



**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON  
BAĞIMLILIĞININ İLETİŞİM BECERİLERİ VE  
YALNIZLIK ALGISI BAKIMINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Özge TOK**

**Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Semiha Füsun AKDAĞ AYCIBİN**

**İstanbul – 2019**

**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON  
BAĞIMLILIĞININ İLETİŞİM BECERİLERİ VE  
YALNIZLIK ALGISI BAKIMINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**

**Özge TOK**

**Danışmanı**

**Dr. Öğr. Üyesi Semiha Füsun AKDAĞ AYCIBİN**

**İstanbul – 2019**

## LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Özge TOK tarafından hazırlanan “*Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının İletişim Becerileri ve Yalnızlık Algısı Bakımından İncelenmesi*” konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 25.06.2019

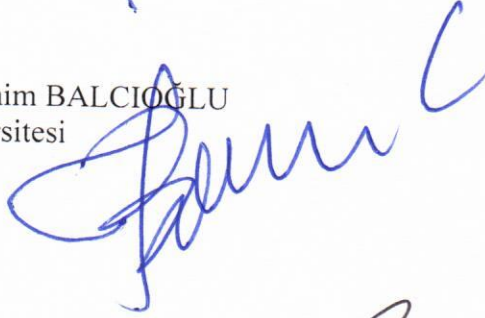
(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu):

İmzası

Jüri Üyesi : Dr.Öğr.Üy.Fusun AKDAĞ AYCIBİN  
: Abdullah Gül Üniversitesi (Danışman)



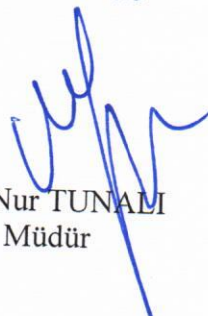
Jüri Üyesi : Prof.Dr.İbrahim BALCIOĞLU  
: Haliç Üniversitesi



Jüri Üyesi : Dr.Öğr.Üy.Ayhan AKCAN  
: Haliç Üniversitesi



Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun kararıyla kabul edilmiştir.

  
Prof. Dr. Nur TUNAMI  
Vekil Müdür

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ İLETİŞİM BECERİLERİ VE YALNIZLIK ALGISI BAKIMINDAN İNCELENMESİ

## ORIJINALLIK RAPORU

%7

BENZERLİK ENDEKSİ

%3

İNTERNET  
KAYNAKLARI

%2

YAYINLAR

%9

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

## BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

Submitted to Konya Necmettin Erbakan  
University

Öğrenci Ödevi

%3

2

Submitted to The Scientific & Technological  
Research Council of Turkey (TUBITAK)

Öğrenci Ödevi

%1

3

Submitted to TechKnowledge Turkey

Öğrenci Ödevi

%1

4

Submitted to Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

%1

5

Submitted to Beykent Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

%1

6

Submitted to European University of Lefke

Öğrenci Ödevi

%1

Görüldü -  
S. Fırsın Akdağ Ayarlı  
F Akdağ

## TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının İletişim Becerileri Ve Yalnızlık Algısı Bakımından İncelenmesi” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Semiha Füsun AKDAĞ AYCIBİN’in sorumluluğunda tamamladığımı, verileri/örnekleri kendim topladığımı, analizleri kendim yaptığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

ÖZGE TOK



## **TEZ ETİK BEYANI**

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının İletişim Becerileri Ve Yalnızlık Algısı Bakımından İncelenmesi” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Semiha Fusun AKDAĞ AYCIBİN’in sorumluluğunda tamamladığımı, verileri/örnekleri kendim topladığımı, analizleri kendim yaptığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

ÖZGE TOK

## ÖNSÖZ

Çalışmam süresince tecrübelerini aktaran ve her konuda yardımcı olan çok kıymetli danışman hocam; Dr. Öğr. Üyesi Semiha Füsun Akdağ Aycibin'e,

Tezimin istatistiksel analizlerinde bana yardımcı olan Abdullah Gül Üniversitesi öğretim görevlisi; Dr. Öğr. Üyesi Murat İnan'a,

Eğitim hayatımda bana psikolojiden önce insanı, insanlığı, prensipleri, ahlakı, değerleri ve etik çerçeveyi anlatan ve bu yolda hem bilgi ile donanmamda hem de yaşantı olarak bunları hayata aktarmamda bana yol gösteren, akademik eğitimime katkısı olan hocalarıma,

Ayrıca tez savunma sınavı komitesinde bulunan değerli vakitlerini bana ayıran sayın jüri hocalarıma,

Hayatımın her anında bana destek olan anneme, babama ve kardeşime, sevgili dostlarım Neslihan Sivri ve Makbule Talip'e, yakın ilgisi ve tezimle ilgili her soruma sabırla cevap verdiği için Ceyda Cihan Aydoğdu, Şebnem Soylu ve Tuba Arabacı Atlamaz'a,

Sonsuz saygı, sevgi ve teşekkürlerimi sunarım...

Haziran, 2019

Özge TOK

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

<b>TEZ ETİK BEYANI</b> .....	i
<b>ÖNSÖZ</b> .....	ii
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	iii
<b>KISALTMALAR</b> .....	v
<b>ÇİZELGELER</b> .....	vi
<b>ÖZET</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
<b>2. KURAMSAL YAKLAŞIM VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	5
2.1.İletişim ve İletişim Becerileri Kavramı .....	5
2.1.1.İletişim İle İlgili Kuramsal Çalışmalar .....	7
2.2.Yalnızlık Algısı Kavramı .....	10
2.2.1.Yalnızlık Algısı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	12
2.3.Bağımlılık Kavramı ve Çeşitleri .....	17
2.3.1.Akıllı Telefon Bağımlılığı Kavramı .....	21
2.4.Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İletişim Becerileri ve Yalnızlık Algısı Üzerine Yapılan Araştırmalar .....	26
<b>3. YÖNTEM</b> .....	31
3.1.Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	31
3.2.Veri Toplama Araçları .....	31
3.2.1.Kişisel Bilgi Formu .....	31
3.2.2.İletişim Becerileri Ölçeği .....	31
3.2.3.UCLA Yalnızlık Ölçeği - Kısa Formu .....	32
3.2.4.Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği - Kısa Formu (ATBÖ-KF): .....	32
3.3. Verilerin İstatistiksel Analizi .....	33
<b>4.BULGULAR</b> .....	35
4.1. Öğrencilerin Sosyo-demografik Yapısına İlişkin Bulgular .....	35
4.1.1. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerinin ATBÖ-KF Puanı Dağılımına Göre İncelenmesi .....	35



4.1.2. Öğrencilerin Cep Telefonu Kullanım Özelliklerinin ATBÖ-KF Puanı Dağılımına Göre İncelenmesi .....	38
4.1.3. Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanım Amaçlarının Sosyo-demografik Özelliklere Göre İncelenmesi .....	40
4.2. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarına İlişkin Bulgular .....	42
4.2.1. Araştırmada Kullanılan Ölçekler İçin Betimleyici İstatistikler .....	42
4.2.2. Öğrencilerin ATBÖ-KF Puanı ile İBÖ VE UCLA-KF Ölçek Puanlarının Dağılımının İncelenmesi .....	43
4.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	45
<b>5.TARTIŞMA</b> .....	49
5.1. Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması .....	49
5.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bulguların Tartışılması .....	52
<b>6.SONUÇLAR</b> .....	55
<b>7.ÖNERİLER</b> .....	57
<b>8.KAYNAKLAR</b> .....	58
<b>9.EKLER</b> .....	66
EK 1: ANKET UYGULAMA YÖNERGESİ .....	67
EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....	68
EK 3: AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ KISA FORMU .....	69
EK 4: İLETİŞİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ .....	70
EK 5: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ KISA FORMU .....	72
EK 6: ETİK KURUL ONAYI .....	73
EK 7: ETİK KURUL ONAYI .....	74
<b>10.ÖZGEÇMİŞ</b> .....	75

## KISALTMALAR

DSM	:Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
SPSS	:Statistical Package for Social Sciences
ATBÖ-KF	:Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu
UCLA-KF	:UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu
İBÖ	:İletişim Becerileri Ölçeği
İİTB	:İletişim İlkeleri ve Temel Becerileri
KİE	:Kendini İfade Etme
EDSOİ	:Etkin Dinleme Ve Sözel Olmayan İletişim
İKİ	:İletişim Kurmaya İsteklilik
$n$	:Kişi Sayısı
$p$	:Anlamlılık Düzeyi
$f$	:Frekans
$ss$	:Standart Sapma
ort.	:Ortalama

## ÇİZELGELER

### Sayfa No

<b>Çizelge 4.1.</b> Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin ATBÖ-KF Puanı Dağılımına Göre İncelenmesi.....	<b>37</b>
<b>Çizelge 4.2.</b> Öğrencilerin Cep Telefonu Kullanım Özelliklerinin ATBÖ-KF Puanı Dağılımına Göre İncelenmesi.....	<b>40</b>
<b>Çizelge 4.3.</b> Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanım Amaçlarının Sosyo-demografik Özelliklere Göre İncelenmesi.....	<b>42</b>
<b>Çizelge 4.4.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçekler İçin Betimleyici İstatistikler...	<b>43</b>
<b>Çizelge 4.5.</b> Öğrencilerin ATBÖ-KF Puanı ile İBÖ VE UCLA-KF Ölçek Puanlarının Dağılımının İncelenmesi.....	<b>44</b>
<b>Çizelge 4.6.</b> Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	<b>48</b>

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ İLETİŞİM BECERİLERİ VE YALNIZLIK ALGISI BAKIMINDAN İNCELENMESİ

Genç yetişkinlik dönemine denk gelen üniversite yaşamında öğrenciler; sosyal desteğe ve sağlıklı iletişime ihtiyaç duymaktadırlar. Ancak hayatlarında yeni ve yabancı bir ortam olan üniversite hayatında bu gereksinimlerini karşılamakta zorlanmaktadırlar. İletişim becerileri düşük ve kendisini yalnız hisseden gençlerin sosyal destek elde etmek, iletişim becerilerini artırmak ve yalnızlıklarını gidermek amacıyla daha fazla mobil telefon kullandıkları ve akıllı telefon bağımlılıklarının arttığı düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının iletişim becerileri ve yalnızlık algısı bakımından incelenmesi ve akıllı telefon bağımlılığı değişkeninin araştırma kapsamında elde edilen sosyo-demografik verilerden ne derece etkilendiğini belirlemektir. Bu amaçla yürütülen çalışmaya 221'i erkek 84'ü kadın, toplam 305 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği-KF, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-KF ve İletişim Becerileri Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen sosyo-demografik veriler ile yalnızlık algısı ve iletişim becerilerinin, akıllı telefon bağımlılığını ne derece yordadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırmanın sonucunda sosyo-demografik değişkenlerden yaş, cinsiyet, okudukları sınıf ve aylık gelir düzeyi değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi görülmemiştir. Okudukları bölüm değişkeni incelendiğinde ise mimarlık bölümü öğrencilerinin diğer bölümdeki öğrencilere göre daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı puanı aldıkları görülmüştür. Akıllı telefon kullanım özellikleri açısından değerlendirildiğinde, günlük yapılan arama sayısının akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi görülmez iken; cep telefonu

günlük kullanım süresi ve cep telefonu günlük kontrol sayısı arttıkça, akıllı telefon bağımlılığın arttığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiş ve pozitif anlamlı bir sonuç tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin yalnızlık puanı arttıkça akıllı telefon bağımlılığının da arttığı ve tam tersi yalnızlık puanı azaldıkça akıllı telefon bağımlılığının da azaldığı bulgulanmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin iletişim becerilerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiş ve sonucunda anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı Telefon Bağımlılığı, İletişim Becerileri, Yalnızlık

## **ABSTRACT**

### **INVESTIGATION OF SMARTPHONE ADDICTION OF UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF COMMUNICATION SKILLS AND PERCEPTION OF LONELINESS**

Students university life corresponds to young adulthood; they need social support and healthy communication. However, they find it difficult to meet these requirements in their university life, which is a new and strange environment. It is thought that young people who have low communication skills and who feel alone, use more mobile phones and increase their smart phone dependencies in order to gain social support, increase their communication skills and remove loneliness. In this research it is aimed to investigate effect of communication skills and perception of loneliness in university students and to determine the degree to which smart phone addiction variable was affected by socio-demographic data obtained from the research. A total of 305 university students (221 male, 84 female) participated in this study. Personal information form, UCLA Loneliness Scale-SF, Smart Phone Addiction Scale-SF and Communication Skills Scale were applied to the participants. Hierarchical regression analysis was applied in order to predict the effect of loneliness perception, communication skills and socio-demographic data on smartphone addiction.

According to the results, it was found that age, gender, class and monthly income level had no significant effect on smartphone addiction. When the department variable was examined, it was found that the students of the architecture department got higher smart phone addiction score than the students in the other departments. It is found that number of daily calls does not have a significant effect on smartphone addiction. As the daily usage time of mobile phones and the number of daily control of the mobile phone increased, it has been found that the smart phone addiction has increased. The effect of loneliness level on smart phone addiction was

investigated and a positive significant result was found. Accordingly, it was found that as the loneliness score of the students increased, smart phone addiction also increased and vice versa. Lastly, the effect of communication skills on smart phone addiction was investigated and no significant relationship was found.

**Key Words:** Smart Phone Addiction, Communication Skills, Loneliness



## 1. GİRİŞ

Bilişim ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler içinde yaşayan günümüz insanının bilgiye ulaşma imkânı gelişen teknoloji ile birlikte hiç olmadığı kadar kolaylaşmıştır. İletişim teknolojileri alanında gerçekleşen hızlı değişimler bireyleri sosyal, kültürel ve fiziksel yönden etkilerken, insanların yaşam biçimlerinde doğrudan ya da dolaylı değişim yaratmaktadır. Cep telefonları 1990'lı yılların başında belli başlı fonksiyonlarıyla ortaya çıkmıştır. İlk çıkan telefonlar sadece arama yapabilme ve kısa mesaj gönderebilme özelliklerine sahipken, yeni çıkan modeller ile cep telefonları yıllar içerisinde büyük değişimler göstermiştir. Teknolojik gelişmelerle birlikte birçok uygulamayla yenilenen cep telefonları yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Görüntülü konuşma, internet, fotoğraf makinesi, video kayıt, sosyal medya uygulamaları, navigasyon gibi birçok özelliğin giderek daha ince, daha hafif ve taşınabilir bir cihazda toplanması günlük yaşamı kolaylaştırmada büyük rol oynamaktadır.

Bilişim alanındaki gelişmelerle birlikte “internet” kavramı hayatımıza girmiş ve aynı zamanda birçok olumlu ve olumsuz etkileriyle yeni bir dünyanın kapılarını açmıştır. Akıllı telefonlar internet erişimi sayesinde istenen yer ve zamanda istenen uygulamalara erişilebilir hale gelmiştir. Tatlı' ya (2015) göre akıllı telefonların görsel olarak estetik olması, bireylerin sosyal kimlik oluşturmaları ve kişiselleştirmelerine imkân sağlaması bakımından tercih edilir olmaktadır. Bunun sonucunda tüm dünyada kullanımı artmış ve hızlı bir şekilde yenilenmeye devam etmiştir. Mobil telefon kullanımı ilk başlarda sadece sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerde görülürken, zamanla orta ve daha düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerde de kullanımı artmıştır (Tatlı, 2015).

İnternet ve bilgisayar teknolojilerinin hemen hemen tüm unsurlarını taşıyan akıllı telefonlar, herkesi potansiyel birer haberci yapmakta, istenilen anda ve istenilen yerde hızlı internet bağlantısı sayesinde paylaşmak istenilen durumların paylaşılmasını sağlayarak bilgi aktarımını artırmakta ve sosyal medya araçlarıyla



paylaşım sağlandığında ise bu durum karşılıklı etkileşim haline dönüşebilmektedir. Her geçen saat, her geçen dakika dünyada sayısız paylaşım yapılmakta ve yeni gelişmeler anbean tüm dünyaya sunulmaktadır, bu durum da insanların cep telefonlarını yanlarından ve akıllarından çıkartmalarını da zorlaştırmaktadır.

Teknolojik araçlar hızlı gelişim gösterirken bir yandan da toplumumuza sosyal ve kültürel açıdan etkisi sorgulanmalı ve temkinle karşılanmalıdır. Cep telefonlarının hayatımıza girmesiyle birlikte yeni fobik bozukluklar da ortaya çıkmaya başlamıştır. Literatüre yeni girmiş olan nomofobi kavramı bireylerin mobil telefonlarının yanında olmamasından çok korkmaları, mobil telefonunun çekmemesi, şarjın bitmesi, sinyal çekmemesi durumunda panik olmaları kişinin sağlığını ve günlük yaşamını olumsuz etkilemesi olarak ifade edilmektedir (Aktaran: Öztürk, 2015). Bu bağlamda teknolojinin hızlı gelişimi sonucunda psikolojik ve fizyolojik bir takım sorunlar meydana gelmektedir. Bireylerde akıllı telefonun aşırı kullanımı baş ağrısı, uyku problemleri, konsantrasyon bozukluğu, hatırlamakta güçlük çekme problemleri, anksiyete gibi birtakım problemlere neden olmaktadır (Augner ve Hacker, 2012).

Akıllı telefonlar en çok genç bireylerin ilgisini çekmektedir. Mobil telefon kullanımı konusunda yapılan araştırmalarda en çok üniversite öğrencilerinin, yani 18-25 yaş grubu bireylerin, diğer yaş gruplarına göre daha çok mobil telefonu kullandıkları görülmüştür (Wilska, 2003). Yine diğer ülkelerde (Japonya, Finlandiya, İngiltere, Kore) yapılan araştırmalarda da akıllı telefon kullanıcılarının 18-25 yaş grubu olduğu ortaya çıkmıştır (Hashimoto, 2002). Toplumda akıllı telefonların bu kadar hızlı ve kontrolsüz kullanımını geleceğin mimarı olan gençleri akıllı telefonlara bağımlı olma noktasında açık hale getirdiğini görmekteyiz. Genç nüfusun sahip oldukları akıllı telefonlarını 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 Örgev, 2015). Bu durumun gençlerin davranış şekilleri, iletişim biçimi, öğrenim faaliyetleri ve dikkat performanslarını da olumsuz etkilediği görülmektedir.

X nesli (80'lerin başlarına kadar doğanlar) ile Y nesli (daha genç olanlar, 80'lerin ortalarında veya sonrasında doğanlar) arasında akıllı telefon teknolojisini benimsemeleri açısından farklılıklar bulunmuştur (Gafni ve Geri, 2013). Kuss ve ark. (2017) farklı yaş gruplarının farklı akıllı telefon kullanım özellikleri açısından risk

altında olduğunu, X nesli için yapılan arama sayısının, Y nesli için ise telefonda geçirilen süre ve sosyal medya kullanımının problemlili ve bağımlı telefon kullanımını yordamakta olduğunu belirtmişlerdir. Ling (2004), gençlerin ailelerine göre daha hızlı bir adaptasyonla cep telefonlarını gündelik hayatlarına dahil ettiklerini ve İtalya, Japonya, Güney Kore ve İskandinav ülkeleri gibi ülkelerde neredeyse tüm gençlerin cep telefonu olduğundan bahsetmiştir. Bu hızlı popülaritenin nedenleri olarak, öncelikle cep telefonlarının gençlerin özgürlük alanını genişlettiği, sonrasında bilgi elde etme ve iletişim kurma istenci olduğu ve bu nedenlerle gençlerin cep telefonu kullanmaya yönelimlerinin arttığı bildirilmiştir (Akt: Bal, 2014).

Bunun yanında, Ling (2005) yaptığı araştırmada bireylerin akıllı telefonlarının yanlarında olmaması nedeniyle yüksek düzeyde endişe ve rahatsızlık yaşadıklarını bildirmiştir. Akıllı telefonların yanlarında olmadığı endişe rahatsızlık yaşandığı gözlenen genç bireylerde buna eşlik eden yalnızlık duygusu da dikkat çekicidir. Özellikle; sosyal ilişkiler ağındaki farklılaşmanın ortaya çıkardığı yalnızlık olgusunun, bireyin psikolojik iyi hal durumunu ne şekilde etkilediği sorusu son yıllarda bilim insanları tarafında sıkça ele alınan bir konu haline gelmiştir. Yalnızlık ve diğer kişilik değişkenleri arasındaki korelasyon ölçümleri incelendiğinde, yalnızlık ölçümlerinden alınan yüksek sonuçların sosyal kaygı, çekingenlik, düşük düzeyde kendine saygı ve girişkenlikle ilişkili olduğu bulunmuştur. Yalnız insanların çoğunun temel sosyal becerileri yoktur ve bu yetersizlik başkalarıyla uzun süreli arkadaşlıklar kurmalarını engelleyebilir. Duygu olarak sosyallikten uzaklaşmış bireyin, bir sığınma hali olarak internet ve akıllı telefon ile sürekli zamanını makine başında geçirdiği bilinmektedir.

Görece genç yetişkinlik dönemine denk gelen üniversite öğrenciliği çağı kendine özgü gereksinimleri olan bir dönemdir. Bu dönemin psikolojik olarak problemlili geçmesi, dönem gereksinimlerini yeterince karşılayamamasına neden olabilir. Bu dönemin karakteri akademik başarılı olma ve seçilen kariyer odağına doğru yönelme durumudur. Hayatın geri kalanında edinilmiş olan bu mesleki bilgiler ve kariyer çalışmaları önemli bir kaynak noktası konumundadır. Diğer kriteriz edilen dönemlerin kendine has gereklilikleri ve zorundalıkları olduğu gibi bu dönemin kendi gereksinimleri mevcuttur. Özellikle üniversite öğrencilerinin sosyal desteğe ve iletişime ihtiyaç duyması ve bu ihtiyacını giderememesi nedeniyle, daha fazla iletişim ve sosyal destek elde etmek, yalnızlığını gidermek amacıyla daha fazla mobil telefon kullandığı ve sanal kimlik oluşturarak iletişim ihtiyacını giderdiği

düşünülmektedir. Bunun yanında Bian ve Leung (2014) yaptıkları araştırmada, normal cep telefonlarının aksine akıllı telefonların, utangaç insanlara yalnızlık ve utangaçlığı hafifletmek için mükemmel bir ortam sağlayan bir mobil cihaz olduğunu belirtmektedirler. Yalnız ve utangaç insanlar, çevrimiçi oyunlar oynamak, fotoğraf ve video çekmek, haber aramak, bir arkadaşına mesaj yazmak ve bir akıllı telefonda kitap okumak gibi farklı etkinliklerde bulunabilirler. Bu şekilde iletişim becerileri düşük ve kendisini yalnız hisseden gençlerin daha fazla telefonlarıyla meşgul olup bağımlılıklarının arttığı düşünülmektedir.

#### Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının iletişim becerileri ve yalnızlık algısı bakımından incelenmesidir.

Araştırmada cevap aranan temel soru şöyledir:

- Üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri ve yalnızlık algısının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi nedir?

Araştırmacının alt amaçlarına ulaşmak için yanıtlanacak diğer sorular şunlardır;

- Yaş faktörünün akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi nedir?
- Cinsiyet faktörünün akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi nedir?
- Okudukları sınıf faktörünün akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi nedir?
- Okudukları bölüm faktörünün akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi nedir?
- Ailenin aylık gelir düzeyi faktörünün akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi nedir?
- Günlük yapılan arama sayısının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi nedir?
- Günlük telefonu kontrol sayısının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi nedir?
- Günlük telefon kullanım süresinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi nedir?
- Akıllı telefon kullanım amaçlarının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi nedir?

## 2. KURAMSAL YAKLAŞIM VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 2.1. İletişim ve İletişim Becerileri Kavramı

Birçok yazarın, düşünürün kuramcının ortak bir fikirle, “iki birim arasında olan birbiriyle ilişki içinde mesaj alışverişi” olarak tanımladıkları iletişimi, kişilerin birbirlerine karşı bilinçli olarak veya farkında olmadan, istedikleri duygu ve düşünceleri ifade ettikleri süreç olarak tanımlamak da mümkündür. İletişim, insanlık kadar eski bir kavramdır ve insanlığın gelişimiyle birlikte iletişimin önemi de artmıştır. İletişim, “duygu, düşünce veya bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması, bildirişim, haberleşme, iletişimasyon ” biçiminde Türkçe Sözlükte yer almaktadır (Doğan, 2011). İnsanlar, kendilerini başkalarına anlatabilmek için sesler çıkarmış, vücut hareketleri geliştirmiş ve mağaralarındaki duvarlara şekiller ve resimler çizmişlerdir. Farklı yerlerde farklı diller oluşmuştur. İletişim, insanın bulunduğu her alanda olduğu ve bireyin yaşamı boyunca temel eğitimle birlikte uzun zamanlar aktif rol aldığı süreçtir (Dökmen, 2002).

Psikososyal gelişim sürecinde (güven, özerklik, girişimcilik, çalışkanlık ve kimlik) ise bireyler, özellikle lise çağındaki öğrenciler, kendini ifade etme, değerli hissetme ihtiyacını karşılamaya yönelik iletişim biçimleri geliştirmektedir. İletişimci biçimlerini kavramsallaştıran Norton'dur. Norton sayesinde literatürde anlam kazanmış, yorumlanmış ve etkileşim yolları meydana çıkarılmıştır. Norton (1983)'a göre iletişim biçimi, birbirine bağlı ve iki perspektiften oluşan karışık bir durumdur. İletişim biçimi, içeriğin şekil almasını sağlayan önemli bir fonksiyondur Norton (1983), araştırmalarında iletişimci biçimi boyutlarının bazı ilgili boyutlar içerdiği sonucuna varmıştır.

İletişimci biçimlerinin alt boyutlarını Norton'dan hareketle Dursun ve Aydın (2011) aşağıdaki gibi aktarmaktadır. Bunlar;

Arkadaş canlısı iletişimci biçimi; düşmanlık duygusu olmadan, yakın ve içten arkadaşlık kavramının en ileri seviyesidir. Arkadaş canlısı iletişimci biçimine sahip kişiler; diğer kişileri onaylar ve olumlu etkileyicileri fark ederler. Bu biçimde duygusallık ve sosyallik önemlidir.

Etki bırakan biçimi benimseyen kişiler, açık yürekli olduklarından dolayı bireysel olarak hatırlarda kalmaktadırlar. Bu biçimde davranışların içeriği tam olarak açık olmamaktadır.

Rahat biçimi benimseyen kişiler; iletişim yapısında telaşlı olmamaktadırlar. Bu kişiler her zaman; sakin, soğukkanlı, rahatlık içeren, güvenli tavırlar sergilemektedirler.

Tartışmacı biçime bakıldığında ise, mücadele ve tartışma özellikleri dikkat çekmektedir. Dominant biçim ile ilişkilendirilen bu iletişimci biçimini benimseyen kişiler, kavramların tartışmaya açık olmaksızın açıklanabilen bir yapıda olması gerektiğini düşünmektedir. Bu kişilerin, içerik kontrolüne önem verdiği bilinmektedir.

İlgili biçimin temelinde empati ve dinleme becerileri yatmaktadır. Baskın ve dramatik biçimle hiçbir benzerlik göstermemeleri gerekmektedir.

Kesin iletişimci biçimi, kavramları net olarak açıklayan bireylerin özelliğidir. Kesin iletişimci biçiminde olanlar içeriğe/konuya hâkimdirler. Genellikle iletişim ortamlarında iddiaların belgelenmesi konusuna oldukça duyarlıdır.

Sözsüz iletişim kuran iletişimci biçimi ile surat ifadeleri, göz teması ve jestler gibi vücut hareketleri karşı tarafı etkileyen kişilerdir.

Dramatize eden biçimde hikâyeler, mecazlar, fanteziler ve abartmalar ile mesajın içeriği daha görülebilir hale gelmektedir. Öğretim çerçevesinde bakıldığında dramatik biçimin, diğerlerinden daha eğlenceli olduğu görülmektedir. Dramatik biçimle iletişim kuran kişi mesajı önemser. Norton, bu kişilerin sürekli, doğru duyguları açığa vurduğunu söyleyerek heyecanlandırıcı iletişimci ile benzetmiştir. Dramatik biçimin, öğrenciler arasında olan iletişim boyutu ile ilişkili olabildiği görülmektedir.

Açık iletişimci biçimi, heyecan uyandırıcı yapı ile ilişki içindedir. Bu biçime sahip kişilerin sosyal çekicilikleri olduğunu ve çevresi tarafından güvenilir olarak algılandıklarını düşünmektedir.

Baskın iletişimci biçimi ile kendine güvenen-iddialı iletişim biçimi benzerlik göstermektedir. Baskın iletişim kuran kişiler; daha güvenli, ikna edici, rekabetçi, etkileyici, kendinden emin, kendine güvenen, kendini beğenmiş, sistemli, kibirli, sağduyulu olmaktadır.

İletişimci imajında kişi iletişimci etkinliğinde kendisini algılar. Norton'a göre iletişimci şekilleri birbiriyle ilişkili olabilir ve kişiler, iletişimci biçimlerine çok yüzölçü, özel yapılar sergileyebilmektedirler. (Dursun ve Aydın, 2011).

### **2.1.1. İletişim İle İlgili Kuramsal Çalışmalar**

İletişim, iki birim arasındaki karşılıklı mesaj alışverişidir. Bu süreç iletişim katılımcılarının, bilgi ve sembol ürettikleri, bunları birbirlerine ilettikleri ve bu iletileri anlayarak yorumlama yapmalarından oluşmaktadır (Cüceloğlu, 1997). Birey iletişim becerilerini oluşturmaya çok erken dönemlerde başlar. Bebeğin yaptığı ilk iletişim becerisi ağlamasıdır ve bebeğin çıkardığı seslere bizim anlam yüklememizle oluşur. Bebeğin doğumu ile beraber pozitif ilişki kurma ve bebekle uygun konuşma tonuyla konuşmanın sonuçlarını anneler her zaman almışlardır. Bebek büyüdükçe toplumun oluşturduğu iletişim sistemlerini öğrenmektedir böylece zamanla toplumun bir parçası haline gelmektedir.

Baltaş (2003) iletişimi; kişilerin birbirlerine karşı bilinçli olarak veya farkında olmadan, istedikleri duygu ve düşünceleri ifade ettikleri süreç olarak tanımlar. Dökmen (2002) ise iletişimi bilgi üretme, iletme ve yorumlama süreci olarak tanımlamaktadır. Saraç'a (2006) göre ise genel anlam olarak iletişim; en az iki kişi arasındaki duyguları, düşünceleri ve tasarımları paylaşmaktır.

İnsanların hayatında en önde gelen ve en anlamlı ilişki ebeveynleri ile kurulan ilişkilere dir. Bireylerin ihtiyaçları değiştikçe, birey ve ailenin diğer bireyleri ile kurduğu ilişkiler bağlantısı da süreç içerisinde gelişmeye başlar. Zaman içerisinde gereksinimleri artan birey, bu gereksinimlerini gidermek amacıyla farklı ilişkiler yaşamak ister. Yaş ilerledikçe sevgi ve anlayış ihtiyacı ebeveynler tarafından karşılanamaz. Bu durumda birey; duygusal, fiziksel ve ruhsal ihtiyaçları karşılamak için kişilerarası ilişkilere girmeye ve geliştirmeye başlar (Erözkan, 2004). Zıllıoğlu'na (1993) göre, insanlar arasında iletişim olmak zorundadır. "Psikologlar, insanlar arası ilişkilerde iletişim yokluğunun kötü bir iletişimden daha olumsuz sonuçlara yol açtığını gözlemlemişlerdir". Erözkan'a (2005) göre bireyler, diğerleriyle etkileşim halinde olmayı devam ettirecek kabul edilme davranış şekillerine sahip olmak istemektedirler. Davranış şekilleri, hayatın içerisinde kendini iletişim becerisi olarak göstermektedir. Yüksel (2006) ise, "Toplum içinde yaşayan insanın, kendisini ve çevresini daha iyi tanımasına ve başkaları ile uyumlu ilişkiler gerçekleştirmek için etkileşim kurabilmesine, yaşayan ve artık yaşamayan kişilerin

mirası olarak bıraktıkları bilgilerden yararlanmasına yardım eden özel bir becerisi vardır. Bu beceri insanın iletişim gücü olarak nitelendirilmektedir.” Gürgen (1997) “Paylaşımı hedefleyen iletişim her şeyden önce iletişime katılanların karşılıklı olarak birbirlerini dinlemeyi bilmeleri gerektiren bir durumdur”

Cüceloğlu (1997), iletişim geliştirilmesinde yarayan becerileri şöyle sıralamıştır: İnsanların dinlerken gösterdikleri dört düzeyi vardır: 1.düzye, önemsememe; kişinin söylediğini dinler gibi görünüp, dinlememesidir. 2.düzye seçici dinleme; söylenen bazı kısımlarını duyması ancak ilgi göstermemesidir. 3.düzye dikkatli dinleme; söylenen sözlere dikkat etmesi, hangi kelimelerin kullandığının farkına varmasıdır. 4.düzye empatik dinleme; kişinin dinlediği kişiyi anlama amacıyla dinlemesidir.

İletişime bir süreç olarak bakıldığında, kaynaktan alıcıya uzanmaktadır ve bu süreçte çeşitli organlar bulunması gerekir. Bu organlar iletişimin temel unsurları olan; kaynak, mesaj, kanal, alıcı, dönüttür. İletişim kaynak tarafından başlamaktadır. Kaynak hedeflediği kişi veya grupta iletişimi başlatan kişi olmaktadır (Ergin ve Birol, 2000). Tanımlamalara dayanarak kaynak tek bir kişi olabileceği gibi, bir grup veya örgüt de olabilir. Kaynak belirli etki yaratmak isteyen veya yaratacağı etkiyi düşünmeden mesaj gönderir. İletişim, kaynaktan mesajın oluşmasıyla başlar. Geri bildirim alındığında "iletişim" adı konulmaktadır.

Mesaj: Sözlü, sözsüz veya yazılı hale getirilmiş sembollere ileti denilmektedir. İletiler kaynağın bilgi, düşünce, duygu, tutum ve becerilerinin oluşmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bir iletide alıcı ne kadar çok duyu organına hitap ederse algılamaya da o ölçüde etkili olmaktadır.

Kanal: Mesajı alıcısına ulaştırmak için kullanılan araçlara ve yöntemlere kanal denilir. Mesajı bozmadan taşıyabilmek için doğru kanalın seçilmesi, etkili iletişimin en önemli faktörlerinden birisidir (Yiğit ve ark., 2005).

Alıcı: Çeşitli kanallar aracılığıyla kaynağın mesajı alıcıya gönderdiği ileti, duyu organları tarafından algılanır ve beyne gönderilir. Beyne gelen ileti burada duyu haline çevrilmektedir. Bu işlem kod açma olarak adlandırılmaktadır. Bu süreçte, alıcı kendisine gelen mesajı öncelikle anlamlı bir hale getirmeye çalışır. Bu noktada en önemli şey kaynağın gönderdiği mesajın, alıcı tarafından doğru olarak yorumlanmasıdır (Yiğit ve ark., 2005).

Dönüt: Alıcıdan gelen mesaja ilgili tepkileri vermektir. Verilen tepkiler kaynağa gönderilir. Bu durumda önceki roller değişmekte, alıcı kaynak olmakta,

kaynak ise alıcı yerini almaktadır. Eğer iletişimde dönüt olmazsa gönderilen iletinin doğru bir şekilde anlaşılıp anlaşılmadığı bilinemez (Yiğit ve ark., 2005).

İletişimin temel öğelerine baktığımızda ise; iletişimi, iki birim arasında birbiriyle ilişkili mesaj alışverişi olarak tanımlanmaktadır. Bunun için birim, birbirine ilişkin olma, mesaj ve anlamdan oluşan dört kavramı açıklamak gerekir.

Birim: Karşılıklı mesaj alışverişinde insan, hayvan, makinenin her birine ‘iletişim birimi’ denir.

Kaynak birim: Mesaj gönderen mesajın kaynaklandığı, oluştuğu birimdir. Konuşan kaynak, dinleyen ise hedef birimdir. Birbiriyle ilişki olma: Alınan verilen mesajların birbiriyle ilişkili olmalıdır.

Mesaj: Kaynak birimdeki mesaj, duygusal ya da düşünsel mesaj iletimi sözlü veya sözsüz olabilmektedir. Kaynak birimde içeriđin mesaj olabilmesi için, ifade edebilecek olası sečenekler arasında sečilmiř olmalıdır.

Anlam: Anlam iletişimin önemli bir noktasıdır. Anlayan ya da anlatanın anladığı, anlattığı nesne ile ilgili duygusu, algılama ve düşünme süreci olarak tanımlanabilir (Cüceloğlu, 1997).

İletişim Becerisi: Karşılıklı ilişkilerin etkili olması ve bireylerin hep birlikte mutlu hissetmesini kolaylaştırmak amacıyla, empati ve sayđı gibi tutumların verimli bir şekilde kullanılarak duygu ve düşüncelerin direkt ve ben dilini kullanılarak iletmesini sağlayan öğrenilmiş davranışlardır (Akt: Soylu, 2017; şahin, 1998).

Tüm bireyler sürekli olarak iletişim halinde olsalar da, bu onların sağlıklı ve etkili iletişim kurduğu anlamına gelmeyebilir. Etkili ve sağlıklı iletişim ancak bireylerin birbirlerini doğru bir şekilde anlaması ve birbirlerine sayđı göstererek, birbirlerini anladıklarını ve birbirleri tarafından anlaşıldıklarını hissetmeleri ile mümkündür. Bazı insanlar iletişim becerilerinin doğuştan geldiğini düşünseler de, birçok çalışma iletişimin birçok unsurunun öğrenilebilen ve öğretilen özelliklerden oluştuğunu göstermektedir ( Buckman, 2001; Verdener, 1999 ; Akt: Korkut, 2014).

Literatür incelendiğinde iletişim becerilerine hangi becerilerin dahil edildiğine ilişkin görüşler değişiklik göstermektedir. Örneğin, bazı araştırmacılar iletişim becerilerini sözlü ve sözlü olmayan mesajlara duyarlı olmak, etkili bir şekilde dinlemek ve etkili bir şekilde cevap vermek biçiminde ele almaktadırlar (Baker ve Shaw, 1987; Gibson ve Mitchell, 1995). Başka bir çalışmada ise, “iletişim becerilerinin sözel, sese dayalı, bedensel, dokunsal, hareket içeren mesajlar ve bu



mesajların çeşitli karışımlarını içerdiği” belirtilmektedir (Nelson-Jones, 2002 ; Akt: Korkut, 2014).

## 2.2. Yalnızlık Algısı Kavramı

Yalnızlık kavramına son zamanlarda yaygın olarak rastlanmakta, yalnızlık ciddi sorun olarak kabul edilmekte ve çeşitli araştırmalara konu olmaktadır. Yalnızlık henüz üzerinde bir fikir birliği sağlanamayan bir konudur ve 1980’li yıllardan günümüze kadar yalnızlık hakkında pek çok araştırma yapılmıştır. Yalnızlığın insanlar üzerinde istemeyecekleri ve yaşamlarını tehdit edebilecek sonuçları olabilmektedir. Bu da yalnızlık konusunun, insanların var olduğu günden bu güne kadar yaşadığı en büyük zorluklardan biri olarak üzerinde durulması gereken bir konu olduğunu göstermektedir.

Literatürde yalnızlıkla ilgili çok farklı tanımlar vardır fakat daha çok Peplau ve Perlman’ın (1982) tanımları kullanılmaktadır. Onlar yalnızlığı “Kişinin yaşadığı sosyal ilişkileri ile yaşamak istediği sosyal ilişki arasındaki tutarsızlıklar sonucunda yaşanan ve hoş gitmeyen öznel psikolojik durum” olarak ifade etmektedir. Gierveld (1988) yalnızlığın çok yönlülüğünü vurgulamış ve “diğerleri ile samimiyeti içeren ilişkilere sahip olma şansının olmaması” olarak tanımlamıştır. Ona göre yalnızlık, kişinin gerçek sosyal ilişkiler yaşayamamasından kaynaklanmaktadır. Weiss (1973) yalnızlığın, bireyin ihtiyaç hissettiği sosyal ilişkilerin tam olmamasına veya farklı sosyal ilişkileri olmasına rağmen, bu ilişkilerde samimiyetin, duygusallığın ve yakınlığın olmamasına gösterilen bir tepki olabileceğini ifade etmiştir. Sullivan (1953)’a göre yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerindeki içtenlik gereksiniminin karşılanamadığı veya yetmediği anlarda oluşan, hoş olmayan, genellikle istenmeyen, bir yaşantıdır (Akt: Peplau ve Perlman, 1982). Rogers’a (1994) göre yalnızlık, kişi diğer insanlar ile hiç yakın ilişkide bulunmadığını fark ettiği an ortaya çıkan bir şeydir. Rook (1984), yalnızlığın kişinin duygularının diğer insanlar tarafından reddedildiği, göz ardı edildiği yada yanlış anlaşıldığı zaman, sosyal aktivite ve duygusal yakınlık anında paylaşacağı birinin bulunmaması durumunda ortaya çıktığını ve stres yaratmakta olan olumsuz bir duygu durumu olduğunu belirtmiştir.

Brehm ve ark. (2002) tarafından, kendilerini yalnız hisseden bireylerin ortak özelliklerinin; düşük düzeyde benlik algısına sahip olma, diğer insanları olumsuz değerlendirme, diğer insanlar tarafından olumsuz algılanma düşüncesine sahip olma, fikirlerine güven duymama, çekimser olma, sosyal tepki vermeme, sosyal olarak

duyarsızlık ve karşı cinsle duygusal ilişki kurmaktan kaçınma olarak özetlenebilir. Sermat (1974) yalnızlığı, insanın yaşadığı kişilerarası ilişkilerinin niteliği ile yaşamayı istediği hem önceden yaşadığı hem de henüz yaşamadığı ilişkilerinin seviyesi arasında uyum olmaması ve uçurum bulunması şeklinde ifade etmektedir. Bireyin yaşadığı yalnızlığın boyutu, bu uyumsuzluğun ciddiyetiyle doğru oranda değişmektedir (Sermat, 1974; Aktaran: Karaduman, 2013). Yalnızlığı tanımlamak kavramın karmaşıklığı sebebiyle güçtür. Geçtan'a (2004) göre bireyler acı verici ve ürkütücü olan yalnızlık duygusuyla karşılaşmamak amacıyla oldukça fazla çaba sarf ederler.

Yalnızlığın türlerine ve boyutlarına baktığımızda; araştırmacılar yalnızlığın türleri, boyutları ve sınıflandırılması hakkında ortak bir görüşe ulaşmamışlardır. Weiss (1973), insanların çeşitli sosyal bağlantılara sahip olmalarına dayanarak yalnızlığın iki grupta ele alınabileceğini vurguladı. İlk olarak, duygusal yalnızlık; bu, anlamsızlığın ve kaygının, farklı bir kişiye içten bir bağlılık duymaması nedeniyle oluşan bir olaydır ve yetişkinler için romantik yakın bir ilişkinin olmayışı ya da samimi bir dostluğun olmaması ve çocuklar için ebeveynlerin bulunmamasından kaynaklanmaktadır. İkincisi sosyal yalnızlık; sosyal yaşamdaki eksikliklerden kaynaklanmaktadır. Sosyal ağ bağlantısı ve sosyal ağların eksikliği ile bağlantılı bir tür yalnızlık çeşididir. Başka bir deyişle, sosyal ilişkilerde ortak ilgi alanlarını ve etkinliklerini paylaşan bir gruba ait olmama nedeniyle oluşmaktadır.

McWhirter (1990) yalnızlığı; psikolojik, kişilerarası, sosyal, kozmik ve kültürel yönler olmak üzere beş farklı bakış açısıyla ele almıştır. Kişilerarası yalnızlık; bireyin kendini diğer insanlardan ayrı görmesi durumudur. Psikolojik yalnızlık; farklı benlik alanlarının kendi aralarında bir bağlantı kuramadığı durumda oluşmaktadır. Sosyal yalnızlık; toplumun çoğunluğundan veya herhangi bir gruptan ayrılma durumudur. Kültürel yalnızlık; kültürel değişiklikler veya bireyin kültürel kaybı nedeniyle diğerlerinden uzak olma hissiyatıdır. Kozmik yalnızlık; Tanrı'dan ayrılma hissi, dini bağlantının ortadan kalkmasından kaynaklanmaktadır.

Young (1982), üç tür yalnızlıktan bahsetmektedir. Bunlar; kronik, geçici ve durumsal yalnızlık. Kronik yalnızlık, iki yıl veya daha uzun bir süre boyunca ilişkilerde memnuniyetsizlik anlamına gelmekle birlikte, bir insanın bilişsel ve davranışsal yetersizliklerinin uzun süre devam etmesini içerir. Geçici yalnızlık, çok üzerinde durulması gerekmeyen bir tür yalnızlıktır, semptomlar yoğun değildir, kısa süren dakika veya saatler içerisinde geçer. Durumsal yalnızlık, ilişkilerinde önceleri

tatmin olan kişinin, ilişkilerinde meydana gelen değişikliklerle veya kayıplarla (evden ayrılmak, bazı ilişkilerin sona ermesi) meydana gelen yalnızlığını ifade eder.

Özodaşık (1989) tarafından yalnızlık beş kategori ile ele alınmıştır; fiziksel yalnızlık, kınama, yabancılaşıma, kendi isteği ile yaşadığı yalnızlık ve gerçek yalnızlık. İlk olarak fiziksel yalnızlık kategorisi; bunun nedeni, bireyin bir yaşam tarzı olarak yalnız olması demektir. Bireyin davranış bozukluğu göstermesinin nedenlerinden birisi, bir kişinin sosyal hayatını kapsayan eskiden aldığı bildirimleri sonraki süreçte alamamasıdır. Fiziksel yalnızlığı uzun süre yaşayan bireyler, gerçekçi olmayan durumu fark etmede, ruhsal çökkünlük, dikkat toplama gibi durumlarda sık sık zorluk çekerler. İkinci kategori, yabancılaşıma (toplumu dışlayanlar); bireyin sosyal ortamından ayrılma olarak ortaya çıkan yalnızlık. Bu tip bireyleri, sosyal yaşamın düzeni tatmin etmemektedir. Toplumun koyduğu standartların eksik ya da yanlış olduğunu düşünür; toplumu görmezden gelir ve özümstedikleri yaşam tarzını sürdürmek için çabalarlar. Üçüncüsü, kınama (toplum tarafından dışlananlar); bireyler davranışları veya kişilikleri nedeniyle sosyal hayatından birçok noktada farklı oldukları için; net bir şekilde tanımlanmamış olsa bile sosyal yaşamdan dışlanmaktadır. Bu durum nedeniyle çaresizlik yaşayan kişiler, bunun sonucunda yalnızlık duygusunu yaşarlar. Dördüncü olarak, kendi seçimi ile gerçekleşen yalnızlık; kişinin sahip olduğu sosyal hayatı ile etkileşimde bulunmayı azaltma arzusunun bir sonucu olarak oluşan yalnızlıktır. Beşinci kategoride, gerçek yalnızlık; bir bireyin kimsenin olmadığını düşündüğü ve kimsenin kendisini anlayamadığını düşündüğü bir tür yalnızlıktır. Bu yalnızlığı deneyimleyen kişiler, başkaları tarafından terk edildiklerini, fikirlerinin ve ilgi alanlarının etraflarında başkaları tarafından paylaşılmadığını ve uyum sağlayamadıklarını düşünmektedirler.

Bireyin yalnızlığının boyutları incelenirken bireyselliğin hangi süreçte yaşandığı, yoğunluğu ve yalnızlığın yaşandığı sosyal ortamın koşulları temel kriter olarak ele alındığı görülmektedir. Dolayısıyla bireylerin yalnızlığı hissetmeleri farklı boyutlarda olur.

### **2.2.1. Yalnızlık Algısı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Yalnızlıkla ilgili kuramsal çalışmalara bakıldığında farklı kuramlar farklı açıklamalar getirmiştir. Bu doğrultuda bu bölümde Etkileşim Kuramı, Psikodinamik Kuram, Bilişsel Yaklaşım, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, Rogers'in Fenomolojik Yaklaşımı ve Varoluşsal Yaklaşım ele alınacaktır.

**Etkileşim Kuramı:** Etkileşim teorisinin önde gelen sözcüsü Weiss (1973) yalnızlığı, durumsal ve kişisel etkenlerin etkileşimi ile oluşmakta olan bir durum olarak ele almaktadır (Peplau, 1982). İki nedenden dolayı Weiss'in yalnızlık konusundaki açıklamaları etkileşim teorisine dahil edilmiştir. Öncelikle, Weiss'e göre yalnızlık sadece çevresel etkenlerden değil, aynı zamanda kişisel etkenlerden de etkilenmektedir. Yalnızlık, bu iki faktörün birleşiminden oluşur. İkincisi, bireyin sosyal yaşamının beklentilerini karşılayan ilişkileri deneyimlemekte etkisiz kalması durumunda, bu durum yalnızlığa neden olmaktadır.

Weiss (1973) yalnızlığı, sosyal ve duygusal yalnızlık olarak iki şekilde ifade eder. Duygusal yalnızlık, kişinin sevdiği, eşi veya ailesi gibi etrafındaki insanlarla yakın ve samimi ilişkiler kuramaması ve sosyal yalnızlığı ise etrafında arkadaşlık hissetmemesi olarak ifade edilir. Weiss'e (1973) göre yalnızlık yaygın bir duygudur. Weiss, sosyal faktörlerin yalnızlıkta daha etkili olduğunu kabul ederek, bugünün yaşam standartlarının yalnızlık hissinde etkili bir rol oynadığını belirtiyor.

**Psikodinamik Yaklaşım:** Freud'un (1938) gelişim evrelerini temel alarak yaptığı çalışmalarda, bebeklik ve çocukluk yıllarının kişilik yapısının oluşumunda önemli rol oynadığını belirtmiştir. Genital dönemde kişinin sosyalleşme ve grup etkinliklerine katılım gösterdiği bilinmektedir. Freud'a göre, bu dönemi olumlu bir şekilde geçiren kişiler, diğer bireylerle daha fazla anlam ifade eden sevgi bağları kurabilirler (Aktaran: Öztürk, 1997).

Weiss (1973), Bowlby'nin anne ve çocuk arasındaki ilişkileri içeren araştırmasını yeniden ele almış ve bebekte bir güven duygusu geliştirmek için güven, şefkat ve süreklilik bağlamında gelişen bir bağlanma şeklini ifade etmiştir. Çocuğun güvenli bağlanma şekli, çocuğun tutarlı ve yeterli ihtiyaçlarına bağlıdır. Ayrıca, eğer bu güven oluşmazsa, bireyin başkalarını düşmanca göreceğini ve bunun çocuklukta sürekli devamının yalnızlığa yol açacağını belirtmiştir.

**Bilişsel Yaklaşım:** Bilişsel yaklaşım kuramından özellikle Peplau ve Perlman yalnızlık üzerinde araştırma yapmışlardır. Bilişsel kuramcılara göre, sahip olunan ilişkiler ile sahip olmak istenilen ilişkiler arasında bir farklılık hissedildiğinde yalnızlık yaşanır. Bu durumda bireylerin algılarına ve değerlendirmelerine vurgu yapılır. Bireylerin değerlendirmesinde dikkate aldıkları kriterler çarpık ve gerçekçi olabilmektedir. Bilişsel kuramcılara göre, bireylerin yalnızlıklarına dair sahip oldukları yüklemeler ve olumsuz benlik algıları da önemli bir faktördür (Akt: Duy, 2003). Peplau ve Perlman (1982) bilişsel süreçlerin yalnızlık üzerindeki etkisini

bildirmiştir. Yalnızlık, bir insan sosyal ilişkilerinde doyumsuzluk duyduğunda ortaya çıkar. Yalnızlığın ortadan kaldırılması, yalnızlık yaşayan kişilerde görülen yalnızlığın mantıksız inançlarının üzerinde durmakla başlar. Kişinin olaylara bakış açısı ve kullandığı bilişsel süreçler yalnızlığa neden olan önemli faktörlerdir. Çünkü yalnızlık, kişinin yaşadığı ilişkileri ile yaşamak istediği ilişkiler arasında doğan farktan kaynaklanan bir his olarak görülüyor (İmamoğlu, 2008).

Bilişsel kuramlara göre, yalnızlık kişinin yetersizlik hissi ve sosyal ilişkilerindeki memnuniyetsizlikler nedeniyle oluşmaktadır. Kişinin sosyal ilişkilerindeki beklentileri beklenti düzeyinin altında ise birey yalnızlık yaşamaya başlar. Bu durum, bilişsel süreçlerin, yalnızlığın şiddetinin üstesinden gelmek için merkezi bir rol oynadığını göstermektedir (Kozaklı, 2006).

Yalnızlığın davranışsal ve duygusal öğelerini kabul eden bilişsel yaklaşım, daha çok bilişsel süreçlere, yani bireyin kendisiyle ve onun sosyal çevresiyle olan ilişkisini nasıl düşündüğüne ve ele aldığına odaklanır. Yalnızlığın hissedilme oranı, kişinin kendi ölçütlerine göre oluşturulur. Kişinin toplumsal ilişkilerinden, geçmiş yaşamından ve diğer insanların yaşamlarından etkilenir. Bilişsel kuram bağlamında, bu kişisel değerlendirmeler gerçekçi olmayabilir. İnsanlar yalnızlıkları ve sosyal yaşamdaki başarısızlıkları hakkında olumsuz açıklamalar yapabilir ve bu durumu stabil olarak görebilirler (Perlman ve Peplau, 1982; Akt: Sarıçam, 2011).

**Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım:** Bilişsel-Davranışçı terapi kuramcıları yalnızlık kavramı üzerinde fazla durmasalar da Young'ın bu konuda açıklamaları mevcuttur. Kellogg ve Young (2008) tarafından, kişilerin kendilerine ve çevrelerine dair doğru kabul ettikleri şemalar olduğunu, bu şemaların sağlıklı olmayan çocukluk yaşamışlıklarıyla ve aile üyeleriyle ilintili olduğunu bununla birlikte, bu şemaların ergenlikte ve yetişkinlikte de sürdüğü ifade edilmiştir (Akt: Sharf, 2014). Bu sağlıklı olmayan şemalar kişide kaygı ve endişe duyguları oluşmasına sebep olmakta ve bu hisler de bireyin birebir ilişkilerine doğrudan etki ederek yalnızlık hissi yaşamalarına sebep olabilmektedir (Sharf, 2014).

**Rogers'in Fenomolojik Yaklaşımı:** Rogers'a (1994) göre yalnızlık kişinin diğer kişiler ile reel bir etkileşiminin olmadığını fark ettiği anda ortaya çıkan bir durumdur. Toplumsal normlar kişinin davranışlarına sınırlamalar getirir. Ortaya çıkan bu durumu birey sosyal bir olgu olarak kabul eder ve gerçek benliği ile çevresine gösterdiği benliğin farklı olmasına yol açar.

Rogers'ın yalnızlıkla ilgili yaptığı çalışmalar danışanlarıyla gerçekleştirdiği çalışmaları yansıtmaktadır. Rogers yalnızlığı sağlıklı olmayan bir uyum sonucu olarak görür. Rogers yalnızlığın en önemli nedenini şöyle açıklar; bireyin gizli tarafının aşikar olması halinde çevresindekilerin gizli tarafına özenli olmayacağına ve onu anlamayacağına dair taşıdığı inanç olduğunu ifade eder. Kişinin sevimli bir birey olmadığına ve diğerleri tarafından kabul görmeyeceğine dair düşünceleri, kendisi ile ilgili gerçekleri toplumun diğer fertleri ile paylaşmasına engel olur ve bunun kaçınılmaz sonucu yalnızlıktır (Aktaran: Peplau ve Perlman, 1982).

**Varoluşçu Yaklaşım:** Varoluşçu yaklaşıma göre birey daima tekil bir varlıktır. Ve bu yaklaşımda yalnızlık olumlu bir deneyimdir. Varoluşçulukta bireyin dünya hayatının sonsuz olmadığı ve ölümün var olduğu kabul görmüştür. Hayatın bireye yüklediği sorumluluklar olduğunu bilmesi özgürlüğün sınırlarını bu çerçevede çizmesi gerekmektedir. Bütün bunları yaparken hayatta tekil bir varlık olduğunu kabul etmesi gerekmektedir. Birey var olduğu için daima yalnızdır.

Bireyin bağımsız bir kişilik olduğunu algılayabilmesi için toplumdan farklılaşması gerekir. Bu da kişinin yalnızlığını yaşayabilmesini gerektirir. İnsanın kendi yaratıcılığını fark edebilmesi için başka bir yaratıcı ve kollayıcının olduğu inancından uzaklaşmasını gerektirir. “Derinden hissedilen yalnızlık, kendini yaratma fiilinin oluşumunda bulunur. Hiçbir birey bizim tecrübelerimizi bizim için yaşayamaz. Bunun için farklı ve ayrı olmamız var olmamız için gereken bir durumdur. Varoluşçu kurama göre hiçbir ilişki yalıtılmışlığı gideremez. Her birimiz varoluşumuzda yalnızlık yaşarız. Hiç kimse bizim duygularımızı düşüncelerimiz hissedemez. Fakat yalnızlık o şekilde paylaşılabilir ki, sevgi yalıtılmışlık acısını giderir. İlişkiler temel ve evrensel yalıtılmışlığı giderebilmektedir. Eğer varoluştaki yalıtılmışlık halimizi kabul edebilir ve kararlı bir biçimde yüzleşebilirsek diğer bireylere sevgiyle yaklaşabiliriz. Diğer yandan eğer, yalnızlık uçurumu önünde korkunun etkisinde kalırsak diğerlerine yaklaşamayız. Bu durumda ilişkimiz kesin bir biçimde gerçek bir ilişki olmayacak, yerinden sapmış ters giden, çarptırılmış bir durum oluşacaktır” (Yalom, 2001).

Moustakas (1961) yalnızlık kaygısı ile gerçek yalnızlığın birbirinden farklı kavramlar olduğunu ifade etmiştir. Onun görüşünde yalnızlık kaygısı bireye yaşamı ile ilgili önemli sorgulamalar yapmasını engeller. Devamlı diğer insanlarla bir arada olma arzusunu tetikleyerek bir savunma olgusu ortaya çıkarır. Bu durum bireyin gerçek yalnızlıkla karşılaşmasını engeller. Gerçek yalnızlık bireyin tek başına olduğu

durumdur. Ölüm, doğum değişim sorumluluk gibi hayatın olgularıyla tek başına karşı karşıya gelmesi gerektiği gerçeğini kabullenen birey, bu gerçekle baş edebildiği sürece kendi özgürlüğünü elde edebilir ve yaşamı daha bir değer bulabilir.

**Sosyo- Kültürel Yaklaşım:** Bu kurama göre yalnızlığın nedeni birey değildir, toplumdur. Eğer birey yaşamını kendi değerlerine göre değil de toplumsal değerlere göre şekillendirirse toplumsal kabul görme oranı daha yüksek olur. Toplumsal normlara göre davranma bazı kişilerde kaygıya neden olmakta ve birey toplumsal normlara göre davranmadığı için kendini yalnız hissetmektedir (Killeen, 1998).

**Yalnızlığı Etkileyen Faktörler:** Yalnızlık hissini oluşmasında kişinin toplumsal normlara uyum konusunda yaşadığı zorluklar, çevresiyle olan etkileşim eksikliği ve süregelen ilişkilerin niteliği, ailesel bağlantıların noksan oluşu veya ailesinin olmayışı etkindir (Gün, 2006; Karaduman, 2013). Bunun yanı sıra kentleşmenin sunduğu yaşam tarzında bireyselliğin ön planda oluşu (Özatça, 2009), paylaşımın ve dayanışmanın az oluşu, düşük benlik olgusu, bireysel, toplumsal ve bilişsel değişkenler, gerçek olmayan öz değerlendirmeler, toplumsal ve çevresel etkenler de yalnızlık hissini oluşmasında son derece etkilidir (Haliloğlu, 2008). Ayrıca teknolojik gelişmelerin ilerlemesi nedeniyle bireylerin kendilerine ve çevrelerine ayırdıkları zamanın gittikçe azalması (Ekinci ve ark., 2015) depresif duyguların düzeyi (Karahana ve ark., 2004), kişiler arası ilişkilerde yaşanan hayal kırıklıkları (Yaşar, 2007) ve bağlanma deneyimleri (Akbağ ve İmamoğlu, 2010) gibi değişkenler de etkili olmaktadır.

İnsan biyo-psiko-sosyal bir varlıktır dolayısıyla bireyin yalnızlığı ailesel bilişsel duygusal ve psikososyal birçok etken ile şekillenmektedir. Yalnızlık; bireyin yoğun bir şekilde kurduğu toplumsal ilişkilerden duyduğu mutluluk ve bunu hissetmesi ile bağlantılı görünmektedir (Duru, 2004). Yalnızlığın nedensel göstergeleri genel anlamda kişilik özellikleri, sosyal ve bireysel faktörler olarak üç grup halindedir.

**Kişilik özellikleri:** Kişilik özellikleri yalnızlık duygusunun şekillenmesinde çok önemli bir etkindir. Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalarda bu duyguyu daha üst düzeyde hisseden bireylerin kişilik özellikleri genel olarak çekingen, içedönük, dışsal denetimli, utangaç, özsaygısı düşük, olumsuz benlik algısına sahip bireyler olduğu sonucu elde edilmektedir.

Sosyal etkenler: Bireyin sosyal ortamının özelliklerini gösteren etmenlerdir. Toplumsal ortamın değişik özellikleri bireysel yalnızlık ile doğrudan ilintilidir. Sosyal etkileşim bağlantıları alt düzeyde olan bireylerin yalnızlığı daha üst düzeyde hissettiği görülmektedir. Sosyal etkileşim oranının yüksekliği, sosyal ilişki halkasının genişliği ve fazlalığı gibi etkenlerden çok sosyal etkileşimin niteliğinin bireysel yalnızlığın şekillenmesine daha fazla katkısı vardır (Çakıl, 1998).

Bireysel etkenler: İnsanın kişilik özelliklerinden çok öznel özelliklerini göz önüne alınmaktadır. West ve diğerleri (1986) yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi, çalışma durumu, kültür ve sosyal çevre gibi bireysel etmenlerin yalnızlık üzerindeki etkisinden söz etmektedirler.

### **2.3. Bağımlılık Kavramı ve Çeşitleri**

Bağımlılık, kişinin kullandığı yabancı maddeye son vermek istemesi, bunun için defalarca girişimde bulunması fakat buna engel olamaması halidir. Aksine bireyin bu maddeye tolerans geliştirmesi ve bundan ötürü madde kullanım dozunun arttırılması söz konusudur. Bağımlı kişi gününün büyük bir kısmını maddeyi bulmaya çalışarak ve kullanmayı planlayarak geçirmektedir. Bağımlılık, çoğu zaman madde kullanımı olarak tanımlanmaktadır ve ilk akla gelen esrar, alkol, sigara, kokain gibi kimyasal madde bağımlılıklarıdır. Fakat bağımlılık kavramı tek boyutlu değil çok boyutludur. Madde kullanımından farklı olarak diğer bağımlılıkların kabul edilmesi ve sınıflandırılması konusunda henüz tam anlamıyla ortak bir karara varılamamıştır. Lakin bazı araştırmacılar davranışsal bozuklukların da bağımlılık kategorisine dâhil edilmesi gerektiği düşüncesini savunmaktadır. Davranışsal bağımlılıklara bilgisayar oyunu bağımlılığı (Fisher, 1994), işkoliklik (Andreassen ve ark., 2010), internet bağımlılığı (O'Reilly, 1996), alışveriş bağımlılığı (Christenson ve ark., 1994) ve facebook bağımlılığı (Andreassen ve ark., 2012) örnek olarak verilebilir. Martinotti ve ark. (2011), İtalya'da 2790 ergen ile yaptıkları çalışmada katılımcıların %6.3'ünün problemlili mobil telefon kullanıcısı olduklarını ve problemlili mobil telefon kullanımının kompulsif satın alma gibi diğer davranışsal bağımlılıklar ile bağlantılı olduğunu belirtmekte.

**Davranışsal Bağımlılık:** Özkorumak'a (2011) göre, kişinin kendisine ya da çevresindekilere zarar veren davranışlar ortaya koymasına sebep olan dürtü ve güdülere engel olamamasına, davranışa başlamadan önce kişinin heyecanının ve gerginliğinin artmasına, yapılan davranış sırasında ve sonrasında ise haz ve



rahatlama hissetme haline davranışsal bağımlılık denir. Davranışsal bağımlılıkta madde bağımlılığı gibi dışarıdan alınan herhangi bir psikoaktif madde yoktur. Fakat davranışsal bağımlılıkta da kişi davranışı gerçekleştirdikten sonra beyindeki ödüllendirme sistemi harekete geçer ve bu da sanki kişi madde kullanıyormuş gibi biyokimyasal sürece neden olur. Yapılan çalışmalarda davranışsal bağımlılık ile madde bağımlılığının birçok noktada benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Örneğin; süreç, fenomenoloji, tolerans, tedaviye cevap veriş şekli gibi. Bu iki bağımlılıkta da fenomenolojik benzerlik olarak şunları söylemek mümkündür; madde bağımlılığında da davranışsal bağımlılıkta da kişiler davranış öncesi dürtü hissine sahiptirler. İki bağımlılıkta da eylemler kaygının ve endişenin eksilmesine ve pozitif duygu durumun oluşmasına neden olmaktadır. Davranışsal bağımlılıkta da yoksunluk durumu oluşabilmektedir fakat madde bağımlılığında görülen vahim fizyolojik ve tıbbi yoksunluk tablosu mevcut değildir (Grant ve ark., 2010). DSM-5’de “Madde İstismarı ve Bağımlılığı” kavramı genişletilmiştir ve “Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları” haline getirilmiştir. (DSM-5, 2013). Buradan da anlaşılacağı üzere, DSM-5 de bağımlılığın yalnızca maddeden kaynaklı olmayacağını, davranışsal bir şekilde de bağımlılığın olabileceğini resmi olarak benimsemiştir. Griffiths (2000), davranışsal bağımlılığının temel bileşenlerini altı basamak ile açıklamıştır. İlk aşama bilişsel meşguliyettir, bu aşamada bireyin rutin yaşamında arzu ettiği, olmadığında kişide sıkıntıya sebebiyet veren, ayrıca kişinin duygu ve düşüncelerini kontrol altına alan takıntılarının var olmasıdır. İkinci aşama duygu durum değişikliği, bireyin yapmış olduğu bir eylemin sonucunda duygu durumunun değişmesidir. Üçüncü basamak toleranstır, kişi bu aşamada yaptığı davranıştan elde ettiği ilk hazzı ulaşmak adına davranışın miktarını artırır. Dördüncü aşama olan yoksunlukta; kişinin tolerans gösterdiği davranış durduğunda veya engellendiğinde, kişide sinirlilik, titreme, karamsarlık gibi negatif duyguların baş göstermesidir. Beşinci basamak olan çatışmada, bağımlı olan kişilerin çevreleriyle çatışma yaşaması ve problemlerin ortaya çıkmasıdır. Son aşama olan nüksetme, kişi bağımlılığının olduğu davranışı bıraksa ya da kontrol altında tutsa dahi tekrardan bu davranışa başlayabileceği ihtimalinin olması olarak dile getirilmiştir.

Akıllı telefonlar, aynı zamanda internetin kullanıldığı teknolojik bir cihaz olarak bilinmektedir. Akıllı telefonlar bu özelliğinden dolayı internet ve teknoloji bağımlılığı açısından da değerlendirilmektedir. Bireyin diğer bağımlılıklarda da

olduğu gibi bağımlısı olduğu internete ve teknolojik araçlara ulaşamadığında yoksunluğunu yaşaması olarak ifade edilmektedir. Teknoloji bağımlılığında ortaya çıkan belirtiler aşağıda belirtilmiştir;

- Kısa süreliğine kullanacağını söyleyerek saatler harcamak,
- Çevredekilere interneti ve teknolojik araçları kullanma zamanıyla ilgili yalan söylemek,
- Uzun zamanlı bilgisayar kullanımından neden olduğu fiziksel sorunların oluşması,
- İnsanlarla yüz yüze iletişim kurmak yerine internet üzerinden konuşmayı tercih etmek,
- İnternete zaman geçirmek için günlük ihtiyaçları ve görevleri yerine getirmemek,
- Bilgisayarını başında çok uzun zaman geçirdiği için suçluluk hissi duymak, aynı zamanda bu davranıştan zevk almak,
- Bilgisayardan uzak kalındığı zaman huzursuz ve amaçsız hissetmek,
- Bilgisayarın başında geçirilen zamanın geç saatlere kadar sürmesi,

Teknoloji bağımlılığı sonucunda; gözlerde kızarma ve yanma hissi, boyunda ağrı ve sertlik hissi, duruş bozukluğu, el ve parmaklarda uyuşma, bitkinlik gibi bedensel rahatsızlıklar görülmektedir. Bunlarla birlikte ders başarısında azalma, aile ve okulda sorunların oluşması ve kişisel sorunlar görülmeye başlanması, zaman yönetiminde yetersizlik, uykuya dalmada, uykuda ve uyanmada sorunlar olması, yeme bozuklukları, etkinliklerde azalma, internette sahip olunan arkadaşlar ile görüşme, gerçek sosyal çevreden uzaklaşma gibi çeşitli sosyal sorunlar görülebilmektedir (Kuyucu, 2017).

Akıllı telefon kullanım amaçlarından biri internet imkânından faydalanabilmektedir. Kutlu'nun (2016) çalışmasında belirttiği gibi internet bağımlılığı ile ilgili araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı ile benzer ve ilişki olduğu ve internet bağımlılığını ölçen araçların da akıllı telefon bağımlılığını ölçen araç olarak da görüldüğü bilinmektedir. Young'un sorunlu internet kullanımı olan bireylerde bir madde alınmamasından dolayı kumar bağımlılığı tanı ölçütlerini internet bağımlılığı için uyarladığı görülmüştür. Bu kapsamda internet bağımlılığı için de ilk tanı ölçütlerini oluşturulmuş ve yayınlanmıştır (Kutlu ve ark., 2016) Young'un İnternet Bağımlılığı için kabul ettiği tanı ölçütleri;

- İnternet ile zihnen çok fazla uğraşma (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan etkinlikleri hayal etme, internette yapılması planlanan sonraki etkinlik üzerinde düşünme, vb.),
- İnternet kullanmanın verdiği zevki daha çok almak için internette zaman geçirme isteği,
- İnterneti kullanım süresini kontrol altında tutmada, azaltmada ya da uzak durmada başarısız olma,
- İnternet kullanımının azaltılmasından ya da bırakılmasından dolayı gerginlik, mutsuzluk ve sinirlilik hali,
- İnternette geçirilmeyi düşünülen zamandan daha çok zaman harcama,
- İnternetin çok fazla kullanılması nedeniyle ailede, okulda, iş yerinde ve arkadaşlarla sorunlar yaşama sahip olunan ya da planlanan eğitim ve kariyeri tehlikeye atma,
- Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb.) internette geçirilen zaman ile ilgili gerçek olmayan bilgi verme,
- İnterneti yaşanan sorunlardan veya bazı sahip olunan olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma (Arısoy, 2009).

Bağımlılık ile ilgili yapılan araştırma sonucunda, öğrencilerin çoğunluğunun internette zaman geçirme amacının herhangi bir konu hakkında bilgi sahibi olmak ve diğer kişiler ile iletişim kurmak olduğunu belirtilmiştir. İnterneti kullanma zamanının ise en az bir ile üç yıl, en fazla ise dört ile altı yıl arasında olduğu görülmüştür. Bilgi aramak için ise gün içinde bir ile üç saat arasında internette zaman geçirdikleri belirtilmiştir. Öğrenciler, internet kullanımından kaynaklanan sorunlardan en önemlisinin gün içinde çok zaman harcamak olduğunu, diğerinin ise amaçlananın dışında interneti kullanma olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin internette fazla zaman ayırması onların diğer sorumluluklarına; ders çalışma, ödev yapma gibi yeterince zaman ayıramadığı belirtilmektedir.

Jeong ve ark. (2016) internet ve telefon bağımlılığının içerik çeşitlerini incelemek üzerine yaptıkları çalışmada, içerik türlerinin rolünü incelemenin, diğer medya bağımlılığı türlerine kıyasla akıllı telefon bağımlılığının doğasını anlamak için daha fazla yardımcı olacağını bildirmekteler ve yaptıkları çalışmanın sonuçları akıllı telefon bağımlılığı ve İnternet bağımlılığının farklı olabileceğini göstermektedir. Ekran boyutu, taşınabilirlik ve bağlanabilirlik gibi cihaz özellikleri

bağımlılığa yol açan içerik türlerini etkileyen özelliklerdir. 944 öğrenci ile yapılan çalışmanın sonucunda sosyal sitelerin kullanımı ve oyun kullanımının ikisi de akıllı telefon bağımlılığının pozitif yordayıcıları iken, sosyal ağ siteleri kullanımının, oyun kullanımından daha güçlü bir yordayıcı olduğu belirtilmiştir. Oyun kullanımı, ekran boyutu nedeniyle akıllı telefon bağımlılığı ile kıyaslandığında bilgisayar bağımlılığı için daha önemli bir belirleyici olabilirken; sosyal ağ sitesi kullanımı, artan taşınabilirlik ve bağlantı nedeniyle bilgisayar bağımlılığı ile karşılaştırıldığında akıllı telefon bağımlılığının daha önemli bir tahminçisi olabilmektedir.

### **2.3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Kavramı**

Bağımlılık, kişinin kullanmakta olduğu bir nesne veya yaptığı eylem üzerinde iradesini kaybetmesi ve bağlandığı nesne veya durumdan ayrı bir yaşam sürememesi olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık durumunda kişi yapmak zorunda olduğu işler ve kurmak zorunda olduğu ilişkiler dışında vaktinin bütünü ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu nesneye veya davranışa harcamaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili herhangi bir tanımlama yapılamamıştır. Ancak, son zamanlarda yapılan araştırmalar sonucunda akıllı telefon bağımlılığı davranış bağımlılığının bir türü olarak ele alınmaktadır. Bilimsel araştırmaların sonucuna göre, davranış bağımlılığının hem beyni hem de davranışı etkileyen bir türü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Madde bağımlılıklarından farklı olarak davranışsal bağımlılıklar ortaya çıkış nedenleri ve tedavi süreci gibi yönlerden farklılık göstermektedir.

Lopez-Fernandez ve ark. (2015) çalışmalarında problemlili cep telefonu kullanımının kavramsallaştırılmasında kullanılan terminolojinin çok çeşitli olduğunu ve ortak dilin halk tarafından kullanıldığını ancak klinik, tıbbi ve geniş bilimsel toplulukların (psikolog ve sosyologlar) kullandığı terminolojinin farklı olduğunu bildirmektedirler. Bilimsel toplulukta kullanılan terminoloji ile ilgili olarak, en sık kullanılan terimler (kronolojik olarak sıralanmıştır) bağımlılık (Toda ve ark., 2004), problem kullanımı (Bianchi ve Phillips, 2005), aşırı kullanım (Jenaro ve ark., 2007), bağımlılık (Leung, 2008), aşırı kullanım (Ha ve ark., 2008), deneyimli kullanım (Beranuy ve ark., 2009) ve kötüye kullanıma (Fargues ve ark., 2009). Tüm bu terimler birbirlerinin yerine kullanılmaktadırlar ancak en az ikisi arasında net bir tartışma vardır: bazı bilim adamları cep telefonu aşırı kullanım veya kötüye kullanım kavramını savunurken (örneğin, Ahmed ve ark., 2011; Fargues ve ark., 2009), diğer

grup cep telefonu bağımlılığını (Chóliz, 2010; Leung, 2008) savunmaktadırlar. Aşırı ve/veya kötüye kullanımı savunan araştırmacı grubu, gençlerin cep telefonlarının aşırı kullanımının, mevcut yaşam tarzlarında anlaşılabilir olduğunu savunmaktalar. Burada, diğer teknolojik davranışların aksine, cep telefonu davranışının bir ayrılık durumuna yol açmadığı tartışılmaktadır (Sánchez-Carbonell ve ark., 2008). Alternatif olarak, ikinci grup bilim adamları cep telefonlarının günlük yaşamda ciddi müdahaleye neden olabilecek takıntılı ve/veya zorlayıcı olabileceğine dayanan kavramsallaştırmalarında bağımlılık terminolojisini tercih etmekte. Bazıları bu davranışın DSM-V Tanı ölçütleri başvuru el kitabında yer alması gerektiğini savunmaktalar (Choliz, 2010). Diğerleri ise iki tarafın da çok kısıtlayıcı olduğunu ve aynı türden ve çoklu tespit edilen problemleri sadeleştirilmesiyle sonuçlanabileceğini savunmaktalar (Kuss ve ark., 2014). Böyle bir durumda, aşırı ve problemleri kullanımın gerçek bir bağımlılık olarak sınıflandırılıp sınıflandırılmayacağı doğru bir şekilde belirlenmeden önce daha fazla ampirik kanıt ihtiyacı vardır (Lopez-Fernandez ve ark., 2015).

Griffiths (2013) çalışmasında, cep telefonu kullanımının hangi noktada bir bağımlılık haline geldiğini belirlemenin çok zor olduğunu ve araştırmacıların temkinli olması gerektiğini ifade etmektedir. Bu ihtiyatlılığın desteklendiği bazı faktörler vardır. Bunlardan ilki; araştırmalarla tespit edilen sorunlu kullanıcıların yüzdelere göre herhangi bir klinik talebin bulunmuyor oluşudur. İkincisi, kullanılan psikometrik araçlarda, 'bağımlılık' yerine, 'endişe' veya 'meşgul' ölçüsü kullanılabilir. Üçüncüsü; kullanıcıların yaşı büyüdükçe davranışların normalleşmesi ve/veya endişenin olmamasıdır. Dördüncüsü; aşırı kullanım ile bağımlılık yapan kullanım arasında ayırım yapmanın önemli olduğudur.

Billieux ve ark. (2015) yaptıkları çalışmada davranışsal bağımlılık modelinin geçerliliğini gözden geçirmişler. Genellikle cep telefonunun bağımlılık yapıcı bir davranış olduğunu destekleyen kanıtların az olduğu görülmüştür. Bu anlamda, gelecekteki çalışmalara rehberlik amacıyla, problemleri cep telefonu kullanımının heterojen ve çok yönlü bir durum olduğunu gösteren, bütünleştirici bir yol modeli önermişlerdir. Problemleri cep telefonu bağımlılığına yol açan en az üç yol olabileceğini varsaymaktalar. Bu yolların her birinin bireysel faktörlerden (bireyin psikolojik karakter özellikleri) etkilendiğini ve çeşitli kullanım ve yanlış kullanımlara (sıklık ve kullanım çeşidi, riskli kullanım, bağımlılık benzeri semptomlar) yol açabileceğini ifade etmekte. Problemleri cep telefonu bağımlılığına

yol açan ilk yol ‘aşırı güvence’ yoludur; diğerlerinden güvence alma ve ilişkilerini sürdürme gereksinimiyle yönlendirilen bireylere karşılık gelir. Bazı bireyler duygusal ilişkilerinde güvence elde etmek için cep telefonlarını aşırı derecede çok kullanırlar. Örnek olarak, son veriler, aşırı ve kontrolsüz mesaj kullanımını, ilişki sürdürme hakkındaki endişeler ile ilişkilendirmiştir. Diğer araştırmalar ise, sosyal anksiyete kadar genel anksiyete düzeyinin artmasının aşırı cep telefonu kullanımı ve çok sayıda mesaj gönderme eğilimi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Problemlerli cep telefonu kullanımına yol açan ikinci yol ise ‘dürtüsel’ yoldur; bu yol, bireylerin problemlerli cep telefonu kullanımlarının kontrolsüz dürtüler ve serbest bırakılmış kullanımla sonuçlanan zayıf dürtü kontrolü tarafından yönlendirilmesi ile ilişkilendirilir. Kritik olan, dürtüsel yol, problemlerli cep telefonu kullanımının, bağımlı, anti sosyal ve/veya riskli kullanım özellikleri olan çeşitli biçimlerde kendini ortaya koyabilir. Örneğin, bazı araştırmalar, bağımlılık biçiminde cep telefonu kullanımının, aciliyet, planlama / hazırlama eksikliği ve düşük düzeyde kendini kontrol gibi belirli dürtüsel özelliklerle ilişkili olduğunu orta koymuştur. Problemlerli cep telefonu kullanımına yol açan üçüncü yol ise, ‘dışadönüklük’ yoludur; bu yol, bireylerin problemlerli kullanım biçimi olarak bağımlılık benzeri semptomlar ve aşırı kullanım şeklinde olan, ayrıca yeni ilişkiler kurmak ve başkalarıyla iletişimde olmak için güçlü ve sürekli bir istekle yönlendirilmesi ile ilişkilendirilir. Problemlerli mobil telefon kullanımının yüksek dışadönüklükle ilgili olduğu birçok çalışma vardır.

Peper (2018), dijital ödül yolu olarak açıkladığı, nöral ödül yolumuzun, yeni uyanlara cevap vermenin yanı sıra, uyarana, tıklamaya ve kaydırmaya da cevap verdiğimizde aktive olması ve metin, video ile ödüllendirilmesi olarak tanımlar. Tıklama, kaydırma ve internette gezinmekten elde edilen ödüller aralıktır. Bu, beyindeki ödül devrelerini harekete geçiren bu aralıktır. Ödüllerini sağlar ve internet bağımlılığı denilen davranışa yol açar. Benzer şekilde video oyunu veya pornografi, anlık bildirimler (mesaj, sosyal medya bildirisi, mesajlar arkadaş veya reklamcılardan) akıllı telefon bağımlılığı veya davranışının gelişmesine yol açabilirler.

Oulastiva ve ark. (2012) yaptıkları çalışmada akıllı telefon kullanımına ilişkin bazı veri kaynaklarını inceleyerek mobil cihazların “alışkanlık oluşturuçu” olduğu şeklindeki varsayım için kanıt sunmaktadırlar. Kontrol alışkanlığı diye tanımlanan alışkanlıkların oluşum biçimi; kısa, tekrarlı ve hızlıca erişilebilen dinamik içeriğin incelenmesidir. Bu doğrultuda kontrollü bir saha çalışmasından

elde ettikleri veriler, kontrol davranışlarının ortaya çıktığını ve çok hızlı bir şekilde ulaşılabilir olan bilgilendirici ödüller ile güçlendirildiğini göstermektedir. Ayrıca kontrol alışkanlıkları ile ilişkili ödül değerlerinin bilgilendirici, etkileşimli ve farkındalık olmak üzere üçe ayrıldığını varsaymaktalar. Bilgilendirici ödül, dinamik olarak güncellenen ancak etkileşimli olmayan ödüllerdir, en temel örneği ana ekranda saat olmasıdır. Etkileşimsel ödül, sosyal etkileşimi de içeren derhal harekete edebileceği şeyleri kapsayan bilgilerdir. Mesela kişinin sosyal ağlardaki durumunu güncellemesi ve karşısındaki kullanıcılardan derhal yanıt alması örneğidir. Üçüncü ödül çeşidi farkındalıktır, bilgilendirici değer özelleşmiş bir çeşidedir ve hareketli değişen dış gerçekliğin temsilini sürdürme hedefidir. Örneğin, bir kullanıcı yeni bir mesajın gelip gelmediğini görmek için e-posta kutusunu yenileyebilir ve sonucunda farkındalık değeri sağlar. Sonuçlar değerlendirildiğinde; alışkanlıkları kontrol etmek, akıllı telefon kullanımının karakteristik bir özelliği olduğunu bildirmişler, akıllı telefonlar ile dizüstü bilgisayarlara kıyasla, kullanım süresinin önemli ölçüde kısalmış görünse de, bu sürenin gün boyunca daha eşit bir şekilde yayıldığı ve neredeyse iki kat daha fazla olduğunu (cihazla harcanan toplam süre açısından) gözlemişlerdir. Sonuç olarak kontrol alışkanlıklarının daha fazla kullanıma yol açabileceği ve alışkanlık oluşumunun hassas bir konu olmasına rağmen, mobil cihazların kişisel ve yaygın hale getirilmesi için kullanılmakta olduğu bildirilmiştir.

Cep telefonlarından akıllı telefonlara geçerken popüler bir kavram olan nomofobi kavramı ortaya çıkmıştır. Nomofobi, akıllı telefonu kaybetmek, evde/işte unutmak veya telefonun şarjının bitmesi durumunda gelişen sıkıntıya verilen isimdir. İngilizce “no mobile phobia”dan türetilen kelime, akıllı telefondan mahrum kalma korkusu olarak tanımlanıyor (Yildirim ve Correia, 2015).

Akıllı telefon bağımlılığının sebep olduğu stres, kaygı ve endişenin miktarı ve artış hızına bakılarak nomofobinin DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı’nda (Diagnostic and Statistical Manual Mental Disorders-V) bulunması yönünde teklif yapılmıştır. Nomofobinin anlaşılmasındaki belirtiler;

- En az bir tane ve daha fazla akıllı telefona sahip olarak düzenli olarak kullanmak, bataryalarının azalması ihtimaline karşı şarj cihazını yanında sürekli bulundurmak ve telefon ile çok fazla zaman geçirmek,

- Akıllı telefonun uzakta olmasının, hiç bulunmamasının, kaybetmenin, Şarjının bitmesinin, başkasına ulaşma ya da ulaşılama durumlarının kişiyi kaygılandırması, telefon kullanılmamasının yasak olduğu ortamlarda bulunmama
- Akıllı telefonu arama var mı ya da mesaj geldi mi diye sürekli kontrol etme,
- Akıllı telefonu sürekli açık tutma, yatağa telefon ile gitme,
- Son teknolojileri takip etme, kişide endişe ve stres oluşturduğundan dolayı yüz yüze iletişimi sınırlı düzeyde tutma,
- Akıllı telefon kullanımından dolayı telefon faturalarının çok fazla olması ya da telefona harcanan parası artması (Erdem ve ark., 2016).

Dixit ve ark. (2010) yaptıkları çalışmada öğrencilerin %18.5'inin nomofobik olduklarını bildirmişlerdir. Yıldırım ve ark. (2016) 537 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, gençlerin %42.6'sının nomofobik olduğunu ve en büyük korkularının bilgi ve iletişime erişim ile ilgili olduğunu, aynı zamanda katılımcıların cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde kadınların nomofobi puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Kaplan Akıllı ve Gezgini (2016) tarafından 683 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada kullanılan nomofobinin ölçeğinin iki alt boyutu olan bilgiye erişememe ve iletişime geçememe boyutlarına göre nomofobinin öğrenciler arasında yaygınlaştığı bildirilmiştir. Ayrıca öğrencilerin günlük akıllı telefon kontrol etme sıklıkları açısından değerlendirildiğinde, günde 49 kez ve üzerinde kontrol eden öğrencilerin nomofobi düzeylerinin; 1-16 kez, 17-32 kez ve 33-48 kez kontrol eden öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Erdem ve ark. (2017), 265 üniversite öğrencisi ve 202 kamu çalışanı ile yürüttüğü çalışmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin %54'ünün, kamu çalışanlarının %47'sinin nomofobik olduğunu ve nomofobinin kadınlarda daha yüksek olduğunu, yaş azaldıkça nomofobinin arttığını ve günlük akıllı telefon kullanım süresi arttıkça nomofobinin arttığını belirtmişlerdir.

İlk ortaya çıkışı iletişim kurmak olan cep telefonlarının yerini alan ve çok daha gelişmiş olan akıllı cep telefonlarının kullanımı her geçen gün giderek artmaktadır. Kullanımının artması ise getirdiği kolaylıkların yanı sıra birçok sorunu da beraberinde getirmektedir. Bu sorunlar arasında sosyal ilişkiler, bedensel ve ruhsal sağlık ve genel faaliyetler olarak sayılabilmektedir. Kişilerin sürekli yanlarında bulunabilen, sosyal medya uygulamaları sayesinde sürekli ulaşılabilir olmayı sağlayan akıllı telefonlara bakmak ve sürekli kontrol etmek kullanıcıları akıllı



telefon bağımlılığına da yatkın hale getirmektedir. Yapılan bir çalışma akıllı telefon kullanıcılarının %38,7'sinin bir gün içinde telefonlarını kırk defadan fazla kontrol etmesi bağımlılığa yatkınlık oluşturan bir durum olarak değerlendirilmiştir. Bağımlılık oluştuktan sonra birey ortaya çıkan bozuklukları fark etse bile bu kaygı verici davranışlardan vazgeçmekte zorlanabilir. Yapılan bazı çalışmalarda da gösteriyor ki akıllı telefon ve sosyal medya kullanımının yalnızlık duygusu ile doğrudan bağlantılı olduğu, sosyal kaygısı olan kişilerde bu bağımlılığın daha sık görüldüğü, aile içi ve arkadaşlarla iletişimi bozduğu sonucuna ulaşılmıştır (Noyan, 2016).

Akıllı telefon ve internetin uzun süreli kontrolsüz kullanılması bireylerin bedensel, psikolojik, sosyal, bilişsel sağlığını ve yaşamını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı sorunu olan bireylerin bu teknolojiyi iyi kullanan gençler ve çocuklarda daha fazla görülmektedir. Bağımlılığı olan gençler ve çocukların aileleri ortaya çıkan sorunlar nedeniyle bu bağımlılığı tedavi edecek merkezler aradıkları görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgilenen merkezlerin bu sorunu fazla yaşayan uzak doğu ülkelerinde ve Amerika'da bu bozuklukla ilgili tedavi merkezleri oluşturulmaktadır ve hızla bu konuda deneyimli kliniksellerin yetiştirilmesine başlanmıştır. Gelecekte Türkiye için de bu tip tedavi merkezlerinin kurulmasına ihtiyaç duyulabileceği öngörülmektedir (Bozkurt ve ark., 2016).

#### **2.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İletişim Becerileri ve Yalnızlık Algısı Üzerine Yapılan Araştırmalar**

Akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim becerileri ve yalnızlık algısı üzerine yapılan araştırmalar üzerine detaylı bir literatür taraması yaptığımızda öncelikle, problemlili teknoloji ve problemlili internet kullanımına dair araştırmaları görmekteyiz. Ayrıca literatürde akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili Türkiye'de ve yurt dışında çeşitli çalışmaların yapıldığı da görülmektedir. Bu çalışmalar "akıllı telefon bağımlılığı", "problemlili mobil telefon kullanımı", "mobil telefonun aşırı kullanımı" vb. şeklinde yer edinmektedir.

2004 yılında İngiltere'de Teleconomy tarafından 1400 kişi ile yaptığı çalışmadaki görüşmelerde cep telefonu kullanan kişilerin davranış olarak eğilimlerini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin cep telefonlarının

hayatlarında önemli bir yeri olduğunu belirtmeleri ve telefonlarını kendilerinden bir parça olarak nitelendirmeleri dikkat çekmektedir (Laramie, 2007).

OFCOM (Office of Communications) tarafından bir araştırma raporu yayınlanmış ve bu raporun sonucuna göre İngiltere'nin akıllı telefon bağımlısı bir ülke olduğu açıklanmıştır. Araştırmada yetişkinlerin %37'si ve gençlerin %60'ı cep telefonlarına aşırı bağımlı olduğunu kabul etmektedir (Choi ve ark. 2015).

Millennials 1980-2000 yılları arası doğan, başka bir deyişle 'Y Kuşağı' denilen nesildir. Bu kuşakta doğanlar aynı zamanda internet kuşağı olarak da bilinmektedir. Türkiye'nin de yer aldığı Cisco Connected Dünya Teknoloji Raporu'nda, 2012 yılında içinde 18-30 yaş arasında bulunan 1800 kişi ile yapılan bir çalışmadan bahsedilmiştir. Bu çalışmada sabah uyanıldığı zaman ilk yapılan işler içerisinde ilk sırada telefonu kontrol etmek ve sonrasında üzerini giyinmek, bir şeyler yemek ve diş fırçalamak gibi diğer rutinler yer almaktadır. Bildirilen bu sonuçlar içerisinde Türkiye'de %97 ve dünyada %90 bu sıralamanın geçerli olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada dünyada %60, Türkiye'de ise %93 gibi bir yüzdeyle insanlar, takıntılı bir şekilde cep telefonlarından sosyal ağlarını, mesajlarını ve e-postalarını kontrol etmektedir. Kadınların daha fazla çevrimiçi kaldıkları belirtilmiştir (Btnet, 2017).

Lopez-Fernandez ve ark. (2017) tarafından 10 farklı ülkede 18-29 yaş aralığında 2775 katılımcı ile yapılan çalışmada günlük telefon kullanım süresi, kadın olmak, sosyal ağlarda bulunmak, video oyunları oynamak, alışveriş yapmak, internette televizyon izlemek, chat ve mesaj aktivitelerinin akıllı telefon bağımlılığı için risk faktörü oldukları belirtilmiştir.

Güney Kore'de 448 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı; kadın cinsiyet, internet bağımlılığı, anksiyete ve alkol kullanımı ile pozitif ilişkili bulunurken, ölçülü karakter yapısı ve depresyonla negatif ilişkili bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ise; erkek cinsiyet, akıllı telefon bağımlılığı, anksiyete ve bilgili karakter yapısı ile pozitif ilişkili bulunurken; cesaretli karakter yapısı ile negatif ilişkili bulunmuştur (Choi ve ark., 2015).

Avrupa Birliği projesi kapsamında Avusturya, Estonya, Fransa, Almanya, Macaristan, İrlanda, İsrail, İtalya, Romanya, Slovenya, İspanya ve İsveç ülkelerinde yapılan kesitsel çalışmada patolojik internet kullanımı ile riskli davranışlar, uyku

bozukluğu, tütün kullanımı, beslenme yetersizliği ve fiziksel inaktivite arasında güçlü ilişki bulunmuştur (Durkee ve ark., 2016).

Süleyman Demirel Üniversitesi'nde randomize seçilen 319 öğrenciye Beck Depresyon Ölçeği Beck Anksiyete Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalite Ölçeği ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği uygulanarak yapılan çalışmada; akıllı telefonu fazla kullananlarda az kullananlara göre daha fazla anksiyete, depresyon, uyku bozukluğu ve gündüz işlev bozukluğu görülmüştür (Uzgören ve ark., 2013).

Kurulan bağlanma stilleri kişilerin yaşamlarının her döneminde diğer bireylerle iletişim kurmasında bir temel oluşturmaktadır. Bu nedenle kişiler arası iletişimin ne türde olduğunu bağlanma stillerine bakarak anlayabiliriz. “Akıllı telefon, internet bağımlılığı yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme” başlıklı Durak Batıgün ve Hasta'nın (2010) yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin sosyal ilişkileri de incelenmiştir. Bağımlılığı sergileyen kişilerin, kişiler arası ve aileleriyle olan ilişkilerinin etkilendiği ve zarar gördüğü belirtilmiştir. Araştırma Ankara ilinde bulunan üniversitelerde yapılmıştır. Katılımcılar okuyan ve çalışanlar olmak üzere iki kategoridedir. Araştırma 18-27 yaş grubu içerisinde yapılmış ve toplam 213 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan kişilerin daha çok yalnızlık duydukları bulunmuştur. Sonuç olarak, kişiler arası iletişimleri zayıf olan ve besleyici bir ilişki tarzına sahip olmayan bireyler kendilerini daha yalnız hissetmekte ve internet bağımlılığı ölçeğinden yüksek puanlar almaktadırlar (Durak Batıgün ve Hasta, 2010).

Akıllı telefon bağımlılığın bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi” konulu Morsünbül'ün (2014) çalışmasında bağlanma stillerinin internet kullanımı ile arasındaki ilişkiye bakılmış, internet kullanım miktarı üzerinde nasıl bir etkisi olduğu araştırılmıştır. Araştırmasını Aksaray üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik ile İngilizce öğretmenliği bölümündeki öğrenciler ile yapmıştır. Toplamda 350 öğrencinin katıldığı araştırmanın 203 kişisini kadın, 147 kişisini erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 20-26 aralığında bulunmaktadır. Araştırmanın sonucunda internetin nereden ve ne amaçla kullanıldığı bilgileri ile birlikte internet bağımlılığının bağlanma stilleri ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğu bilgisi bulunmuştur. “Araştırma bulgularına dayanarak internet bağımlısı olarak tanımlanabilecek bireylerin bağlanma örüntülerinin daha çok kaygı ve kaçınmayla biçimlendiği, kişilik özellikleri açısından duygusal dengesizlik

özelliğinin daha baskın olduğu ve yalnızlık düzeylerinin yüksek, yaşam doyumu düzeylerinin ise daha düşük olduğu söylenebilir” (Morsümbül, 2014).

Şar (2013) ve Öztunç (2013) yaptıkları çalışmalarda kızların yalnızlık hislerinin erkeklerden yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ancak farklı şekilde Tan ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek kız öğrencilerin ise düşük olduğunu bulmuşlardır. Şar (2013), ergenlerde yalnızlık ve mobil telefon bağımlılığı probleminin bazı değişkenlere göre incelediği çalışmada akıllı telefon kullanım süresi arttıkça yalnızlık duygusunun azaldığını bulmuştur. Bu sonuçlara paralel olarak; Tan ve ark. (2013) tarafından üniversite öğrencilerinin yalnızlığının, mobil telefon bağımlılığına göre analiz edildiği çalışmada; günlük 10 saat, 7-9 saat, 4-6 saat ve 1-3 saat mobil telefon kullanan öğrencilerin yalnızlık puanlarının; günlük 1 saat mobil telefon kullananlardan yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanında katılımcıların %17.6’sının mobil telefon bağımlılığı olduğu ve mobil telefon bağımlılığı olanların yalnızlık puanlarının, mobil telefonu olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Demirci ve ark. (2014), Kwon ve ark. (2013) tarafından geliştirilen “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği’nin (Smartphone Addiction Scale)” Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmışlardır. Araştırmalarını Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi bölümünde akıllı telefon kullanan öğrenciler ile gerçekleştirmişlerdir. 301 katılımcıdan oluşan araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Problemler Cep Telefonu Ölçeği kullanılmıştır. Demirci ve ark. (2014) araştırma sonuçlarına göre akıllı telefonları daha çok kullanıcıların oyun, internet erişimi ve sosyalleşmek için kullandıklarını söylemişlerdir.

Yetişkin (2016), 200 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada, kızların iletişim becerileri düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu ve ergenlerin yaşları arttıkça iletişim beceri düzeylerinin de arttığını belirtmiştir.

2017 yılındaki yapılan araştırmanın çarpıcı sonuçlarından birisinin de sosyal medyadaki mobil kullanıcıların olduğu, bunun sebebini mobil sosyal medya kullanımının hızlanan büyümesi ve yavaşlama belirtisi göstermemesi açıklayabilir. En yeni veriler, dünya nüfusunun üçte birinin (2,5 milyar kişi) her ay mobil cihazlar aracılığı ile sosyal medya hizmetlerine eriştiğini ve bu rakamın geçtiğimiz yılki rapora göre 581 milyon arttığını gösteriyor. Perspektif büyüme olarak baktığımızda, kabaca son 12 ayda dünya nüfusunun %8’i bu platformlarla tanıştı ve her bir

saniyede 18 yeni kullanıcı kazanmaya devam eden mobil sosyal medya artmaya yavaşlamadan devam ettiği öğrenilmiştir. (We Are Social, 2017).



### **3. YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini Kayseri ilinde bulunan bir devlet üniversitesinin öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örnekleme için etkili zaman kullanımı sağlaması ve katılım oranının yüksek olabilmesini sağlamak amacıyla kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Tarama araştırma modelinde anket geri dönüş oranının yüksek olmasını sağlamak için kolayda örnekleme yöntemi tercih edilebilir (Creswell, 2008). Fraenkel ve ark. (2011) belirttiği üzere, nitel anket çalışmalarında örneklem hacminin evreni yansıtabilmesi için evrenin en az %10'una ulaşılabilmesi gerekmektedir. Bu öneriden yola çıkarak çalışmanın uygulandığı üniversitenin 2018-2019 eğitim-öğretim yılı toplam öğrenci sayısının %10'u olan 200 belirlenmiş ve bu rakamın üzerinde öğrenciye ulaşılması planlanmıştır. Araştırma kapsamında 320 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmıştır ancak, akıllı telefonu olmayan, sosyo-demografik bilgilerde eksiklikleri olan ve ölçek maddelerinde 2'den fazla boş bırakan öğrencilerin verileri analizden çıkarılarak, 305 öğrencinin verileri çalışma kapsamında istatistiksel değerlendirmeye alınmıştır.

#### **3.2. Veri Toplama Araçları**

##### **3.2.1. Kişisel Bilgi Formu**

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, ailelerinin gelir düzeyleri gibi demografik bilgileri edinmek amacıyla farklı araştırmalarda sıklıkla kullanılan 5 soru ve cep telefonu kullanım süreleri ve cep telefonu kullanma nedenleri gibi cep telefonu kullanım bilgilerini edinmeyi amaçlayan farklı araştırmalarda kullanılmış olan 4 soruyu içeren, toplam 9 sorudan oluşan kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

##### **3.2.2. İletişim Becerileri Ölçeği**

İBÖ, Korkut ve Bugay (2014) tarafından bireylerin iletişim becerilerini nasıl değerlendirdiklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Beşli Likert tipinde bir ölçek olan İBÖ, iletişim becerilerine ilişkin değerlendirmeleri içeren 25 olumlu

ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin “İletişim İlkeleri ve Temel Becerileri – İİTB” , “Kendini İfade Etme – KİE”, “Etkin Dinleme Ve Sözel Olmayan İletişim – EDSOİ” ve “ İletişim Kurmaya İsteklilik” – İKİ” olmak üzere dört alt boyutu vardır. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında, İBÖ’nün iç tutarlık güvenilirliği için Crocbach alfa katsayısı hesaplanmış ve .88 bulunmuştur. İBÖ’nün alt faktörlere ilişkin iç tutarlık katsayıları ise, İİTB için .79; KİE için .72; EDSOİ için .64 ve İKİ için ise .71 olarak bulunmuştur. Böylece, İBÖ üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin iletişim becerilerine ilişkin değerlendirmelerini elde etmek için araştırmalarda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak ortaya konmuştur.

### **3.2.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği - Kısa Formu**

UCLA-KF, Orijinali 1978 yılında Russel, Peplau ve Ferguson tarafından 20 madde olarak geliştirilen ve üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyini tespit etmek amacıyla kullanılan Ucla Yalnızlık Ölçeği’nin, Hays ve DiMatteo (1987) tarafından .84 iç güvenilirlik değeri ile 8 maddeden oluşan kısa formuna çevrilmesi ile oluşmuştur. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Doğan ve ark. (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Ölçek tek faktörlü olup 3. ve 6. Maddeleri ters kodlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık geçerlilik Cronbach alfa katsayısı .72 olarak saptanmıştır.

### **3.2.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği - Kısa Formu (ATBÖ-KF):**

ATBÖ-KF, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçmek için Kwon ve ark. (2013) tarafından geliştirilmiştir. 10 maddeden oluşan ölçek altılı Likert dereceleme ile değerlendirilmektedir. Ölçek maddeleri 1’den 6’ya doğru sıralanmış olup, ölçekten alınabilecek toplam puan 10-60 arasında değişmektedir. Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek tek faktörlü olup alt ölçekleri yoktur. Kore örnekleminde kesme puanı erkekler için 31, kadınlar için 33 olarak belirtilmiştir. Bu çalışmanın iç tutarlılık ve eş zamanlı geçerliliğinin Cronbach alfa katsayısı 0.91’dir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Noyan ve ark. (2015) tarafından yapılan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.867, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.926 olarak saptanmıştır. Uyarılma çalışmasında katılımcılar ile akıllı telefon bağımlılığına yönelik klinik çalışma yapılmadığı için ölçeğin kesme puanları belirlenmemiştir.

### 3.3. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirirken tanımlayıcı (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) ve çıkarımsal istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Kayıp veriler yerine sistem tarafından ortalama değerler atanarak değerlendirmeye devam edilmiştir.

Araştırmada bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken olan akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Öncelikle regresyon analizinin normallik şartını incelemek amacıyla, kullanılan ölçekler ve değişkenlerden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçek puanlarının normal dağıldığı saptanmıştır. Regresyon analizinin normallik varsayımına ek olarak, değişkenler arasında çoklu bağlantılılık probleminin olup olmadığını belirlemek üzere tolerans ve VIF değerleri analize geçmeden önce hesaplanmıştır. Genel kural olarak tolerans değerlerinin.10 ve üzerinde, VIF değerlerinin ise 10'un altında olması gerekmektedir (Pallant, 2010). Analizler sonucunda elde edilen değerlerin kabul edilen sınırlar içinde olduğu ve çalışmada çoklu bağlantılılık sorunu olmadığı görülmüştür.

Yapılan bu çalışmada aşağıdaki araştırma sorusuna cevap aranmıştır;

Üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri ve yalnızlık algısının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi nedir?

Çalışmada yer alan hipotezler şu şekildedir:

H1: Yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır.

H2: İletişim becerileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif bir ilişki vardır.

H3: Yaş değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif bir ilişki vardır.

H4: Okudukları sınıf değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif bir ilişki vardır.

H5: Aylık gelir düzeyi değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır.

H6: Günlük yapılan arama sayısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır.



H7: Günlük telefonu kontrol sayısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır.

H8: Günlük telefon kullanım süresi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır.



## **4. BULGULAR**

Bu bölümde, araştırma doğrultusunda örneklem grubundan toplanan verilerin Spss 25 programı ile yapılan analizi sonucunda elde edilen sonuçların tabloları ve yorumları yer almaktadır.

### **4.1. Öğrencilerin Sosyo-demografik Yapısına İlişkin Bulgular**

Bu bölümde örnekleme oluşturan bireylerin cinsiyet, yaş, okudukları sınıf, okudukları bölüm, gelir durumu gibi sosyo-demografik değişkenlere ait frekans ve yüzde değerlerine yer verilmiştir.

#### **4.1.1. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerinin ATBÖ-KF Puanı Dağılımına Göre İncelenmesi**

Aşağıda bulunan Çizelge 4.1. incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin dağılımı cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde; öğrencilerin çoğunluğu olan 221 (%72.5) öğrencinin erkek olduğu ve 84 (%27.5) öğrencinin kadın olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin dağılımı yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde; en düşük oranda katılımın 8 (%2.6) öğrenci olan 24-25 yaş grubu olduğu ve en yüksek oranda katılımın 127 (%41.6) öğrenci olan 20-21 yaş grubu olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrenciler okuduğu sınıf değişkeni bakımından değerlendirildiğinde; en düşük oranda katılımın 32 (%10.5) öğrenci olan 4. sınıf öğrencileri olduğu; hazırlık, 1., 2. ve 3. sınıfların dağılımının benzer oranda olduğu görülmektedir. Öğrencilerin dağılımı okudukları bölüm açısından değerlendirildiğinde, en düşük katılım oranı 9 (%3) öğrenci ile moleküler biyoloji bölümü, en yüksek katılım oranı 235 (%77) öğrenci ile mühendislik bölümleridir. Öğrencilerin dağılımı aylık gelir düzeyi değişkeni bakımından değerlendirildiğinde; en düşük katılım oranına sahip 13 (%4.3) öğrencinin aylık gelir düzeyi 1000 TL'nin altında olduğu ve diğer aylık gelir düzeyleri gruplarının dağılımının birbirine yakın oranlarda olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demeografik özellikleri ATBÖ-KF puanları açısından değerlendirildiğinde, 122 (%40) öğrencinin 10-20 puan arasında, 116 (%38) öğrencinin 20-30 puan arasında, 60 (19.7) öğrencinin 30-40 puan arasında ve en düşük katılımcı oranı olan 7 (%2.3) öğrencinin 40-50 puan aralığında puan aldıkları görülmektedir.

ATBÖ-KF puanları dağılımı yaş değişkeni açısından incelendiğinde, ATBÖ-KF puanı 10-20 olan en düşük oranda 6 (%4.9) öğrencinin 24-25 yaş grubunda olduğu, diğer yaş gruplarındaki öğrencilerin dağılımının birbirine yakın oranlarda olduğu görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 20-30 olan en düşük oranda 2 (%1.7) öğrencinin 24-25 yaş grubunda olduğu en yüksek oranda 56 (%48.3) öğrencinin 20-21 yaş grubunda olduğu görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 30-40 olan 24-25 yaş grubunda öğrenci bulunmamaktadır ve en yüksek oranda 29 (%48.3) öğrencinin 20-21 yaş grubunda olduğu görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 40-50 olan 24-25 yaş grubunda öğrenci bulunmamaktadır ve en yüksek oranda 3 (%42.9) öğrencinin 22-23 yaş grubunda olduğu görülmüştür.

ATBÖ-KF puanları dağılımı okudukları sınıf değişkeni açısından incelendiğinde, ATBÖ-KF puanı 10-20 olan en düşük oranda 20 (%16.4) öğrencinin 4. sınıfta ve en yüksek oranda 30 (%24.6) öğrencinin hazırlık sınıfında okudukları görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 20-30 olan en düşük oranda 9 (%7.8) öğrencinin 4. sınıfta ve en yüksek oranda 36 (%31) öğrencinin 2. sınıfta okudukları görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 30-40 olan en düşük oranda 2 (%5) öğrencinin 4. sınıfta ve en yüksek oranda 20 (%33.3) öğrencinin 3. sınıfta okudukları görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 40-50 olan 4. sınıfta öğrenci bulunmamaktadır ve 2'ser (%28.6) öğrencinin hazırlık, 1. ve 3. sınıfta okudukları görülmüştür.

ATBÖ-KF puanları dağılımı okudukları bölüm değişkeni açısından incelendiğinde, ATBÖ-KF puanı 10-20 olan en düşük oranda 3 (%2.5) öğrencinin moleküler biyoloji bölümünde ve en yüksek oranda 96 (%78.7) öğrencinin mühendislik bölümlerinde okuduğu görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 20-30 olan en düşük oranda 3 (%2.6) öğrencinin moleküler biyoloji bölümünde ve en yüksek oranda 93 (%80.2) öğrencinin mühendislik bölümlerinde okuduğu görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 30-40 olan en düşük oranda 3 (%5) öğrencinin moleküler biyoloji bölümünde ve en yüksek oranda 42 (%70) öğrencinin mühendislik bölümlerinde okuduğu görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 40-50 olan mimarlık ve moleküler biyoloji

bölümünde öğrenci bulunmamaktadır ve en yüksek oranda 4 (%57.1) öğrencinin mühendislik bölümlerinde okuduğu görülmüştür.

**Çizelge 4.1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin ATBÖ-KF Puanı Dağılımına Göre İncelenmesi**

		<i>Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek Puanları</i>													
		<i>10-20</i>			<i>20-30</i>			<i>30-40</i>			<i>40-50</i>			<i>Toplam</i>	
<i>Sosyo-Demografik</i>		<i>f</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Değişkenler</i>		(sadır)	(sütun)		(sadır)	(sütun)		(sadır)	(sütun)		(sadır)	(sütun)		(sadır)	
<b>Cinsiyet</b>	<b>Erkek</b>	92	41.6	75.4	85	38.5	73.3	38	17.2	63.3	6	2.7	85.7	221	72.5
	<b>Kadın</b>	30	35.7	24.6	31	36.9	26.7	22	26.2	36.7	1	1.2	14.3	84	27.5
	<b>Toplam</b>	122	40	100	116	38	100	60	19.7	100	7	2.3	100	305	100
<b>Yaş</b>	<b>18-19</b>	40	43.5	32.8	37	40.2	31.9	13	14.1	21.7	2	2.2	28.6	92	30.2
	<b>20-21</b>	40	31.5	32.8	56	44.1	48.3	29	22.8	48.3	2	1.6	28.6	127	41.6
	<b>22-23</b>	36	46.2	29.5	21	26.9	18.1	18	23.1	30	3	3.8	42.9	78	25.6
	<b>24-25</b>	6	75	4.9	2	25	1.7	0	0	0	0	0	0	8	2.6
	<b>Toplam</b>	122	40	100	116	38	100	60	19.7	100	7	2.3	100	305	100
<b>Sınıf</b>	<b>Hazırlık</b>	30	41.7	24.6	29	40.3	25	11	15.3	18.3	2	2.8	28.6	72	23.6
	<b>1.Sınıf</b>	23	39.7	18.9	22	37.9	19	11	19	18.3	2	3.4	28.6	58	19
	<b>2.Sınıf</b>	21	26.9	17.2	36	46.2	31	20	25.6	33.3	1	1.3	14.3	78	25.6
	<b>3.Sınıf</b>	28	43.1	23	20	30.8	17.2	15	23.1	25	2	3.1	28.6	65	21.3
	<b>4.Sınıf</b>	20	62.5	16.4	9	28.1	7.8	3	9.4	5	0	0	0	32	10.5
	<b>Toplam</b>	122	40	100	116	38	100	60	19.7	100	7	2.3	100	305	100
<b>Bölüm</b>	<b>Mühendislik</b>	96	40.9	78.7	93	39.6	80.2	42	17.9	70	4	1.7	57.1	235	77
	<b>İşletme</b>	17	43.6	13.9	13	33.3	11.2	6	15.4	10	3	7.7	42.9	39	12.8
	<b>Mimarlık</b>	6	27.3	4.9	7	31.8	6	9	40.9	15	0	0	0	22	7.2
	<b>Moleküler B.</b>	3	33.3	2.5	3	33.3	2.6	3	33.3	5	0	0	0	9	3
	<b>Toplam</b>	122	40	100	116	38	100	60	19.7	0	7	2.3	100	305	100
<b>Aylık</b>	<b>0-1000</b>	6	46.2	4.9	3	23.1	2.6	4	30.8	6.7	0	0	0	13	4.3
<b>Gelir</b>	<b>1000-2000</b>	2	34.4	17.2	22	36.1	19	16	26.2	26.7	2	3.3	28.6	61	20
	<b>2000-3000</b>	36	45	29.5	35	43.8	30.2	8	10	13.3	1	1.3	14.3	80	26.2
	<b>3000-4000</b>	26	37.1	21.3	24	34.3	20.7	17	24.3	28.3	3	4.3	42.9	70	23
	<b>4000 üzeri</b>	33	40.7	27	32	39.5	27.6	15	18.5	25	1	1.2	14.3	81	26.6
	<b>Toplam</b>	122	40	100	116	38	100	60	19.7	100	7	2.3	100	305	100

#### **4.1.2. Öğrencilerin Cep Telefonu Kullanım Özelliklerinin ATBÖ-KF Puanı Dağılımına Göre İncelenmesi**

Aşağıda bulunan Çizelge 4.2. incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin günlük yaptıkları arama sayısı değişkenine göre dağılımları değerlendirildiğinde, en yüksek oranda 139 (%45.6) öğrencinin 3-5 arama yaptığı ve en düşük oranda 23 (%7.5) öğrencinin yaptığı arama sayısının günde 10'dan fazla olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin dağılımı telefonu günlük kontrol sayısı değişkenine göre incelendiğinde; en yüksek oranda 93 (%30.5) öğrencinin telefonunu günlük 40 defadan fazla kontrol ettikleri ve en düşük oranda 21 (%6.9) öğrencinin günlük telefonu kontrol sayısının 10'dan az olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin dağılımı günlük telefon kullanım süresi değişkenine göre değerlendirildiğinde; en yüksek oranda 79 (%25.9) öğrencinin günlük 3 saat ve 78 (%25.6) öğrencinin günlük 2 saat telefon kullanım süresi belirttikleri görülmüştür. En düşük oranda 21 (%6.9) öğrencinin günlük 1 saatten az ve yine aynı oranda öğrencinin günlük 6 saat ve üzerinde telefon kullanım süresi belirttikleri görülmüştür.

Çalışmaya katılan öğrencilerin günlük yaptıkları arama sayısı, ATBÖ-KF puanları açısından incelendiğinde; ATBÖ-KF puanı 10-20 olan öğrenciler değerlendirildiğinde en yüksek oranda 66 (%54.1) öğrencinin günlük 3-5 arama yaptıkları ve en düşük oranda 7 (%5.7) öğrencinin günlük 10 defadan fazla arama yaptıkları görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 20-30 olan öğrenciler değerlendirildiğinde en yüksek oranda 46 (%39.7) öğrencinin günlük 3-5 arama yaptıkları ve en düşük oranda 10 (%8.6) öğrencinin günlük 10 defadan fazla arama yaptıkları görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 30-40 olan öğrenciler değerlendirildiğinde en yüksek oranda 26 (%43.3) öğrencinin günlük 3-5 arama yaptıkları ve en düşük oranda 4 (%6.7) öğrencinin günlük 10 defadan fazla arama yaptıkları görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 40-50 olan öğrenciler değerlendirildiğinde en yüksek oranda 3 (%42.9) öğrencinin günlük 6-10 arasında arama yaptıkları ve en düşük oranda 1'er (%14.3) öğrencinin günlük 0-2 ve 3-5 arasında arama yaptıkları görülmüştür.

Çalışmaya katılan öğrencilerin günlük telefonu kontrol sayısı, ATBÖ-KF puanları açısından incelendiğinde; ATBÖ-KF puanı 10-20 olan öğrenciler değerlendirildiğinde en yüksek oranda 38 (%31.1) öğrencinin günlük 10-20 defa telefonu kontrol ettikleri ve en düşük oranda 14 (%11.5) öğrencinin günlük 10

defadan az telefonu kontrol ettikleri görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 20-30 olan öğrenciler değerlendirildiğinde en yüksek oranda 35 (%30.2) öğrencinin günlük 40 defadan fazla telefonu kontrol ettikleri ve en düşük oranda 4 (%3.4) öğrencinin günlük 10 defadan az telefonu kontrol ettikleri görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 30-40 olan öğrenciler değerlendirildiğinde en yüksek oranda 13 (%21.7) öğrencinin günlük 30-40 defa telefonu kontrol ettikleri ve en düşük oranda 1 (%1.7) öğrencinin günlük 10 defadan az telefonu kontrol ettikleri görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 40-50 olan öğrenciler değerlendirildiğinde en yüksek oranda 4 (%57.1) öğrencinin günlük 40 defadan fazla telefonu kontrol ettikleri ve en düşük oranda 1 (%14.3) öğrencinin günlük 10-20 kez telefonu kontrol ettikleri görülmüştür.

Çalışmaya katılan öğrencilerin telefon kullanım süresi, ATBÖ-KF puanları açısından incelendiğinde; ATBÖ-KF puanı 10-20 olan öğrenciler değerlendirildiğinde, en yüksek oranda 31 (%25.4) öğrencinin günlük telefon kullanım süresinin 3 saat olduğu ve en düşük oranda 2 (%1.6) öğrencinin günlük telefon kullanım süresinin 5 saat olduğu görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 20-30 olan öğrenciler değerlendirildiğinde, en yüksek oranda 35 (%30.2) öğrencinin günlük telefon kullanım süresinin 3 saat olduğu ve en düşük oranda 4 (%3.4) öğrencinin günlük telefon kullanım süresinin 1 saatten az olduğu görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 30-40 olan öğrenciler değerlendirildiğinde, en yüksek oranda 16 (%26.7) öğrencinin günlük telefon kullanım süresinin 4 saat olduğu ve en düşük oranda 1 (%1.7) öğrencinin günlük telefon kullanım süresinin 1 saat olduğu görülmüştür. ATBÖ-KF puanı 40-50 olan öğrenciler değerlendirildiğinde, en yüksek oranda 3 (%42.9) öğrencinin günlük telefon kullanım süresinin 2 saat olduğu ve en düşük oranda 2'ser (%28.6) öğrencinin günlük telefon kullanım süresinin 5 saat ve 6 saat ve üzerinde olduğu görülmüştür.

**Çizelge 4.2. Öğrencilerin Cep Telefonu Kullanım Özelliklerinin ATBÖ-KF Puanı Dağılımına Göre İncelenmesi**

		<i>Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek Puanları</i>													
<b>Sosyo-demografik</b>		<b>10-20</b>			<b>20-30</b>			<b>30-40</b>			<b>40-50</b>			<b>Toplam</b>	
<b>Değişkenler</b>		<i>f</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
		(sadır)	(sütun)		(sadır)	(sütun)		(sadır)	(sütun)		(sadır)	(sütun)		(sadır)	(sütun)
<b>Günlük</b>	<b>0-2</b>	36	44.4	29.5	26	32.1	22.4	18	22.2	30	1	1.2	14.3	81	26.6
<b>Arama</b>	<b>3-5</b>	66	47.5	54.1	46	33.1	39.7	26	18.7	43.3	1	0.7	14.3	139	45.6
<b>Sayı</b>	<b>6-10</b>	13	21	10.7	34	54.8	29.3	12	19.4	20	3	4.8	42.9	62	20.3
	<b>10'dan fazla</b>	7	30.4	5.7	10	43.5	8.6	4	17.4	6.7	2	8.7	28.6	23	7.5
	<b>Toplam</b>	122	40	100	116	38	100	60	19.7	100	7	2.3	100	305	100
<b>Günlük</b>	<b>10'dan az</b>	14	66.7	11.5	4	19	3.4	1	4.8	1.7	2	9.5	28.6	21	6.9
<b>Kontrol</b>	<b>10-20 kez</b>	38	73.1	31.1	10	19.2	8.6	3	5.8	5	1	1.9	14.3	52	17
<b>Sayı</b>	<b>20-30 kez</b>	30	41.1	24.6	33	45.2	28.4	10	13.7	16.7	0	0	0	73	23.9
	<b>30-40 kez</b>	19	28.8	15.6	34	51.5	29.3	13	19.7	21.7	0	0	0	66	21.6
	<b>40'dan fazla</b>	21	22.6	17.2	35	37.6	30.2	3	35.5	55	4	4.3	57.1	93	30.5
	<b>Toplam</b>	12	40	100	116	38	100	60	19.7	100	7	2.3	100	305	100
<b>Telefon</b>	<b>1 saatten az</b>	15	71.4	12.3	4	19	3.4	2	9.5	3.3	0	0	0	21	6.9
<b>Kullanım</b>	<b>1 saat</b>	24	68.6	19.7	10	28.6	8.6	1	2.9	1.7	0	0	0	35	11.5
<b>Süresi</b>	<b>2 saat</b>	29	37.2	23.8	32	41	27.6	14	17.9	23.3	3	3.8	42.9	78	25.6
	<b>3 saat</b>	31	39.2	25.4	35	44.3	30.2	13	16.5	21.7	0	0	0	79	25.9
	<b>4 saat</b>	15	31.3	12.3	17	35.4	14.7	16	33.3	26.7	0	0	0	48	15.7
	<b>5 saat</b>	2	8.7	1.6	10	43.5	8.6	9	39.1	15	2	8.7	28.6	23	7.5
	<b>6 saat ve üzeri</b>	6	28.6	4.9	8	38.1	6.9	5	23.8	8.3	2	9.5	28.6	21	6.9
	<b>Toplam</b>	122	40	100	116	38	100	60	19.7	100	7	2.3	100	305	100

#### 4.1.3. Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanım Amaçlarının Sosyo-demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Aşağıda bulunan Çizelge 4.3. incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanım amaçları cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde; erkek ve kadın arasındaki farkın en fazla bilgilenmek-araştırma yapmak değişkeninde olduğu ve kadınların erkeklerden daha fazla bilgilenmek amacıyla akıllı telefon kullandıkları görülmüştür. Erkeklerin 163'ü (%73.8) ve kadınların 69'u (%82.1) bilgilenmek-araştırma yapmak amacıyla cep telefonu kullandıklarını bildirmişlerdir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanım amaçları yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde; gruplar arası farkın en yüksek oranda olduğu değişken sosyal medyadır, 20-21 yaş grubundaki 113 (% 89) öğrenci telefonu sosyal medya amaçlı kullanmakta iken, 24-25 yaş grubundaki 3 (%37.5) öğrenci telefonu sosyal medya amaçlı kullanmaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanım amaçları okudukları sınıf değişkeni açısından değerlendirildiğinde; sınıflar arasındaki farkın en yüksek TV-video izlemek, oyun oynamak ve sosyal medya amaçlı kullanımlarda olduğu görülmüştür. Tv-video izleme amaçlı telefon kullanan katılımcıların oranı hazırlık, 1., 2., ve 3. sınıflarda %60 ve üzerinde iken, 4. sınıfta bu oranın %43.8'e düştüğü görülmüştür. Oyun oynama amaçlı telefon kullanan katılımcıların oranı hazırlık, 1., 2., ve 3. sınıflarda %30'un üzerinde iken 4. sınıfta bu oranın %25'e düştüğü görülmüştür. Sosyal medya amaçlı telefon kullanan katılımcıların oranı hazırlık, 1., 2., ve 3. sınıflarda %80'in üzerinde iken 4. sınıfta bu oranın %75'e düştüğü görülmüştür.

Çalışmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanım amaçları okudukları bölüm değişkeni açısından değerlendirildiğinde; mimarlık öğrencilerinin gazete okuma %31.8 ve TV-video izleme %40.9 amaçlı telefon kullanım oranlarının, diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden düşük olduğu saptanmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanım amaçlarının aylık gelir düzeyi değişkeni açısından dağılımı değerlendirildiğinde; aylık gelir düzeyi 1000 TL'nin altında olan öğrencilerin sosyal medya ve oyun oynama amaçlı kullanım dışında bulunan; iletişim, mesajlaşma, gazete okuma, araştırma yapma ve video izleme amaçlarıyla telefon kullanım oranlarının diğer gelir düzeyinde bulunan öğrencilerden düşük olduğu saptanmıştır. Aylık gelir düzeyi 4000 TL ve üzerinde olan öğrencilerin TV-video izleme ve sosyal medya amaçlı kullanım dışında bulunan; iletişim, mesajlaşma, oyun oynama, gazete okuma ve bilgilendirme-araştırma yapma amaçlarıyla telefon kullanım oranlarının diğer gelir düzeyinde bulunan öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır.



**Çizelge 4.3. Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanım Amaçlarının Sosyo-demografik Özelliklere Göre İncelenmesi**

Sosyo-dem.		Akıllı Telefon Kullanım Amaçları													
		İletişim		Mesajlaşmak		Oyun		Gazete		Bilgilenmek		TV- Video		S.Medya	
Değişkenler		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Cinsiyet	Erkek	202	91.4	188	85.1	84	38	88	39.8	163	73.8	133	60.2	188	85.1
	Kadın	80	95.2	77	91.7	27	32.1	31	36.9	69	82.1	57	67.9	74	88.1
Yaş	18-19	86	93.5	85	92.4	39	42.4	30	32.6	68	73.9	58	63	78	84.8
	20-21	117	92.1	105	82.7	46	36.2	52	40.9	98	77.2	83	65.4	113	89
	22-23	72	92.3	69	88.5	24	30.8	35	44.9	60	76.9	43	55.1	68	87.2
	24-25	7	87.5	6	75	2	25	2	25	6	75	6	75	3	37.5
Sınıf	Hazırlık	68	94.4	66	91.7	26	36.1	24	33.3	57	79.2	49	68.1	59	81.9
	1.Sınıf	53	91.4	52	89.7	23	39.7	22	37.9	42	72.4	36	62.1	52	89.7
	2.Sınıf	73	93.6	67	85.9	32	41	36	46.2	65	83.3	52	66.7	69	88.5
	3.Sınıf	59	90.8	51	78.5	22	33.8	23	35.4	44	67.7	39	60	58	89.2
	4.Sınıf	29	90.6	29	90.6	8	25	14	43.8	24	75	14	43.8	24	75
Bölüm	Mühendislik	219	93.2	204	86.8	87	37	88	37.4	176	74.9	146	62.1	199	84.7
	İşletme	34	87.2	36	92.3	16	41	20	51.3	32	82.1	28	71.8	35	89.7
	Mimarlık	21	95.5	18	81.8	7	31.	7	31.8	16	72.7	9	40.9	20	90.9
	Moleküler B.	8	88.9	7	77.8	1	11.1	4	44.4	8	88.9	7	77.8	8	88.9
Aylık	0-1000	10	76.9	10	76.9	4	30.8	4	30.8	6	46.2	6	46.2	12	92.3
Gelir	1000-2000	55	90.2	53	86.9	25	41	21	34.4	48	78.7	41	67.2	52	85.2
	2000-3000	75	93.8	67	83.8	24	30	35	43.8	60	75	42	52.5	66	82.5
	3000-4000	65	92.9	61	87.1	20	28.6	23	32.9	54	77.1	50	71.4	57	81.4
	4000 ve üzeri	77	95.1	74	91.4	38	46.9	36	44.4	64	79	51	63	75	92.6

## 4.2. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarına İlişkin Bulgular

### 4.2.1. Araştırmada Kullanılan Ölçekler İçin Betimleyici İstatistikler

Araştırmada kullanılan ölçekler için, ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimleyici istatistikler aşağıda bulunan Çizelge 4.4’de verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin ATBÖ-KF puan ortalaması 2.27’dir (SS=0.78). UCLA yalnızlık ölçeği puan ortalaması 3.89’dur (SS=0.50). İBÖ puan ortalaması 2’dir (SS=0.73).

#### Çizelge 4.4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler İçin Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Ort.	S.S.
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-KF	2.27	0.78
UCLA Yalnızlık Ölçeği-KF	3.89	0.50
İletişim Becerileri Ölçeği	2	0.73

#### 4.2.2. Öğrencilerin ATBÖ-KF Puanı ile İBÖ VE UCLA-KF Ölçek Puanlarının Dağılımının İncelenmesi

Aşağıda bulunan Çizelge 4.5. incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin ATBÖ-KF puanları ile UCLA-KF puanları dağılımı değerlendirildiğinde, ATBÖ-KF puanı 10-20 olan ve UCLA-KF puanı da 10-20 olan 78 (%63.9) öğrenci bulunmaktadır. ATBÖ-KF puanı 10-20 olan ve UCLA-KF puanı 20-30 olan 33 (%27) öğrenci bulunmaktadır. ATBÖ-KF puanı 10-20 olan ve UCLA-KF puanı 30-40 olan 10 (%8.2) öğrenci bulunmaktadır. ATBÖ-KF puanı 10-20 olan ve UCLA-KF puanı 40-50 olan 1 (%0.8) öğrenci bulunmaktadır.

ATBÖ-KF puanı 20-30 olan ve UCLA-KF puanı 10-20 olan 63 (%54.3) öğrenci, ATBÖ-KF puanı 20-30 olan ve UCLA-KF puanı da 20-30 olan 39 (%33.6) öğrenci, ATBÖ-KF puanı 20-30 olan ve UCLA-KF puanı 30-40 olan 12 (%10.3) öğrenci ve ATBÖ-KF puanı 20-30 olan ve UCLA-KF puanı 40-50 olan 2 (%1.7) öğrenci bulunmaktadır.

ATBÖ-KF puanı 30-40 olan ve UCLA-KF puanı 10-20 olan 31 (%51.7) öğrenci, ATBÖ-KF puanı 30-40 olan ve UCLA-KF puanı 20-30 olan 15 (%25) öğrenci, ATBÖ-KF puanı 30-40 olan ve UCLA-KF puanı da 30-40 olan 14 (%23.3) öğrenci bulunmaktadır. ATBÖ-KF puanı 30-40 olan ve UCLA-KF puanı 40-50 olan öğrenci bulunmamaktadır.

ATBÖ-KF puanı 40-50 olan ve UCLA-KF puanı 10-20 olan 2 (%28.6) öğrenci, ATBÖ-KF puanı 40-50 olan ve UCLA-KF puanı 20-30 olan 1 (%14.3) öğrenci, ATBÖ-KF puanı 40-50 olan ve UCLA-KF puanı 30-40 olan 4 (%57.1) öğrenci bulunmaktadır. ATBÖ-KF puanı 40-50 olan ve UCLA-KF puanı da 40-50 olan öğrenci bulunmamaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin ATBÖ-KF puanı 10-20 olan ve İBÖ puanı 10-20 olan 2 (%1.6) öğrenci, ATBÖ-KF puanı 10-20 olan ve İBÖ puanı 20-30 olan 3 (%2.5) öğrenci ile ATBÖ-KF puanı 10-20 olan ve İBÖ puanı 30-40 olan 53 (%43.4)

öğrenci bulunmaktadır. ATBÖ-KF puanı 10-20 olan ve İBÖ puanı 40-50 olan 64 (%52.5) öğrenci bulunmaktadır.

ATBÖ-KF puanı 20-30 olan ve İBÖ puanı 10-20 olan öğrenci bulunmamaktadır. ATBÖ-KF puanı 20-30 olan ve İBÖ puanı da 20-30 olan 7 (%6) öğrenci, ATBÖ-KF puanı 20-30 olan ve İBÖ puanı 30-40 olan 63 (%54.3) öğrenci, ATBÖ-KF puanı 20-30 olan ve İBÖ puanı 40-50 olan 46 (%39.7) öğrenci bulunmaktadır.

ATBÖ-KF puanı 30-40 olan ve İBÖ puanı 10-20 olan öğrenci bulunmamaktadır. ATBÖ-KF puanı 30-40 olan ve İBÖ puanı 20-30 olan 2 (%3.3) öğrenci, ATBÖ-KF puanı 30-40 olan ve İBÖ puanı da 30-40 olan 34 (%56.7) öğrenci, ATBÖ-KF puanı 30-40 olan ve İBÖ puanı 40-50 olan 24 (%40) öğrenci bulunmaktadır.

ATBÖ-KF puanı 40-50 olan ve İBÖ puanı 10-20 ve 20-30 puan olan öğrenci bulunmamaktadır. ATBÖ-KF puanı 40-50 olan ve İBÖ puanı 30-40 olan 6 (%85.7) öğrenci, ATBÖ-KF puanı 40-50 olan ve İBÖ puanı 40-50 olan 1 (%14.3) öğrenci bulunmaktadır.

**Çizelge 4.5. Öğrencilerin ATBÖ-KF Puanı ile İBÖ VE UCLA-KF Ölçek Puanlarının Dağılımının İncelenmesi**

		<i>Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek Puanları</i>														
		<i>10-20</i>			<i>20-30</i>			<i>30-40</i>			<i>40-50</i>			<i>Toplam</i>		
<i>Ölçekler</i>		<i>f</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	
		(satur)	(sütun)		(satur)	(sütun)		(satur)	(sütun)		(satur)	(sütun)		(satur)	(sütun)	
<b>UCLA</b>	<b>10-20</b>	78	44.8	63.9	63	36.2	54.3	31	17.8	51.7	2	1.1	28.6	174	57	
<b>Yalnızlık</b>	<b>20-30</b>	33	37.5	27	39	44.3	33.6	15	17	25	1	1.1	14.3	88	28.9	
<b>Ölçek</b>	<b>30-40</b>	10	25	8.2	12	30	10.3	14	35	23.3	4	10	57.1	40	13.1	
<b>Puanı</b>	<b>40-50</b>	1	33.3	0.8	2	66.7	1.7	0	0	0	0	0	0	3	1	
	<b>Toplam</b>	122	40	100	116	38	100	60	19.7	100	7	2.3	100	305	100	
<b>İletişim</b>	<b>10-20</b>	2	100	1.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7	
<b>Becerileri</b>	<b>20-30</b>	3	25	2.5	7	58.3	6	2	16.7	3.3	0	0	0	12	3.9	
<b>Ölçek</b>	<b>30-40</b>	53	34	43.4	63	40.4	54.3	34	21.8	56.7	6	3.8	85.7	156	51.1	
<b>Puan</b>	<b>40-50</b>	64	47.4	52.5	46	34.1	39.7	24	17.8	40	1	0.7	14.3	135	44.3	
	<b>Toplam</b>	122	40	100	116	38	100	60	19.7	100	7	2.3	100	305	100	

#### 4.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Akıllı telefon bağımlılığını değerlendiren ATBÖ-KF puanının bağımlı değişken olarak kullanıldığı hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Çizelge 4.6'da verilmiştir. Model 1'de araştırmada kullanılan ölçeklerin ATBÖ-KF puanı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu modelde yer alan UCLA yalnızlık ölçeği, akıllı telefon bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olup ( $p<0.001$ ), akıllı telefon bağımlılığı puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %5'ini açıkladığı görülmüştür. Yalnızlık ölçeği puanı 1 birim artınca akıllı telefon bağımlılığı 0.25 birim artacaktır. İletişim becerilerinin 4 alt faktörü olan İİTB, KİE, EDSOİ ve İKİ boyutlarının, ATBÖ-KF puanı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Ancak son alt faktör olan "İKİ- İletişim Kurmaya İsteklilik" boyutu .06 anlamlılık değeri ile yordayıcı olmaya yakın bir faktördür.

2.Model'de araştırmada kullanılan ölçeklere ek olarak analize sosyo-demografik değişkenler eklenmiş ve ATBÖ-KF puanı üzerindeki etkileri incelenmiştir.. Bu modelde UCLA yalnızlık ölçeği ile öğrencilerin okudukları bölümlerden işletme ve mimarlık bölümleri anlamlı seviyede ATBÖ-KF puanının sonucunu tahmin edilmesini sağlamaktadır; UCLA yalnızlık ölçeği ( $p<0.001$ ), işletme ( $p<0.05$ ) ve mimarlık ( $p<0.05$ ) değişkenlerinin, ATBÖ-KF puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %10'unu açıkladığı görülmüştür. Yalnızlık ölçeği puanı 1 birim artınca, akıllı telefon bağımlılığı 0.25 birim artacaktır. İşletme bölümünde okuyan öğrencilerin ATBÖ-KF puanı diğer bölümlerdeki öğrencilerin ATBÖ-KF puanı ile karşılaştırıldığında 0.29 daha fazla ATBÖ-KF puanı aldıkları ve mimarlık bölümünde okuyan öğrencilerin ATBÖ-KF puanı diğer bölümlerdeki öğrencilerin ATBÖ-KF puanı ile karşılaştırıldığında 0.45 daha fazla ATBÖ-KF puanı aldıkları görülmüştür. Bu modelde regresyona eklenen diğer sosyo-demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, okudukları sınıf ve aylık gelir düzeyi değişkenlerinin, akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı üzerinde anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür.

3.Model'de araştırmada kullanılan ölçekler ve sosyo-demografik değişkenlerin yanında regresyon analizine, telefon kullanım özellikleri değişkenleri eklenmiş ve ATBÖ-KF puanı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu modelde UCLA yalnızlık ölçeği, mimarlık bölümü, günlük telefon kontrol sayısı ve günlük telefon

kullanım süresi değişkenlerinin, ATBÖ-KF puanının sonucunun anlamlı seviyede tahmin edilmesini sağladığı görülmüştür. UCLA yalnızlık ölçeği ( $p<0.001$ ), mimarlık ( $p<0.05$ ), günlük telefon kontrol sayısı ( $p<0.001$ ) ve günlük telefon kullanım süresi ( $p<0.01$ ) değişkenlerinin, akıllı telefon bağımlılığı puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %25'ini açıkladığı görülmüştür. Yalnızlık ölçeği puanı 1 birim artınca akıllı telefon bağımlılığı 0.24 birim artacaktır. Mimarlık bölümünde okuyan öğrencilerin ATBÖ-KF puanı diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin ATBÖ-KF puanı ile karşılaştırıldığında 0.35 daha fazla ATBÖ-KF puanı aldıkları görülmüştür. Günlük yapılan telefonu kontrol sayısı 1 birim arttıkça, akıllı telefon bağımlılığı 0.13 birim artacak ve günlük telefon kullanım süresi 1 birim arttıkça, akıllı telefon bağımlılığı 0.10 birim artacaktır. Bunun yanında 2. modelde anlamlı etkisi gözlenen işletme bölümünün etkisi bu modelde görülmemiştir. Ayrıca günlük yapılan arama sayısı değişkeninin, ATBÖ-KF puanı üzerinde anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür.

4. Model'de araştırmada kullanılan ölçekler, sosyo-demografik değişkenler ve telefon kullanım özelliklerine ek olarak analize akıllı telefon kullanım amaçları değişkeni eklenmiş ve ATBÖ-KF puanı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu modelde UCLA yalnızlık ölçeği, mimarlık bölümü, günlük telefon kontrol sayısı, günlük telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kullanım amaçlarından sosyal medya faktörünün, ATBÖ-KF puanının sonucunu anlamlı seviyede tahmin edilmesini sağladığı görülmüştür; UCLA yalnızlık ölçeği ( $p<0.001$ ), mimarlık ( $p<0.05$ ), günlük yapılan telefonu kontrol sayısı ( $p<0.01$ ), günlük telefon kullanım süresi ( $p<0.01$ ) ve sosyal medya amaçlı cep telefonu kullanımı ( $p<0.01$ ) değişkenlerinin, ATBÖ-KF puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %29'unu açıkladığı görülmüştür. Yalnızlık ölçeği puanı 1 birim artınca, akıllı telefon bağımlılığı 0.28 birim artacaktır; günlük yapılan telefonu kontrol sayısı 1 birim yükseldiğinde, akıllı telefon bağımlılığı 0.11 birim artacaktır; günlük telefon kullanım süresi 1 birim artınca, akıllı telefon bağımlılığı 0.08 birim artacak ve sosyal medya amaçlı cep telefonu kullanımı 1 birim artınca, akıllı telefon bağımlılığı 0.37 birim artacaktır. Mimarlık bölümünde okuyan öğrencilerin ATBÖ-KF puanı diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin ATBÖ-KF puanı ile karşılaştırıldığında 0.35 daha fazla ATBÖ-KF puanı aldıkları görülmüştür. Bu modelde regresyona eklenen cep telefonu kullanım amaçlarından iletişim, mesajlaşma, oyun oynama, gazete-kitap, bilgi-araştırma, TV-video izleme

değişkenlerinin, akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı üzerinde anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür.



**Çizelge 4.6.** Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>Model 1</i>			<i>Model 2</i>			<i>Model 3</i>			<i>Model 4</i>		
	Katsayı (B)	S.Hata	<i>p</i>	Katsayı (B)	S.Hata	<i>p</i>	Katsayı (B)	S.Hata	<i>p</i>	Katsayı (B)	S.Hata	<i>p</i>
<b>İİTB</b>	-0.16	0.11	0.14	-0.20	0.11	0.07	-0.16	0.10	0.12	-0.13	0.10	0.19
<b>KİE</b>	0.03	0.09	0.68	0.05	0.09	0.55	0.01	0.08	0.85	0.04	0.08	0.59
<b>EDSOİ</b>	-0.02	0.11	0.82	-0.04	0.11	0.67	0.01	0.10	0.93	-0.001	0.10	0.99
<b>İKİ</b>	0.17	0.09	0.06	0.16	0.09	0.07	0.11	0.08	0.20	0.07	0.08	0.40
<b>UCLA Yalnızlık</b>	0.25	0.07	0.000***	0.25	0.07	0.000***	0.24	0.06	0.000***	0.28	0.06	0.000***
<b>Cinsiyet (Ref:Erkek):</b>												
<b>Kadın</b>				0.09	0.11	0.40	0.03	0.10	0.72	0.01	0.10	0.91
<b>Yaş</b>				-0.02	0.04	0.56	-0.04	0.04	0.29	-0.03	0.04	0.42
<b>Sınıf</b>				-0.02	0.05	0.71	0.03	0.05	0.54	0.02	0.05	0.61
<b>Bölüm (Ref:Mühendislik):</b>												
<b>İşletme</b>				0.29	0.14	0.04*	0.19	0.13	0.15	0.22	0.13	0.10
<b>Mimarlık</b>				0.45	0.18	0.01*	0.35	0.16	0.03*	0.38	0.16	0.02*
<b>Moleküler B.</b>				0.13	0.26	0.61	0.10	0.24	0.66	0.11	0.24	0.65
<b>Aylık Gelir</b>				-0.01	0.03	0.70	-0.02	0.03	0.50	-0.03	0.03	0.31
<b>Arama Sayısı</b>							0.05	0.05	0.29	0.05	0.05	0.28
<b>Kontrol Sayısı</b>							0.13	0.04	0.001***	0.11	0.04	0.004**
<b>Günlük Süre</b>							0.10	0.03	0.002**	0.08	0.03	0.007**
<b>Amaç: İletişim</b>										0.25	0.16	0.11
<b>Amaç: Mesaj</b>										0.23	0.14	0.25
<b>Amaç: Oyun</b>										-0.03	0.09	0.70
<b>Amaç: Gazete</b>										-0.07	0.09	0.41
<b>Amaç: Bilgi</b>										-0.03	0.11	0.78
<b>Amaç: Video</b>										0.12	0.09	0.19
<b>Amaç: S.Medya</b>										0.37	0.12	0.003*
<b>n:</b>		305			305			305			305	
<b>R<sup>2</sup>:</b>		0,05			0.10			0,25			0,29	

\**p* < 0.05    \*\**p* < 0.01    \*\*\**p* < 0.001

## 5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın veri analizleri sonucunda elde edilen bulgular ve daha önce yapılan araştırmaların sonuçlarının karşılaştırılmasını içeren tartışma ve yorumlamalar verilmiştir.

### 5.1. Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre yaş değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Literatürde bu sonucu destekleyen, Dikeç ve ark. (2017) tarafından İzmir’de 465 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada yaş değişkeni ve akıllı telefon bağımlılığı arasında fark olmadığını belirtmişlerdir. Literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ile yaş değişkenine göre farklılık gösteren çalışmalar da mevcuttur. Aktaş ve Yılmaz (2017) akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada, yaş ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir fark olduğunu ve bu farkın 18-21 ve 22-25 yaş grupları arasında olduğunu belirtmişlerdir. Kahyaoğlu ve ark. (2016) tarafından, sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri ile yapılan çalışmada ise 20 yaş ve altı öğrencilerin bağımlılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmanın sosyo-demografik değişkenlerinden cinsiyet ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç çalışmanın yürütüldüğü üniversitenin sayısal ve teknik ağırlıklı bir üniversite olmasından kaynaklı olarak erkek öğrencilerin sayısının fazla olmasından ve bu nedenle sonuçlarda cinsiyet farklılığını ortaya koyamamış olabilir. Bu sonuç, ülkemizde Gezin ve ark. (2018) tarafından yapılan araştırmada bulunan sonuçlara paraleldir. Literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre farklılık gösterdiği araştırmalar da mevcuttur. Dikeç ve ark. (2017) ile Çakır ve Oğuz’un (2017) yaptığı çalışmalarda cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmış, kızların akıllı telefon bağımlılığı daha fazla olduğu bulunmuştur. Lopez-Fernandez ve ark. (2017) yaptıkları araştırmada son derece bağımlı olan akıllı telefon kullanıcılarının oranının



%89 ile genç yetişkin kadınlar olduklarını bildirmişlerdir. De-Sola Gutierrez ve ark. (2016), yaptıkları gözden geçirme çalışmasında elde ettikleri sonuçlara göre, hemen hemen tüm çalışmalarda kadınların, erkeklerden daha yüksek bağımlılık ve problemlili kullanım gösterdiklerini belirtmişlerdir (Jenaro ve ark., 2007; Sanchez ve Otero, 2009). Bu sonuçlardan farklı olarak Öztunç (2013), 273 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin problemlili cep telefonu kullanımının kız öğrencilerden fazla olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmanın sosyo-demografik değişkenlerinden okudukları bölüm değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, mimarlık bölümü öğrencilerinin diğer mühendislik, işletme ve moleküler biyoloji bölümü öğrencilerine göre daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı puanı aldıkları saptanmıştır.

Araştırmanın diğer sosyo-demografik değişkenlerinden ailenin gelir durumu ve okudukları sınıf değişkeni ile akıllı telefon arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde ise Mazaheri ve Najarkolaei (2014), aileleri yüksek düzey kültürel ve ekonomik durumda olan ailelerin çocuklarının yüksek düzeyde bağımlılığı olduğunu, aslında bu durumun öğrencilerin evden uzakta okurken hissettikleri yalnızlık hissiyle ilgili olduğunu ve cep telefonunu bağlantı için bir araç olarak kullandıklarından bahsetmişlerdir.

Araştırma sonuçları akıllı telefon günlük kontrol sayısı açısından değerlendirildiğinde; günlük 40'dan fazla defa telefonu kontrol edenlerin oranı %30.5 olarak saptanmış ve akıllı telefonu günlük kontrol etme sayısı arttıkça akıllı telefon bağımlılık puanının arttığı görülmüştür. Noyan ve ark. (2015)'de 367 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada katılımcıların %38.7'sinin gün içerisinde telefonlarını 40 kereden çok kontrol etmekte olduklarını belirtmişler ve bu durumun bağımlılığa yatkınlık oluşturan kompulsif bir davranış olarak değerlendirmişlerdir. Tohumcu (2018) tarafından yapılan 230 genç ve yetişkin bireyin katıldığı çalışmanın sonuçlarında belirtilen günlük ortalama akıllı telefonu kontrol sayısı 20'den az olanların oranı %31.3, 21-30 kez kontrol edenlerin oranı %25.7, 31-40 kez kontrol edenlerin oranı %13.9 ve 40'tan fazla kontrol edenlerin oranı %29.1 sonuçları, çalışmamızın sonuçları ile paraleldir.

Araştırma sonucunda günlük akıllı telefon kullanım süreleri değerlendirildiğinde; öğrencilerin %26.6'sının 0-2 saat, %45.6'sının 3-5 saat, %20.3'ünün 6-10 saat ve %7.5'inin 6 saat ve üzerinde akıllı telefon kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bulunan sonuçlar Türkiye'de Talan, Korkmaz ve Gezer

(2016) tarafından 299 üniversite öğrencisi ile yapılan, mobil telefon bağımlılığının incelendiği çalışmada bulunan sonuçlar ile farklılık göstermektedir. Bu çalışmada bulunan sonuçlara göre katılımcıların %35'i 1-3 saat, %31'i 4-6 saat ve %25'i 7 saat ve üzerinde mobil telefon kullanmaktadır. Bu sonuçlar karşılaştırıldığında bizim çalışmamızda 6 saat ve üzerinde kullanım oranının, diğer çalışmaya oranla oldukça düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara paralel olarak Kahyaoğlu ve ark. (2016) tarafından yapılan çalışmada, sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri arasında akıllı telefon kullanım süresi 4-6 saat olan kullanıcıların oranı %40 olduğu ortaya konmuştur.

Araştırma sonucunda akıllı telefon günlük kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığının arttığı bulunmuştur. Bu sonuç Türkiye'de Şar (2013) ile Dikeç ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları ile benzerdir. Xu ve ark. (2015), Çin'de 97 üniversite öğrencisinin telefonlarına yükledikleri akıllı telefon kullanım süresini ölçen bir uygulama ile yaptıkları değerlendirme sonucunda; katılımcıların günlük ortalama 5.26 saat akıllı telefon kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte öğrencilerin %84'ünün 2 saat online sosyal aktivitelere harcadıkları bulunmuştur. Benzer şekilde Lopez-Fernandez ve ark. (2017), son derece bağımlı olan genç yetişkin kullanıcıların kadınlar olduklarını ve günlük akıllı telefon kullanım sürelerinin yaklaşık 6 saat olduğunu bildirmişler. Akıllı telefon kullanım süresinin yalnızlık ile ilişkisini değerlendiren Xu ve ark. (2015) tarafından Çin'de üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmanın sonucunda, akıllı telefon kullanım süresi arttıkça yalnızlık hislerinin azaldığı bulunmuştur.

Araştırma sonucunda akıllı telefon kullanım özelliklerinden günlük yapılan arama sayısı değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırma sonuçları akıllı telefon kullanım amaçları açısından değerlendirildiğinde, sosyal medya amaçlı kullanım arttıkça akıllı telefon bağımlılık puanının arttığı görülmüştür. Akıllı telefon kullanım amaçlarından olan iletişim, mesajlaşma, oyun oynama, bilgi edinme, kitap okuma ve TV-video izleme gibi gibi amaçlarla telefon kullanmanın akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde; çalışmanın sonuçları ile paralel olan, Darcin ve ark.'nın (2016) Üsküdar Üniversitesi'nde 367 öğrenci ile yaptıkları yalnızlık, sosyal fobi ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, akıllı

telefon kullanımının temel amacı sosyal medya sitelerine ulaşım olan öğrencilerin, amacı arama yapmak veya internette dolaşmak olan öğrencilere göre akıllı telefon bağımlılık risklerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir. Türkiye’de yapılan diğer çalışmalarda farklı sonuçlar bulunmuş olup, Talan ve ark. (2016), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada problemlili cep telefonu kullanımının, cep telefonunu mesaj amacıyla kullananlarda arttığını ortaya koymuşlardır. Bal (2014), 1175 üniversite öğrencisinin cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve motivasyonlarına ilişkin çalışmasında, öğrencileri cep telefonu kullanmaya iten en yüksek (%15.9) motivasyonun “moda ve statü” olduğu, sonrasında %13.7 ile “işlevsellik – sosyalleşme”, %9.8 ile “eğlence-rahatlama”, %8.6 ile “mobilité” ve % 5.7 ile “bilgilenme” motivasyonları olduğunu bildirmiştir.

Yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, Lopez-Fernandez ve ark. (2017) yaptıkları kültürler arası çalışmada katılımcıların neredeyse tamamı (%95.7) akıllı telefonu online boş zaman aktiviteleri (%87 mesajlaşma, %80 sosyal medya, %52.2 bilgi arama, %45.7 Tv programı izleme, %43.5 kitap okuma, %32 oyun oynama) için kullandıklarını bildirmişler. Smith (2015) katılımcılar tarafından konuşma, mesajlaşma ve e-mail gönderme özelliklerinin kullanılan birincil uygulamalar olmasına rağmen, katılımcıların ¼’ünün de sosyal medya için, %60’ının fotoğraf ve video çekme için, %50’sinin video izlemek için, %47’sinin online oyun oynamak için ve %41’inin harita kullanımı için akıllı telefon kullandıklarını bildirmiştir (Aktaran: Leung ve Liang, 2019). De-Sola Gutierrez ve ark. (2016) tarafından yaptıkları gözden geçirme çalışmasında belirttiklerine göre, kadınların genellikle cep telefonunu sosyallik için, kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürme, mesaj ve anlık mesajlaşmalar amacıyla kullandıklarını (Hassanzadeh ve Rezaei, 2011), erkeklerin ise cep telefonunu; yazılı mesajlaşma, sesli aramalar ve oyun oynama amaçlarıyla kullandıklarını belirtmişlerdir (Igarashi ve ark., 2005; Billieux ve ark., 2008).

## **5.2. Araştırmada Kullanılan Ölçüklere İlişkin Bulguların Tartışılması**

Bu araştırmada öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılıkları arasındaki ilişki incelenmiş ve sonucunda pozitif anlamlı bir sonuç tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların yalnızlık puanı arttıkça akıllı telefon bağımlılığının da arttığını ve tam tersi yalnızlık puanı azaldıkça akıllı telefon bağımlılığının da azaldığı bulgulanmıştır. Literatür incelendiğinde bu çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte

çalışmalar, Şar (2013), Darcin ve ark. (2016), Çakır ve Oğuz (2017), Savitri (2019) ile Mahapatra (2019) olduğu görülmüştür,. Tan ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada katılımcıların %17.6'sında mobil telefon bağımlılığı olduğu ve mobil telefon bağımlılığı olanların yalnızlık puanlarının, mobil telefonu olmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmişler. Literatürde bu sonuçlardan farklı olarak, Aktürk ve ark. (2018) tarafından 1156 lise ve üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, yalnızlığın akıllı telefonla ilişkisi olmadığı belirtilmiştir.

Darcin ve ark. (2016), yalnızlığın, akıllı telefon bağımlılığı yüksek risk grubu ile ilişkili olduğunu bulmuşlar. Bu durum yüz yüze iletişim yerine aşırı cep telefonu kullanımı sonucu da olabileceğinden, tam tersine, sosyalleşmenin farklı bir biçimi olarak aşırı cep telefonu kullanımı sıkıntı duygusuyla baş etmeye çalışırken yalnızlık duygusu yaşayan kişi için bir kendi kendine tedavi yöntemi de olabileceğinden bahsetmişler.

Jin ve Park (2010)'ın Amerika'da 232 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada; akıllı telefon kullanımı için ilk olarak yakınlık ve dahil olma sebepleri yer alırken, sonrasında gençler kaçış nedeniyle yani sıkıntılı üzücü bir şeylerden kaçmak olarak akıllı telefonu eğlenceli buluyorlar. Bunun yanında çalışmada yalnızlık ve yüz yüze iletişim arasında negatif bir ilişki bulunmuş, yani yalnızlık arttıkça daha az aile, arkadaş ve meslektaş ile yüz yüze iletişim kurulduğu belirtilmiş.

Shen ve Wang (2019)'ın yaptıkları araştırmada yalnızlığın; aşırı kullanım üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmasının yanı sıra, eğlence motivasyonunun aracılık rolü ile aşırı akıllı telefon kullanımını etkileyebileceğini bulmuşlar. Bununla birlikte, yalnızlık ve eğlence motivasyonu arasında anlamlı derecede olumsuz bir korelasyon elde ettiklerini ve yalnızlıktan düşük puan alanların, daha önceki bulgularla tutarsız olarak akıllı telefonlarını kullanmak için motivasyon kazanmalarını kolaylaştırabileceğini bildirmişlerdir.

Jiang ve ark. (2018), 438 uluslararası öğrencinin katıldığı, katılımcıların 67 ülkeden gelen ve Çin'de aylardır okuyan öğrencilerden oluşmakta olduğu çalışmanın sonuçları, katılımcıların %5.3'ünün yalnızlık ve katılımcıların yarısından fazlasının akıllı telefon bağımlılığı semptomları göstermiş ve bu da uluslararası öğrencilerin yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı açısından yüksek riskli bir popülasyon olduğunu göstermiştir.

Bu araştırma öğrencilerin iletişim becerilerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiş ve sonucunda anlamlı bir sonuç tespit edilmemiştir. Bu

sonucu destekleyen çalışmalar vardır. Jiang ve ark. (2018) yaptıkları çalışmada öğrencilerin iletişim becerileri ile akıllı telefon bağımlılıkları arasındaki ilişki incelenmişler ve sonucunda anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Choi ve Kim (2016) tarafından ergenlerde cep telefonu bağımlılığının iletişim becerileri ve kişilerarası ilişki becerileri üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışma sonucunda; cep telefonu bağımlılığının iletişim becerileri üzerinde etkisi görülmemiş, cep telefonu bağımlılığının kişilerarası ilişki becerileri üzerinde negatif etkisi olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde farklı sonuçlar da görülmüştür. Cerit ve ark. (2018), 214 hemşirelik bölümü ğrencisi ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin iletişim becerileri puanlarının yüksek olduğunu ve akıllı telefon bağımlılığının iletişim becerilerini anlamlı, negatif ve zayıf düzeyde etkilediğini belirtmişler.

Kahyaoğlu ve ark. (2016) tarafından 785 üniversite ğrencisi ile yapılan çalışmada, akıllı telefon kullanımının sosyal yaşamlarını olumsuz etkilediğini ifade edenlerin pozitif bekleyiş ve siber-odaklı ilişki alt boyut skorları anlamlı olarak yüksek bulunurken, akıllı telefon kullanımının sözel iletişimlerini olumsuz etkilediğini düşünen öğrencilerin günlük yaşamda rahatsızlık ve tolerans alt boyut skorları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Bu durumda öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık ölçek skorlarının yükselmesi; akıllı telefon kullanımının öğrencilerin sözel iletişimlerini ve sosyal yaşamlarını negatif yönde etkilemekte olduğunu, eğitimlerini zorlaştırmakta olduğunu göstermiştir.

## 6. SONUÇLAR

Bu araştırmada yalnızlık algısı, iletişim becerileri ve bazı sosyo-demografik değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiş olup, araştırmanın sonucunda yalnızlık algısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu, öğrencilerin yalnızlık algısı puanı arttıka akıllı telefon bağımlılığı puanının da arttığı görölmüştür. İletişim becerileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Araştırmanın sonucunda sosyo-demografik değişkenlerden yaş, cinsiyet, okudukları sınıf ve aylık gelir düzeyi değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığı saptanmıştır. Okudukları bölüm değişkeni incelendiğinde ise mimarlık bölümü öğrencilerinin diğer mühendislik, moleküler biyoloji ve işletme bölümü öğrencilerine göre daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı puanı aldıkları görölmüştür.

Akıllı telefon kullanım özelliklerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi incelendiğinde, günlük yapılan telefon kontrol sayısı arttıka akıllı telefon bağımlılığı puanının artmakta olduğu ve günlük telefon kullanım süresi arttıka akıllı telefon bağımlılığı puanının arttığı görölmüştür. Günlük yapılan arama sayısı değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki görölmemiştir. Akıllı telefon kullanım amaçlarının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi incelendiğinde, sosyal medya amaçlı telefon kullanımı arttıka akıllı telefon bağımlılığı puanının arttığı saptanmıştır.

### ***Çalışmanın Sınırlılıkları:***

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Çalışma belirli bir sosyokültürel bölgede ve sadece Kayseri’de bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri arasında yapılmıştır, bu da sonuçların Türkiye evrenine genellemesi konusunda sınırlılık getirmektedir. Ayrıca çalışmanın yürütüldüğü üniversite sayısal ve teknik eğitim ağırlıklı bir üniversite olduğu için kadın ve erkek öğrenci sayısı eşit değildir, erkek öğrenci sayısı fazladır. Kadın ve erkek katılımcı sayılarının denk olmaması cinsiyetler arasındaki karşılaştırmalarda kısıtlılık oluşturmaktadır. Yapılan araştırmanın üniversite öğrencilerini kapsayan belirli bir yaş grubuna uygulanması bu araştırmanın sınırlılıklarından birisidir. Ayrıca bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığına yönelik bireysel değerlendirme yapılmadığı için kesme puanları ortaya konmamıştır ve akıllı telefon bağımlılığına yönelik klinik görüşme yapılmadığı için telefon kullanımını etkileyebilecek psikolojik etkenlerin incelenmemiş olması da bu çalışmanın sınırlılıklarındandır.

## 7. ÖNERİLER

Bu çalışma Kayseri ilinde öğrenim görmekte olan öğrencilerle yapıldığı ve tüm Türkiye'ye genellemek zor olacağı için daha sonraki çalışmalar farklı il ve okul türlerini kapsayacak şekilde yapılabilir. Yapılan araştırma üniversite öğrencilerini kapsayan belirli bir yaş grubuna uygulandığı için farklı yaş gruplarının arasındaki yaş farklarının değerlendirildiği çalışmalar nesiller arası farklılıkları ortaya koyabilir. Akıllı telefonu kullanım süresi ile akıllı telefon bağımlılık puanı arasındaki ilişki ele alındığında, üniversitelerde akıllı telefon bağımlılığına yönelik seminerler, konferanslar veya bilgilendirme çalışmaları yapılabilir ve telefonu aşırı kullanan öğrencilerin nasıl önlemler alması ve neler yapması gerektiği hakkında bilgi verilebilir. Bunun yanında öğrencilerin yalnızlık puanları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki ele alındığında üniversitede bulunan psikolog/psikolojik danışman tarafından öğrencilerin sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere yönlendirilmesi, yüz yüze iletişimin özendirilmesi ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.



## 8. KAYNAKLAR

Aktaş H., Yılmaz N. (2016) Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3:85-85. doi:10.24289/ijsser.283590.

Aktürk Ü., Budak F., Gültekin A. ve Özdemir A. (2018) Comparison of smartphone addiction and loneliness in high school and university students. *Perspect Psychiatr Care*, 54:564–570. doi: 10.1111/ppc.12277.

Arısoy Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1:55-67.

Augner C. ve Hacker G.W. (2012) Associations Between Problematic Mobile Phone Use and Psychological Parameters in Young Adults. *Int J Public Health*, 57:437-441. doi: 10.1007/s00038-011-0234-z

Bal E. (2014) Teknoloji, gençlik ve mobil yaşam: Gündelik yaşamda cep telefonu kullanım alışkanlıkları. *Literatürk Akademia*, İstanbul, s:129, s:199-200.

Baltaş A. (2003) Eğitim Başarısını Yükseltmede, Sağlıklı ve Mutlu İnsanlar Yetiştirmede Ailenin Rolü: Ana-Baba Okulu. *Remzi Kitabevi*.

Bian M. ve Leung L. (2014) Smartphone Addiction: Linking Loneliness, Shyness, Symptoms and Patterns of Use to Social Capital, *Media Asia*, 41:159-176. 10.1080/01296612.2014.11690012.

Bianchi A. ve Phillips J. (2005) Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8: 39-51. doi: 10.1089/cpb.2005.8.39.

Billieux J., Van Der Linden M. ve Rochat L. (2008) The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Appl Cogn Psychol*, 22:1195–1210. doi: 10.1002/acp.1429.

Billieux J., Maurage P., Lopez-Fernandez O., Kuss D.J. ve Griffiths M.D. (2015) Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2:156–162. doi: 10.1007/s40429-015-0054-y.

Bozkurt H, Şahin S. Ve Zoroğlu S. (2016) İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6: 235-347.

Btnet. (2017) Her 4 Türk Gencinden 3'ü Telefon Bağımlısı..  
<https://www.btnet.com.tr/her-4-turk-gencinden-3-u-akilli-telefon-bagimlisi/>  
24.09.2017.

Cerit B., Çıtak Bilgin N., Ak B. (2018) Relationship between smartphone addiction of nursing department students and their communication skills. *Contemporary Nurse*, 54: 532-542. doi: 10.1080/10376178.2018.1448291.

Choi S.W., Kim D.J., Choi J.S., Ahn H., Choi E.J., Song W.Y., Kim S. ve Youn H. (2015) Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *J Behav Addict.*, 4:308-314. doi: 10.1556/2006.4.2015.043.

Choi M-Y. ve & Kim J-S. (2016) Influence of Cell Phone Addiction on Communication Skills and Interpersonal Relationship Ability of Adolescents. *J Korean Soc Sch Health*, 29: 149-155. doi: 10.15434/kssh.2016.29.3.149.

Choliz M. (2010) Mobile Phone Addiction: A Point of Issue. *Addiction*, 105: 373-374. doi: 10.1111/j.1360-0443.2009.02854.x.

Creswell J.W. (2008) *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative*. New Jersey: Upper Saddle River.

Cüceloğlu D. (1997) *Yeniden İnsan İnsana*. 42.Baskı. Remzi Kitabevi.

Çakır Ö. ve Oğuz E. (2017) Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13: 418-429.

Darcin A.E., Köse S., Noyan C.O., Nurmedov S., Yılmaz O. ve Dilbaz N. (2016) Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35:520-525. doi: 10.1080/0144929X.2016.1158319.

De-Sola Gutiérrez J., Fonseca F.R. ve Rubio G. (2016) Cell-Phone Addiction: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 7: 1-15. doi: 10.3389/fpsy.2016.00175

Dikeç G., Yalnız T., Bektaş B., Turhan A. ve Çevik S. (2017) Relationship between Smartphone Addiction and Loneliness among Adolescents. *Bağımlılık Dergisi*, 18: 103-111.

Dixit S., Shukla H., Bhagwat, AK., Bindal A., Goyal A., Zaidi A.K. ve Shrivastava, A. (2010) A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian J Community Med.*, 35:339–341. doi: 10.4103/0970-0218.66878.

Durak Batıgün A. ve Hasta D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11:213-219.

Doğan M.K. (2011) Büyük Türkçe Sözlük. Türk Dil Kurumu.

Doğan T., Akıncı Çötök N. ve Göçet Tekin E. (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. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.04.053.

Dökmen Ü. (2002). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati. Sistem Yayıncılık.*

Durkee T., Carli V., Floderus B., Wasserman C., Sarchiapone M., Apter A., Balazs JA., Bobes J., Brunner R., Corcoran P., Cosman D., Haring C., Hoven CW., Kaess M., Kahn JP., Nemes B., Postuvan V., Saiz PA., Várnik P., Wasserman D. (2016). Pathological Internet Use and Risk-Behaviors among European Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 13(3): 294. doi: 10.3390/ijerph13030294.

Dursun Ö.Ö. ve Aydın C.H. (2011) İletişimci Biçimleri Ölçeğinin Türkçeye Çevirisi, Uyarlanması, Geçerlik ve Güvenirliğinin Sağlanması. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 6:263-286.

Erdem H., Kalkın G., Türen U. ve Deniz M. (2016) Üniversite öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi, Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 21:923-936.

Erdem H., Türen U. ve Kalkın G. (2017) Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örneklemini. *International Journal of Informatics Technologies (IJIT)*, 10:1-12. doi: 10.17671/btd.30223.

Ergin A. ve Birol C. (2000) *Eğitimde İletişim*, Anı Yayıncılık, Ankara.

Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4:155-175.

Erözkan A. (2005) Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14:129-155.

Fraenkel J.R., Wallen N.E. ve Hyun H.H. (2011) *How to design and evaluate research in education (Vol. 7)*. New York: McGraw-Hill.

Gafni R. ve Geri N. (2013) Generation Y versus Generation X : Differences in Smartphone Adaptation. In Y. Eshet-Alkalai, A. Caspi, S. Eden, N. Geri, Y. Kalman, & Y. Yair (Eds.), *Proceedings of the Chais Conference on Instructional Technologies Research 2013: learning in the technological era* (pp. 18–23). Raanana: Open University of Israel. Griffiths.

Geçtan E. (2004). *İnsan Olmak*. 14. Baskı. Metis Yayınları.

Gezgin D.M., Hamutoğlu N.B., Samur Y. ve Yıldırım S. (2018) Genç Nesil Arasında Yaygınlaşan Bir Bağımlılık: Akıllı Telefon Bağımlılığının Cinsiyet, Akademik Başarı Ve Mobil Oyun Oynama Değişkenleri Açısından İncelenmesi. Eğitim Teknolojisi Kuram Ve Uygulama, 8:212-231.

Griffiths M. (2000). Internet Addiction - Time to be Taken Seriously?. Addiction Research, 8: 413-418. doi: 10.3109/16066350009005587.

Griffiths M.D. (2013) Adolescent mobile phone addiction: A cause for concern?. Education and Health. 31:76-78.

Gümüş İ. ve Ögeve C. (2015) Önlisans Öğrencilerinin Akıllı Cep Telefon Kullanmalarının Başarı ve Harcama Düzeylerine Olası Etkileri Üzerine Bir Çalışma. Akademik Platform, 310-315.

Saraç C. (2006) Sözlü İletişim Becerileri Açısından Türk Dili ve Edebiyatı Eğitimi. Milli Eğitim.

Hassanzadeh R. ve Rezaei A. (2011) Effect of sex, course and age on SMS addiction in students. Middle East J Sci Res, 10:619–625.

Hashimoto Y. (2002) The Spread of Cellular Phones and Their Influence On Young People in Japan. School of Communication.

Igarashi T., Takai J. ve Yoshida T. (2005) Gender differences in social network development via mobile phone text messages: a longitudinal study. J Soc Pers Relat, 22:691–713. doi: 10.1177/0265407505056492 124.

Jenaro C., Flores N., Gomez-Vela M., Gonzalez-Gil F. ve Caballo C. (2007) Problematic Internet and cell-phone use: psychological, behavioral and health correlates. Addict Res Theory, 15:309–320. doi: 10.1080/16066350701350247 70.

Jeong S-H., Kim, H., Yum, J-Y. ve Hwang, Y. (2016) What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. Computers in Human Behavior. 54:10-17. 10.1016/j.chb.2015.07.035.

Jin B. ve Park N. (2010) In-Person Contact Begets Calling and Texting: Interpersonal Motives for Cell Phone Use, Face-to-Face Interaction, and Loneliness. Cyberpsychol Behav Soc Netw., 13: 611-618. doi: 10.1089/cyber.2009.0314.

Kahyaoglu Sut H., Kurt S., Uzal Ö., ve Özdilek S. (2016) Effects Of Smartphone Addiction Level On Social And Educational Life In Health Sciences Students. Euras J Fam Med, 5:13-19.

Kaplan Akıllı G. ve Gezgin D.M. (2016) Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 40:51-69.

Karaduman M. (2013) İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İle İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, (Danışman: Doç.Dr. Aşkın Keser).

Koçak R. (2003) Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Üstün Dökmen).

Korkut Owen F. ve Bugay A. (2014) İletişim Becerileri Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10:51-64. 10.2. 51-64. 10.17860/efd.95021.

Kuss D.J., Griffiths M.D., Karila L. ve Billieux J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Des.*, 20:4026-4052.

Kuss D.J., Kanjo, E., Crook-Rumsey M., Kibowski F., Wang G.Y., Sumich, A. (2017) Problematic mobile phone use and smartphone addiction across generations: The roles of psychopathological symptoms and smartphone use. *Journal of Technology in Behavioral Science*. 3:141-149. doi: 10.1007/s41347-017-0041-3.

Kutlu M., Savcı M., Demir Y. ve Aysan F. (2016) Young internet bağımlılığı testi kısa formunun Türkçe'ye uyarlanması: üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlik ve güvenirlilik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek.1):69-76.

Kuyucu M. (2017) Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7:328-359.

Laramie D.J. (2007) Emotional and behavioral aspects of mobile phone use. Alliant International University, Los Angeles.

Leung L. ve Liang J. (2019) Psychological Traits, Addiction Symptoms, and Feature Usage as Predictors of Problematic Smartphone Use Among University Students in China. In I. Management Association (Ed.), *Substance Abuse and Addiction: Breakthroughs in Research and Practice* (pp. 321-341). Hershey, PA: IGI Global. doi:10.4018/978-1-5225-7666-2.ch017.

Ling R. (2005) The Sociolinguistics of SMS: An Analysis of SMS Use By A Random Sample of Norwegians. In *Mobile communications*. Springer, London.

Lopez-Fernandez O., Kuss D., Romo L., Morvan Y., & Kern L., Graziani, P., Rousseau A., Rumpf H-J., Bischof, A., Gässler A-K., Schimmenti A., Passanisi A., Männikkö N., Kääriänen M., Demetrovics Z., Király O., Chóliz M., Zacarés J.J., Serra E., Griffiths M.D., Pontes H.M., Lelonek-Kuleta B., Chwaszcz J., Zullino D., Rochat L., Achab S. ve Billieux J. (2017) Self-Reported Dependence on Mobile Phones in Young Adults: A European Cross-Cultural Empirical Survey. *Journal of Behavioral Addictions*. 6:168-177. doi: 10.1556/2006.6.2017.020.

Lopez-Fernandez O., Kuss D.J., Griffiths M.D. ve Billieux J. (2015) The conceptualization and assessment of problematic mobile phone use [forthcoming].

In: Z. YAN, ed., Encyclopedia of mobile phone behavior. Hershy, PA: IGI Global, pp. 591-606. ISBN 9781466682399.

Martinotti, Giovanni & Vilella, Corrado & Di Thiene, Domitilla & Di Nicola, Marco & Bria, Pietro & Conte, Gianluigi & Cassano, Maria & Petruccelli, Filippo & Corvasce, Nicola & Janiri, Luigi & La Torre, Giuseppe. (2011) Problematic mobile phone use in adolescence: A cross-sectional study. *Journal of Public Health*. 19. 545-551. doi: 10.1007/s10389-011-0422-6.

Mazaheri M.A. Najarkolaei F.R. (2014) Cell phone and Internet addiction among Students in Isfahan University of Medical Sciences (Iran). *J Health Policy Sustain Health* 1:101–105.

Morsünbül Ü. (2014). Ergenlik Döneminde İnternet Bağımlılığı: Kimlik Stilleri ve Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması ile İlişkileri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15:77-83.

Noyan C.O., Enez Darçın A., Nurmedov S., Yılmaz O. ve Dilbaz N. (2015) Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Özel sayı.1):73-81.

Noyan C.O. (2016) Teknoloji bir bağımlılık mı?. *Psikohayat*, 7: 22-24.

Oulasvirta A., Rattenbury T., Ma L. ve Raita E. (2012) Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16:105-114.

Özodaşık M. (1989) Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi: Atılganlık, Durumluk ve Sürekli Kaygı, Depresyon ve Akademik Başarı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Zeki Aslantürk).

Öztunç M. (2013) Analysis of Problematic Mobile Phone Use, Feelings of Shyness and Loneliness in Accordance with Several Variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 106:456-466.

Pallant J. (2010) SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using SPSS. Maidenhead :Open University Press/McGraw-Hill, 157-158.

Peper E. ve Harvey R. (2018) Digital Addiction: Increased Loneliness, Anxiety, and Depression. *NeuroRegulation*, 5:3-8. doi: 10.15540/nr.5.1.3.

Peplau L.A. (1982) Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therap,. Wiley Interscience.

Jiang Q., Li Y. and Shypenka V. (2018) Loneliness, Individualism, and Smartphone Addiction Among International Students in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21:711-718.

Mahapatra S. (2019) Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self-regulation, *Behaviour & Information Technology*. doi: 10.1080/0144929X.2018.1560499.

- Sanchez Martinez M. ve Otero A. (2009) Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *Cyberpsychol Behav.*, 12:131–137. doi:10.1089/cpb.2008.0164
- Savitri Hidayati D. (2019) Smartphone Addiction and Loneliness in Adolescent. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 304:345-350. doi: 10.2991/acpch-18.2019.84.
- Shen Xi. ve Wang J-L. (2019) Loneliness and Excessive Smartphone Use among Chinese College Students: Moderated Mediation Effect of Perceived Stressed and Motivation. *Computers in Human Behavior*, 95:31-36. doi: 10.1016/j.chb.2019.01.012.
- Soylu Ş. (2017) Yaratıcı drama eğitmenlerinin iletişim becerileri ve demokratik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara (Danışman: Doç. Dr. Ayşe Okvuran).
- Şar A.H. (2013) Examination Of Loneliness And Mobil Phone Addiction Problem Observed in Teenagers From The Some Variables. *International Journal of Social Science*, 6:1207-1220.
- Talan T. & Korkmaz A. ve Gezer M. (2016) Üniversite Öğrencilerinin Mobil Telefon Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Örneği. Uluslararası Çağdaş Eğitim Araştırmaları Kongresi, 424-434.
- Tan Ç., Pamuk M. ve Dönder A. (2013) Loneliness and Mobile Phone. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 103: 606-611. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.10.378.
- Tarhan N. ve Nurmedov S. (2011). Bağımlılık. Timaş.
- Tatlı H. (2015) Akıllı telefon seçiminin belirleyicileri: üniversite öğrencileri üzerine bir Uygulama. Çankırı Karatekin Üniversitesi İİBF Dergisi. 10.18074/cnuiibf.233
- Tohumcu M.U. (2018) İnternet Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Benlik Saygısı Ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Temel Alper Karşlı).
- Uzgören E. Şengür M. ve Yiğit Ü. (2013) Üniversite öğrencilerinin cep telefonu talebinde israfa yönelik davranışlarının analizi. Süleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences, 18:29-44.
- Weiss R.S. (1973) Loneliness: The Experience Of Emotion And Social İsolation. MA: MIT Press.
- Wilska T.A. (2003) Mobile Phone Use as Part of Young People's Consumption Styles. *Journal of Consumer Policy*, 26:441–463.
- Xu D., Qian L., Wang Y., Wang M., Shen C., Zhang T. ve Zhang J. (2015) Understanding the Dynamic Relationships among Interpersonal Personality Characteristics, Loneliness, and Smart-Phone Use: Evidence from Experience

Sampling. 2015 International Conference on Computer Science and Mechanical Automation (CSMA), Hangzhou, 19-24. doi: 10.1109/CSMA.2015.11

Yetişkin G. (2016) Ergenlerde iletişim becerileri ve utangaçlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Orhan Doğan).

Yildirim C ve Correia, A. (2015) Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire, Computers in Human Behavior, 49: 130-137. 10.1016/j.chb.2015.02.059.

Yildirim C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016) A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. Information Development, 32: 1322–1331. doi: 10.1177/0266666915599025.

Zıllıoğlu M. (1993) İletişim Nedir? Cem Yayınevi, İstanbul.





## 9. EKLER



## **EK 1: ANKET UYGULAMA YÖNERGESİ**

Dr. Öğr. Üyesi Semiha Fusun Akdağ Aycibin danışmanlığında, Öğr. Gör. Özge Tok tarafından yürütülen bu tez çalışmasının amacı, üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve yalnızlık algıları ile akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Bu formlarda verdiğiniz cevaplar araştırma gizliliği ilkesi gereğince gizli tutulacak üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler sadece akademik amaçlar ile kullanılacaktır. İsim veya öğrenci numarası yazmanıza gerek yoktur. Soruların tamamını cevaplamanız araştırmanın başarısı açısından önemlidir. Anketi cevaplamanız 10-15 dakika sürmektedir.

Soruların doğru-yanlış cevabı yoktur, lütfen size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz. Lütfen boş bırakmayınız, soruların tamamına cevap vermeye özen gösteriniz.

Araştırmama katıldığınız için teşekkür ederim.

**Öğr. Gör. Özge TOK**

## EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1-Cinsiyetiniz: ( )Erkek ( )Kadın

2-Yaşınızı yazınız:

3-Kaçıncı sınıftasınız:

4-Hangi bölümdesiniz:

5-Ailenizin Aylık Geliri Nedir:

- ( ) 500 TL altı ( )501-1000 TL ( )1001-2000 TL  
( ) 2001-3000 TL ( )3001-4000 TL ( ) 4000 TL üzeri

6- Cep telefonunuzla günde kaç arama yapıyorsunuz?

- ( ) 0-2 ( ) 3-5 ( ) 6-10 ( ) 10'dan fazla

7- Günde ortalama kaç kez akıllı telefonunuzu kontrol edersiniz?

- ( ) 10'dan az ( ) 10-20 kez  
( ) 20-30 kez ( ) 30-40 kez  
( ) 40'tan fazla

8- Ortalama olarak günde kaç saatinizi cep telefonunuza ayırmaktasınız?

(konuşma, mesaj, oyun, sosyal medya dahil)

- ( ) 1 saatten az ( ) 1 saat ( ) 2 saat ( ) 3 saat  
( ) 4 saat ( ) 5 saat ( ) 6 saat ve üzeri

9- Cep telefonunu hangi amaçlar için kullanmaktasınız? (birden çok işaretlenebilir)

- ( ) iletişim-haberleşme ( ) mesajlaşmak ( ) oyun oynamak  
( ) gazete-kitap okumak ( ) bilgilenmek-araştırma yapmak  
( ) TV-video izlemek ( ) sosyal medya ( )  
diğer.....(yazınız)

### EK 3: AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ KISA FORMU

Yönerge: Aşağıda verilen cümleler ile ilgili her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği işaretleyiniz. Soruların doğru-yanlış cevabı yoktur, lütfen size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz. Lütfen soruları boş bırakmayınız, soruların tamamına cevap vermeye özen gösteriniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bilmiyorum	Sıklıkla	Her Zaman
1 Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.	①	②	③	④	⑤
2 Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.	①	②	③	④	⑤
3 Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissedirim.	①	②	③	④	⑤
4 Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.	①	②	③	④	⑤
5 Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.	①	②	③	④	⑤
6 Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.	①	②	③	④	⑤
7 Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.	①	②	③	④	⑤
8 İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.	①	②	③	④	⑤
9 Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.	①	②	③	④	⑤
10 Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylerler.	①	②	③	④	⑤

## EK 4: İLETİŞİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda verilen cümleler ile ilgili her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği işaretleyiniz. Soruların doğru-yanlış cevabı yoktur, lütfen size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz. Lütfen soruları boş bırakmayınız, soruların tamamına cevap vermeye özen gösteriniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bilmiyorum	Sıklıkla	Her Zaman
1 İnsanları oldukları gibi kabul ederim.	①	②	③	④	⑤
2 Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.	①	②	③	④	⑤
3 Başkalarını önyargısız dinlerim.	①	②	③	④	⑤
4 Yaşadığım olaylardaki duygularımı sözlerimle ve beden dilimle başkalarına iletebilirim.	①	②	③	④	⑤
5 Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.	①	②	③	④	⑤
6 Birisi ile iletişim içindeyken sakın bir ses tonuyla konuşurum.	①	②	③	④	⑤
7 İnsanlara yakın ilgi duyarım.	①	②	③	④	⑤
8 Diğer insanlarla kolaylıkla sohbet başlatabilirim.	①	②	③	④	⑤
9 İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.	①	②	③	④	⑤
10 Konuşurken söylediklerimle beden dilimin uyuşmasına dikkat ederim.	①	②	③	④	⑤
11 Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
12 Konuşmaları dinlerken, içerikle yüz ifadesinin ya da beden duruşunun uyumuna dikkat ederim.	①	②	③	④	⑤
13 Benimle herhangi bir konuda konuşmayı istemeyen birisini konuşmaya zorlamam.	①	②	③	④	⑤
14 Başkalarına içtenlikle iltifat ederim.	①	②	③	④	⑤
15 Başkaları konuşurken yanıt vermeden önce onların sözlerini bitirmelerini beklerim.	①	②	③	④	⑤
16 Birileriyle konuşurken onları rahatsız edebilecek kadar yakınlarında olmamaya özen gösteririm.	①	②	③	④	⑤
17 Duygularımı rahatlıkla dile getirebilirim.	①	②	③	④	⑤
18 Birisini dinlerken söylenenlerin altında yatan duyguları anlayabilirim.	①	②	③	④	⑤
19 Yüz yüze olmasak da konuştuğum kişinin duygusunu ses tonundan anlayabilirim.	①	②	③	④	⑤
20 Düşüncelerimi sözel olarak ifade edebilirim.	①	②	③	④	⑤
21 Birisiyle konuşurken ona yanıt vermeden önce onu doğru anlayıp anlamadığımı yoklarım.	①	②	③	④	⑤

22 Yazışırken seçilen sözcüklerin de önemli olduğunu aklımda tutarım.	①	②	③	④	⑤
23 Karşımdakini dinlerken onu anladığımı uygun bir dille ifade ederim.	①	②	③	④	⑤
24 Birisine bir öneride bulunmadan önce, onun öneri vermeme isteyip istemediğine dikkat ederim.	①	②	③	④	⑤
25 Eğer karşımdakinin işine yarayacaksa yaşadığım benzer deneyimleri onunla paylaşırım.	①	②	③	④	⑤



## EK 5: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ KISA FORMU

Yönerge: Aşağıda verilen cümleler ile ilgili her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği işaretleyiniz. Soruların doğru-yanlış cevabı yoktur, lütfen size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz. Lütfen soruları boş bırakmayınız, soruların tamamına cevap vermeye özen gösteriniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bilmiyorum	Sıklıkla	Her Zaman
1 Arkadaşım yok.	①	②	③	④	⑤
2 Başvurabileceğim hiç kimse yok.	①	②	③	④	⑤
3 Cana yakın bir insanım.	①	②	③	④	⑤
4 Kendimi dışlanmış hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
5 Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
6 İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	①	②	③	④	⑤
7 Bu kadar içe kapanık olmaktan dolayı mutsuzum.	①	②	③	④	⑤
8 Çevremde insanlar var ancak benimle birlikte değil.	①	②	③	④	⑤

## EK 6: ETİK KURUL ONAYI



T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

SAYI : 65  
KONU: Etik Kurul İzni

28.06.2018

Sayın; Özge TOK

Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapılmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup, Dr. Öğr. Üy. Füsun Akdağ'ın danışmanlığında planladığımız " Üniversite Öğrencilerinde Problemlili Mobil Telefonu Kullanımının Yordayıcıları Olarak İletişim Becerileri, Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısı " isimli araştırma kurulumuzun 28.06.2018 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

**Prof. Dr. Melek Güneş YAVUZER**  
Etik Kurul Başkan Yardımcısı

EK:Etik Kurul Kararı

Sütlüce Mah. İmrahor Cad. No:82 Beyoğlu- İSTANBUL  
Tel: 0212 924 24 44/2704 Faks: 0212 343 08 78  
etikkurul@halic.edu.tr İnternet:www.halic



## EK 7: ETİK KURUL ONAYI




T.C.  
ABDULLAH GÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
ETİK KURULU


KARAR TARİHİ	KARAR NUMARASI
26.11.2018	29


Öğretim Görevlisi Özge TOK'un yapacağı anket çalışması "Üniversite Öğrencilerinde Problemlili Mobil Telefonu Kullanımının Yordayıcıları Olarak İletişim Becerileri ve Yalnızlık Algısı" başlıklı Yüksek Lisans tezi kapsamında Kurul üyesi Dr. Öğr. Üyesi Füsün AKDAĞ danışmanlığında yapıldığından Dr. Öğr. Üyesi Füsün AKDAĞ Üniversitemiz Etik Kurul Yönergesinin 20.maddesinin 2.bendi gereğince müzakereye katılmamız. Kurulumuz öğretim görevlisi Özge TOK'un 06.11.2018 dilekçesini görüşmek üzere Etik Kurul Başkanı Prof. Dr. İrfan ALAN başkanlığında yukarıda belirtilen tarihte toplandı.

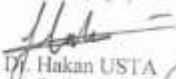
Gündeme Geçildi


Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde öğretim görevlisi olarak görev yapmakta olan Özge TOK, Dr. Öğr. Üyesi Füsün AKDAĞ ile Dr. Öğr. Üyesi Murat İNAN danışmanlığında yürütmüş olduğu "Üniversite Öğrencilerinde Problemlili Mobil Telefonu Kullanımının Yordayıcıları Olarak İletişim Becerileri ve Yalnızlık Algısı" başlıklı Yüksek Lisans tezi kapsamında, 2018-2019 Akademik Yılı Güz Döneminde, Abdullah Gül Üniversitesi öğrencilerine ekte sunulan ölçekler uygulanarak anket çalışması yapmak isteğine ilişkin dilekçesi ve ekleri incelenmiş, bahse konu anket ile elde edilen bulgularla hazırlanan çalışmanın, yayına hazırlanması sürecinde üniversitenin adı ya da üniversitenin kurumsal kimliğinin açıkça ortaya çıkmasına yol açabilecek belirleyici özellikler kullanılmadan (şehir, ölçek vb.) ulusal/uluslararası bir dergide makale olarak yayımlanması ya da ulusal/uluslararası bir konferansta bildiri olarak sunulması talebinin etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

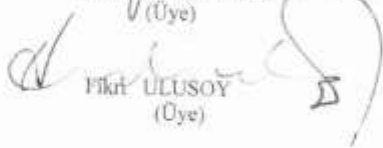
  
Prof. Dr. İrfan ALAN  
Kurul Başkanı

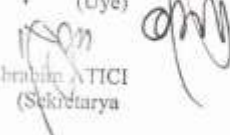
  
Prof. Dr. Ekrem HACIHASANOĞLU  
(Üye)

  
Doç. Dr. Alper UĞRAŞ  
(Üye)

  
Doç. Dr. Hakan USTA  
(Üye)

  
Dr. Öğr. Üyesi Oktay İsmail KAPLAN  
(Üye)

  
Fikret ULUSOY  
(Üye)

  
İbrahim ATTICI  
(Sekreterya)

  
ASLINA AYNIYDUR

## 10. ÖZGEÇMİŞ

1982 doğumlu olan Özge Tok; ilk, orta ve lise öğrenimini Kayseri’de tamamladı. ODTU Psikoloji Bölümünden 2007 yılında mezun oldu. Haliç Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji yüksek lisans programına devam etmektedir. Türkçe İfade Edici ve Alıcı Dil Testi (TİFALDİ)’nin Türkiye normlarına uyarlama standardizasyonu çalışmalarına destek sundu. Türk Şizofreni Hastaları ve Yakınları Derneği’nde yürütülen Sosyal Beceri Eğitimi Çalışmalarında asistan öğrenci olarak görev aldı. Erciyes Üniversitesi Psikiyatri Polikliniğinde staj yaparak 2007-2010 yılları arasında özel eğitim merkezlerinde çocuklar ile toplumsal uyum becerilerini arttırma, davranış değiştirme, dikkat süresinin arttırılması vb. çalışmalar yapmış ve aile danışmanlığını sürdürmüştür. Sonrasında Sosyal Hizmetler Müdürlüğüne bağlı olarak şizofreni hastaları ve aileleri ile çalışmıştır. Sonrasında Sosyal Sorumluluk Projesi kapsamında Şile Kadın Toplum Merkezi’nde, Şile’de yaşayan kadınlara ve çocuklara psikolojik danışmanlık hizmeti vermiş ve seminerler düzenlemiştir. Sonrasında anaokulunda çocuk gelişim testleri uygulamış ve aile görüşmelerini sürdürmüş aynı zamanda Psikolium Psikolojik Danışmanlık Merkezinde danışan görüşmelerine devam etmiştir. 2017 yılı itibarıyla Abdullah Gül Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Merkezi ile Kariyer Gelişim Merkezinde Öğretim Görevlisi olarak çalışmalarına devam etmektedir. Bu süre içerisinde Cinsel Terapi Eğitimi, Deneyimsel Oyun Terapisi Eğitimi, EMDR Terapisi Eğitimi, Zayıflama (Obezite) Tedavisinde Psikolojik Müdahaleler Eğitimi ile Aile ve Evlilik Terapisi eğitimlerine katılmış ve yüksek lisans eğitimi süresince Bilişsel-Davranışçı Terapi Eğitimi ve süpervizyonu almıştır. Yetişkinlerde sosyal fobi, panik atak, yaygın anksiyete bozukluğu gibi kaygı bozuklukları ve depresyon alanında, çocuklarda davranış bozuklukları, dikkat eksikliği ve öğrenme problemleri ile kaygı bozuklukları alanında çalışmaktadır. Gessell, Denver, Agte çocuk gelişim tarama testleri ve Wisc-r zeka testi çocukları değerlendirmede uygulama yeterliliği olan testlerdir.