılığının %2,4-60 arasında değiştiğini bildirmişlerdir. Son zamanlarda internet, akıllı telefon aracılığı ile internete daha kolay ulaşılabilir olması nedeni ile akıllı telefon ile bağımlılık arasındaki ilişki ele alınmalıdır (Kwon ve ark., 2013). Akıllı telefon bağımlılığı, kimyasal madde olmayan fakat kullanılmadığında rahatsızlık yaratan bir bağımlılık türüdür. Literatürde “problemlili mobil telefon kullanımı”, “mobil telefonun aşırı kullanımı”, “patolojik akıllı telefon kullanımı”, “akıllı telefon bağımlılığı” olarak geçmektedir (Süler, 2016; Demir, 2018). Lin ve ark. (2014) göre ise akıllı telefon bağımlılığı, teknoloji bağımlılığının bir formu olarak düşünülmektedir. Teknolojik bağımlılıklar; kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar kapsamına girmekte olup insan-makine etkileşimine dayanır. Teknolojik bağımlılıklar; bilgisayar oyunları

oyun gibi aktif bir bağımlılık şeklinde olabileceği gibi televizyon izleme gibi pasif bir bağımlılık şeklinde de olabilir ve genellikle ilgili davranışın bağımlılık oluşturu, uyarıcı ve ödüllendirici özellikleri vardır (Arısoy, 2009).

“Akıllı telefon bağımlılığı; kullanıcıların sosyal ilişkilerinin bozulması, aşırı derecede akıllı telefon kullanım isteği ve kontrol kaybı, tolerans gibi sorunlar yaşamakla birlikte günlük yaşamı olumsuz etkileme düzeyine göre tanımlanmaktadır” (Kwon ve ark., 2013).

Ko ve ark., (2012) kişileri akıllı telefon bağımlılığına sürükleyecek beş farklı faktörü aşağıdaki şekilde ifade etmektedir.

1) Umutsuzluk, güvensizlik içinde olan ve başkalarıyla bağlantı kurmaya çalışan kişiler

2) Akıllı telefonun aşırı kullanımı ve bu durumun alışkanlık haline getirilmiş olunması ayrıca kişinin akıllı telefon kullanımını kontrol edemeyip kontrol kaybı yaşamaması

3) Psikolojik güçlükler (aşırı bağlanma ve bağımlılık, ayrılma kaygısı, tutukluluk, azalmış sabır)

4) Günlük hayatın işlevselliği ile ilgili tehditler; günlük hayatın düzensiz olması, bağımsız olan günlük işlemlerde gerileme, sağlık sorunları ve okul başarısında azalma

5) Kişiler arası ilişkilerin bozuk olması ve uyumsuz olduğuna dair hissedilen duygular

(Lin ve ark., 2016; Padır, 2016) akıllı telefon bağımlılığının tanımlanmasında kullanılan kriterler sınıflandırılmış olup görülme süresi ve dahil edilmeme kriterleri ile açıklamışlardır.

Kriter A: Aynı üç aylık zaman dilimi içerisinde herhangi bir zamanda meydana gelen akıllı telefon bağımlılığının klinik olarak önemli bozulma veya sıkıntılara yol açan uyumsuz/yanlış kullanımı. Kriter A için aşağıdaki belirtilerin üç veya daha fazlasının olması gerekmektedir.	
1	Akıllı telefonu kullanma dürtüsüne karşı direnmede tekrarlayan başarısızlık
2	Geri çekilme/bırakma: akıllı telefonun kullanılmadığı periyotdan sonra baş gösteren huzursuzluk, kaygı ve/veya sinirlilik hali
3	Akıllı telefonu amaçlanandan daha çok kullanmak
4	Akıllı telefon kullanımını azaltma veya bırakmaya karşı duyulan sürekli istek ve/veya başarısız girişimler
5	Akıllı telefonu kullanmaya veya bırakmaya harcanan aşırı zaman
6	Akıllı telefon kullanımının kalıcı ve tekrarlayan fiziksel veya psikolojik problemlere neden olduğu bilinmesine rağmen akıllı telefonun aşırı kullanımına devam edilmesi
Kriter B: İşlevsel bozulmadan bahsedebilmek için aşağıdaki semptomlardan iki veya daha fazlasının olması gerekmektedir.	
1	Kalıcı ya da tekrarlayan fiziksel veya psikolojik sorunlarla sonuçlanan akıllı telefonun aşırı kullanımı
2	Fiziksel olarak tehlikeli olabilecek durumlarda akıllı telefon kullanımı (araba sürerken veya karşıdan karşıya geçerken kullanmak gibi), veya günlük yaşama diğer olumsuz etkileri
3	Sosyal ilişkilerin, okul başarısının veya iş performansının bozulmasına neden olan akıllı telefon kullanımı
4	Akıllı telefonun aşırı kullanımının önemli derecede öznel sıkıntıya neden olması veya zamanı tüketmesi/zaman alıcı olması
Kriter C: Dâhil etmeme kriteri.	
1	Akıllı telefon bağımlılığı davranışı, obsesif-kompulsif bozukluk ya da bipolar bozukluk tarafından daha iyi açıklanmaz.

Yapıldığı zaman bireye doyum sağlayan davranışlar bağımlılık yapmaktadır (Griffiths, 2003). Akıllı telefonların kullanımı hem insanların yaşamlarını kolaylaştırdığı hem de zevk alacağı davranışları yapmalarına olanak sağladığı için insanların bağımlı olmalarını kolaylaştırdığı bilinmektedir. Eğer bir davranışın

ardından birey haz alıyor ve doyuma ulaşıyorsa ya da yapılan davranış kişinin stres durumunun ortadan kalmasına ya da azalmasına yardımcı oluyorsa bu davranış tekrar tekrar yapılmakta ve birey daha sonra doyum sağlamak veya stres durumu ile baş edebilmek ve rahatlamak için o davranışı yapmaya devam etmektedir.

Carbonell ve ark, (2013) yaptıkları araştırmada akıllı telefon kullanımını bu kadar cazip hale getiren, kullanıcılarda bağımlılığa sebep olan ve doyum hissini veren özellikleri kimlik ve statü sembolü, sosyal statü, sosyal ağ, hoşnutluk, aygıtsal fonksiyon, bağımsızlık ve eğlence olarak sıralamıştır.

Kimlik ve statü sembolü: Akıllı telefonlar bir kişinin sosyal ve mesleki konumu, topluma karşı tutumu, karakteri, kişiliği ya da ruh hali hakkında bilgi veren araçlar haline gelmiştir. Özellikle ergenler arasında bireysel kimliğin ifade edilmesini destekleyen faktörlerden biridir (Carbonell ve ark., 2013; Meral, 2017).

Sosyal statü: Akıllı cep telefonu kullanan birey yalnızca akıllı telefonun kullanımıyla değil aynı zamanda ileri teknolojiye sahip telefonu satın alması da kendini güçlü hissetmesine neden olmaktadır. Ayrıca sosyal medyadaki paylaşımlarının kaç kişi tarafından beğenildiği, takipçi sayısı, telefonun markası ve kamerasının özellikleri cep telefonu kullanıcısı tarafından sosyal statü olarak görülmektedir (Yıldırım, 2018).

Sosyal ağ: Akıllı telefonlar özellikle ergenler için yeni bir kimlik hissi yaratan sosyal ağ kurmak içinde kullanılmaktadır.

Hoşnutluk (Örofi): Bireyin arkadaşları tarafından aranması, mesaj gelmesi, sosyal medyada kişilerden karşılık alması değerli olduğu ve sevildiği hissini uyandırır. Kendisi de başkalarını aradığı veya mesaj gönderdiği zaman kendini güçlü hisseder.

Aygıtsal fonksiyon: Akıllı telefonlar cep saati, fotoğraf çekmek, alarm saati, dijital kamera, ses ve/veya video kaydedici, radyo ve mp3 çalar olarak da kullanılabilir (Meral, 2017).

Bağımsızlık: Akıllı telefonların sosyalleşmede özellikle ergenler arasında bir gruba dahil olma duygusu yaşamada önemli bir role sahiptir. Ergenler için cep telefonu, her şeyden önce bir kişisel telefon ve ebeveynlerin erişemeyeceği kişisel sınırlarını belirlemeye katkı sağlayan bir aygıttır. Ebeveynlerinin aldığı akıllı telefon

çocuk tarafından gençlik dönemine geçiş olarak algılanmaktadır. Akıllı telefonlar, ergenlerin bağımsızlığını destekleyerek akranlarıyla ve diğer kişilerle olan ilişkilerini güçlendirmektedir. Sosyal bağımsızlığa geçişi içeren bu dönem, ergende büyüdüğü duygusunu uyandırması nedeniyle bu durum aynı zamanda bağımsızlığını da desteklemektedir.

Kolay taşınabilirlik ve erişim: Akıllı telefonların kolay taşınabilir olması ve her zaman erişim kolaylığı sağlaması nedeniyle devemli yanımızda taşımamız bağımlılığa giden süreci kolaylaştırmaktadır (Yıldırım, 2018).

Eğlence: Akıllı telefonların birçok oyun uygulamasını bünyesinde bulunduruyor olması ergenlerin boş vakitlerini geçirmede akıllı telefonları daha cazip hale getirmektedir. Güncel olmak, en yeni oyunları oynamak, bütünleşmek ve/veya moda ile birlikte olmak ergenlerin amaçlarındandır.

Duyguların aktarılması: Kişiler, duygularını ifade etmek için akıllı telefonlar ile mesajlaşır ve aramalar yapar. Akıllı telefon bağımlılığına etki eden faktörlerden bir tanesi de algılanan anne baba tutumudur. Ebeveynle ergen arasında sağlıklı bir ilişkinin kurulmamış olması akıllı telefon bağımlılığı nedenleri arasında sayılabilir. Kullanım süresinin fazla olması, daha yüksek dürtüsellik ve daha yüksek günlük stresin akıllı telefon bağımlılığının seviyesinin artışı ile yakından ilgilidir. Birçok akıllı telefon bağımlısı, benlik saygısı düşük, sosyal ilişkilerinde sıkıntı yaşayan ve arkadaşları ile devamlı irtibat halinde olmaya ihtiyaç duyduklarını düşünen insanlardır (Singh, ve ark., 2014).

Jeon ve ark. tarafından akıllı telefon bağımlılığına sebep olabilecek kullanıcı özellikleri ve medya içeriği çeşitliliği başlıklı araştırma sonuçlarına göre akıllı telefonlarını kontrolsüz kullanan ve oyun ve eğlence amaçlı kullananların bağımlılık eğiliminin daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir (Jeon ve ark., 2016). Bu sonuç akıllı telefonların sürekli kullanımına teşvik eden uygulamaları ile 24/7 ulaşılabilir bir araç olmasından kaynaklanmaktadır.

4.2.4. Akıllı Telefonun Olumsuz Etkileri

İlk kez 2009 yılında piyasaya çıkan akıllı telefonun yaygın kullanımı günlük yaşamı kolaylaştırırken birçok sosyal soruna da beraberinde getirdi. Akıllı telefon bağımlılığı sorununun zihinsel sağlık, sosyal yaşam ve kişisel ilişkilerde bozulma gibi

birçok sorunun oluşmasına neden olduğu bilinmektedir (Choi ve ark., 2012; Yıldırım, 2018). “Akıllı telefonun bilinçsiz kullanımı; sinir kaybı, bağlantı kurmak için çaresiz çabalar, akıllı telefonlarda harcanan aşırı zaman, psikolojik bozukluklar ve günlük işlerde aksamalar gibi birçok sorunlu davranışın oluşumuna da etki etmektedir” (Ko ve ark., 2012).

Son zamanlarda akıllı telefonların aşırı ve bilinçsiz kullanımının akıllı telefonlara bağımlı bireylerin yetişmesine neden olduğu görülmektedir. Bağımlı bireylerin; İnternette başka sosyal bir yaşamı olmayan, asosyal, akıllı telefon özelliklerini yakından takip eden, arkadaşları ile sosyal medya üzerinden iletişime geçen, zamanının büyük çoğunluğunu sosyal medya uygulamalarına giriş çıkış yapmak için harcayan, gündelik hayatın gerçekliğinden uzak sanal bir gerçeklik içerisinde kendisini toplumdan soyutlanmış gibi hissederek yaşayan, akıllı telefonda uzak kaldığında kendini yalnız hisseden kişiler olarak tanımlanmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı; gerçek hayatlarında utangaç olup kendini ifade etmekte güçlük çeken kişilerin sanal ortamlarda herhangi bir çaba göstermeden, yüz yüze iletişime girmeden, bir ilişkinin sorumluluğunu almadan, kendilerine oluşturmuş oldukları sanal kimliklerle kim olmak istiyorlarsa o olup kendilerini istedikleri konuma getirerek eksik yönlerini telafi etme çabası içerisinde olan ve sanal bir gerçeklik içerisinde yaşayan bireylerin yetişmesine neden olmaktadır (Yıldırım, 2018).

Günümüzde cep telefonlarının işlevselliğinin artması ile hemen hemen her zaman ve her yerde birçok işlemi (bilgi edinme, haber okuma, bankacılık işlemleri, navigasyon vb) yapabilmeyi mümkün hale getirmiştir. Akıllı cep telefonlarını benimseyerek kullanan kitle ise öğrencilerdir. Ancak öğrenciler tarafından cep telefonunun aşırı ve bilinçsiz kullanımı onların sağlığını ve davranışlarını olumsuz etkileyecektir. Öğrencilerin akıllı telefonla fazla zaman harcamaları okul başarılarını düşürecek bu da gelecekteki hedeflerine ulaşmalarını zorlaştıracak ve aile içi ilişkilerinin bozulmasına neden olacaktır (Lepp ve ark., 2014; Yıldırım, 2018).

Teknolojik gelişmeler yerinde doğru kullanılmadığı durumlarda öğrencilerin okul başarısını olumsuz etkilediği görülmektedir. Akıllı cep telefonları ile anlık bildirim alınması, telefonun devamlı kontrolü, anlık mesajlaşmanın ve bunlara bağlı olarak öğrencilerin derslerine odaklanmakta güçlük çekmesinin okul başarısını olumsuz etkileyebilecek önemli bir dikkat dağıtıcı olduğu görülmektedir (Junco ve

Cotten, 2011). Akıllı telefonlar aracılığı ile bağlantı kurulan Facebook ve iinstagram gibi çok yönlü medya araçlarının ve kullanımının çok fazla zaman harcanan platformlar olması nedeniyle akademik başarıyı olumsuz etkilemekte ve her birinin bağımsız olarak okul başarısını olumsuz etkilediği bilinmektedir (Judd, 2014).

Akıllı telefonların konuşmaktan daha çok sosyal medyayı takip etmek, mesajlaşmak ve oyun oynamak amacıyla kullanılması sözel iletişimi olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Öğrencilerin akıllı telefonları yanlarında olmadığı zaman derse uyum sağlamakta güçlük çektikleri ve sürekli akıllı telefon kullanımını kontrol etmeye çalışmanın zorluğunu yaşamakta oldukları görülmektedir. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık puan ortalamaları arttıkça sosyal yaşam becerileri ve sözel iletişimleri olumsuz etkilemektedir (Kahyaoğlu Süt ve ark., 2016).

Akıllı telefonun aşırı kullanımı; yorgunluk, uykusuzluk, sedanter yaşam, bağışıklık sisteminde azalma, sırt veya göz yorgunluğu, el bileği sendromu, boyun kaslarında yorulma, tutulma, sosyal izolasyon, aileyle ilişki sorunları, günlük işlerin ihmali, siber zorbalık, cinsel saldırı ve okul başarısızlığı gibi sorunlara neden olmaktadır (Gross, 2014; Demir, 2018).

Araştırmalara baktığımız zaman akıllı telefon bağımlılığının insan sağlığı üzerinde birçok olumsuz etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. Şata ve ark., (2016) göre, akıllı telefon bağımlılığının dikkat dağınıklığı ve hiperaktif davranışlar üzerinde etkili olduğunu söylemek mümkündür. Tekin 2012 yılında yaptığı araştırmada aşırı ve bilinçsiz cep telefonu kullanımının insanlarda kulak çınlaması, unutkanlık, yorgunluk, uykusuzluk, gastrointestisyel sisteme ait şikayetler, sosyal ilişkilerde bozulma gibi birçok olumsuz etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan bir çalışmada Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan öğrencilerin %8'inin akıllı telefon bağımlılığı olma ihtimalinin olduğunu belirtmiştir (Jinoh, 2014). Augner ve Hacker (2012) çalışmalarında akıllı telefonun özellikle gece geç saatlere kadar mesajlaşma amacı ile kullanımı uyku sorunlarının yaşanmasına neden olduğunu bildirmişlerdir. Uyku sorunları da gün içerisinde baş ağrısı, konsantrasyon bozukluğu veya dikkat dağınıklığı yapmaktadır. Aşırı ve kontrolsüz cep telefonu kullanımı zamanla kullanıcı ile cep telefonu arasında duygusal bir bağ oluşacağı için insanların cep telefonlarını kullanmadan hayatlarını devam ettiremeyeceklerine inandıkları görülmektedir. Yukarıda bahsedilen bu bulgular, aşırı ve kontrolsüz cep telefonu

kullanımının insanların fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Singh ve ark., 2014).

Günümüzde cep telefonun kullanımının zararlarından birinin de nomofobi olduğunu söyleyebiliriz. Nomofobi insanların yanlarında cep telefonları olmadan dışarı çıktıkları zaman bağlantısız kalma korkusu yaşamasıdır. Nomofobik insanların özelliklerinde; devamlı mesaj veya çağrı gelip gelmediğini kontrol etme, cep telefonunun çekmediği durumlarda kaygı yaşama, telefonu 7 gün 24 saat açık bırakma gibi davranışlar gözlemlenmektedir Akıllı telefon kullanımı, bireylerin beyindeki güvenlik algısını değiştirdikleri için cep telefonları yanlarında olmayan bireylerin kendilerini güvende hissetmedikleri ve bunun sonucunda mahrum kalma korkusu yaşadıkları bilinmektedir. Ayrıca akıllı telefonlar ile yüz yüze görüşme olmadan sosyal ağlar aracılığı ile kurulan gerçeklikten uzak sanal doyumlarla zaman harcanması ve insanların giderek yalnızlaşması ileriki yaşlarda alzheimer hastalığının artmasına neden olacağı söylenebilir (Yıldırım, 2018). Son zamanlarda bireylerin online olarak iletişim kurma sayılarında önemli artış olduğu bilinmektedir. Böylece, insanların internette gezinerek bilgi elde etmesine ya da yüz yüze iletişim yerine sosyal ağ uygulamaları ile online iletişim kurmasına olanak veren akıllı telefonlar, yalnız bireylerin ilk başvurdukları aletler olmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017).

4.3. Yalnızlık

Yalnızlık, bireyler tarafından öznel veya nesnel olarak tek başına olmaktan ve/veya kendini topluluk içinde yalnız algılıyor olmaktan kaynaklanan evrensel ve karmaşık bir duygudur (Kahyaoğlu Süt vd., 2016). “Peplau ve Perlman (1984) yalnızlık duygusunu bireyin mevcut sosyal ilişkileri ile istediği sosyal ilişkileri arasında fark olması sonucu yaşadığı istenmedik duygu durumu olarak tanımlamışlardır”. Yalnızlık sosyal ve duygusal yalnızlık olarak yaşanmaktadır. Sosyal yalnızlık sosyal iletişimin eksikliğinden veya etkinliklerin paylaşıldığı bir gruba ait olamamak olarak tanımlanabilir. Duygusal yalnızlık ise diğer bireylerle yakın ve samimi ilişkiler kurulamamasıdır (Çakır ve Oğuz, 2017). Yapılan bir çalışmada 20 yaş ve altı öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu, öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin artması sonucunda da sözel iletişimleriyle ilgili sosyal yaşamlarını negatif yönde etkilemekte olduğunu bildirmişlerdir (Kahyaoğlu Süt vd., 2016). Bireyin sosyal ilişkileri istenilen düzeyde

olmazsa birey içine kapanacak ve yalnızlaşacaktır. Sosyalleşememe ve kişilerden uzak kalma ile ilişkili olan yalnızlık akıllı telefon bağımlılığı için hem bir neden hem bir sonuç olabilir.

Teknolojik gelişmelerin insan hayatına etkili olduğu alanlardan biride sıkça iletişim kurduğu sosyal alandır. Akıllı cep telefonlarının yaygınlaşması insanlarda yüz yüze iletişimi azalttığı bir gerçektir. İnsan sosyal bir varlıktır ve yaşamını yalnız sürdürmesi zordur. İnsanların yaşamları süresince diğer insanlar ile iletişim kurması her bir birey için gereksinimdir. Günümüzde farklı sebeplere bağlı olarak insan ilişkilerinde problemler yaşanmakta ve yalnızlık büyük bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Şehirler metropolleşmekte, insan nüfusu hızla artmakta ancak insan ilişkileri bakımından iyiye gidip olmamaktadır. Bu durum insanların sosyal ilişki yoksunluğu yaşamasına ve yalnızlaşmasına sebep olmaktadır. İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli fark psiko-sosyal bir varlık olmasıdır. Ancak hızla gelişen toplum ve toplumsal değerler, teknolojik gelişmeler ve bu gelişmelerin sonucu olan hızlı bir yaşam tarzı, başa çıkılması gereken stresli bir yaşama neden olabilmektedir. İnsanoğlu bu hıza ve değişime ayak uydurmaya çalışmanın bedelini de bazen yalnızlıkla ödemektedir (Körler, 2011). Son zamanlarda sosyal hareketlilikteki artış ve iletişimin kolay olması göz önüne alındığında, beklenilenin aksine yalnızlık duygusu yaşayan insan sayısında artış olduğu bilinmektedir (Karababa ve Dilmaç, 2016). Ergenlik dönemi yalnızlığın sıkça yaşandığı bir dönemdir. Kişiler arası iletişimin yerini artık bilgisayar, internet ve akıllı telefonların alması nedeniyle kişiler farkında olmadan yalnızlaşmaktadır (Mert ve Özdemir, 2018). Ezo ve Masahiro Toda (2013) Japonya da yaptıkları bir araştırmada akıllı telefon ile internete kolay erişim nedeniyle yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Ergenler sosyal ve duygusal becerilerini geliştiremediklerinde yalnızlık duygusu yaşayacaktır. Yalnız olan ergenler bu durumdan kurtulmak veya yalnızlıklarını unutmak için çeşitli yollara başvurabilmektedir. Bu yollardan en yaygını ise belki de teknolojik araçlar ile vakit geçirmektir (Meral,2017). Bu durumun azaltılması ve önlenmesinde sağlık ekibi profesyonellerinden biri olan hemşirelere büyük görev düşmektedir.

4.4. Telefon Bağımlılığının Yalnızlığa Etkisini Azaltmada Hemşirenin Rolü

Akıllı telefon bağımlılığı ergenlerde sıklığı hızla artan bir problemdir. Hemşirelerin iyi bir değerlendirme yapabilmesi için okul çağındaki bireylerde

görülebilecek bağımlılık, şiddet, madde kullanımı, okuldan kaçma ve davranım bozukluklarına özgü belirtilerin farkında olması ve bu konularla ilgili yeterli bilgilere sahip olması gerekmektedir (Öner, 2015). Bağımlılık danışmanı olarak okul sağlığı çalışmalarında bağımlılık açısından risk oluşturan ergenlerin biyo-psiko-sosyal değerlendirmesinin yapılmasının önemi vurgulanmaktadır. Riskli davranışlar açısından, farklı sosyoekonomik koşullarda ve zaman içinde farklı etkenler ön plana çıkabildiğinden, riskli davranışların okullarda belirli aralıklarla takip edilerek değerlendirilmesi yarar sağlayacaktır. Bu takipler sonucunda riskli bireylere yönelik olarak destek ve eğitimin yoğunlaştırılması gerekmektedir. Eğitim programının riskli davranışları azaltmayı hedefleyen etkinlikler içerecek şekilde düzenlenmesi de önemlidir. Ergen danışmanlığında; ergen, aile, sağlık profesyonelleri ve okulun içinde bulunduğu sosyal çevrenin birlikte değerlendirilmesi, ergenlerin uygun akran ilişkileri kurabileceği ders dışı etkinliklerin dikkatle planlanması gerekmektedir (Akkuş, 2010). Hemşirelik hizmetlerinin sunumundaki gelişmeler, ihtiyacı olan bireyin ve ailesinin fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimini normal bir şekilde sürdürmesini sağlamayı hedefler (Öner, 2015).

Çocuk hemşiresi telefonun aşırı kullanımı sonucu oluşabilecek baş ağrısı, görme problemleri gibi fiziksel ve yalnızlık gibi psikolojik problemlerin farkına vararak akıllı telefon bağımlılığını önlemek veya azaltmak için danışmanlık yapmalıdır. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili problemlerin, risk gruplarının tanımlanmasına yönelik araştırmalar önemlidir. Bununla birlikte var olan sonuçlar üzerinden akıllı telefon bağımlılığının önlenmesi ve azaltılmasında hemşirelik bakım stratejilerinin etkinliğinin değerlendirilebildiği araştırmalar yapılması ve bu araştırmalarının sonuçlarının paylaşılması hemşirelerin bu roldeki etkinliğini güçlendirmede etkili olacaktır (Uysal ve ark., 2018).

Bu nedenle, çalışma ergenlerde öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerine etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirildi.

5. GEREÇ VE YÖNTEM

5.1. Araştırmanın Tipi ve Amacı

Araştırma ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerine etkisini belirlemek amacıyla tanımlayıcı ve kesitsel tasarımda gerçekleştirildi.

5.2. Araştırmanın Soruları

1. Akıllı telefona sahip olan ergenlerin yalnızlık düzeyleri nedir?
2. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri nedir?
3. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

5.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Cizre Hacı Fettah Kadooğlu Anadolu Lisesi'nde Nisan - Haziran 2018 tarihleri arasında yapıldı.

5.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Cizre Hacı Fettah Kadooğlu Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 803 öğrenci oluşturdu. Örneklem bu evrenden rastlantısal olarak seçildi. Okuldan şube listesi alınarak 9 şubeden (3,6,9,12,15,18,21,24,27) toplam 260 öğrenci örneklemi oluşturdu. Ancak 260 öğrencinin altısı araştırmanın yapıldığı gün okula gelmediği için, 22 öğrencinin ise akıllı telefonu olmadığı için araştırma kapsamına alınmadı. Bu araştırma kriterlere uyan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 232 ergen ile gerçekleştirildi. Okul yönetimi ile yapılan görüşmede yöneticiler okul hemşiresinin olmadığını ifade ettiler.

5.5. Araştırmaya Alınma Kriterleri

- Cizre Hacı Fettah Kadooğlu Anadolu Lisesi'nde öğrenim görüyor olması,
- Akıllı telefon kullanıyor olması,
- Araştırmaya katılmayı kabul etmesi,
- Kişisel bilgi formu ve ölçekleri eksiksiz doldurmuş olması .

5.6. Veri Toplama Araçları

Veriler, " Kişisel Bilgi Formu" (Ek.1), "Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu" (Ek.2) ve "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği" (Ek.3) kullanılarak toplandı. Araştırma

verilerinin toplanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi araştırmacı tarafından yapıldı.

5.6.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından literatür taranarak hazırlandı (Çalışkan Ülkü ve Demir, 2013; Ünal, 2015). Bilgi formunda ergenlerin sosyo-demografik özellikleri, ailevi özellikleri, akıllı telefon kullanma durumları, boş zamanlarını değerlendirme ile ilgili özelliklerini belirleyen, çoktan seçmeli ve açık uçlu olmak üzere toplam 26 soru bulunmaktadır.

5.6.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF)

Bu araştırmada UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF) kullanıldı. Bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği Yıldız ve Duy (2014) tarafından yapılmıştır. UYÖ-KF ülkemizde ergenlerde kullanımı geçerli ve güvenilir bir araçtır. UYÖ-KF “(1) Hiç, (2) Nadiren, (3) Bazen ve (4) Her zaman” şeklinde yanıtlanan toplam yedi sorudan oluşan dörtlü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 5. maddesi olan, “İstediğim zaman arkadaş bulabilirim” maddesi tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin 7 maddesinin toplanmasıyla genel yalnızlık puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 iken en yüksek puan 28’dir. Buna göre ergenlerin puanlarının düşüklüğü yaşanılan yalnızlık duygusunun azlığına işaret ederken, puanın yüksek olması ise yaşanılan yalnızlık duygusunun yoğunluğunun artmasına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı $\alpha=0.74$ olarak bulunmuştur. UYÖ-KF’nin, 64 lise öğrencisi ile iki hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirliği $r=0.84$ olarak bulunmuştur. Çalışmamızda güvenilirlik kat sayısı 0.737 olarak bulundu.

5.6.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Akıllı telefon bağımlılığı Kwon ve ark., (2013) tarafından geliştirilen 6’li Likert tipi olan bu ölçek 33 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin tamamı düz maddelerden oluşmaktadır. Her bir madde için Kesinlikle hayır (1), Hayır (2), Kısmen Hayır(3), Kısmen evet (4), Evet (5) Kesinlikle evet (6) puan almaktadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.947 olarak bulunmuş olup madde toplam korelasyon katsayısı ise 0.572 ile 0.915 arasında değiştiğini bildirmişlerdir. Türkçe uyarlaması Demirci ve arkadaşları tarafından 2014 yılında gerçekleştirilmiştir. Günlük yaşamı bozma ve tolerans, çekilme belirtileri, olumlu beklentiler, sanal ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal

ağlara bağımlılık ve fiziksel belirtiler olmak üzere ölçeğin yedi alt boyutu bulunmaktadır. En düşük cevap puanı 33, en yüksek cevap puanı 198'dir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği akıllı telefon bağımlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Çalışmamızda güvenirlik kat sayısı 0.940 olarak bulundu.

5.7. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2018 yılında Nisan ve Haziran ayları arasında lise öğrencilerine uygulandı. Uygulama yüz yüze görüşme tekniği ile yapıldı. Verilerin toplama aşamasına geçilmeden önce veri toplama araçlarını kullanım izni için ölçekleri uyarlayan ve geliştiren araştırmacılardan elektronik posta aracılığıyla gerekli izinler alındı(Ek.4). Araştırma kapsamına alınacak öğrencilere araştırmanın amacı ve önemi anlatılarak veri toplama araçlarını doldurmaları istendi. Bir katılımcı ortalama 15-20 dakikada veri toplama araçlarını doldurdu.

5.8.Araştırmanın Etik Yönü

Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 2018/13-37 karar no ile etik kurul onayı alındı (Ek.5). Etik kurul onayı ile birlikte Cizre İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden (Ek.6) kurum izni alındı.

Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere kendilerinden alınan bireysel bilgilerin başka hiç kimseye açıklanmayacağı ya da bu bilgilere başkalarının ulaşmasına izin verilmeyeceği, kendilerine açıklanan amaç dışında hiç bir şekilde kullanılmayacağı konusunda güvence verilerek gizlilik ilkesine bağlı kalındı. Gönüllülük ve gizlilik ilkesi gereği isim kullanılmadı.

5.9.Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 24.0 İstatistik paket programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) yanı sıra normal dağılımın incelenmesi için Kolmogorov - Smirnov dağılım testi kullanıldı. Tüm lek puanları normal dağılıma sahip olmadığı için parametrik olmayan istatistiksel yöntemler tercih edildi.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Mann Whitney U test kullanıldı. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda, parametrelerin gruplar arası

karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testi kullanıldı. Ölçekler arası ilişkilerin incelenmesinde Spearman Korelasyon Analizi kullanıldı. Sonuçlar % 95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

5.10. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma bulguları, Cizre Hacı Fettah Kadıoğlu Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır, genellenemez. Araştırmada ölçülen Yalnızlık düzeyi, Yıldız ve Duy (2014) tarafından geliştirilen “Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF)”nun, telefon bağımlılığını belirlemek için ise Demirci ve ark. tarafından (2014) tarafından geliştirilen “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”nin ölçtüğü ölçümle sınırlıdır.



6. BULGULAR

Bu bölümde Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık Üzerine Etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen bulgular verilmiştir. Araştırma bulguları dört başlık altında incelenmiştir.

6.1. Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri

6.2. Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF) ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları

6.3. Tanıtıcı Özellikler ile Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF) ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden Alınan Puanların Karşılaştırılması

6.4. Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF) ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki Korelasyon İlişkisi

6.1 Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri

Katılımcıların tanıtıcı özelliklerinin dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımları(N= 232)

Cinsiyet	N	(%)
Kadın	137	59,1
Erkek	95	40,9
Sınıf		
9. Sınıf	18	7,8
10. Sınıf	70	30,2
11. Sınıf	62	26,7
12. Sınıf	82	35,3
Başarı Durumu		
Kötü	26	11,2
Orta	82	35,4
İyi	124	53,4
Beden Kitle İndeksi		
≤18,5 (Zayıf)	44	19
18,6-24,99 (Normal)	171	73,7
25-29,99 (Fazla kilolu)	11	4,7
≥30 (Obez)	6	2,7
Aile Tipi		
Çekirdek aile	200	86,2
Geniş aile	22	9,5
Anne ve baba ayrı	10	4,3
Ailenin Ekonomik Durumu		
Kötü	21	9,1
Orta	139	59,9
İyi	72	31,0
TOPLAM	232	100

Katılımcıların yaş ortalaması $16,67 \pm 1,06$ 'dır. Katılımcıların %59,1'i kadın, %35,3'ü 12. sınıf, %53,4'ünün başarı notu iyi, %73,1'i normal kilolu, %86,2'si çekirdek aile ve %59,9'u orta gelirlidir (Tablo 1).

Katılımcıların Anne ve Babalarının Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Anne ve Babalarının Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı
(N=232)

Annenin mesleği	N	%
Memur	15	6,5
İşçi	7	3,0
Ev hanımı	210	90,5
Anne Eğitim Durumu		
Okur-yazar değil	67	28,9
İlkokul	68	29,3
Ortaokul	56	24,1
Lise	22	9,5
Üniversite	19	8,2
Babanın Mesleği		
Memur	43	18,5
Serbest meslek	58	25,0
İşçi	120	51,7
Emekli	5	2,2
İşsiz	6	2,6
Baba Eğitim Durumu		
Okur-yazar değil	20	8,6
İlkokul	56	24,2
Ortaokul	48	20,7
Lise	62	26,7
Üniversite	46	19,8
TOPLAM	232	100

Katılımcıların anne ve babalarının özellikleri incelendiğinde; annelerinin yaş ortalaması $42,56 \pm 6,5$, babalarının yaş ortalaması $46,49 \pm 6,8$ 'dir. Annelerin %90,5'i ev hanımı, %29,3'ü ilkokul mezunu iken, babalarının % 51,7'si işçi, %26,7'si lise mezunudur (Tablo 2).

Tablo 3. Akıllı Telefon Kullanma Durumları ve Boş Zamanlarını Değerlendirme ile İlgili Soruların Dağılımı (N=232)

İnternet Kullanımı	N	%
Evet	211	90,9
Hayır	21	9,1
İnternete Erişim Yeri		
İnternet kafe	10	4,2
Ev	74	31,9
Okul	2	0,9
Mobil	115	49,6
Diğer	10	4,3
İnternet kullanmayanlar	21	9,1
İlk cep telefonuna sahip olma yaş aralığı		
10 yaş ve altı	33	14,2
11-14 yaş	94	40,5
15 yaş ve üstü	105	45,3
Cep Telefonunu Değiştirme Süresi		
1 yıldan az	22	9,5
1-2	62	26,7
3-4	34	14,7
5 yıl ve üzeri	114	49,1
Kullanılan Telefon Hattı		
Faturalı	40	24,4
Kontrollü	124	75,6
Akıllı telefonu kullanım süresi		
1-2 yıl	137	59,1
3-4 yıl	71	30,6
5-6 yıl	17	7,3
7-8 yıl	7	3,0
Telefon Kullanımı Amacı		
Konuşma	57	24,6
SMS	5	12,9
Sosyal ağ	110	47,4
İnternette sörf	18	7,8
Fotoğraf çekmek	4	1,7
Diğer	13	5,6
Toplam	232	100

Katılımcıların %90,1'i internet kullandığını ve % 49,6'sı internete mobil telefonları ile erişebildiklerini ifade etti. Katılımcıların%45,3'ü ilk telefona 15 yaş ve üstünde sahip olduğunu, %49,1'i cep telefonunu değiştirme süresinin 5 yıl ve üzeri olduğunu, %75,6'sı kontrollü telefon kullandığını, %59,1'i akıllı telefon kullanım süresinin 1-2 yıl olduğunu ve % 47,4'ü telefonu kullanım amacının sosyal ağlara girmek olduğunu ifade ettikleri tespit edildi (Tablo 3).

Tablo 4. Katılımcıların Aile, Öğretmen ve Arkadaş Grupları ile Sosyal İlişki Durumlarının Dağılımı (N=232)

	Hiç iyi değil	Genellikle iyi değil	Bazen iyi	Genellikle iyi	Hemen her zaman iyi
	n (%)	n (%)	n (%)	N (%)	n (%)
Anne İle İlişki Durumu	2 (%0,9)	3 (%1,3)	39 (%16,8)	82 (%35,3)	106 (%45,7)
Baba İle İlişki Durumu	2 (%0,9)	9 (%3,9)	27 (%11,6)	95 (%40,9)	99 (%42,7)
Kardeş İle İlişki Durumu	2 (%0,9)	6 (%2,6)	38 (%16,3)	93 (%40,1)	93 (%40,1)
Öğretmen İle İlişki Durumu	6 (%2,6)	6 (%2,6)	38 (%16,4)	84 (%36,2)	98 (%42,2)
Arkadaş İle İlişki Durumu	3 (%1,3)	5 (%2,2)	19 (%8,2)	72 (%31)	133 (%57,3)

Katılımcılar % 45,7'sinin anne ile, % 42,7'sinin baba ile, %40,1'nin kardeş ile, %42,2'sinin öğretmen ile ve %57,3'nün arkadaş ile ilişki durumu hemen her zaman iyi olduğunu ifade etmişlerdir (Tablo 4).

6.2. Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları

Katılımcıların yalnızlık ölçeği kısa formu sorularına verilen cevapların ortalaması Tablo 5’de, Akıllı telefonu kullanımı ölçeği sorularına verilen cevapların ortalaması Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 5. Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu Sorularına Verilen Cevapların Ortalaması (N=232)

Yalnızlık Ölçeği	Mean	±SD
Arkadaşım yok	1,81	0,99
Başvurabileceğim hiç kimse yok	1,91	1,05
Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum	1,87	1,02
Kendimi diğer insanlarda soyutlanmış hissediyorum	2,12	1,03
İstediğim zaman arkadaş bulabilirim	2,75	1,07
Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum	2,14	1,03
Çevremde insanlar var ama benimle değil	2,17	0,99
Toplam puan	14,27	4,48

Katılımcıların yalnızlık ölçeği sorularına verdikleri cevaplar incelendiğinde, ölçekten alınan toplam puan ortalamalarının $14,27 \pm 4,48$ olduğu belirlendi. Yalnızlık ölçeği algısına sahip en yüksek maddenin “İstediğim zaman arkadaş bulabilirim” ($2,75 \pm 1,07$) olduğu, en düşük maddenin “Arkadaşım yok” ($1,81 \pm 0,99$) olduğu saptandı (Tablo 5).

Tablo 6. Akıllı Telefonu Kullanımı Ölçeği Sorularına Verilen Cevapların Ortalaması (N=232)

Akıllı Telefonu Kullanımı Ölçeği	Mean	±SD
Akıllı telefon kullanımım sebebiyle planlanmış işlerimi yetiştiremiyorum.	3,36	1,74
Akıllı telefonu kullanımım sebebiyle sınıfta, ödev yaparken veya çalışırken konsantre olmakta güçlük çekiyorum.	3,34	1,63
Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum.	2,71	1,58
Akıllı telefon kullanırken bileklerimde yada boynumun arkasında ağrı hissediyorum.	2,9	1,72
Aşırı akıllı telefon kullanımı sebebiyle yeterli uykumu alamıyorum ve kendimi yorgun hissediyorum.	2,84	1,68
Akıllı telefon kullanırken sakinleşiyor ve rahatlıyorum	3,49	1,75
Akıllı telefon kullanırken kendimi keyifli ve coşkulu hissediyorum	3,55	1,69
Akıllı telefon kullanırken kendimi güvende hissediyorum.	3,39	1,67
Akıllı telefonla stresten kurtulmak mümkündür	3,32	1,7
Akıllı telefon kullanmaktan daha eğlenceli bir şey yoktur	2,96	1,64
Akıllı telefonum olmazsa hayatım bomboş olur	2,91	1,7
Kendimi en çok akıllı telefon kullanırken özgür hissediyorum	3,17	1,71
Akıllı telefon kullanmak hayatımdaki en eğlenceli şeydir	3,01	1,64
Akıllı telefonumun olmamasına dayanmam	3,11	1,66
Akıllı telefonum elimde değilken kendimi sabırsız ve sinirli hissediyorum	3,06	1,68
Kullanmadığım zamanlarda bile aklımda akıllı telefon var	3,12	1,67
Günlük hayatımı büyük ölçüde etkilee bile akıllı telefonumu kullanmaktan asla vazgeçmem	3	1,59
Akıllı telefonumla meşgul iken rahatsız edilmek beni sinirlendirir.	3,13	1,61
Tuvalete acilen gitmek zorunda olsam bile akıllı telefonumu yanıma alırım.	2,94	1,65
Akıllı telefon aracılığıyla daha fazla insanla tanışmak harika bir duygudur.	3,16	1,72
Akıllı telefondaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha samimi olduğunu düşünüyorum	2,94	1,68
Akıllı telefonumu kullanamamak bir arkadaşı kaybetmek kadar acı olurdu	2,84	1,66
Akıllı telefonumdaki arkadaşlarımla , gerçek hayattaki arkadaşlarıma göre beni daha iyi anladıklarını düşünüyorum.	2,85	1,58
İnsanların Twitter ya da Facebook'taki konuşmalarını kaçırmamak için akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim	2,93	1,64
Twitter ya da Facebook gibi sosyal ağları uyanır uyanmaz kontrol ederim	3,1	1,64
Akıllı telefondaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi , gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla yada diğer aile bireyleriyle zaman geçirmeye tercih ediyorum	2,85	1,66
Diğer insanlara sormaktansa akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ederim	3,23	1,81
Akıllı telefonumun bataryası tam doluyken bile bir gün gitmez	3,28	1,9
Akıllı telefonumu planladığımdan daha fazla kullanıyorum	3,32	1,6
Akıllı telefonumu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra yine kullanma ihtiyacı hissediyorum.	3,11	1,63
Akıllı telefonumu kullanma süremi kısaltmayı defalarca denedim fakat her defasında başarısız oldum	2,84	1,67
Akıllı telefon kullanma süremi kısaltmam gerektiğini hep düşünüyorum.	3,38	1,79
Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylüyorlar	3,47	1,82
Toplam puan	102,58	32,52

Katılımcıların akıllı telefon kullanım ölçeği sorularına verdikleri cevaplar incelendiğinde, ölçekten alınan toplam puan ortalamasının 102,58 ±32,52 olduğu belirlendi. Akıllı telefon kullanım ölçeği algısına sahip en yüksek maddenin “Akıllı telefonumu kullanırken kendimi keyifli ya da coşkulu hissederim” (3,55 ±1,69)

olduğu, en düşük maddenin “Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum” (2,71 ±1,58) ifadesi olduğu tespit edildi (Tablo 6).

Tablo 7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutlarının Ortalaması (N=232)

Akıllı Telefonu Kullanımı Ölçeği Altboyutları	Mean	±SD
Günlük yaşamı bozma ve tolerans alt boyutu	25,67	9,15
Çekilme belirtileri alt boyutu	21,32	8,61
Olumlu beklentiler alt boyutu	16,90	6,14
Sanal ilişkiler alt boyutu	11,48	4,77
Aşırı kullanım alt boyutu	12,34	5,01
Sosyal ağlara bağımlılık alt boyutu	6,03	2,95
Fiziksel belirtiler alt boyutu	8,84	3,72

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeği alt boyutlarının sorularına verdikleri cevapların ortalamaları incelendiğinde; günlük yaşamı bozma ve tolerans alt boyutundan 25,67 ±9,15, çekilme belirtileri alt boyutundan 21,32 ±8,61, olumlu beklentiler alt boyutundan 16,90 ±6,14, sanal ilişkiler alt boyutundan 11,48 ±477, aşırı kullanım alt boyutundan 12,34 ±5,01, sosyal ağlara bağımlılık alt boyutundan 6,03 ±2,95 ve fiziksel belirtiler alt boyutundan 8,84 ±3,72 puan ortalamalarına sahip oldukları belirlendi (Tablo 7).

6.3. Tanıtıcı Özellikler ile UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinden Alınan Puanların Karşılaştırılması

Tablo 8. Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Katılımcıların Cinsiyeti ile Karşılaştırılması

	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu				Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği				
	n	Sıra ort.	Sıra toplamı	U	p	Sıra ort.	Sıra toplamı	U	p
Cinsiyet									
Kadın	137	113,15	15501,5	6048,5	0,36	111,91	15332,0	5879,0	0,211
Erkek	95	121,33	11526,5						

Mann-Whitney Test

Katılımcıların cinsiyeti ile yalnızlık ve akıllı telefon kullanımı ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadı (p>0,05) (Tablo 8).

Tablo 9. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri ile Karşılaştırılması

	n	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF)			Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği				
		Sıra ort.	x^2	df	p	Sıra ort.	x^2	df	p
Sınıf									
9. Sınıf	18	101,53				117,44			
10. Sınıf	70	101,69	7,738	3	0,052 p>0,05	123,82	1,707	3	0,635 p>0,05
11. Sınıf	62	119,94				117,08			
12. Sınıf	82	129,83				109,60			
Başarı Durumu									
Kötü	26	120,60				118,94			
Orta	82	128,42	4,811	2	0,09 p>0,05	122,54	1,259	2	0,533 p>0,05
İyi	124	107,76				111,99			
Beden Kitle İndeksi									
≤18,5 (Zayıf)	44	108,58				104,28			
18,6-24,99 (Normal)	171	117,66	1,813	3	0,612 p>0,05	120,71	4,655	3	0,199 p>0,05
25-29,99 (Fazla kilolu)	11	136,36				123,18			
≥30 (Obez)	6	105,00				73,92			
Aile Tipi									
Çekirdek aile	200	112,88				114,67			
Geniş aile	22	128,02	6,164	2	0,046 p<0,05	108,07	7,275	2	0,026 p<0,05
Parçalanmış aile	10	163,50				171,75			
Ailenin Ekonomik Durumu									
Kötü	21	116,67				113,79			
Orta	139	121,03	1,881	2	0,391 p>0,05	117,72	0,119	2	0,942 p>0,05
İyi	72	107,70				114,94			

Kruskal-Wallis Test

Katılımcıların sınıf, başarı durumu, beden kitle indeksi ve ailenin ekonomik durumu ile yalnızlık ve akıllı telefon kullanımı ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadı ($p>0,05$) (Tablo 9).

Çekirdek aileye sahip olan katılımcıların anne baba ayrı olan katılımcılara göre yalnızlık puan ortalamalarının daha düşük olduğu ve yaşanan yalnızlık duygusunun daha az olduğu görüldü. Aile tipi ile yalnızlık ölçeği puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi ($p<0,05$) (Tablo 9).

Anne baba ayrı olan katılımcıların çekirdek ve geniş aileye sahip olan katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu belirlendi. Aile tipi ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi ($p<0,05$) (Tablo 9).

Tablo 10. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Katılımcıların Anne ve Babalarının Tanıtıcı Özellikleri ile Karşılaştırılması

	n	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF)				Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği			
		Sıra ort.	x ²	df	p	Sıra ort.	x ²	df	p
Annenin mesleği									
Memur	15	121,87				196,29			
İşçi	7	135,00	0,678	2	0,713	159,90	17,715	2	0,000
Ev hanımı	210	115,50			p>0,05	110,74			p<0,001
Anne Eğitim Durumu									
Okur-yazar değil	67	106,23				93,99			
İlkokul	68	111,25				103,60			
Ortaokul	56	131,90	5,783	4	0,216	135,72	24,846	4	0,000
Lise	2	128,75			p>0,05	139,02			p<0,001
Üniversite	19	111,92				159,29			
Babanın Mesleği									
Memur	43	119,76				138,53			
Serbest meslek	58	103,93				107,33			
İşçi	120	121,93	3,455	4	0,485	115,72	11,837	4	0,119
Emekli	5	125,50			p>0,05	131,60			p>0,05
İşsiz	6	98,58				50,25			
Baba Eğitim Durumu									
Okur-yazar değil	20	94,28				88,13			
İlkokul	56	102,98				95,15			
Ortaokul	48	108,98	18,62	4	0,001	108,44	19,466	4	0,001
Lise	62	147,13	8		p<0,01	135,51			p<0,01
Üniversite	46	109,80				137,62			

Kruskal-Wallis Test

Annesi çalışıyor olan katılımcıların (işçi, memur) annesi ev hanımı olanlara göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu görüldü. Anne mesleği ile katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi (p<0,001) (Tablo 10).

Annesi üniversite ve lise mezunu katılımcıların annesi okuryazar olmayan veya ilkokul mezunu olanlara göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu görüldü. Anne eğitim durumu ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi (p<0,001) (Tablo 10).

Baba mesleği ile katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmadı (p>0,05) (Tablo 10).

Babası üniversite ve lise mezunu katılımcıların babası okuryazar olmayan veya ilkokul mezunu olanlara göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu görüldü. Baba eğitim durumu ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi ($p<0,01$) (Tablo 10).

Tablo 11. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanma Durumları ve Boş Zamanlarını Değerlendirme ile İlgili Sorulara Verdikleri Cevaplar ile Karşılaştırılması (N=232)

	n	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu			Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği				
		Sıra ort.	x^2	df	P	Sıra ort.	x^2	Df	P
Kendine Ait Oda									
Evet	107	117,86				124,39			
Hayır	100	113,74	0,367	2	0,832 $p>0,05$	103,63	6,90 6	2	0,032 $p<0,05$
Başkalarıyla paylaşıyorum	25	121,74				134,24			
İnternete Erişim Yeri									
İnternet kafe	10	142,60				110,70			
Ev	74	98,86	9,168	4	0,057 $p>0,05$	94,75	4,09 7	4	0,393 $p>0,05$
Okul	2	31,25				124,00			
Mobil	115	106,65				111,38			
Diğer	10	129,70				119,05			
İlk cep telefonuna sahip olma yaş aralığı									
10 yaş ve altı	33	146,73				110,30			
11-14 yaş	94	111,77	7,845	2	0,020 $p<0,05$	121,79	1,04 8	2	0,592 $p>0,05$
15 yaş ve üstü	105	111,24				113,71			
Cep Telefonunu Değiştirme Süresi									
1 yıldan az	22	108,68				132,68			
1-2	62	120,60	0,543	3	0,909 $p>0,05$	128,41	13,0 3	3	0,005 $p<0,01$
3-4	34	116,01				137,68			
5 yıl ve üzeri	114	115,92				100,58			
Akıllı telefonu kullanım süresi									
1-2 yıl	137	118,12				113,80			
3-4 yıl	71	102,24	9,126	3	9,126 $p>0,05$	126,92	4,24 6	3	0,236 $p>0,05$
5-6 yıl	17	148,65				92,09			
7-8 yıl	7	151,43				122,86			
Telefon Kullanımı Amacı									
Konuşma	57	103,46				112,78			
SMS	30	119,78				79,60			
Sosyal ağ	110	123,60	3,727	5	0,589 $p>0,05$	128,68	14,6 7	5	0,012 $p<0,05$
İnternette sörf	18	109,44				129,94			
Fotoğraf çekmek	4	122,75				113,25			
Diğer	13	113,88				97,27			

Kruskal-Wallis Test

Kendisine ait odası olan veya odasını başkası ile paylaşan katılımcıların kendine ait odası olmayanlara göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu görüldü. Katılımcıların kendilerine ait odalarının olması ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi ($p<0,05$) (Tablo 11).

İlk cep telefonuna 10 yaş ve altında sahip olan katılımcıların 10 yaş üstünde cep telefonuna sahip olan katılımcılara göre yalnızlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve yaşanan yalnızlık duygusunun daha fazla olduğu görüldü. İlk cep telefonunu kullanmaya başlama yaşı ile yalnızlık ölçeği puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptandı ($p<0,05$) (Tablo 11).

Cep telefonunu daha sık değiştiren katılımcıların cep telefonunu değiştirme süresi 5 yıl ve üzeri olan katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu görüldü. Cep telefonunun değiştirme süresi ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi ($p<0,01$) (Tablo 11).

Cep telefonunu sosyal ağ, internette gezinmek amacıyla kullanan katılımcıların cep telefonunu SMS amacı ile kullanan katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu görüldü. Cep telefonunu kullanım amacı ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi ($p<0,05$) (Tablo 11).

Katılımcıların kendisine ait odalarının olma durumu, internete erişim yeri, cep telefonunu değiştirme süresi, akıllı telefonunu kullanım süresi ve telefonu kullanım amacı özellikleri ile yalnızlık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görüldü ($p>0,05$) (Tablo 11).

Katılımcıların internete erişim yeri, ilk cep telefonuna sahip olma yaş aralığı ve akıllı telefonunu kullanım süresi özellikleri ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görüldü ($p>0,05$) (Tablo 11).

Tablo 12. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Kullanılan Telefon Hattı Soruları ile Karşılaştırılması (N=232)

	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu					Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği			
	n	Sıra ort.	Sıra top.	U	p	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
İnternet Kullanımı									
Evet	211	118,95	25099,50	1697,5	0,077 p>0,05	121,54	25645,0	1152,0	0,000 p<0,001
Hayır	21	91,83	1928,50			65,86	1383,0		
Kullanılan Telefon Hattı									
Faturalı	58	117,01	6786,50	5016,5	0,947 p>0,05	113,09	6559,0	4848,0	0,655 p>0,05
Kontörlü	174	116,33	20241,50			117,64	20469,0		

Mann-Whitney Test

İnternet kullanan katılımcıların interneti kullanmayan katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu görüldü. İnternet kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi ($p<0,001$) (Tablo 12).

Katılımcıların internet kullanımı ve cep telefonu hattı özellikleri ile yalnızlık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görüldü ($p>0,05$) (Tablo 12).

Katılımcıların cep telefonu hattı özellikleri ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görüldü ($p>0,05$) (Tablo 12).

Tablo 13. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Katılımcıların Sosyal İlişki Durumları ile Karşılaştırılması (N=232)

	n	Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF)				Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği			
		Sıra ort.	x ²	df	p	Sıra ort.	x ²	df	p
Anne İle İlişki Durumu									
Hiç iyi değil	2	174,75				93,00			
Genellikle iyi değil	3	190,67				105,17			
Bazen iyi	39	129,87	29,487	4	0,000 p<0,001	130,29	5,438	4	0,245 p>0,05
Genellikle iyi	82	137,88				124,04			
Hemen her zaman iyi	106	91,84				106,35			
Baba ile ilişki durumu									
Hiç iyi değil	2	137,25				114,00			
Genellikle iyi değil	9	122,94				125,28			
Bazen iyi	27	131,24	27,927	4	0,000 p<0,001	131,50	3,374	4	0,497 p>0,05
Genellikle iyi	95	138,98				120,26			
Hemen her zaman iyi	99	89,90				108,05			
Kardeş ile ilişki durumu									
Hiç iyi değil	2	194,25				71,25			
Genellikle iyi değil	6	189,67				132,58			
Bazen iyi	38	129,93	21,582	4	0,000 p<0,001	119,25	1,786	4	0,775 p>0,05
Genellikle iyi	93	125,06				119,22			
Hemen her zaman iyi	93	96,06				112,59			
Öğretmen ile ilişki durumu									
Hiç iyi değil	6	139,92				134,83			
Genellikle iyi değil	6	165,58				141,67			
Bazen iyi	38	118,63	11,410	4	0,022 p<0,05	110,83	3,013	4	0,556 p>0,05
Genellikle iyi	84	127,93				122,71			
Hemen her zaman iyi	98	101,43				110,71			
Arkadaş ile ilişki durumu									
Hiç iyi değil	3	170,50				76,67			
Genellikle iyi değil	5	179,70				141,80			
Bazen iyi	19	143,87	16,052	4	0,003 p<0,01	141,45	9,066	4	0,059 p>0,05
Genellikle iyi	72	126,38				127,55			
Hemen her zaman iyi	133	103,65				106,90			

Kruskal-Wallis Test

Anne ile sosyal ilişkisinin hemen her zaman iyi olduğunu ifade eden katılımcıların anne ile sosyal ilişkisinin genellikle iyi olmadığını, hiç iyi olmadığını ifade eden katılımcılara göre yalnızlık puan ortalamalarının daha düşük olduğu ve yaşanan yalnızlık duygusunun daha az olduğu görüldü. Anne ilişki durumu ile yalnızlık ölçeği puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptandı (p<0,001) (Tablo 13).

Baba ile sosyal ilişkisinin hemen her zaman iyi olduğunu ifade eden katılımcıların baba ile sosyal ilişkisinin genellikle iyi olmadığını, hiç iyi olmadığını ifade eden katılımcılara göre yalnızlık puan ortalamalarının daha düşük olduğu ve yaşanan yalnızlık duygusunun daha az olduğu görüldü. Baba ilişki durumu ile yalnızlık ölçeği puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptandı ($p<0,001$) (Tablo 13).

Kardeş ile sosyal ilişkisinin hemen her zaman iyi olduğunu ifade eden katılımcıların kardeş ile sosyal ilişkisinin genellikle iyi olmadığını, hiç iyi olmadığını ifade eden katılımcılara göre yalnızlık puan ortalamalarının daha düşük olduğu ve yaşanan yalnızlık duygusunun daha az olduğu görüldü. Kardeş ile yalnızlık ölçeği puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptandı ($p<0,001$) (Tablo 13).

Öğretmen ile sosyal ilişkisinin hemen her zaman iyi olduğunu ifade eden katılımcıların öğretmen ile sosyal ilişkisinin genellikle iyi olmadığını, hiç iyi olmadığını ifade eden katılımcılara göre yalnızlık puan ortalamalarının daha düşük olduğu ve yaşanan yalnızlık duygusunun daha az olduğu görüldü. Öğretmen ile yalnızlık ölçeği puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptandı ($p<0,001$) (Tablo 13).

Arkadaş ile sosyal ilişkisinin hemen her zaman iyi olduğunu ifade eden katılımcıların arkadaş ile sosyal ilişkisinin genellikle iyi olmadığını, hiç iyi olmadığını ifade eden katılımcılara göre yalnızlık puan ortalamalarının daha düşük olduğu ve yaşanan yalnızlık duygusunun daha az olduğu görüldü. Kardeş ile yalnızlık ölçeği puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptandı ($p<0,001$) (Tablo 13).

Katılımcıların anne, baba, kardeş, öğretmen ve arkadaşlarıyla yaşadıkları sosyal ilişki durumu ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görüldü ($p>0,05$) (Tablo 13).

6.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki Korelasyon İlişkisi

Tablo 14. Yalnızlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki Korelasyon İlişkisi

Değişken	n	r	p	
Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	232	0,210	0,000	
Günlük yaşamı bozma ve tolerans alt boyutu	232	0,111	0,093	
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları	Çekilme belirtileri alt boyutu	232	0,220	0,001
	Olumlu beklentiler alt boyutu	232	0,103	0,119
	Sanal ilişkiler alt boyutu	232	0,290	0,000
	Aşırı kullanım alt boyutu	232	0,198	0,002
	Sosyal ağlara bağımlılık alt boyutu	232	0,081	0,220
	Fiziksel belirtiler alt boyutu	232	0,038	0,565

Katılımcıların yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde zayıf ilişki olduğu tespit edildi ($r=0,210$, $p<0,001$) (Tablo 14).

Katılımcıların yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin çekilme belirtileri ($r=0,220$, $p<0,001$), sanal ilişkiler ($r=0,290$, $p<0,000$), aşırı kullanım ($r=0,198$, $p<0,002$) alt boyutları arasında pozitif yönde az düzeyde ilişki olduğu saptandı (Tablo 14).

Katılımcıların yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin olumlu beklentiler, sosyal ağlara bağımlılık, fiziksel belirtiler alt boyutları arasında korelasyon ilişkisi saptanmadı (Tablo 14).

7. TARTIŞMA

Akıllı telefon bağımlısı olan ergenler yalnız iken veya bir ortamda iken akıllı telefonu ile vakit geçirmeyi tercih etmektedirler. Ergenlerin bu davranışı onları toplum içerisinde giderek yalnızlaştırarak sosyal ilişkilerinin bozulmasına da neden olmaktadır. Çalışmamız ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerine etkisini belirlemek amacı ile gerçekleştirildi.

Katılımcıların yaş ortalamasının $16,67 \pm 1,06$ yıl olduğu, çoğunluğu kendine ait odası olduğunu, internet kullandığını ve internete mobil telefonları ile erişebildiklerini, ilk telefona 15 yaş ve üstünde sahip olduklarını ve telefon hattının kontrollü olduğunu ifade ettikleri belirlendi. Katılımcıların çoğunluğunun akıllı telefonu 1-2 yıl süre ile kullandığı ve telefonu kullanım amacının sosyal ağlara girmek olduğu saptandı.

Yapıldığı zaman kişiye haz veren ve ödüllendiren davranışlar bağımlılık yapmaktadır. Akıllı telefon kullanımı da kişilerin zevk alacak davranışlar yapmalarına imkan sağlayacak uygulamaları bünyesinde bulundurduğu için bireylerin akıllı telefonla daha fazla vakit geçirmelerine ve bu durumun da onların bağımlı bir birey olmalarına neden olduğu söylenebilir (Griffiths, 2003). Özellikle ergenlik dönemindeki bireyler gelişim dönemi özellikleri nedeni ile heyecan arayışı, risk alma davranışı ve bir guruba ait olma çabası içerisinde olan bireyler oldukları için akıllı telefonların hem ihtiyaçları olan şeyleri onlara sunacak fonksiyonlara sahip olması hem de kolay ulaşılabilir olması nedeni ile bağımlılık düzeylerinde artış görülebilir. Madde bağımlılığına benzer şekilde davranış bağımlılığının da tolerans aşamasının olduğu ve bu noktaya gelen bireyin yapmış olduğu davranışından ilk zamanlarda aldığı doyumunu sağlamak için bu davranışını tekrar tekrar yapma ihtiyacı duyacağı bilinmektedir. Bu durumda akıllı telefon bağımlılığının düzeyinin artışına sebep olacaktır (Griffiths, 2000; 2015; Yıldırım, 2018).

Bu çalışmada ergenlerin akıllı telefon kullanım ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması $102,58 \pm 32,52$ olduğu belirlendi. Yıldırım (2018) ise çalışmasında akıllı telefon bağımlılığı toplam puan ortalamasını 64,58 olarak orta düzeyde bulmuştur. Dikeç ve Kebapçı 2018 yılında üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada akıllı telefon bağımlılık puan ortalamasını $84,88 \pm 22,96$ olarak bildirmiştir. Bu çalışmada akıllı telefon puan ortalamasının bu kadar yüksek olmasının nedeni

ergenlerle çalışılmış olmasından kaynaklanabilir. Akıllı telefon bağımlılığının giderek arttığı bilinmektedir. Jeong ve Lee (2015) tarafından hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla 493 öğrenci ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %17,5'nin, Yücelten 2016 da yaptığı çalışmada öğrencilerin %43'ünün akıllı telefon bağımlısı olduğunu belirtmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuca benzer şekilde (Çakır ve Oğuz, 2017; Genç Demirağ, 2017), bireylerin akıllı telefon puan ortalamalarını yüksek bulan çalışmalar mevcuttur. Lin ve ark. (2014)'e göre, akıllı telefon bağımlılığı teknoloji bağımlılığının bir formu olarak düşünülmektedir. Teknolojik aletlerden biri olan akıllı telefonların bağımlılık yapıcı, uyarıcı ve ödüllendirici özellikleri bulunmaktadır (Arısoy, 2009; Yıldırım, 2018).

Çalışmada öğrencilerin telefon değiştirme sürelerine bakıldığında, öğrencilerin yarısı cep telefonlarını beş yıl ve üzerinde değiştirdiğini ifade ettiler. Ünal (2015) çalışmasında öğrencilerin büyük çoğunluğunun 1-4 yıl içerisinde cep telefonlarını değiştirdiğini belirlemiştir. Bu sonucun hızla değişen ve gelişen teknolojiye öğrencilerin uyum sağlamak istemelerinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Ergenlerin yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin toplam puan ortalamaları cinsiyet değişkeni ile karşılaştırıldığında, ergenlerin yalnızlık puan ortalamaları ve akıllı telefon puan ortalamaları erkeklerde kadınlardan biraz daha yüksekti, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildi. Dirik, (2016); Süler, (2016); Yücelten, (2016); Yıldırım, (2018) tarafından yapılmış olan çalışmalardan elde edilen bulgularda akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar çalışma sonuçlarımızı desteklemektedir. Bununla birlikte başka çalışmalarda ise cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu bildirmişlerdir.Şar, (2013); Lee ve ark., (2014); Çakır ve Oğuz, 2017; Lee ve Lee, (2017); Genç Demirağ, (2017) yaptığı benzer çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlar çalışma sonuçlarımızla paralellik göstermemektedir.

Araştırmalarda ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini bildiren araştırmalar olduğu gibi farklılık göstermeyen çalışmalarında olduğu gözlemlenmektedir. Bu durumun ise akıllı telefonların cinsiyet ile çok fazla etkisi olmaksızın herkes tarafından ulaşılabilir olması, akıllı telefonların

sahip olduğu fonksiyonların hem kadınlara hem de erkelere hitap edecek özellikte olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları ailenin ekonomik durumu ile karşılaştırıldığında; katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının ailelerinin ekonomik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlendi. Süler, (2016); Yıldırım, (2018) tarafından yapılmış olan araştırmalardan elde edilen bulgulara göre, öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile ekonomik düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir fark olmadığını bildirmişlerdir. Süler'in ve Yıldırım'ın sonuçları çalışma sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte Meral (2017) çalışmasında sosyoekonomik düzey arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinin de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığını bildirmiştir. Yine Özer' in (2013) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada problemlili internet kullanımının ailenin ekonomik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar çalışma sonuçlarımızla benzerlik göstermemektedir.

Araştırma sonuçları akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları ile ailenin ekonomik düzeyi arasında istatistiksel olarak farklılık olmadığını gösteren araştırmaları desteklemektedir. Bu durum akıllı telefon üretiminin gelişen teknoloji ile birlikte artması ve ekonomik olarak hemen hemen herkes tarafından alınabilecek maliyette akıllı telefonların olması, temin edilmesini kolaylaştırmış ve düşük ekonomik gelire sahip ailelerde dahil olmak üzere ergenlik dönemindeki çocukların akıllı telefon sahibi oldukları gözlemlenmektedir. Carbonell ve ark., (2013) yaptıkları çalışmada özellikle bazı ebeveynler çocuklarına onları akıllı telefon ile kontrol etmek için aldıklarını bildirmişlerdir. Bu durumun ailenin ekonomik durumu ne olursa olsun birçok anne-baba çocuklarına telefon alma konusunda gönüllü bir tutum sergilemesi ergenlerin akıllı telefon sahibi olmalarını kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle çalışma sonucunun akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile ailenin ekonomik düzeyi arasında bir fark yaratmamasına neden olduğu düşünülmektedir

Bu çalışmada öğrencilerin okul başarıları kötü, orta ve iyi olmak üzere üç kategoriye ayrılarak değerlendirildi. Okul başarılarını iyi olarak ifade eden ergenlerin yalnızlık puan ortalamaları ve akıllı telefon bağımlılık puan ortalamaları okul başarılarını orta ve kötü olarak ifade eden ergenlerin puan ortalamalarında daha

düşük olduğu belirlendi. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildi. Bu sonuçlara göre akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile okul başarısı arasında negatif bir ilişki olduğunu ve akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin okul başarısını olumsuz etkilediği yorumunu yapmak mümkündür. Lee ve Lee, (2017) yaptıkları araştırmada okul başarı düzeyleri düşük olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Yine literatüre (Dikeç ve Kebapçı, 2018; Chan ve ark., 2015; Lepp ve ark., 2014; Judd, 2014) baktığımız zaman akıllı telefon bağımlılığının okul başarısını olumsuz etkilediğini belirten çalışmalara rastlanmaktadır. Öğrencilerin akıllı telefonu bilinçsiz ve aşırı kullanmaları derslerine ayırdıkları zamanın azalmasına neden olacak ve sonuçta okul başarıları da azalacaktır (Lepp ve ark., 2014).

Uğur ve Koç (2015) yaptıkları araştırmada akıllı telefonların okullarda giderek daha yaygın kullanıldığı ve çok az öğrencinin akıllı telefonlarını eğitim amacı ile kullandığını belirtmişlerdir. Yine aynı çalışmada öğrencilerin çoğu akıllı telefonları daha çok kişisel ihtiyaçlarını karşılamak, mesajlaşmak, sosyal medyayı takip etmek, sohbet etmek, fotoğraf ve video çekmek gibi ders dışı ihtiyaçlarını karşılamak amacı ile kullandıklarını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin akıllı telefonları nasıl kullandıklarının farkında olmaları önemlidir. Akıllı telefonlar doğru kullanılmadığı zaman öğrencilerin okul başarılarını olumsuz etkilemektedir. Özellikle akıllı telefonlar üzerinden anlık bildirim alınarak bunların sürekli olarak kontrol edilmesinin, anlık mesajlaşmanın ve bunlara bağlı olarak öğrencilerin okuldaki derslerine odaklanmakta güçlük çekmesinin okul başarısını olumsuz etkileyebilecek dikkat dağınıcı olduğu bilinmektedir (Junco ve Cotten, 2011; Yıldırım, 2018). Meral, (2017) akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile okul başarısı arasında negatif bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Okul başarısı arttıkça akıllı telefon bağımlılık puanlarının da düzenli olarak düştüğü gözlenmiştir. Yıldırım (2018) araştırmasında okul başarısı düşük olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının hem okul başarısı yüksek olan öğrencilerin hem de okul başarısı orta olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Judd, (2014)'e göre, de akıllı telefonlar aracılığı ile bağlantı kurulan çok yönlü medya araçlarının ve Facebook, Instagram, Whatsapp kullanımının çok fazla zaman alan platformlar olması nedeniyle her birinin bağımsız olarak okul başarısını olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile okul başarısı

arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmalar ise aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Elmas ve ark. (2015) yaptıkları çalışmada, akıllı telefon kullanımının okul başarısı ile ilişkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Ancak bununla birlikte akıllı telefon kullanma süresinin ve amacının etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Telefonu sadece konuşma amacıyla kullanan öğrencilerin okul başarısının olumlu etkilendiğini ve 20 dakikadan daha fazla telefon görüşmesi yapan öğrencilerin daha az telefon görüşmesi yapanlara oranla okul başarısı daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Zamanının büyük çoğunluğunu akıllı telefon kullanımına ayıran, ders çalışması, ödev yapması ve sınavlarına çalışması gereken zaman dilimi içerisinde akıllı telefon ile vakit geçiren öğrencilerin okul başarısında düşüş yaşanacağını söylemek mümkündür (Yıldırım, 2018).

Akıllı telefon bağımlılığı ile okul başarısı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığının okul başarı ile ilişkisi olduğunu (Lee ve Lee, 2017; Lepp ve ark., 2014 ; Meral, 2017) veya her hangi bir ilişkisinin olmadığını (Elmas ve ark., 2015) gösteren araştırmaların da olduğu gözlemlenmektedir. Araştırmalarda çoğunlukla akıllı telefonun aşırı ve bilinçsiz kullanımının okul başarısını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin kullandığı telefon hattı türü ile akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadı. Çalışma sonuçlarımız Kuyucu (2017) ve Akın'ın (2018) sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları ve yalnızlık puan ortalamalarının ile aile tipi açısından karşılaştırılmasında, parçalanmış ailelerde her iki puan ortalamalarının geniş ve çekirdek ailede yaşayan ergenlerin puan ortalamalarına göre aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi. Bu sonuç parçalanmış ailede yaşayan çocukların daha fazla yalnızlık yaşadıkları ve davranışsal bağımlılığa daha yatkın olmalarından kaynaklanmış olabilir. Yıldırım (2018) ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi başlıklı çalışmasında akıllı telefon bağımlılığı ile aile tipi arasında istatistiksel olarak bir fark olmadığını belirtmiştir. Bu sonuç çalışma sonuçumuzla paralellik göstermemektedir.

Bu çalışmada anne, baba, kardeş ve arkadaş ile sosyal ilişkisinin hemen her zaman iyi olduğunu ifade eden katılımcıların daha az yalnızlık yaşadıkları saptandı. Katılımcıların anne, baba, kardeş, öğretmen ve arkadaşlarıyla yaşadıkları sosyal ilişki durumu ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görüldü. Anne-baba ile çocuk arasında sağlıklı bir ilişkinin kurulmamış olması akıllı telefon bağımlılığına neden olan önemli durumlardan biri olduğu bilinmektedir. Park ve Lee (2012) tarafından yapılmış olan bir çalışmada akıllı telefon kullanımı ile sosyal ilişki ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonuçlarına göre akıllı telefon kullanımı ile sosyal ilişki arasında ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Chan (2015), akıllı telefon kullanımı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptığı çalışmada çevrimiçi iletişim ile öznel iyi oluş arasında negatif ve sesli iletişim ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif ilişki bulmuştur. Telefonla konuşmanın ve yüz yüze iletişimin sosyalleşmede önemli bir faktör olduğu vurgulanmıştır.

Bu çalışmada ergenlerin ilk cep telefonuna sahip olma yaş aralığı özellikleri ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edildi. Başka bir çalışmada ise bağımlılık eğilimi ile ilk telefona sahip olma yaşı arasında negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Noyan ve ark., 2015). Bu sonuç çalışma sonuçlarımızla benzerlik göstermemektedir. Çalışmada akıllı telefonu daha fazla sosyal ağlara erişmek için kullanan ergenlerin akıllı telefon puan ortalamalarının yüksek olduğu belirlendi. Noyan ve ark. yaptığı çalışmada akıllı telefonları daha çok sosyal paylaşım siteleri ile bağlantıya geçmek için kullanan akıllı telefon kullanıcılarının bağımlı olma eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Noyan ve ark., 2015). Ayrıca ilk cep telefonuna 10 yaş ve altında sahip olan katılımcıların daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Bu çalışmada ergenlerin yalnızlık düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde az düzeyde ilişki olduğu belirlendi. Şar (2013); Çakır ve Oğuz (2017)'un öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Çakır ve Oğuz'a göre akıllı telefon kullanımı arttıkça yalnızlık durumu da artmaktadır. Çalışmamız Çakır ve Oğuz'un

çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Akıllı telefon bağımlılığı, zihinsel sağlık, sosyal yaşam ve kişisel ilişkilerde birçok açıdan sorunlara neden olduğu bilinmektedir (Choi ve ark., 2012). Katılımcıların yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin çekilme belirtileri, sanal ilişkiler, aşırı kullanım alt boyutları arasında pozitif yönde az düzeyde ilişki olduğu saptandı. Çakır ve Oğuz'un çalışmasında geri çekilme belirtileri ve yalnızlık arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuç çalışma sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Katılımcıların yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin olumlu beklentiler, sosyal ağlara bağımlılık, fiziksel belirtiler alt boyutları arasında korelasyon ilişkisi saptanmadı. Çakır ve Oğuz 2017'de yaptığı çalışmada fiziksel belirtiler ile yalnızlık arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Bu sonuç çalışma sonuçlarımızla benzerlik göstermemektedir.



8. SONUÇ ve ÖNERİLER

Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerine etkisini belirlemek amacı ile gerçekleştirilen araştırmamızdan elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

Katılımcıların yaş ortalaması $16,67 \pm 1,06$ 'dır. Katılımcıların çoğunluğu kadın, 12. sınıf öğrencisi, iyi düzeyde başarı notuna sahip, normal kilolu, çekirdek aile yapısı olan ve ekonomik durumu orta gelirlidir.

Katılımcıların annelerinin yaş ortalaması $42,56 \pm 6,5$, babalarının yaş ortalaması $46,49 \pm 6,8$ 'dir. Annelerinin çoğunluğu ev hanımı ve ilkökul mezunudur. Babalarının çoğunluğu ise işçi ve lise mezunudur.

Katılımcıların çoğunluğu kendine ait odası olduğunu, internet kullandığını ve internete mobil telefonları ile erişebildiklerini, ilk telefona 15 yaş ve üstünde sahip olduklarını, akıllı telefon kullandıklarını ve telefon hattının kontrollü olduğunu ifade ettikleri belirlendi. Katılımcıların çoğunluğunun akıllı telefonu kullanım süresi 5 yıl üstü ve telefonu kullanım amacının sosyal ağlara girmek olduğu saptandı.

Katılımcıların anne baba, kardeş, öğretmen ve arkadaş ile sosyal ilişkilerinin hemen her zaman iyi olduğunu ifade ettikleri tespit edildi.

Katılımcıların yalnızlık ölçeğinden aldıkları toplam puanın orta düzeyde olduğu, akıllı telefon kullanım ölçeğinden aldıkları toplam puanın ise yüksek düzeyde olduğu belirlendi.

Katılımcıların en fazla akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin günlük yaşamı bozma ve tolerans alt boyutundan yüksek puan ortalamasına sahip oldukları belirlendi.

Katılımcıların cinsiyet, sınıf, başarı durumu, beden kitle indeksi ve ailenin ekonomik durumu ile yalnızlık ve akıllı telefon kullanımı ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadı.

Çekirdek aileye sahip olan katılımcıların yaşadığı yalnızlık duygusunun daha az olduğu, anne ve babası ayrı olan katılımcıların ise akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu görüldü.

Annesi çalışıyor olan ve annesi üniversite veya lise mezunu olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu görüldü.

Baba mesleği ile yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmadı.

Babası üniversite ve lise mezunu katılımcıların akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu belirlendi.

Kendisine ait odası olan veya odasını başkası ile paylaşan, cep telefonunu daha sık değiştiren ve cep telefonunu sosyal ağ, internette gezinmek amacıyla kullanan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edildi.

İlk cep telefonuna 10 yaş ve altında sahip olan katılımcıların yalnızlık duygusunun daha fazla olduğu görüldü.

Katılımcıların kendisine ait odalarının olma durumu, internete erişim yeri, cep telefonunu değiştirme süresi, akıllı telefonunu kullanım süresi ve telefonu kullanım amacı özellikleri ile yalnızlık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptandı.

Katılımcıların internete erişim yeri, ilk cep telefonuna sahip olma yaş aralığı ve akıllı telefonunu kullanım süresi özellikleri ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edildi.

İnternet kullanan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu görüldü.

Katılımcıların internet kullanımı, cep telefonu türü ve cep telefonu hattı özellikleri ile yalnızlık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlendi.

Katılımcıların cep telefonu türü ve cep telefonu hattı özellikleri ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görüldü.

Anne, baba, kardeş, öğretmen ve arkadaş ile sosyal ilişkisinin hemen her zaman iyi olduğunu ifade eden katılımcıların daha az yalnızlık yaşadıkları saptandı.

Katılımcıların anne, baba, kardeş, öğretmen ve arkadaşlarıyla yaşadıkları sosyal ilişki durumu ile akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görüldü.

Katılımcıların yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde az düzeyde ilişki olduğu tespit edildi.

Katılımcıların yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin çekilme belirtileri, sanal ilişkiler, aşırı kullanım alt boyutları arasında pozitif yönde az düzeyde ilişki olduğu saptandı.

Katılımcıların yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin olumlu beklentiler, sosyal ağlara bağımlılık, fiziksel belirtiler alt boyutları arasında korelasyon ilişkisi saptanmadı.

7. ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda;

- Akıllı telefon kullanımının akıllı telefon bağımlılık düzeyini arttırdığı gözlemlenmektedir. Akıllı telefon kullanımının azaltılması için okul hemşiresi tarafından öğrencilere, velilere, öğretmenlere ve okul idaresine bilgilendirme eğitimleri verilmesi,
- Ayrıca öğrencilerin boş zamanlarını verimli geçirmeleri ve akıllı telefon kullanım süresini azaltmak adına öğrencilerin sanatsal ve sportif faaliyetlere yönlendirilmesi,
- Okul başarısı düştükçe akıllı telefon bağımlılık düzeyinin arttığı görülmektedir. Bu nedenle öğrencilerin kendilerine hedefler oluşturularak okul başarılarını artırmaları ve zamanlarını verimli ders çalışma amacı ile kullanmaları için rehberlik çalışmalarının yapılması,
- Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerine etkileri ile ilgili daha çok araştırmaların ve daha büyük bir örneklem grubuna yapılması önerilebilir.

9. KAYNAKÇA

Akın, Güven (2018), Erzincan üniversitesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılık düzeyinin belirlenmesi ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi, Uzmanlık Tezi, Erzincan Binali yıldırım Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, (Danışman=Dr. Öğr. Üyesi Sara Salcan).

Akkuş, D.(2010), Ergende esrar kullanımı: Toplum ruh sağlığı yaklaşımı (olgu sunumu). *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*,1(1),43-46.

Aktaş, H., Yılmaz, N. (2017), Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.

Alfawareh, H.M., Jusoh, S. (2014), Smartphones usage among university students: Najran University case. *International Journal of Academic Research*, 6 (2), 321-326.

Arısoy, Ö. (2009), İnternet bağımlılığı ve tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1),55-67.

Augner, C., Hacker, G. W. (2012), Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437-441.

Ayas, T., Horzum, M.B. (2013), İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *Türk PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Dergisi* , 4,(39), 46-57.

Bae, S. M. (2015), The relationships between perceived parenting style, learning motivation, friendship satisfaction and the addictive use of smart phones with elementary school students of South Korea: Using Multivariate Latent Growth Modeling. *School Psychology International*, 36(5), 513–531.

Başoğlu, C., Buldukoğlu, K. (2015), Depresif bozukluklarda psikososyal girişimler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1),1-15.

Berberoğlu, M. (2008), Adolesan Sağlığı II. İçinde: Adolesanlarda obezite. Ercan O, Alikışifoğlu M,(eds), İstanbul: 79-83.

Çakır, Ö., Oğuz, E. (2017), Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,13(1), 418-429.

Çalışkan Ülkü E., Demir M.K., (2013), Kitle iletişim araçlarının öğrencilerin sınıf içi davranışlarına etkisi, *Interational Journal of Social Science*, 6 (1), 587-608.

Carbonell, X., Oberst, U., Beranuy, M. (2013), The Cell Phone in the Twenty-First Century: A Risk for Addiction or a Necessary Tool?. In: *Principles of Addiction: Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders*. Elsevier Inc., San Diego: Academic Press, s. 901–909.

Chan, M. (2015), Mobile phones and the good life: examining the relationships among mobile use, social capital and subjective well-being. *New Media and Society*, 17(1), 96-113.

Choi, H.S., Lee, H.K., Ha, J.C. (2012), The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations-focusing on K university students. *Journal of the Korean Data and Information Science Society*, 23(5), 1005-15.

Choliz, M.(2010), Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction*, 105(2), 373-4.

Clark, M., Calleja, K. (2008), Shopping addiction: A preliminary investigation among Maltese university students. *Addiction Research & Theory*, 16, 633-649.

Deloitte (2014), Global Mobile Consumer Survey 2014, The Pulse of the Mobile Nation, The Dutch Perspective, <http://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/nl/Documents/technology-media-telecommunications/deloitte-nl-tmtglobal-mobile-consumer-survey-2014.pdf> (Erişim Tarihi:20.05.2018).

Demir, Sevda. (2018), Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının duygusal zeka ile ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri anabilim Dalı, Adana, (Danışman=Doç.Dr.Fulya Cenkseven Önder).

Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A., Sert, H. (2014), Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in younger population, *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*,24 (3), 226-234.

DiClemente, R.J., Winwood, G.M., Crosby, R., Sionean, C., Coob, B.K., Harrington, K. ve ark. (2001), Parental monitoring: Association with Adolescents' Risk Behaviours. *Pediatrics*, 107 (6):1363-1368.

Dikeç, G. Kebapçı, A. (2018). Bir grup üniversite öğrencisinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, *Bağımlılık Dergisi*, 19(1),1-9.

Dirik, Kemalettin. (2016), Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenman Eğitimi Anabilim Dalı, (Danışman=Doç.Dr. Mustafa Zahit Serarşlan).

Elmas, O., Kete, S., Hızlısoy, S. S. ve Kumral, H. N. (2015), Teknolojik Cihaz Kullanım Alışkanlıklarının Okul Başarısı Üzerine Etkisi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 49-54.

Ezoe, S., Masahiro Toda, M. (2013), Relationships of loneliness and mobile phone dependence with Internet addiction in Japanese medical students, *Open Journal of Preventive Medicine*, 3(6), 407-412.

Özata , Fatma Zeynep (2009), İleri Teknoloji Yeniliği Olarak Akıllı Telefonların Genç Tüketiciler Tarafından Benimsenmesinde Etkili Olan Faktörler, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir, (Danışman=Prof.Dr. Yavuz Odabaşı).

Genç Demirağ, D. (2017), Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü ve Tıp Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi, Uzmanlık Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, (Danışman=Uzman İrep Karataş Eray).

Grant. J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A. and Gorelick, D.A. (2010), Introduction to behavioral addictions. *American Journal of Drug Alcohol Abuse*, 36, 233-241.

Griffiths, M. (2000), Does internet and computer “addiction” exist? some case study evidence. *Psychology and Behavior*, 3(2), 211-219.

Griffiths, M. (2003), “Internet gambling: Issues, concerns and recommendations”, *Journal of Cyber Psychology & Behavior*, 6(6), 557-568.

Gözen, D., Kurt, S.A., Canbulat, N. (2014), Çağımızın sağlık sorunu: Çocuklarda internet bağımlılığı, *Bağımlılık Dergisi*, 15(1), 34-39.

Güleç, G., Köşger, F., Eşsizoglu, A. (2015), DSM-5’te alkol ve madde kullanım bozuklukları, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 448-460.

Gross, E. 2004, Adolescent internet use: What We Expect, What Teens Report. *Applied Developmental Psychology*, 25, 633-649.

IDC Coorparate. (2016). Worldwide Smartphone Forecast Update, 2016–2020 [Araştırma]. <http://www.idc.com/getdoc.jsp>(Erişim Tarihi:15.03.2018).

Jeong, H., Lee, Y. (2015), Smartphone addiction and empathy among nursing students. *Advanced Science and Technology Letters*, 88, 224-248.

Judd, T. (2014), Making Sense of Multitasking: The Role of Facebook. *Computers and Education*, 70, 194-202.

Junco, R., Cotten, S. R. (2011), Perceived academic effects of instant messaging use. *Computers & Education*, 56(2), 370–378.

Jinoh, C. (2014), Analysis of influence of smart phone addiction practice on ADHD symptoms of Elementary School students. *Korean Review of Crisis and Emergency Management*, 10(5), 159-178.

Kahyaoğlu Süt, H., Kurt,S., Uzal, Ö., Özdilek, S. (2016), Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal ve eğitim alanına etkisi, *Aile Hekimliği Dergisi*, 5(1),13-19.

Karababa, A., Dilmaç, B. (2016), Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak TA ve değerler, *Eğitim ve Bilim*, 41, (187), 63-77.

Karaman, M.K., Kurtoğlu, M. (2009), Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri, XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri.

Kayabaş, B.K. (2013), Mobil Yaşam İçinde: Yeni İletişim Teknolojileri. Editör: Yüzer, T.V., Mutlu M.E, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, 176-201.

Kim, H.(2013), Exercise rehabilitation for smartphone addiction, *J Exerc Rehabil.*, 9(6), 500-505.

Ko, K. S., Lee, M. J. ve Kim, Y. E. (2012), A research on addictive use of smartphone by University students. *Journal of Digital Contents Society*, 13(4), 501-516.

Koç, M., Gülyaçcı, S. (2013), Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279-284.

Kuyucu M. (2017), Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon (Kolik)” Üniversite Gençliği İstanbul Aydın Üniversitesi İletişim Fakültesi Radyo TV Sinema Bölümü, *Global Media Journal TR Edition*, 7(14).

Kwon, M., Kim, DJ., Cho, H., Yang, S. (2013), The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS One*, 8(12), 1-7.

Lee, C. ve Lee, S. J. (2017), Prevalence and Predictors of Smartphone Addiction Proneness Among Korean Adolescents. *Children and Youth Services Review*, 77, 10-17.

Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y. ve Cheng, Z. H. (2014), The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior and Technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.

Lepp, A., Barkley, J.E., Karpinski, A.C.(2014), The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students. Elsevier, 31, 343-350.

Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., ve Chen, S. H. (2014), Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *PloS one*, 9(6), e98312.

Melek, Süler. (2016), Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, (Danışman= Doç.Dr. Ahmet Akın).

Meral, Dursun. (2017). Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzincan, (Danışman: Doç.Dr. Hüseyin Hüsnü Bahar).

Mert, A., Özdemir, G.(2018), Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS*, 8(8), 89-107.

Minaz, A., Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2017), Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286.

Noyan, C. O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015), Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 73-81.

Öner, Kamile. (2015), Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyon, İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler, Yüksek Lisans Tezi, Aydın menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Aydın, (Danışman: Doç. Dr. Hülya Arslantaş).

Özcebe, H. (2008), Gençler ve Sigara. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Özer, Şükrü. (2013), Yüksek Lisans Tezi, Problemlı İnternet Kullanımının Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş İle Açıklanabilirliği Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı rehberlik psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Trabzon, (Danışman=Doç.Dr. Hatice Odabaşı).

Padır, M. A. (2016), Akıllı telefon bağımlılığı. In T. Ayas ve M. B. Horzum (Ed.), Teknolojinin olumsuz etkileri (s. 107-122). Ankara: Vize Yayıncılık.

Park, N., Lee, H. (2012), Social Implications of Smartphone Use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(9) 491-497.

Peplau, L.A., Perlman, D. (1984), Loneliness Research: A Survey Of Empirical Findings. In: Preventing The Harmful Consequences Of Severe And Persistent Loneliness. Peplau LA, Goldston S. (eds.), 13-47.

Peterson, F.L., Walker, L., Whatt, T.J., Rheinboldt, K., White, C. ve Hogkinson, M. (2003), Evidence-Based Sexuality Education. American Public Health Association 2003 Annual Conference, San Francisco, California. 18 Nov. Erişim 18.01.2018, <http://apha.confex.com/apha/responses/131am/397.doc>.

Sağbaş, E. A. Ballı, S. (2015), Akıllı telefon sensörlerinin kullanımı ve ham sensör verilerine erişim. *Akademik Bilişim Konferansı*, 4-6.

Şar, A.H (2013), Ergenlerde yalnızlık ve mobil telefon bağımlılığı probleminin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Science*, 2 (6), 1207-1220

Singh, N., Chopra, N., Kaur, J. (2014), A study to analyze relationship between psychological behavioural factors on whatsapp addiction among youth in jalandhar district in Punjab. *Eur J Business Manage*, 37(6), 269-74.

Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. ve Taş, U. E. (2016), Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri İçin uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7(1), 156-169.

Tekin, Çiğdem (2012), Cep telefonu problemleri kullanım (PU) ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, (Danışman=Prof.Dr. Gülsen Güneş).

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2017), Türkiye'de Çocuk ve Genç Nüfusun Durumunun Analizi 2017. Erişim 21.11.2018,

https://www.tuseb.gov.tr/enstitu/tacese/yuklemeler/istatistik/istatistiklerle_cocuk_2017.pdf.

Uğur, N. G. ve Koç, T. (2015), Mobile phones as distracting tools in the classroom: college students perspective. *Alphanumeric Journal*, 3(2), 57-64.

Uysal, G., Balcı,S., Erdemir, F. (2018), İnternet bağımlılığı ve pediatric hemşiresinin danışmanlık rolü, *Türkiye Klinikleri Pediatri Hemşiresinin Rollerini Özel Sayı*,4(1),43-51.

Ünal, Muhammed Harun. (2015), Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı, (Danışman: Uzm. Dr. İrep Karataş Eray).

Wood, W., Neal, D.T. (2007), A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychol Rev*, .114(4), 843-63.

Körler, Yasemin. (2011), İlköğretim ikinci kademedeki öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Bahtiyar Eraslan Çapan).

Yıldırım, Selami. (2018), Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, (Danışman=Doç. Dr. Tuncay Ayas).

Yıldız, M. A., Duy, B. (2014), Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (Uls-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(3), 194-203.

Yılmaz, G., Şar, A.H., Civan, S. (2015), Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığı İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20-37.

Yücelten, Ece. (2016), Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman=Dr. Öğr. Üyesi Meltem Narter).



10. EKLER

EK 1: BİLGİ FORMU

Sevgili gençler, akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık ile ilgili bir bilgi formu geliştirmiş bulunmaktayız. Bu bilgi formu sosyo-demografik özellikleriniz ve akıllı telefon hakkında duygu, düşünce ve alışkanlıklarınıza yönelik soruları içermektedir. Soruların tek bir doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Biz sizin için doğru olanı anlamak istiyoruz. Bilgi formu sadece çalışma için kullanılacaktır. Hiç bir şekilde başkaları ile paylaşılmayacaktır. Sorulara doğru yanıt vermeniz çalışmamızın sonuçları açısından son derece önemlidir. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Yunus Emre Yiğit

1-Anket no:.....

2-Cinsiyetiniz: 1- Kadın2-Erkek

3- Yaşınız.....

4- Sınıfınız :

5-Sınıfınıza göre okul başarınızı nasıl değerlendirirsiniz?

1-Çok kötü2-Kötü3-Orta 4- İyi 5- Çok iyi

6- Ağırlık(Kg):

7- Boy(cm):

8- Beden kitle indeksi(Kg/m²):.....

9-Aile tipinizi belirtiniz

1- Anne, baba ve çocuklar birlikte

2- Anne ve baba ayrı

3-Anne, baba, çocuklar, büyükanne, büyükbaba, hala, teyze vb. birlikte

4-Diğer.....

10-Anninizin Yaşı:.....	13-Babanızın Yaşı:.....
11-Anninizin İşi.....	14-Babanızın İşi.....
12-Anninizin Eğitim Durumu 1- <input type="checkbox"/> Okuryazar değil 2- <input type="checkbox"/> İlkokul 3- <input type="checkbox"/> Ortaokul 4- <input type="checkbox"/> Lise 5- <input type="checkbox"/> Üniversite 6- <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans/Doktora	15-Babanızın Eğitim Durumu 1- <input type="checkbox"/> Okuryazar değil 2- <input type="checkbox"/> İlkokul 3- <input type="checkbox"/> Ortaokul 4- <input type="checkbox"/> Lise 5- <input type="checkbox"/> Üniversite 6- <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans/Doktora

16-Size göre ailenizin ekonomik durumu:

1 - Kötü 2- Orta 3- İyi

17-Kendinize ait odanız var mı?

1-Evet 2- Hayır 3-Başkalarıyla paylaşıyorum

18- İnternet kullanıyor musunuz?

1-Evet 2- Hayır

19- Cevabınız evet ise internete daha çok nereden giriyorsunuz?

1-İnternet kafe 2-Ev 3-Okul
4-Mobil (Cep Telefonu) 5-Diğer

20- Sosyal paylaşım sitelerinden nelere üyesiniz?.....

21- Cevabınız evet ise ilk cep telefonunuza sahip olma yaşıınız.....

22- Cep telefonunuzu ne sıklıkta değiştiriyorsunuz?

1-1 yıldan az
2-1-2 yıl
3-3-4 yıl
4-5 yıl ve üzeri

23- Akıllı telefon kullanıyorsanız kaç yıldır kullanıyorsunuz.....

24-Kullanılan telefon hattı

1-Faturalı 2-Kontürlü

25- Telefonunuzu en çok hangi amaç için kullanıyorsunuz?

1-Konuşma 2-SMS 3-Sosyal ağ
4-İnternette sörf 5-Fotoğraf çekmek 6-Diğer

26-Aşağıda belirtilen kişilerle ilişkiniz nasıl?

	Hiç iyi değil (1)	Genellikle iyi değil (2)	Bazen iyi (3)	Genellikle iyi (4)	Hemen her zaman iyi (5)
1-Anne					
2-Baba					
3-Kardeş					
4-Öğretmen					
5-Arkadaş					



EK 2: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ KISA FORMU

Aşağıdaki ölçekte kendinize ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerde yer alan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi ve yaşadığınızı gösteren cevaplardan hangisi size daha çok uyuyorsa o durumun altında yer alan parantezin içine bir çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

		Hiç	Nadiren	Bazen	Her zaman
1	Arkadaşım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Başvurabileceğim hiç kimse yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
5	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.*	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Çevremde insanlar var ama benimle değil.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 3: AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili verilen ifadelerden size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği lütfen işaretleyiniz.

- 1) Kesinlikle hayır 2) Hayır 3) Kısmen hayır 4) Kısmen evet
5) Evet 6) Kesinlikle evet

		1	2	3	4	5	6
1	Akıllı telefon kullanımım sebebiyle planlanmış işlerimi yetiştiremiyorum.						
2	Akıllı telefonu kullanımım sebebiyle sınıfta, ödev yaparken veya çalışırken konsantre olmakta güçlük çekiyorum.						
3	Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum.						
4	Akıllı telefon kullanırken bileklerimde yada boynumun arkasında ağrı hissediyorum.						
5	Aşırı akıllı telefon kullanımı sebebiyle yeterli uykumu alamıyorum ve kendimi yorgun hissediyorum.						
6	Akıllı telefon kullanırken sakinleşiyor ve rahatlıyorum						
7	Akıllı telefon kullanırken kendimi keyifli ve coşkulu hissediyorum						
8	Akıllı telefon kullanırken kendimi güvende hissediyorum.						
9	Akıllı telefonla stresten kurtulmak mümkündür						
10	Akıllı telefon kullanmaktan daha eğlenceli bir şey yoktur						
11	Akıllı telefonum olmazsa hayatım bomboş olur						
12	Kendimi en çok akıllı telefon kullanırken özgür hissediyorum						
13	Akıllı telefon kullanmak hayatımdaki en eğlenceli şeydir						
14	Akıllı telefonumun olmamasına dayanamam						
15	Akıllı telefonum elimde değilken kendimi sabırsız ve sinirli hissediyorum						
16	Kullanmadığım zamanlarda bile aklımda akıllı telefon var						
17	Günlük hayatımı büyük ölçüde etkilee bile akıllı telefonumu kullanmaktan asla vazgeçmem						
18	Akıllı telefonumla meşgul iken rahatsız edilmek beni sinirlendirir.						
19	Tuvalete acilen gitmek zorunda olsam bile akıllı telefonumu yanıma alırım.						
20	Akıllı telefon aracılığıyla daha fazla insanla tanışmak harika bir duygudur.						
21	Akıllı telefondaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha samimi olduğunu düşünüyorum						
22	Akıllı telefonumu kullanamamak bir arkadaş kaybetmek kadar acı olurdu						
23	Akıllı telefonumdaki arkadaşlarımla , gerçek hayattaki arkadaşlarıma göre beni daha iyi anladıklarını düşünüyorum.						

24	İnsanların Twitter ya da Facebook'taki konuşmalarını kaçırmamak için akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim							
25	Twitter ya da Facebook gibi sosyal ağları uyanır uyanmaz kontrol ederim							
26	Akıllı telefondaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi , gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla yada diğer aile bireyleriyle zaman geçirmeye tercih ediyorum							
27	Diğer insanlara sormaktansa akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ederim							
28	Akıllı telefonumun bataryası tam doluyken bile bir gün gitmez							
29	Akıllı telefonumu planladığımdan daha fazla kullanıyorum							
30	Akıllı telefonumu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra yine kullanma ihtiyacı hissediyorum.							
31	Akıllı telefonumu kullanma süremi kısaltmayı defalarca denedim fakat her defasında başarısız oldum							
32	Akıllı telefon kullanma süremi kısaltmam gerektiğini hep düşünüyorum.							
33	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylüyorlar .							

EK 4: ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ

Ynt: Ölçek kullanım izni

MY

Mehmet Ali Yıldız <alipdr@hotmail.com>
Cmt 22.12.2018, 13:13
Siz

↩ ↪ → ...

 UCLA KISA FORM UYGUL...
17 KB

İndir OneDrive'a kaydet

Merhaba Yunus Emre,
Ölçeğimizi çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçek ekte yer almaktadır. İyi çalışmalar dilerim.
Doç.Dr.Mehmet Ali YILDIZ

Gönderen: Y.Emre yigit <yunusemreyigit@hotmail.com>
Gönderildi: 21 Aralık 2018 Cuma 22:56
Kime: alipdr@hotmail.com
Konu: Ölçek kullanım izni

Sayın Mehmet Ali Yıldız,

Dr. Öğr.Üyesi Selmin Köse danışmanlığında planlanmış olduğumuz "Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık Üzerine Etkisi" başlıklı yüksek lisans tez çalışmamızda sayın Bakı Duy ile birlikte ergenler için Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığınız UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formunu izninizle kullanmak istiyoruz.İzniniz olursa izin verdiğinizize dair yazınızı, ölçeği ve ölçeğin değerlendirilmesini göndermenizi talep etmekteyiz. Teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

ölçek izni

KD

kadir demirci <kdrdmrc@yahoo.com>
Per 7.06.2018, 13:56
Siz; Gamze Yatmaz

↩ ↪ → ...

 TÜRKÇE SAS FORMU.pdf
307 KB

İndir OneDrive'a kaydet

merhaba,
ölçek 33 sorudan oluşuyor. her bir madde eşit şekilde, 1-6 arası puanlanıyor. toplam puan bağımlılık yada kullanım şiddetini gösteriyor. biz alt ölçekleri (bazıları tamı tamına karşılama da..) aşağıdaki şekilde tanımlamıştık. alt ölçeklere ilişkin diğer bilgiler (maddeler vs) geçerlilik çalışmasında mevcut. akıllı telefon bağımlılığının henüz kesin kabul görmüş kesin bir tanımı olmadığından kesme puanı bulunmuyor. (korede geliştirilen orjinalinde de yoktu). ancak bizim bu konuda başka çalışmalarımız da oldu. başka bazı istatistiksel yöntemleri kullandık. çalışmalarını pubmed yada google akademikte adımla yazarak bulabilirsiniz. Ölçek formu ektedir..

günlük yaşamı bozma ve tolerans
çekilme belirtileri
olumlu beklentiler
sanal ilişkiler
aşırı kullanım
sosyal ağlara bağımlılık
fiziksel belirtiler

Doç.Dr. Kadir DEMİRCİ
ASV Yaşam Hastanesi
Psikiyatri Kliniği
Antalya
02422120777 Dahili:4030
kdrdmrc@yahoo.com
drkadirdemirci@yasamhastaneleri.com

EK 5: ETİK KURUL

Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

30.04.2018

Sayın Dr.Öğr.Üyesi.Selmin KÖSE

Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu yapılan inceleme sonucunda planladığı “**Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık Üzerine Etkisi**” isimli araştırmanızın kurulumuzun 30.04.2018 tarihli toplantısında etik yönden uygun olduğuna karar verilmiştir.



Etik Kurul Başkanı
Prof.Dr.Can Polat EYİĞÜN

T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

	Karar No: 2018/15-37
Tarih: 30.04.2018 Toplantı Sayısı: 15	Dr.Öğr.Üyesi.Selmin KÖSE'nin planladığı "Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık Üzerine Etkisi" konulu araştırma incelendi, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.

ÜYELER

Adı soyadı	Alanı	Bölümü	Katılım	İmza
Prof.Dr.Can Polat EYİĞÜN	Tıp Fakültesi	Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji A.D	Etik Kurul Başkanı	
Doç.Dr.Leman ŞENTURAN	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Hemşirelik Bölümü	Etik Kurul Başkan Yardımcısı	
Prof.Dr.Fatma ÇELİK	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Beslenme ve Diyetetik Bölümü	Üye	
Doç.Dr.Şölen HİMMETOĞLU	Tıp Fakültesi	Tıbbi Biyokimya A.D.	Raportör	
Doç.Dr.Burcu KARADUMAN	Diş Hekimliği Fakültesi	Periodontoloji A.D.	Üye	
Dr.Öğr.Üyesi.Ayşe Tuba CEYHUN	Eğitim Fakültesi	Zihin Engelliler Bölümü	Üye	
Dr.Öğr.Üyesi.Yonca ZENGİNLER	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü	Üye	

EK 6: KURUM İZNİ



T.C.
CİZRE KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 74682303-100-E.10271580
Konu : Çalışma İzni

27/05/2018

KAYMAKAMLIK MAKAMINA
CİZRE

İlgi : Biruni Üniversitesi Müdürlüğünün 28.03.2018 tarih ve 100.99-E.2140 sayılı yazısı

Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Tezli Lisans programı öğrencisi Yunus Emre YİĞİT'in "Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık Üzerinde Etkisi" adlı tez çalışmasının Hacı Fettah Kadooğlu Anadolu Lisesinde yapılması Müdürlüğümüzce uygundur.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Şahan İKE
İlçe Milli Eğitim Müdürü

OLUR
27/05/2018

Faik ARICAN
Kaymakam

EK :
1-İlgi Yazı (1 Adet)

Adres: Şah. Mah. Cizre Kaymakamlığı Cizre/ŞIRNAK
Elektronik Ağ: www.cizre.meb.gov.tr
e-posta: cizre73@meb.gov.tr

Bilgi için: ERDAL KESKİN MEMUR
Tel: 0 (486) 616 24 81
Faks: 0 (486) 616 24 2

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden a1df-dda9-3cbc-b7f7-08bf kodu ile teyit edilebilir.

11. ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı:Yunus Emre Yiğit

Doğum Tarihi ve Yeri :16.01.1987 CİZRE

Mail Adresi:yunusemreyigit@hotmail.com

Öğrenim Durumu:Yüksek Lisans



Derece	Okul Adı ve Bölümü	Mezuniyet Yılı
Lise	Çok Programlı Lise-Fen/Matematik	2004
Lisans	İstanbul Bilim Üniversitesi/Hemşirelik	2016
Yüksek Lisans	Biruni Üniversitesi/Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	2019

İNTİHAL RAPORU

Tez intihal raporu

ORJİNALLİK RAPORU

% 16	% 11	% 9	% 10
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to TechKnowledge Turkey Öğrenci Ödevi	% 2
2	e-dergi.atauni.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	ÇAKIR, Özlem and OĞUZ, Ebru. "Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki*", Mersin Üniversitesi, 2017. Yayın	% 1
4	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	% 1
6	www.ulusalhemsirelikkongresi2017.org İnternet Kaynağı	% 1
7	Submitted to TED Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
8	sonsuzhaber.net	