

**T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI  
DÜZEYLERİ İLE BEĞENİLME ARZUSU VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: İZMİR ÖRNEĞİ**

**TEZİ YAZAN  
Ufuk SARIGÜL**

**Danışman: Doç. Dr. Gülhan TEMEL (Mersin Üniversitesi)  
Jüri Üyesi: Prof. Dr. Asım YAPICI (Çukurova Üniversitesi)  
Jüri Üyesi: Doç. Dr. Murat KOÇ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MERSİN/ HAZİRAN 2019**

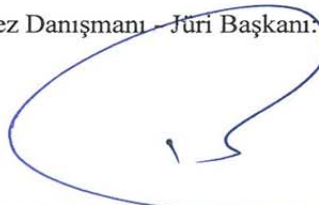
## ONAY

T.C  
**ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE**

201710085 numaralı öğrencimiz olan **Ufuk SARIGÜL** tarafından hazırlanan “**Psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: İzmir örneği.**” başlıklı bu tez çalışması jüri üyelerimiz tarafından **oy birliği** ile **Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.



Üniv. Dışı - Jüri asıl üye - Tez Danışmanı - Jüri Başkanı: Doç. Dr. Gülhan TEMEL  
(Mersin Üniversitesi)



Üniv. İçi – Jüri asıl Üyesi: Doç. Dr. Murat KOÇ  
(Çağ Üniversitesi)



Üniv. Dışı - Jüri asıl Üyesi: Prof. Dr. Asım YAPICI  
(Çukurova Üniversitesi)

**Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.**



13 / 06 / 2019

Doç. Dr. Murat KOÇ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

**Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.**

**İTHAF**



*Sevgili Aileme...*

## ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tezde;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar ile temin ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

13/06/2019

Ufuk SARIGÜL

## TEŞEKKÜR

Öncelikle gerek yüksek lisans ders aşamasında gerekse yüksek lisans tez yazımı aşamasında sürekli olarak yardımına başvurarak bilimsel gelişimime bilgisi ve deneyimiyle destek olan tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Gülhan Temel'e sonsuz şükranlarımı sunarım.

Araştırma süresince her yardıma ihtiyacım olduğunda yardımlarını benden esirgemeyen ve beni sürekli olarak yüreklendiren ve bilimsel mütevazılığıyla örnek almaya çalıştığım saygı değer hocam Dr. Öğretim Üyesi Gökhan ARSLANTÜRK'e manevi desteğini sürekli olarak yanımda hissettiğim Yunus Koray CAN'a, çalışkanlığı ve örnek şahsiyetiyle her yardıma ihtiyaç duyduğumda desteğini esirgemeyen Uzman Psikolog Mehmet ASLAN'a teşekkür ederim.

Son olarak her zaman için layık olmaya çalıştığım sevgili aileme ve desteğini her daim yanımda hissettiğim değerli eşim Sevil SARIGÜL'e, oğullarım Yağız Akif ve Yiğit Sefa'ya sonsuz şükranlarımı sunarım.

13/06/2019

Ufuk SARIGÜL

## ÖZET

# PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE BEĞENİLME ARZUSU VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ : İZMİR ÖRNEĞİ

Ufuk SARIGÜL

**Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gülhan TEMEL**

**Haziran 2019, 120 sayfa**

Bu çalışmanın amacı, İzmir ilinde psikoloji öğrenimi gören öğrencilerin cinsiyet, üniversitedeki sınıfı, ikamet yeri, gelir düzeyi, akıllı telefonun günlük kullanım süresi, sosyal medya kullanım sıklığı, akıllı telefon kullanım yılı ve akıllı telefon değişiminin sebebi gibi değişkenlerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyi, yalnızlık düzeyi ve beğenilme arzusu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

İlişkisel tarama modeliyle akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık arasındaki açıklayıcı ve yordayıcı etkilerin ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya Türkiye'de ve Dünyada yapılan akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık çalışmaları üzerine literatür taramasıyla başlanmıştır. Literatür taramasından sonra üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyine yansımaları olduğu görülmüştür. Araştırmada, İzmir ilinde okuyan psikoloji öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin, beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır.

Bu amaçla, bu araştırma 2018-2019 öğretim yılında İzmir ilindeki devlet ve vakıf üniversitelerinde psikoloji öğrencileri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 471 kişi (392 kadın, 79 erkek öğrenci) oluşturmaktadır.

Verilerin toplanması için Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Kwon, Lee, Won, Min ve Hahn (2013) tarafından geliştirilen, Demirci, Orhan, Demirdas, Akpınar ve Sert'in (2014) Türkçe uyarlamasını yaptığı akıllı telefon bağımlılığı seviyesini belirlemek için "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği" uygulanmıştır. Kaşıkara G. ve

Doğan T. (2017) tarafından geliştirilen "Beğenilme Arzusu" ve Russell, Peplau ve Cutrona tarafından (1980) geliştirilen Doğan T. ve arkadaşları tarafından (2011) Türkçe'ye uyarlanan "Ucla Yalnızlık leği" nin kısa formu uygulanmıştır.

Elde edilen verilerin istatistiksel olarak işlenmesi ve analizi SPSS 24.0 demo paket program kullanılarak yapılmıştır. İstatistiksel analiz için bağımsız rnekler T testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson Momentler Korelasyonu Katsayısı işlemleri gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, yalnızlık düzeyi cinsiyet ve akıllı telefon kullanım yılına göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Ayrıca, cinsiyet, akıllı telefon kullanım yılı, akıllı telefon değiştirme sebebi ile arzu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Diğer taraftan, gelir seviyesi değişkenine göre yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı alt boyut siber ilişkilerinde önemli farklılıklar göstermektedir. Üniversite ğrencilerinin sınıf düzeyi ile olumlu beklenti ve siber ilişkiler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öğrencilerin kaldığı yer ile sosyal ağ bağımlılığının boyutu arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Yalnızlık ve akıllı telefon kullanım yılı arasında anlamlı bir fark vardır.

Sosyal medya kullanım sıklığının akıllı telefon bağımlılığı, yalnızlık, istek, hoşgörü, geri çekilme ve aşırı kullanım üzerinde önemli etkileri olmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yalnızlık, Beğenilme Arzusu, Psikoloji ğrencileri

**ABSTRACT****INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE  
ADDICTION LEVELS, DESIRE FOR BEING LIKED AND LONELINESS  
LEVELS: IZMIR EXAMPLE****Ufuk SARIGÜL****Master Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Doç. Dr. Gülhan TEMEL****June 2019, 120 Pages**

This study aims to examine the correlation between the level of smartphone addiction, the level of loneliness and the level of desire for being liked of students who are studying psychology in İzmir province according to some factors such as gender, class of study, place of residence, income level, daily usage period of smartphone, frequency of social media usage, smart phone usage year and reason of smart phone change.

It was aimed to evaluate the correlation of descriptive and predictive effects between smartphone addiction, the desire for being liked and loneliness via relational screening model.

The research was initiated by literature review on the studies of smartphone addiction, desire for being liked and loneliness made in Turkey and the World. After the literature review, it was observed that the level of smartphone addiction in university students has reflection on the level of desire for being liked and the level of loneliness. In our research, the aim is to investigate whether there is a significant effect between the level of smartphone addiction in psychology students studying in İzmir province, the level of desire for being liked and the level of loneliness.

For this purpose, this research has been carried out in state and foundation universities in İzmir province, 2018-2019 academic year in psychology students. The sample of the study consists of 471 people, 392 female and 79 male students.

For the collection of the data "Demographic Information Form" has been applied. To determine the level of smartphone addiction "The Smartphone Addiction Scale" which was developed by Kwon, Lee, Won, Min and Hahn (2013) and adapted



into Turkish by Altantuğ, Turan and Akın (2014) has been applied. "The Desire for Being Liked Scale" which was developed by Kaşıkara G. and Doğan T. (2017) and the short form of "Ucla Loneliness Scale", which was developed by Russell d. Peplau (1980) et al and adapted into Turkish by Doğan T. et al (2011), have been applied.

The statistical processing and analysis of the obtained data was made use of SPSS demo packet program. Independent samples T test, one way ANOVA and Pearson Moment Product Correlation were performed for statistical analysis

According to the findings of the study, there are no significant differences on loneliness between gender and smartphone usage years. In addition, there couldn't be found a significant correlation between gender, smartphone usage year, the reason of smartphone replacement and desire for being liked. On the other hand, income level variable has a significant differences on loneliness and smartphone addiction sub-dimension cyber relationship. There is found significant correlations between the class level of university students and positive expectation and cyber relations. Significant differences are found between the place where students stay and the dimension of social network addiction. Significant differences are found between daily smartphone usage time and smartphone addiction sub-dimensions. There is a significant difference between loneliness and smartphone usage year.

The frequency of social media use has had significant impacts on smartphone addiction, loneliness, desire, tolerance, withdrawal and overuse.

**Key Words:** Smarth phone addiction, loneliness, desire for being liked, Psychology Students

## ÖNSÖZ

İletişim teknolojileri alanında gerçekleşen süratli gelişim bu teknolojilere ulaşımı kolaylaştırmaktadır. Bu süratli gelişim ile birlikte iletişim teknolojileri araçları toplumun tüm kesimlerinde yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. İletişim teknolojileri araçlarından birisi de akıllı telefonlardır. Akıllı telefonlar iletişim teknolojileri alanında gerçekleşen gelişimle birlikte günlük hayatta kullanıcıların çok çeşitli ihtiyaçlarını karşılamaktadır.

Toplumun tüm kesimlerinde yaygın olarak kullanılan akıllı telefonlar ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde olan üniversite öğrencileri arasında da yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. “We are social” isimli teknoloji araştırmaları yapan şirket tarafından yayınlanan Türkiye raporunda Türkiye’de yetişkinlerin %98’inin cep telefonu var ve bu telefonların %77’sini akıllı telefonlar oluşturuyor (“We are Social,” 2019). Akıllı telefonların günlük hayatı kolaylaştırmak ve insanların gereksinimleri karşılamak gibi olumlu özelliklerinin yanı sıra gerek kişisel gerekse kişilerarası ilişkilerde bir dizi olumsuz durumun ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Bireylerin yoğun şekilde akıllı telefonların kullanmaları dolayısıyla günlük işlevselliklerinde ciddi bozulmalar yaşanabilmektedir. Artan günlük akıllı telefon kullanım süreleri, akıllı telefon bağımlılığı, yalnızlık ve sürekli olarak beğenilme arzusu isteği yaşamak bu olumsuz durumlardandır.

Bu araştırmada İzmir ilinde öğrenim gören psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri ile cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, konaklanan yer, gelir düzeyi, akıllı telefon günlük kullanım süresi, sosyal medya kullanım sıklığı, akıllı telefon kullanım yılı ve akıllı telefon değiştirme gerekçesi ilişkileri incelenmiştir. Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı gelişimi, yalnızlık ve beğenilme arzusu konularında farkındalık oluşturularak literatüre katkı sunmak amaçlanmaktadır.

13/06/2019

Ufuk SARIGÜL

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
<b>KAPAK</b> .....	i
<b>ONAY</b> .....	ii
<b>İTHAF</b> .....	iii
<b>ETİK BEYANI</b> .....	iv
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	v
<b>ÖZET</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>ÖNSÖZ</b> .....	x
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	xi
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	xv
<b>EKLER</b> .....	xvi

## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Araştırmanın Problemi.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi .....	5
1.4. Araştırmanın Hipotezleri .....	7
1.5. Araştırmanın Sayıltıları.....	8
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
1.7. Tanımlar.....	9

## BÖLÜM II

### 2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı .....	10
2.2. Bağımlılık Kriterleriyle Akıllı Telefon Bağımlılığının Analizi.....	12
2.3. Akıllı Telefon Kontrol Etme Sıklığı .....	14
2.4. Akıllı Telefonun Olumsuz Etkileri .....	15
2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Risk Faktörleri .....	17
2.6. Akıllı Telefon Bağımlılığının Tedavisi.....	18
2.7. Yalnızlık.....	19

2.7.1. Psikoloji Kuramları ve Yalnızlığın Tanımlanması .....	21
2.7.2. Yalnızlığın Sebepleri .....	23
2.7.3. Psikiyatrik Bozukluklar ve Yalnızlık.....	24
2.7.3.1. Depresyon .....	24
2.7.3.2. Alkolizm .....	24
2.7.3.3. Alzheimer Hastalığı .....	25
2.7.3.4. Ölüm .....	25
2.7.3.5. Stres, Bağışıklık Sistemi Hastalıkları .....	25
2.7.3.6. İntihar.....	26
2.7.3.7. Yalnızlık ve Kişilik Bozuklukları .....	26
2.7.3.8. Yalnızlık ve Uyku Bozuklukları .....	26
2.7.3.9. Yalnızlık ve Fiziksel Hastalıklar.....	27
2.7.4. Yalnızlığın Etkileri .....	27
2.7.5. Yalnızlık Türleri ve Baş Etme Yöntemlerini Etkileyen Faktörler .....	28
2.7.6. Üniversite Öğrencileri ve Yalnızlık.....	29
2.7.7. Yalnızlıkla Başa Çıkma Yöntemleri .....	30
2.8. Beğenilme Arzusu.....	32

### BÖLÜM III

#### 3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı.....	35
3.2. Araştırmanın Modeli.....	35
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	36
3.4. Araştırmanın Yapılışı.....	37
3.5. Araştırmanın Veri Toplama Araçları .....	37
3.5.1. Demografik Bilgi Formu .....	37
3.5.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği.....	38
3.5.3. Beğenilme Arzusu Ölçeği.....	38
3.5.4. Ucla (ULS-8) Yalnızlık Ölçeği.....	38
3.6. Verilerin Analizi .....	38

### BÖLÜM IV

#### 4. BULGULAR

4.1. Çalışmada Yer Alan Katılımcılara İlişkin Sosyo-Demografik İstatistikler .....	40
--	----

4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutları, Beğenilme Arzusu ve Yalnızlık Betimsel İstatistikler .....	41
4.3. Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin İstatistiki İşlemler .....	42
4.3.1 Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Beğenilme Arzusu ve Yalnızlık Arasındaki İlişkilerine İlişkin Bulgular.....	42
4.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlar ile Gelir Düzeyleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular.....	43
4.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Üniversite Sınıf Düzeylerine İlişkin Bulgular .....	45
4.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Katılımcıların Konakladıkları Yere İlişkin Bulgular .....	48
4.3.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Günlük Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Bulgular .....	49
4.3.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklığına İlişkin Bulgular .....	51
4.3.7. Yalnızlık ile Öğrencilerin Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular.....	54
4.3.8. Yalnızlık ile Aylık Gelir Düzeyine İlişkin Bulgular.....	54
4.3.9. Yalnızlık ile Akıllı Telefon Kullanım Yılı Süresine İlişkin Bulgular .....	55
4.3.10. Yalnızlık ile Sosyal Medya Kullanım Sıklığına İlişkin Bulgular.....	56
4.3.11. Beğenilme Arzusu ile Öğrencilerin Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular.....	57
4.3.12. Beğenilme Arzusu ile Akıllı Telefon Kullanım Yılına İlişkin Bulgular ..	58
4.3.13. Beğenilme Arzusu ile Akıllı Telefon Değiştirme Gerekçelerine İlişkin Bulgular.....	58
4.3.14. Beğenilme Arzusu ile Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklıklarına İlişkin Bulgular .....	59

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Yalnızlık ve Beğenilme Arzusu Puanlarına İlişkin Elde Edilen Bulguların Tartışılması.....	61
5.2. Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanları ile Gelir Düzeylerine İlişkin Elde Edilen Bulguların Tartışılması.....	62
5.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanları ile Katılımcıların Üniversitede Sınıf Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	63

5.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanları ile Katılımcıların Konakladıkları Yerlere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	64
5.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanları ile Katılımcıların Günlük akıllı telefon Kullanma Süresine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	64
5.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanları ile Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklığına İlişkin Bulguların Tartışılması .....	65
5.7. Yalnızlık Puanı ile Katılımcıların Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması.....	66
5.8. Yalnızlık Puanları ile Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	67
5.9. Yalnızlık Puanları ile Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanım Yıllarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	67
5.10. Yalnızlık Puanları ile Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklığına İlişkin Bulguların Tartışılması .....	68
5.11. Beğenilme Arzusu Puanları ile Katılımcıların Cinsiyetine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	68
5.12. Beğenilem Arzusu Puanları ile Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanım Yıllarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	69
5.13. Beğenilme Arzusu Puanları ile Akıllı Telefon Değiştirme Gereçlerine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	69
5.14. Beğenilme Arzusu Puanları ile Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması .....	69

## BÖLÜM VI

### 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar .....	71
6.2. Öneriler .....	71

### 7. KAYNAKÇA .....

### 8.EKLER .....

### 9. ÖZGEÇMİŞ .....

## TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
<b>Tablo 1.</b> 2018-2019 Psikoloji Öğrencileri Cinsiyete Göre Dağılım ve Oranları .....	36
<b>Tablo 2.</b> Sosyo-Demografik Faktörler .....	40
<b>Tablo 3.</b> Akıllı Telefon Bağımlılığı, Beğenilme Arzusu ve Yalnızlık Ölçeklerine Dair Betimleyici İstatistikler .....	42
<b>Tablo 4.</b> Akıllı Telefon Bağımlılığı, Beğenilme Arzusu ve Yalnızlık Arasındaki İlişkiler .....	43
<b>Tablo 5.</b> Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular.....	44
<b>Tablo 6.</b> Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular.....	45
<b>Tablo 7.</b> Sınıf Düzeyi Bulguları .....	46
<b>Tablo 8.</b> Sınıf Değişkenine İlişkin Bulgular.....	47
<b>Tablo 9.</b> Konaklanılan Yer Değişkenine İlişkin Bulgular.....	48
<b>Tablo 10.</b> Günlük Kullanım Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular .....	49
<b>Tablo 11.</b> Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular .....	50
<b>Tablo 12.</b> Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular.....	52
<b>Tablo 13.</b> Cinsiyete Değişkeni Bulguları .....	54
<b>Tablo 14.</b> Yalnızlık Düzeyi Bulguları .....	55
<b>Tablo 15.</b> Akıllı Telefon Kullanım Yılı Değişkenine İlişkin Bulgular .....	55
<b>Tablo 16.</b> Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular.....	56
<b>Tablo 17.</b> Cinsiyete İlişkin Bulgular .....	57
<b>Tablo 18.</b> Akıllı Telefon Kullanım Yılı Değişkenine İlişkin Bulgular .....	58
<b>Tablo 19.</b> Akıllı Telefon Değiştirme Gerekçesi Değişkenine İlişkin Bulgular.....	59
<b>Tablo 20.</b> Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular.....	60

**EKLER**

<b>8.1.</b> Etik Kurulu Onay Belgesi.....	94
<b>8.2.</b> Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	95
<b>8.3.</b> Demografik Bilgi Formu .....	96
<b>8.4.</b> Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği.....	97
<b>8.5.</b> Ucla Yalnızlık Ölçeği .....	98
<b>8.6.</b> Beğenilme Arzusu Ölçeği.....	99
<b>8.7.</b> Çağ Üniversitesi İzin Belgesi .....	100
<b>8.8.</b> Tez Anket İzin Belgesi .....	101





## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

Teknolojik araç gereçlerin gelişimi ve yaygın kullanımı konusunda meydana gelen hızlı değişiklikler toplumsal anlamda birçok değişimi beraberinde getirmiştir. Bu teknolojik değişimler bir kısmı iletişim teknolojileri alanında meydana gelmiştir. İletişim teknolojileri alanında yaygın kullanılan araç gereçlerden bir tanesi de akıllı telefonlardır.

İlk akıllı telefon 2007 yılında piyasaya sürülmüştür. Apple adlı Amerikan şirketinin Iphone marka telefonu akıllı telefonlar için milat kabul edilmektedir. Bu ilk akıllı telefonların sunduğu hizmetler istenilen yer ve zamanda, görüntülü konuşma, internete girme, fotoğraf çekebilme, video kayıt yapabilme, sosyal medya uygulamalarına erişebilme, navigasyon vb. özelliklerdir. Bu ve benzeri özellikleri dolayısıyla akıllı telefonlar günlük yaşamın vazgeçilmez birer parçası haline dönüşmüştür. Toplumsal ve ekonomik gelişmelerin temelini oluşturan bilgi ve iletişim teknolojileri alanında yapılan en önemli icatlardan biri olan akıllı telefon, kullanıcıya kişisel olarak en fazla fayda sağlayan iletişim araçlarının başında gelmektedir (Tekin, Güneş ve Çolak, 2014).

Genç nüfusun sahip oldukları akıllı telefonların yanlarından ayırmak istemedikleri, sürekli ellerinde taşımak istedikleri, her ortam ve zamanda telefonlarına bakmak, göz atmak gibi dikkatini yoğun bir şekilde oraya yönelttikleri ve bunu tutku haline getirdikleri görülmüştür (Gümüş ve Örgen, 2015). Günlük yaşantımızda akıllı telefonları olmadan evden ayrılmayan, yanında olmadığı zaman huzursuz hisseden, sosyal medyayı, çağrılarını ve e-postalarını/mesajlarını sık sık istemsiz de olsa kontrol eden kişiler karşımıza çıkmaktadır.

İletişim amacıyla kullanılan teknolojik araçların çok hızlı gelişim göstermesiyle birlikte cep telefonlarının günlük hayatta kullanımı yaygınlaşmıştır. Bilgi teknolojilerindeki bu hızlı gelişimle cep telefonları akıllı telefonlara dönüşmüştür.

Deloitte adlı araştırma şirketi tarafından iki yılda bir yapılmakta olan ve en son 2017 yılında, 6 kıtada, 33 ülkede, toplam 53 bin 150 kullanıcıya uygulanan ankette, Türkiye'den mobil kullanıcılar da yer almıştır. Türkiye'den bu araştırmaya katılan kişiler arasında telefon sahiplik oranları %94'tür ve bu %94'lük kesimdeki kişilerin %80'nin akıllı telefonu olduğu anlaşılmaktadır. Akıllı telefona sahip olma oranı, yine

aynı şirket tarafından yapılan 2015 yılındaki çalışmaya göre 2017 yılında %6 artış göstermiş ve %86 olmuştur. Akıllı telefon sahibi olmak bakımından iki yıllık süreçte Türkiye’de ortaya çıkan bu artış oranı akıllı telefonların Türkiye’de günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline dönüştüğünü göstermektedir. Türkiye’de kullanıcıların online aktivitelerini gerçekleştirdikleri cihazlara bakıldığında, kullanıcıların cep telefonlarını birçok aktivitede öncelikli olarak tercih ettiği gözlemlenmektedir. Genellikle 18-34 yaş grubu, 35-50 yaş grubu ile kıyaslandığında cep telefonunu bilgisayara (dizüstü ve masaüstü) daha fazla tercih etmektedir (<https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/tr/Documents/technology-media-telecommunications/deloittegmcs2017.pdf>).

Akıllı telefonlar aracılığıyla kişileri aramak, mesaj atmak, sanal oyunları oynamak, e-posta işlemleri gerçekleştirmek, alışveriş yapmak, sosyal medya hesaplarına giriş yapmak, çeşitli kültürel faaliyetlere dahil olarak eğlenceli vakit geçirmek gibi birçok işlem gerçekleştirilmektedir (Hoffner, Lee ve Park, 2016; Lee, 2017; Park, Kim, Shon ve Shim, 2013).

Akıllı telefonların kullanım alanlarının çeşitlenmesi ve günlük hayatta birçok işi akıllı telefon lar aracılığıyla gerçekleştirmek akıllı telefonlarla geçirilen sürenin de artmasına sebep olmaktadır. Akıllı telefonlarla geçirilen zamanla birlikte bireylerin davranış ve günlük aktivitelerinde de değişiklikler oluşmaktadır (Pavithra, Madhukumar ve Mahadeva, 2015). Akıllı telefonlarla geçirilen zamanın artması beraberinde bir takım kişisel ve kişilerarası alana dair problemler doğurabilir (Yıldırım vd., 2016; Bianchi ve Phillips, 2005; Kang ve Jung, 2014). Bu problemler arasında dijital olarak oynanan oyunlara karşı gelişen bağımlılıklar, sosyal medya kullanımına ilişkin bağımlılıklar ve akıllı telefon kullanımı dolayısıyla ortaya çıkan bağımlılıklar olabilmektedir.

Cep telefonu kullanımı genel olarak toplumun tamamında yaygın bir şekilde kullanılmakla birlikte cep telefonları özellikle genç bireylerin ilgisini çekmektedir. Literatürde akıllı telefon kullanımı ve psikolojik faktörlerle olan ilişkilerin incelenmesi adına yapılan araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda genel olarak akıllı telefon kullanımının en çok üniversite öğrencileri (18-24 yaş) arasında olduğu görülmektedir. Genç yetişkinlik dönemi olan 18-24 yaş grubu bireylerin diğer yaş grubuna göre akıllı telefonlarını daha çok kullandıkları ve bu yaş aralığında bulunanların akıllı telefon bağımlılığı bakımından riskli grupta yer aldıkları görülmüştür (Augner ve Hacker,2012;

Bianchi ve Phillips, 2005; Bragazzi ve Del Punte, 2014; Wilska, 2003; Yıldırım, Sumuer ve Adnan, 2016; Yıldırım ve Correia., 2015).

Bu literatür bilgilerinden hareketle araştırmanın katılımcıları psikoloji eğitimi almakta olan üniversite öğrencileri olarak belirlenmiştir. Diğer insanlarla iletişime geçmek insanların temel ihtiyaçlarındandır. Teknolojik aygıtların yaygın kullanımı dolayısıyla kişilerarası ilişkilerin kalitesi bozabilmektedir (Jesse, 2016). Yoğun akıllı telefon kullanımı insanların telefonlarına giderek daha fazla bağlanmalarına, sanal iletişim örüntülerini artırmalarına sebep olmaktadır. Uzayan akıllı telefonla vakit geçirme süreci, kişinin içerisinde bulunduğu fiziksel ortamdan uzaklaşmasına neden olarak zamanla yalnızlaşmasına sebep olmaktadır (Mengwei ve Louis, 2014).

Yalnız ve terk edilmiş hissetmek istemeyen kişiler diğerlerinin beğenilerini kazanma arzusu duymaktadırlar (İnanç ve Yerlikaya, 2008). Böylelikle beğenilme arzusu, kişinin kendisine dair bakış açısını pozitif yöne döndürmesiyle beraber kendisini iyi hissederek diğerleri tarafından sevilme ve saygı duyulma ihtiyacının karşılanmasına katkı sağlar. Bu tanımlamadan hareketle, beğenilme arzusu diğerlerinden istedik geri bildirimler almak için duydukları arzu şeklinde tanımlanabilir. Beğenilme arzusu insanların, güzelleşme isteği, estetik kaygıları, fark edilme isteği, kusursuz olma çabası, ideale yaklaşma hevesi toplumsal izlenim oluşturma süreçlerini etkilemektedir (Uğurlu, 2015).

İnsanların beğenilme arzularını gerçekleştirme yerlerinden biri de sosyal medyadır. İnternet aracılığıyla kişilerarası ilişkiler kurmaya ve sanal ilişkiler geliştirmeye imkan tanıyan sosyal medya, insanların düşüncelerini, deneyimlerini paylaşmak ve var olan bilgilerini tüm dünyaya yayabilecekleri bir yerdir (Solis ve Breakenridge, 2009).

Dünya nüfusu Ocak 2019 itibariyle; 7 milyar 676 milyon kişiden oluşmaktadır. Dünya üzerinde 4 milyar 388 milyon insan internet kullanmaktadır. Dünyada 3 milyar 484 milyon kişi aktif bir şekilde sosyal medya uygulamalarını kullanmakta olup 3 milyar 259 milyon kişi sosyal medya hesaplarına mobil cihazları aracılığıyla girmektedir(<https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>).

Gerek dünyada gerekse Türkiye’de olmak üzere sosyal medya kullanımı başta ergenler ve genç yetişkinlere diğerleriyle temasa geçebilme imkanı sağlamakta, sevgi-ait olma ihtiyaçlarını tatmin etmekte, başkaları tarafından onaylanma ve beğenilme ihtiyaçlarının karşılanmasına destek sağlamaktadır (Plotnik, 2007).

Literatür incelemesi akıllı telefon bağımlılığı, beğenilem arzusu ve yalnızlık kavramlarının yer aldığı makalelerden oluşmaktadır. İlgili literatür incelemesi sonrasında araştırmada İzmir ilinde psikoloji eğitimi almakta olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkileri bazı faktörler bakımından (cinsiyet, öğrencilerin konakladıkları yer, gelir düzeyi, akıllı telefon günlük ortalama kullanım süresi, akıllı telefonun ne gerekçeyle değiştirildiği ve sosyal medya kullanım sıklığı) araştırılmıştır.

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma ile 2018-2019 eğitim öğretim yılında İzmir ilinde öğrenim gören psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Gelişen akıllı telefon teknolojileriyle birlikte toplumun tüm kesimlerinde akıllı telefon kullanımı yaygınlaşmaktadır. Yaygın akıllı telefon kullanımı birçok fiziksel, ruhsal ve kişilerarası problemlere sebep olabilmektedir. Bu problemlerden birisi de akıllı telefon bağımlılığıdır. Akıllı telefonun yaygın kullanımı kişilerin diğerleriyle olan ilişkilerine zarar verebilmekte, artmış bir beğenilme arzusuna sebep olabilmekte ve/veya kişileri yalnızlaştırabilmektedir. Akıllı telefon kullanımının en yoğun şekilde kullanıldığı yaş aralığının 18-25 yaş arası olduğuna dair literatürde birçok araştırma bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri de genellikle bu yaş aralığı diliminde olduklarından dolayı bu çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile kişilerarası ilişkiler sürecinde etkili olan beğenilme arzusu ve yalnızlık kavramları arasındaki farklılıklar incelenmiştir.

### 1.2. Araştırmanın Problemi

**Problem Cümlesi:** İzmir ilinde öğrenim gören psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılaşmalar incelenmiştir.

Sosyal bir varlık olan insan, iletişim kurmak amacıyla çeşitli araçlar kullanmaktadır. Bu araçların başında günümüzde akıllı telefonlar gelmektedir. Akıllı telefonun aşırı kullanımı kronik stres, düşük duygusal istikrar, baş ağrısı, uyku problemleri, konsantrasyon bozukluğu, hatırlamakta güçlük çekme problemleri, anksiyete gibi birtakım problemlere neden olmaktadır (Augner ve Hacker, 2012).

İnsanlar yalnızlıklarıyla başa çıkabilmek ve beğenilme arzularını karşılayabilmek için akıllı telefonlarını kullanırlar. Ancak akıllı telefonların aşırı kullanımı fiziksel, ruhsal, kişisel, kişilerarası ve kültürel problemler doğurabilir.

Akıllı telefonların kullanıcılarına sunduğu birçok hizmet vardır. Bu çeşitli hizmet alanları kişilerin akıllı telefonlarını aşırı şekilde kullanmalarına sebep olabilir. Aşırı bir şekilde kullanılan akıllı telefonlar diğerlerinin beğenilerini kazanmak için sosyal medya hesaplarına girmek gibi yollarla bireylerin beğenilme arzularını karşılayabilir. Ayrıca akıllı telefonlar aracılığıyla sosyal medya mecralarına girmek bireylerin yalnızlıktan kurtulmalarına katkı sağlayabilir. Akıllı telefonların aşırı kullanımı akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlığa sebep olabilmektedir.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Son yıllarda Bilgi ve İletişim teknolojileri alanında gerçekleşen dönüşümler sosyal hayatı, sosyal iletişimi ve sosyal ilişkileri etkilerken teknoloji ve teknolojinin kullanımını da etkilemektedir (Çoklar, 2010). Bilişim teknolojileri vasıtasıyla bireylerin günlük yaşamları ve iletişim ağları kolaylaşmaktadır. Akıllı telefon teknolojileri alanında yaşanan gelişmeler ve akıllı telefonların sunduğu imkanlar bireylerin birçok ihtiyacını karşılamaktadır.

Teknolojik gelişmelerin etkisi ciddi şekilde hissedilirken mobil telefon kullanımında orantısız bir gelişim olduğu gözlenmektedir (Aydın ve Farslöf, 2018). Bu süreçte bireyler üzerinden toplumu etkileyen teknoloji, tutkunluğa dönüşmeye başlamasıyla birlikte tartışılması gereken bir problem alanı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Türkiye’de insanların günlük hayatta ekran (akıllı telefon, tablet, televizyon vb.) karşısında geçirdikleri ortalama süre 7saat 15 dakikadır. 2019 yılı itibariyle Türkiye’de insanlar günlük ortalama 2 saat 46 dakika sosyal medyada, 3 saat 9 dakika televizyon karşısında ve 1 saat 15 dakikayı da müzik dinleyerek geçirmektedirler. Akıllı telefon teknolojilerinde meydana gelen gelişmeler ve bu teknolojik aygıtların kullanım süresinin uzaması ve yaygınlaşması birçok olumsuz durumu da beraberinde getirebilmektedir. Türkiye nüfusu 2019 Ocak ayı itibariyle 82 milyon 400 bin kişidir. Türkiye nüfusunun %72’si yani 59,36 milyon kişi internet kullanıcıdır. Yetişkin

insanların %98'i cep telefonu kullanırken, bunların %77'si akıllı telefon kullanmaktadır (<https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>).

Türkiye nüfusunun %63'ünü oluşturan 52 milyon kişi, Ocak 2018 de bu sayı 50 milyon kişidir, sosyal medyayı aktif bir şekilde kullanmakta ve bu kişilerden 44 milyon kişi (toplam nüfusun %53'ü) sosyal medya hesaplarına başta akıllı telefonları olmak üzere mobil cihazları aracılığıyla girmektedirler

Dünya üzerinde 2019 yılı ocak ayı itibariyle 3.484 milyar kişinin sosyal medya hesabı vardır ve bu sayı 18-24 yaş aralığında toplam 941 milyon kişi civarındadır ve sosyal medya hesabına sahip olma oranı kadınlarda %11 ve erkeklerde %16'dır. Türkiye'de ise 18-24 yaş aralığında sosyal medya kullanıcı sayısı 21 milyom 66 bin kişidir ve kadınlarda toplam nüfusun %9'u, erkeklerde ise toplam nüfusun %15'idir (<https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>).

Akıllı telefon bağımlılığı dahil olmak üzere bağımlılıklar için en riskli dönem genç yetişkinlik dönemi dediğimiz dönem olan 18-24 yaş aralığıdır. Bu yaş grubundaki bağımlılık oranının yüksek olmasının en önemli sebeplerinden birisi, genç yetişkinlerin üzerine yüklenen birçok sorumlulukla baş edememe durumudur. Yüklenen bu sorumlulukların azabından kurtulabilmek için birtakım maddeler ve/ veya davranışlar edinerek genç yetişkinler bu zorluklarla başa çıkmaya çalışırlar (Szalavitz, 2014).

Akıllı telefonların internete erişim imkânı sonucunda kullanım alanları genişlemiş, istenen mekânda kontrolsüz serbestlik sonucunda bağımlılıklar ortaya çıkmaya başlamıştır. Akıllı telefonların hızlı şekilde yaygınlaşması sonucunda gençler üzerindeki etkilerinin saptanması ve ortaya çıkabilecek problemler minimum düzeye indirilmesi değerlendirilmelidir.

Bu araştırma cinsiyet, sınıf düzeyi, akıllı telefona sahip olma süresi, konaklanılan yer, sosyal medya kullanım sıklığı, gelir düzeyi gibi değişkenlerin, akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile beğenilme arzusu ve yalnızlık arasında ilişkilerin olup olmadığını yordamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Literatürde akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık kavramının bir arada değerlendirildiği çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Bu üç kavramın bir arada incelendiği bir çalışma bulunmamakla birlikte akıllı telefon kullanımı, beğenilme arzusu ve yalnızlık arasında farkı inceleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Literatür incelendiğinde akıllı telefonlar aşırı kullanımı dolayısıyla fiziksel, bireysel, ruhsal ve kültürel problemlerin yaşandığı gözlemlenmektedir. Akıllı telefonların aşırı kullanımı dolayısıyla ortaya çıkan durumlardan birisi yalnızlık ve bir

diğeri de beğenilme arzudur. Literatürde akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlığın olumsuz etkilerinin toplum ruh sağlığı açısından olumsuz yansımalarının neler olabileceğine dair detaylı inceleme çalışmalarının yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Ayrıca İzmir ilinde öğrenim gören psikoloji öğrencileriyle ilgili bu başlık altında herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Bu ve benzeri sebepler dolayısıyla teknolojinin kişilerarası ilişkilere olan etkisinin inceleneceği bu araştırma ile literatüre katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

Çalışmanın üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirilmesinin sebeplerinden birisi bu yaş grubundaki kişilerin yoğun akıllı telefon kullanımına sahip olmalarıdır. Türkiye’de psikoloji okumakta olan öğrencilerinin yoğunlukta olduğu illerden birisi de İzmir’dir. İzmir’de psikoloji eğitimi almakta olan öğrenciler üzerinde bu çalışmanın gerçekleştirilmesinin sebeplerinden birisi daha önce bu başlıkta bir çalışmanın gerçekleştirilmemiş olmasıdır. Ayrıca bireysel ve toplumsal ruh sağlığı alanında eğitim almakta olan öğrencilerden, kişisel ve kişilerarası ilişki süreçlerine dair bulguların elde edilmesinin söz konusu öğrenci grubunun eğitim sürecinde görev almakta olan eğitmenlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### 1.4. Araştırmanın Hipotezleri

**Araştırmanın Problem Cümlesi:** İzmir ilinde psikoloji öğrenimi gören öğrencilerin akıllı telefon düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasında konaklanılan yer, sosyal medya kullanım sıklığı, akıllı telefonun günlük kullanım süresi arasındaki farklılık incelenmiştir.

Araştırma sürecinde bu problem cümlesinden hareket edilerek alt hipotezlerde belirtilen problem durumları incelenmiştir.

**H1:** Akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**H2:** Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarıyla gelirleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**H3:** Akıllı telefon bağımlılığı puanları ile katılımcıların üniversitede sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**H4:** Akıllı telefon bağımlılığı puanları ile katılımcıların konakladıkları yer arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**H5:** Akıllı telefon bağımlılığı puanları ile katılımcıların günlük akıllı telefon kullanma süresi arasında anlamlı farklılık vardır.

**H6:** Akıllı telefon bağımlılığı puanları ile katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığı arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**H7:** Yalnızlık puanı ile katılımcıların cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**H8:** Yalnızlık puanları ile katılımcıların aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**H9:** Yalnızlık puanları ile katılımcıların akıllı telefon kullanım yılları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**H10:** Yalnızlık puanları ile katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığı arasında anlamlı farklılık vardır.

**H11:** Beğenilme arzusu puanları ile katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık vardır.

**H12:** Beğenilme arzusu puanları ile katılımcıların akıllı telefon kullanım yılları arasında anlamlı farklılık vardır.

**H13:** Beğenilme arzusu puanları ile akıllı telefon değiştirme gerekçeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**H14:** Beğenilme arzusu puanları ile katılımcıların sosyal medya kullanım sıklıkları arasında anlamlı farklılık vardır.

### **1.5. Araştırmanın Sayıltıları**

- Araştırmanın örneklemini oluşturan kişilerin araştırma evrenine genelleme yapabilme konusunda yeterli olduğu varsayılmaktadır.
- Ulaşılan örneklem büyüklüğünün %95 güven aralığında araştırma evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin kullanılan veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir şekilde içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Kullanılan veri toplama araçlarının istenilen bilgiyi elde etmede geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.



## 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma 2018-2019 yılında İzmir ilinde psikoloji bölümü olan devlet ve vakıf üniversitelerde öğrenim gören psikoloji öğrencilerini kapsamaktadır. Bu nedenle söz konusu çalışma benzer özellikler taşıyan kişilere genellenebilir.
- Bu çalışmada incelenen akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık kavramları söz konusu ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Araştırma; cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir düzeyi, konaklanılan yer, gelir düzeyi, akıllı telefon kullanım yılı, akıllı telefon kullanım süresi ve sosyal medya kullanım sıklığı gibi değişkenler ile sınırlı tutulmaktadır. Bu bilgiler demografik bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Bu çalışma ile akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olabilecek faktörlerin tamamı değil sadece yalnızlık ve beğenilme arzusu faktörleri ele alınarak çeşitli değişkenlerle (akıllı telefon kullanım yılı, süresi, sosyal medya kullanım sıklığı vb.) olan ilişkisi incelenmiştir.
- Bu çalışmada ele alınan bireysel ve çevresel faktörler demografik bilgi formunda yer alan sorularla sınırlıdır ve çalışmaya katılan öğrencilerin bireysel ve çevresel faktörlerinin tamamını ele almamaktadır.
- Yapılan örneklem toplama aşamasında psikoloji öğrencilerinin çok büyük bölümünün kadın öğrencilerden oluşuyor olması örnekleme kadın öğrencilerin daha fazla olması sınırlılığına sebep olmaktadır.
- Araştırmadan elde edilen bulgular sadece normal popülasyondan elde edilen bulgular ve klinik popülasyona dair bulguları kapsamamaktadır.

## 1.7. Tanımlar

**Akıllı Telefon Bağımlılığı:** İnsanların akıllı telefonlarını gün içerisinde aşırı derecede kullanmaları dolayısıyla günlük aktivitelerinde meydana gelen akıllı telefonların problemlili kullanımı durumudur (Casey 2012; Lee *vd.*, 2013).

**Beğenilme arzusu:** İnsanlar sürekli olarak diğerleri üzerinde olumsuz bir algı oluşturma çabası içerisindedir (Swann ve Hill, 1982) ve benliklerinin onaylanması amacıyla olumlu sosyal dönütler alma eğilimindedirler. Bu durum beğenilme arzusu olarak dile getirilmektedir (Swann ve Read, 1981).

**Yalnızlık:** İnsanların birbirileriyle etkileşim kurma konusunda yaşadıkları problemlerden birisi de yalnızlıktır. Yalnızlık bireyin çevresindeki kişileri tehdit unsuru algılamasından kaynaklanan ve insanlardan yüksek kaygı hissiyle yaşanan uzaklaşma durumudur (Davitz, 1959).

## BÖLÜM II

### 2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık kavramları konusunda literatür kapsamında bilgilendirmeler gerçekleştirilecektir.

#### 2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Teknolojik gelişmeler iletişim alanında birçok yeniliği ve çeşitliliği beraberinde getirmektedir. Günümüz toplumunda insanlar yoğun olarak akıllı telefon satın almayla ilgilenmekte, kimi zaman fiyat ve özellikleriyle ilgili gelişmeleri an be an takip etmektedir (Kwon vd., 2013, s. 1-2). Bu hızlı gelişim, bireyler ve toplumlarda olumlu ve/veya olumsuz fiziksel, bireysel, sosyal ve kültürel birtakım değişiklikler ortaya çıkarabilmektedir.

Teknolojik gelişmelerle birlikte internet kullanım alanı da genişlemiştir. İnternet; bireylerin bilgiye erişimi, bilgi ve görüşlerini dağıtabilmesi, birey ve grupların birbirleri arasında haberleşmesi, ortak amaçlar doğrultusunda gruplar oluşturabilmesi açılarından değerlendirildiğinde özgür ifade, özgür iletişim ve katılım niteliklerine sağladığı katkıyla demokrasiyi destekleyen çok güçlü bir araç olarak yaşam pratiğinin vazgeçilmez bir unsuru olmuştur (Armbruster, Patel, Johnson ve Weiss, 2009).

İnternet kullanımının giderek yaygınlaştığı yıllar 1990'lı yıllardır. Dünya bildiğimiz internet kavramı olan world wide web (www) ile 1991 yılında tanıştı. Başlangıçta Amerika Savunma Bakanlığı ve bazı Amerikan Üniversiteleri tarafından başlatılan bir proje olan galaktik ağ projesi kapsamında gelişen internet fikri günümüz dünyasında birçok temel ihtiyacın karşılanmasına da imkan sunmaktadır.

Gelişen internet teknolojileriyle birlikte, ilk cep telefonlarının kullanımı 1990'lı yıllara dayanmaktadır. İlk üretilen cep telefonları mesaj atmak, seyyar bir şekilde konuşabilmek gibi bugünkü akıllı telefonlara nazaran daha basit fonksiyonları gerçekleştirebilmekteydi. Cep telefonlarının yaygın bir şekilde kullanımıyla birlikte cep telefonlarının yerine getirmeye başladığı fonksiyonlar da çeşitlenmeye başlamıştır. Bu çeşitlenme beraberinde internet ağının da gelişmesi ve yayılmasıyla birleşince akıllı telefonların ortaya çıkması süreci de hızlanmıştır. İlk akıllı telefon 2007 yılında piyasaya sürülmüştür. Apple adlı Amerikan şirketinin Iphone marka telefonu akıllı telefonlar için milat kabul edilmektedir. Bu ilk akıllı telefonların sunduğu hizmetler

istenilen yer ve zamanda, görüntülü konuşma, internete girme, fotoğraf çekebilme, video kayıt yapabilme, sosyal medya uygulamalarına erişebilme, navigasyon vb. özelliklerdi. Bu ve benzeri özellikleri dolayısıyla akıllı telefonlar günlük yaşamın vazgeçilmez birer parçası haline dönüşmüştür. Toplumsal ve ekonomik gelişmelerin temelini oluşturan bilgi ve iletişim teknolojileri alanında yapılan en önemli icatlardan biridir (Tekin, Güneş ve Çolak, 2014).

Cep telefonu kullanımı genel olarak toplumun tamamında yaygın bir şekilde kullanılmakla birlikte cep telefonları özellikle genç bireylerin ilgisini çekmektedir. Literatürde akıllı telefon kullanımı ve psikolojik faktörlerle olan ilişkilerin incelenmesi adına yapılan araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda genel olarak akıllı telefon kullanımı en çok üniversite öğrencileri (18-24 yaş) arasında gözlemlenmektedir. 18-24 yaş grubu bireylerin diğer yaş grubuna göre akıllı telefonların daha çok kullandıkları görülmüştür (Terhi, 2003). Benzer şekilde diğer ülkelerde yapılan araştırmalarda da (Japonya, Finlandiya, İngiltere, Kore) akıllı telefon kullanıcılarının 18-24 yaş grubunda oldukları ortaya çıkmıştır (Misao ve Yuji, 2014).

Genç nüfusun sahip oldukları akıllı telefonlarını yanlarından ayırmak istemedikleri, sürekli ellerinde taşımak istedikleri, her ortam ve zamanda telefonlarına bakmak, göz atmak dikkatlerini yoğun bir şekilde telefonlarına yönelttikleri ve bunu tutku haline getirdikleri görülmüştür (Gümüş ve Ögeve, 2015). Günlük yaşantımızda akıllı telefonları olmadan evden ayrılmayan, yanında olmadığı zaman huzursuz hisseden, sosyal medyayı, çağrılarını ve e-postalarını/mesajlarını sık sık istemsiz kontrol eden kişiler bulunmaktadır.

Yeni nesil cep telefonları ile birlikte çevrimiçi oyunlar, sosyal ağ siteleri, video paylaşım siteleri, tabletler ve mobil uygulamalar gençler arasında oldukça popüler hale gelmiş ve vazgeçilmez olmuşlardır. Özellikle gençler bu şekilde kendilerini ifade edebilmekte ve benliklerini ortaya koymada bu cihazlardan yararlanmaktadırlar. Dijital teknolojiler sayesinde beğenilerini, zevklerini, isteklerini paylaşmakta ve nasıl bir insan olduklarını ya da olmak istediklerini bu cihazlar sayesinde anlatmaktadırlar (Özata, 2005).

Bağımlılık, genelde kişinin biyolojik ya da genetik yatkınlığı, psikolojik bünyesi, sosyal çevresi ve faaliyetin kendi doğasını içeren birçok faktör arasındaki karşılıklı etkileşimden kaynaklanmaktadır (Griffiths, 2003). Lee (2014)'ye göre, günümüzde bağımlılık sadece ilaç veya uyuşturucu madde kullanma anlamına gelmemekte, aynı zamanda kumar oynama, internet, oyunlar, hatta akıllı telefonlara

olan düşkünlük anlamına da gelmektedir. Bu faktörler de davranışsal bağımlılık kategorisi altında yer almaktadır.

İletişim teknolojileri insanlar arasındaki etkileşimleri değiştirmekte, insanların tüm dünya ile temas kurabilmesini sağlamakta, gerçeklik algılarını ve zaman mekan etkileşimlerini değiştirebilmektedir (Moran, Masetto ve Behrens, 2007). Mobil telefonlar taşınması kolaylaştırılmış iletişim araçları olarak, insanların iletişim süreçlerini kolaylaştırmakta, kullanıcılarına her an ulaşılabilir olma imkanı vermektedir (Moreira ve Kramer, 2007). Akıllı telefonlar giderek daha geniş kullanım durumları için daha fazla uygulama sağladığından insanların günlük yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Alfawareh ve Jusoh, 2014).

İnsanların cep telefonlarından ayrı kalma korkusu olarak bilinen nomofobi kavramı da literatürde yer almaktadır. Cep telefonlarının sunmuş olduğu hizmetler dolayısıyla nomofobi dikkate alınmalıdır. (Park, vd., 2013). Kişilerin akıllı telefon kullanımlarını kontrol etmekte yaşadıkları problemler sorunlu cep telefonu kullanımı sürecine dönüşebilir. Sorunlu cep telefonu kullanımı gün içerisinde kişinin cep telefonu kullanımı konusunda kullanmak ya da kullanmayı azaltmak, bırakmak konusunda yaşadığı yetersizliklerdir. Aşırı akıllı telefon kullanımını azaltmak konusunda yaşanan bu yetersizlikler dolayısıyla günlük yaşamda olumsuz sonuçlar içeren durumların ortaya çıkması akıllı telefon bağımlılığı olarak nitelendirilir (Billieux, 2012).

Günümüzde akıllı telefonlar, özellikle ihtiyaç duyulan sosyalleşme, katılma ve hoşgörü algılamak olan Y ve Z kuşağı arasında tekno-kültürümüzün önemli bir parçası haline gelmiştir (Pavithra vd., 2015). Gençlerin akıllı telefon kullanımları incelendiğinde, sosyal ağlar, iletişim, sanal oyunlar, video izleme ve müzik dinleme akıllı telefonların yaygın kullanım amaçlarındandır (Anshari vd., 2016; Gezgin ve Çakır, 2016).

## **2.2. Bağımlılık Kriterleriyle Akıllı Telefon Bağımlılığının Analizi**

Griffiths tarafından tüm bağımlılıkları tanımlama konusundaki kriterler şöyledir: ruh halinde meydana gelen değişiklikler, tolerans, yoksunluk belirtileri, göze çarpıcılık, çatışma ve tekrarlama. Bu bağımlılık kriterlerinin görülmesi bağımlılığın türüne göre farklılık gösterebilir. Ancak yıkıcılık faktörü bağımlılık kriterlerinin en önemli faktörüdür. (Griffiths, 2003). Psikososyal işlevsellik düzeyinde bozulmaların meydana gelmesi faktörü de bağımlılıklar için kritik bir durumdur (Block, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü için Saunders tarafından Dünya Sağlık Örgütü Hastalık Sınıflandırması (ICD-11) için yapılan taslak çalışmasında madde bağımlılığının temel özellikleri a) madde kullanımını engellemek amacıyla madde kullanımını kontrol etme kabiliyetinin bozulması b) madde kullanımına verilen önceliğin diğer faaliyetlere verilen önceliklerden daha fazla olması c) zararlı ve olumsuz sonuçlarına rağmen madde kullanımına devam etmek şeklinde tanımlanmıştır (Saunders , 2014).

Bazı psikiyatristler akıllı telefon bağımlılığının diğer bağımlılık türlerinden bir farkının olmadığını ve ilaçsız bağımlılıklar kategorisinde gözlemlenen en yaygın bağımlılık türü olarak dile getirmektedirler (Bianchi ve Phillips, 2005).

Kardefelt, Heeren, Schimmenti, van Rooij, Maurage, Carras, Edman, Blaszczyński, Khazaal ve Billieux, (2017) bağımlılıklar konusunda iki bileşenin tanımını önermiştir: davranışın doğrudan bir sonucu olarak önemli işlevsel bozukluk ya da sıkıntı ve zaman içinde davranışın kalıcılığı.

Ross (2001) akıllı telefon bağımlılığının üç karakteristik özelliği olduğunu belirtmektedir. Bu üç karakteristik özellikten ilki akıllı telefon bağımlılığı olan tüm bireylerin sürekli olarak akıllı telefonlarını açık tutma çabası içerisinde olmalarıdır. Akıllı telefon bağımlılığının ikinci karakteristik özelliği diğer iletişim araçları olmasına rağmen akıllı telefonlarını kullanma eğilimleridir. Akıllı telefon bağımlılığının üçüncü karakteristik özelliği ise aşırı akıllı telefon kullanımları dolayısıyla finansal ve sosyal- işlevsel problemler yaşamalarına rağmen akıllı telefonlarını kullanmalarına devam etme eğilimleridir.

Bağımlılıklarla ilgili olarak yapılan çalışmalardaki önemli bir alt boyut da finansal problemlerin yaşanması alt boyuttur. Bağımlı kişiler bağımlılıkları dolayısıyla birçok finansal problemler yaşamaktadırlar. Billieux (2008) problemleri cep telefonu kullanımı anketini (PMPU-Q) oluştururken, baktıkları boyutlardan biri de cep telefonu kullanımıyla ilgili finansal problemlerin var olup olmadığının belirlenmesi alt boyuttur. Bu alt boyut genel olarak bağımlılıkların tanımlanmasında önemsenen bir kriterdir.

Bağımlılık kriterlerinden bir diğeri tolerans geliştirmedir. Akıllı telefon bağımlılığı tolerans geliştirme faktörü bakımından değerlendirildiğinde, akıllı telefon kullanımıyla elde edilen hazzı ulaşabilmek amacıyla akıllı telefon kullanım süresinde kademeli artış dile getirilmektedir. Ayrıca akıllı telefonun piyasada bulunan en güncel ve yeni modelini alma konusunda duyulan değiştirme ihtiyacı da akıllı telefon bağımlılığının tolerans faktörü olarak dile getirilmektedir (Ch'oliz, 2010).

Literatür çalışmaları değerlendirildiğinde akıllı telefon bağımlılığı konusunda, akıllı telefonun kullanım süresinin azaltılmasına ilişkin yaşanan başarısızlık durumu gibi bir maddenin yer alması akıllı telefonlara karşı geliştirilmiş olunan tolerans olarak dile getirilmektedir (Kwon vd., 2013). Ayrıca “akıllı telefonumu daha uzun süre kullanıyorum ve istediğimden daha fazla para harcıyorum” şeklinde tolerans gelişimine dair faktörler ortaya çıkmaktadır (Lin, Chang, Lee, Tseng, Kuo ve Chen, 2014).

Akıllı telefon kullanımı konusunda kontrolü kaybediyor olmakla ilgili olarak akıllı telefonla geçirilen zamanın azaltılmasına yönelik çabaların boşa gitmesi şeklinde bir ifade yer almaktadır (Lin vd., 2014); akıllı telefonu kullanma dürtüsünün bastırılmaması (Lin vd., 2014); ve planlanandan daha uzun süre akıllı telefonun kullanılması (Bianchi ve Phillips, 2005) gibi kontrol kaybı ifadeleri dile getirilmektedir.

Her akıllı telefon kullanımının bağımlılık olup olmadığını tespit etmek oldukça güç bir durumdur. Akıllı telefon bağımlılığı konusunda ele alınması gereken önemli kriterlerden biri de akıllı telefon kullanımının işlevselliğine dair değerlendirmelerin zorunluluğudur.

Akıllı telefon kullanımı günlük yaşamın ve iş yaşamının kaçınılmaz bir parçası olabilir. Bu durum akıllı telefon bağımlılığı kriteri olarak değerlendirilemeyecektir (Kardefelt vd., 2017). Bu sebepten dolayı bir teknolojik aygıtla geçirilen zamanın derinlemesine analiz edilmesi gerekmektedir (King, Herd ve Delfabbro, 2018).

Griffiths'in (2005) akıllı telefon bağımlılığındaki en önemli bileşenin, bağımlılık yapıcı faktör kişinin en önemli etkinliği haline gelmesidir. Bu faktörün kişinin düşüncelerini derinlemesine etkilemesi durumu akıllı telefon bağımlılığının kriterlerindedir. Akıllı telefondan uzak kalmak, birçok kişi için günlük yaşamlarının en önemli faktörü olabilir ve bu durum stresin eşlik ettiği akıllı telefon bağımlılığına dönüşebilir (Thomé, Härenstam ve Hagberg, 2010).

### **2.3. Akıllı Telefon Kontrol Etme Sıklığı**

Uluslararası bir danışmanlık firması olan Deloitte'un Küresel Mobil Kullanıcı Anketi raporunda Türkiye'deki 18-50 yaş arası cep telefonu kullanıcılarını incelendi. Bu çalışmada cep telefonlarının ekranlarını günde ortalama 71 kez kontrol ettikleri belirtilmektedir.

Birçok çalışma, akıllı telefon ekranının sık sık kontrol etmeyi akıllı telefon bağımlılığının kriteri olarak dile getirmiştir (Gezgin ve Akıllı, 2016; Gezgin ve

Yıldırım., 2017; Kalaskar, 2015; Newport, 2015; Pavithra vd., 2015; Singh, Gupta ve Gark, 2013; Szpakow, Stryzhak ve Prokopowicz, 2011; Walsh, White ve Young, 2008).

Pavithra vd. (2015) akıllı telefon bağımlılığı incelendiğinde, akıllı telefon ekranını kontrol etme davranışının akıllı telefonda uzak kalma fobisi olan nomofobi için de karakteristik bir özellik olduğunu belirtmektedirler.

Üniversite öğrencileri telefonlarını kalan şarjlarını kontrol için mi, sosyal ağlardan gelen uyarıları kaçırmamak için mi, cevapsız aramalarını kontrol etmek için mi ya da telefonlarının ulaşılabilir olup olmadığını belirlemek için mi kontrol ettiklerini bilmek son derece önemlidir. Literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sık sık sosyal ağ hesaplarını kontrol etmek için akıllı telefonlarının ekranını kontrol ettiklerini gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu durum FoMo olarak bilinen, eksiklik korkusu nedeniyle üniversite öğrencilerinin sorunlu sosyal ağ kullanımına neden olur (Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016; Hetz, Dawson ve Cullen, 2015; Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013). Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon ekranlarını sık sık kontrol etme davranışlarının birçok sebebi olabilmekle birlikte, akıllı telefon uzak kalma korkusu (nomofobi), akıllı telefon bağımlılığı, eksiklik korkusu (FoMo) ya da farklı bir öngörücü nedeniyle olup olmadığı belirlenmelidir.

#### **2.4. Akıllı Telefonun Olumsuz Etkileri**

Kolay ulaşılabilirliği dolayısıyla akıllı telefonların aşırı kullanılması bir takım olumsuz sonuçlar doğurabilir. Akıllı telefonların aşırı kullanımı birey üzerinde bağımlılık, stres, huzursuzluk gibi olumsuz psikolojik etkiler yaratabilmektedir.

Birey akıllı telefonuna erişemediğinde ya da iletişim kuramadığında kaygı ve korku yaşayabilmektedir. Akıllı telefonlarının olmaması insanlarda huzursuzluk ve bunaltı gibi durumlara yol açabilmektedir. Bazı insanlar akıllı telefonlarından ayrı kalamamaktadır. Bu durum akıllı telefon bağımlılığı olarak dile getirilmektedir. Akıllı telefonlarına bir süreliğine de olsa ulaşamıyor olmak akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerde yoğun kaygıya sebep olabilmektedir (Park, 2005).

Akıllı telefon bağımlılığı olan bireyler günlük işlere odaklanmak konusunda zorluklar yaşayabilmektedirler. Bu kişiler gün içerisinde sık sık telefonlarını kontrol etmekte, geceleri telefonlarını kapatmamakta, şarj aletlerini sürekli yanlarında bulundurmakta ve uyanır uyanmaz hemen akıllı telefonlarını kontrol etmektedirler (Gezgin ve Akıllı, 2016).

Literatürde akıllı telefonların insanlar üzerinde olumsuz etki oluşturduğuna dair birçok çalışma bulunmaktadır. Tekin vd., (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin uzun akıllı telefon kullanımları incelenmiş ve uzun süreli akıllı telefon kullanan öğrencilerin en çok yaşadıkları şikayetlerin ne olduğu tespit edilmiştir.

Uzun süreli akıllı telefon kullanımına bağlı olarak öğrencilerin dile getirdikleri şikayetler şu şekildedir. Öğrencilerin %49,7' si akıllı telefon kullanımının zaman kaybına neden olduğundan yakınmaktadırlar. %31,3' ü baş ağrısı, %23,7' si kulak çınlaması, %22,4'ü yorgunluk, %21,8'i unutkanlık, %18,2'si iş veriminde azalma, %16,8'i gözlerde yanma, %16,6' sı uykusuzluk, %12,6'sı sosyal ilişkilerde kopukluk, %11,3' ü huzursuzluk, %7,1'i reflekslerde azalma, %6,8'i dengesiz beslenme, %5,5'i depresyon ve %1,8' i kekeleme gibi şikayetler dile getirmişlerdir (Tekin vd., 2014).

Akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerde göz kuruluğu, karpal tünel sendromu, el bileği, boyun, sırt ve omuz ağrısı, migren, baş, işaret ve orta parmaklarda uyuşma gibi fiziksel rahatsızlıklar görülebilmektedir (Griffiths, 2005). Aşırı akıllı telefon kullanımı fiziksel sorunların yanı sıra birçok ruhsal problemlere de sebep olabilmektedir. Literatür incelendiğinde çocuk ve gençler üzerinde yapılan araştırmalar bunu destekler niteliktedir. Jinoh (2014) tarafından Güney Kore'de yapılan bir araştırmaya 4.ve 6.sınıfta okuyan 991 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtisi bulunan öğrencilerin yaklaşık %8'inde akıllı telefon bağımlılığı riski olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılık düzeyinin öğrencilerin dikkatleri ve hiperaktiflikleri üzerinde olumsuz etkiye sebep olduğuna dair bir sonuç dile getirilmektedir (Şata, Çelik, Ertürk ve Taş, 2016).

Bir diğer araştırmaya göre akıllı telefonunun aşırı kullanımının, gençlerde dikkat eksikliğine, konsantrasyon bozukluklarına, uyku bozukluğuna, baş ağrılarına ve hafıza bozukluklarına sebep olabileceği ifade edilmektedir (Augner ve Hacker, 2012).

Aşırı akıllı telefon kullanımında dürtü kontrol problemleri ve depresyon görülebilmektedir. Bianchi ve Phillips (2005), akıllı telefon kullanım sorunu dolayısıyla insanların dürtü kontrol problemleri yaşayabileceğini ve/veya bu insanlarda depresyon belirtilerinin gözlemlenebileceğini dile getirmektedir.

Akıllı telefonların aşırı kullanımı panik atak benzeri birçok kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Bu durum bireylerde akıllı telefon bağımlılığının gelişmesine neden olabilmektedir (Haverlag, 2013).

Akıllı telefonlar iletişim ve haberleşme amaçlı kullanımın yanı sıra gençler arasında bir statü sembolü ve kimliklerinin bir parçası olarak da değerlendirilmektedir.



Akıllı telefonlarını işlevsel özelliklerinden ziyade bir statü unsuru olarak görmek, teknolojiyle birlikte yaşanan kültürel değişimlere işaret etmektedir (Ertem, 2006).

Akıllı telefon bağımlılığının olumsuz etkilediği bir diğer alan da akademik başarı ve kişilerarası ilişkiler alanıdır. Literatür çalışmaları akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı ve kişilerarası ilişkiler arasında negatif yönlü ilişkinin olduğunu dile getirmektedir (Mengwei ve Louis, 2016; Darcin, Kose, Noyan, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2016; Hawi ve Samaha, 2016; Murdock, 2013).

## 2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Risk Faktörleri

Akıllı telefon bağımlılığı konusunda birçok risk faktörü bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının tanımlanmasında biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkili olduğu dile getirilmektedir. Ayrıca mikrobiyolojik mekanizmalar, kişilik özellikleri, başa çıkma stilleri ve sosyal çevre akıllı telefon bağımlılığı risk faktörleri arasında sayılmaktadır (Park, 2005).

Akıllı telefon kullanımı bir uçta normal kullanım diğer uçta bağımlılığın olduğu bir süreçtir. Akıllı telefonlar kullanıcıları tarafından stres, yalnızlık ve depresyonu hafifletmek amacıyla kullanılmaktadır. Sanal ortamda gerçekleştirilen bu sosyalleşme ile bireyler Akıllı telefonları aracılığıyla öz yeterlilik ve kişisel memnuniyet hissederler ve bireyler gerçek hayatta sosyalleşmek zorunda kalmazlar. Kişi kendisini kötü hissettiğinde Akıllı telefonuyla vakit geçirerek kendisini iyi hissetmek ister. Bu durum kişiyi akıllı telefona karşı zamanla bağımlı hale dönüştürebilir. Akıllı telefon bağımlılığı süreci hemen ortaya çıkmayıp zamanla gelişebilen bir süreç olabilir (Billieux, 2008).

Günlük hayatta yaygın bir şekilde akıllı telefonların kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı konusunda herkesi olumsuz etkileyebilmektedir. Literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının akıllı telefon bağımlılığı riskinin yüksek olması ile kadın olmak, yüksek anksiyete düzeyine sahip olmak ve uyku problemleri yaşamak dile getirilmiştir (Jenaro, Flores, Gomez-Vela, Gonzalez-Gil ve Caballo, 2007). Akıllı telefon kullanım amaçları cinsiyete göre farklılaşabilmektedir. Kadınlar mobil telefonlarını daha çok iletişim kurmak, akranlarıyla sohbet etmek gibi sosyal faaliyetler gerçekleştirmek için kullanırlarken; erkekler akıllı telefonlarını kendilerini daha iyi hissetmek, eğlenmek ve cep telefonlarının özelliklerini keşfetmek için kullanmaktadırlar (Lobet ve Henin, 2002; Rautiainen, 2001; Skog, 2002; Devis, Carmen, Vicente ve Thomas, 2009).

Genç kadın ve erkeklerde cinsiyet ile dürtüsel akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir (Billieux, 2008). Bu çalışmanın bulgularına göre erkeklerde riskli akıllı telefon kullanımının daha yaygın olduğu dile getirilirken; kadınların akıllı telefonlarına daha fazla bağlandıkları bulunmuştur. Akıllı telefonlarına atfedilen değer bakımından yetişkin kadınlar yetişkin erkeklere göre akıllı telefonlarının hayatlarında daha önemli bir yere sahip olduğunu dile getirmektedirler (Oksman, 2006). Akıllı telefon bağımlılığı tüm sosyo-ekonomik düzeylerde etkili olmaktadır. Ancak özellikle üniversite öğrencilerinde duygusal stres, finansal maliyetler, akademik başarıda gözlemlenen düşüşler ve zarar görmüş kişilerarası ilişkilerin oluşmasına sebep olabilmektedir (Sepehr ve Head, 2013).

Ayrıca akıllı telefonlarını aşırı kullanma üniversite öğrencilerinin dikkatlerinin derinleşmesini azaltmakta, akademik başarılarını etkilemektedir. Akıllı telefon kullanımı, genç kullanıcıların davranışlarına güçlü bir şekilde entegre olmuştur. Gençlerin günlük aktivitelere odaklanamamak gibi davranışsal bağımlılık belirtilerini taşıdığı ifade edilmektedir (Goswami ve Singh, 2016). Casey (2012) çalışmasında, akıllı telefon bağımlılığının beş faktörünü, zararlı sonuçların göz ardı edilmesi, meşgul olma ve özlem, verimlilik kaybı ve endişeli hissi kontrol edememe ve kayıp şeklinde tanımlamıştır.

Gerek internet gerekse akıllı telefonlar aracılığıyla kurulan sosyal ilişkiler akıllı telefon bağımlılığı olanların fiziksel ortamdaki kurmak istedikleri sosyal ilişki ihtiyacını karşılama amacına hizmet edebilmektedir. Benlik saygısı düşük olan akıllı telefon bağımlıları sanal sosyal ilişkiler kurarak fiziksel ortamda gerçekleşen kişilerarası ilişkilerdeki gerilimli süreçten kaçınabilmeyi hedeflerler (Cheung ve Wu, 2013).

## **2.6. Akıllı Telefon Bağımlılığının Tedavisi**

Akıllı telefonların sunmuş oldukları bu özellikler kişilerin akıllı telefon bağımlılığı geliştirmesine neden olabilmektedir. Akıllı telefonların olumlu etkilerinin yanı sıra bir dizi olumsuz etkisinin de olduğu gözlemlenmektedir. Akıllı telefonların olumsuz etkilerini en aza indirmenin ve akıllı telefon bağımlılığı ile başa çıkabilmenin birkaç yolu vardır. Akıllı telefon bağımlılıklarının tedavisinde bağımlı öğrencilerin ve ebeveynlerin, akıllı telefon bağımlılık sorunlarını yenmeleri için çok dikkatli olmaları gerekmektedir. Kim'e (2013) göre, akıllı telefon bağımlılığı ile etkili bir şekilde başa

çıkabilmek ve akıllı telefon bağımlılığını tedavi edebilmek için, akıllı telefon bağımlılarının kişisel duygularını ve düşüncelerini değiştirmek gerekmektedir.

## 2.7. Yalnızlık

Yalnızlık, insanlık tarihinin en eski zamanlarına dayanan acı verici temeli olan olgudur. Yalnızlık bize, sosyal ilişkilerden uzak kalma durumuyla ortaya çıkan acıyı hatırlatarak bizim sosyal izolasyon yaşamamız için dikkat edilmesi gereken durumlar konusunda bizi uyarır. Yalnızlık, zorunlu sosyal ilişkilerin olmaması durumunda ortaya çıkan sosyal ilişkilerde sevgi eksikliğinin yaşanmasıdır. Yalnızlık, zorunlu sosyal ilişkilerin yokluğu ve mevcut sosyal ilişkilerde gözlemlenen sevgi eksikliğidir. Yalnızlık, ihtiyaç duyulan bir ilişki ya da bir dizi ilişkinin olmamasından kaynaklanan acı verici bir durumdur (Rubin, Perse ve Powell, 1985).

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığın değerlendirilmesini bilişsel yaklaşım ile yapmışlardır. Perlman ve Peplau'ya göre yalnızlık sosyalleşmedeki yetersizliğin bilişsel bir faktörüdür. Yalnızlık konusunda algılanan yalnızlık faktörlerinin ne olduğu üzerinde odaklanan bilişsel yaklaşım kişilerin yalnızlıkla başa çıkabilme yöntemlerine odaklanır (s. 128).

Yalnızlığın tanımlanmasında çok farklı yaklaşım olsa da genel olarak Perlman ve Peplau (1984) tarafından yalnızlık; pozitiflik-negatiflik, yalnızlık kaynağı ve yalnızlığın süresi şeklinde üç faktörlü olarak tanımlanmıştır.

İlk faktör olan pozitiflik-negatiflik yaklaşımı varoluşçu yalnızlık ve duygusal yalnızlık kavramlarına odaklanır. Bu tanımlama biçiminde yalnızlık varoluşçu ve yalnızlık kaygısı şeklinde ele alınmaktadır. Bu tanımlama biçiminde yalnızlığın değerlendirilmesi pozitiflik veya negatiflik şeklindedir. Varoluşsal olarak insanların doğumları itibariyle başlangıç olarak yalnız oldukları ve bu yalnızlıkla nasıl yaşayabildiklerine odaklanır. Bu yaklaşıma göre yalnızlık baş edilmesi gereken bir durum olmaktan daha çok üstesinden gelindikçe yaratıcılık sergilenen bir kavramdır. Bu durum yalnızlığın pozitif tarafını oluşturur (Peplau ve Peplau 1982).

Toplum içinde yaşayan insan doğada tek başına yaşayamaz ve toplumu oluşturan bireylerle etkileşim ve ilişki içerisinde var olur (Bıyık, 2004). Diğerleriyle ilişki içerisinde olmak diğerinin fiziksel varlığının olmadığı durumlarda da mümkündür. Yalnızlık diğerinin olmadığı ortamda kişinin kendi başına kalarak ötekiyle ilişki kuramaması anlamı taşımaktadır (Wachtel, 2008).

Yalnızlığın negatiflik boyutunda yalnız olma kaygısı bulunmaktadır. Yalnızlık kaygısı insanlar arasında meydana gelen yabancılaşma dolayısıyla ortaya çıkan olumsuz bir durumdur (Perlman ve Peplau, 1981; 1984). Varoluşçu anlamda yalnızlık kişiyi kendisiyle yüzleştiren ve benlik gelişimine destek sağlayan bir durumdur. Yalnızlık kaygısı, kişiyi ciddi yaşamsal problemlerle yüzleşmekten alıkoyan ve bu sebep dolayısıyla sürekli olarak diğerleriyle etkileşim kurmak için motive etmek amacı taşıyan savunma mekanizmasıdır. Gerçek yalnızlık kişinin temel yaşamsal sorumluluklarını (doğum, ölüm, değişim, trajedi) tek başına karşılayamamasından kaynaklanmaktadır (Perlman ve Peplau 1982).

Yalnızlığın tanımlanmasında ikinci faktör olarak yalnızlığın kaynakları ele alınmaktadır. Yalnızlığın kaynakları dolayısıyla yapılan tanımlama da sosyal yalnızlık-duygusal yalnızlık kavramları ele alınmaktadır.

Bu tanımlama faktörüne göre yalnızlığın sosyal etkileşim yetersizliğinden meydana geldiği dile getirilmektedir. Yalnızlık Weis'e (1973) göre ne sadece kişisel ne de sadece durumsal bir süreçtir. Kişisel ve durumsal sürecin etkileşimini içerir. Yalnızlığın sosyal etkileşim yetersizliğinden ve eksikliğinden kaynaklandığı dile getirilmektedir. Weis'e göre duygusal yalnızlık, yakın ilişki kuramamak nedeniyle meydana gelen kaygı ve boşluk duygularının eşlik ettiği, akut ağrılı ve diğerlerinden izole bir durumdur. Sosyal yalnızlık kişinin sosyal etkileşim ağının olmamasından kaynaklanan (Weis, 1973), reddedilmişlik, onaylanmama hislerinin sıkıntı duygusuyla etkileşim içinde olduğu bir durumdur (Perlman ve Peplau, 1981).

Üçüncü ve son faktör olarak yalnızlığın süresi (kronik olup olmaması durumu) kavramı ele alınmaktadır. Yalnızlığın süresi durumsal ve kronik yalnızlık olarak ele alınmaktadır. Yalnızlığın süreklilik durumu yalnızlığın türünün belirlenmesinde dikkat edilmesi gereken bir durumdur.

Young (1982), yalnızlığı süresi bakımında geçici yalnızlık, durumsal yalnızlık ve kronik yalnızlık olarak ele almıştır. Geçici yalnızlık ile kast edilen durum günlük, basit, geçici ve kısa süreliğine olan yalnızlık türüdür. Durumsal yalnızlık ile acı verici duyguların eşlik ettiği yoğun ve ağır bir süreç kast edilmektedir. Durumsal yalnızlık boşanma, ayrılma ya da yeni bir şehre taşınma gibi kişinin yaşantısında meydana gelen ciddi değişiklikler sonrasında ortaya çıkan bir durumdur. Kişi bu yeni durumunda geçmişte kurmuş olduğu sosyal etkileşimlerden elde ettiği doyumunu elde edememektedir.

Kronik yalnızlık ile ise; kişinin iki ya da daha fazla doyurucu ilişki kuramadığı durumu ifade edilmektedir. Durumsal yalnızlık türü ile etkili bir şekilde başa çıkamamış

olmak yalnızlık durumunun kronikleşmesine sebep olabilmektedir (Perlman ve Peplau 1984). İnsanların yalnız kalmama çabalarının altında yaşadıkları duygusal deneyimleri diğerleri aracılığıyla incelemeleri yatmaktadır. Diğerleriyle kendilerini karşılaştırabilme imkanı bulan kişiler “aynılaşma” imkanı yaşayabilirler (Taylor, Wayment ve Carrillo, 1996).

Yalnızlık, yaşamdan alınan doyum konusunda da son derece önemli bir kavramdır. Literatür incelendiğinde, yalnız olanların yaşamdan daha az doyum elde ettiklerini gözlemlenmektedir (Goodwin, Cook ve Yung, 2001; Kim, 1997; Swami, Chamorro-Premuzic, Sinniah, Maniam, Kannan, Stanistreet ve Furnham, 2007).

Daha fazla yüz yüze etkileşim, yalnızlık seviyesinin düşmesine katkı sağlamaktadır. Benzer şekilde daha fazla telefon kullanma yalnızlık ile bağlantılıdır (Jin ve Park, 2012). Yalnız insanlar yüz yüze iletişim kurmak yerine daha az samimi bir iletişim yöntemi olan telefonla arama ya da kısa mesaj gönderme yöntemini tercih etmektedirler (Reid ve Reid, 2007). Problemleri telefon kullanımı diğerleriyle telefon aracılığıyla konuşma süresini artırmakta ve bu durum yalnızlık seviyesinin artmasına sebep olmaktadır (Erikson, 1984).

### **2.7.1. Psikoloji Kuramları ve Yalnızlığın Tanımlanması**

Yalnızlık, bilim ve felsefe tarihinde çok uzun yıllardır tanımlanmaya çalışılmıştır. Mijuskovic (1979) yalnızlığın tanımlanması amacıyla yapmış olduğu açıklamada yalnızlığı anlam ve his bakımından ele almıştır. Anlam olarak yalnızlığın ele alınmasında, herhangi birisinin egosuyla bağlantılı olmayan ezici arzular ve bir başkasının egosu veya objesiyle alakalı olan ezici duygulardandır.

Duygu olarak yalnızlığın ele alınması noktasında yalnızlık kişinin kendi farkına varması ve hiçliği/anlamsızlığıyla yüzleşebilmesi şeklinde tanımlanmıştır. May (1967) yalnızlık hissi ile yaşanan anlamsızlık durumunun birlikte hareket ettiğini ifade etmiştir. May yalnızlığın Batı toplumlarının yaşam stilleriyle alakalı olduğunu belirtmektedir. Kişilerin kişisel dünyalarında anlamlı ve tahammül edilebilir bağlarının olmaması dolayısıyla yüksek düzeyli yalnızlık korkusu yaşadıklarını belirtmektedir (May, 1958). Peplau ve Perlman (1982) yalnızlık tanımlamalarını fenomenolojik, varoluşçu-hümanist, sosyolojik, etkileşimci, bilişsel, mahremiyet ve sistematik tanımlamaları olmak üzere sekiz farklı teoriye uyarlayarak gerçekleştirmişlerdir.

Bir diğerk yalnızlık tanımlamasında, psikanaliz ekolünün kurucusu olan Freud (1930) yalnızlığın belirgin bir tanımlamasının bulunmamasıyla birlikte, yalnızlık durumunun çocukluk dönemi içerisinde başladığını dile getirmiştir. Çocukluk döneminde başlaması dolayısıyla çocukların yalnızlık durumunu algılayamadıklarını dile getiren Freud'a göre yalnızlık, ego ve hiçlik kavramları içerisinde değerlendirilir. Winnicott (1965) yalnızlık durumunu çocuğun kendisine bakan ebeveynlerinin olmaması durumu olarak tanımlamıştır.

İhtiyaçlar kuramı kapsamında yalnızlık, doğal olmayan ve patolojik bir tecrübeye açık olma durumu olarak tanımlanmıştır (Peplau ve Perlman, 1982). Weiss (1973) yalnızlığı, doğal olmayan bir durum olarak görmektedir. Weiss yalnızlığın bir hastalık olarak müdahale edilmesi gereken bir durum olduğunu dile getirmiştir ve yalnızlığın birey için hiçbir olumlu etkisinin olmadığını ve yalnızlık durumundan kaçınılması gerektiğini dile getirmiştir.

Bowlby (1973), Weiss'le hem fikir olmakla birlikte yalnızlığın tanımlanmasında özel ilişkilerin olmamasının olumsuz etkisini dile getirmiştir. Sullivan (1953) ve Bowlby, yalnızlığın gelişimsel süreç içerisinde ele alınması gerektiğini dile getirdiler. Gelişimsel süreç içerisinde karşılanamayan ihtiyaçların yalnızlığa sebep olabileceğini dile getirmişlerdir. Ayrıca bu yazarlar yalnızlığın tek tip olmadığını ve birçok yalnızlık tipinin bulunduğunu dile getirmişlerdir. Yalnızlığı, duygusal yalnızlık ve sosyal soyutlanma gibi başlıklar altında dile getirmişlerdir. Bazı araştırmacılar yalnızlığı bilişsel faktörlerle açıklamaya çalışmışlardır (Lopata, 1969; Pearlman ve Peplau, 1982).

Bilişsel yaklaşımın yalnızlık tanımlaması, bireyin mevcut durumu içerisinde yaşadığı stresli duruma yüklediği anlama odaklanır (Peplau ve Perlman, 1982). Sosyal yalnızlık kavramı olmak üzere, kişinin içerisinde bulunduğu ilişkilerin ve ilişki bozukluklarının sistematik olarak değerlendirilmesi ve kıyaslanması, algılanmasının önemi dile getirilmiştir. Sistematik tanımlanan yalnızlığın kişinin sosyal ilişkiler bakımından kişinin sosyal ilişkilerden elde etmek istedikleriyle elde ettikleri arasındaki farktan kaynaklandığı dile getirilmiştir (Lopata, 1969).

Peplau ve Perlman'a (1982) göre yalnızlık, bireyin içinde meydana gelen içsel bir sürecin uzantısıdır. Sadler ve Johnson'a göre (1980) yalnızlık bireyler için sosyal ilişkiler sürecinde yaşanan zorlanmalar dolayısıyla ortaya çıkan bir süreçtir. Sosyal ilişki ağı içerisinde bireyin tatmin edilemeyen duygularının bütünü yalnızlık olarak açıklanır. Varoluşçu bakış açısı yalnızlığın tanımlanmasına yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Tillich (1980) yalnızlığın, doğuştan gelen ve sürekli olan neşelendirici

ve heyecan verici bir düşünce olabileceğini açıklamıştır. Yalnızlığın olumlu bir süreç olduğuna değinmiştir.

Hissedilen yalnızlığın, psikopatolojinin bir semptomu olarak değerlendirilebileceği ifade edilmektedir (Adler,1993; Fromm-Reichmann, 1959). Sullivan hissedilen yalnızlığın diğerleriyle derinlemesine ilişki kurulamadığında gerçekleştiğini ifade etmektedir. Yalnızlık Sullivan'a göre keyif vermeyen bir durumdur. Yalnızlıktan kurtulabilmek için birey oldukça fazla çaba sarf etmektedir. Sullivan'a göre tüm çabalara rağmen yalnızlık durumundan kurtulamayan bireyde umutsuzluk ortaya çıkıyor (Sullivan, 1953).

### 2.7.2. Yalnızlığın Sebepleri

Literatürde yalnızlığın nedenlerinin ne olduğunun açıklanmasına dair yapılan çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan hareketle yalnızlığın nedenleri üç şekilde tanımlanmıştır. Yalnızlığın birinci nedeni; bireyin geçmişte travma etkisi oluşturacak kadar etkili olan arkadaş grubundan ya da topluluktan dışlanmasıdır. Yalnızlığın ikinci nedeni; bireyin iletişim ve problem çözme becerilerinde ortaya çıkan yetersizliklerdir. Yalnızlığın üçüncü nedeni; bireyin çocukluk yıllarından itibaren geliştirdiği temel inançların ve otomatik düşüncelerin toplumsal ilişkilerde ortaya çıkmasıdır.

Yalnızlık kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan yetersizlikler dolayısıyla meydana gelen ve bilişsel çarpıtmaların eşlik ettiği bir durum olarak ifade edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Sosyal ilişkilerde eksiklik, öznel algılayış, hoş olmayan ve üzüntü veren bir duygu olması kavramları yalnızlığın sebepleri arasındadır (Perlman ve Peplau 1981).

Yalnızlık ve yaş arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada (Çeçen, 2008) erkeklerin genç yetişkinlik dönemlerinde kadınlara göre daha yüksek yalnızlık düzeyleri yaşadıklarını belirtmektedirler. Morahan-Martin ve Schumacher (2003) çalışmalarında sanal ortamların bireylerin zamanlarının çoğunu alarak gerçek yaşamdan kopmalarını sağladığını ve bunun da yalnızlığı artırıcı bir unsur olduğunu belirtmişlerdir.

Tsai ve Reis (2009), sosyal algılar açısından yalnız insanların, yalnız olmayan insanlarla karşılaştırıldığında diğerlerine kendilerini daha olumsuz bir şekilde ortaya koyma çabasında olduklarını dile getirmiştir. Yalnızlık durumunun kronikleşmesi kalıcı hale dönüşmesi durumunda yalnızlık, intihar riskini artırmakta, depresyona sebep olmakta ve diğer birçok psikolojik sağlığı tehlikeye sokacak eylem ve davranışların

ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Perlman ve Peplau 1984). Kadın olmak, dul olmak, yalnız yaşamak, yaşlanmak, sağlık faktörleri, maddi kaynaklar ve sınırlı sayıda sosyal ilişki kaynağı yalnızlığın sebeplerinden olabilmektedir (Christina, Sasha ve Ann 2005). Ayrıca Ortaöğretimi biten birçok üniversite öğrencisi üniversite eğitimleri için ailelerinin olmadığı illerde öğrenim görmeye başlamaktadırlar (Sürücü ve Bacanlı, 2010). Ailelerinden ve mevcut sosyal çevrelerinden ayrılarak yeni bir ortama giriyor olmak öğrencilerin durumsal yalnızlık yaşamalarına sebep olabilmektedir (Duru, 2008).

### **2.7.3. Psikiyatrik Bozukluklar ve Yalnızlık**

Yalnızlık ruh sağlığının yordanmasında en önemli faktörlerden birisidir (Nordin, Talib ve Yaacob, 2009). Literatüre baktığımızda, yalnızlık ile birçok ruh sağlığı problemi arasında ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin daha çok ruhsal problem yaşadıkları, sosyal ilişkilerinin kısıtlı olduğu, içe dönük yapılarının olduğu ve yalnızlığı kişisel olarak tercih ettikleri bildirilmiştir (İnanç, 2008).

#### **2.7.3.1. Depresyon**

Yalnız insanlar, depresyonda olduğu gibi daha az mutlu olmak, daha az memnuniyet yaşamak ve daha karamsar bir eğilim göstermelerinden dolayı depresif semptomlardan muzdariptirler (Singh ve Kiran, 2013). Yalnızlık ve depresyon arasında birçok açıdan benzerlikler vardır ve bazı çalışmalarda yalnızlık depresyonun bir alt türü olarak ele alınmaktadır. Güvensiz bağlanma stillerine sahip olan kişilerin depresyona yakalanma ihtimallerinin arttığı ifade edilmektedir. Ayrıca düşük benlik saygısının, sosyal ilişki kurmada yaşanan zorlukların ve yetersizliklerin, etkili problem çözebilme becerilerindeki eksikliklerin ve keyfi çıkarsamalar yapmanın da depresyona yakalanma riskini artırdığı ifade edilmektedir (Daniel, 2013)

#### **2.7.3.2. Alkolizm**

Yalnızlık, alkol bağımlılığının gelişmesine sebep olan olumsuz bir faktör olarak kabul edilir. Alkolizm tüm aşamalarında yalnızlık temel bir risk faktörü olarak kabul edilir (Hawkey ve Cacioppo, 2010; Akerlind ve Hörnquist, 1992). Çeşitli çalışmalar yalnız başına ağır içicilerin alkolle ilgili sorunlara daha açık olduğunu göstermiştir. Ancak alkollü içki kullananlar arasındaki yalnızlık ile alkollü içki kullanmayanlar



arasındaki yalnızlık ilişkisinin incelendiği karşılaştırmalı bir çalışma bulunmamaktadır (Sadava ve Thompson, 1986; Akerlind ve Hörnquist JO., 1992).

### **2.7.3.3. Alzheimer Hastalığı**

Yalnızlık, yaşlılıkta biliş kaybıyla ilgilidir. Yalnızlığın, demansı artırması konusunda iki kat risk faktörü olduğu değerlendirilmektedir (Holwerdal, Deeg, Beekman, Van, Stek, Cees ve Robert, 2012). Yalnızlığın alzheimer hastalığı ile ilişkisinin temeli, iki olasılık kapsamında değerlendirilebilir. İlk olasılık, yalnızlığın, belki de azalan bilişsel aktiviteye davranışsal bir tepki olması veya demansa katkıda bulunan patolojinin doğrudan bir sonucu olmasıdır. İkinci olasılık, yalnızlığın bir şekilde biliş ve hafızanın alanlarından sorumlu olan sinir sistemlerini tehlikeye atabileceği ve böylece yalnız bireylerin sinir sistemlerindeki aktivitelerin azaltılmasına sebep olacağı düşünülmektedir. Bu durum yaşa bağlı olarak insanları demansa yakalanmaları konusunda daha savunmasız hale getirebilmektedir (Robert, Kristin, Steven, Arnold, Schneider, Lisa, Yuxiao ve David, 2007).

### **2.7.3.4. Ölüm**

İnsanların yakın ilişkiler içerisinde olduğu birisinin ölümü dolayısıyla yalnızlık yaşamaları beklenir. Dul olan kişilerin genellikle sosyal destek mekanizmalarını karşılayabilecekleri başka kişi veya kişilerin olmaması durumunda yalnızlık yaşanmaktadır. Bir araştırmada dulların %86'sının yalnızlık yaşadığını, ancak çocuk sayısındaki artışın destek sistemini artırdığından dolayı yalnızlık durumunu azalttığı dile getirilmektedir. Ölüm dolayısıyla yaşanan yalnızlık durumunda bağlanılan figürün akut bir şekilde kaybolmasının yalnızlığa sebep olacağı düşünülmektedir. Yakın ilişkiler içerisinde olunan kişilerinin ölümü dolayısıyla yaşanan yalnızlığın depresyona yakalanma riskini artıracığı düşünülmektedir (Donald, Robert ve Maggi, 1986).

### **2.7.3.5. Stres, Bağışıklık Sistemi Hastalıkları**

Yalnızlık sadece bir akut stres kaynağı değil aynı zamanda kronik bir stres kaynağı da olabilir. Stresin bağışıklık sistemi üzerindeki psiko-sosyal etkilerini inceleyen kapsamlı bir araştırma yapılmıştır. Yalnızlığın stres olarak niteleneceği açıklanmıştır. Orta yaş yetişkinler arasında yalnızlık, çeşitli görevlerle ilişkili akut strese

cevaben bağıklık sisteminde yer alan hücelere zarar verebilmektedir (Donald vd., 1986; Cacioppo, Ernst, Burleson, McClintock, Malarkey ve Hawkley, 2000).

### **2.7.3.6. İntihar**

İntihar üzerine yapılan araştırmalar, intihar düşüncesi, intihar girişimi ve yalnızlık arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. İntihar düşüncesi ve intihar girişim yaygınlığı yalnızlık düzeyindeki artış derecesiyle birlikte artmaktadır. Ayrıca yalnızlık için en yoğun sezonun kış ve ilkbahar olduğu, bu sezonların da en yoğun intihar oranlarının gözlemlendiği zaman dilimleri olduğu dile getirilmektedir (Stravynski, Boyer, 2001).

Tiwari, yalnızlığın intihar ve intihar girişiminin açıklanmasında önemli bir faktör olarak ele alınmasının gerekliliğini dile getirmiştir. Hastalara psikiyatrik teşhis koymak için yalnızlık faktörünün hastalık sınıflandırılmasında yer almasının önemine vurgu yapmıştır. Ayrıca Tiwari, yalnızlığı bir hastalık olarak görüyor ve psikiyatrik bozuklukların sınıflandırılmasında yer alması gerektiğini dile getirmiştir (Tiwari, 2013).

### **2.7.3.7. Yalnızlık ve Kişilik Bozuklukları**

Yalnızlık ile ilişkilendirilen kişilik bozuklukları, sınırda kişilik bozukluğu ve şizoid kişilik bozukluğudur. Yalnızlığa karşı gösterilen aşırı hassasiyet ve tahammülsüzlük sınırda kişilik bozukluğunun temel bir özelliğidir. Yalnızlığın sınırda kişilik bozukluğunun diğer belirtilerini de artırdığı dile getirilmektedir (Richman ve Sokolove, 1992; Martens, 2010).

Bazı psikanalitik teorisyenler, duygusal yoksunluğun şizoid kişilik bozukluğunun orta çıkmasında son derece kritik rol oynadığını dile getirmişlerdir. Duygusal yoksunluk ve kişilerarası ilişkilerde memnuniyetsizlik eksikliği kişilerin bağlanmalarını olumsuz etkileyen bir bileşendir. Şizoid kişilik bozukluğunun gelişmesini artıran uyumsuzluk şeması ve duygusal yoksunluktur (Willem, 2010).

### **2.7.3.8. Yalnızlık ve Uyku Bozuklukları**

Yalnızlık, düşük enerji düzeyi, gün içinde yaşanan yorgunluk ve düşük uyku kalitesi ile ilişkilendirilmektedir. Ancak yalnızlık ile uyku süresi arasında ilişki olduğuna dair bir bulgu bulunmamaktadır.

Gündüz fonksiyon bozukluğu yaşanması ile uyku kalitesi arasında bir ilişki bulunmakta olup bu durum yalnızlık ile ilişkilendirilmektedir. Birçok çalışma yalnızlık ile gece uyanıklığı arasındaki ilişkiyi dile getirmiş olup, gece uyanık kalmanın uyku kalitesini bozduğunu bu nedenle de düşük uyku kalitesi ile yalnızlık arasında bir ilişki olduğunu dile getirmektedir (Raina, Raina, Chander, Grover, Singh ve Bhardwaj, 2013).

#### **2.7.3.9. Yalnızlık ve Fiziksel Hastalıklar**

Yalnızlığa bağlı kronik stres, düşük dereceli bağışıklık sisteminin direncinin düşmesine sebep olabilir (Friedrich V. Wenz, 1977). Yalnızlığın obezite, fizyolojik yaşlanma, kanser, işitme problemleri ve kötü sağlık ile ilişkili olduğunu gösteren çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Akerlind, ve Hörnquist, 1992; Daniel K., 2013) Mishra vd. tarafından yapılan bir araştırmada, 380 HIV'li hastaların (insan bağışıklık yetersizliği virüsü) % 66,57'sinin yalnız olduğunu ve yalnızlıklarının depresyonla (% 71,84) ilişkili olduğunu bulmuştur (2013).

#### **2.7.4. Yalnızlığın Etkileri**

Birliktelik duygusunu daha az yaşayan yalnız bireyler (Tiikkainen ve Heikkinen, 2005) kendilerini umutsuz hissederler (Girgin, 2009). Yalnızlık ruhsal sağlığını yordamada en önemli faktördür (Nordin vd., 2009). Wright, yalnızlığın sosyal kavramaya zarar verdiğini ve bu durumun kişilerarası ilişkileri etkilediğini ifade etmektedir. Bu durum kişileri daha agresif, olumsuz düşünen, moralsiz, sinirli, kontrolsüz ve iş birliği konusuna kapalı hale getirir (2012).

Literatürde yalnızlık patolojik bir durum olarak incelenmekte olup (Buluş, 1997); aynı zamanda yalnızlığın utangaçlıkla (Yılmaz, 2012), intihar etme riski ile (Eskin 2001; Batıgün, 2008), sosyalleşme yeteneği eksikliğiyle, toplumsal kaygıyla (Subaşı, 2007), riskli internet kullanımıyla (Çağır, 2010), akademik başarı eksikliğiyle (Özodaşık, 1989; Keskin ve Sezgin, 2009), sosyal izolasyonla (Buluş, 1997), yıkıcı davranış eğilimiyle (Haskan, 2009), depresyonla (Izgar, 2009), sınav kaygısıyla (Uyanık, 2007), olumsuz tutumlarla (Haliloğlu, 2008), ümitsizlik durumuyla (Kızılgeçit, 2015) olumlu etkileşim içerisinde olduğu dile getirilmektedir.

Ayrıca yalnızlığın, kişisel huzur algısıyla (Çağır, 2010), psikolojik dayanıklılıkla (Kılıç, 2014), özsaygıyla (Sarıçam, 2011), kişilerarası ilişkilerde elde edilen doyumla (Buluş, 1997), diğerleriyle etkileşime geçme becerisiyle (Armağan, 2014), dindarlıkla

(Kızılgöçer, 2015), hayata karşı hissedilen memnuniyetle (Atalay, 2010) negatif yönlü etkileşimlerinin olduğu dile getirilmektedir.

### 2.7.5. Yalnızlık Türleri ve Baş Etme Yöntemlerini Etkileyen Faktörler

Yalnızlık diğerlerine karşı uzaklaşma hissi ve diğer insanlardan tecrit olma durumudur. Bu durumun temelinde kişinin bir yere, kurum ve/veya kişiye ait olma ihtiyacı yatmaktadır. Yalnızlık Wright vd. tarafından bir kişinin sosyal ilişkiler neticesinde hissettiği duygu durumu olarak tanımlanmıştır. (Wright vd., 2012).

Yalnızlık genel olarak açıklandığında, kişinin içinde bulunduğu çevresine uyum sağlayamaması, kendisini kimsesiz ve anlaşılmamış hissetmesi, uyumun bozulduğu ve mutsuzluk şeklinde meydana gelen bir durum olarak ifade edilmektedir. Bu durum sosyal ilişkilerin azalmasıyla beraberinde stres duygusunda artış gibi olumsuz pek çok durumu da beraberinde getirebilmektedir. (Yılmaz ve Aslan, 2013).

Yalnızlık aynı zamanda içinde bulunulan iş ortamından da kaynaklanabilir. Sosyal hayatında hiçbir şekilde yalnızlık hissetmeyen kişilerin sadece iş yerlerinde kendilerini yalnız hissetmeleri durumu iş yaşamında yaşanan yalnızlık olarak dile getirilmektedir. Birey iş ortamında diğerleriyle ilişkiler kurma ve diğerlerinden sosyal destek alma konusunda sorunlar yaşamaktadır. Birey iş ortamından kendini soyutlanmış hisseder ve kendisini iş organizasyonunun dışında değerlendirir (Doğan vd., 2009).

Yalnızlık yaşayan insanların arkadaşlık ilişkileri daha az ve diğerleriyle kurulan duygu etkileşim ağı daha seyrek olur. Yalnız olan bireyler çalıştıkları organizasyon içindeki üstleriyle derinlemesine etkileşime geçmekten uzak dururlar (Wright, 2012). Yalnızlık yaşayan insanlar becerilerinin yetersiz olduğunu, çirkin ve diğerleri tarafından sevilmeyen insanlar olduklarını belirtmektedirler. Ancak yalnızlığın asıl faktörü kişinin olumsuz kişilik özellikleri ve sosyal yeteneksizlikleri değil kişinin kendisini değerlendirmesindeki olumsuz beklentileri ve algılarıdır (Çağır, 2010). Yalnızlık genelde kişisel bir sorun olarak anlaşılır. Wright, yalnızlığın sosyal kavramaya zarar verdiğini ve bu durumun kişilerarası ilişkileri etkilediğini ifade etmektedir. Bu durum kişileri daha agresif, olumsuz düşünen, moralsiz, sinirli, kontrolsüz ve iş birliği konusuna kapalı hale getirir. (Wright, 2012).

İnsanın diğerleriyle birlikte yaşamak ve sosyal etkileşim süreci içerisinde kalarak büyümek ve yaşamının tamamını bu sosyal örüntü içerisinde geçirmek gibi bir çabası söz konusudur (Bıyık, 2004). Literatürdeki çalışmalara göre yalnızlığın sosyal

bakımından değerlendirilmesinde bağ kurma, sosyal etkileşimsel açıdan bütünleşme, takdir toplama, güvenilen arkadaşlıklar, korunma-koruma ve örnek olma olarak altı tür ilişkiden birinin eksikliği sonucunda ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Şişman ve Turan, 2004).

### 2.7.6. Üniversite Öğrencileri ve Yalnızlık

Üniversite eğitiminin başlaması dolayısıyla sosyal ortamın değişmesi ve bireylerin sosyal etkileşim içerisinde oldukları ve yakın ilişkiler kurdukları kişilerin değişmesi çeşitli problemlere sebep olabilmektedir (Bıyık, 2004).

Üniversite öğreniminin başlamasıyla birlikte bireylere daha önce almadıkları kadar çok kişisel, toplumsal ve eğitsel sorumluluklar alabilmektedirler. Pek çok öğrenci için üniversiteye başlamak çeşitli yeni yaşantılarla karşılaşmak demektir. Üniversite eğitimi alan öğrenciler yurtdışı ya da öğrenci evinde barınma gibi, yeni sosyal çevrelerinde, arkadaşlık ilişkileri alanlarında sorunlar yaşayabilirler (Sürücü ve Bacanlı, 2010).

Yalnızlık üniversiteye başlanılan yıllarla birlikte üniversiteye uyum sağlamada zorluk çekme durumuna sebep olabilmektedir (Duru, 2008). Balcı ve Gölcü'nün (2013) 903 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada katılımcıların günlük Facebook kullanım süresi ve yalnızlık düzeyleri ile facebook bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin varlığı ortaya konulmuştur. Le Roux ve Connors (2001)'in 292 üniversite öğrencisinin yalnızlık düzeylerini çeşitli faktörler bakımından değerlendirdikleri çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yalnız olduğu dile getirilmiştir. Ayrıca öğrencilerin yalnızlık düzeyleri bakımından yaş ve sosyo-ekonomik düzeyin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirtilmiştir.

Kozaklı (2006) üniversite öğrencileri tarafından algılanan destek ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Söz konusu bu çalışmanın amacı yurt veya ailelerinin yanında kalan öğrencilerin, yalnızlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu çalışma sonucunda, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, yaşa, ailelerinin yaşadıkları yere, anne eğitim seviyesine ve eğitim masraflarını karşılama biçimlerine göre farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Yalnızlık düzeyleri üzerinde yaşın küçük olması, ailenin daha kalabalık yerlerde oturuyor olması, annenin eğitim seviyesinin düşmesi ve eğitim masraflarını çalışarak sağlamak faktörleri bakımından yalnızlık düzeyinin artmasına sebep olduğu belirtilmiştir.

Yalnızlığın, alkol bağımlılığı dahil üniversite öğrencilerinin suça sürüklenmelerine, çeşitli fiziksel problemler yaşamalarına, aşırı sağlık hizmet harcamaları gibi birçok bireysel ve toplumsal problemlerin ortaya çıkmasına sebep olduğu ifade edilmiştir (Russell vd. 1980, s. 472). Yalnız insanların yüz yüze iletişime geçmek ve diğerleriyle konuşmak konusunda isteksiz oldukları dile getirilmektedir. Yalnız insanlar bu gerekçe dolayısıyla akıllı telefonlarındaki sosyal ağ uygulamalarına yönelmekte ve insanlarla yüz yüze konuşmak yerine sanal yollarla iletişime geçmekte, mesaj göndererek iletişime geçmeyi tercih etme eğiliminde olmaktadır (Mengwei ve Louis, 2016).

İnsanlar oyun oynama, sosyalleşme, zaman geçirme, iletişim kurma ve resim gönderme gibi farklı eğlence tipleri ve sosyal etkinliklerle uğraşmak için sosyal medya sitelerini ziyaret etmektedirler (Sarah ve Lundrigan, 2010). Sloan ve Solano (1984)'ya göre, davranışsal olarak, yalnız olan insanların diğerleriyle daha az konuşma eğiliminde olduklarını dile getirmektedir. Yalnız insanlar daha az konuşmakta, ilgi düzeyleri düşük olmakta ve kişiler arası ilişkilere daha az katılma eğiliminde olmaktadır. Park (2005), Güney Kore'de üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleriyle sosyal beceri düzeyleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu dile getirmiştir. Krause ve Parello'ya (2008) göre yalnızlık durumu üniversite öğrencilerinde sosyal gelişimin engellenmesine, fiziksel, ruhsal ve zihinsel birçok sorunun ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

### **2.7.7. Yalnızlıkla Başa Çıkma Yöntemleri**

Yalnızlıkla başa çıkmada istenilen sosyal etkileşim ile gerçekleştirilen sosyal etkileşim arasındaki boşluğun kişi için önemi başa çıkma yöntemlerinde değişikliklere neden olabilir (Peplau ve Perlman 1982).

İstenilen sosyal etkileşim en az üç biçimde farklılaşabilir (Perlman ve Peplau 1981, s. 52). İlk olarak zamansal süreçle birlikte sosyal etkileşim seviyesi konusundaki beklenti ve arzular gerçekleştirilebilen sosyal etkileşim seviyelerine uyum sağlanarak adaptasyon düzenlemeler yapılabilir. İkinci olarak sosyal etkileşim düzeyindeki düzenleme ise kişinin sadece kendini iyi hissettiği ortamlarda ve koşullarda yaşamayı tercih edilebilir. Üçüncü ve son sosyal etkileşim düzeyindeki düzenleme faktörü olarak kişinin diğerlerini arkadaş olarak kabul etmesindeki standartlarda değişikliğe gidebilir.

Yalnızlık ile başa çıkma stratejileri bakımından en etkili ve işlevsel yöntem kişinin yeni sosyal etkileşimler gerçekleştirmesidir. Bu yöntem, yalnızlıkla başa çıkmada kullanılabilecek en doğrudan ve en doyurucu yöntemdir. (Peplau ve Perlman, 1982, s. 13). Bir diğer yalnızlıkla başa çıkma yöntemi olarak kişinin yaşadığı sosyal yetersizliklere yapmış olduğu algının ve bilişsel yükün azaltılması yöntemidir (Peplau ve Perlman, 1982).

Yapılan bir meta analiz çalışmasına göre yalnızlığın azaltılmasındaki en etkili faktörün uyumsuz sosyal bilişin düzeltilmesi olduğu dile getirilmektedir. Yalnızlığın azaltılmasıyla ilgili olarak yapılan meta analiz çalışmasında yalnızlığın azaltılmasına katkı sağlayan dört faktör ele alınmıştır. Sosyal becerilerin geliştirilmesi, sosyal desteğin artırılması, sosyal etkileşim için fırsatların artırılması ve uyumsuz sosyal bilişlerin ele alınmasının etkili olacağı değerlendirilmektedir (Ması, Chen, Hawkley ve Cacioppo, 2010).

Kişinin yalnızlık konusundaki algıları en az dört şekilde ortaya çıkabilir (Perlman ve Peplau, 1981). İlk olarak yalnız insan içerisinde bulunduğu yalnızlık durumu ile ilgili olarak tutarsızlıkları ve çelişikleri reddedebilir. İkinci olarak yalnız olan kişi sosyal ilişkilere yapılan önemi küçümseyerek diğer amaçlarının daha önemli olduğunu dile getirerek içerisinde bulunduğu yalnızlık durumunun pozitif bir durum olduğunu ve gelişimine katkı sağladığını savunabilir. Üçüncü olarak kişi diğer alternatif yöntemleri kullanarak yalnızlığını azaltmaya çalışabilir.

Yalnızlık kişinin özsaygısı konusunda problemler doğuruyorsa kişi özsaygısını koruyabilmek adına sosyal olmayan varlıklara tutunabilir. Dördüncü bir yöntem olarak kişi yalnızlığın ortaya çıkardığı negatif durumların etkisini azaltabilmek adına alkolizm, madde bağımlılığı gibi bir takım olumsuz davranışlarda bulunabilir (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnızlığın azaltılmasında bilişsel davranışçı terapi ilkelerinin kullanımı ve davranışçı terapi ilkelerinin kullanımının etkili olduğu dile getirilmektedir. Yalnızlığın azaltılmasında, sosyal beceri geliştirme ve sosyal etkileşimin artırılmasına odaklanan yaklaşımların etkili olduğu dile getirilmiştir (Chambless ve Hollon, 1998).

Yalnızlık, fiziksel ağrının sosyal eşdeğeridir ve fiziksel ağrı gibidir. İnsanların kendilerini güvende hissetmeleri ve yaşamlarından memnun olabilmeleri için sosyal destek bağlantılarını aramaları konusunda yüreklendirilmeleri yalnızlığın olumsuz zengin sosyal etkileşim ortamının bağışlayıcı bir yapısının olması yalnızlığın sosyal etkilerini azaltmak konusunda bireyleri motive eder. Bu zengin sosyal etkileşim ortamı

bağlılık ve aidiyet duygusunu arttırma amacına ulaşma olasılığını artırarak yalnızlığın olumsuz etkilerinin azaltılmasına katkı sağlar (Masi vd.,2011).

## 2.8. Beğenilme Arzusu

İnsan doğa karşısında zayıf bir varlıktır. Bu zayıflığıyla mücadele edebilmesi amacıyla topluluklar halinde yaşamaya ihtiyaç duymaktadır. Diğerleriyle bir arada yaşamak birçok ihtiyacının kolayca karşılanması imkânı sunmaktadır. İnsanları bir arada tutan ihtiyaçlar var olmaya devam ettikçe toplumsal bir araya gelme ihtiyacı da devam edecektir.

Goffman, bireyin performansını sunarken kendisini izleyenlerin beğenisine yönelik performansını sergilediğini, diğerlerinin kendisine nasıl davranacağına denetimini elinde tutarak beğenilme arzusu ihtiyacını karşılama çabası içinde olduğunu dile getirmektedir (Goffman, 2014). İhtiyaçların sürekli olarak bulunduğu süreç kişilerarası ilişkilerin devam etmesini sağlamakta ve bu etkileşimsel süreç yeni ihtiyaçların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Özyurt, 2005). Diğerleriyle etkileşime girme ihtiyacı bir nevi insanların ihtiyaçları dolayısıyla ortaya çıkan güdülerinin karşılanması amacını taşımaktadır (Eroğlu, 2000).

İnsanların güdülleri, bedensel ve kişilerarası güdüler olmak üzere ikiye ayrılırlar (İşçi, 1999). Bedensel güdüler temel yaşamsal fonksiyonların karşılanabilmesi amacıyla meydana gelen güdülerdir. Kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan güdüler kişinin kendi potansiyelini açığa çıkarabilme, diğerleriyle anlamlı ve sevgiye dayalı ilişkiler kurabilme, sosyal açıdan güçlü olma arzusu, gelir elde etme arzusu, diğerleriyle beraber vakit geçirme arzusu, bağımsız olma ve bireysel olma arzusu şeklinde ifade edilmektedir (Taylor, 2015). Bu güdülerin doyuma ulaşması sonucunda organizmada bedensel ve psikolojik bir denge gerçekleşir (Aytaç, 2000).

Maslow bedensel ve kişilerarası ihtiyaçların insanların davranışlarının açıklanmasında son derece önemli kavramlar olduğunu dile getirmiştir. İhtiyaçların kişiden kişiye farklılaşabileceğini ifade eden Maslow insanlarda bedensel, kendini güvende hissetmek, bir gruba ait olmak-sevgi hissetmek, takdir edilmek-saygı gösterilmesi ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları gibi beş temel ihtiyacın olduğunu belirtmektedir.

Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisinde üçüncü basamak "ait olma ve sevilme ihtiyacı" olarak ifade etmektedir. Bireylerin kabul edilme, bir gruba ait olma, beğenilme



arzularını bu ihtiyaç basamağı karşılamaktadır. Sevilme ve kabul edilme ihtiyacından doğan beğenilme arzusu bireylerin kendilerini olduğundan daha olumlu görme sorunlarını ortaya çıkarabilir. İnsanların kendilerini olduklarından iyi algılaması çok sık karşılaşılan bir durumdur ve beğenilme arzusundan kaynaklanmaktadır (O'Brien, 2011). İnsanlar olumlu ve/veya olumsuz benlik algısına sahip olabilmektedir. Çoğu insanın kendileri hakkında olumlu algılama eğilimi olduğu da dile getirilmektedir (Greenwald, 1980). İnsanlar kendilerini olduklarından daha zeki, yetenekli, güçlü, sağlıklı, daha cömert, dürüst, olgun, yaratıcı, olumlu ve ortalama insanlardan daha az önyargılı görme eğiliminde oldukları dile getirilmektedir (Alicke ve Govorun, 2005; Kruger, Dunning, 2004). Diğerlerinden bizimle ilgili ne düşündükleri konusunda olumlu geri bildirim almak olumlu benlik algımızın devamı için son derece önemlidir.

Birçok insan için diğerlerinden olumlu geri bildirim almak son derece önemlidir. İnsanların kendilerine ilişkin algıların destekler geribildirimler arama eğiliminde olabilirler Swann, 1983). Bireylerin oluşturdukları benlik kavramları, toplumla kurdukları etkileşim tarzlarını da etkiler. İnsanların toplumsal etkileşim süreçlerinde geliştirdikleri ilişkisel süreçleri var olan benlik kavramlarının onaylanmasını amaçlar (Swann, 1983; Swann ve Hill, 1984). Diğerleri tarafından beğenilme isteği insanların toplumsal etkileşim süreçlerinde son derece önemli kavramlardır. Beğenilmek alkışlanmak, kusursuz algılanmak insanların istedikleri durumlardandır (Uğurlu, 2015).

Ergenlik döneminin özelliklerinin başında diğerleri tarafından beğenilme ihtiyacı olduğu göze çarpmaktadır. Ergenlerin diğerleri tarafından beğenilmeye duydukları ihtiyaçları, kendi kişiliklerini yansıtmalarına duydukları ihtiyaçtan çok daha fazladır (Auty ve Elliott, 2001). Ergenlerin hayatlarındaki en önemli faktör akranlarının kendilerini kabul edip etmemeleri, beğenilip beğenilmemeleridir (Taylor, 2015).

Diğerlerinden olumlu geribildirim alamamak iyi olma hali, ruhsal, toplumsal etkileşim ve akademik başarı düzeylerine olumsuz etki etmektedir (Coie ve Cillessen, 1993). Uygun olmayan bir şekilde kendini olumlu görmek kişilerarası ilişkilere zarar verebilmektedir. Yıkıcı toplumsal davranışlar (Sedikides, Horton ve Gregg, 2007), yüzeysel toplumsal ilişkiler, sinir ve düşmanca tavır gibi (Colvin, Block ve Funder, 1995) durumlar sosyal etkileşimlere olumsuz etki etmektedir. Maslow diğerleri tarafından sevilmediğini ve kabul edilmediğini düşünen insanların yalnızlıkla ilgili problemler yaşayabileceklerini dile getirmiştir. Yalnız ve terk edilmiş hissetmek istemeyen kişiler diğerleri tarafından beğenilme arzusu duymaktadırlar. Beğenilme arzusu, kişinin kendisine dair algılamalarını olumluya çevirmeyi, iyi hissederek sevilme ve saygı duyulma ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlar.

İletişim teknolojilerinde meydana gelen gelişim ile birlikte “modernleşme süreci” teknolojiyi kullanan kişilere ulaşılabilir olma durumunun sürekli olarak deneyimlenmesi imkanını sunmuştur. Ulaşılabilir olma durumu, bireylerin var olma çabalarına katkı sağlamaktadır (Göle, 2014). Bu durum var olma imkanlarını artırmakta ve bireylerin fark edilebilir olmalarına katkı sağlamaktadır. Başta sürekli kullandığımız akıllı telefonlar olmak üzere teknoloji aracılığıyla fark edilme çabası beğenilme arzusu ihtiyacının karşılanmasına destek olurken mahremiyet-beğenilme dengesinin bozulması gibi birçok olumsuz duruma sebep olabilmektedir (Şişman, 2019).



## BÖLÜM III

### 3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amacı, araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, örneklemeden veri toplama süreci, araştırmada kullanılan veri toplama araçları hakkında bilgiler verilmiştir. Ayrıca bu bölümde verilerin analizi için kullanılan istatistik yöntemler hakkında bilgilendirmeler yapılmıştır.

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı İzmir ilinde 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde psikoloji eğitimi alanların akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesidir. Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeylerinin ile cinsiyet, öğrencilerin konakladıkları yerler (yurt, öğrenci evi veya aile yanında konaklama gibi) bakımından, gelir durumu bakımından, akıllı telefona sahip olma yılı bakımından, akıllı telefon kullanma süresi bakımından ve sosyal medya kullanım sıklığı değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir.

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubunu, araştırma sürecinde kullanılan kişisel bilgi formu, verilerin toplanmasında kullanılan ölçekler ve bu ölçeklere ait geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, verilerin işlem yolu, veri toplama süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

#### 3.2. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeliyle sürekli ve nicel değişkenler arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. İlişkisel tarama modeli ile bir değişkene etkide bulunan veya o değişkeni tanımlayan diğer değişken ya da değişkenlerin saptanması hedeflenmektedir (Tekbıyık, 2014).

Araştırmanın dış geçerliğin sağlanabilmesi için araştırma evreni çeşitli özelliklere göre analiz edilmiştir. İzmir ilinde psikoloji öğrenimi gören öğrenciler araştırma evreni olarak ele alınmıştır. Araştırmaya evreni örneklem grubunda temsil edilecek şekilde rastgele tabakalama yöntemiyle bu evreni temsil edebilme gücüne sahip

bir örneklem seçimi gerçekleştirilmiştir. Genellenebilir bir örneklem genişliği rastgele tabakalama yöntemiyle oluşturulmuş olup İzmir ilinde psikoloji bölümü bulunan üniversiteler konumlarına göre İzmir'in kuzeyindeki ve güneyindeki üniversiteler şeklinde iki tabakaya ayrılmıştır. Bu üniversitelerden tabakaların homojen bir şekilde temsil edildiği örneklem seçilmiştir.

### 3.3. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılında İzmir ilinde psikoloji bölümü bulunan devlet ve vakıf üniversitelerine kayıtlı olan 1812 kadın öğrenci (%77.83), ve 516 (%22.17) erkek öğrenci olmak üzere toplam 2328 öğrenci oluşturmaktadır. Rastgele tabakalama yöntemiyle İzmir ilinde psikoloji bölümü bulunan üniversiteler konumlarına göre Kuzey İzmir ve Güney İzmir şeklinde iki tabakaya ayrılmıştır. Kuzey İzmir bölümünde yer alan üniversitelerdeki toplam psikoloji öğrencisi 1403, Güney İzmir bölümünde yer alan üniversitelerdeki toplam psikoloji öğrencisi 925'tir. Bu tabakalarda yer alan öğrenci dağılımlarındaki oranlar baz alınarak kuzeyde yer alan üniversitelerden 264 psikoloji öğrencisi, güneyde yer alan üniversitelerden 207 psikoloji öğrencisi örnekleme dahil edilmiştir. Örneklem grubu 471 kişiden oluşmaktadır.

Araştırma evreninde kadın öğrenci oranı %77.83, erkek öğrencilerin oranıysa % 22.17'dir. Cinsiyet bazında karşılaştırma yapabilmek için kadın öğrenciler arasından seçkisiz yöntem ile 79 kişi seçilerek kadın-erkek sayısı eşitlenmiştir. Cinsiyet bazında yapılan tüm karşılaştırmalar bu seçkisizleştirme işleminden sonra gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1.

*2018-2019 Psikoloji Öğrencileri Cinsiyete Göre Dağılım ve Oranları*

	<b>Kız</b>	<b>%</b>	<b>Erkek</b>	<b>%</b>	<b>Toplam</b>
İzmir Psikoloji Öğrencileri	1812	77.83	516	22.17	2328
Araştırma Örnekleme	392	83.2	79	16.8	471

Tüm Türkiye'deki üniversitelerde öğrenim gören psikoloji öğrencilerinin toplam sayısı 35233 kişidir ve kadın öğrencilerin sayısı 28814 kişidir. Kadın öğrenciler 2018-2019 eğitim öğretim yılında tüm psikoloji öğrencilerinin %81.79 oluşturmaktayken; erkek öğrenciler 6419 kişi ile psikoloji öğrencilerinin % 18.21'ini oluşturmaktadır.

Araştırma örneklemdaki kadın ve erkek öğrencilerin oranları araştırma evrenindeki oranlarla benzerlikler göstermektedir. Bu nedenle kadın öğrenci örneklemini 392 kişidir ve %83.2'dir. Erkek öğrenci örneklemini ise %16.2'dir. Cinsiyet değişkeni dışındaki tüm istatistiki işlemler tüm örneklemden elde edilen verilerle yapılmıştır. Fakat cinsiyet bazındaki karşılaştırmalarda kadın öğrenci oranının erkek öğrenci oranından fazla olması dolayısıyla, seçkisizleştirme yöntemiyle 392 kadın arasından seçilen 79 kadına ait veriler kullanılmıştır. Bu seçkisizleştirme işleminden sonra cinsiyet bazındaki karşılaştırmalar 79 kadın ve 79 erkeğe ait veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

### **3.4.Araştırmanın Yapılışı**

Söz konusu araştırmaya başlanması ve çalışmaların bilimsel etik ilkelere bağlı bir şekilde yürütülmesi için Çağ Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izinler 24.12.2018 tarihinde alınmıştır. Bu araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde İzmir ilinde gerçekleştirilmiştir. 2328 öğrenciden oluşan söz konusu evren için araştırma grubu 471 kişi ile %95 oranında temsil edilmektedir. Araştırmaya katılan kişilere gerekli açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılardan ölçekleri içtenlikle ve kendilerine en uygun şekilde işaretlemeleri istenmiştir. Demografik Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği, Beğenilme Arzusu Ölçeği, Ucla Yalnızlık Ölçeği katılımcılara uygulanarak veriler elde edilmiştir.

### **3.5. Araştırmanın Veri Toplama Araçları**

Araştırmada öğrencilere demografik bilgilerinin belirlenebilmesi amacıyla 7 soruluk demografik bilgi formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Beğenilme Arzusu Ölçeği, Ucla Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır.

#### **3.5.1. Demografik Bilgi Formu**

Çalışma grubunun demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla demografik bilgi formu kullanılmıştır. Hazırlanan bu formla öğrencilerin cinsiyeti, konakladıkları yerleri, gelir durumları, akıllı telefona sahip olma yılı, akıllı telefon kullanma süresi ve sosyal medya kullanım sıklığı gibi değişkenler hakkında bilgiler elde edilmiştir.

### 3.5.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Akıllı telefon bağımlılık düzeyini belirlemek amacıyla Kwon vd., (2013) tarafından geliştirilen ve Türkçeye “Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği” şeklinde Demirci ve diğerleri (2014) tarafından uyarlanan Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin, 7 faktörlü bir yapı sergilediği gözlemlenmiştir. 33 madde olan ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

### 3.5.3. Beğenilme Arzusu Ölçeği

Beğenilme arzusu ölçeği, insanların diğerlerince beğenilmek amacıyla yaşadıkları hissin düzeyini belirlemek için Kaşıkara, (2017) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 9 maddeden oluşan ölçek tek boyutludur. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için güvenirlik katsayısı .82 bulunmuştur. Ölçeğin uyarlama sürecinde doğrulayıcı faktör analizi ile yapı geçerliği incelenmiş ve model uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. RMSEA=.06, GFI= .92, AGFI= .88, CFI= .95, IFI= .96, NFI= .87, RFI= .83, RMR= .03, SRMR= .06'dır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi beğenilme arzusu düzeyinin yükseldiğini göstermektedir.

### 3.5.4. UCLA (ULS-8) Yalnızlık Ölçeği

UCLA (ULS-8), (Doğan vd., 2011) tarafından geliştirilmiştir. 8 maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı.72'dir. Ölçeğin uyarlama sürecinde doğrulayıcı faktör analizi ile yapı geçerliliği değerlendirilmiş olup model uyum indeksi düzeyinin iyi olduğu gözlemlenmiştir. RMSEA= .06, GFI= .97, AGFI= .94, CFI= .94, IFI= .94, NFI=.92'dir.

## 3.6. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 24.0 programının demo versiyonu kullanılmıştır. Veriler değerlendirilirken betimsel istatistiki yöntemlerden faydalanılarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Araştırmada likert tipi puanlanan ölçeklerin güvenilirliklerini test etmek için güvenirlik analizi işlemleri gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin güvenilir olduğu tespit edildikten sonra istatistiki işlemler gerçekleştirilmiştir.

İstatistiki analiz işlemleri aşamasında veri setlerinin homojen dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır. Homojen dağılım gösteren testlerde parametrik testlerden bağımsız örneklem t testi ve ANOVA; homojen dağılım göstermeyen alt boyutlar için ise parametrik olmayan testlerden Mann Withney-U ve Kruskall Wallis testi uygulanmıştır.

Araştırma sürecinde iki grup arasındaki verilerin nicelik farklılıklarının karşılaştırılabilmesi için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Nicelik verilerin değerlendirilmesi için ikiden fazla grup arasındaki farkın karşılaştırılması için varyans analizi (ANOVA) işlemleri gerçekleştirilmiştir. Varyans analiz işlemleri kapsamında gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruplarda olduğunu anlayabilmek Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Çalışmada korelasyonel işlemlerin gerçekleştirilmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analiz işlemleri gerçekleştirilmiştir.

## BÖLÜM IV

### 4. BULGULAR

Bu bölümde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi, beğenilme arzusu düzeyi ve yalnızlık düzeyine ilişkin istatistiksel işlemler sonucunda elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Örneklem grubunun akıllı telefon bağımlılığı düzeyi, beğenilme arzusu düzeyi ve yalnızlık düzeyi ile konakladıkları yer (yurt, aile yanı veya öğrenci evi), akıllı telefon kullanım yılı, günlük akıllı telefon kullanım süresi, akıllı telefon değiştirme gerekçeleri (bozulduğunda ya da diğer) ve sosyal medya kullanım sıklıkları istatistiki olarak incelenmiştir. Söz konusu değişkenler arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığı değerlendirilmiştir.

#### 4.1. Çalışmada Yer Alan Katılımcılara İlişkin Sosyo-Demografik İstatistikler

Çalışmanın bu bölümünde araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgiler aktarılmaktadır.

Tablo 2.

Sosyo-Demografik Faktörler

Sosyo-Demografik Faktörler		Sıklık	Yüzde
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	392	83.2
	Erkek	79	16.8
<b>Sınıf Düzeyi</b>	1.Sınıf	129	27.4
	2.Sınıf	124	26.3
	3.Sınıf	89	18.9
	4.Sınıf	129	27.4
<b>Gelir Düzeyi</b>	0-999 lira	268	56.9
	1000 ve üzeri	203	43.1
<b>Konaklama</b>	Yurt	167	35.5
	Öğrenci Evi	157	33.3
	Aile Yanı	147	31.2
<b>Akıllı Telefon Kullanım Süresi</b>	0-3 saat arası	240	51.0
	3 saat ve üzeri	231	49.0
<b>Sosyal Medya Kullanım Sıklığı</b>	Az Kullanım	112	23.8
	Çok Kullanım	255	54.1
	Aşırı Kullanım	104	22.1
<b>Akıllı Telefon Kullanım Yılı</b>	0-5 yıl	127	27.0
	6-7 Yıl	173	36.7
	7 ve üzeri	171	36.3
<b>Akıllı Telefon Değiştirme Gerekçe</b>	Bozulduğunda	362	76.9
	Diğer	109	23.1



Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla frekans analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %83.2'si kadın, % 16.8'i erkek; % 27.4'ü birinci sınıf, % 26.3'ü ikinci sınıf, %18.9 üçüncü sınıf, %27.4'ü dördüncü sınıf öğrencisi; %56.9'unu gelir düzeyi 0-999 lira arasında, %43.1'inin gelir düzeyi 1000 lira ve üzerinde; %35.5'i öğrenci yurdunda, %33.3'ü öğrenci evinde, %31.2'si ailesinin yanında konaklamakta; %51'inin akıllı telefon kullanım süresi 0-3 saat aralığında, %49'unun akıllı telefon kullanım süresi 3 saat ve üzerinde; %23.8'inin sosyal medya kullanımı az kullanım düzeyinde, %54.1'inin sosyal medya kullanımı çok kullanım düzeyinde, %22.1'nin sosyal medya kullanım düzeyi aşırı kullanım düzeyinde; %27'sinin akıllı telefon kullanım yılı 0-5 yıl, %36.7'sinin akıllı telefon kullanım yılı 6-7 yıl, % 36.3'ünün kullanım yılı ise 7 yıl ve üzeri; %76.9'u akıllı telefonlarını bozulduğunda değiştirmekte ve %23.1'i akıllı telefonlarını diğer sebepler dolayısıyla değiştirmektedir.

#### **4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı Alt Boyutları, Beğenilme Arzusu ve Yalnızlık Betimsel İstatistikler**

Bu bölümde araştırma sürecinde yer alan bağımlı değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler aktarılmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık bağımlı değişkenleri, parametrik değerlere uygun, ters puanlama işlemleri yapılmış ve ortalama puanları, ortanca değerleri, tepe değerleri, standart sapma puanları, basıklık ve çarpıklık katsayıları verilmiştir.

Tablo 3.

*Akıllı Telefon Bağımlılığı, Beğenilme Arzusu ve Yalnızlık Ölçeklerine Dair Betimleyici İstatistikler*

	N	$\bar{X}$	M	SS	Skew.	Kurtosis
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı</b>	471	84.74	82.00	22.20	.500	-.012
<b>Yoksunluk</b>	471	15.55	15.00	5.99	1016	1.502
<b>Tolerans</b>	471	23.46	23	8.43	.395	-.433
<b>Olumlu Beklenti</b>	471	15.42	16.00	4.25	.023	-.209
<b>Aşırı Kullanım</b>	471	10.76	10.00	4.42	.442	-.407
<b>Siber İlişki</b>	471	6.05	5.00	2.89	1.663	2.308
<b>Sosyal Ağ Bağımlılık</b>	471	5.50	5	2.58	.426	-.476
<b>Fiziksel Semptomlar</b>	471	8.01	8.00	2.69	.458	-.087
<b>Beğenilme Arzusu</b>	471	17.81	17.00	4.51	.486	.491
<b>Yalnızlık</b>	471	12.98	12.00	4.13	.932	.361

Yukarıda yer alan tabloda araştırma verilerine ait merkezi eğilim ölçüleri (ortalama, ortanca, standart sapma, basıklık ve çarpıklık katsayıları) yer almaktadır. Tablodaki verilerle araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin betimsel veriler sunulmaktadır.

### 4.3. Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin İstatistiki İşlemler

#### 4.3.1 Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Beğenilme Arzusu ve Yalnızlık Arasındaki İlişkilerine İlişkin Bulgular

**Alt Problem 1:** “Akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?”

Akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4.

*Akıllı Telefon Bağımlılığı, Beğenilme Arzusu ve Yalnızlık Arasındaki İlişkiler*

<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı</b>	<b>Yalnızlık</b>	<b>Beğenilme Arzusu</b>
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam</b>	<b>.077</b>	<b>.329**</b>
<b>Tolerans</b>	<b>.119*</b>	<b>.309**</b>
<b>Yoksunluk</b>	<b>-.019</b>	<b>.203**</b>
<b>Olumlu Beklenti</b>	<b>.006</b>	<b>.233**</b>
<b>Siber İlişki</b>	<b>.152**</b>	<b>.188**</b>
<b>Aşırı Kullanım</b>	<b>.003</b>	<b>.240**</b>
<b>Sosyal Ağ Bağımlılık</b>	<b>-.029</b>	<b>.159**</b>
<b>Fiziksel Semptomlar</b>	<b>.151**</b>	<b>.178**</b>
<b>Yalnızlık</b>		<b>.223**</b>

\*\* p<.01

Tablo 4. incelendiğinde yalnızlık düzeyinin, tolerans alt boyutu düzeyi ile arasında ( $r = .119$ ,  $p < .05$ ), siber ilişki alt boyutu düzeyi ile ( $r = .152$ ,  $p < .01$ ) ve fiziksel semptomlar alt boyutu düzeyi ile ( $r = .151$ ,  $p < .01$ ) ve beğenilme arzusu alt boyutu düzeyi ile ( $r = .223$ ,  $p < .01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu gözlemlenmektedir.

Beğenilem arzusu düzeyinin, akıllı telefon bağımlılığı toplam düzeyi ile arasında ( $r = .329$ ,  $p < .01$ ), tolerans alt boyutu düzeyi ile arasında ( $r = .309$ ,  $p < .01$ ), yoksunluk alt boyutu düzeyi ile arasında ( $r = .203$ ,  $p < .01$ ), olumlu beklenti alt boyutu düzeyi ile arasında ( $r = .233$ ,  $p < .01$ ), siber ilişki alt boyutu düzeyi ile ( $r = .188$ ,  $p < .01$ ), aşırı kullanım alt boyutu düzeyi ile arasında ( $r = .240$ ,  $p < .01$ ), sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu düzeyi ile arasında ( $r = .159$ ,  $p < .01$ ), ve fiziksel semptomlar alt boyutu düzeyi ile ( $r = .178$ ,  $p < .01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu gözlemlenmektedir.

Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık arasında anlamlı ve pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmektedir

#### **4.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlar ile Gelir Düzeyleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular**

**Alt Problem 2:** “Öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puanları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?”

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık puanları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi ile istatistiksel analiz işlemleri gerçekleştirilmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları için ( $F= .703$ ,  $p>.05$ ), tolerans geliştirme alt boyutu için ( $F= .172$ ,  $p>.05$ ), yoksunluk alt boyutu için ( $F= .392$ ,  $p>.05$ ), olumlu beklenti alt boyutu için ( $F= .006$ ,  $p>.05$ ), aşırı kullanım alt boyutu için ( $F= .237$ ,  $p>.05$ ), sosyal ağ bağımlılık alt boyutu için ( $F= .281$ ,  $p>.05$ ) ve fiziksel semptomlar alt boyutu için ( $F= 4.705$ ,  $p>.05$ ) olarak tespit edilmiştir. Bu verilerden hareketle veri setinin homojen olduğu anlaşılmıştır. Bağımsız örneklem için t testinden elde edilen bulgular Tablo 5.'te verilmiştir.

Tablo 5.

*Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular*

Akıllı Telefon Bağımlılığı	Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	S.s	t	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	0-999 lira	268	85.38	21.51	.711	.477
	1000ve üzeri	203	83.91	23.10		
Tolerans Geliştirme	0-999 lira	268	23.74	8.24	.845	.398
	1000ve üzeri	203	23.08	8.69		
Yoksunluk	0-999 lira	268	15.54	5.94	-.012	.990
	1000ve üzeri	203	15.55	6.08		
Olumlu Beklenti	0-999 lira	268	15.47	4.22	.288	.773
	1000ve üzeri	203	15.36	4.30		
Aşırı Kullanım	0-999 lira	268	10.67	4.39	-.474	.635
	1000ve üzeri	203	10.87	4.46		
Sosyal Ağ Bağımlılık	0-999 lira	268	5.44	2.54	-.582	.561
	1000ve üzeri	203	5.58	2.63		
Fiziksel Semptomlar	0-999 lira	268	8.21	2.78	1.842	.066
	1000ve üzeri	203	7.75	2.55		

Tablo 5. incelendiğinde öğrencilerin akıllı bağımlılığı toplam puanında ( $t_{469}= .711$ ,  $p>.05$ ), tolerans puanında ( $t_{469}= .845$ ,  $p>.05$ ), yoksunluk puanında ( $t_{469}= -.012$ ,  $p>.05$ ), olumlu beklenti puanında ( $t_{469}= .288$ ,  $p>.05$ ), aşırı kullanım puanında ( $t_{469}= -.474$ ,  $p>.05$ ), sosyal ağ bağımlılık puanında ( $t_{469}= -.582$ ,  $p>.05$ ) ve fiziksel semptomlar

puanında ( $t_{469}= 1.842, p>.05$ ) veriler elde edilmiş olup, gelir düzeyleri ile anlamlı ilişki olmadığı gözlemlenmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı puanları ile katılımcıların gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız t testi uygulanmıştır. Veri setinin homojenliğinin test edilmesi için normallik testi yapılmış ve siber ilişki alt boyutunda ( $F= 5.721$ ) olarak bulunmuştur. Siber ilişki alt boyutu değerlerinin veri setinin homojenliği sağlamadığı belirlenmiştir. Bu amaçla siber ilişki alt boyutu ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Söz konusu istatistiki işleme ilişkin bulgular Tablo 4.5.'de ifade edilmiştir.

Tablo 6.

*Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular*

Akıllı Telefon Bağımlılığı	Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Siber ilişki	0-999	268	248.57	66618.00	23832.000	.015
	1000ve Üzeri	203	219.40	44538.00		

Tablo 6. incelendiğinde siber ilişki alt boyutunun gelir düzeylerine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği gözlemlenmiştir ( $U=23832.000, p>.05$ ).

Elde edilen bu bulgular doğrultusunda siber ilişki alt boyutunun gelir düzeyi bakımından önemli bir belirleyici değişken olduğu ifade edilebilir. Bu verilerden hareketle 0-999 liralık gelir dilimi içerisinde yer alanların siber ilişki puanları gelir dilimi 1000 lira ve üzeri olanlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

#### 4.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Üniversite Sınıf Düzeylerine İlişkin Bulgular

**Alt Problem 3:** “Akıllı telefon bağımlılığı puanları ile katılımcıların üniversite sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?”

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları ile s sınıf düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığını belirleyebilmek adına varyans analizi (ANOVA) işlemi gerçekleştirilmiştir.

Varyans analizinde veri setinin homojenliğinin test edilmesi için Levene homojenlik testi yapılmış ve akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı için (Statistic =1.172,  $p>.05$ ), tolerans puanı için (Statistic =.410,  $p>.05$ ), olumlu beklenti puanı için (Statistic =.561,  $p>.05$ ), aşırı kullanım puanı için (Statistic =.204,  $p>.05$ ), sosyal ağ bağımlılık puanı için (Statistic =.789,  $p>.05$ ) ve fiziksel semptomlar puanı için (Statistic =1.796,  $p>.05$ ) olarak bulunmuş olup veri setinin homojenliğinin sağlandığı gözlemlenmiştir. Varyans analizinden elde edilen bulgular Tablo 4.6.'da verilmiştir.

Tablo 7.

*Sınıf Düzeyi Bulguları*

Sınıf Düzeyi	Sınıf	N	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	Fark
Olumlu Beklenti	1	129	16.36	4.33	3/467	3.104	.030	A-D
	2	124	15.05	4.11				
	3	89	15.26	3.95				
	4	129	14.96	4.40				

A= 1.Sınıf, B= 2.Sınıf, C= 3.Sınıf, D= 4.Sınıf

Tablo 7. incelendiğinde öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek faktörlü ANOVA işlemi sonuçları verilmektedir. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı için ( $F_{467}=2.142$ ,  $p>.05$ ), tolerans alt boyutu için ( $F_{467}=.986$ ,  $p>.05$ ), aşırı kullanım alt boyutu için ( $F_{467}=.408$ ,  $p>.05$ ), sosyal ağ bağımlılık alt boyutu için ( $F_{467}=.043$ ,  $p>.05$ ) ve fiziksel semptomlar alt boyutu için ( $F_{467}=.298$ ,  $p>.05$ ) anlamlı farklılaşma olmadı gözlemlenmiştir. Buna göre öğrencilerin sınıf düzeylerinin akıllı telefon bağımlılığı alt boyutları puanlarına anlamlı bir etkisinin olmadığı ifade edilebilir.

Olumlu beklenti alt boyutunda ise öğrencilerin puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur ( $F_{467}=3.014$ ,  $p<.05$ ). Farkın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Olumlu beklenti alt boyutunda 1. sınıf düzeyinde olan öğrencilerin puan ortalamalarının ( $\bar{X}= 16.36$  ve  $SS= 4.33$ ) 4. sınıf düzeyindekilere ( $\bar{X}= 14.96$  ve  $SS= 4.40$ ) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda sınıf düzeyi ile olumlu beklenti alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu dile getirilebilir.

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirleyebilmek amacıyla faktör analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Veri setinin homojenliğinin test edilmesi için normallik testi yapılmış ve yoksunluk alt boyutu için (Statistic =4.569,  $p<.05$ ) ve siber ilişki alt boyutu için (Statistic =4.983,  $p<.05$ ) olarak bulunmuştur.

Yoksunluk ile siber ilişki alt boyutlarında veri setinin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bu kapsamda yoksunluk ile siber ilişki alt boyutlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis H Testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 7.'de verilmiştir.

Tablo 8.

*Sınıf Değişkenine İlişkin Bulgular*

Sınıf Düzeyi	Sınıf	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Yoksunluk	1	129	262.82	3	7.151	.067
	2	124	225.18			
	3	89	231.42			
	4	129	222.74			
Siber İlişki	1	129	261.80	3	8.666	.054
	2	202	230.99			
	3	113	235.46			
	4	104	215.38			

Tablo 8. incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı puanlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H Testi uygulanmıştır. Bu testin sonucunda öğrencilerin olumlu beklenti ( $X^2=7.151$ ,  $p>.05$ ) ve siber ilişki ( $X^2=8.666$ ,  $p>.05$ ) alt boyutlarında sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılaşma göstermediği anlaşılmaktadır. Buna göre öğrencilerin sınıf düzeylerinin yoksunluk ve siber ilişki alt boyutları puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

#### 4.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Katılımcıların Konakladıkları Yere İlişkin Bulgular

**Alt Problem 4:** “Akıllı Telefon Bağımlılığı puanları ile katılımcıların konakladıkları yer arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?”

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının konakladıkları yerlere (yurt, aile yanı, öğrenci evi) göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini anlamak amacıyla tek faktörlü varyans analizi-ANOVA işlemi gerçekleştirilmiştir.

Varyans analizinde veri setinin homojenliğinin test edilmesi için Levene homojenlik testi yapılmış ve akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı için (Statistic = .984,  $p > .05$ ), tolerans puanı için (Statistic = 1.026,  $p > .05$ ), yoksunluk puanı için (Statistic = .133,  $p > .05$ ) olumlu beklenti puanı için (Statistic = .243,  $p > .05$ ), siber ilişki puanı için (Statistic = .166,  $p > .05$ ) aşırı kullanım puanı için (Statistic = 1.048,  $p > .05$ ) ve fiziksel semptomlar puanı için (Statistic = .921,  $p > .05$ ) olarak bulunmuş olup veri setinin homojenliğinin sağlandığı gözlemlenmiştir. Varyans analizinden elde edilen bulgular Tablo 9.’da verilmiştir.

Tablo 9.

*Konaklanılan Yer Değişkenine İlişkin Bulgular*

Konaklama		N	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	Fark
SosyalAğ Bağımlılık	Yurt	167	5.18	2.31				
	Aile Yanı	157	5.90	2.71	2/468	3.240	.040	A-C
	Öğrenci Evi	147	5.43	2.68				

A= Yurt , B= Aile Yanı , C= Öğrenci Evi

Tablo 9. incelendiğinde öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının konakladıkları yere göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek faktörlü ANOVA işlemi yapılmıştır. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı için ( $F_{468}=1.472$ ,  $p > .05$ ), tolerans alt boyutu için ( $F_{468}=.851$ ,  $p > .05$ ), olumlu beklenti alt boyutu için ( $F_{468}=.835$ ,  $p > .05$ ), aşırı kullanım alt boyutu için ( $F_{468}=4.026$ ,  $p > .05$ ), yoksunluk alt boyutu için ( $F_{468}=.873$ ,  $p > .05$ ), siber ilişki alt boyutu için ( $F_{468}=.013$ ,  $p > .05$ ) ve fiziksel semptomlar alt boyutu için ( $F_{468}=.336$ ,  $p > .05$ ) anlamlı farklılaşma olmadı anlaşılmaktadır. Buna göre öğrencilerin konakladıkları yerlerin akıllı telefon bağımlılığı alt boyut puanları üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir.



Sosyal ağ bağımlılık alt boyutunda ise öğrencilerin puan ortalamalarının konakladıkları yere göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği anlaşılmıştır ( $F_{468}=3.240$ ,  $p<.05$ ). Farkın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmış ve sosyal ağ bağımlılık alt boyutunda öğrenci evinde kalan öğrencilerin puan ortalamalarının ( $\bar{X}= 5.43$  ve  $SS= 2.68$ ) yurttan kalan öğrencilerin puan ortalamalarına ( $\bar{X}= 5.18$  ve  $SS= 2.31$ ) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda konaklama yerinin sosyal ağ bağımlılık düzeyine anlamlı bir etkisinin olduğu söylenebilir.

#### 4.3.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Günlük Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Bulgular

**Alt Problem 5:** “Akıllı Telefon Bağımlılığı puanları ile katılımcıların günlük Akıllı Telefon kullanma süresi arasında anlamlı farklılık var mıdır?”

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık puanları ile günlük akıllı telefon kullanma süreleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi ile istatistiksel analiz işlemleri gerçekleştirilmiştir. Bağımsız örneklem için t testinde veri setinin homojenliğinin test edilmesi için Levene homojenlik testi yapılmış ve akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları için ( $F=2.167$ ,  $p>.05$ ), tolerans geliştirme alt boyutu için ( $F= 3.244$ ,  $p>.05$ ), aşırı kullanım alt boyutu için ( $F= 2.033$ ,  $p>.05$ ) ve fiziksel semptomlar alt boyutu için ( $F= .595$ ,  $p>.05$ ) olarak bulunmuştur ve böylece veri setinin homojenliğinin sağlandığı gözlemlenmiştir. Bağımsız örneklem için t testinden elde edilen bulgular Tablo 10.’da verilmiştir.

Tablo 10.

*Günlük Kullanım Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular*

		Günlük Kullanım Süresi	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı</b>	0-3 saat		240	77.45	20.09	-3.342	.001
	3 saat ve üzeri		231	92.32	21.79		
<b>Tolerans Geliştirme</b>	0-3 saat		240	20.90	7.65	-.572	.001
	3 saat ve üzeri		231	26.11	8.41		
Aşırı Kullanım	0-3 saat		240	9.42	3.96	-2.828	.001
	3 saat ve üzeri		231	12.14	4.45		
Fiziksel Semptomlar	0-3 saat		240	7.72	2.75	-.156	.017
	3 saat ve üzeri		231	8.31	2.60		

Tablo 10. incelendiğinde öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanında ( $t_{469} = -3.342$ ,  $p > .05$ ), tolerans puanında ( $t_{469} = -.572$ ,  $p > .05$ ), aşırı kullanım puanında ( $t_{469} = -2.828$ ,  $p > .05$ ) ve fiziksel semptomlar puanında ( $t_{469} = -.156$ ,  $p > .05$ ), olarak bulunmuştur.

Akıllı telefon bağımlılığı puanları ile katılımcıların günlük akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testinde veri setinin homojenliğinin test edilmesi için normallik testi yapılmıştır. Yapılan t testinden sonra yoksunluk alt boyutunda ( $F = 7.550$ ,  $p < .05$ ), olumlu beklenti alt boyutunda ( $F = 4.618$ ,  $p < .05$ ), siber ilişki alt boyutunda ( $F = 6.229$ ,  $p < .05$ ) ve sosyal ağ bağımlılık alt boyutunda ( $F = 5.057$ ,  $p < .05$ ), olarak bulunmuştur. Bu veri değerlerinden hareketle veri setinin normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır.

Veri setinin homojen dağılıma sahip olmaması dolayısıyla yoksunluk, olumlu beklenti, siber ilişki ve sosyal ağ bağımlılık alt boyutları ile günlük akıllı telefon kullanım süresi arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını anlaşılabilmesi için Mann-Whitney U Testi gerçekleştirilmiştir. Söz konusu istatistiki işleme ilişkin bulgular Tablo 10.'de ifade edilmiştir.

Tablo 11.

*Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular*

Akıllı Telefon Bağımlılığı	Günlük Kullanım	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Yoksunluk	0-3 saat	240	204.96	49190.50	20270.500	.001
	3 ve Üzeri	231	268.25	61965.50		
Olumlu Beklenti	0-3 saat	240	214.50	51479.00	22559.000	.001
	3 ve Üzeri	231	258.34	59677.00		
Siber İlişki	0-3 saat	240	218.44	52425.00	23505.000	.003
	3 ve Üzeri	231	254.25	58731.00		
Sosyal Ağ Bağımlılık	0-3 saat	240	202.80	48672.00	19752.000	.001
	3 ve Üzeri	231	270.49	62484.00		

Tablo 11. incelendiğinde siber ilişki alt boyutunun günlük akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği ( $U = 23505.000$ ,  $p > .05$ ), yoksunluk alt

boyutunun günlük akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği ( $U=20270.500$ ,  $p>05$ ), olumlu beklenti alt boyutunun günlük akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği ( $U=22559.000$ ,  $p>05$ ) ve sosyal ağ bağımlılık alt boyutunun günlük akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği ( $U=19752.000$ ,  $p>05$ ) görülmektedir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda yoksunluk, olumlu beklenti, siber ilişki ve sosyal ağ bağımlılığı alt boyutlarının akıllı telefon kullanım süresi bakımından önemli bir belirleyici değişken olduğu söylenebilir.

Bu verilerden hareketle yoksunluk alt boyutunda, 3 saat ve üzeri akıllı telefonlarını kullananların ortalama puanlarının ( $U=61965.50$ ,  $p<05$ ) akıllı telefonlarını 3 saatten az kullananların ortalama puanlarına ( $U=49190.50$ ,  $p<05$ ) göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Olumlu beklenti alt boyutunda 3 saat ve üzeri akıllı telefonlarını kullananların ortalama puanlarının ( $U=59677.00$ ,  $p<05$ ) akıllı telefonlarını 3 saatten az kullananların ortalama puanlarına ( $U=51479.00$ ,  $p<05$ ) göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Siber ilişki alt boyutunda, 3 saat ve üzeri akıllı telefonlarını kullananların ortalama puanlarının ( $U=58731.00$ ,  $p<05$ ) akıllı telefonların 3 saatten az kullananların ortalama puanlarına ( $U=52425.00$ ,  $p<05$ ) göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sosyal ağ bağımlılık alt boyutunda 3 saat ve üzeri akıllı telefonların kullananların ortalama puanlarının ( $U=62484.00$ ,  $p<05$ ) akıllı telefonlarını 3 saatten az kullananların ortalama puanlarına ( $U=48672.00$ ,  $p<05$ ) göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

#### **4.3.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklığına İlişkin Bulgular**

**Alt Problem 6:** *“Akıllı telefon bağımlılığı puanları ile katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?”*

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının sosyal medya kullanım sıklıklarına göre istatistiki olarak anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini anlamak amacıyla tek faktörlü varyans analizi-ANOVA işlemi gerçekleştirilmiştir.

Varyans analizinde veri setinin homojenliğinin test edilmesi için normallik testi yapılmış ve akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı için (Statistic =5.585,  $p>.05$ ), tolerans puanı için (Statistic =4.557,  $p>.05$ ), yoksunluk puanı için (Statistic =15.298,  $p>.05$ ) olumlu beklenti puanı için (Statistic =.2.994,  $p>.05$ ), siber ilişki puanı için (Statistic=2.180,  $p>.05$ ) aşırı kullanım puanı için (Statistic =5.181,  $p>.05$ ), sosyal ağ

kullanım puanı için (Statistic =3.296,  $p>.05$ ) ve fiziksel semptomlar puanı için (Statistic =3.183,  $p>.05$ ) olarak bulunmuş ve veri setinin homojenliğinin sağlandığı görülmüştür. Varyans analizinden elde edilen bulgular Tablo 4.11.'de verilmiştir.

Tablo 12.

*Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular*

Sosyal Medya Kullanımı	Kullanma	N	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	Fark
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Az Kullanım	112	70.04	18.90				A-B
	Çok Kullanım	255	85.85	19.10	2/468	52.438	.001	A-C
	Aşırı Kullanım	104	97.87	23.50				B-C
Tolerans	Az Kullanım	112	19.08	7.24	2/468			A-B
	Çok Kullanım	255	23.39	7.68		37.508	.001	A-C
	Aşırı Kullanım	104	28.34	8.82				B-C
Yoksunluk	Az Kullanım	112	12.26	4.43	2/468			A-B
	Çok Kullanım	255	15.71	5.13		35.968	.001	A-C
	Aşırı Kullanım	104	18.70	7,47				B-C
Olumlu Beklenti	Az Kullanım	112	13.96	4.00	2/468			A-B
	Çok Kullanım	255	15.86	3.95		8.959	.001	A-C
	Aşırı Kullanım	104	15.93	4.87				
Aşırı Kullanım	Az Kullanım	112	8.51	4.11	2/468			A-B
	Çok Kullanım	255	10.80	3.86		32.517	.001	A-C
	Aşırı Kullanım	104	13.07	4.82				B-C
Sosyal Bağımlılık	Az Kullanım	112	3.51	2.10	2/468			A-B
	Çok Kullanım	255	5.75	2.19		67.028	.001	A-C
	Aşırı Kullanım	104	7.01	2.64				B-C
Fiziksel Semptomlar	Az Kullanım	112	7.21	2.35	2/468			A-B
	Çok Kullanım	255	8.15	2.67		7.608	.001	A-C
	Aşırı Kullanım	104	8.55	2.90				

A= Az Kullanım, B= Çok Kullanım, C= Aşırı Kullanım

Tablo 12. incelendiğinde öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının sosyal medya kullanım sıklığına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek faktörlü ANOVA işlemi yapılmıştır. Öğrencilerin siber ilişki alt boyutu için ( $F_{468}=2.526$ ,  $p>.05$ ) anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı gözlemlenmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı için ( $F_{468}=52.438$ ,  $p<.05$ ), tolerans alt boyutu için ( $F_{468}=37.508$ ,  $p<.05$ ), olumlu beklenti alt boyutu için ( $F_{468}= 8.959$ ,  $p<.05$ ), aşırı kullanım alt boyutu için ( $F_{468}=32.517$ ,  $p<.05$ ), yoksunluk alt boyutu için ( $F_{468}=35.968$ ,  $p<.05$ ), sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu için ( $F_{468}=67.028$ ,  $p<.05$ ) ve fiziksel semptomlar alt boyutu için ( $F_{468}=7.608$ ,  $p<.05$ ) alt boyutlarında ise katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığı bakımından anlamlı farklılaşmalar olduğu görülmüştür.

Farkın hangi sosyal medya kullanım sıklığı düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmış ve akıllı telefon bağımlılığı boyutunda, tolerans alt boyutunda, yoksunluk alt boyutunda, olumlu beklenti alt boyutunda, aşırı kullanım alt boyutunda, sosyal ağ bağımlılık alt boyutunda ve fiziksel semptomlar alt boyutunda öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklıklarının puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu anlaşılmıştır.

Akıllı telefon kullanımı boyutunda, tolerans alt boyutunda, yoksunluk alt boyutunda, aşırı kullanım alt boyutunda ve sosyal ağ bağımlılığı alt boyutlarında, sosyal medya kullanım sıklığı aşırı kullanım düzeyinde olan kişilerin akıllı telefon bağımlılığı, tolerans, yoksunluk, aşırı kullanım ve sosyal ağ bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım sıklığı çok ve az kullanım düzeyinde olana kişilere göre daha yüksektir. Ayrıca sosyal medya kullanım sıklığı çok kullanım düzeyinde olan kişilerin akıllı telefon bağımlılığı, tolerans, yoksunluk, aşırı kullanım ve sosyal ağ bağımlılık düzeyleri sosyal medya kullanım sıklığı az kullanım düzeyinde olan kişilere göre daha yüksektir.

Olumlu beklenti ve fiziksel semptomlar alt boyutlarında ise sosyal medya kullanım sıklığı çok kullanım düzeyinde olan kişilerin olumlu beklenti ve fiziksel semptomlar düzeyleri sosyal medya kullanım sıklığı az kullanım düzeyinde olana kişilere göre daha yüksektir. Ayrıca sosyal medya kullanım sıklığı aşırı sıklık kullanım düzeyinde olan kişilerin, sosyal medya kullanım düzeyi az olan kişilerin olumlu beklenti ve fiziksel semptomlar düzeylerine göre daha yüksektir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda sosyal medya kullanım sıklığının akıllı telefon bağımlılığı, tolerans, yoksunluk, aşırı kullanım ve sosyal ağ bağımlılık alt boyutuna anlamlı bir etkisinin bulunduğu söylenebilir.

#### 4.3.7. Yalnızlık ile Öğrencilerin Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular

**Alt Problem 7:** “Yalnızlık puanı ile öğrencilerin cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?”

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi ile istatistiki analiz işlemleri yapılmıştır. Bağımsız örneklem için t testinde veri setinin homojenliğinin test edilmesi için normallik testi yapılmış ve yalnızlık puanları için ( $F=.186$ ,  $p>.05$ ), olarak bulunmuştur ve böylece veri setinin homojenliğinin sağlandığı gözlemlenmiştir. T testi verilerine dair bulgular Tablo 13.’de aktarılmaktadır.

Tablo 13.

*Cinsiyete Değişkeni Bulguları*

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Yalnızlık	Kadın	79	13.25	4.18	-.791	.430
	Erkek	79	13.78	4.26		

Elde edilen bu bulgular doğrultusunda yalnızlık düzeyinin cinsiyet bakımından önemli bir belirleyici değişken olmadığı ifade edilebilir.

#### 4.3.8. Yalnızlık ile Aylık Gelir Düzeyine İlişkin Bulgular

**Alt Problem 8:** “Yalnızlık puanları ile katılımcıların aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?”

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanları ile aylık gelirleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi ile istatistiki analiz işlemleri yapılmıştır. Bağımsız örneklem için t testinde veri setinin homojenliğinin test edilmesi için normallik testi yapılmış ve yalnızlık puanları için ( $F=.240$ ,  $p>.05$ ), olarak bulunmuştur ve böylece veri setinin homojenliğinin sağlandığı gözlemlenmiştir. T testi verilerine dair bulgular tablo 4.13’te aktarılmaktadır.

Tablo 14.

*Yalnızlık Düzeyi Bulguları*

	Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>Yalnızlık</b>	0-999 lira	268	13.38	4.177	.2.387	.017
	1000 lira	203	12.46	4.030		

Tablo 14. incelendiğinde öğrencilerin yalnızlık puanlarında ( $t_{469} = 2.387$ ,  $p > .05$ ), olarak bulunmuştur.

Elde edilen bu bulgular doğrultusunda yalnızlık boyutunun gelir düzeyleri bakımından önemli bir belirleyici değişken olduğu ifade edilebilir. Bu verilerden hareketle 0-999 liralık gelir dilimi içerisinde yer alanların yalnızlık puanları gelir dilimi 1000 lira ve üzeri olanlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

#### 4.3.9. Yalnızlık ile Akıllı Telefon Kullanım Yılı Süresine İlişkin Bulgular

**Alt Problem 9:** “Yalnızlık puanları ile katılımcıların akıllı telefon kullanım yılları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?”

Öğrencilerin yalnızlık puanlarının akıllı telefon kullanım yıllarına göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini anlamak amacıyla tek faktörlü varyans analizi-ANOVA işlemi gerçekleştirilmiştir. Varyans analizinde veri setinin homojenliğinin test edilmesi için normallik testi yapılmış ve yalnızlık puanı için (Statistic =5.099,  $p > .05$ ), olarak bulunmuş ve veri setinin homojenliğinin sağlandığı gözlemlenmiştir.

Varyans analizinden elde edilen bulgular Tablo 4.14’te verilmiştir.

Tablo 15.

*Akıllı Telefon Kullanım Yılı Değişkenine İlişkin Bulgular*

Akıllı Telefon Kullanım Yılı	Yıl	N	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	Fark
<b>Yalnızlık</b>	0-5 yıl	127	13.91	4.28	2/468	5.099	.006	A-C
	6-7 Yıl	173	12.88	4.12				
	7 ve üzeri	171	12.39	3.92				

A= 0-5 yıl, B= 6-7 yıl, C= 7 Yıl üzeri

Tablo 15. incelendiğinde öğrencilerin yalnızlık puanlarının akıllı telefon kullanım yıllarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek faktörlü ANOVA işlemi gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin yalnızlık puanları için ( $F_{468}=5.099$ ,  $p>.05$ ), anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur.

Farkın hangi kullanım yılları arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmış ve yalnızlık boyutunda akıllı telefon kullanım süresi 0-5 yıl arasında olanlar ile 7 yıl ve üzeri olanlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu gözlemlenmiştir. Ortalama puanlar bazında bakıldığında akıllı telefonlarını 0-5 yıldır kullananların yalnızlık düzeylerinin, akıllı telefonlarını 7 ve üzeri yıldır kullananlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda akıllı telefon kullanım yılının yalnızlık üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu söylenebilir.

#### 4.3.10. Yalnızlık ile Sosyal Medya Kullanım Sıklığına İlişkin Bulgular

**Alt Problem 10:** “Yalnızlık puanları ile katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığı arasında anlamlı farklılık var mıdır?”

Öğrencilerin yalnızlık puanları ile sosyal medya kullanımları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılaşma olup olmadığını anlamak amacıyla varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Varyans analizinde veri setinin homojenliğinin test edilmesi için normallik testi yapılmış ve yalnızlık puanı için (Statistic =4.377,  $p>.05$ ), olarak bulunmuş ve veri setinin normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir. Varyans analizinden elde edilen bulgular Tablo 4.15’de verilmiştir.

Tablo 16.

*Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular*

<b>Sosyal</b>								
<b>Medya</b>	<b>Kullanma</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>	<b>sd</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
<b>Kullanımı</b>								
	Az Kullanım	112	13.83	4.26				
<b>Yalnızlık</b>	Çok Kullanım	255	12.94	4.11	2/468	4.377	.013	A-C
	Aşırı Kullanım	104	12.18	3.89				

A= Az Kullanım, B= Çok Kullanım, C= Aşırı Kullanım



Tablo 16. incelendiğinde öğrencilerin yalnızlık puanlarının akıllı telefon kullanım yıllarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek faktörlü ANOVA işlemi gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin yalnızlık puanları için ( $F_{468}=4.377$ ,  $p>.05$ ), anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur.

Farkın hangi sosyal medya kullanım düzeyinde olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmış ve yalnızlık boyutunda sosyal medya kullanım sıklığı düzeyi az kullanım olanlar ile aşırı kullanım olanlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu gözlemlenmiştir. Ortalama puanlar bazında bakıldığında sosyal medya kullanım sıklığı az kullanım olanların yalnızlık düzeyleri puan ortalamalarının ( $\bar{X}= 13.83$  ve  $SS= 4.26$ ), sosyal medya kullanım sıklığı aşırı olanların yalnızlık puan ortalamalarına ( $\bar{X}= 12.18$  ve  $SS= 3.89$ ) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda sosyal medya kullanım sıklığının yalnızlık üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu söylenebilir.

#### 4.3.11. Beğenilme Arzusu ile Öğrencilerin Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular

**Alt Problem 11:** “Beğenilme arzusu puanları ile katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?”

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi ile istatistiki analiz işlemleri yapılmıştır. Bağımsız örneklem için t testinde veri setinin normal dağılım için ( $F= 1.119$ ,  $p>.05$ ), olarak bulunmuştur ve böylece veri setinin normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir. T testi verilerine dair bulgular tablo 17. de aktarılmaktadır.

Tablo 17.

#### Cinsiyete İlişkin Bulgular

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>Beğenilme Arzusu</b>	Kadın	79	17.09	4.179	-1.854	.066
	Erkek	79	18.48	5.206		

Elde edilen bu bulgular doğrultusunda beğenilme arzusu düzeyinin cinsiyet bakımından önemli bir belirleyici değişken olmadığı ifade edilebilir.

#### 4.3.12. Beğenilme Arzusu ile Akıllı Telefon Kullanım Yılına İlişkin Bulgular

**Alt Problem 12:** “Beğenilem arzusu puanları ile katılımcıların akıllı telefon kullanım yılları arasında anlamlı farklılık var mıdır?”

Öğrencilerin beğenilme arzusu puanlarının akıllı telefon kullanım yıllarına göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini anlamak amacıyla tek faktörlü varyans analizi-ANOVA işlemi gerçekleştirilmiştir. Varyans analizinde veri setinin normal dağılımı için normallik testi yapılmış ve yalnızlık puanı için (Statistic =.186,  $p>.05$ ), olarak bulunmuş ve veri setinin homojenliğinin sağlandığı gözlemlenmiştir. Varyans analizinden elde edilen bulgular Tablo 18.’de verilmiştir.

Tablo 18.

*Akıllı Telefon Kullanım Yılı Değişkenine İlişkin Bulgular*

Akıllı Telefon Kullanım Yılı	Yıl	N	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	Fark
Beğenilme Arzusu	0-5 yıl	127	18.02	4.42				
	6-7 Yıl	173	17.73	4.53	2/468	.186	.830	---
	7 ve üzeri	171	17.73	4.58				

A= 0-5 yıl, B= 6-7 yıl, C= 7 Yıl üzeri

Tablo 18. incelendiğinde öğrencilerin beğenilme puanlarının akıllı telefon kullanım yıllarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek faktörlü ANOVA işlemi gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin beğenilme puanları için ( $F_{468}=.186$ ,  $p<.05$ ), anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı gözlemlenmiştir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda akıllı telefon kullanım yılının beğenilme arzusu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı gözlemlenmiştir.

#### 4.3.13. Beğenilme Arzusu ile Akıllı Telefon Değiştirme Gereçlerine İlişkin Bulgular

**Alt Problem 13:** “Beğenilme Arzusu ile Akıllı Telefon değiştirme gereçleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?”

Üniversite öğrencilerinin beğenilme puanları ile akıllı telefon değiştirme gereçleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi ile istatistiksel analiz işlemleri yapılmıştır. Bağımsız

örneklem için t testinde veri setinin homojenliğinin test edilmesi için Levene homojenlik testi yapılmış ve beğenilme arzusu puanları için ( $F= 1.119$ ,  $p>.05$ ), olarak bulunmuştur ve böylece veri setinin homojenliğinin sağlandığı gözlemlenmiştir. T testi verilerine dair bulgular tablo 4.18. de aktarılmaktadır.

Tablo 19.

*Akıllı Telefon Değişirme Gerekçesi Değişkenine İlişkin Bulgular*

Akıllı Telefon Değişirme	Gerekçe	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Beğenilme Arzusu	Bozulduğunda	237	18.16	4.65	1.694	.091
	Diğer	234	17.45	4.34		

Elde edilen bu bulgular doğrultusunda beğenilme arzusu düzeyinin akıllı telefon değişirme gerekçesi bakımından önemli bir belirleyici değişken olmadığı ifade edilebilir.

#### 4.3.14. Beğenilme Arzusu ile Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklıklarına İlişkin Bulgular

**Alt Problem 14:** “Beğenilme Arzusu puanları ile katılımcıların sosyal medya kullanım sıklıkları arasında anlamlı farklılık var mıdır?”

Öğrencilerin beğenilme arzusu puanları ile sosyal medya kullanımları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılaşma olup olmadığını anlamak amacıyla varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Varyans analizinde veri setinin normal dağılımını incelenmesi için normallik testi yapılmış ve yalnızlık puanı için (Statistic =6.606,  $p>.05$ ), olarak bulunmuş ve veri setinin homojenliğinin sağlandığı gözlemlenmiştir. Varyans analizinden elde edilen bulgular Tablo 4.19.’da verilmiştir.

Tablo 20.

*Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular*

<b>Sosyal</b>								
<b>Medya</b>	<b>Kullanma</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>	<b>SD</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
<b>Kullanımı</b>								
<b>Beğenilme Arzusu</b>	Az Kullanım	112	16.47	4.20				
	Çok Kullanım	255	18.26	4.27	2/468	6.606	.001	A-B
	Aşırı Kullanım	104	18.13	5.11				A-C

A= Az Kullanım, B= Çok Kullanım, C= Aşırı Kullanım

Tablo 20 incelendiğinde öğrencilerin beğenilme arzusu puanlarının sosyal medya kullanım sıklığına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek faktörlü ANOVA işlemi gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin beğenilme arzusu puanları için ( $F_{468}=6.606$ ,  $p>.05$ ), anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur.

Farkın hangi sosyal medya kullanım düzeyinde olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Beğenilme arzusu boyutunda sosyal medya kullanım sıklığı düzeyi az kullanım olanlar ile aşırı kullanım olanlar arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanım sıklığı düzeyi az kullanım olanlar ile çok kullanım olanlar arasında da anlamlı bir farklılığın olduğu gözlemlenmiştir.

Ortalama puanlar bazında bakıldığında sosyal medya kullanım sıklığı çok kullanım düzeyinde olanların puan ortalamalarının ( $\bar{X}= 18.26$  ve  $SS= 4.27$ ) beğenilme arzusu düzeylerinin sosyal medya kullanım sıklığı az kullanım düzeyinde olanların ortalama puanlarından ( $\bar{X}= 16.47$  ve  $SS= 4.20$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanım sıklığı aşırı olanların beğenilme arzusu, sosyal medya kullanım sıklığı düşük olanların beğenilme arzusuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda sosyal medya kullanım sıklığının beğenilme arzusu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu söylenebilir.

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmada elde edilen veriler yapılan istatistiki işlemler sonucunda oluşturulan araştırma hipotezleri kapsamında tartışılacak ve bu verilere dair yorumlamalar gerçekleştirilecektir. Çalışmanın veri analizi sonucunda elde edilen veriler ile literatür verileri sentezlenerek tartışma ve yorum bölümüne dair değerlendirmeler gerçekleştirilecektir.

#### 5.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Yalnızlık ve Beğenilme Arzusu Puanlarına İlişkin Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada psikoloji öğrenimi gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, beğenilme arzusu düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığı değerlendirilmiştir.

Üniversite öğrenimi gören öğrenciler arasında yalnızlık durumunun öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı problemleri yaşaması bakımından son derece etkili olduğu dile getirilmektedir (Kılınç ve Seher, 2005). Yapılan istatistiki işlemler sonucunda elde edilen bulgulardan hareketle yalnızlık düzeyinin, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından olan tolerans, siber ilişki ve fiziksel semptomlar alt boyutları ile arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlıkları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlıkları arasında pozitif bir ilişki bulunmaktayken; akıllı telefonu kullanım süresi ve yalnızlıkları bakımından negatif yönlü bir etkileşim bulunmaktadır. Akıllı telefonun gün içerisinde kullanım süresi ve yalnızlık arasındaki ilişkiye bakıldığında, yalnızlık düzeyi yüksek olanların gün içerisinde daha fazla telefon konuşmaları yaptıkları anlaşılmakta olup akıllı telefon bağımlılığı sorunu yaşadıkları gözlemlenmektedir (Şar, 2013).

Bu verilerden hareketle yalnızlık düzeyinin artışı ile akıllı telefon bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca yalnızlık düzeyi yüksek olanların beğenilme arzusu düzeylerinin de yüksek olduğu elde edilen verilerden hareketle söylenebilir. Beğenilme arzusu düzeyinin, akıllı telefon bağımlılığı toplam düzeyi, tolerans alt boyutu düzeyi, yoksunluk alt boyutu düzeyi, olumlu beklenti alt

boyutu düzeyi ile siber ilişki alt boyutu düzeyi, aşırı kullanım alt boyutu düzeyi, sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu düzeyi ve fiziksel semptomlar alt boyutu düzeyi ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Bu verilerden hareketle beğenilme arzusu düzeyinin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinde yer alan tüm alt boyutlarla arasında anlamlı ilişkilerin olduğu ifade edilebilir.

Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımının artmasının yalnızlık durumunu artırmakta olduğu dile getirilmektedir (Duru, 2008). Araştırma bulgularından hareketle yalnızlık düzeyinin artmasının akıllı telefon kullanımı dolayısıyla ortaya çıkan yoksunluk belirtilerinin artmasına sebep olabileceği ve yalnızlık düzeyi arttıkça akıllı telefon kullanımının neden olduğu yoksunluk belirtilerinin de artacağı söylenebilir.

Krause ve Parello'ya (2007) göre yalnızlık üniversite öğrencilerinin fiziksel, ruhsal, zihinsel sağlığını ve sosyal gelişimini engelleyebilecek bir faktördür. Araştırmadan elde edilen bulgular da yalnızlık düzeyinde gözlemlenen artışın kişilerin akıllı telefon kullanımı dolayısıyla yaşadıkları fiziksel semptomların artmasına sebep olabileceğini ifade etmektedir. Araştırma bulguları kapsamında beğenilme arzusu ile ilgili olarak da bulgular elde edilmiştir. Beğenilme arzusu düzeyinin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinde yer alan toplam puanla ve tüm alt boyutlarla pozitif ve anlamlı ilişkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Araştırma bulguları kapsamında beğenilme arzusu düzeyinin akıllı telefon bağımlılığı için önemli bir risk faktörü olduğu gözlemlenmektedir. Beğenilme arzusu düzeyinin artmasının akıllı telefon bağımlılığı'nin düzeyinin artmasına neden olabileceği söylenebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulardan hareketle yalnızlık ile beğenilme arzusu arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu gözlemlenmektedir. Yalnızlık düzeyindeki artışın beğenilme arzusu düzeyinde pozitif yönlü ve anlamlı bir artışa sebep olduğu söylenebilir.

## **5.2. Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanları ile Gelir Düzeylerine İlişkin Elde Edilen Bulguların Tartışılması**

Tekin ve diğerlerinin (2014) yaptığı cep telefonu problemleri kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlaması çalışmasında gelir düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ifade edilmiştir. Özer (2013) tarafından 385 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada problemleri internet kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı ile gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılaşmaların olduğu gözlemlenmektedir. Gelir

düzeyinin yüksek olması ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin de yüksek olması arasında pozitif yönlü ilişki olduğu dile getirilmiştir.

Koivusilta ve diğerleri (2007) yaptığı çalışmada, sosyoekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların, yüksek olan katılımcılara göre daha fazla mobil telefon kullandıklarını ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bu çalışmadan elde edilen verilerden hareketle, akıllı telefon bağımlılığı alt boyutlarından yalnızca siber ilişki alt boyutu ile gelir düzeyi arasında anlamlı farklılaşmanın olduğu gözlemlenmiştir. Gelir düzeyi düşük olan grubun siber ilişki puanı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Gelir düzeyi bakımından siber ilişki kurma ihtiyacı gelir düzeyi düşük olanlarda gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha yüksektir. Ayrıca diğerleriyle siber ortamda ilişki kurmanın fiziksel ortamda ilişki kurmaktan daha az ekonomik maliyete sahip olmasının gelir düzeyi düşük olanlar tarafından siber ilişki kurmaya yönelmenin gerekçesi olabileceği düşünülmektedir.

### **5.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanları ile Katılımcıların Üniversitede Sınıf Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Kwon vd. (2013), üniversite öğrencilerinden yaşları küçük olanların akıllı telefona yatkınlığının daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir. Buna paralel olarak Park ve Park (2014), mantıklı karar verme yaşına ulaşmamış olmaları gerekçesiyle daha alt sınıflarda olanların akıllı telefonlara bağımlı hale gelmeye daha yatkın olduklarını ifade etmiştir.

Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda olumlu beklenti alt boyutu dışında akıllı telefon bağımlılığı puanları ile katılımcıların sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Olumlu beklenti alt boyutunda sınıf düzeyinin anlamlı bir etkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Birinci sınıf öğrencilerin olumlu beklenti düzeylerinin dördüncü sınıf öğrencilerin olumlu beklenti düzeylerinden daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Aktaş (1997) tarafından yapılan çalışmada dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin birinci sınıfta okuyanlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Birinci sınıf öğrencilerinin olumlu beklenti puanlarının yüksek olmasında ailelerinden ve alışık oldukları sosyal çevrelerinden uzakta olmalarının akıllı telefonlarının önemini artırmasından kaynaklanabilir. Üniversiteye

uyum sürecinde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilme yöntemlerinden birisi de akıllı telefonlarıyla vakit geçirerek olumlu beklenti ihtiyaçlarını karşılamak olabilir.

#### **5.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanları ile Katılımcıların Konakladıkları Yerlere İlişkin Bulguların Tartışılması**

Öğrencilerin konaklama yeri olarak kullandıkları yurt, öğrenci evi ve aile yanı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda sosyal ağ bağımlılık alt boyutu dışında hiçbir akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu ile konaklanan yer arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Anlamlı ilişkinin bulunabildiği tek akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu sosyal ağ bağımlılığı alt boyutudur. Öğrenci evinde kalan öğrencilerin sosyal ağ bağımlılık puanları yurttaki kalan öğrencilerin sosyal ağ bağımlılık puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Öğrencilerin gerek evlerinde gerekse konakladıkları yurtlarda internete sürekli ulaşabilme ihtimallerinin olmasının, sosyal ağ bağımlılık alt boyutu dışında, anlamlı farklılaşmaların bulunamamasının sebebi olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca akıllı telefonların kolay taşınabilir olması bireylerin akıllı telefonlarını her yer ve zamanda taşıyabilmeleri sağlamaktadır. Bu nedenle akıllı telefon bağımlılığı ile konaklanan yerler arasında farklılığın elde edilemediği düşünülmektedir.

Sosyal ağ bağımlılık alt boyutunda öğrenci evinde kalanların puan ortalamalarının yüksek olmasının sebeplerinden birisi, öğrenci evinde kalanların etrafında yurttaki kalan öğrencilerin etrafında bulunan kişi sayısından az kişinin bulunması olabilir. Yurt ortamında bulunan diğer öğrencilerle ilişki kuran bireyler daha düşük düzeyde sosyal ağ bağımlılığı yaşıyor olabilirler.

#### **5.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanları ile Katılımcıların Günlük akıllı telefon Kullanma Süresine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Çeşitli ihtiyaçları karşılıyor olması insanların akıllı telefonlarına daha fazla bağımlı hale gelmesine ve akıllı telefonlarını daha uzun süreler kullanmasına sebep olmaktadır (Park vd., 2013).

Şar'ın (2013) tarafından yapılan bir çalışmada öğrencilerin akıllı telefonlarını gün içerisinde yoğun bir şekilde kullandıkları dile getirilmektedir. Avustralyalı üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin günlük



akıllı telefon kullanım sürelerinin 1.5-5 saat aralığında olduğu tespit edilmiş ve bu durumun akıllı telefon bağımlılığının karakteristik bir özelliği olduğu dile getirilmiştir (James ve Dranman, 2005).

Tekin (2012) tarafından yapılan bir çalışmada akıllı telefon kullanım süresinin akıllı telefon bağımlılığında önemli bir faktör olduğunu belirtilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin akıllı telefonlarıyla birlikte daha fazla zaman harcadıklarını ve bu harcanan zamandaki artışın akıllı telefon bağımlılığı konusunda ciddi riskler içerdiği belirtilmektedir (Chen vd.,2016; Chóliz, 2012).

Literatürden elde edilen veriler ile araştırmadan elde edilen veriler birbirini destekler niteliktedir. Araştırma örneklem grubunda yer alan öğrencilerin %49'unun günlük akıllı telefon kullanım süreleri 3 saat ve üzerindedir. Akıllı telefon kullanım süresi ile akıllı telefon bağımlılığı alt boyutlarından olan olumlu beklenti, sosyal ağ bağımlılığı, yoksunluk ve siber ilişki alt boyutları arasında anlamlı farklılaşmalar olduğu gözlemlenmiştir. Akıllı telefonlarını 3 saat ve üzeri kullananların olumlu beklenti, yoksunluk, sosyal ağ bağımlılığı ve siber ilişki düzeylerinin, akıllı telefonlarını 3 saatin altında kullananlara göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmadan elde edilen bu bulgular doğrultusunda yoksunluk, olumlu beklenti, siber ilişki ve sosyal ağ bağımlılığı alt boyutlarının akıllı telefon kullanım süresi bakımından önemli bir belirleyici değişken olduğu ifade edilebilir. Ayrıca artan günlük kullanım süresi akıllı telefonlarını günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline dönüştürmekte olduğu düşünülmektedir. Akıllı telefonlarla geçirilen uzun zamanlar akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin artmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

## **5.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanları ile Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklığına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanım süreleri ile akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini arasında anlamlı farklılıkların olduğunu dile getiren çalışmalar literatürde yer almaktadır (Gökçearslan ve Günbatar, 2014; Kır ve Sulak, 2014). Akıllı telefonlarıyla sosyal medya hesaplarına giriş yapanların internet bağımlılığı düzeylerinin de yüksek olduğunu dile getirmiştir

Doğan ve Tosun'un (2016) ergenler üzerinde yapmış oldukları çalışmada bireylerin sosyal ağ kullanım sürelerinin artmasıyla birlikte akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde de bir artış gözlemlendiği dile getirilmiştir. Literatürden elde edilen bilgiler doğrultusunda akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya kullanım sıklığı

arasında pozitif yönlü ilişki olduğu anlaşılmakta olup yapılan bu çalışma da literatürü destekler niteliktedir. Araştırmadan elde edilen bulgular literatürü destekler nitelikte olup, sosyal medya kullanım sıklığının akıllı telefon bağımlılığı, tolerans, yoksunluk, aşırı kullanım ve sosyal ağ bağımlılık alt boyutuna anlamlı bir etkisinin bulunduğu söylenebilir. Bireyin sosyalleşme ihtiyaçlarını sosyal medya üzerinden gerçekleştirmesi bireylerin sürekli olarak akıllı telefonlarıyla vakit geçirmelerine sebep olabilir. Artan akıllı telefon kullanımının akıllı telefon bağımlılığına yakalanma konusundaki riskleri artırabileceği düşünülmektedir.

### **5.7. Yalnızlık Puanı ile Katılımcıların Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması**

Literatür incelendiğinde cinsiyet faktörü ile yalnızlık arasındaki ilişkiye dair farklı sonuçların elde edildiği gözlemlenmektedir. Yalnızlık ile cinsiyet karşılaştırıldığı kadınların erkeklere göre daha yalnız olduğunu dile getiren çalışmalar literatürde mevcuttur (Bıyık, 2004; Çağır, 2010; Güler, 2012; Haliloğlu, 2008; Karataş ve Karayel, 2011; Körler, 2011; Köse, 2009; Sarıçam, 2011; Tümkaya, Aybek ve Çelik, 2008; Wisemana, Guttfreundb ve Luriec, 1995).

Erkeklerin yalnızlık düzeylerinin kadınların yalnızlık düzeylerinden daha fazla olduğu ifade edilen çalışmalar da literatürde bulunmaktadır (Bugay, 2007; Çeçen, 2008; Medore, Woodward ve Larson, 1987; Odacı, 1994; Page ve Cole, 1991; Sinclair ve Nelson 1998; Yüksel, 1991).

Ayrıca cinsiyet ile yalnız arasında ilişkinin olmadığını ifade eden çalışmalar da söz konusudur (Bilgen, 1989; Buluş, 1996; Çeçen, 2007; Demir, 1990; Demirtaş, 2007; Eren, 1994; Erim, 2001; Erözkan, 2009; Oruç, 2013; Kılıç, 2014; Oktan, 2005; Karakoç ve Taydaş, 2013; Saraçoğlu, 2000).

Bu çalışmadan elde edilen bulgular kapsamında da cinsiyet ile yalnızlık puanları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Bu çalışmanın örnekleminde yer alan öğrencilerin, aynı bölümde eğitim alıyor olmalarının cinsiyet ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmaya sebep olmadığı düşünülmektedir. Bu verilerden hareketle insanların hayatında son derece etkili olan yalnızlığın, cinsiyetle açıklanmayacak boyutta bir genişliğe sahip olduğu düşünülmektedir. Ayrıca Jones, Carpenter ve Quintana, (1985) da belirttiği gibi yalnızlığın daha çok öznel yaşantılara dayanıyor olması, cinsiyetin yalnızlık üzerinde

etkisinin olmadığını düşündürmektedir. Bireysel yaşantıların yalnızlık düzeyi üzerinde cinsiyet faktöründen daha fazla olduğu dile getirilebilir.

### **5.8. Yalnızlık Puanları ile Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleriyle gelir düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu ve olmadığını ifade eden farklı çalışmalar literatürde bulunmaktadır. Literatürde gelir düzeyi ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ifade eden çalışmalar bulunmaktadır ((Buluş, 1996; Erözkan, 2009; Le Roux ve Connors, 2001; Tan, 2000). Bazı çalışmalarda ise gelir düzeyi ile yalnızlık arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğu dile getirilmektedir. Aylık gelirin düşmesi ile yalnızlık düzeyinin arttığı ifade edilmektedir (Aksak, 2017; Duyan vd.,2008; Karataş ve Karayel, 2011; Köse, 2009; Körler, 2011; Le Roux ve Connors, 2001; Yılmaz, 2012; Oruç, 2013; Saraçoğlu, 2000; Sarıçam, 2011).

Bu çalışmadan elde edilen veriler kapsamında yalnızlık ile gelir düzeyi arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda yalnızlık boyutunun gelir düzeyleri bakımından önemli bir belirleyici değişken olduğu ifade edilebilir. Bu durumun nedeni olarak gelir düzeyinin düşük olmasının kişilerin diğerleriyle gerçekleştireceği psikososyal aktivitler için ayırabilecekleri bütçelerinin kısıtlı olması düşünülebilir. Benzer şekilde maddi olanakların yüksek olması bireyin kişisel gelişimi için ayırdığı bütçenin yüksek olmasına ve böylece sosyalleşme imkanlarının yüksek olmasına katkı sağlayabilir. Böylece artan sosyalleşme imkanlarıyla birlikte bireylerin yalnızlık düzeyleri de düşebilir.

### **5.9. Yalnızlık Puanları ile Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanım Yıllarına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Ortalama puanlar bazında bakıldığında akıllı telefonlarını 0-5 yıldır kullananların yalnızlık düzeylerinin, akıllı telefonlarını 7 ve üzeri yıldır kullananlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Akıllı telefonlarını 0-5 yıl arasında kullananların yalnızlık düzeyi, akıllı telefonlarını 7 ve üzeri yıldır kullananlardan anlamlı düzeyde daha fazladır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda akıllı telefon kullanım yılının yalnızlık üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu söylenebilir.

### **5.10. Yalnızlık Puanları ile Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklığına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarının yaygınlaşması ile insanlar gerçek hayatta görüşmektense akıllı telefon aracılığıyla diğerleriyle etkileşime geçmektedirler. Aşırı derecede sosyal medya kullanımı yalnızlık faktörünün ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Tutgun, 2015). Ayrıca Morahan-Martin ve Schumacher (2003, s. 660-661) çalışmalarında sanal ortamların bireylerin zamanlarının çoğunu alarak gerçek yaşamdan kopmalarını sebep olduğu ve bunun da yalnızlığı arttırıcı bir unsur olduğunu belirtmişlerdir.

Literatürde yalnızlık düzeyi ile sosyal medya kullanımı arasında negatif yönlü ilişki olduğu ifade edilen çalışmalar mevcuttur (Köroğlu ve Tutgun, 2013; Mutlu, 2014; Sheldon, 2012; Skues, Williams ve Wise, 2012).

Sosyal medya kullanımı ile yalnızlık düzeyini arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu dile getiren çalışmalar da literatürde mevcuttur (Amichai-Hamburger ve Vinitzky, 2010; Balcı ve Gölcü, 2013; Esen ve Siyez, 2011; Orr, Sisic, Ross, Simmering, Arseneault ve Orr, 2009; Turnalar ve Kurtaran,2008).

Benzer şekilde araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında sosyal medya kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır. Bireylerin sosyal medya üzerinden sosyalleşme çabalarının kişilerarası ilişkilerini zenginleştirmesinden ziyade kişilerarası ilişkilerin yüzeyselleşmesine sebep olabileceği düşünülmektedir. Yüzeyselleşen kişilerarası ilişkilerin beraberinde yalnızlaşmayı getireceği düşünülmektedir.

### **5.11. Beğenilme Arzusu Puanları ile Katılımcıların Cinsiyetine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Kadınların, zerafet hassasiyetlerinin, diğerlerinin dikkatini çekme hevesinin, en iyiye ulaşma çabasının toplumsal izlenim oluşturma süreçlerini etkilediği görülmektedir (Uğurlu, 2015). Lee vd., (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada kadınların beğenilme arzusu amacıyla sosyal medya sitelerini (Facebook vb.) erkeklere göre daha fazla kullandığı dile getirmiştir. Literatürün aksine bu çalışmada beğenilme arzusu düzeyinin cinsiyet bakımından önemli bir belirleyici değişken olmadığı gözlemlenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular kapsamında beğenilme arzusu ve cinsiyet arasında anlamlı farklılaşmanın elde edilememesinin sebebinin öğrencilerin almakta oldukları eğitimin içeriğinin farkındalık kazandırmış olması dile getirilebilir.

### **5.12. Beğenilem Arzusu Puanları ile Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanım Yıllarına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Literatür incelendiğinde beğenilme arzusu ve akıllı telefon kullanım yılları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunamamıştır. Ayrıca çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda da akıllı telefon kullanım yılının beğenilme arzusu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı gözlemlenmiştir. Akıllı telefon kullanım yılının artması, akıllı telefonlarla geçirilen günlük sürelerin çok uzun yıllara yayılması ile birlikte meydana gelebilecek olumsuz etkilerden birisinin de beğenilem arzusu düzeyindeki artış olabileceği düşünülmektedir.

### **5.13. Beğenilme Arzusu Puanları ile Akıllı Telefon Değiştirme Gerekçelerine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Literatür incelendiğinde beğenilme arzusu puanları ile akıllı telefon değiştirme gerekçeleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar olmadığı anlaşılmaktadır. Beğenilme arzusu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında bu çalışmada da anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiş olup beğenilme arzusu ile akıllı telefon değiştirme gerekçeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmemiştir. Araştırmaya katılanların çok büyük bir bölümü (%76.9) akıllı telefonlarını bozulduğunda değiştirdiklerini ifade etmekte geri kalanlar ise (%23.1) akıllı telefonlarının diğer sebepler dolayısıyla değiştirdiklerini dile getirmişlerdir. Akıllı telefon değiştirme gerekçesi araştırma grubunun çok büyük bir bölümünde akıllı telefonun bozulmuş olması kriteridir. Bir iletişim aracı olarak akıllı telefonların değil akıllı telefonlar aracılığıyla gerçekleştirilen işlemlerin beğenilem arzusuna etkisi olduğu düşünülmektedir.

### **5.14. Beğenilme Arzusu Puanları ile Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Sosyal medyanın kullanım amaçlarını belirlemek üzere yapılan çeşitli çalışmalar mevcuttur. Sosyal ilişkileri sürdürmek, gençler tarafından benzer ilgi, düşünce ve gereksinimlerini diğerleriyle paylaşmak, diğerleri tarafından beğenilmek, var olan arkadaşlıklarını sürdürmek sosyal medya kullanım amaçları arasındadır (Armağan, 2013; Buffardi ve Campbell, 2008; Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007; Gikas ve Grant, 2013; Govani ve Pashley, 2006; Mehdizadeh, 2010; Ofcom, 2008; Oğuzhan, 2013; Stutzman, 2006; Tazghini ve Siedlecki, 2013).

Keskin ve Yamak (2001) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım gerekçelerinin gösteriş, moda, hava atmak ve beğenilme arzusu faktörlerinin olduğu ifade edilmektedir. Kendiyle ilgili olarak olumlu geri bildirim almak amacıyla olan insanlar, sosyal ağlarda seyredilerek ve kaydedilerek beğenilme ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlarlar (Su, 2017). Bireylerin sosyal ağlarda kendini diğerlerine sergileyerek diğerinin beğenisini kazanarak beğenilme arzusunu tatmin ettikleri ifade edilmektedir. Sosyal medya ağlarının kullanımı, popüler olmak, güncel olmak ve dolayısıyla beğenilmek için kullanıcıların daha fazla online olma ihtiyacını desteklemektedir (Bekiroğlu ve Hülür, 2016).

Bu çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda sosyal medya kullanım sıklığının beğenilme arzusu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Beğenilme arzusu ve sosyal medya kullanımı arasında bu çalışmada anlamlı bir ilişkinin çıkmamış olmasının sebebi araştırmaya katılanların sosyal medya hesaplarını çok farklı amaçlar için kullanmaları olabilir. Beğenilme arzusu dışında diğerlerinin varlığından haberdar olmak gibi birçok farklı amaçla sosyal medya hesaplarının kullanılıyor olması durumu beğenilme arzusu ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunamamasının sebebi olabilir.

## BÖLÜM VI

### 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar

Araştırmamızda incelediğimiz kavramlar için gerçekleştirilen istatistiki analizler sonucunda bu üç faktör arasında pozitif yönlü, istatistiki açıdan anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Uygulanan Pearson Momentler Korelasyonu Katsayısı işlemleri sonucunda beğenilme arzusunun yalnızlığı, akıllı telefon bağımlılığı ve alt boyutlarını pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar neticesinde bu üç kavramla alakalı başka çalışmaların çeşitli değişkenlerle yapılmasının literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

Gelir düzeyi değişkeni ile yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan siber ilişki arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Gelir düzeyi ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin inceleneceği çalışmaların akıllı telefon bağımlılığının olumsuz etkileriyle başa çıkmada son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin okudukları sınıf düzeyleri ile olumlu beklenti ve siber ilişki alt boyutlarında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Öğrencilerin konakladıkları yer ile sosyal ağ bağımlılık boyutu arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur.

Kullanıcıları tarafından çeşitli amaçlar için kullanılan akıllı telefonların olumsuz etkilerinin ne şekilde gerçekleştiğini belirlemek kişisel ve toplumsal ruh sağlığı için son derece önemlidir.

#### 6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlara ilişkin olarak öneriler gerçekleştirilecektir.

- Bu çalışma İzmir ilinde psikoloji eğitimi almakta olan öğrencilerle sınırlıdır. Benzer çalışmalar Türkiye genelinde psikoloji eğitimi devam etmekte olan tüm öğrencilere uygulanarak, farklı çalışmalar gerçekleştirilerek sonuçlar karşılaştırılabilir.
- Benzer çalışmaların üniversitelerin diğer bölümlerinde eğitimlerine devam etmekte olan öğrencilere uygulanarak üniversite öğrencilerinin akıllı telefon

bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyi ile ilgili risk faktörlerinin ortaya çıkarılmasıyla üniversite öğrencilerinin ruhsal, fiziksel, kişisel ve kişilerarası ilişkilerinin kalitesi artırılarak akademik başarı düzeylerinin artırılması sağlanabilir.

- Bu araştırma 2018-2019 yılında İzmir ilinde psikoloji bölümü olan devlet ve vakıf üniversitelerde öğrenim gören psikoloji öğrencilerini kapsamaktadır. Kesitsel tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiş çalışmalarda temel sınırlılık tek bir zamansal kesitinden elde edilmeleridir. Benzer araştırmaların boylamsal yöntem ile zaman zaman gerçekleştirilmesi neden sonuç ilişkilerinin kurulabilmesini artırabilir.
- Araştırma; cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir düzeyi, konaklanan yer, gelir düzeyi, akıllı telefon kullanım yılı, akıllı telefon kullanım süresi ve sosyal medya kullanım sıklığı gibi değişkenler ile sınırlı tutulmaktadır. Benzer araştırmalar fiziksel aktivite, uyku kalitesi, beslenme tarzı gibi faktörler kullanılarak gerçekleştirilerek fiziksel, ruhsal ve kişilerarası ilişkiler alanında yaşanan problemlerin incelenmesine katkı sağlayabilir.
- Araştırmadan elde edilen bulgular normal popülasyondan elde edilen bulgulardır ve klinik popülasyona ilişkin bulguları içermemektedir. Benzer çalışmalar klinik popülasyonda da gerçekleştirilerek, klinik popülasyonda yer alan kişilerin akıllı telefon bağımlılığı, beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeylerine ilişkin verileri elde edilerek ruh sağlığı çalışmalarına katkı sağlanabilir.
- “We are Social” tarafından 2019 yılında yapılan çalışmadan da anlaşıldığı üzere, başta akıllı telefonlarla olmak üzere Türkiye ve dünyada insanlar zamanlarının çok büyük bir bölümünü ekranlar karşısında geçirmektedirler. Araştırmada olumlu beklenti, sosyal ağ bağımlılık, yoksunluk ve siber ilişki alanlarında ekran kullanım süresi ile ilişkiler bulgulanmıştır. Ruh sağlığı problemleri, uyku kalitesi ve kritik düşünme, mindfulness (bilinçli farkındalık) ile ekran kullanım süreleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik çalışmaların gerçekleştirilmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Akıllı telefon kullanıcıları çok kolay ve ücretsiz bir şekilde elde edilebilen “Ekran Süresi” uygulamalarını akıllı telefonlarına yükleyerek kişisel ekran kullanım süreleri konusunda farkındalık kazanabilirler. Bu farkındalık sayesinde



uzun süreli ekran kullanımının olumsuz etkilerine karşı kişisel tedbir alabilecekleri düşünülmektedir.

- Yalnızlıkla etkili mücadele etmek toplum ruh sağlığı açısından son derece önemlidir. İngiltere gibi bazı ülkelerde yalnızlığın toplum ruh sağlığına olumsuz etkileriyle mücadele etmek için yalnızlık bakanlığı kurulmuştur. Ülkemizde de yalnızlığın toplum ruh sağlığına etkilerinin neler olduğuna dair boylamsal çalışmaların yapılmasının son derece önemli olduğu düşünülmektedir.
- Üniversite öğrencilerinin eğitimlerine başladıkları ilk yıllarda üniversite hayatına uyum, yalnızlık alanlarında yapılacak iyileştirmelerin üniversite öğrencilerinin sosyal çevrelerine uyumunu kolaylaştıracağı düşünülmektedir.



## 7. KAYNAKÇA

- Adler, G. (1993). The Psychotherapy of Core Borderline Psychopathology, *American Journal of Psychotherapy*, 47, 194-205.
- Akerlind, H. (1992). Loneliness and alcohol abuse: a review of evidences of an inter play. *SocSciMed*, 34(4):405-14.
- Aksak, M. (2017). *Farklı lise türlerine devam eden lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Gaziosmanpaşa ilçesi örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş, Y. (1997). “Üniversite Öğrencilerini Uyum Düzeylerinin İncelenmesi: Uzunlamasına Bir Çalışma”, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 107-110.
- Alicke, M. D., Govorun, O. (2005). *The better-than-average effect*. The Self in Social Judgment (pp. 85-106). New York: Taylor and Francis.
- Alfawareh H., Jusoh, S.(2014). Smartphone Usage Among University Students: Najran University Case. *Internal Journal of Academic Research*, 2014;6(2).
- Amichai-Hamburger, Y., Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*, 26, 1289-1295.
- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., &Ahad, A. D. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap. *Computers in Human Behavior*, 64, 719-727.
- Armağan, A. (2013). Gençlerin sanal alanı kullanım tercihleri ve kendilerini sunum taktikleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(27),79-92.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt. 7 Sayı.30, ss.27-43.
- Armbruster, P. , Patel, M., Johnson, E. & Weiss, M. (2009) “Active Learning and Student-centered Pedagogy Improve Student Attitudes and Performance in Introductory Biology,” *CBE – Life Sciences Education*, vol. 8, p. 203-213.
- Atalay, H. (2010). Yalnızlık Notları, *Psikeart Dergi*, Sayı:11, s.16.
- Augner, C., Hacker, G. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437–441.

- Auty, S., Elliott, R. (2001). Being like or being liked: identity vs. approval in a social context. *ACR North American Advances*, 28, 235-241.
- Aydın, M., Yıldırım, M., Faraslöf, L. (2018) "The Use of Smart Phones to Estimate Road Roughness: A Case Study in Turkey". *Engineering Sciences*, 13, 247-257.
- Aytaç, S. (2000). *İnsanı Anlama Çabası*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Balcı, Ş., Gölcü, A. (2013). Facebook Addiction among University Students in Turkey: "Selçuk University Example". *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*(34), 255- 278.
- Batıgün, D. A. (2008). İntihar Olasılığı Ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 65-75.
- Bekiroğlu, H. A. , Hülür, A. B. (2016). Üniversite öğrencilerinin facebook kullanımı ve dijital şizofreni üzerine bir araştırma. *OÜSBAD*, (146-175).
- Bıyık, N. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Bianchi A., Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber Psychology and Behavior*. 2005; 8(1):39-51.
- Bilgen, S. (1989). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeyine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Billieux, J. , Van Der Linden, M. , & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22, 1195–1210.
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: a literature review and a path ways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299-307.
- Block, J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *Am J Psychiatry*, 2008; 165:306–307.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume 2. *Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bragazzi, N. L., Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research & Behavior Management*, 7, 155.
- Buffardi, L. E., Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(10), 1303-1314.

- Bugay, A. (2007). Loneliness and life satisfaction of Turkish university students. [<http://www.ece.salford.ac.uk/proceedings/theme2.php?id=2>].
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, PAÜ. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 3, ss.82-90.
- Cacioppo, J. T. , Ernst, J. M. , Burleson, M. H. , McClintock, M. K. , Malarkey, W. B. , Hawkley, L. C. , et al. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: The MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology*, 35, 143– 154.
- Casey, B.M. (2012). Linking Psychological Attributes to Smart Phone Addiction, Face-to-Face Communication, Present Absence and Social Capital. Graduation Project, Graduate School of the Chinese University of Hong Kong.
- Chambless, D. L., Hollon, S. D. (1998). Ampirik olarak desteklenen tedavilerin tanımlanması. *Psikolojik Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi*. 1998; 66: 7–18.
- Chen, L., Yan, Z. , Tang, W. , Yang, F. , Xie, X. & HE, J. (2016). Mobile Phone Addiction Levels and Negative Emotions Among Chinese Young Adults: The Mediating Role of İnter Personal Problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866.
- Cheung, F., & Wu, A. M. S. (2013). Social identification, perception of aging, and successful aging in the workplace. *Journal of Career Development*, 41(3), 218-236.
- Christina R. V., Sasha J. S. ve Ann B. (2005). The prevalnece of, and risk factors fo, loneliness in later life: a survey of older in Great Britain Bond. *Cambridge University Press Ageing & Society*. 2005; 25:357-75.
- Ch'oliz, M. (2012). Mobile Phone Addiction in Adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2(1), 33-44.
- Coie, J. D., & Cillessen, A. H. (1993). Peer rejection: origins and effects on children's development. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 89–92.
- Colvin, C. R., Block, J. &Funder, D. C. (1995). Overly positive self-evaluations and personality: negative implications for mental health. *Journal of personality and social psychology*, 68(6), 1152.
- Çağır, G. (2010). Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan Esenlik Halleri Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki

- İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Çeçen, A. R. (2007). Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği (ABDÖ-K) Kısa Formunun Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi (Sözlü bildiri), 17-19 Ekim, İzmir Çeşme.
- Çeçen, A.R. (2008). “Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Ana-baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), ss. 415-431.
- Çoklar, A. N. (2010). *Bilgi ve İletişim Teknolojileri Işığında Dönüşümler*. In H. Ferhan Odabaşı (Eds.), *Ailede Dönüşümler* (pp. 185-208). Ankara: Nobel Yayın.
- Daniel, K. (2013). Loneliness and Depression among University Students in Kenya. *Global Journal of Human Social Science*. 2013; 4 (1.0): Online ISSN: 2249-460.
- Darcin, A. E., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour and Information Technology*. 35(7), 520–525.
- Davitz, J. F. (1959). Anxiety and Perception of Others. *Journal of General Psychology*, 61: 170-173.
- Delottie.(2017)<https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/tr/Documents/technology-media-telecommunications/deloittegms2017.pdf>
- Demir, A. (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmeler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A., & Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226-234.
- Demirtaş, A. S. (2007). İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Devis J. D. , Carmen P., Vicente J.B., Thomas J.M. (2009). Screen media time usage of 12-16 year old Spanish school adolescents: Effects of personal and socioeconomic factors, season and type of day. *Journal of Adolescence*. 2009; 32(2):213-231.

- Doğan, T., Çetin, B. ve Sungur, M. Z. (2009) “İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10: 271-277.
- Doğan, T., Çötök, N. A., Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Doğan, U. , Tosun, N. İ. (2016). Mediating Effect of Problematic Smartphone Use on The Relationship Between Social Anxiety And Social Network Usage Of High School Students [Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi]. *Adiyaman University Journal of Social Sciences*, 1(1), 99-128.
- Donald, A. W., Robert K., Maggi, M. W. (1986). The Effects of Loneliness: A Review of the Literature. *Comprehensive Psychiafry*. 1986; 27(4): 351-83.
- Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one’s own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1121–1134.
- Duru, E. (2008). The predictive analysis of adjustment difficulties from loneliness, social support, and social connectedness. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 849-856.
- Duyan, V., Çamur, G., Gökçearsan, E., Sevin, Ç., Erbay, E., & İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28-41.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007) . The benefits of Facebook "Friends:" Social capital and college students use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- Eren, A. (1994). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanda gelişim sekiz evresi*. (T. B. Ustün ve V. Şar, Trans.). Ankara, Turkey: Birey ve Toplum Yayınları.

- Erim, B. (2001). Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Eroğlu, F. (2000). *Davranış bilimleri* (5.Baskı). Kırklareli: Beta
- Erözkan, A. (2009). The predictors of loneliness in adolescents. *Elementary Education Online*, 8(3), 809–819.
- Ertem, F. (2006). Cep Telefonu Kullanımının İnsan İlişkilerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Esen, E., & Siyez, M. D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127- 138.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Baş Etme Yöntemleri Ve Yalnızlığın İntihar Davranışı İle İlişkisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4, 5-11.
- Freud, S. (1930). *Civilization and its discontents* (J. Riviere, Trans.). London: Hogarth Press.
- Friedrich, V. W. (1977). Seasonal suicide attempts and forms of loneliness. *Psychological Reports*. 1977; 40:807-10.
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry: The Journal of Interpersonal Processes*, 22, 1-15.
- Garland E.L., Boettiger C.A & Howard M.O. (2011). Targeting cognitive-affective risk mechanism in stress-precipitated alcohol dependence: an integrated, bio psychosocial model of automaticity, allostasis and addiction. *MedHypotheses*, 2011;76:745-754.
- Genç, Y., & Seyyar, A. (2010). Sosyal Hizmet Terimleri. *Ansiklopedik“Sosyal Pedagojik Çalışma” Sözlüğü*. Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Gezgin, D. M., Cakir, O. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519.
- Gezgin, D. M., Sahin, Y. L., & Yildirim, S. (2017). The Investigation of Social Network Users' Nomophobia Levels regarding to various Factors. *Educational Technology Theory and Practice*, 7(1), 1-15.
- Gikas, J., Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media. *The Internet and Higher Education*, 19, 18e26.

- Girgin, G. (2009). Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university student in Turkey. *Social Behavior and Personality*, 37(6), 811-818.
- Goffman, E. (2014). *Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Goodwin, R., Cook, O., & Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships*, 8, 225-230.
- Goswami V, Singh DR. (2016). Impact of mobile phone addiction on adolescent's life: a literature review. *Int J Home Sci*. 2016; 2: 69–74.
- Govani, T., & Pashley, H. (2005). Student awareness of the privacy implications when using Facebook. Carnegie Mellon. Retrieved May 5, 2007, from <http://lorrie.cranor.org/courses/fa05/tubzhlp.pdf>
- Gökçearsan, Ş., Günbatır, M. (2014). Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2 (2), 10-24.
- Greenwald, A. G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist*, 35,603-618.
- Griffiths, M. (2003). Internet Gambling: Issues, Concerns, and Recommendations, *Cyberpsychology & Behavior*, Volume 6, Number 6, pp.557-568.
- Güler, M. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişki (İstanbul İli Tuzla İlçesi Örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö. (2010). “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlamlık”, Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2), 73-88.
- Gümüş, İ., Örgenç, C. (2015). Önlisans Öğrencilerinin Akıllı Cep Telefon Kullanmalarının Başarı ve Harcama Düzeylerine Olası Etkileri Üzerine Bir Çalışma, Akademik Platform, ISCAT 2015 Sakarya – Türkiye.
- Güzeller C., Coşguner T., (2012). “Development of A Problematic Mobile Phone Use Scale For Turkish Adolescents”, *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 15: 205-211.
- Haliloğlu, S., (2008). Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri, Bağlanma Biçimleri ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Malatya İli Örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.



- Haskan, Ö. (2009). Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Haverlag, D. (2013). Compulsief gebruik van sociale media op de smartphone. Utrecht: University of Utrecht.
- Hawi, N. S., Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education*, 98, 81–89.
- Hawkey LC, Cacioppo JT. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med*, 2010;14:218–27
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272.
- Hoffner, C. A., Lee, S., & Park, S. J. (2016). “I miss my mobile phone!”: Self-expansion via mobile phone and responses to phone loss. *New Media & Society*, 18(11), 2452–2468.
- Holwerda1, T.J. , Deeg D., Beekman. A., Van, T., Stek M. L., Cees, J., Robert, A. S. (2012). Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL) *J Neurol Neurosurg Psychiatry dec*.
- Izgar, H. (2009). Okul Yöneticilerinde Yalnızlık ve Depresyon Üzerine Bir İnceleme, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 9 (1), 231-258.
- İnanç, B.Y., Yerlikaya E. E. (2008). *Kişilik Kuramları*, Pegem Akademi Yayınevi, 1.Baskı, Ankara.
- İşçi, M. (1999). Davranış bilimleri (Genişletilmiş 2.Baskı). İstanbul: Der.
- James D, Drenn J. (2005). Exploring addictive consumption of mobile phone. *Journal of Adolescence*. 2005; 27(1):87-96.
- Jenaro, C., Flores, N., Gomez-Vela, M., Gonzalez-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research and Theory*, 15(3), 309–320.
- Jesse, G. R. (2016). Smartphone and App Usage Among College Students: Using Smartphones Effectively for Social and Educational Needs. *Issues in Information Systems*, 17(4), 8-20.
- Jin, B., Park, N. (2012). Mobile voice communication and loneliness: Cell phone use and the social skills deficit hypothesis. *New Media & Society*. 0(0) 1–18.

- 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.
- Jones, W. H., Carpenter, B. N., & Quintana, D. (1985). Personality and interpersonal predictors of loneliness in two cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1503-1511.
- Kalaskar, P. B. (2015). A study of awareness of development of Nomophobia condition in smartphone user management students in Pune city. INCON 2015. E-issn-2320-0065.
- Kang, S., Jung, J. (2014). Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the us and korea. *Computers in Human Behavior* , 35 , 376-387.
- Karakoç, E., Taydaş, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Selçuk İletişim*, 7(4), 33-45.
- Karataş, G. (2011). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Mükemmeliyetçilik, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kardefelt-Winther, D.; Heeren, A.; Schimmenti, A.; van Rooij, A.; Maurage, P.; Carras, M.; Edman, J.; Blaszczynski, A.; Khazaal, Y.; Billieux, J. (2017) How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction* 2017, 15, 13763.
- Kaşıkkara, G. ve Doğan, U.(2017). Beğenilme arzusu: Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 51-60.
- Keskin, D. ve Yamak, R. (2001), “Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Sahipliğini Belirleyen Faktörler: Ekonometrik Bir Çalışma”. 6. Ulusal Pazarlama Kongresi: Erzurum, 28 Haziran-1 Temmuz, ss.121-128.
- Keskin, G. ve Sezgin, B. (2009). Bir Grup Ergende Akademik Başarı Durumuna Etki Eden Etmenlerin Belirlenmesi, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(10), 3-18.
- Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Kılınç H. ve Seher, A.S. (2005). Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar, Ankara University, *Journal of Faculty of Educational Sciences*, year:, vol: 38, no: 2, 69-88.
- Kır, İ., Sulak, Ş. (2014). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (51),150-167.
- Kızılgöçer, M. (2015). *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Çalışma*. Gece Kitaplığı Yayınları, Ankara.
- Kim, O. (1997). Loneliness: A predictor of health peceptions among older Korean immigrants. *Psychological Reports*, 81, 591-594.
- Kim, D.-Y. (2013). Voluntary controllability of the Implicit Association Test (IAT). *Social Psychology Quarterly*, 66, 83–96.
- King, D. L., Herd, M. C. E., & Delfabbro, P. H. (2018). Motivational components of tolerance in Internet gaming disorder. *Computers in Human Behavior*, 78, 133–141.
- Koivusilta, L. K., Lintonen, T. P., Rimpela, A. H. (2007). Orientations in Adolescent Use of İnformation and Communication Technology: A Digital Divide by Sociodemographic Background, Educational Career, And Health. *Scand J Public Health*, 35(1), 95-103.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Körler, Y. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Köroğlu, O. ve Tutgun Ünal, A. (2013). Öğretmen Adaylarının Sosyal Ağları Benimseme Düzeyleri İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, I. Yeni Medya Çalışmaları Kongresi, Kocaeli’de bildiri olarak sunulmuştur.
- Köse, E. (2009). Yurttan Kalan ve Ailesiyle Birlikte Yaşayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Krause-Parello, C. A. (2007). *Relationships among loneliness, human social support, pet attachment support, and subjective well-being in older adults.*, Newark, NJ: Ph.D. dissertation. Rutgers University. Retrieved January 20, 2008 from *ProQuest Digital Dissertations database* (Publication No. ATT 3280391).
- Krause-Parello, C. A. (2008). Loneliness in the school setting. *Journal of School Nursing*, 24, 66-70.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H. & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloSone*, 8(2), e56936.
- Le Roux, A. and Connors, J. (2001). "A Cross-Cultural Study Into Loneliness Amongst University Students", *South African Journal of Psychology*, 31, ss. 46-57.
- Lee K. M., Won, J.Y., Park, W.Y., Min, J.W., Hahn, J.A., Kim, D.J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloSone*. 2013; 8(2):1-7.:
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y. & Cheng, Z. H. (2014). The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior and Technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.
- Lee, C. (2017). Comparison of Korean and Chinese adolescents' online games use including mobile games. In D. Jin (Eds.), *Smartphone gaming in Asia. Mobile communication in Asia: Local insights, global implications* (pp. 227–241). Dordrecht, The Netherlands: Springer.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS One*, 9(6), e98312.
- Lobet-Maris, C., Henin, L. (2002). Talking without communicating or communicating without talking: From the GSM to the SMS. *Revista de Estudios de Juventud*, 57(2), 101-114.
- Lopata, H. Z. (1969). Loneliness: Forms and components. *Social Problems*, 17:248-261, 1969.
- Mengwei B. and Louis, L. (2014). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital, *Social Science Computer Review*, 1-19.
- Masi, C. M., Chen H. Y., Hawkley L.C., Cacioppo, J.T. (2010). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*.

- May, R., (1958). *Man's Search for Himself*, New York: W.W. Norton.
- May, R., (1967). *The Meaning of Anxiety*, New York: W.W. Norton
- Medore, N., Woodward, J.C., Larson, J. (1987). "Adolescent Loneliness: A Cross-Cultural Comparison of American and Asian Indians", *International Journal of Comparative Sociology*, 21, ss. 391-402.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357-364.
- Mijuskovic, B. L. (1979). *Loneliness in Philosophy, Psychology and Literature*. Assen, The Netherlands: van Gorcum, 1979.
- Misao, H., Yuji, M. (2014). "Real-time geospatial data collection and visualization with smartphone." *Journal of Geographic Information System* 6 (2):99- 108.
- Mishra, S. K., Behera, U.K., Jena, S.K. (2013). Assessment and Evaluation of Depression and Loneliness among People Living with HIV in Selected Places of Coastal Andhra Pradesh. *Indian J of Public Health Research and Development*. 2013;4(3) 261- 66.
- Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2003). Loneliness and Social Uses of The Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6): 659-671.
- Moran, J. M, Masetto, M.T., Behrens, M.A. (2007). *Novas tecnologias e mediação pedagógica*. 13 ed. Campinas: Papirus.
- Moreira, A. F. B., Kramer, S. (2007). Contemporaneidade, educação e tecnologia. *Educação Sociedade* 2007: 100 (28): 1037-57.)
- Murdock, K. K. (2013). Texting while stressed: Implications for students' burnout, sleep, and well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(4), 207–221.
- Mutlu, Ş. (2014). *Lise öğrencilerinin Facebook kullanımını-uygulamalarının özsaygı ve yalnızlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Newport, F. (2015). *Most U.S. Smartphone Owners Check Phone at Least Hourly*. Retrieved from <http://www.gallup.com/poll/184046/smartphone-owners-check-phone-least-hourly.aspx> on August 09, 2016.
- Nordin, N.M., Talib, M.A., Yaacob, S.N. (2009). Personality, loneliness and mental health among under graduates at Malaysian Universities. *European Journal of Scientific Research*, 36(2), 285-298.
- O'Brien, K. A. (2011). *Attenuating desirable responding: a comparison of self-compassion and self-affirmation strategies*. University of Manitoba (Canada).

- Odacı, H. (1994). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Ofcom (2008) 'Social Networking: A Quantitative and Qualitative Research Report into Attitudes, Behaviours and Use', BBC News, available from: , accessed 4 November 2008.
- Oğuzhan, Ö. (2013). Kendi yansımasında kendini izlemek: Narsisizmin mecrası olarak Facebook. Bilgili, C. ve Şener, G. (Ed.). Sosyal Medya ve Ağ Toplumu-2, Kültür, Kimlik, Siyaset içinde (ss. 67- 91). İstanbul: Beslenme Saati Kitapları.
- Oksman, V. V. (2007). Young people and seniors in Finnish 'mobile information society'. *Journal of Interactive Media in Education*, 02. Retrieved January 8, 2007.
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21, 183- 192.
- Orr, E. S., Sisic, M., Ross, C., Simmering, M. G., Arseneault, J. M., & Orr, R. R. (2009). The influence of shyness on the use of Facebook in an undergraduate sample. *CyberPsychology & Behavior*, 12(3), 337-340.
- Oruç, T. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık İle Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Özata, Z., Öztaşkın, A. (2005). Pazarlama Dünyası Blogsfer'i Keşfetti: Büyük Değişimin İlk Adımları. *Pazarlama ve İletişim Kültürü Dergisi*, 4 (13), 36-47.
- Özer, Ş. (2013). Problemler İnternet Kullanımının Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş İle Açıklanabilirliği. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özodaşık, M. (1989). Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Özyurt, C. (2005). *Modern toplumun çözümlenmesi*. İstanbul: Açılım kitap.
- Page, R. M., Cole, G. E. (1991). Demographic predictors of self reported loneliness in adults. *Psychological Reports*, 68, 939-945.

- Park, C., Park, Y.R. (2014). The conceptual model on smart phone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanities*, 4, 147–150.
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763–1770.
- Park, W. K. (2005). Mobile phone addiction. In R. Ling & Per E. Pedersen (Eds.), *Mobile communications* (pp. 253-272). Springer: London.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A Study on Nomophobia-Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Peplau, L. A., Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. L. Peplau ve D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* içinde (s. 1-18).
- Perlman D., Peplau, L. A. (1981). Toward a socialpsychology of loneliness. R Gilmour and S. Duck (Ed.), *Personal relationship 3: Personal relationships in disorder*. London: Academic Press.
- Perlman, D., Peplau, L.A. (1984). Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings, L A Peplau and S Goldston (eds), *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Loneliness*, U.S. *Government Printing Office*, pp.13-46.
- Plotnik, R. (2007). Psikolojiye Giriş, çev.: Tamer Geniş, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Raina, S. K., Raina, S., Chander, V., Grover, A., Singh, S., Bhardwaj, A. (2013). Identifying risk for dementia across population: A study on the prevalence of dementia in tribal elderly population of Himalayan region in Northern India. *Ann Indian Acad Neurol*. 2013;16(4):640-44.
- Rautiainen, P. O., V., Malinen, S., Utriainen, A., Liikala, H.(2001). Mobile communication culture of children and teenagers in Finland. Information society Research centre of Tampere University.
- Reid, D. J., Reid, J.M. (2007). Text or talk? Social anxiety, loneliness, and divergent preferences for cell phone use. *Cyber Psychology & Behavior*, 10, 424–35.

- Richman, N. E., Sokolove, R.L. (1992). The experience of aloneness, object representation, and evocative memory in borderline and neurotic patients. *Psychoanalytic Psychology*. 1992; 9:77-91.
- Robert, S. W., Kristin, R. K., Steven, E., Arnold, J. A., Schneider, J. F., Lisa, L. B., Yuxiao, T., David, A. B. (2007). Loneliness and Risk of Alzheimer Disease. *Arch Gen Psychiatry*. 2007; 64 234-40.
- Roos, J.P. (2001). Postmodernity and mobile communications. Paper presented at the meeting of the European Sociological Association on 5th Conference of the ESA, Helsinki, Finland.
- Rubin, A. M., Perse, E. M., & Powell, R. A. (1985). Loneliness, parasocial interaction, and local television news viewing. *Human Communication Research*, 12, 155-180.
- Russell, D., Peplau, L. A., Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472- 480.
- Sadava, S. W. (1986). Thompson, M. M. Loneliness, social drinking, and vulnerability to alcohol problems. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 1986 18(2),19.
- Sadler, W. A., Johnson, T. B. (1980). From Loneliness To Anomia, in Hartog. J., J. R. Audy, Y. A. Cohen (Eds.). *The Anatomy Of Loneliness* (34-64). New York: International Universities Press.
- Saraçoğlu, Y. (2000). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Allen, S., Graupera, V., Lundrigan, L. (2010). *Pro smartphone crossplatform development: iPhone, Blackberry: Apress*.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Benlik Saygıları Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Erzurum.
- Saunders, J. B. (2014). Rationale for changes in the clinical descriptions and diagnostic guidelines of disorders due to substance use and related conditions in the draft ICD 11. Presented at the World Congress of the World Psychiatric Association, Madrid, Spain, September 2014. Available through the Department of Mental Health and Substance Abuse, WHO Geneva.



- Sedikides, C., Horton, R. S., Gregg, A. P. (2007). The why's the limit: curtailing self-enhancement with explanatory introspection. *Journal of Personality*, 75(4), 783-824.
- Sepehr, S., Head, M. (2013). 'Competition as an element of gamification for learning: an exploratory longitudinal investigation', in Proceedings of Gamification, Stratford, Ontario, Canada, pp.2-8.
- Sheldon, P. (2012). Profiling the non-users: Examination of life-position indicators, sensation seeking, shyness, and loneliness among users and non-users of social network sites. *Computers in Human Behavior*, 28, 1960-1965.
- Sinclair, S.L., Nelson, E.S. (1998). "The impact of parental divorce on college students' intimate relationships and relationship beliefs", *Journal of Divorce and Remarriage*, 29 (1/2), ss. 103- 129.
- Singh, B., Gupta, R., Garg, R. (2013). Mobile Phones; A Boonor Bane for Mankind?- Behavior of Medical Students. *International Journal of Innovative Research and Development*, 2(4), 196-205.
- Skog, B. (2002). Mobiles and the Norwegian teen: Identity, gender, and class. In J. E. Katz & M. A. Aakhus (Eds.), *perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance* Cambridge, UK: Cambridge University Press. 2002, 255-273.
- Skues, L. J., Williams, B., & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 28(2012), 2414-2419.
- Sloan, W., Solano, C. (1984). The conversational styles of lonely males with strangers and roommates. *Person. Social Psychol Bull.* 10: 293-301.
- Solis, B., Breakenridge, D. (2009). *Putting the Public Back in Public Relations: How Social Media is Reinventing the Aging Business of PR*. Upper Saddle River, NJ: FT Press
- Stravynski, A., Boyer. R. (2001). Loneliness in Relation to Suicide Ideation and Parasuicide: A Population-Wide Study. *The American Association for Suicidology Issue Suicide and Life- Threatening Behavior*. 2001; 31(1):32-40.
- Stutzman, F. (2006). An evaluation of identity-sharing behavior in social network communities . Paper presented at the iDMAa and IMS Code Conference, Oxford, Ohio.

- Su, S. (2017). "Selfie: Narsisizm Kültürünün Bir Semptomu", Birikim (17.03.2017). <http://www.birikimdergisi.com/guncel-yazilar/8220/selfie-narsisizm-kulturunun-bir-semptomu>.
- Subaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Sullivan, H. S. (1953). The collected works of Harry Stack Sullivan (Vol. 1, H. S. Perry & M. L. Gawel, Eds.). New York: Norton
- Sürücü, M., Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi .*Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30 (2): 375.
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D., & Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 42,(2),. 2, 161-166.
- Swann, W. B., Jr. & Read, S. J. (1981). Acquiring self-knowledge: The search for feedback that fits. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Swann, W. B., Jr. (1983). Self-verification: Bringing social reality into harmony with the self.
- Swann, W. B., Jr. & Hill, C. A. (1984). When our identities are mistaken: Reaffirming self-conceptions through social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 59- 66.
- Szalavitz, M. (2014). "Most of Us Still Don't Get It: Addiction Is a Learning Disorder, *Pacific Standart*, 4 Ağustos 2014.
- Szpakow, A., Stryzhak, A., Prokopowicz, W. (2011). Evaluation of threat of mobile phone-addiction among Belarusian University students. *Progress in Health Sciences*, 1(2), 96-100.
- Şar, A.H. (2013). Examination of loneliness and mobil phone addiction problem observed in teenagers from the some variables. *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science*, 6(2). 1207-1220.
- Şata, M., Çelik., Ertürk, Z., ve Taş, U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri için uyarlama çalışması. [The study of adapting smartphone addiction scale for Turkish high school students]. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7(1), 156-169.

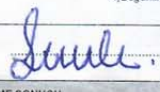
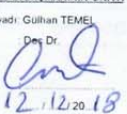


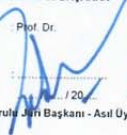
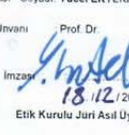
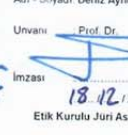
- Şişman, M., Turan, S. (2004). Bazı örgütsel değişkenler açısından çalışanların iş doyumunu ve sosyal - duygusal yalnızlık düzeyleri (meb şube müdür adayları üzerinde bir araştırma). *Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 118- 128.
- Şişman, N. (2019). *Mahremiyet, Hayatın Sırları ve Sınırları*. İstanbul,Türkiye: İnsan Yayınları.
- Takao, M., Takahashi, S., Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(5), 501-507.
- Tan, D. (2000). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile denetim odaklarının aile destek düzeyleri ve özlük nitelikleri açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Taylor, S. E., Wayment, H. A., Carrillo, M. A. (1996). Social comparison and self-regulation. In R. M. Sorrentino, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* NY, NY: Guilford Press.
- Taylor, I. H. (2015). Facebook and the being Liked Motive. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(4), 1473-1486.
- Tazghini, S., Siedlecki, K. L. (2013). A mixed method approach to examining facebook use and its relationship to self-esteem. *Computers in Human Behavior* 29, 827–832.
- Tekbıyık, A. (2014). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Tekin, Ç. (2012). *Cep Telefonu Problemleri Kullanım (PU) Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Tekin, Ç., Güneş, G. ve Çolak, C. (2014). Cep Telefonu Problemleri Kullanım Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Medicine Science* 3(3): 1361-81.
- Terhi-Anna W. (2003). Mobile Phone Use as Part of Young People's Consumption Styles the fear of being without their phone.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(66), n.p.

- Tiikkainen, P., Heikkinen, L., Leskinen, E. (2005). The structure and stability of perceived togetherness in elderly people during a five-year follow-up. *Journal of Applied Gerontology*, 23: 1–16.
- Tillich, P. (1980). Loneliness and solitude. In: Hartog J, Audy JR, Cohen YA (eds): The Anatomy of Loneliness. New York: International Universities Press, 1980. pp.547–553.
- Tiwari, SC. (2013). Loneliness: A disease Indian J of Psychiatry. 2013; 55(4):320–22.
- Tsai, F.-F., Reis, H.T. (2009). Perceptions by and of lonely people in social networks. *Personal Relationships* 16 (2) : 221-238.
- Turnalar, G. (2008). İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Tutgun, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Yayınlanmış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tümekaya, S., Aybek, B., Çelik, M. (2008). An investigation of students' life satisfaction and loneliness level in a sample of Turkish students. *International Journal of Human Sciences*[Online]. 5 (1), 1-15.
- Uğurlu, Ö. (2015). Kadının Benlik Sunumunun Güncel Bir Aracı Olarak Sosyal Ağlar Bir Tasarım unsuru: “Kusursuzlaştırma”. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 231-247.
- Uyanık, S. (2007). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Yalnızlık ve Kendine Saygı Düzeyinin Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkileri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Wachtel, P. L. (2008). Relational theory and the practice of psychotherapy. New York, NY: Guilford Press.
- Walsh, S. P., White, K. M., Young, R. M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence*, 31(1), 77-92.
- We are Social. (2019). Erişim adresi: <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Willem, H.J. (2010). Schizoid personality disorder linked to unbearable and inescapable loneliness. *Eur. J. Psychiat.* 2010; 24(38-45) .24 N.1.

- Winnicott, D.W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. New York: International Universities Press.
- Wisemana, H., Guttfreundb, D.G., Lurie, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 23(2), 231-243.
- Wright, A. L. (2012). "Is It Lonely at the Top? An Empirical Study of Managers' and Non-managers' Loneliness in Organizations", *The Journal of Psychology*, 146(1-2):47-60.
- Yılmaz, E., Aslan, H. (2013), "Öğretmenlerin İşyerindeki Yalnızlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3): 59-69.
- Yılmaz, G. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişki (İstanbul İli Tuzla İlçesi Örneği), *Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.
- Yildirim, C., Correia, A.-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A source book of current theory, research and therapy* (s. 379-406). New York: Wiley.
- Yüksel, F. (1991). İçsel ya da Dışsal Denetimli Olmanın ve Bazı Değişkenlerin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyine Etkisi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.

## 8.EKLER

## 8.1. Etik Kurulu Onay Belgesi

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ TEZ/ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA İZİNİ/ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU			
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ			
T.C. NOSU	56104060068		
ADI VE SOYADI	UFUK SARIĞUL		
ÖĞRENCİ NO	201710085		
TEL. NO / LARI	5439767679		
E - MAIL ADRESLERİ	ufuksarigul35buzuk@hotmail.com		
ANA BİLİM DALI	Psikoloji		
PROGRAM ADI	Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı		
BİLİM DALININ ADI	Psikoloji		
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	TEZ AŞAMASI		
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLİK KAYDININ YAPILIP-YAPILMADIĞI	2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI GÜZ DÖNEMİ KAYDINI YENİLEDİM		
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER			
TEZİN KONUSU	İzmir İlinde Öğrenim Gören Psikoloji Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ile Beğenilme Arzusu ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
TEZİN AMACI	Bu çalışma ile 2018-2019 eğitim öğretim yılında İzmir ilinde öğrenim gören psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Geleneksel akıllı telefon teknolojileriyle birlikte toplumun tüm kesimlerinde akıllı telefon kullanımı yaygınlaşmaktadır. Akıllı telefon kullanımının en yoğun şekilde kullanıldığı yaş aralığının 18-25 yaş aralığına dair literatürde bir çok araştırma bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile kullanıcıları etkiler sürecinde ortaya çıkan beğenilme arzusu ve yalnızlık kavramının incelenmesi amaçlanmıştır.		
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Bu çalışmada İzmir ilinde psikoloji eğitimi almakta olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, yalnızlık ve beğenilme arzusu arasındaki ilişkilerin bazı faktörler bakımından (cinsiyet, akıllı telefon kullanım süresi, akıllı telefona kullanım yılı, akıllı telefon süresi vb.) bakımından incelenmektedir. Araştırma grubunu 2018-2019 yılı içerisinde İzmir ilinde psikoloji eğitimi almakta olan Ege Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir Ekonomi Üniversitesi, Yaşar Üniversitesi İzmir Katip Çelebi Üniversitesi ve İzmir Demokrasi Üniversitesi psikoloji öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada cinsiyet, sınıf düzeyi, akıllı telefon kullanım sıklığını ve gelir düzeyleri hakkında bilgi toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, akıllı telefon bağımlılık düzeyini belirlemek amacıyla Kwon, Lee, Won, Park, Min ve Hahn (2013) tarafından geliştirilen ve Altındağ, Turan ve Akın (2014) tarafından Türkiye'ye uyarılma çalışmaları yapılan "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği", Kaşıkara G. ve Doğan T. (2017) tarafından geliştirilen "Beğenilme Arzusu Ölçeği", Russel D Peplau vd. tarafından geliştirilen ve Doğan T. ve diğerleri tarafından Türkiye'ye uyarılan "Uçla Yalnızlık Ölçeği"nin kısa formunun kullanılması planlanmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ve beğenilme arzusu arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen veriler t testi, tek yönlü varyans analizi, basit doğrusal regresyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi testleri ile değerlendirilecektir.		
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER / KURUMLARIN ADLARI	İZMİR İLİNDE PSIKOLOJİ ÖĞRENCİSİ BÖLÜMÜ OLAN TÜM ÜNİVERSİTELER (DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ PSIKOLOJİ BÖLÜMÜ, EGE ÜNİVERSİTESİ İZMİR EKONOMİ ÜNİVERSİTESİ PSIKOLOJİ BÖLÜMÜ, YAŞAR ÜNİVERSİTESİ PSIKOLOJİ BÖLÜMÜ)		
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI - ŞİBESİ / MÜDÜRLÜĞÜ - İLÇESİ)	DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ PSIKOLOJİ BÖLÜMÜ İZMİR/BUÇA EGE ÜNİVERSİTESİ PSIKOLOJİ BÖLÜMÜ İZMİR/BORNOVA İZMİR EKONOMİ ÜNİVERSİTESİ PSIKOLOJİ BÖLÜMÜ İZMİR/BALÇOVA YAŞAR ÜNİVERSİTESİ PSIKOLOJİ BÖLÜMÜ İZMİR/BORNOVA		
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE, HANGİ KURUMUNA, HANGİ BÖLÜMÜNDE, HANGİ ALANINA, HANGİ KOKULLARINDA, HANGİ ÖZGÜBİNE, HANGİ NE UYGULANACAKI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ PSIKOLOJİ BÖLÜMÜ İZMİR/BUÇA: Psikoloji bölümünde öğrenim gören tüm öğrencilere EGE ÜNİVERSİTESİ PSIKOLOJİ BÖLÜMÜ İZMİR/BORNOVA: Psikoloji bölümünde öğrenim gören tüm öğrencilere İZMİR EKONOMİ ÜNİVERSİTESİ PSIKOLOJİ BÖLÜMÜ İZMİR/BALÇOVA: Psikoloji bölümünde öğrenim gören tüm öğrencilere YAŞAR ÜNİVERSİTESİ PSIKOLOJİ BÖLÜMÜ İZMİR/BORNOVA: Psikoloji bölümünde öğrenim gören tüm öğrencilere. Yukarıda belirtilen Üniversitelerde Psikoloji bölümünde okuyan öğrencilere eklede belirtmekte olan tüm ölçek form ve anketlerin uygulanması düşünülmektedir.		
UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇEKLERİN UYGULANACAKI	Bilgiendirilmiş Onam Formu ve Demografik Bilgi Formu,		
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR ..... GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADETİSA FFA ÖLÇEKLERİNİN BAŞLIKLARI İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)	1) Bilgiendirilmiş Onam Formu ve Demografik Bilgi Formu (1 sayfa), Bağımlılık Ölçeği (33 maddede 1 sayfa) sayfa), 2) Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (8 maddede 1 sayfa) 3) Uçla Yalnızlık Ölçeği (8 maddede 1 sayfa) 4) Beğenilme Arzusu (9 maddede 1 sayfa)		
ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: UFUK SARIĞUL	ÖĞRENCİNİN İMZASI: 	TARİH: 12.12.2018	
TEZ/ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU			
1. Seçilen konu Bilim ve İlgili Dünyasına katkı sağlayabilecektir.			
2. Anılan konu ..... faaliyet alanı içersine girmektedir.			
1. TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2. TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI	A.B.D. BAŞKANININ ONAYI
Adı - Soyadı: Gulhan TEMEL Unvanı: Doç. Dr. İmzası:  12.12.2018	Adı - Soyadı: ..... Unvanı: ..... İmzası: ..... / 20 .....	Adı - Soyadı:  Unvanı: Doç. Dr. İmzası: ..... / 20 .....	Adı - Soyadı:  Unvanı: Doç. Dr. İmzası: ..... / 20 .....
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER			
Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN Unvanı: Prof. Dr. İmzası:  12.12.2018 Etik Kurulu Juri Başkanı - Asil Üye	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN Unvanı: Prof. Dr. İmzası:  18.12.2018 Etik Kurulu Juri Asil Üyesi	Adı - Soyadı: Deniz AYRINTI GÜLER Unvanı: Prof. Dr. İmzası:  18.12.2018 Etik Kurulu Juri Asil Üyesi	Adı - Soyadı: Ali Engin OBA Unvanı: Prof. Dr. İmzası: ..... / 20 ..... Etik Kurulu Juri Asil Üyesi
Adı - Soyadı: Mustafa Tervik ODMAN Unvanı: Prof. Dr. İmzası: ..... / 20 ..... Etik Kurulu Juri Asil Üyesi	Adı - Soyadı: ..... Unvanı: ..... İmzası: ..... / 20 ..... Etik Kurulu Juri Asil Üyesi	Adı - Soyadı: ..... Unvanı: ..... İmzası: ..... / 20 ..... Etik Kurulu Juri Asil Üyesi	Adı - Soyadı: ..... Unvanı: ..... İmzası: ..... / 20 ..... Etik Kurulu Juri Asil Üyesi
Adı - Soyadı: ..... Unvanı: ..... İmzası: ..... / 20 ..... Etik Kurulu Juri Asil Üyesi	Adı - Soyadı: ..... Unvanı: ..... İmzası: ..... / 20 ..... Etik Kurulu Juri Asil Üyesi	Adı - Soyadı: ..... Unvanı: ..... İmzası: ..... / 20 ..... Etik Kurulu Juri Asil Üyesi	Adı - Soyadı: ..... Unvanı: ..... İmzası: ..... / 20 ..... Etik Kurulu Juri Asil Üyesi
<input type="radio"/> OY BİRLİĞİ İLE <input checked="" type="radio"/> OY ÇOKLUĞU İLE			
Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/ Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asil Juri Üyeleriincelelenmiş olup, ..... / 20 ..... / 20 ..... tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli izin verilmesi tarafımızca uygundur.			
Etik Kurulu Juri Yedek Üyesi			

ACIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRÜNE ONAYLATILARAK ENSTİTÜ SEKRETERLİĞİNE TESLİM EDİLECEKTİR.

EKLER: 1) Bilgiendirilmiş Onam Formu ve Demografik Bilgi Formu (1 sayfa),  
2) Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (33 maddede 1 sayfa),  
3) Uçla Yalnızlık Ölçeği (8 maddede 1 sayfa),  
4) Beğenilme Arzusu Ölçeği (9 maddede 1 sayfa)

503E-2052

## 8.2. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu çalışma, AT kullanım alışkanlıkları ile ilgili bilgi toplamayı amaçlamaktadır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına göredir. Çalışmada, sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Sorulara vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak, sadece araştırma amacıyla değerlendirilecek ve bilimsel yayımlarda kullanılacaktır. Anket genel olarak rahatsızlık verecek soruları içermemektedir.

Anketi ilk sayfadan başlayıp, yönergelere uyarak sırayla ve sayfa atlamadan yapmanız çok önemlidir. Çalışmanın veri toplama aşamasının sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız cevaplanacaktır. Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülük esaslıdır. Çalışma ile ilgili bilgiler bana sözlü olarak aktarıldı. Çalışma ile ilgili tüm sorularıma yeterli cevaplar aldım. Çalışmaya kendi rızamla gönüllü olarak katılmayı ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını istiyorsanız lütfen ölçeği doldurunuz.

Ancak, anketin uygulanması esnasında herhangi bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz uygulamayı yarıda bırakmakta serbestsiniz. Çalışma sırasında uygulanacak testler ve yanıtlamanız gereken sorular, genel anlamda kişisel olarak rahatsızlık verecek nitelikte değildir.

Yukarıda yer alan onam formu doğrultusunda söz konusu ölçekleri doldurmayı onaylıyorsanız lütfen aşağıda yer alan ONAYLIYORUM kutucuğunu işaretleyiniz.

Ufuk SARIGÜL

**ONAYLIYORUM**

### 8.3. Demografik Bilgi Formu

Yaşınız: ..... Cinsiyetiniz: Medeni durumunuz: ..... Geliriniz:

Okumakta Olduğunuz Üniversite ve Sınıf

Konakladığınız Yer: Yurttan  “Öğrenci Evinde”  Ailemin Yanında

Kaç Yıldır Akıllı Telefon Kullanmaktasınız?.....

Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süreniz Ne Kadardır?

0-30 dk  30 dk-1 saat  1-3 saat  3-5 saat  5 saat+

Akıllı Telefonunuzu genellikle hangi gerekçelerle değiştirirsiniz?

Bozulduğunda  Yavaşladığında  Bir Üst Model Çıktığında  Bir Sebep  
Olmaksızın  Diğer .....

Sosyal medyayı (Facebook, Twitter ya da Instagram vb.) ne sıklıkla kullanırsınız?

1-Hiç 2- Nadiren 3-Bazen 4-Sıklıkla 5- Çok Sık



#### 8.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki sorulardan size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz. 1.)Kesinlikle katılmıyorum 2.)Katılmıyorum 3.)Kısmen katılmıyorum 4.)Kısmen katılıyorum 5.)Katılıyorum 6.)Kesinlikle katılıyorum						
	1	2	3	4	5	6
1.Akıllı telefon kullanımımın dolaylı planladığım işleri aksatırım.	1	2	3	4	5	6
2.Akıllı telefonu kullanımımın dolaylı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6
3.Yoğun akıllı telefon kullanımımın dolaylı ile başım döner ve bulanık görürüm.	1	2	3	4	5	6
4.Akıllı telefon kullanımımın dolaylı el bileğimde ya da ensemdede ağrı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
5.Akıllı telefonumu yoğun kullanımım sebebiyle uykusuz ve yorgun hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6.Akıllı telefonumu kullanırken sakin ve rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6
7.Akıllı telefonumu kullanırken keyifli ya da heyecanlı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
8.Akıllı telefonumu kullanırken özgüvenli hissedirim.	1	2	3	4	5	6
9.Akıllı telefon kullanımım stresi yok edebilmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6
10.Hayatımda akıllı telefonumu kullanmaktan daha eğlenceli bir şey olamaz.	1	2	3	4	5	6
11.Akıllı telefonum olmadan hayatım boş olurdu.	1	2	3	4	5	6
12.Akıllı telefonumu kullanırken kendimi çok özgür hissedirim.	1	2	3	4	5	6
13.Akıllı telefon kullanmak yapılabilecek en eğlenceli şeydir.	1	2	3	4	5	6
14 Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6
15.Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.	1	2	3	4	5	6
16.Kullanmasam da akıllı telefonum aklımdadır.	1	2	3	4	5	6
17.Günlük hayatımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.	1	2	3	4	5	6
18.Akıllı telefonumla meşgulken rahatsız edilmek beni sinirlendirir.	1	2	3	4	5	6
19.Çok sıkışmış olsam bile tuvalete akıllı telefonum ile girerim.	1	2	3	4	5	6
20.Akıllı telefon sayesinde daha çok insanla tanışmak çok iyi hissettirir.	1	2	3	4	5	6
21.Akıllı telefon arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçek hayattaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha yakın olduğunu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
22.Akıllı telefonumu kullanamamak bir arkadaşı kaybetmek kadar acı olurdu.	1	2	3	4	5	6
23.Akıllı telefon arkadaşlarımla beni gerçek hayattaki arkadaşlarımdan daha iyi anladıklarını hissedirim.	1	2	3	4	5	6
24.İnsanların Twitter ya da Facebook üzerinden konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
25.Uyandıktan hemen sonra Twitter ya da Facebook gibi sosyal paylaşım sitelerini kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
26.Akıllı telefon arkadaşlarımla konuşmayı, gerçek hayattaki arkadaşlarımla ya da ailemin diğer üyeleri ile birlikte olmaya tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
27.Diğer insanlara sormaktansa akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
28 Tam olarak şarj edilmiş bataryam bir tam gün dayanmaz.	1	2	3	4	5	6
29 Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.	1	2	3	4	5	6
30.Kullanmayı bıraktıktan hemen sonra akıllı telefonumu yeniden kullanmak isterim.	1	2	3	4	5	6
31.Akıllı telefonumu kullanma süresini azaltmayı bir çok kez denemiş olmama rağmen başaramadım.	1	2	3	4	5	6
32.Akıllı telefonumu kullanma süresini azaltmam gerektiğini her zaman düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
33. Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.	1	2	3	4	5	6

### 8.5. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü işaretlemeniz istenmektedir.

**1.Hiç Uygun Değil 2.Uygun Değil 3.Uygun 4.Tamamen Uygun**

1.Arkadaşım yok.	1	2	3	4
2. Başvurabileceğim hiç kimse yok	1	2	3	4
3. Cana yakın bir insanım.	1	2	3	4
4. Kendimi dışlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
5.Kendimidiğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
6. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
7. Bu kadar içe kapanık olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
8. Çevremde insanlar var ancak benimle birlikte değiller.	1	2	3	4

### 8.6. Beğenilme Arzusu Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.

1.Kesinlikle Katılmıyorum 2.Katılmıyorum 3.Katılıyorum 4.Kesinlikle Katılıyorum

1.Beğenilmeyeceğimi düşünmek beni endişelendirir.	1	2	3	4
2. Beğenilmezsem kendimi değersiz hissederim.	1	2	3	4
3.Beğenilmezsem yalnız kalacağımı düşünürüm	1	2	3	4
4. Hoşlanmadığım insanların bile beni beğenmesini isterim.	1	2	3	4
5. Davranışlarıma olumlu geribildirimler almadığımda hayal kırıklığı yaşarım.	1	2	3	4
6. Beğeni almak beni amaçlarıma ulaştıran en büyük isteklendirme kaynağıdır.	1	2	3	4
7. Kendim istemesem de başkaları beğendiği için yaptığım şeyler vardır.	1	2	3	4
8. Beğenilmek için harcadığım para beni maddi anlamda zorluyor.	1	2	3	4
9. Davranışlarımı birilerinin beni izleme ihtimaline göre değiştiririm.	1	2	3	4

## 8.7. Çağ Üniversitesi İzin Belgesi



ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ

SAYI : 23867972/ *2020*  
KONU: Tez Anket İzini Hakkında

24.12.2018

*T.C.*

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜK MAKAMINA  
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜK MAKAMINA  
İZMİR EKONOMİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜK MAKAMINA  
YAŞAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜK MAKAMINA  
İZMİR

1. Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında kayıtlı olup, programdaki kaydı halen devam etmekte olan ve tez aşamasına geçmiş olan 201710085 numaralı **Ufuk SARIGÜL**, “**İzmir ilinde öğrenim gören psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi**” konulu tez çalışmasını Mersin Üniversitesi öğretim üyesi olan **Doç. Dr. Gülhan TEMEL** danışmanlığında halen yürütülmektedir.
  2. Adı geçen öğrencinin bu tez çalışması kapsamında İzmir İli Dokuz Eylül Üniversitesi, Ege Üniversitesi, İzmir Ekonomi Üniversitesi ve Yaşar Üniversitelerinde Psikoloji bölümünde eğitim gören tüm öğrencileri kapsamak üzere kopyası Ek’te sunulan anket uygulamasının yapılması planlanmıştır.
  3. Bu kapsamda, adı geçen öğrencinin bu tez çalışması ile ilgili Ek’lerde sunulan anketi uygulayabilmesi için gerekli iznin verilmesi makamlarının tensiplerine maruzdur.
- Arz ederim.

Doç. Dr. Murat KOÇ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü



**EKLERİ:** 3 (Üç) Sayfa Anket Formu Listesi.

www.cag.edu.tr

## 8.8. Tez Anket İzin Belgesi



T.C.  
İZMİR EKONOMİ ÜNİVERSİTESİ  
PSİKOLOJİ BÖLÜM BAŞKANLIĞI

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: 24/12/2018 tarihli ve 23867972/2020 sayılı yazı

18/06/2019

Konu: Araştırma Örneklem İzni

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü Tezli Yüksek Lisans Bölümü Programı öğrencisi 201710085 numaralı Ufuk SARIGÜL “**İzmir ilinde öğrenim gören psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi**” konulu tez çalışması için İzmir Ekonomi Üniversitesi’nde öğrenim gören psikoloji öğrencilerinden, demografik bilgi formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve UCLA yalnızlık ölçeğini kullanarak, örnek toplama işlemlerini 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde gerçekleştirmiştir.

Prof. Dr. Seda DURAL  
Psikoloji Bölüm Başkanı



T.C.  
YAŞAR ÜNİVERSİTESİ  
ETİK KOMİSYONU



**Toplantı Tarihi: 11.01.2019**

**2018-2019 Akademik Yılı Toplantı Sayısı: 6**

**GÜNDEM 2:**

Çağ Üniversitesi Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ufuk SARIGÜL'ün 26.12.2018 tarihli dilekçesi ile sunduğu; yürütmekte olduğu tezin araştırması kapsamında anket çalışmasına ilişkin Etik Komisyonu onay talebinin görüşülmesi.

**GÖRÜŞME ve KARAR:**

Yaşar Üniversitesi Etik Komisyonu 11.01.2019 Cuma günü, saat 14:00'te Prof. Dr. M. Cemali DİNÇER başkanlığında ve üyelerin katılımlarıyla toplanmış, gündem maddesi değerlendirilmiş, aşağıdaki karar alınmıştır.

**KARAR 2:**

Çağ Üniversitesi Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ufuk SARIGÜL'ün 26.12.2018 tarihli dilekçesi ile sunduğu; yürütmekte olduğu tezin araştırması kapsamında anket çalışmasına uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.

*[Handwritten signatures and initials]*





T.C.

İZMİR EKONOMİ ÜNİVERSİTESİ  
PSİKOLOJİ BÖLÜM BAŞKANLIĞI

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: 24/12/2018 tarihli ve 23867972/2020 sayılı yazı

18/06/2019

Konu: Araştırma Örneklem İzni

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü Tezli Yüksek Lisans Bölümü Programı öğrencisi 201710085 numaralı Ufuk SARIGÜL “**İzmir ilinde öğrenim gören psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi**” konulu tez çalışması için İzmir Ekonomi Üniversitesi’nde öğrenim gören psikoloji öğrencilerinden, demografik bilgi formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve Ucla yalnızlık ölçeğini kullanarak, örnek toplama işlemlerini 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde gerçekleştirmiştir.

Prof. Dr. Seda DURAL  
Psikoloji Bölüm Başkanı

## 9. ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad** : Ufuk SARIGÜL  
**Doğum Tarihi ve Yeri** : 09/07/1986/İzmir  
**E-posta** : ufuksarigul35bucuk@hotmail.com  
**Tel** : 05439767679

## ÖĞRENİM DURUMU

- Lisans: Mersin Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi- Psikoloji Bölümü
- Yüksek Lisans: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü öğrencisi

## MESLEKİ DENEYİM

2008-2009 Uşak- Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde Psikolog olarak çalıştım  
2009-2018 İç İşleri Bakanlığı Polis Akademisi bünyesinde çeşitli birimlerde psikolog olarak çalıştım.  
2018 yılında itibaren halen İzmir İl Emniyet Müdürlüğü Çocuk Şube Müdürlüğünde Psikolog olarak çalışmaktayım.