

**T.C.**  
**HALIÇ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**UYGULAMALI PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**İNTERNET VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE BENLİK SAYGISI VE  
YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER  
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**  
**Mehmet Utku TOHUMCU**

**Danışman**  
**Dr. Öğretim Üyesi Temel Alper KARSLI**

**İstanbul-2018**

T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

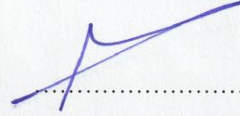
Psikoloji Anabilim/Anasanat Dalı Uygulanabilir Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans  
öğrencisi Mehmet Utku TOHTUNCU tarafından hazırlanan  
"İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Benlik Saygısı  
ve Yalnızlık Ansesadları İlişkisinin Görsel Demografik Değişkenler  
adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. Anusundan inceleme"

Sınav Tarihi : 25.06/2018

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

İmzası :

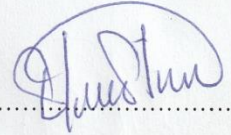
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi T. Alper Karalı  
Danışman: Bartın Üniv. Gelim ASD/ABD Öğr. Üyesi



Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Bülent Tok  
Halıç Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi



Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Elan Elai Hasdünür  
Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi



Jüri Üyesi: .....  
Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi: .....  
Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

## ÖNSÖZ

Tezimi hazırlama sürecinde benden hiçbir zaman bilgi ve desteğini esirgemeyen değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Temel Alper KARSLI'ya, literatür ve katılımcı konusunda desteklerinden dolayı eşimin annesi Prof. Dr. Ayşegül ÖZTÜRK'e, süreç içerisinde her zaman yanımda olan kıymetli eşime, canım kardeşlerime, anneme, babama ve sevgili meslektaşım Psikolog Erdi BAHADIR'a yürekten teşekkür ederim.

Psk. Mehmet Utku TOHUMCU



## İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>v</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>vi</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI</b> .....	<b>3</b>
2.1. Bağımlılık Kavramı .....	3
2.2. İnternetin Kısa Tarihi .....	4
2.3. İnternet Bağımlılığı .....	5
2.4. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	5
2.5. İnternet Bağımlılığı Nedenleri .....	7
2.5.1. Bilişsel Davranışçı Kuram .....	8
2.5.2. Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı .....	8
2.5.3. Kültürel Mekanizmalar Kuramı .....	8
2.6. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar .....	9
2.6.1. Young Kuramı.....	9
2.6.2. Suler İnternet Bağımlılığı Kuramı .....	9
2.6.3. Grohol Sosyalleşme Kuramı .....	10
2.7. İnternet Bağımlılığı Sonuçları.....	10

<b>3. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI.....</b>	<b>12</b>
3.1. Akıllı Telefon Tarihçesi .....	12
3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	13
3.3. Akıllı Telefonsuz Kalma Fobisi (Nomofobi).....	14
3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığını Etkileyen Faktörler .....	14
3.4.1. Öz Saygı.....	15
3.4.2. Kişilik.....	15
3.4.3. Cinsiyet .....	16
3.5. Akıllı Telefon Bağımlılığının Sonuçları .....	16
3.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	17
3.7. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yalnızlık İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	18
3.8. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Benlik Saygısı İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	19
<b>4. BENLİK SAYGISI .....</b>	<b>20</b>
4.1. Benlik Saygısı .....	20
4.2. Kuramlarla Benlik Saygısı .....	21
4.3. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı.....	22
4.4. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler .....	23
4.5. İnternet Bağımlılığı ve Benlik Saygısı İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	25
4.6. Benlik Saygısı ve Yalnızlık .....	25
<b>5. YALNIZLIK.....</b>	<b>27</b>
5.1. Yalnızlık kavramı.....	27
5.2. Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar .....	28
5.2.1. Psikodinamik Kuramlar .....	28
5.2.2. Bilişsel Kuramlar .....	29

5.2.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım .....	29
5.2.4. Rogers'ın Fenomenolojik Yaklaşımı .....	30
5.2.5. Varoluşçu Yaklaşım .....	30
5.2.6. Bağlanma Kuramı .....	30
5.3. Yalnızlığın Nedenleri .....	31
5.4. Yalnızlığın Sonuçları .....	32
5.5. Yalnızlık Türleri.....	33
5.5.1. Derin Yalnızlık.....	33
5.5.2. Sosyal Durum Yalnızlığı.....	33
5.5.3. Gizli Yalnızlık.....	34
5.5.4. Ergen Yalnızlığı .....	34
5.6. Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı .....	34
5.7. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	35
<b>6. YÖNTEM .....</b>	<b>37</b>
6.1. Evren ve Örneklem .....	37
6.2. Kullanılan Araç ve Gereçler .....	37
6.2.1. Demografik Veri Formu.....	37
6.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği .....	37
6.2.3. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF).....	38
6.2.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....	38
6.2.5. UCLA (University of California, Los Angeles) Yalnızlık Ölçeği .....	39
6.3. Verilerinin Analizi .....	39
<b>7. BULGULAR.....</b>	<b>40</b>
<b>8. TARTIŞMA.....</b>	<b>59</b>
8.1. Sonuç.....	62

8.2. Kısıtlılıklar .....	62
8.3. Öneriler .....	63
<b>9. KAYNAKÇA .....</b>	<b>64</b>
<b>10. EKLER .....</b>	<b>72</b>
Ek 1. Demografik Veri Formu .....	72
Ek 2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği .....	76
Ek 3. Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (YİBT-KF).....	78
Ek 4- Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	79
Ek 5- UCLA Yalnızlık Ölçeği .....	81
<b>11. ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>82</b>

## TABLolar LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 7.1. Demografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı.....	40
Tablo 7.2. Araştırma Ölçekleri ve Açık Uçlu Değişkenler için Betimleyici İstatistikler .....	42
Tablo 7.3. Araştırma Ölçekleri için Geçerlilik Katsayıları.....	42
Tablo 7.4. Araştırma Ölçekleri Arası Korelasyon Analizi .....	43
Tablo 7.5. Araştırma Ölçekleri ve Değişkenleri Arası İlişkinin İncelenmesi.....	44
Tablo 7.6. Cinsiyete Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanlar Arası Farkın İncelenmesi .....	45
Tablo 7.7. Yaşa Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanlar Arası Farkın İncelenmesi .....	46
Tablo 7.8. Medeni Duruma Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanlar Arası Farkın İncelenmesi.....	47
Tablo 7.9. Maddi Duruma Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanlar Arası Farkın İncelenmesi .....	48
Tablo 7.10. Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanlar Arası Farkın İncelenmesi.....	49
Tablo 7.11. Telefon Kontrol Sıklığına Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanlar Arası Farkın İncelenmesi .....	50
Tablo 7.12. Uyumadan Önce Telefonu Yanında Bulundurma Duruma Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanlar Arası Farkın İncelenmesi.....	52
Tablo 7.13. Günlük Şarj Etme Sayısına Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanlar Arası Farkın İncelenmesi .....	53
Tablo 7.14. İnternette Geçen Süreye Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanlar Arası Farkın İncelenmesi .....	54
Tablo 7.15. Erişim Kısıtlandığında Sinirleme Durumuna Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanlar Arası Farkın İncelenmesi .....	55
Tablo 7.16. Kendinden Memnuniyet Durumuna Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanlar Arası Farkın İncelenmesi.....	56
Tablo 7.17. Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordayıcısını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi.....	57
Tablo 7.18. İnternet Bağımlılığının Yordayıcısını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi.....	58



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 7.1. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı .....	45
Şekil 7.2. Yaşa Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı .....	46
Şekil 7.3. Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	47
Şekil 7.4. Maddi Duruma Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı .....	48
Şekil 7.5. Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı .....	50
Şekil 7.6. Telefon Kontrol Sıklığına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	51
Şekil 7.7. Yatmadan Önce Telefon Bulundurmaya Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı .....	52
Şekil 7.8. Telefon Şarj Etme Sayısına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı .....	53
Şekil 7.9. İnternette Geçen Süreye Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı .....	55
Şekil 7.10. Erişim Kısıtlandığında Sinirleme Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı .....	56
Şekil 7.11. Kendinden Memnuniyet Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı ..	57

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>ANOVA</b>	: Analysis Of Variance
<b>ARPANET</b>	: Gelişmiş Araştırma Projeleri Dairesi Ağı
<b>DSM</b>	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for Social Sciences
<b>YİBT-KF</b>	: Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu
<b>UCLA</b>	: University of California, Los Angeles
<b>n</b>	: Kişi Sayısı
<b>p</b>	: Anlamlılık Düzeyi
<b>r</b>	: Korelasyon Katsayısı
<b>sh</b>	: Standart Hata
<b>ss</b>	: Standart Sapma
$\bar{x}$	: Ortalama

## GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Mehmet Utku TOHUMCU  
Anabilim Dalı : Uygulamalı Psikoloji  
Program : Yüksek Lisans  
Tez danışmanı : Dr. Öğretim Üyesi Temel Alper KARSLI  
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Haziran 2018

## ÖZET

### İNTERNET VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE BENLİK SAYGISI VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı gelişen teknoloji ile birlikte psikoloji alan dizininde sıklıkla incelenen konuların başında gelmiştir. Sürekli internet ve akıllı telefon başındaki bireyler toplumdaki bireyler toplumdan uzaklaşmakta ve yalnızlaşmaktadır. Bu durum bireylerin kendilerine olan saygılarında da azalmaya neden olmaktadır. Bu çalışmanın amacı akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlerce incelenmesidir. Bu amaçla yürütülen çalışmaya 137'si kadın ve 93'ü erkek olmak üzere 230 kişi katılmıştır. Katılımcılara içeriğinde; demografik veri formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA (University of California, Los Angeles) Yalnızlık Ölçeği'nin bulunduğu anket formu uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Aynı şekilde internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğer yandan katılımcıların ölçek puan ortalamalarının yaş, medeni durum, eğitim durumu gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. İnternetin kişi için önemi, benlik saygısı puanı ve yalnızlık hissi akıllı telefon bağımlılığı için yordayıcı faktörler olarak bulunmuştur. İnternet bağımlılığı için internetin kişi için önemi, benlik saygısı puanı, yaş ve yalnızlık hissi yordayıcı özellik göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** akıllı telefon, internet, benlik saygısı, yalnızlık

## GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Mehmet Utku TOHUMCU  
Field : Applied Psychology  
Program : Master of Science  
Supervisor : Asst. Dr. Teach. Mem. Temel Alper KARSLI  
Degree Awarded and Date : Master of Science – June 2018

## ABSTRACT

### **ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET AND SMART PHONE ADDICTION AND SELF-ESTEEM AND LONELINESS IN TERMS OF VARIOUS DEMOGRAPHIC VARIABLES**

Internet and smart phone addiction has been one of the most frequently studied topics in the psychology field along with the developing technology. Individuals who constantly interest internet and smart phone move away from society and become lonely. This leads to a decrease in the respect of individuals for themselves. The aim of this study is to examine the relationship between smart phone and Internet addiction and self-esteem and loneliness by various variables. For this purpose, 230 people, 137 of whom were female and 93 of them were male, participated in the study. Demographic data, Smart Phone Addiction Scale, Young Internet Addiction Test Short Form, Rosenberg Self Esteem Scale and UCLA (University of California, Los Angeles) Loneliness Scale were applied to the participants. Analysis revealed that there was a significant relationship between smart phone addiction and self-esteem and loneliness. In the same way, there was a significant relationship between internet addiction and self-esteem and loneliness. On the other hand, the scale scores of the participants differ significantly from demographic variables such as age, marital status, educational status. The importance of the internet for the person, self-esteem score and the feeling of isolation have been found to be predictive factors for smart phone addiction. The importance of the internet for the person, self-esteem score, age and the feeling of isolation have been found to be predictive factors for internet addiction.

**Key words:** smart phone, internet, self esteem, loneliness

## 1. GİRİŞ

Bağımlılık Latince kökenli olup Türkçeye yerleşmiş bir kelimedir. Genel anlamıyla bir nesne, kişi ya da varlığa engellenemez biçimde duyulan istek ve arzu ile karakterizedir (Aktaş ve Yılmaz, 2017: 86). Psikoloji alan dizininde alkol ve madde kötüye kullanımı daha çok işlenen bağımlılık alanıyken teknolojinin ilerlemesiyle akıllı telefon ve internet bağımlılığı kavramları ortaya çıkmıştır. Bu bağımlılık türlerinde kişi akıllı telefon ve internet kullanımına yönelik bağımlılık geliştirir ve bunlardan koptuğunda anksiyete seviyesi yükselir (Kutlu ve ark., 2016: 71).

Akıllı telefon ve internet bağımlılıkları her bağımlılık türünde olduğu gibi psikolojik dayanıklılık etkileyen bozukluklardır. Bu etkilerden bazıları olarak benlik saygısı ve yalnızlık gösterilebilir. Genel tanımıyla benlik saygısı kişinin kendisi için fikirlerinin çevre ile sentezlenip oluşturulmasıdır (Sel, 2016: 12). Akıllı telefon ve internet bağımlılığının benlik saygısına etkisinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır (Kahyaoğlu ve ark., 2016: 14; Süler, 2016: 35; Yıldırım, 2016: 22). Bu çalışmalarda düşük benlik saygısı olan kişilerin kaçış yolu ve kendilerini iyi hissetme aktivitesi olarak akıllı telefon ve interneti gördüklerini ancak daha sonrasında bağımlılık geliştirdiklerini belirtmiştir.

Yalnızlık kavramı ise kişisel bir duygu olarak sosyallikten uzaklaşmış ve kendiliğe yönelmiş bir ruh halini temsil etmektedir (Yılmaz ve Altınok, 2009: 453). Akıllı telefon ve internet bağımlılığı geliştiren kişilerin toplumdan ve sosyallikten uzakta ve sürekli makine başında zaman geçirdikleri bilinmektedir. Bu durum kişileri gittikçe sosyallikten koparmakta ve yalnızlaşmaya doğru sürüklemektedir. Alan dizin çalışmalarında ilgili konular incelenmiş ve yalnızlık ile akıllı telefon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye dikkat çekilmiştir.

Bu çalışmada akıllı telefon ve internet bağımlılığının benlik saygısı ve yalnızlık ile ilişkisi incelenmiş ve çeşitli demografik değişkenlere göre farklılıklar araştırılmıştır. Bu çalışma ilgili kavramların bir arada incelenmesi ve dinamik bir model sunması nedeniyle önemlidir. Alan dizine yeni ve güncel bilgilerin kazandırılması da diğer bir olumlu katkısıdır.

Çalışmada yer alan ve sınanan hipotezler şu şekilde verilebilir:

H<sub>1</sub>: akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub>:akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>3</sub>:internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>4</sub>:internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki vardır

H<sub>5</sub>:benlik saygısı ve yalnızlık akıllı telefon bağımlılığını yordayıcı özellik göstermektedir.

H<sub>6</sub>:benlik saygısı ve yalnızlık internet bağımlılığını yordayıcı özellik göstermektedir.

H<sub>7</sub>: demografik bilgilere göre katılımcıların akıllı telefonbağımlılığı, internet bağımlılığı, benlik saygısı ve yalnızlık puanları farklılık göstermektedir.

## 2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

### 2.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık sözcüğü Latince’de kendini başkasına adamak anlamına gelen “addicere” kelimesinden yola çıkarak türetilmiştir. En genel anlamıyla bağımlılık “bir nesneye, bireye ya da varlığa karşı konulamaz bir şekilde sürekli olarak istek duyma ve kişinin farklı bir iradenin güdümünde olması hali” şeklinde tanımlanmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017: 87). Bağımlılık “bir maddenin ya da bir eylemin kişilerin ruhsal ve fizyolojik sağlığına veya sosyal yaşamına olumsuz bir etki etmesine, bireyi olumsuz yönde etkilemesine karşın kullanımını devam ettirmesi, söz konusu madde kullanımını ya da eylemi yinelemeye yönelik önüne geçilemeyen istek duyma hali” olarak tanımlanabilir(Bianchi ve Philips, 2005: 40). Bağımlı olma durumu, alkol veya uyuşturucu başta olmak üzere belirli maddelere biyolojik yünden bağlanma ve merkezi sinir sisteminde bir karşılık bulması ile karakterizedir. Ancak alkol ve madde gibi biyolojik olarak karşılık bulan bağımlılıkların yanında araştırmacılar marka bağımlılığı, internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların da var olabileceği fikrini ortaya atmışlardır(Şar ve Işıklar, 2012: 266).

Belirli maddelere karşı (sigara, esrar, alkol, uyuşturucu vb.) fiziksel bir istek içinde olma durumuna fiziksel veya biyolojik bağımlılık adı verilmektedir. Psikolojik ya da davranışsal olarak bağımlı olma durumu ise, bağımlı olunaneylemden haz alma, günlük hayatını buna göre düzenlediği için hayatının olumsuz yönde etkilemesi olarak açıklanmaktadır (Katz, 1997: 69). Bunlardan akıllı telefon bağımlılığı, kimyasal madde olmayan fakat kullanılmadığında psikolojik olarak olumsuz bir durum ortaya çıkartan bir bağımlılık çeşididir (Minaz ve Bozkurt, 2017: 269).

## 2.2. İnternetin Kısa Tarihi

İnternet ilk olarak iki ve daha çok bilgisayar arası bağlantının sağlanması için ortaya çıkmıştır. Daha sonra dünya genelinde bilgisayarlar arası bağlantı kurma fikri internetin kapsamını daha da genişletmiş ve bugün hayatımızdaki internet teknoloji dünyasında yerini almıştır. Bu bağlantı kendi içinde bir dil ve komut kurallarını barındırmaktadır (Morris ve Ogan, 1996). İnternet ortaya çıktıktan sonra küresel ilgi ve ivme kazanmıştır. Her ne kadar temelleri 60'lı yıllarda atılsa da laboratuvar ortamında denenmesi 70 ve 80'li yıllar arasında Gelişmiş Araştırma Projeleri Dairesi Ağı (ARPANET) sayesinde mümkün olmuştur. 80'lerden sonra tüm dünyayı saracak biçimde genişlemeye başlamıştır. Günümüzde ise 10 milyondan fazla bilgisayar ve 160 milyonu aşkın kullanıcı internet üzerinde iletişim kurmakta, bilgi erişimi yapmakta ve gezinmektedir (Gönül, 2002: 107).

Bugün gelinen seviyede dünya çapında ulaşılan 1 milyar 100 milyon kişilik kullanıcı kapasitesi, internetin ne kadar hızlı geliştiğinin de açık bir göstergesidir. İnternet üzerinde iletilen bilgiler ve paylaşılan içerikler belirlenmiş kurallar dizinine tabi tutulmuş (TCP/IP) ve böylesi bir standardın getirilmesi internet için bir dönüm noktası olarak kabul edilmiştir (Morris ve Ogan, 1994: 53). Çok farklı ihtiyaçlara cevap veren internetten temelde şu amaçlarla faydalanılmaktadır (Işık, 2007: 19):

- Bilgi alışverişinde bulunma
- Bilimsel kaynaklara ulaşma
- Yazılımlara erişim
- Çeşitli kayıt işlemleri yapma
- Seyahat içi plan ve rezervasyon
- Bankacılıkve ticari işlemler
- Resmi başvurular yapma
- Haberlere erişim sağlama



### **2.3. İnternet Bağımlılığı**

İnternetin gelişmesi ve ulaşımının kolaylaşması ile birlikte internet kullanımında artış görülmektedir. Teknolojik gelişmelerin sürekli gelişmekte olduğu ve gelişeceği göz önüne alındığında internet kullanımının da sürekli artacağı tahmin edilmektedir. Bu kullanım ve gelişimle birlikte internetin sunduğu yenilik ve kolaylıklarda aynı oranda artış gösterecektir (Şen, 2015: 33).

İnterneti kullanımının bu denli artmış olması her zaman için olumlu sonuçlar doğurmamaktadır. Gündelik yaşam için artık olmazsa olmaz haline gelen internetin aşırı kullanımının fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak bir çok olumsuzluğu bulunmaktadır. Bilgilerin çarpıtılması, şiddete ve cinselliğe teşvik, dolandırıcılık vb. birçok olumsuzluk bu başlık altında verilebilir (Kutlu ve ark., 2016: 74).

İnternet kullanımının olumlu yanları da yok değildir. İlk olarak ülkemizde yaygınlaşması ile birlikte en büyük kitleyi öğrenciler ve araştırmacılar oluşturmuştur. Sınırsız bilgiye erişim ve bu bilginin paylaşılmasının verdiği kolaylık ve pratiklik bu kesim için interneti kullanmasında zorunluluk olarak görülmüştür. Bilgi ve bilime erişiminin yanında eğlence ve oyun aracı olarak da internet kullanımı yaygındır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009: 16).

Egger (1999) bağımlılığı, belirli bir madde veya davranışa karşı koyamama dürtü ile açıklamıştır. Bu kuramsal görüşe göre günümüzde insanları bağımlılık geliştirdikleri durum ve kavramlar çeşitlilik göstermektedir. bu yeri geldiğinde kumar, bazen alışveriş, kimi zaman sigara ve alkol veya uyuşturucu ve çoğu zaman internet bağımlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır (Akt.:Yücelten, 2016: 15).

### **2.4. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

İnternet bağımlılığı kavramını ilk olarak Goldberg (1995), DSM-V'te yer alan "madde bağımlılığı" tanı ölçütlerini uyarlayarak ortaya atmıştır. Bu kriterler şu şekildedir (Akt.: Altundağ, 2016: 30):

"On iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan aşağıdakilerin üçü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya yada sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi.
  - a. İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi
  - b. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımını ile alınan keyifte azalma olması
2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi Ağır ve uzun süreli internet kullanımını sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşamaması.
  - a. Psikomotor ajitasyon
  - b. Bunaltı
  - c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler
  - d. İnternet ile ilgili fanteziler ve hayal kurma
  - e. İsteyerek ya da istemeden tuşlara basma davranışı yapma
  - f. Bu tür sorunlu durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma
3. İnternet kullanımını genelde planlandığından daha uzun vakitler alır.
4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için devamlı olarak bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır.
5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır (kitap okumak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek vb.)
6. İnternet kullanımını nedeniyle önemli toplumsal mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.
7. İnternet kullanımını, yol açtığı problemlere (uykusuzluk, evlilik sorunları, işe ve randevulara geç gitme vb.) rağmen aşırı olarak devam eder.”

Young (2004) internet bağımlılığı için tanı kriterlerini oluşturmada Goldberg'in patolojik kumar oynama davranışı tanı kriterlerinden yararlanmıştır. Bu noktada belirtilen 8 kriterden 5'inin bulunması durumu bağımlılık olarak yorumlanmaktadır. Bu kriterler şu şekildedir (Usta, 2017):

- “1. İnternete karşı geliştirilen aşırı zihinsel uğraşı,
2. İnternet'e bağlı kalma süresinin devamlı olarak arttırılması,

3. İnternet kullanımını azaltmak istenmesine rağmen başarılı olamama,
4. İnternet kullanımının azaltılması ile çeşitli yoksunluk belirtileri (huzursuzluk, disfori vb.) yaşama,
5. Zamanı planlayamama, zamansal problemler yaşama, günlük aktivitelere bile zaman ayıramamak,
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle çevre ile ilişkilerinde sorunlar yaşama,
7. İnternete bağlanabilmek veya bağlı kalabilmek için doğru olmayan tutumlar sergileme (yalan söylemek, hırsızlık yapmak vb.),
8. İnternette vakit geçirildiği zamanda, umutsuzluk, suçluluk, kaygı, depresyon gibi duygulanım değişiklikleri yaşama.”

## 2.5. İnternet Bağımlılığı Nedenleri

Bireylerin internet bağımlılığı geliştirmelerinde etkili bir çok etmen bulunmaktadır. Bunların bazıları şu şekilde sıralanabilir (Young, 2004: 405):

- Çökkün duygu durum
- Yalnızlık isteği
- Sosyal anksiyete
- Mutsuz ve ümitsiz hissetme
- İnternetin verdiği pozitif duygulanım
- Eğlenceli zaman geçirme
- Güven noktasında sorun yaşama
- Boş zamanı değerlendirme aktivitesi

Diğer yandan günlük aktivitelerde yeterince doyurulmayan rekabet, yarışma ve kazanma gibi duyguların sanal alemde yaşanmasının kolay olması da internet bağımlılığı geliştirmede bir risk faktörüdür. Kişi bir yandan günlük hayatın stresinden uzaklaşmak istemekte ancak diğer yandan internette verdiği zevk ve mutluluktan kolayca kopamayıp bağımlılık geliştirmektedir (Işık, 2007: 30). İnternet bağımlılığı için mevcut nedenlerin kuramsal bağlamda incelemeleri aşağıda verilmiştir.

### **2.5.1. Bilişsel Davranışçı Kuram**

Bilişsel davranışçı kuram temelinde bilişsel değişimlerin davranışsal çıktılarını yorumlamaktadır. İnternet bağımlılığı noktasında da internetin kişilerin bilişlerinde neden olduğu değişimler ve bu değişimleri sonucu davranışta görülen farklılıklar incelenmektedir. Bilişsel davranışçı kuram temelinde araştırmalarını yürüten Çalışgan (2013) internet bağımlılığını patolojik ve özgül patolojik olmak üzere iki kategoride incelemiştir. Bu kategorizasyona göre patolojik internet kullanımı sosyal ilişkiler olmak üzere (aile, iş arkadaşlık vb.) günlük işlevselliği önemli ölçüde etkilemektedir. Diğer yandan özgül patolojik internet bağımlılığı kişinin kendi hayatında internetin tek bir yönü (cinsellik, kumar, konuşma vb.) üzerinde çok vakit harcaması ile tanımlanmıştır (Akt.: Gencer, 2017: 12; Kuyucu, 2017: 330).

### **2.5.2. Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı**

Bu kuram kişilerin kırılganlıklarını ve incinebilirliklerini doğrudan etkileyen patoloji veya kişilik bozukluğu gibi psikolojik faktörlerin internet bağımlılığı geliştirmede etkili olduğunu savunmaktadır. Kurama göre böyle problemleri olan katılımcılar canlı ve yüz yüze iletişimlerden kaçmakta ve kendilerini dış dünyadan izole etmektedir. Bu kişiler için internet ve sanal dünya bir kaçış olarak görülmekte ve bağımlılık gelişimi hızlanmaktadır. Bireyler sanal dünyayı daha rahat, güvenilir ve kolay olarak görmekte ve kullanım sıklıkları artmaktadır (Gencer, 2017: 15).

### **2.5.3. Kültürel Mekanizmalar Kuramı**

Psikoloji biliminde kültürler arası farklılıklar sıklıkla incelenen bir başlık olmuştur. Her bozukluğun etiolojisi incelenirken kültürel etmenler göz önünde tutulmaktadır. Bu durum internet bağımlılığı için de geçerlidir. Kültürel etkiler olarak internet erişimin nispeten ulaşılabilir olduğu ve normal karşılandığı gelişmiş ülkelerde (Birleşik Devletler, Japonya vb.) internet bağımlılığı prevalansı fazla iken daha gelişmemiş ve küçük ülkelerde az olduğu bilinmektedir. Diğer yandan

bireyselci ve toplulukçu kültürel özelliklerin de internet bağımlılığı geliştirmede etkili olduğu düşünülmektedir (Chou ve ark., 2005: 381).

## **2.6. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar**

Bu bölümde, internet bağımlılığını açıklayan kuramlar incelenmiştir. Mevcut kuramlar isimlerini araştırmacılardan aldıkları için bu isimlendirmeye uygun olarak verilmiştir.

### **2.6.1. Young Kuramı**

İnternet bağımlılığı konusunda ilk çalışmaları yapan araştırmalar arasında Young (1978: 32) bulunmaktadır. Young internet bağımlılığının oluşumunda üç alanın öneminden bahsetmiştir. Bu alanlar: sosyal destek ve hayat koşulları, cinsel istek ve yeni kimlik yaratma isteğidir. İnternet bağımlılığı birbiri ile ilişkili bu üç dinamik alan içinde şekillenmektedir. Bu nedenle Young'a göre internet bağımlılığı tedavisinde çalışılması gereken alanlar bunlardır (Usta, 2017: 28).

### **2.6.2. Suler İnternet Bağımlılığı Kuramı**

Young'ın yanı sıra John Suler (1996: 26) da internet bağımlılığı için etkili katkılarda bulunmuştur. Suler çalışmasında internet bağımlılığı olan katılımcıların internet üzerindeki etkileşim ve etkinliklerinin Abraham Maslow tarafından geliştirilen ihtiyaçlar hiyerarşisi ile örtüştüğünü görmüştür. Bu bulguya göre ihtiyaçlar şu şekilde sıralanabilir:

Fizyolojik İhtiyaç: kuramsal boyutta Maslow bu ihtiyaçları yeme, içme ve cinsellik olarak temel hayatta kalma ihtiyaçları ile açıklamıştır. Suler'e göre sanal ortamda flört etme sıklıkla görülmektedir. bu nedenle flört etme Maslow hiyerarşisinde üremenin ve cinselliğin yerini almaktadır. Günlük yaşamda cinselliğin bu kadar rahat yaşanmaması ve sanal ortamda kimliğin gizlenebilmesi bu durumu daha kolaylaştırmaktadır (Chen ve ark., 2004: 51).

İlişki İhtiyacı: Maslow hiyerarşisinde kişilerarası ilişkiler ve sosyal ağlar kurmak bir sonraki basamakta yer almaktadır. İnternet bağımlısı kişiler bu ihtiyaçlarını sohbet odaları ve sosyal medya gibi sanal ortamlarda gidermektedir. Kişi daha çok sosyalleştikçe ve arkadaş listesi genişledikçe daha çok çevrimiçi olma ihtiyacı hissedecek ve internet bağımlılığı riski daha çok artacaktır (Usta, 2017: 34).

Saygınlık İhtiyacı: kişiler ilgili ihtiyaç basamaklarında ilerledikten sonra saygınlık hissetme ve başarı kazanma güdüsü ortaya çıkmaktadır. Maslow hiyerarşisinde bu basamak sanal oyunlardaki başarı ve popülerite ile giderilmeye çalışılmaktadır. Kişiler bu güdüyü daha çok doyumak için internete bağımlılığı o oranda geliştirmektedir (Yücelten, 2016: 28):

### **2.6.3. Grohol Sosyalleşme Kuramı**

Grohol(1999) internet bağımlılığını sosyalleşme temelinde incelemiş ve kuramının merkezine koymuştur. Grohol'a göre internet bağımlılığı sosyallik ihtiyacı ve bu ihtiyacın doyurulmasında en kolay ve etkili yol olarak görüldüğü için bağımlılık geliştirilmektedir. İlk zamanlarda iletişim ve bilgi edinme kaynağı olarak internetin sosyal ihtiyaçları giderdiği görülmüştür. ancak gelişen teknoloji ve imkanlarla niteliği ve niceliği değişen internet sosyalleşme ihtiyacı olan kişileri bambaşka alanlara çekmiş ve bağımlılığın oluşmasında önemli rol oynamıştır (Ayaş ve Horzum, 2013: 55; Akt.: Usta, 2017: 40).

### **2.7. İnternet Bağımlılığı Sonuçları**

İnternet bağımlılığının en önemli sorunlarında biri gerçek hayattan kopmak ve sanal dünya içinde yaşamaktır. Gerçek dünya ilişkilerinde uzakta sanal alemde ilişki kuran bireylerin kişiler arası ilişkilerinde sorunlar yaşadığı görülmüştür. internet bağımlısı olan çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar, çocukların kendilerini ifade etmekte zorluk yaşadıklarını, sosyal hayattan çabuk sıkıldıklarını ve agresif davranışlar sergilediklerini göstermiştir. internet bağımlılığının diğer sonuçları şu şekilde sıralanabilir (Kuyucu, 2017: 330):

- İnternetten uzak kalındığında anksiyete duyma ve agresyon davranışları
- Yüz yüze iletişimde kopukluk ve sosyalleşmenin zayıflaması
- Akademik başarı da düşüş gözlenir
- Sanal dünyadan edindikleri olumsuz davranış kalıpları görülür



### 3. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

#### 3.1. Akıllı Telefon Tarihçesi

Bilimin hızlı bir şekilde ilerlemesi ile birlikte teknolojik ilerlemeler ve gelişmelerdedeğişimler meydana gelmektedir. Bu teknolojik değişimlerin başında televizyon, bilgisayarın yanı sıra cep telefonları ve akıllı telefonlar hayatımız için önemli bir yer kazanmıştır. Akıllı telefonlar her zaman ihtiyaç duyabileceğimiz cihazlar konumuna gelmişlerdir. Bu cihazlara neredeyse toplum içinde her kesimden insanın elinde karşımıza çıkmaktadır(Yücelten, 2016: 39).

İlk cep telefonu icadı fikri Richard Frenkiel ve Joel Engel (1947) tarafından ileriye sürülmüştür. Bu düşünceden sonra ortaya arabalarda kullanılan ve yakın bölgelerdeki alıcılar sayesinde iletişim kurulmasını sağlayan telefonlar icat edilmiştir. Ancak ilk mobil telefon 1973 yılında Martin Cooper tarafından icat edilmiştir. Tasarlanan ilk cep telefonu baya büyük ve ağır olan ilk model ilerleyen yıllarda büyük şirketler tarafından onlarca türle daha başka formlarda satışa sunulmuştur(Akt.: Yücelten, 2016: 39).

Auter (2007) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin haftada ortalama on buçuk saat akıllı telefon kullanarak vakit geçirdiklerini ve çoğunluğunun akıllı telefon üzerinden sosyal medya sitelerinde kişilerarası iletişimle geçirdiklerini belirlemiştir. Teknolojik gelişmelerin hayatımızı kolaylaştıran birçok olumlu yanı olduğu gibi yaşamımızı olumsuz etkileyen yanları da vardır. Akıllı telefonlar hayatımızda popüler ve önemli bir iletişim aracı olmasına rağmen fazlaca kullanımında yeni bağımlılıkları kapsayan ruh sağlığı bozuklukları ilgili kaygıları kendisiyle beraberinde getirmektedir(Akt.: Süler, 2016: 25).



### 3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Son yıllarda insanların akıllı telefonları kullanım amaçları da değişim göstermiştir. daha önceleri haberleşme ve iletişim aracı olan akıllı telefonlar günümüzde internete bağlanma, sosyal medya, oyun oynama, müzik dinleme, ödeme yapma, bankacılık ve iş içi kullanma ve alışveriş gibi daha kompleks amaçlar için kullanılmaktadır (Meral, 2016: 9). Akıllı telefonların gündelik hayatı kolaylaştırmasının yanında getirdiği olumsuz sonuçlar da bulunmaktadır. Akıllı telefonun sürekli değiştirilmesini istenmesi, telefon için suç işlemeye kadar giden davranış problemleri ve faturaları ödeyememe noktasında maddi problemler gibi pek çok sorun olarak ortaya çıkmaktadır (Önler ve Yılmaz, 2008: 115; Özbay ve Öncel, 2017: 5).

Akıllı telefonlar günlük hayatın değişilmez bir parçası olarak yerlerini almıştır. Cep telefonlarının sadece iletişimi sağlamak gibi bir görevi bulunmakta iken akıllı telefonlar bu görevin yanında getirdiği yenilikler ile eskiyi devirmiştir. Ancak her ne kadar cep telefonlarından daha iyi yanları bulunsa da bedensel, ruhsal ve davranışsal bazı problemleri beraberinde getirmekte ve genel işlevsellik üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır (Çakır ve Oğuz, 2017: 420).

Bunların yanı sıra önemli olan konulardan diğeri de akıllı telefonlarla birlikte yükselme gösteren internet bağımlılığı konusudur. Akıllı telefonlar için vazgeçilmez özelliklerden biri de internettir. Bu nedenle davranış bağımlılığı olarak görülen akıllı telefon ve internet bağımlılığı birbirinden ayrı düşünülemez. Akıllı telefon üzerinden de internetin aşırı kullanılması ve bağımlılık boyutuna gelmesi anksiyete oluşumu, içe çekilme, yalnızlaşma veya dışlanma gibi kişi için önemli etkileri olacak durumları da beraberinde getirmektedir (Özbay ve Öncel, 2017: 4).

Problemlili mobil telefon kullanımı kimyasal bileşen veya madde tüketimi içermemesine rağmen Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Sürüm'de (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition/ DSM-V) listelenen madde bağımlılıkları belirtileriyle benzer şekilde özellikler göstermektedir (APA, 2013: 231):

- Mobil telefon hakkında obsesif düşüncelerin olması ve kaygı (craving),

- Bireyin mobil telefonu kullanmadığı zamanlarda endişe yaşamaması(withdrawal)
- Faturasını ödeyemeyecek duruma gelene kadar mobil telefonda vakit harcaması (tolerance),
- Daha önce eğlendiği durumlardan ve davranışlardan artık zevk almaması durumu,
- Araba kullanırken mobil telefona bakmaktan kendine engel olamaması
- Dürtü kontrolünün azalması şeklinde ifade edilmiştir.

### **3.3. Akıllı Telefonsuz Kalma Fobisi (Nomofobi)**

Son zamanlarda oldukça fazlaşan akıllı telefon kullanımı psikolojiye yeni bir fobi terimi de kazandırmıştır. “Nomofobi (no mobile phobia)” akıllı telefon ve mobil internetten yoksun kalma korkusu olarak tanımlanmaktadır. Son senelerde akıllı telefon kullanıcılarında çokça gözlemlenen bu problem “nomofobi” İngilizce “no mobile phone phobia” ifadesinin kısaltması şeklinde oluşmuş olan “nomophobia” Türkçe’de en genel tanım “akıllı telefonsuz kalma korkusu” dur. Cep telefonlarından sonra akıllı telefonların getirdiği yenilikle ve bu yeniliklerden mahrum kalma bu korkunun nedenidir (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017: 3).

Nomofobik kişiler sürekli mesaj ya da çağrı olmasını kontrol etme, kapsama alanı dışında kaldıklarında duydukları aşırı kaygı ve gerginlik, telefonun sürekli erişilebilir olması ve yatakta akıllı telefonla ilgilenme ve daha da çoğaltılabilecek davranışları göstermektedir(Meral, 2017: 18).

### **3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığını Etkileyen Faktörler**

Akıllı telefonun çok fazla kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığının psikolojik nedenlerini anlamak akıllı telefon bağımlılığını anlamayı ciddi düzeyde etkileyecektir.

### **3.4.1. Öz Saygı**

Akıllı telefon bağımlılığına sahip kişilerde özsaygının zayıf olduğunu gösteren bulgulara rastlanmıştır(Bianchi ve Phillips, 2005: 41). Ergenlerde sosyal ilişkiler ile özsaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve diğerleri tarafından onaylanmanın öz değeri doğrudan etkilediği bilinmektedir. Düşük özsaygısı olan ve sosyal anksiyete sahibi olan bireylerde sesli telefon aramalarını daha az yaptıkları bunun yerine mesaj göndermeyi seçtikleri saptanmıştır. Bianchi ve Phillips(2005) yapmış olduğu çalışmada dışadönüklük, genç yaş ve özsaygı ile sorunlu akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanında düşük özsaygıya sahip kişilerin mobil telefonları aşırı kullandıkları ve düşük özsaygılarını arttırabilmek için mobil telefon kullanımını fazlalaştırdıkları da belirlenmiştir(Akt.: Meral, 2017: 21).

### **3.4.2. Kişilik**

Bireyin kişilik özelliklerinin akıllı telefon kullanımını önemli ölçüde etkilediği düşüncesi ileri sürülmektedir. Klinisyenler ve araştırmacılar tarafından benimsenmiş bir kişilik kuramı olan beş faktör kişilik modeli beş güçlü etmeden oluşmaktadır. Bunlar; deneyime açıklık, sorumluluk, uyumluluk, dışadönüklük, duygusal dengedir. Akıllı telefon bağımlısı kişiler çoğunlukla dışadönük, konuşkan, sosyal ve girişken kişilerdir(Siah, 2016: 40). Takao (2014) yaptığı çalışmada dışadönüklük ile problemlili telefon kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Akıllı telefon bağımlılığı objeye karşı olan bağımlılıkların bir çeşididir. Bunun yanı sıra deneyime açık olmayan kişilerde problemlili akıllı telefon kullanımını yüksek seviyede bulunmuştur ve bunun sebebini Takao (2014) problemlili mobil kullananların yalıtılmış, depresyon ve kaybetmiş hissi gibi olumsuz duygulardan uzaklaşarak, mobil telefonunu bırakmaya isteksiz olduklarını söylemektedir. Şöyle ki bazı kişilik özellikleri ile akıllı telefon bağımlılığının güçlü bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir (Akt.: Süler, 2016: 24).

### 3.4.3. Cinsiyet

Günümüze dek yapılan çalışmalar incelendiğinde aile üyeleri ya da akrabalarıyla iletişimin devamı için ve yakın ilişki başlatmak için e-maili tercih etme, akşamları telefonla konuşma ve günlük mesaj göndermeyi kadınların erkeklerden daha fazla kullandığı belirlenmiştir (Bianchi ve Phillips, 2005: 41). Bunların yanında kadınlardaki akıllı telefon bağımlılığının erkeklerden daha çok olduğu görülmektedir. Fakat Bianchi ve Philips (2005: 49)'in üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırma ise kaygı ve dışadönüklüğün akıllı telefon bağımlılığı için önemli bir etmen olduğunu bulmuştur (Kahveci ve ark., 2015: 13).

### 3.5. Akıllı Telefon Bağımlılığının Sonuçları

Akıllı telefonların yaşamımızın önemli bir parçası olmasıyla getirdiği kolaylıklar ve haberleşme rahatlığına rağmen olumsuz birtakım etkileri de bulunmaktadır. Çok fazla akıllı telefon kullanımı bağımlılık haline geldiğinde bireye fiziksel, psikolojik, finansal ve sosyal açıdan olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir. Mesajları sık sık kontrol etme alışkanlığı ve akıllı telefonun sık kullanımı zorlantılı davranışa yol açabilmekte ve bunun sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ortaya çıkabilmektedir (Süler, 2016: 25; Şata ve ark., 2016: 159).

Akıllı telefon bağımlılığının sosyal ilişkiler açısından negatif etkilerine bakıldığında aşırı telefon kullanımının kişinin ailesiyle, arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle olan ilişkilerini ve kişinin iş performansını olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Bunların yanı sıra akıllı telefon bağımlılığının getirdiği diğer olumsuz sonuçların bazıları şunlardır (Chóliz ve ark., 2009: 76; Miraz ve Bozkurt, 2017: 270):

- Sürekli olarak ekrana bakma sebebi baş ağrısı ve göz bozukluğu, uyku bozukluğu gibi sağlık sorunlarının meydana gelmesi.
- Sosyal medya takibi ve mesajla haberleşme nedeniyle yüz yüze iletişimin zayıflaması ve insanların a-sosyalleşmesine yol açmaktadır.
- Devamlı cep telefonunu kontrol etme isteği nedeniyle konsantrasyon sorunlarının görülmesi.

- Herkesle rahat iletişim sayesinde yanlış kişilerle tanışıp insanların sağlıksız ve yasal olmayan ortamlara götürülmesine sebep olması.
- Bakma takıntısına takıntılı kullanma ve kaygı düzeyinde yükselmeye ve bağımlılığa sebep olabildiği.
- Dikkat dağınıcı özelliklerinden dolayı evde, işyerinde, trafikte kazalara yol açtığı ve mal ve can kayıplarına yol açtığı.

Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı etyolojileri nedeniyle benzer kavramlardır. Bu nedenle alan dizin çalışmalarında iki kavram arasındaki ilişki sıklıkla çalışılmıştır. Diğer yandan akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ve benlik saygısı ile ilişkilerine yönelik yapılan çalışmalar aşağıda sunulmuştur.

### **3.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Yücelten (2016: 69)'nın yapmış olduğu araştırma, akıllı telefon bağımlılık ölçeği ortalaması üzerinde olan katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri farklılık göstermektedir. Araştırmadaki ortalamalara bakıldığı zaman, akıllı telefon bağımlılığı risk grubunun ortalamasının, akıllı telefon bağımlılığı beklenmeyen gruptan ciddi seviyede bir yükseklikte olduğu saptanmıştır. Bunun sonucunda akıllı telefon bağımlılığı görülen üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçeğinden, akıllı telefon bağımlılığı beklenmeyen gruba oranla daha fazla puan aldıkları söylenebilir.

Katz (1997: 75)'un yapmış olduğu çalışmada akıllı telefon kullanımının sosyal etkilerini çalışan ilk araştırmacılardan biridir. Sosyal etkilerinden bazıları; belirsizliği ortadan kaldırma, güvenlik, etkililik, bilgi erişimi, etkileşimlilik, sosyal etkileşim, iletişim kurabilmek ve sosyal kontrol olarak belirtilmiştir. Son zamanlardaki araştırmalar akıllı telefon üzerinden sosyal medya sitelerinde sosyalleşebilme ve iletişime geçmenin etkilerine odaklanmışlardır.

Taylan (2016: 1097) çalışmasında akıllı telefon ve internet kullanım alışkanlıklarını incelemiştir. Çalışma sonucunda 3 öğrenciden 1'i akıllı telefon bağımlılığı riski taşımakta ve %10'a yakınının akıllı telefon bağımlısı olduğu görülmüştür. Elde edilen diğer bir sonuca göre yaş akıllı telefon ve internet bağımlılığı için etkili bir değişkendir.

Aktaş ve Yılmaz (2017: 97)'de yaptıkları çalışma sonuçlarına göre; üniversite öğrencileri akıllı telefonu, daha çok internette gezinmek, sosyal ağ hizmetlerini kullanmak ve müzik dinlemek amacı ile kullanırken, oyun oynamak ve e-kitap okumak için daha az seviyede kullanmaktadır. Çalışma sonucuna göre akıllı telefon bağımlılığı etmenleri ile yalnızlık ve utangaçlık değişkenleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

### **3.7. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yalnızlık İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Çakır ve Oğuz (2017: 425) yapmış olduğu araştırmada lise öğrencilerini yalnızlık düzeyini ve akıllı telefon bağımlılığı durumlarını incelemiş ve akıllı telefon bağımlısı bireylerin diğer kişilere göre yalnızlık puanını daha yüksek bulmuştur. Akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Kızların erkeklere oranla akıllı telefon bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur.

Süler (2016: 78)'nin aktardığına göre Hadlington (2015), yaşları 18-65 arasında değişen, 107 erkek ve 103 kadından oluşan 210 katılımcıyla yaptığı çalışmada internet bağımlılığı, problemlili mobil telefon kullanımı ile günlük yaşamda bilişsel bozukluk arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda problemlili akıllı telefon kullanımı ile bilişsel bozukluk arasında güçlü bir pozitif ilişki bulunmuştur. Bunun yanında kişilerin yalnızlık, puanlarıyla problemlili akıllı telefon kullanımı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Meral (2017: 26)'nin çalışmasında, öğrencilerin akıllı telefon kullanım sıklıklarına göre yalnızlık puanlarının farklılık göstermektedir. Bu nedenle gün geçtikçe artan akıllı telefon kullanımı yalnızlaşma için önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir. Mert ve Özdemir (2008)'in yapmış oldukları çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin puanlarının ortalaması ile yalnızlık ölçeği puanları ortalaması arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

### **3.8. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Benlik Saygısı İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Bianchi ve Philips (2005: 49), yaşları 18-85 arasında olan 195 katılımcıyla gerçekleştirdiği araştırmada dışadönüklük, düşük öz saygı problemleri akıllı telefon kullanımında önemli bir faktör olarak bulunmuştur. Ayrıca genç yaşta bireylerin akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın oldukları, sorunlu akıllı telefon kullanan bireylerin bedensel finansal ve sosyal olarak olumsuz etkilendikleri belirtilmiştir. Gerçekleştirilen araştırmada duygusal dengesizlik ile sorunlu akıllı telefon kullanımı arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Kahyaoglu ve arkadaşları (2016: 17) yaptıkları araştırmada; öğrenciler arasında akıllı telefon kullanım sıklığının oldukça yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca, 20 yaş ve altı öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu, öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin artması sonucunda da sözel iletişimleriyle sosyal yaşamlarını negatif yönde etkilemekte olduğunu ve eğitimlerini zorlaştırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmada bu sonuçtan hareketle yapılan yorumda ise bu kişilerin benlik saygıları ve özgüven düzeyleri de dolaylı olarak akıllı telefon kullanımından olumsuz yönde etkilenmektedir.

Süler (2016: 78)'nin yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve öznel mutluluk kavramlarını incelemiştir. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığının, mutluluk ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır.

Akıllı telefon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi anlamak için benlik saygısı kavramının açıklanması ve incelenmesi gerekmektedir. Sonraki bölümde benlik saygısı kavramı neden ve sonuçları ile sunulmuştur.

## 4. BENLİK SAYGISI

### 4.1. Benlik Saygısı

Benlik saygısı kavramını birçok kuram ve bilim adamı ele almış ve farklı tanımlamalar yapmışlardır. Bu açıklamaların bazıları aşağıdaki gibidir:

Benlik saygısı kavramı kişinin kendisine verdiği değer, güven duygularının yanında kendisini başarılı ve zeki biri olarak algılaması ile karakterizedir. Rosenberg (1965)'e göre bireyin kendisine yönelik olumlu veya olumsuz değerlendirmeleri benlik saygısının temelini oluşturmaktadır. Bu sonuca göre düşük benlik saygısı kendiliğe yönelik olumsuz değerlendirmelerden kaynaklanırken yüksek benlik saygısı ise olumlu değerlendirmelerden etkilenmektedir (Akt.: Sel, 2016: 32).

Coopersmith (1967)'e göre benlik saygısının oluşumunda yeterlilik ve kendilik ile ilgili olumlu ve değerli yorumlar önemlidir. Benlik saygısının oluşumunda çevrenin değerlendirmesinden çok kişinin kendisinin değerlendiricisi ve eleştirmeni olması rol oynamaktadır. Bu değerlendirmeler ve eleştiriler sonucunda kişi kendi için onayladığı ve uygu göremediği yönlerinin farkına varacaktır (Akt.: Toker, 2008: 25).

Cooley (1976)'nın açıklamasında kişinin kendisi ile ilgili düşüncelerinin yanında çevreden aldığı geri bildirimlerin de öneminden bahsedilmiştir. Çevreden kendilik için alınan bildirimler bireyin kendi düşünceleri ile sentezlenecek ve benlik saygısının düşük veya yüksek olması yeni düşünceye göre belirlenecektir. Cooley'in bu görüşü benlik saygısı kavramının kapsamını genişletmiştir (Akt.: Tözün, 2010: 21).



## 4.2. Kuramlarla Benlik Saygısı

Psikanalitik kuram benlik saygısını erken çocukluk çağı deneyimleri ve süper ego gelişimi ile açıklamaktadır. Freud'a göre erken çocuklukta gelişim aşamalarını sağlıklı geçirmiş ve gerekli sevgi, takdir ve hoşnutluğu görmüş bireylerin kendilik algıları da kuvvetli olacaktır. Diğer yandan katı bir süper egonun varlığı benliğin göz ardı edilip çevreye ve kurallara uygun yaşamayı getirmekte ve benlik saygısını düşürmektedir. Bu noktada istenen optimal bir süper ego gelişimi ve benliğin süper ego altında ezilmemesidir (Doğru ve Peker, 2004: 317).

Adler, bireyin hedefinin benlik saygısı ve benlik saygısını korumak olduğunu söylemiştir. Bireyin doğduğu anda düşük bir yapıda olduğunu, kişilerin bu düşük durumdan kurtulmaya çalışırken aynı zaman benlik saygılarını geliştirmek için çalıştıklarını belirtmiştir. Hatta Adler bu durumun yaşam boyu devam ettiğini ve kişilerin yaşamları boyunca bu düşük yapıdan sıyrılmak için çaba sarf ettiğini belirtmiştir(Satan, 2014: 185).

Carl Gustav Jung, psikanalitik bakış açısına ek olarak kolektif yani ortak bir bilinçdışının varlığını ileri sürmüştür. Kolektif bilinçdışı insanlığın sosyal geçmişine ait bilgilerin saklandığı yeri temsil etmektedir. Jung, kolektif bilinçdışında Freud'dan farklı olarak olumlu ve yaratıcı gizli güçlerimizin yer aldığını ileri sürmüştür. Jung kişiliği parçalara ayırmış ve en önemli kişilik yapılarının dışadönüklük (dış dünya) ve içedönüklük (kişisel, iç dünya) olduğunu belirtmiştir. Jung, benliğin kişiliğin bütününe temsil ettiğini ve arketip olduğunu belirtmiştir. Benlik tüm sistemleri denge halinde tutmaya çalışırken, bilinç kolektif bilinçdışı ile karşı karşıya gelince bu yüzleşmenin bir takım sorunlar yaratabileceğini, zıtlıkların oluşabileceğini belirtmiştir. Bu zıtlıklar iki psişik sistemin (bilinç ve bilinçdışı) bir araya gelerek orta nokta kanalında birleşmesini sağlayan arketipsel imaj, özbendir. Bu da kişinin kendisini gerçekleştirme yolundaki son adımdır(Aydın, 2015: 18).

Başkalarının kişiye yönelik yaptıkları değerlendirmelerin öneminden bahsetmiştir. Benlik teriminin büyümesi, kişinin etrafı ile olan yaşantıları anladıklarına bağlıdır. Yaşantıları anlamada, etrafındaki ve etrafında olmayanların söylemleri önemli bir yer tutmaktadır. Çocuk ayrıca, önem verdiği kişilerin tutumlarına kıymet verir ve onların değer verdiği davranışları gerçekleştirmeye, gerek vermediği davranışlardan ise kaçmaya çalışır(Sankır, 2014: 1313).

Fromm'a göre benlik saygısının temelleri özgürleşme ve bireyselleşme süreci ile paraleldir. Gelişen ve psikolojik olgunluğa erişen birey özgürleşmek isteyecek ve bunun sonucunda bedensel, zihinsel ve duygusal boyutları kuvvetlenecektir. Bu kuvvet ve gelişim devam eden süreçte kendi içinde bütünleşme ve birleşme ile sonuçlanacaktır. Bu birleşme bireyselleşmenin temelini oluşturmakta ve toplum içinde özgür bir birey olmanın tanımını kapsamaktadır. Ancak benlik saygısı böyle bir ortamda toplumun çizdiği sınırlarla belirlenmekte ve kuşatılmaktadır. Birey ne kadar kendini özgür hissetse dahi topluma bağlı bir özgürleşme yaşamıştır (Sancar, 2016: 27).

### **4.3. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı**

Benlik saygısının yüksek veya düşük olması kişinin kendisi ile ilgili düşüncelerinin yanında çevreden aldığı bildirimlerin sonucunda şekillendiği bilinmektedir. Bu noktada düşük ve yüksek benlik saygısı özellikleri de kendi içinde değişmektedir.

Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Dielman ve ark. 1987: 209; Öz ve Yılmaz, 2009: 85; Yılmaz, 2009: 17):

- Kendilik ile ilgili net, tutarlı ve kararlı fikirler
- Kendiliğe yönelik güven ve iyimserlik halı
- Bir işi başarma ve bitirme arzusu
- Vazgeçmeye karşı kararlılık ve çalışma
- Saygı beklentisi
- Eleştiriye açık
- İçsel kontrol odaklı
- Atılganlığa önem veren

- Otoriteye karşı esnek ve rahat
- Performansları gerçekçi değerlendirme
- Hayattan memnun
- Otokontrolü olan
- Sosyal destekleri olan

Benlik saygısı düşük olan kişilerin özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Erdem ve Taşçı, 2003: 2; Seyhan ve Zincir, 2009: 8):

- Kendilik ile ilgili karışık, kararsız ve belirsiz fikirler
- Kendine güvende azalma
- Başarılarını inkar etme
- Umutsuzluğa kolay kapılma
- Uyku ve yemek sorunları yaşanır
- Öfke problemler görülür
- Ağrı ve sızlama gibi somatik belirtiler olur
- Dış kontrol odaklı olma
- Kendiliğe olumsuz atıflar

#### **4.4. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler**

Benlik saygısı, hayat içerisinde birçok bağı olarak faktöre değişkenlik gösterebilmektedir. Bu derece de değişkenlik gösteren benlik saygısı tüm hayatı etki altına almaktadır. Benlik saygısını etkileyen etmenler araştırıldığında, benlik saygısı; kültür, toplum değerleri, ekonomi, eğitim, aile ve çevrenin eğitim düzeyi, aile yapısı, yaş, cinsiyet, beden algısı, denetim, eş ile uyum, iletişim şekli ve ilişki şekli, bireyin kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, kişinin psikolojik seviyesi, ruhsal sorunları, madde kullanımı, iş durumu, kronik ya da bedensel hastalıklar, kendisine ne kadar zaman ayırdığı, diğer kişilerin vermiş olduğu değer, diğer kişilerle karşılaştırma, hedeflerin belirlenmesi, kendi kendine değerlendirme ve akademik başarısına bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir (Erözkan, 2009: 811).

Bireylerin benlik saygılarının gelişiminde ebeveynlerinin rolü oldukça yüksektir. Ebeveynlerin tutum ve davranışları kişinin benlik saygısı üzerinde oldukça etkilidir. Kişinin aile içerisinde sevgisini ifade edebilmesi, problemleri ile başa çıkmasına yardımcı olma gibi davranışlar benlik saygısının gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır(Yeşilova, 2017: 16).

Smith (2007) ebeveyn tutumlarının benlik saygısı üzerindeki etkisini çalıştığı ara otoriter araştırmasında anne babalara sahip çocukların benlik saygılarında düşüşler meydana geldiğini belirtmiştir (Akt.:Satan, 2011: 185). Coopersmith, benlik saygısının gelişimin de aile tutumlarının önemli bir role sahip olduğunu belirtmiştir (Doğan ve Karakuş, 2016: 559).

a. “Kişiyeye gösterilen kabul, ilgi, sevgi, ve sıcaklık son derece önemlidir;” Benlik saygısı gelişmiş bireylerin annelerinin çocukları ile yakın ilişkiler kurup daha fazla sevgilerini gösterdikleri ortaya konmuştur.

b. “kişiyeye özgürlük tanıyıcı ve cezalandırıcı aile çocuk etkileşimi;” Benlik saygısı yüksek olan bireylerin aileleri tarafından temel özgürlüklerine saygı duyularak yetiştirildiği, sevgiyi koşula bağlamadan karşı tarafa verdikleri ortaya konmuştur. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin aileleri, çocuklarına daha az rehber olup, sevginin fazla gösterilmediği, ödülde ziyade cezayı daha çok kullanan ailelerin oldukları belirlenmiştir.

c. “Aile-çocuk etkileşiminde demokratik yaklaşım;” Benlik saygısı gelişmiş kişilerin aileleri tarafından geniş ve kapsamlı kurallar oluşturup bu kurallara uymak hususunda çaba gösterdikleri, aynı zamanda kişinin düşünce özgürlüğünü kabul edip baskıda bulunmayan yaklaşımda buldukları iletilmiştir. Benlik saygısı zayıf kişilerin kuralları netleşmemiş disiplin anlayışında olan baskıcı ve tutarsız ailelerde yetiştikleri belirlenmiştir (Akt.: Doğan ve Eryılmaz, 2004: 109;Sankır, 2017: 1315).

Benlik saygısı, araştırmanın amacı doğrultusunda, internet bağımlılığı ve yalnızlık ile ilişkili bir kavramdır. Benlik saygısının nedenleri ve oluşumu ve alan dizin bilgileri ilgili başlıklarda verilmiştir. Sonraki başlıklarda ilgili kavramlar için yapılan çalışmalara yönelik alan dizin çalışmalarının taranması sunulacaktır.

#### **4.5. İnternet Bağımlılığı ve Benlik Saygısı İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Sümer ve Şendağ (2009: 18) çalışmasında benlik algısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi önemle araştırmışlardır. Çalışmanın sonunda ebeveynlere güvenli bağlanan çocukların olumlu benlik algısı oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın örneklemini Ankara’da bulunan bir ilköğretim okulundaki öğrenciler oluşturmuştur. Toplam 194 öğrenciden oluşan katılımcıların 92’si kız, 102’si erkek öğrencilerdir. Araştırmanın bir diğer sonucu ise güvenli bağlanma ve olumlu benlik akran ilişkilerinde yapıcı bir rol oynar. Bu sayede bireyler sosyal yetkinliğe sahip olabilirler.

Yıldırım (2016: 9)’nin aktardığına göre, Çelik ve Odacı (2013)’ün çalışmalarında internet bağımlılığı ve benlik saygısı için anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Üniversite gençleri arasında internet bağımlılığı prevalansını yüksek olduğu (%20) elde edilmiştir. ayrıca öğrenciler eğlence ve iletişim ihtiyaçlarını gidermede en kolay yol olarak interneti görmekte ve bu ihtiyaçları giderilmesi sonucu alınan hazzın artışı da internete bağımlılığı geliştirme etkili olduğu düşünülmüştür. Reisoğlu ve arkadaşları (2013: 160) yaptıkları çalışmada öğretmenler problemleri internet kullanımı, duygusal zekâ ve özsaygı arası ilişki incelenmiştir. Analiz sonuçlarında ilgili değişkenler arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

#### **4.6. Benlik Saygısı ve Yalnızlık**

Unger ve arkadaşları (1997), çalışmasında evsiz ergen yetişkinlerin psikolojik bozukluk sıklığının yüksek olduğunu ve benlik saygılarının düşük olduğunu belirtmiştir. yalnızlık ve benlik saygısının düşük olmasının sonucu olarak alkol madde kötüye kullanımının geliştiği düşünülmüştür (Akt.: Ünlü, 2015: 34).

Erim (2001) de yetişme yurtlarındaki ergenlerin benlik saygısı düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda yetiştirme yurdundaki ergenlerin aileleri ile yaşayan ergenlere oranla, benlik saygıları düşük çıkmış ve yalnızlık ile sosyal desteğin benlik saygısı üzerindeki etkisi görülmüştür (Akt.: Toker 2008: 29).

Aydın (2015: 15)'in aktarımına göre, Stokes (1985) yalnız bireylerin kendilerini açmada ve sosyalleşmede sorunları olduğunu belirtmiştir. bu kişilerin genellikle risk alma davranışı olmayan, içe dönmüş, kolay sıkılan, depresif ve benlik saygıları düşük kişiler olduğu belirtilmiştir.

Yalnızlık kavramı nedenleri ve sonuçları ile dinamik bir kavramdır. Çalışmada ilgili kavramlar arasındaki ilişkinin incelenmesinde yalnızlık kavramının iyi anlaşılması önem taşımaktadır. Bölüm 4 yalnızlık kavramını çeşitli yönleriyle incelemektedir.



## 5. YALNIZLIK

### 5.1. Yalnızlık kavramı

Yalnızlık temel olarak kişinin çevresi ile yakın ve anlamlı ilişkiler kuramaması ve bunun yanında kurduğu ilişkilerin istenen düzeyde doyum vermemesi ile karakterize bir duygu halidir. Yalnızlık kavramının yanında tek başına kalma durumunda açıklanması gerekmektedir. Tek başına kalma bireyin istediği ve arzuladığı bir durum iken yalnızlık istenmeyen ve olumsuz bir duygu halidir. Bireyler toplum içerisinde yalnızlık duygusuna kapılabilirken tek başına zaman geçirdiklerinde bu duygudan uzak olabilirler (Yılmaz ve Altınok, 2009: 452).

Hayata geldiği anda itibaren dış dünyaya bağlı olan insan yaşamını sürdürürken de bu ihtiyacı hisseder. Bu bağıllık dış dünya ile iletişim ve etkileşim kurmasını zorunlu kılmaktadır. Çevre kişinin duygu, düşünce ve davranışını etkileyen dinamik bir unsurdur. Bu nedenle kişi varlığını sağlıklı olarak sürdürmek için sosyal olmak durumundadır (Ünlü, 2015: 20).

İlk çağlarda insanlar besin bulmak ve hayatta kalmak için sosyalleşme ihtiyacı içine girmiştir. Ancak tarım toplumuna geçiş bu sosyalliği bir nebze zayıflatmış ancak yine de varlığını sürdürmüştür. Son olarak sanayi devrimi ve modern toplumların günümüzdeki şeklini alması ile sosyallik bir arada olursa da çok aza inmiştir. İnsanlar geçmişte fizyolojik ihtiyaçlarını gidermek için sosyalleşme gereksinimi duyarken günümüzde psikolojik olarak sosyalleşme gereksinimleri artmıştır (Körler, 2011: 21).

Yalnızlık duygusu psikolojik bir acı olarak tanımlanmakta ve bireylerin yakın ilişkiler kurmak istemeleri bu acıdan kurtulup haz arama eylemi olarak görülmektedir. fiziksel acıların fiziksel tehlikelerden oluşmasına karşın sosyal acı yalıtılmışlık ve yalnızlık ile açıklanmaktadır (Aydın, 2010: 17). Diğer yandan yalnızlık duygusunun olumlu yanı bozulan ve eskiyen bağların kuvvetlenmesi ve yeni bağların kurulması için bireyi motive etmesidir. Kişi kendini güvene almak için sosyalliğini artıracak ve ilişkilerin niteliğini düzeltecektir (Güloğlu ve Kararımak, 2010: 75).

## **5.2. Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar**

Bu bölümde yalnızlık kavramının çeşitli psikolojik kuramlar açısından açıklamasına yer verilmiştir.

### **5.2.1. Psikodinamik Kuramlar**

Psikodinamik kuramın kurucusu olan Sigmund Freud yalnızlık kavramı üzerine detaylı çalışmalarla yapmamakla birlikte çocukluk çağında yaşanan temel korkulardan biri olarak yalnızlığı görmüştür. Freud'a göre yalnızlık çocuğun temel bakım veren kişilerin yokluğunda oluşan bir duygu olarak açıklamıştır. Bilinçaltı dinamiği böyle durumları unutmaz ve depolar. Bu durum Freud'a göre travmatik bir deneyimdir. Gelişim dönemlerinde böyle sorunların yaşanması psikodinamik kuram için saplantı noktalarıdır ve ileride psikolojik bozukluk geliştirmede etken rol oynamaktadır. Bu nedenler bireyi etkilemekte ve anormal davranış kalıpları gelişmesi noktasında bir faktör olmaktadır (Güloğlu ve Kararımak, 2010: 76; Körler, 2011: 25).



### **5.2.2. Bilişsel Kuramlar**

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlık üzerine bilişsel kuramın önde gelen isimleridir. Yazdıkları “Loneliness: A Source Book Of Theory, Research And Therapy” isimli kitap ile yalnızlığın bilişsel yönlerinin incelenmesinde önemli bir çalışmayı alan dizine kazandırmışlardır. Bilişsel kuram yalnızlığın duygusal ve davranışsal çıktılarını incelemekte ve bu noktalardan etkili bilişsel çelişkiler üzerinde araştırma yapmaktadır (Akt.: Ünlü, 2015: 26).

En temelinde yalnızlık öznel yargılar üzerinde şekillenmektedir. Kişinin kendisini, yakın ve sosyal çevresini nasıl algıladığı ve tanımladığı önemli bir noktadır. Kişinin mevcut sosyalliği ile istenilen sosyallik arasındaki makasın ne kadar çok açılması ile orantılı olarak yalnızlık duygusu oluşmaktadır. Bu nedenle yalnızlığın oluşumundaki bu çarpık ve katı bilişler üzerinde çalışmak yalnızlık duygunun azalması veya yok olmasına yardımcı olmaktadır (Arslanve ark., 2011: 41).

### **5.2.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım**

Bilişsel-davranışçı model yalnızlık kavramını açık bir şekilde açıklamamıştır. Ancak Young (1982)'nin yalnızlık üzerinde önemli tanımlamaları bulunmaktadır. Bilişsel kuramın benzeri şekilde Young da yalnızlık oluşumunda akılcı olmayan inançların etkisi üzerinde durmuştur. Young bu noktada 12 adet otomatik düşünce belirlemiş ve bunların üzerinde çalışılmasının etkili olacağını belirtmiştir. Bunlar şu şekildedir: tek başına olmaktan mutsuzluk duyma, zayıf benlik kavramı, sosyal kaygı, sosyal uyumsuzluk, güvensizlik, sınırlama, eş seçiminde sorunlar, yakınlığı reddetme, cinsel endişe, duygusal bağlanma ile ilgili kaygı, pasiflik ve gerçekçi olmayan beklentiler (Akt.: Koçak, 2008: 19).

#### **5.2.4. Rogers'ın Fenomenolojik Yaklaşımı**

Rogers'e bakış açısına göre yalnızlık bireyin zayıf olan uyumunun göstergesi olarak ortaya çıkmaktadır. Toplum kişilerin davranışlarını kısıtlanmış ve çevrenin onaylayacağı bir yola doğru sokmuştur. Tüm bu nedenlerle kişinin gerçekte olan benliği ile sosyal ortamlarda sergilediği benliğinin farklı olmasının önünü açmıştır. Rogers'e göre yalnızlığın en önemli sebebi içinde sakladığı bu gizli yanlarını ortaya çıkıyor olması durumunda çevresinden hiç kimsenin bu gizli yanına ilgi göstermeyeceğini, benimsenmeyeceğine dair olan inancıdır. Kişilerin kendilerinin sevimsiz olduğuna etrafı tarafından kabullenilmeyeceğine ilişkin düşüncesi kendisi ile alakalı olan gerçekleri farklı insanlarla paylaşmasına engel olmakta, bütün bunların sonucunda da yalnızlık yaşamasına sebep olmaktadır(Yılmaz ve Altınok, 2009: 453).

#### **5.2.5. Varoluşçu Yaklaşım**

Varoluşçu kuramcılara göre yalnızlık evrensel bir duygudur. Bütün insanların yaşamlarında belli bir dönem varlık gösteren bir duygudur. Varoluşçulara göre bireyler doğaları gereğince yalnızlardır. Bu nedenle de er yada geç kaçınılmaz bir şekilde yalnız olmaya mahkûmdur. Varoluşçulara göre yalnızlık bazen olumlu bir durum olarak bile değerlendirilmiştir. Bireyler kendilerini hür, bağımsız hissetmek için diğer bireylerden ayrı tutulmalıdır. Bu bakış açısından yalnızlık olumlu olarak karşılanmıştır. Varoluşçulara göre yeryüzünde kimse bir diğerinin duygu ve düşüncelerini anlayamaz, yaşayamaz durumdadır(Tatay, 2015: 24).

#### **5.2.6. Bağlanma Kuramı**

Bağlanma kuramı Bowlby (1969: 53) tarafından ortaya atılmıştır insan, hayatının her döneminde birkaç bireyle güçlü bağlar geliştirme ve bu yakınlığı devam ettirme eğilimindedir. Bir diğer ifade ile insanoğlu doğası gereği samimi ilişkilere ihtiyaç duymaktadır.

Özellikle bebeklik ve çocukluk çağlarında ebeveyne güvenli bağlanan bebek hayatının ileriki dönemlerinde de çevresindeki insanlar ile güvenli bağlılık ilişkileri geliştirmektedir. Bu kuramda görüldüğü gibi yalnızlık üzerinde çocukluk hatıralarının oldukça fazla önemi vardır. Weiss (1973) de çocukluk döneminde ebeveynin çocuğa şefkatli, güvenli ve sürekli bir bağlanma figürü olması gerekliliğinden söz etmektedir. Eğer çocuk için güvenli bağlanma figürü sağlanmazsa ve bu çocukluk yaşamı süresince devam ederse bu durum çocuğun ileriki dönemde diğer insanlara karşı güvensiz olmasına, onları düşmanca görmesine sebep olacak ve yalnızlığa yol açacaktır(Akt.: Buluş, 2000: 167).

### **5.3. Yalnızlığın Nedenleri**

Yalnızlığın açıklanmasındaki zorluk, gibi nedenleri de birçok kuram ve kuramcıya göre değişkenlik göstermektedir. Yalnızlığın anlaşılmasında yalnızlığa yol açan sebeplerin bilinmesi, yalnızlığı yaşayan kişilerin bu duruma neyin ya da nelerin nedeni olduğunu söylemeleri bu kavramın tanımlanmasında önemli görülmektedir (Wright ve ark., 2006: 61).

Perlman ve Peplau (1984)'a göre yalnızlık oluşumu için bir gruptan dışlanma ile gelen olumsuz tecrübenin, bireyin sevilmediği gibi olumsuz bilişleri geliştirmesinin, ilişki sürdürme becerisindeki eksiklik hissinin ve etkileşim kurulacak dost edinmemenin yalnızlığın nedenler arasındadır. Bunun yanında Perlman ve Peplau yalnızlığa zemin hazırlayan ve yalnızlığı hızlandıran, tetikleyen faktörleri de birbirinden ayırt etmiştir. Yalnızlığa zemin hazırlayan durumlar; kişilik özellikleri (utangaçlık, zayıf benlik saygısı, sosyal beceri eksikliği vb.), durumun özelliği (rekabetçi etkileşim, sosyal izolasyon vb.) ve kültürel değerler ve normlardır (bireycilik vb.). Yalnızlığı hızlandıran etmenler ise romantik bir ilişkinin sona ermesi veya bireyin sosyal hayatınınevrilmesine sebep olan taşınma gibi durumların var olmasıdır. Bu faktörler kişinin gerçek sosyal ilişkileri ile sosyal ihtiyaçları ve arzuları arasında uyumsuzluğa yol açar. Bu faktörler sonucu bilişsel süreçlerden geçen anlamlandırma ile yalnızlık yaşantısı oluşmaktadır (Akt.: Ümmet ve Ekşi, 2016: 31).

#### 5.4. Yalnızlığın Sonuçları

Gelişen ve modernleşen toplumlar insanı gerçek dünyasında gittikçe uzaklaştırmaktadır. İmkanların ve olanakların çok olmasına karşın günümüz dünyası çağdaş dünyaların en talihsizi olarak da görülmektedir. bu hız ve gelişmişlikte çoğu zaman insanlar ayak uydurmakta zorlanmakta ve uyum problemleri görülmektedir. bu kadar hız ve hareketlilik bireylerin dengesini bozmakta ve bireyin kendi ile baş başa kalma isteği artmaktadır. Sosyal çevre kısıtlanır, ilişkiler ve sorumluluklar göz ardı edilmeye başlanır. Bunun beraberinde ortaya çıkan kaygı ve depresyon bireyler arası ilişkilerin bozulmasına ve sonucunda yalnızlık hissine neden olacaktır (Yalçın, 2015: 18).

Yalnızlık, genel olarak kaygı, öfke, stres, depresyon, kötümser bakış açısı vb. duyguların eşlik ettiği, hoş olmayan, arzu edilmeyen ve her zaman kaçınılması gereken bir duygu durumu olarak açıklanmaktadır. Bunun yanı sıra yalnızlığın zayıf benlik saygısı, sosyal ilişkilerde yetersizlik, depresyon, alkol ve madde bağımlılığı, obezite riski ve intihara yatkınlık gibi geniş çerçevede değerlendirilmeye gereksinim duyan bazı psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu da belirtilmiştir.

Bundan ötürü kişisel ve toplumsal anlamda oldukça sık ve son derece ciddi bir sorun olarak değerlendirebileceğimiz yalnızlığın tanınmasına ve anlaşılmasına bağlı olarak engellenmesinde birey ve toplum sağlığı çerçevesinden önemli yararlar sağladığı görülmektedir (Yalçın, 2015: 19).

Bireysel ve toplumsal anlamda çok çeşitli sebeplerle ortaya çıkan ve çok farklı boyutları olan bir olgu olarak değerlendirebileceğimiz yalnızlık, günümüz insanı için en acı veren ve yaşamı çekilmez hale getiren psikososyal sorunlardan birisidir. Şöyle ki bugün dünyada insanların pek çoğu yıkıcı yalnızlık duyguları ile yaşamakta, yalnızlığın etkisiyle depresyona girmekte ve ruh sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir. Yalnızlığın insanda mahcubiyet, beceriksizlik, yetersizlik hislerine kaynaklık ettiği, kişinin benlik değerini düşürdüğü, aidiyet duygusunu ise ortadan kaldırdığını, strese sebep olduğu ve ruh sağlığına zarar verdiği ve dolayısıyla insan hayatını çekilmez bir hale getirdiği söylenebilir. İnsanlığın sosyal durumunu tehdit eden ve yıllardan beri önemli bir klinik belirti olarak düşünülen yalnızlığın kişilerde; genel doyumsuzluk, kaygı, utanma; verimli dinlenememe gibi hoş olmayan

durumlara neden olduğu; alkol bağımlılığı, intihar girişimi, depresyon gibi önemli rahatsızlıklarla da ilişkili ve hayattan duyulan memnuniyetle de ters orantılı olduğu belirlenmiştir (Wright, 2005: 51).

## **5.5. Yalnızlık Türleri**

Yalnızlık kavramı her patolojide olduğu gibi kişiden kişiye fark edeceğinden çeşitli yalnızlık türleri alan dizinde incelenmiştir. Yalnızlığın bireysel bir duygu olması bu farklılığın temelindeki sebeptir. Bu bölümde çeşitli yalnızlık türlerine ait tanımlar verilecektir (Körler, 2011: 22).

### **5.5.1. Derin Yalnızlık**

Bu yalnızlık türünde bireyin çevresi ile iletişimi tamamen kesilmekte ve depresyonunda komorbidite görüldüğü bir yalnızlıktır. Bu yalnızlık türünde derin bir acı ve çaresizlik bulunmaktadır. Depresyonun ağırlaşması ile birlikte yalnızlık daha içinden çıkılmaz noktaya ulaşacaktır. Derin yalnızlıkta ağır yorgunluk, halsizlik, unutkanlık ile birlikte intihar düşünceleri de görülmektedir. derin yalnızlığın komorbidite görüldüğü depresyonlarda intihar riski olduğundan bu bireylere acil müdahale edilmesi ve psikiyatrik yardım verilmesi şarttır (Doğan ve Karkuş, 2016: 560).

### **5.5.2. Sosyal Durum Yalnızlığı**

Bu yalnızlık türünde kişi sosyal çevresi içerisinde kendini yalnız hissetmektedir. Kişi bu süreçte içe çekilmiş ve kendi dünyası ile oyalanmaktadır. Bu durumun sonucu olarak da topluma yabancılaşma görülmektedir. Kişi için kalabalık ve grup aktiviteleri eski anlamını yitirmiş değersizleşmiştir. Bu nedenlerle kişi bir grubun parçası olmakta zorlanır, etkinliklere katılmaz ve sosyal ortamlardaki sorumluluklarından vazgeçer. Yabancı bir ülkeye yeni gitmiş bir kişi veya yeni bir şehre taşınmış bir kişi için görülen uzaklaşma ve topluma karışamama sosyal durum yalnızlığına benzemektedir. Ancak temelde uyum sorunu olarak görülen bu durumun

sürekli ve yineleyen şekilde görülmesi sosyal durum yalnızlığı olabileceğini akla getirmelidir (Saggaf ve Nielsen, 2014: 461; Ünlü, 2015: 24).

### **5.5.3. Gizli Yalnızlık**

Bu yalnızlık isminden anlaşılacağı üzere yalnızlığın kişinin kendi içinde yaşaması ve çevreden gizlemesi durumudur. Kişi hiçbir sorunu yokmuş gibi davranışlar sergilemektedir. Bu durum kişinin yaşadığı ciddi üzüntü ve kırgınlıklardan kaynaklıdır. Genellikle her üzüntüsünü ve sinirini içine atan ve kimseyle paylaşmayan kişilerde bu tür yalnızlığın görülmesi olasıdır. Bu kişilerin hayata bakış açıları genellikle esnemeyen ve katı bir tutum içindedir. Bu kişiler haksızlıklar karşısında kendilerini ifade etmekte zorlanan, pasif ve çekinik tarzda kişilerdir (Yalçın, 2015: 17).

### **5.5.4. Ergen Yalnızlığı**

Ergen yalnızlık ergenlik yılları ile karakterize görülen bir yalnızlık türüdür. Bu yalnızlık türü ergen bir bireyin özelliklerini taşımaktadır. Bu yalnızlık türü bireyin ergenlik yıllarındaki grup dışı kalma duygusuyla birlikte kaygı, agresyon ve duygusal dengesizliğin görüldüğü bir yalnızlıktır (Armağan, 2014). Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel değişimler beraberinde ruhsal ve sosyal değişimleri de getirmektedir. Bu durumlarla tek başına baş etmeye çalışan ergen çevresinden destek görmedikçe ergen yalnızlığı içinde kaybolması daha olası gözükmektedir (Yalçın, 2015: 30).

## **5.6. Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı**

Yalnızlık ve internet bağımlılığı birbiri ile ilişkili olan dinamik kavramlardır. Özellikle internet bağımlılığının kişileri sosyallikten alı koyması ve çevre ile yalıtılmış bir hayat sürmesi yalnızlık ile en yakın noktasıdır. Alan dizin çalışmalarınca internet bağımlılığının yalnızlık oluşumunun önemli bir belirleyicisi olduğu bilinmektedir (Erim, 2008: 15).

Çalışmalar göstermektedir ki gerçek hayattaki ilişkilerden kaçan bireyler sanal dünyada doyum aramakta ve sınırı olmayan, zamanı belirsiz ve sorumluluktan uzak ilişkiler ve iletişimler peşinde koşmaktadır. Bu durumdan zevk almaları gerçek dünyadan uzaklaşmalarını hızlandıran bir süreçtir. Bu nedenle gelişen teknoloji ve internet dünyası çoğu zaman kişileri yalnızlığın pençesine düşürmektedir. Bu durumda yalnızlık ve gelişen diğer problemler günümüzde çoğu zaman sosyalleşmeden uzak kalma nedeniyle oluşmaktadır (Ümmet ve Ekşi, 2016: 30).

### **5.7. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Yücelten (2016: 19)'nın aktardığına göre, Morsümbül (2014) çalışmasında bağlanma stillerinin internet kullanımı ile arasındaki ilişkiye bakmış ve internet kullanımı üzerindeki etkisini incelemiştir. 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. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. internet bağımlılığı geliştirmiş kişiler kaygılı ve kaçınan bağlanma sergilemekte ve yalnızlık puanları yüksek iken yaşam doyumu puanlarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yücelten (2016: 19)'aktardığı bilgiye göre Panicker ve Sachdev (2014) yaptıkları çalışmada yalnızlık, depresyon, kaygı, stres ve problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişkide internetin problemlerle kullanımının etkilerini incelemiştir. 84 katılımcının 59'unu erkek, 25'ini kız öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda internetin gençler tarafından stresi önlemek için kullanıldığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca Panicker ve Sachdev (2014) yalnızlığın, internet kullanımıyla arasında bir bağ olduğunu ve problemlerle kullanımla ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Morahan-Martin ve Schumacher (2003: 43) yaptıkları çalışmalarında yalnız kişilerin sosyal ilişkilerini internet üzerinden gerçekleştirdiklerini düşünmektedirler. 283 katılımcıya UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcıların 150 kişisini erkekler, 127 kişisini kadınlar oluşturmaktadır. Bununla birlikte UCLA ölçeğiyle birlikte İnternet Davranışları Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda yalnız bireylerin sosyalleşme davranışlarını internet üzerinden, sanal olarak arkadaşlar edinerek gerçekleştirdikleri bulunmuştur. Eksiklik hissettikleri sosyalleşme tatminliğini yine internetten edindikleri arkadaşlar üzerinden sağlamaktadırlar ve yine interneti kullanarak duygusal destek almaktadırlar.

İnternet bağımlılığı ile yakından ilişkili görülen bir diğer kavram akıllı telefon bağımlılığıdır. Akıllı telefonların yaygınlaşması ve internete erişim imkanlarının artması bu yakın ilişkiyi açıklar niteliktedir. Akıllı telefonların internet dışında eğlence, oyun vb. imkanları da kullanıcıların bağımlılık geliştirmesine neden olduğu düşünülmektedir.

İlgili literatürün anlaşılması kuramsal altyapının hazırlanmasında önem taşımaktadır. Kavramlar arası ilişkiler model olarak oluşturulduktan sonra hipotezlerin sınanması aşamasına geçilebilir. Bölüm 5'te çalışmanın yöntem süreci sunulacaktır.



## 6. YÖNTEM

### 6.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Marmara Bölgesindeki genç ve yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya, yaş ortalaması  $31,90 \pm 11,10$  olan 137 kadın ve 93 erkek olmak üzere toplam 230 katılmıştır.

### 6.2. Kullanılan Araç ve Gereçler

Yapılan çalışmada sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan anket veri toplama tekniği tercih edilmiştir. anket formunda bulunan ölçekler aşağıda verilmiştir. Bunlar:

#### 6.2.1. Demografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından belirlenmiş ve katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, maddi durum gibi demografik bilgilerinin yer aldığı formdur.

#### 6.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Kwon ve arkadaşları (2013: 72) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Demirci ve arkadaşları (2014: 226) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinali için Cronbach Alfa değeri 0,98 ve uyarlama çalışması için 0,93 olarak bulunmuştur. Likert tipi bir ölçek olan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği 33 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılardan “Kesinlikle katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kısmen Katılmıyorum”, “Kısmen katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle katılıyorum” seçeneklerinden kendilerine uygun olanını seçmeleri istenmektedir. Cevaplar 1-6 arasında değerlendirilmektedir. En düşük cevap puanı 33, en yüksek cevap puanı

198'dir. Yüksek puan alanlar riskli akıllı telefon kullanıcı olarak görülerek bağımlılık gösterenlerdir.

### **6.2.3. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)**

Young (1998: 51) tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve arkadaşları (2013: 1212) tarafından kısa forma dönüştürülen YİBT-KF, 12 maddeden oluşmakta olup beşli Likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) tipi bir ölçektir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda YİBT-KF'nin iyi uyum verdiği saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak hesaplanmıştır. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu'nun güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa katsayısı üniversite öğrencilerinde 0,91 ve ergenlerde 0,86 olarak bulunmuştur (Kutlu ve ark., 2016: 73).

### **6.2.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği**

Morris Rosenberg (1965: 55) tarafından geliştirilmiştir. Çoktan seçmeli 12 alt kategoriden (benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güven duyma, eleştiriye duyarlık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, ana –baba ilgisi, babayla ilişki, psişik izolasyon) oluşan ölçekte 63 madde yer almaktadır. Bu çalışmada 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı alt kategorisi kullanılmıştır. Çuhadaroğlu (1986: 48) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin geçerlik oranı 0,71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise 0,75 olduğu belirtilmiştir.

Testi değerlendirmek için: 1, 2, 4, 6, 7. maddelerde: Çok Doğru = 4, Doğru = 3, Yanlış = 2, Çok Yanlış = 1, 3, 5, 8, 9, 10. maddelerde: Çok Doğru = 1, Doğru = 2, Yanlış = 3, Çok Yanlış = 4, olarak puanlanmaktadır ve ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir.

### **6.2.5. UCLA (University of California, Los Angeles) Yalnızlık Ölçeği**

Russell ve arkadaşları (1978: 290) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği incelenmiş ve ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,94 olarak saptanmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliğinin anlamlı ( $r= 0,73$ ) düzeyde olduğu görülmüştür. 10'u düz ve 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşan bir ölçektir. Ters yönlü maddeler şu şekildedir: 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20. Ölçeğin her maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ya da düşünce belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu ne sıklıkla yaşadıklarını dört likertli ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Ülkemizde UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği Demir (1989: 15) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bulgularda Cronbach Alfa 0,96 olarak tespit edilmiştir.

### **6.3. Verilerinin Analizi**

Elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve SPSS.24 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı ile analiz edilmiştir. araştırma ölçek puanlarının normalliği Kolmogorov-Smirnov normallik testi ve eğiklik basıklık değerlerin standart hatalara bölümü ile incelenmiştir. Araştırma ölçek puanlarının normal dağıldığı görülmüş ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Örneklem demografik bilgileri için kişi ve yüzde dağılımı için frekans analizi, ölçek puanları ve açık uçlu değişkenler için betimleyici tablo, ölçekler arası ilişkinin incelenmesi için korelasyon analizi, iki kategorili değişkenler için ölçek puanları arası farklılık bağımsız örneklem t testi, üç ve daha fazla kategorili değişkenler için ölçek puanları arası farklılık tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve ölçek puanı yordayıcılarını bulmak için regresyon analizi kullanılmıştır.

## 7. BULGULAR

**Tablo 7.1. Demografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı**

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	137	59,6
	Erkek	93	40,4
Medeni durum	Evli	102	44,3
	Bekar	128	55,7
Maddi durum	İyi	105	45,7
	Orta	125	54,3
Eğitim durumu	Lisans altı	66	28,7
	Lisans	105	45,7
	Lisansüstü	59	25,7
Günde ortalama kaç kez akıllı telefonunuzu kontrol edersiniz?	20'den az	72	31,3
	21-30 kez	59	25,7
	31-40 kez	32	13,9
	40'tan fazla	67	29,1
Uyumadan önce telefonunuzu yanınızda bulundurur musunuz?	Evet	194	84,3
	Hayır	36	15,7
Günde telefonunuzu kaç kez şarj edersiniz?	Bir kere	149	64,8
	Birden fazla	81	35,2
Gün içerisinde internet için ne kadar zaman ayırırsınız?	1 saatten az	38	16,5
	2-3 saat	103	44,8
	4-5 saat	62	27,0
	6 saat ve üzeri	27	11,7
İnternete erişiminiz olmadığında, kısıtlandığında veya engellendiğinde sinirlenir misiniz?	Evet	127	55,2
	Hayır	103	44,8
Genel olarak kendinizden memnun musunuz?	Evet	199	86,5
	Hayır	31	13,5
Zamanınızın çoğunu aile ve arkadaşlarınızdan ziyade kendinizle mi geçirmek istersiniz?	Evet	62	27,0
	Hayır	168	73,0

Yapılan çalışmaya 137'si (%59,6) kadın ve 93'ü (%40,4) erkek olmak üzere 230 kişi katılmıştır. Katılımcılardan 120 kişi (%44,3) evli ve 128 kişi (%55,7) bekar. Maddi durumu iyi olan 105 kişi (%45,7) ve orta olan 125 kişi (%54,3) bulunmaktadır. Lisans altı eğitim düzeyinde 66 kişi (%28,7), lisans eğitim düzeyinde 105 kişi (%45,7) ve lisansüstü eğitim düzeyinde 59 kişi (%25,7) yer almıştır.

Günde ortalama akıllı telefon kontrolü 20'den az olan 72 kişi (%31,3), 21-30 arası olan 59 kişi (%25,7), 31-40 arası olan 32 kişi (%13,9) ve 40'tan fazla olan 67 kişi (%29,1) vardır. Katılımcılardan 194'ü (%84,3) uyumadan önce telefonunu yanında bulundururken 36'sı (%15,7) bulundurmamaktadır. Telefonunu günde bir kere şarj eden 149 kişi (%84,3) varken birden fazla şarj eden 81 kişi (%35,2) bulunmaktadır. Günde internete ayrılan süre için 1 saatten az olan 38 kişi (%16,5), 2-3 saat ayıran 103 kişi (%44,8), 4-5 saat ayıran 62 kişi (%27,0) ve 6 saat üzeri zaman ayıran 27 kişi (%11,7) vardır.

Katılımcılardan 127 kişi (%55,2) internet erişimi kısıtlandığında sinirlenirken 103 (%44,8) sinirlenmemektedir. 230 kişi içinden 199 kişi (%86,5) kendinden memnunken 31 kişi (%13,5) memnun değildir. Katılımcılardan, 62 kişi (%27,0) çoğunlukla kendi ile zaman geçirmek isterken 168 kişi (%73,0) aile ve arkadaşları ile zaman geçirmek istemektedir.

**Tablo 7.2. Araştırma Ölçekleri ve Açık Uçlu Değişkenler için Betimleyici İstatistikler**

Ölçek/Değişkenler	min.	max.	$\bar{x}$	ss
İnternetin hayatınız için önemi nedir?	18	60	31,89	11,10
Kendinizi genel olarak güçsüz, başarısız ve etkisiz hisseder misiniz?	1	5	3,78	0,89
Eleştirilmeye açık mısınız?	1	5	1,91	0,87
Genel olarak kendinizi diğer insanlardan yalıtılmış ve uzaklaşmış hisseder misiniz?	1	5	3,82	0,99
Akıllı TelefonBağımlılığı Ölçeği toplam puanı	1	5	1,91	0,98
İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı	33	151	80,56	23,47
Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı	12	55	22,97	7,94
Yalnızlık Ölçeği toplam puanı	16	40	32,50	5,00

Araştırma ölçek ve açık uçlu değişkenler için en küçük, en büyük değer, ortalama ve standart sapma gibi betimleyici istatistik değerleri Tablo 7.2’de verilmiştir.

**Tablo 7.3. Araştırma Ölçekleri için Geçerlilik Katsayıları**

Ölçekler	Cronbach Alfa
Akıllı TelefonBağımlılığı Ölçeği	0,93
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	0,90
Benlik Saygısı Ölçeği	0,88
Yalnızlık Ölçeği	0,84

Araştırma ölçekleri için elde edilen Cronbach Alfa değerlerinin istenen düzeyde olduğu görülmüştür. Elde edilen bu değerler ölçeklerin çalışma örneklemini için geçerlilik kriterini karşıladığı görülmüş ve hipotez testlerine geçilmiştir.

**Tablo 7.4. Araştırma Ölçekleri Arası Korelasyon Analizi**

		<b>Akıllı TelefonBağımlılığı Ölçeği</b>	<b>İnternet Bağımlılığı Ölçeği</b>	<b>Benlik Saygısı Ölçeği</b>
<b>İnternet Bağımlılığı Ölçeği</b>	<b>r</b>	0,72 <sup>***</sup>		
	<b>p</b>	0,000		
	<b>n</b>	230		
<b>Benlik Saygısı Ölçeği</b>	<b>r</b>	-0,34 <sup>**</sup>	-0,41 <sup>***</sup>	
	<b>p</b>	0,000	0,000	
	<b>n</b>	230	230	
<b>Yalnızlık Ölçeği</b>	<b>r</b>	0,22 <sup>***</sup>	0,33 <sup>***</sup>	-0,58 <sup>***</sup>
	<b>p</b>	0,001	0,000	0,000
	<b>n</b>	230	230	230

\*p<0,05;\*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği arasında olumluyönde ( $r=0,72$ ;  $p<0,001$ ), Benlik Saygısı Ölçeği ile olumsuz yönde ( $r=-0,34$ ;  $p<0,001$ ) ve Yalnızlık Ölçeği ile olumluyönde ( $r=0,22$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Diğer yandan İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeği arasında ile olumsuz yönde ( $r=-0,41$ ;  $p<0,001$ ) ve Yalnızlık Ölçeği ile olumluyönde ( $r=0,33$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur. Son olarak Benlik Saygısı Ölçeği ile Yalnızlık Ölçeği arasında olumsuz yönde ( $r=-0,58$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı ilişki elde edilmiştir.

**Tablo 7.5. Araştırma Ölçekleri ve Değişkenleri Arası İlişkinin İncelenmesi**

		<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği</b>	<b>İnternet Bağımlılığı Ölçeği</b>	<b>Benlik Saygısı Ölçeği</b>	<b>Yalnızlık Ölçeği</b>
<b>Yaş</b>	<b>r</b>	-0,17**	-0,28***	0,20**	-0,07
	<b>p</b>	0,010	0,000	0,002	0,265
	<b>n</b>	230	230	230	230
<b>İnternetin hayatınız için önemi nedir</b>	<b>r</b>	0,39***	0,27***	-0,03	0,05
	<b>p</b>	0,000	0,000	0,667	,474
	<b>n</b>	230	230	230	230
<b>Kendinizi genel olarak güçsüz, başarısız ve etkisiz hissedersiniz</b>	<b>r</b>	0,14*	0,21***	-0,56***	0,33***
	<b>p</b>	0,025	0,001	0,000	0,000
	<b>n</b>	230	230	230	230
<b>Eleştirilmeye açık mısınız</b>	<b>r</b>	-0,11	-0,11	0,18**	-0,07
	<b>p</b>	0,093	0,083	0,007	0,276
	<b>n</b>	230	230	230	230
<b>Yalıtılmış ve uzaklaşmış hissetme</b>	<b>r</b>	0,29***	0,32***	-0,40***	0,53***
	<b>p</b>	0,000	0,000	0,000	0,000
	<b>n</b>	230	230	230	230

\*p<0,05;\*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Açık uçlu (yaş, internetin önemi) ve sıralı değerli değişkenler (kendilik algısı, eleştiriye açıklık, yalnızlık hissi) ile araştırma ölçekleri arasındaki ilişki tablo 5'te verilmiştir. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve yaş arasında ( $r=-0,17$ ;  $p<0,01$ ), internetin önemi arasında ( $r=0,39$ ;  $p<0,001$ ), kendiliği başarısız güçsüz hissetme arasında ( $r=0,14$ ;  $p<0,05$ ) ve yalıtılmış hissetme arasında ( $r=0,29$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı ilişki görülmüştür. İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve yaş arasında ( $r=-0,28$ ;  $p<0,001$ ), internetin önemi arasında ( $r=0,27$ ;  $p<0,001$ ), kendiliği başarısız güçsüz hissetme arasında ( $r=0,21$ ;  $p<0,001$ ) ve yalıtılmış hissetme arasında ( $r=0,32$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur. Benlik Saygısı Ölçeği ve yaş arasında ( $r=0,20$ ;  $p<0,001$ ), kendiliği başarısız güçsüz hissetme arasında ( $r=-0,56$ ;  $p<0,001$ ), eleştiriye açık olma ( $r=0,18$ ;  $p<0,01$ ) ve yalıtılmış hissetme arasında ( $r=-0,40$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı ilişki elde edilmiştir. Yalnızlık Ölçeği ve kendiliği başarısız güçsüz hissetme arasında ( $r=0,33$ ;  $p<0,001$ ) ve yalıtılmış hissetme arasında ( $r=0,53$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı ilişki vardır.

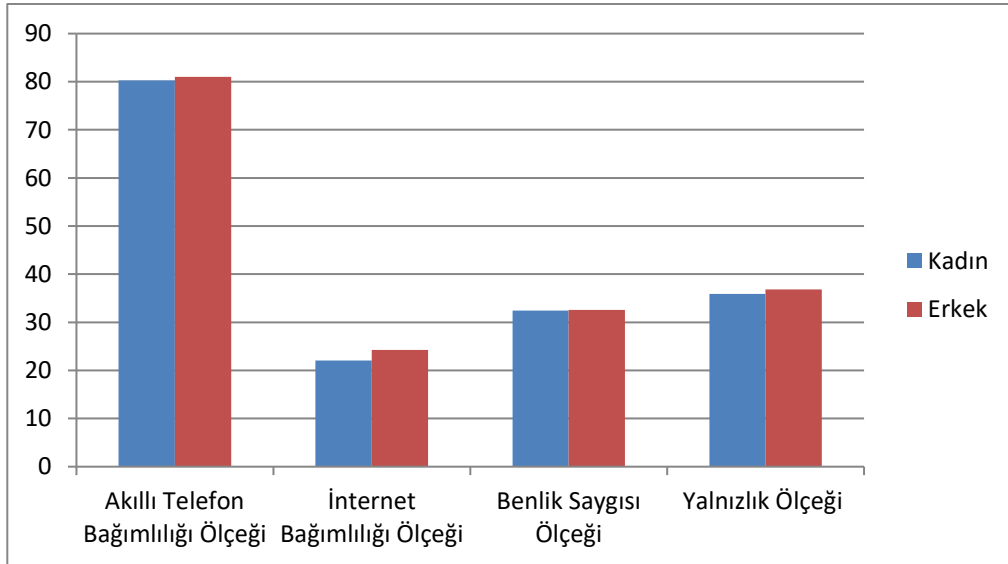


**Tablo 7.6. Cinsiyete Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanları Arası Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Cinsiyet	n	x	ss	t(228)	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	137	80,28	23,22	-0,22	0,825
	Erkek	93	80,98	23,94		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	137	22,09	7,37	-2,05	0,042*
	Erkek	93	24,26	8,60		
Benlik Saygısı Ölçeği	Kadın	137	32,44	4,87	-0,21	0,832
	Erkek	93	32,58	5,22		
Yalnızlık Ölçeği	Kadın	137	35,91	8,58	-0,81	0,419
	Erkek	93	36,81	7,64		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Kadın ve erkeklerin internet bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $t(228)=-2,05$ ;  $p<0,05$ ). Erkeklerin internet bağımlılığı ( $x=24,26$ ) toplam puan ortalamaları en yüksek bulunmuştur.



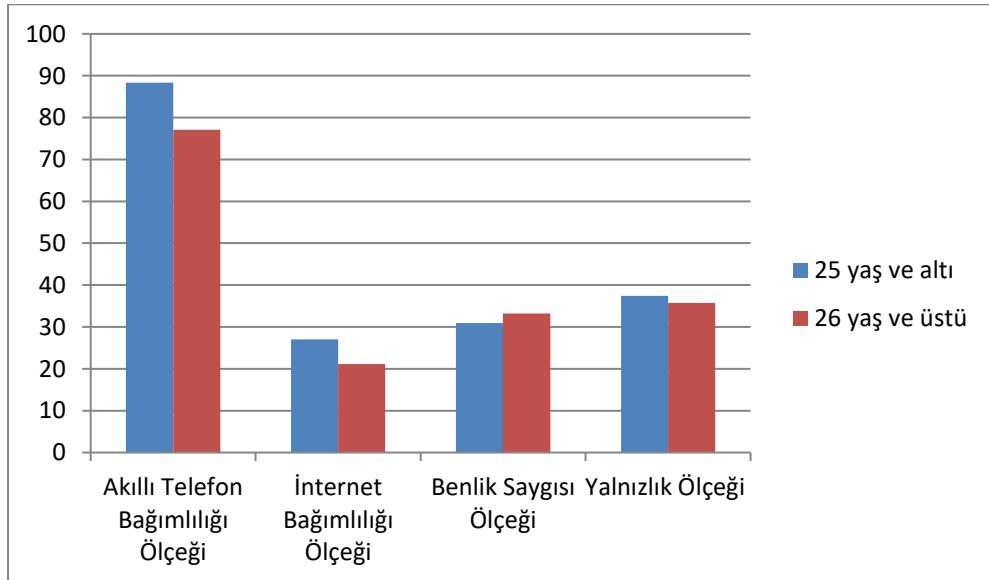
**Şekil 7.1. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı**

**Tablo 7.7. Yaşa Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanları Arası Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Yaş	n	x	ss	t(228)	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	25 yaş ve altı	71	88,32	24,01	3,43	0,001***
	26 yaş ve üstü	159	77,09	22,44		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	25 yaş ve altı	71	27,06	8,86	5,50	0,000***
	26 yaş ve üstü	159	21,14	6,76		
Benlik Saygısı Ölçeği	25 yaş ve altı	71	30,90	5,45	-3,30	0,001***
	26 yaş ve üstü	159	33,21	4,64		
Yalnızlık Ölçeği	25 yaş ve altı	71	37,41	9,24	1,40	0,162
	26 yaş ve üstü	159	35,77	7,68		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

25 yaş ve altı olanlar ile 26 yaş ve üstü olanların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ( $t(228)=3,43$ ;  $p<0,001$ ), İnternet Bağımlılığı Ölçeği ( $t(228)=5,50$ ;  $p<0,001$ ) ve Benlik Saygısı Ölçeği ( $t(228)=-3,30$ ;  $p<0,05$ ) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Tablo geneli incelendiğinde, 25 yaş ve altındakilerin akıllı telefon ( $x=88,32$ ) ve internet bağımlılığı ( $x=27,06$ ) puanları yüksekken benlik saygısı ( $x=30,90$ ) puanları düşüktür.



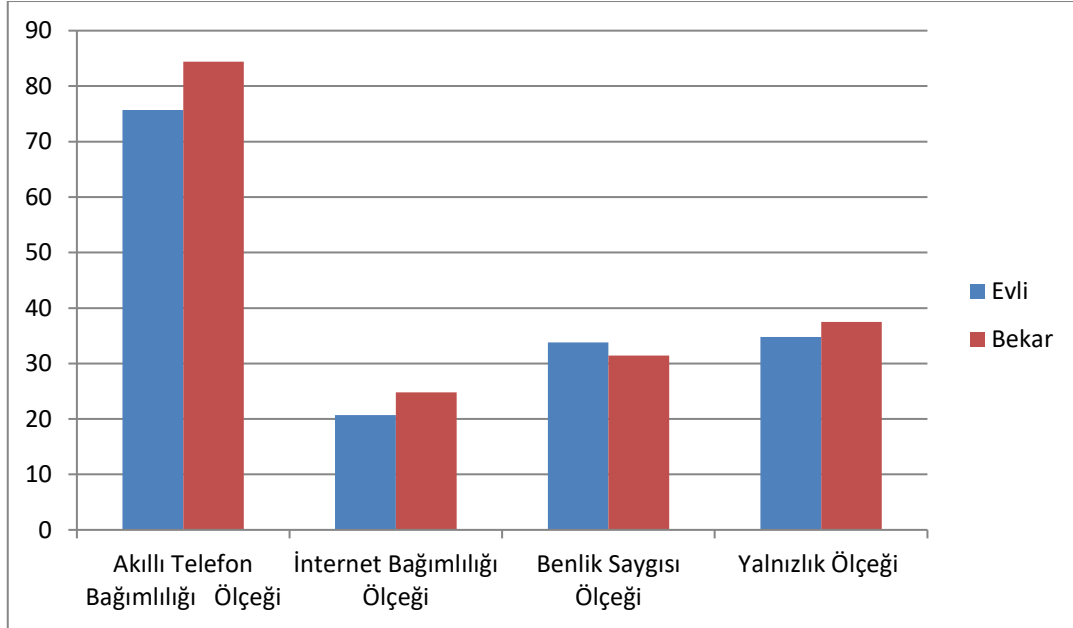
**Şekil 7.2. Yaşa Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı**

**Tablo 7.8. Medeni Duruma Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanları Arası Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Medeni Durum	n	x	ss	t(228)	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Evli	102	75,71	22,95	-2,84	0,005**
	Bekar	128	84,43	23,24		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Evli	102	20,71	7,09	-3,97	0,000***
	Bekar	128	24,77	8,15		
Benlik Saygısı Ölçeği	Evli	102	33,80	4,17	3,63	0,000***
	Bekar	128	31,45	5,37		
Yalnızlık Ölçeği	Evli	102	34,75	6,78	-2,54	0,012*
	Bekar	128	37,48	9,03		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Evli ve bekarların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ( $t(228)=-2,84$ ;  $p<0,01$ ), İnternet Bağımlılığı Ölçeği ( $t(228)=-3,97$ ;  $p<0,001$ ), Benlik Saygısı Ölçeği ( $t(228)=-3,63$ ;  $p<0,001$ ) ve Yalnızlık Ölçeği ( $t(228)=-2,54$ ;  $p<0,05$ ) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Tablo geneli incelendiğinde, bekarların akıllı telefon ( $x=84,43$ ), internet bağımlılığı ( $x=24,77$ ) ve yalnızlık ( $x=33,80$ ) puanları yüksekken benlik saygısı puanları düşüktür.



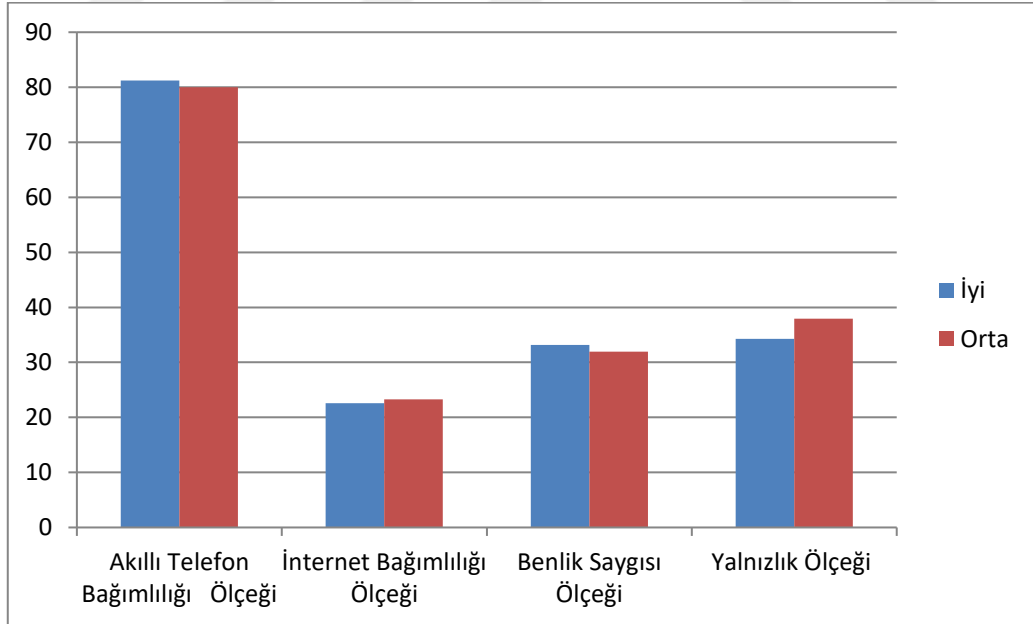
**Şekil 7.3. Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı**

**Tablo 7.9. Maddi Duruma Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanları Arası Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Maddi Durum	n	x	ss	t(228)	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	İyi	105	81,22	24,40	0,39	0,698
	Orta	125	80,01	22,73		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	İyi	105	22,56	8,26	-0,70	0,481
	Orta	125	23,30	7,68		
Benlik Saygısı Ölçeği	İyi	105	33,18	4,75	1,91	0,057
	Orta	125	31,92	5,16		
Yalnızlık Ölçeği	İyi	105	34,30	7,31	-3,43	0,001***
	Orta	125	37,94	8,57		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Maddi durumu iyi ve orta olanların Yalnızlık Ölçeği ( $t(228)=-3,43$ ;  $p<0,001$ ) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Tablo geneli incelendiğinde, maddi durumu orta olanların yalnızlık ( $x=37,94$ ) puanları en yüksek bulunmuştur.



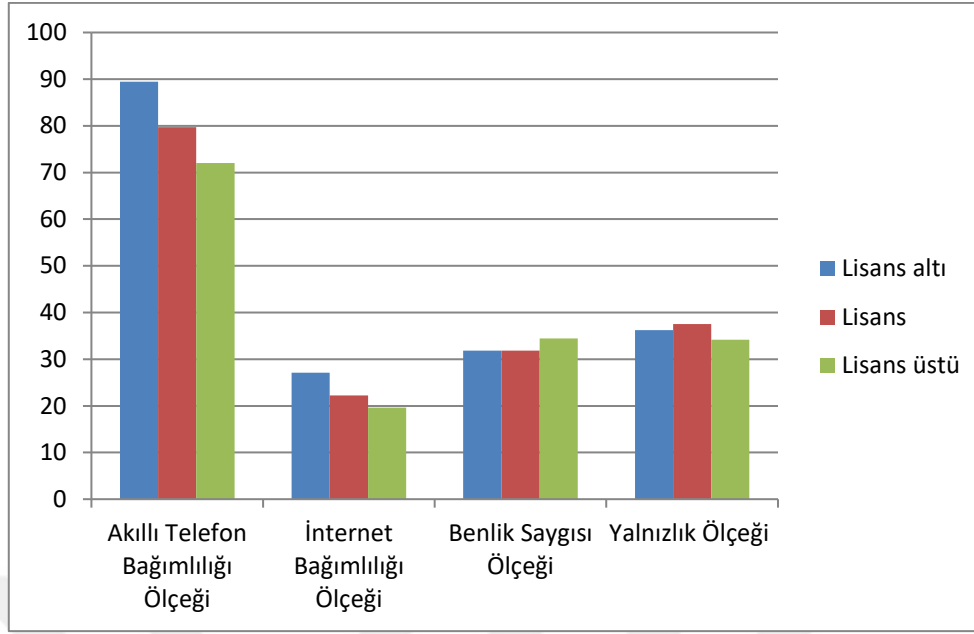
**Şekil 7.4. Maddi Duruma Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı**

**Tablo 7.10. Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanlar Arası Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Eğitim Durumu	n	x	ss	F(2,227)	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Lisans altı	66	89,48	25,19	9,35	0,000***
	Lisans	105	79,73	21,58		
	Lisansüstü	59	72,05	21,50		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Lisans altı	66	27,09	9,12	16,46	0,000***
	Lisans	105	22,24	7,25		
	Lisansüstü	59	19,64	5,48		
Benlik Saygısı Ölçeği	Lisans altı	66	31,85	4,90	6,04	0,003**
	Lisans	105	31,83	4,95		
	Lisansüstü	59	34,41	4,79		
Yalnızlık Ölçeği	Lisans altı	66	36,21	8,11	3,26	0,040*
	Lisans	105	37,51	9,17		
	Lisansüstü	59	34,14	5,84		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Eğitim durumuna göre katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (F(2,227)=9,35; p<0,001), İnternet Bağımlılığı Ölçeği (F(2,227)=16,46; p<0,001), Benlik Saygısı Ölçeği (F(2,227)=6,04; p<0,01) ve Yalnızlık Ölçeği (F(2,227)=3,26; p<0,05) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını bulmak için yapılan LSD (PostHoc) karşılaştırma sonucunda göre akıllı telefon ve internet bağımlılığı için tüm kategoriler kendi aralarında farklılaşmakta; benlik saygısı için temel farklılık lisansüstü kategorisinden kaynaklanmakta ve yalnızlık için lisansüstü ve lisans kategorileri kendi aralarında farklılık göstermektedir. Tablo geneli incelendiğinde lisans altı eğitim düzeyindekilerin akıllı telefon (x=89,48) ve internet bağımlılık (x=27,09) puanı en yüksek, lisansüstü eğitim düzeyindekilerin benlik saygısı puanı en yüksek (x=34,41) ve lisans eğitim düzeyindekilerin yalnızlık (x=37,51) puanı en yüksek bulunmuştur.



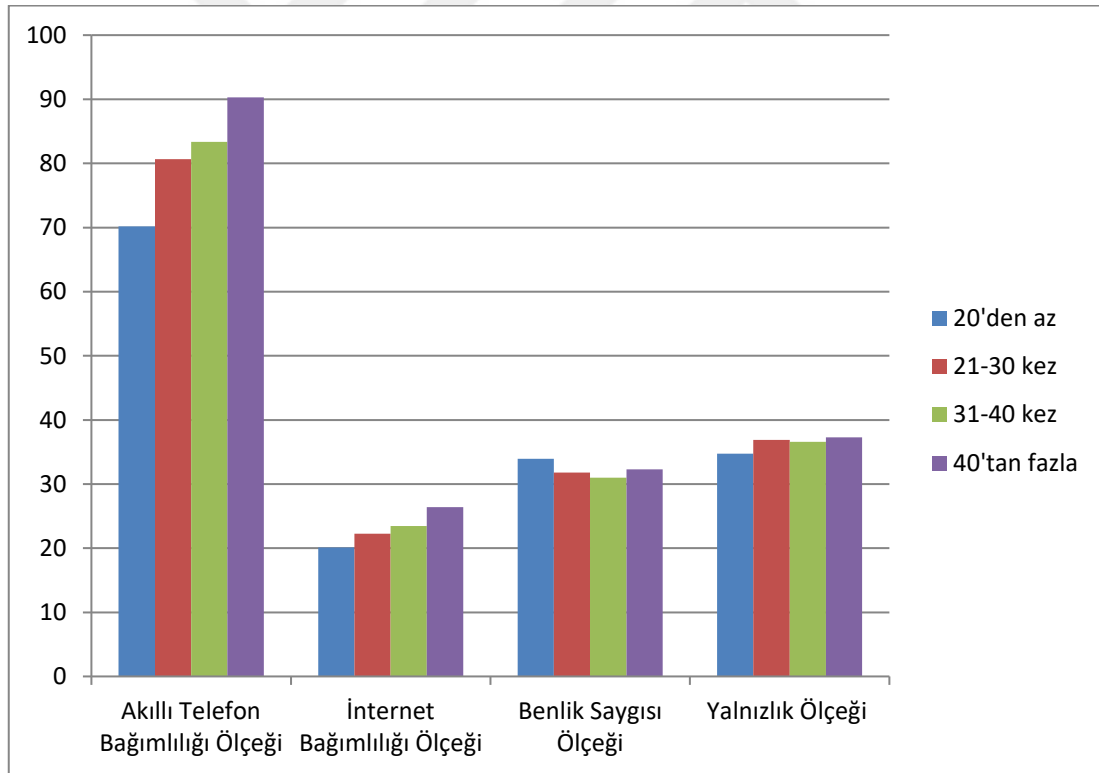
Şekil 7.5. Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Tablo 7.11. Telefon Kontrol Sıklığına Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Kontrol Sıklığı	n	x	ss	F(3,226)	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	20'den az	72	70,18	20,86	9,67	0,000****
	21-30 kez	59	80,68	20,65		
	31-40 kez	32	83,34	22,84		
	40'tan fazla	67	90,28	24,61		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	20'den az	72	20,13	7,06	8,14	0,000***
	21-30 kez	59	22,27	6,46		
	31-40 kez	32	23,44	8,62		
	40'tan fazla	67	26,40	8,50		
Benlik Saygısı Ölçeği	20'den az	72	33,93	5,44	3,47	0,017*
	21-30 kez	59	31,78	4,64		
	31-40 kez	32	31,00	4,40		
	40'tan fazla	67	32,30	4,81		
Yalnızlık Ölçeği	20'den az	72	34,71	7,38	1,34	0,263
	21-30 kez	59	36,88	8,33		
	31-40 kez	32	36,56	9,09		
	40'tan fazla	67	37,28	8,44		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Telefon kontrol etme sıklığına göre katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ( $F(3,226)=9,67$ ;  $p<0,001$ ), İnternet Bağımlılığı Ölçeği ( $F(3,226)=8,14$ ;  $p<0,001$ ) ve Benlik Saygısı Ölçeği ( $F(3,226)=3,47$ ;  $p<0,05$ ) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını bulmak için yapılan LSD (PostHoc) karşılaştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı için temel farklılığın 20'den az kontrol edenlerden; internet bağımlılığı ve benlik saygısı için bütün kategorilerin kendi içinde farklılaştığı görülmüştür. Kontrol sıklığı arttıkça akıllı telefon ve internet bağımlılığı puanlarının arttığı görülmektedir. Tablo geneli incelendiğinde telefonunu gün içerisinde 40'tan fazla kontrol edenlerin akıllı telefon ( $x=90,28$ ) ve internet bağımlılığı ( $x=26,40$ ) en yüksek bulunmuştur. Diğer yandan telefonunu gün içerisinde 20'den az kontrol edenlerin benlik saygısı ( $x=33,93$ ) puanı en yüksek bulunmuştur.



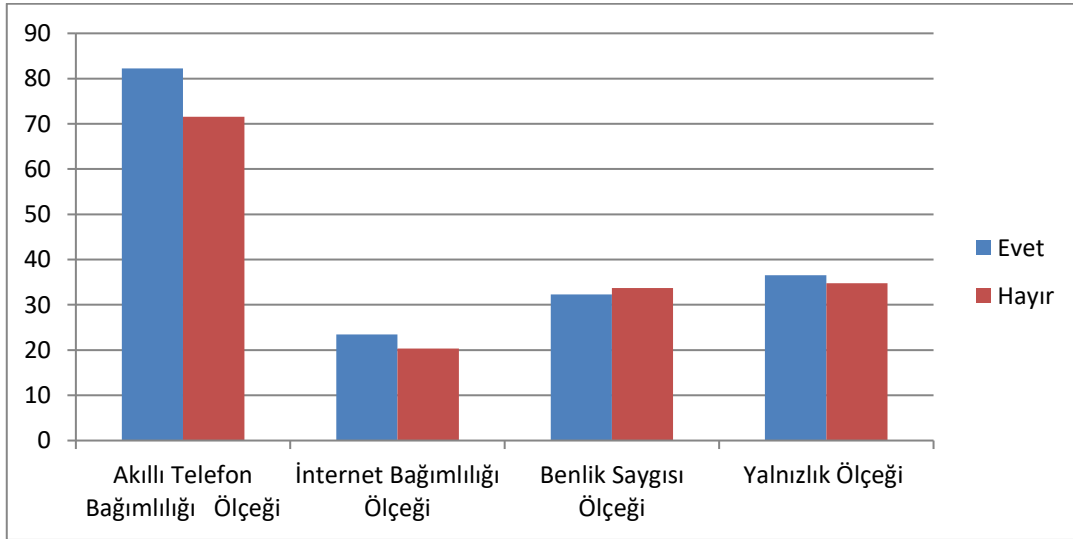
**Şekil 7.6. Telefon Kontrol Sıklığına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı**

**Tablo 7.12. Uyumadan Önce Telefonu Yanında Bulundurma Duruma Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanları Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Bulundurma Durumu	n	x	ss	t(228)	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Evet	194	82,23	24,04	2,53	0,012*
	Hayır	36	71,58	17,85		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Evet	194	23,45	8,19	2,16	0,032*
	Hayır	36	20,36	5,89		
Benlik Saygısı Ölçeği	Evet	194	32,27	4,97	-1,61	0,110
	Hayır	36	33,72	5,10		
Yalnızlık Ölçeği	Evet	194	36,55	8,38	1,19	0,234
	Hayır	36	34,78	7,12		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Uyumadan önce telefonunu yanında bulunduran ve bulandırmayanların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ( $t(228)=2,53$ ;  $p<0,05$ ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ( $t(228)=2,16$ ;  $p<0,05$ ) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Tablo geneli incelendiğinde, uyumadan önce telefonunu yanında bulandıranların akıllı telefon ( $x=82,23$ ) ve internet bağımlılığı ( $x=23,45$ ) puanları daha yüksektir.



**Şekil 7.7. Yatmadan Önce Telefon Bulandırmaya Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı**

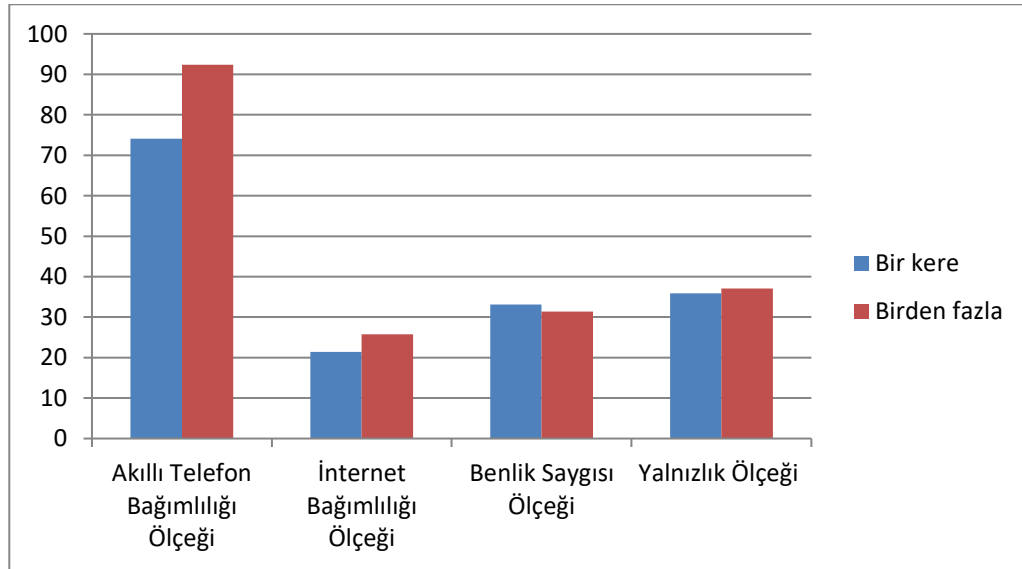


**Tablo 7.13. Günlük Şarj Etme Sayısına Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanları Arası Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Şarj Sayısı	n	x	ss	t(228)	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Bir kere	149	74,13	21,24	-6,06	0,000***
	Birden fazla	81	92,38	22,88		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Bir kere	149	21,43	7,08	-4,11	0,000***
	Birden fazla	81	25,79	8,68		
Benlik Saygısı Ölçeği	Bir kere	149	33,09	5,01	2,46	0,015*
	Birden fazla	81	31,41	4,83		
Yalnızlık Ölçeği	Bir kere	149	35,85	8,18	-1,07	0,284
	Birden fazla	81	37,06	8,24		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Telefonunu gün içerisinde bir kere ve birden fazla şarj edenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği(t(228)=-6,06; p<0,001), İnternet Bağımlılığı Ölçeği (t(228)=-4,11; p<0,001) ve Benlik Saygısı Ölçeği (t(228)=2,46; p<0,05) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Tablo geneli incelendiğinde, gün içerisinde telefonunu birden fazla şarj edenlerin akıllı telefon (x=92,38) ve internet bağımlılığı (x=25,79) puanları en yüksek benlik saygısı (x=31,41) puanları en düşük bulunmuştur.



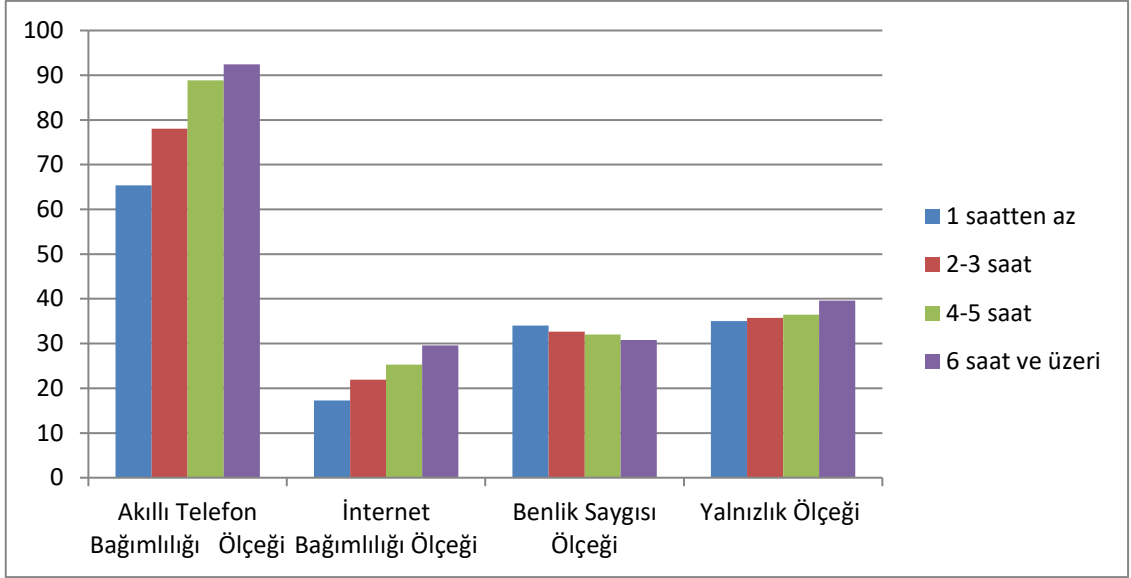
**Şekil 7.8. Telefon Şarj Etme Sayısına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı**

**Tablo 7.14. İnternette Geçen Süreye Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanları Arası Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Geçen Süre	n	x	ss	F(3,226)	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	1 saatten az	38	65,34	17,75	12,17	0,000***
	2-3 saat	103	78,06	19,68		
	4-5 saat	62	88,87	23,58		
	6 saat ve üzeri	27	92,44	30,04		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	1 saatten az	38	17,26	3,75	18,71	0,000***
	2-3 saat	103	21,92	6,69		
	4-5 saat	62	25,31	8,20		
	6 saat ve üzeri	27	29,59	9,59		
Benlik Saygısı Ölçeği	1 saatten az	38	34,03	4,21	2,47	0,062
	2-3 saat	103	32,66	4,85		
	4-5 saat	62	32,02	5,32		
	6 saat ve üzeri	27	30,81	5,45		
Yalnızlık Ölçeği	1 saatten az	38	35,03	8,33	1,93	0,125
	2-3 saat	103	35,76	6,80		
	4-5 saat	62	36,45	9,00		
	6 saat ve üzeri	27	39,59	10,38		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

İnternette geçen süreye göre katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (F(3,226)=12,17; p<0,001) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (F(3,226)=18,71; p<0,001) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığını bulmak için yapılan LSD (PostHoc) karşılaştırma sonucunda tüm kategorilerin kendi içinde farklılaştığı görülmüştür. Tablo geneli incelendiğinde telefonunu gün içerisinde internette geçen süre 6 saat ve üzeri olanların akıllı telefon (x=92,44) ve internet bağımlılığı (x=29,59) puanı en yüksek bulunmuştur.



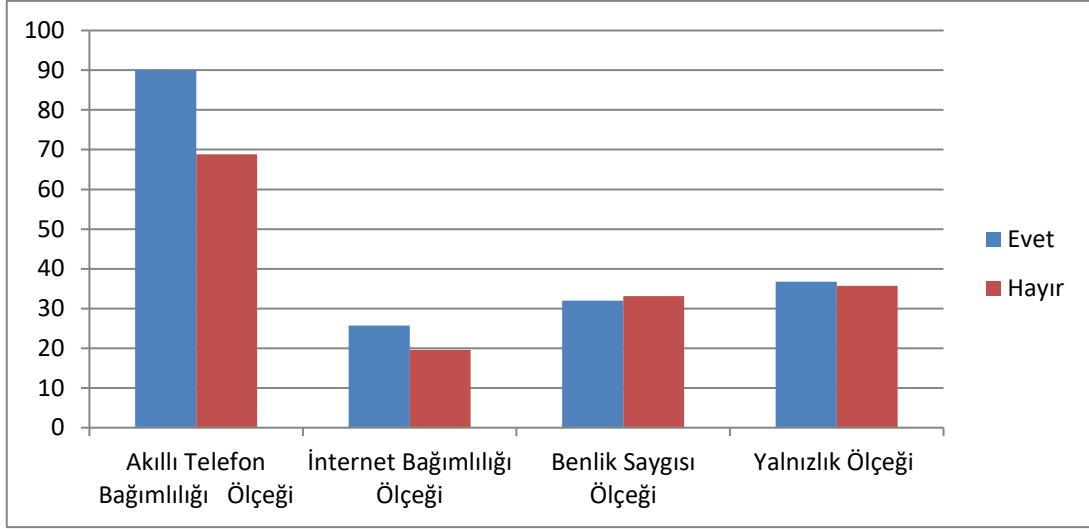
Şekil 7.9. İnternette Geçen Süreye Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Tablo 7.15. Erişim Kısıtlandığında Sinirleme Durumuna Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sinirleme Durumu	n	x	ss	t(228)	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Evet	127	90,09	23,81	7,65	0,000***
	Hayır	103	68,81	16,83		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Evet	127	25,72	7,89	6,33	0,000***
	Hayır	103	19,56	6,59		
Benlik Saygısı Ölçeği	Evet	127	32,00	4,76	-1,67	0,095
	Hayır	103	33,11	5,25		
Yalnızlık Ölçeği	Evet	127	36,72	8,81	0,92	0,356
	Hayır	103	35,72	7,41		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

İnternet erişimi kısıtlandığında sinirlenen ve sinirlenmeyenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği(t(228)=7,65; p<0,001) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (t(228)=6,33; p<0,001) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Tablo geneli incelendiğinde, internet erişimi kısıtlandığında sinirlenenlerin akıllı telefon (x=90,09) ve internet bağımlılığı (x=25,72) puanları en yüksek bulunmuştur.



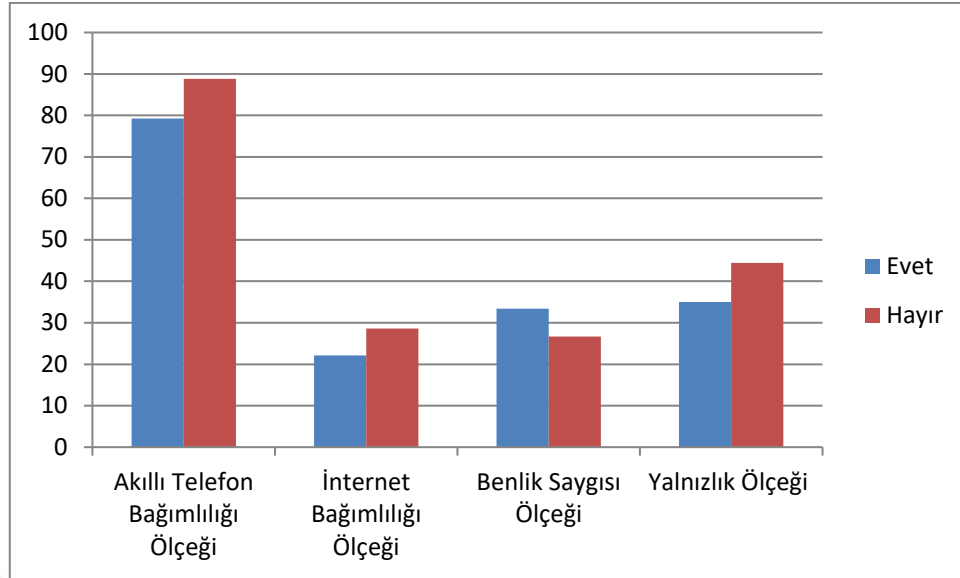
**Şekil 7.10. Erişim Kısıtlandığında Sinirleme Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı**

**Tablo 7.16. Kendinden Memnuniyet Durumuna Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Puanları Arası Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Kendinden Memnuniyet	n	x	ss	t(228)	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Evet	199	79,27	23,15	-2,13	0,034*
	Hayır	31	88,84	24,20		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Evet	199	22,09	7,49	-4,43	0,000***
	Hayır	31	28,61	8,56		
Benlik Saygısı Ölçeği	Evet	199	33,40	4,31	7,82	0,000***
	Hayır	31	26,68	5,33		
Yalnızlık Ölçeği	Evet	199	35,00	6,99	-6,48	0,000***
	Hayır	31	44,45	10,59		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Kendinden memnun olan ve olmayanların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ( $t(228)=-2,13$ ;  $p<0,05$ ), İnternet Bağımlılığı Ölçeği ( $t(228)=-4,43$ ;  $p<0,001$ ), Benlik Saygısı Ölçeği ( $t(228)=7,82$ ;  $p<0,001$ ) ve Yalnızlık Ölçeği ( $t(228)=-6,48$ ;  $p<0,001$ ) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Tablo geneli incelendiğinde, kendinden memnun olmayanların akıllı telefon ( $x=88,84$ ) ve internet bağımlılığı ( $x=28,61$ ) ve yalnızlık puanı ( $x=44,45$ ) en yüksekken benlik saygısı ( $x=26,68$ ) en düşük bulunmuştur.



**Şekil 7.11. Kendinden Memnuniyet Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı**

**Tablo 7.17. Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordayıcısını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi**

Bağımsız Değişkenler	B(b)	sh	Beta (β)	t	F	R <sup>2</sup>
Sabit (a)	78,88	12,09		6,53***	28,64 ***	0,28
İnternetin hayatınız için önemi nedir	9,66	1,50	0,37	6,46***		
Benlik saygısı	-1,27	0,29	-0,27	-4,38***		
Genel olarak kendinizi diğer insanlardan yalıtılmış ve uzaklaşmış hissedersiniz	3,30	1,49	0,14	2,22*		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Akıllı telefon bağımlılığı toplam puanının yordayıcılarını bulmak için yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F(3,226)=28,64; p<0,001). Elde edilen modeldeki parametreler akıllı telefon bağımlılığının %28'lik kısmını açıklamaktadır. Modele alınan parametrelerin tek tek anlamlı olduğu görülmüştür (p<0,05; p<0,001). İnternetin kişinin hayatı için önemi 1 birim yükseldiğinde akıllı telefon bağımlılığı puanı 9,66 birim artacak; benlik saygısı puanı 1 birim artınca

akıllı telefon bağımlılığı puanı 1,27 birim azalacak ve kişinin kendini yalıtılmış hissetmesi 1 birim arttığında akıllı telefon bağımlılığı puanı 3,30 birim artacaktır.

**Tablo 7.18. İnternet Bağımlılığının Yordayıcısını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi**

Bağımsız Değişkenler	B(b)	sh	Beta (β)	t	F	R <sup>2</sup>
Sabit (a)	32,88	4,22		7,79***	21,94 ***	0,28
Benlik saygısı	-0,49	0,10	-0,31	-4,94***		
İnternetin hayatınız için önemi nedir	2,02	0,51	0,23	3,99***		
Yaş	-0,12	0,04	-0,17	-2,92**		
Genel olarak kendinizi diğer insanlardan yalıtılmış ve uzaklaşmış hissedersiniz	1,17	0,51	0,14	2,31*		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

İnternet bağımlılığı toplam puanının yordayıcılarını bulmak için yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F(4,225)=21,94; p<0,001). Elde edilen modeldeki parametreler internet bağımlılığının %28'lik kısmını açıklamaktadır. Modele alınan parametrelerin tek tek anlamlı olduğu görülmüştür (p<0,05; p<0,01; p<0,001). Benlik saygısı puanı 1 birim artınca internet bağımlılığı puanı 0,49 birim azalacak; internetin kişinin hayatı için önemi 1 birim yükseldiğinde internet bağımlılığı puanı 2,02 birim artacak; yaş bir birim yükseldiğinde internet bağımlılığı puanı 0,12 birim azalacak ve kişinin kendini yalıtılmış hissetmesi 1 birim arttığında internet bağımlılığı puanı 1,17 birim artacaktır.

## 8. TARTIŞMA

Akıllı telefon ve internet bağımlılığı birçok yönden kişinin psikolojik bütünlüğünü etkilemektedir. Bu etkilerin başında kişinin kendine saygısı olan benlik saygısı ve toplumdan izole olmasının sonucu olarak yalnızlık gelmektedir. Bu çalışmanın amacı akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi ve çeşitli demografik değişkenlere göre farklılıkların incelenmesidir.

Araştırmanın ilk aşamasında akıllı telefon bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı arasında orta düzeyde, olumsuz ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre akıllı telefon bağımlılığı puanı arttıkça benlik saygısı puanında düşüş görülecektir. Ölçek puanlaması düşünüldüğünde akıllı telefon bağımlılığı arttıkça kişide benlik saygısı azalmakta ya da benlik saygısı arttıkça kişide akıllı telefon bağımlılığı azalmaktadır. Elde edilen bulgular düşük benlik saygısının akıllı telefona olan bağımlılığa etkisi yönündeki alan dizin çalışmaları ile tutarlılık göstermektedir (Bianchi ve Philips 2005: 48; Kahyaoğlu ve ark.,2016: 17). Meral (2017: 70) akıllı telefon bağımlılığı geliştiren kişilerin düşük benlik saygılarını örtmek için bir araç olarak kullandıklarını belirtmiştir. Takao (2014: 66) yalnızlık, depresif ve düşük özgüven gibi olumsuz duygulardan uzaklaşarak akıllı telefona ve internete yönelim olabileceğini vurgulamıştır.

Araştırmanın ikinci hipotezi olarak akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında orta düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanı arttıkça yalnızlık puanları da artacaktır. Bu sonuca göre akıllı telefon bağımlılığı ne kadar çok ise yaşanan yalnızlık hisside artacaktır. Elde edilen sonuçlar alan dizin çalışma ile paraleldir (Çakır ve Oğuz, 2017: 427;Süler, 2016: 71). Akıllı telefon ve yalnızlık

arasındaki bu ilişki şüphesiz sosyalleşmenin eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Kişiler akıllı telefona bağımlı olarak çevrelerinden kopmakta ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirememektedir (Minaz ve Bozkurt, 2017: 284). Diğer yandan ilgilinin, merakın ve konsantrasyonun sürekli akıllı telefonda olması kurulan ilişkilerin niteliğini olumsuz etkileyebilir ve bir süre sonlanmasına neden olabilir (Chóliz ve ark., 2009: 85). Kişiler bu akıllı telefona gösterilen bu ilgi ve alakadan rahatsız olabilir ve kişi ile ilişkilerini azaltabilir veya tamamen kesebilir.

Çalışmanın üçüncü hipotezi internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin sınanmasıdır. Bu amaçla yapılan korelasyon analizi sonucunda iki değişken arasında orta düzeyde, olumsuz ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. bulunan bu ilişkinin yönüne göre kişilerin internete olan bağımlılıkları yükseldikçe benlik saygılarında düşüş gözlenecektir. Akıllı telefon için bulunan ilişki sonuçlarının internet bağımlılığı için de düşünülmesi yanlış olmayacaktır. Akıllı telefon ve internetin birlikte sürekli kullanılması ve iki değişken için yapılan analiz sonucunda yüksek düzeyde bulunan ilişki bu durumu göstermektedir. Kişiler için internet bir kaçış eğlence ve iletişim olanağı sunmaktadır. Benlik saygısı düşük bireyler ikili ilişkilerde ve sosyallikte kendilerine güvensizi başarıları görmezden gelen, öfke problemleri olan ve dış odaklı kişilik özellikleri göstermektedir (Seyhan ve Zincir, 2009: 21). İnternet sunduğu kolaylık ve sanal alem ile kişinin bu durumlardan özgürce kaçabildiği bir ortam sunmaktadır. Elde edilen bulgular alan dizi sonuçlarını destekler niteliktedir (Reisoğlu ve ark., 2013: 161; Yıldırım, 2016: 72).

Dördüncü hipotez olarak internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında orta düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. bu sonuca göre kişinin internet bağımlılığı puanı arttıkça yalnızlık puanı da artmaktadır. Panicker ve Sachdev (2014) problemleri internet kullanımının stresi önlemek için kullanıldığını belirtmiştir. Bu stresin en önemli kaynağı olarak yalnızlık görülmektedir (Akt.: Yücelten, 2016: 17).



Morahan-Martin ve Schumacher (2003: 45) sosyal ilişkilerin internet ortamında daha kolay kurulması ve gerçekleştirildiğinden internet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Suler (1996: 51) internet bağımlılığının Maslow hiyerarşisi ile açıklamış ve ilişki kurma ve sosyalleşme ihtiyacının internet ortamında doyurulduğunu belirtmiştir. Yalnızlığın algılanış ve yaşayış düzeyine göre kişilerin sosyallik ihtiyacını internet ortamında aramaları ve bu nedenle internet bağımlılığı geliştirmeleri olasıdır.

Regresyon analizi sonuçlarında akıllı telefon ve internet bağımlılığı için bulunan yordayıcı değişkenler ilgili kavramların daha iyi anlaşılması için önemli sonuçlar sunmaktadır. Elde edilen regresyon analizler korelasyon analizi sonucu elde edilen verileri desteklemekte ve ilişkinin bir denklem halinde sunmaktadır. Parametre katsayıları korelasyon katsayıları ile benzer özellikte bulunmuş ve araştırmanın iç tutarlılığını yükseltmiştir. Bulgular ilgili kavramlar arası ilişkinin doğrusal bir model çerçevesinde imkan sunması nedeniyle önemlidir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise yalnızlık ve benlik saygısı arasında bulunan ilişkidir. İki değişken arasında orta düzeyde, olumsuz ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre benlik saygısı puanı arttıkça yalnızlık puanı azalacaktır. Alan dizinde yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi kapsayan çalışmalar bulunmaktadır. Stokes (1985) yalnız kişilerin genellikle sosyalleşme problemleri olduğunu, içe dönük ve düşük benlik saygısına sahip olduklarını belirtmiştir (Akt.: Aydın, 2015: 75). Toker (2008: 20)'in aktardığına göre, Erim (2001) çalışmasında yalnızlık ve sosyal desteğin benlik saygısı üzerindeki etkisini belirtmiştir. İki değişken arasında bağlantının bir nedeni de her iki kavram için olan kişilik özelliklerindeki benzerliktir. Yalnızlık ve düşük benlik saygısı için de hazırlayıcı kişilik özelliklerinde bazıları: kendiliğe olumsuz atıf, kendine güvende azalma, güvensizlik, sosyal kaygıdır (Seyhan ve Zincir, 2009: 21).

Yaş değişkeni için 25 yaş altı bireylerin akıllı telefon ve internet bağımlılığı puanları anlamlı şekilde yüksek ve benlik saygısı puanları anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. elde edilen analiz sonuçları hem yaş ile ölçek puanları arasındaki korelasyon analizini desteklemekte hem de ölçek puanları arası korelasyon analizi bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Yaş ilerledikçe bireyin kaygılarının ve zaman yönetiminin değişmesi bu duruma etkili olabilir. 25 yaş sonrası genellikle yetişkinlik

çağları olarak bilinmekte ve bu dönemlerde kişiler iş hayatına atılmakta ve zamanının büyük bölümünü çalışmak ile geçirmektedir (Atak ve Çok, 2010: 47). Bu nedenle 26 yaş üzeri bireylerde akıllı telefon ve internet bağımlılığı puanının düşük olması açıklanabilir. Diğer yandan 25 yaş ve altı genellikle gençlik yılları ve öğrencilik yaşamı ile karakterize görülmekle birlikte hem boş zamanın çok olması hem de gruplardan görülen etkinin varlığı akıllı telefon ve internet bağımlılığı puanının yüksek olması noktasında açıklayıcı olabilir.

Araştırmacı tarafından akıllı telefon, internet, benlik saygısı ve yalnızlık ile ilgili demografik sorulara göre de katılımcıların ölçek puan ortalamaları arası fark bulunmuştur (Bkn Tablo 7.11-7.16). Elde edilen bu sonuçlar çalışmanın iç tutarlılığını yükseltmiş ve bulunan korelasyon sonucunu destekler niteliktedir. Ayrıca yapılan regresyon analizlerini de bu doğrultuda incelemek doğru olacaktır.

### **8.1. Sonuç**

Yapılan çalışmanın sonucunda akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmacı tarafından belirlenen demografik değişkenlere göre katılımcıların ölçek puan ortalamaları farklılık göstermektedir. son olarak yapılan regresyon analizi akıllı telefon ve internet bağımlılığının yordayıcıları görülmüştür.

### **8.2. Kısıtlılıklar**

Yapılan çalışma sadece Edirne ve İstanbul örnekleminden katılımcılarını içerdiği için sonuçların Türkiye evrenine genellemesi noktasında kısıtlılık oluşturmaktadır. Ayrıca yapılan çalışma akıllı telefon ve internet bağımlılığının nedenselliğine yönelik bir sonuç vermemekte sadece etkili değişkenler ve ilişki analizlere yer vermiştir.

### 8.3. Öneriler

Çalışma konusu olarak alan dizine güncel ve yeni bilgiler sunmakla birlikte sonraki çalışmalarda ilgili kavramların etyolojisinin incelenmesi için detaylı bir çalışmanın yapılması anlamlı olacaktır. Ayrıca klinik örneklem ile yapılacak bir çalışma ilişkisel sonuçların sağlam temellerde incelenmesi olanağı sunacaktır. Diğer yandan kişilerin algıladığı ve gerçekte olan gelir seviyeleri arasında ki farklılıklar ile coğrafi farklılıkların gözetildiği bir çalışma Türkiye evreni düşünüldüğünde farklı sonuçlar verebilir ve bu sonuçlar alan dizine daha güncel ve yeni bilgilerin kazandırılmasına yardımcı olabilir.



## 9. KAYNAKÇA

- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite Gençlerinin Yalnızlık Ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3, 85-100.
- Altundağ, Y. (2016). Lise Öğrencilerinde Sanal Zorbalık Ve Problemler İnternet Kullanımı İlişkisi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 3(1), 27-43.
- APA, (2013). *Psikiyatri Hastalıklarının Tanımlanması Ve Sınıflandırılması El Kitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı (DSM-V)*. Köroğlu, E. (Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Çalışma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(30), 27-43.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17 (1), 39-50.
- Ayaş, T. ve Horzum, M. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ve Aile İnternet Tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 46-57.
- Aydın, İ. (2010). *Cezaevi Hükümlülüklerin Yalnızlık Düzeyleri ve Ruhsal Belirti Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, Y. (2015). *Alkol ve Madde Bağımlılığında Beden Algısı, Benlik Saygısı Düzeyleri ve Sosyal Fobi Görülme Sıklığı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bianchi, A. ve Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors Of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology and Behavior*, 8(1), 39-51.
- Buluş, M. (2000). Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı-Yalnızlık Düzeyi İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 165-176.
- Chen, J; Tarn, M. ve Han, B. T. (2004). Press Internet Dependency: Its impact on Online Behavioral Patterns in E-commerce, *Human Systems Management*, 23, 49-58.

- Chóliz, M., Villanueva, V. ve Chóliz, M.C. (2009). Girls, Boys And Their Mobile: Use, Abuse (And Dependence) Of The Mobile Phone In Adolescence. *RevistaEspañola De Drogodep*, 34, 74–88.
- Chou, C, Condrón, L. veBelland, J.C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17 (4), 363-388.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çeçen, R. (2008). Öğrencilerini Cinsiyetlerine ve Ana baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerini İncelenmesi. *Türk eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Uzmanlık Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdaş, A., Akpınar, A. ve Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a youngerpopulation. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226-234.
- Dielman, T. E., Campanelli, P. C., Shope, J. T. ve Butchart, A. T. (1987). Susceptibility To Peer Pressure, Self-Esteem, And Health Locus Of Control As Correlates Of Adolescent Substance Abuse. *Health Education and Behavior*, 14(2), 207-221.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.
- Doğan, V. ve Karakuş, Y. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Yordayıcısı Olarak Çok Boyutlu Yalnızlık. *Sakarya University Journal Of Education*, 6(1), 557-71.
- Doğru, N. ve Peker, R. (2004). Özsaygı Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerini Özsaygı Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 315-328.

- Erdem, H., Türen, U. ve Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu(Nomofobi) Yayılım: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri Ve Kamu Çalışmaları Örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Erdem, M. ve Taşçı, N. (2003). Tüberküloz Hastalarında Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 51(2), 171-176.
- Erim, B. (2001). *Yetiştirme Yurtlarında Ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon Ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Fakültesi.
- Erözkan, A. (2009). The Predictors Of Loneliness İn Adolescents. *Elementary Education Online*, 8(3), 809-819.
- Gencer, H. (2017). *Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Siber Zorbalık Davranışları İle İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gönül, A.S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı. *Yeni Symposium*, 40(3), 105-110
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(11), 73-88.
- Hancı, S. (2017). *Bireysel Ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Çeşitli Değişkenlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Işık, U. (2007). *Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri Ve İnternet Bağımlılığı*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kahveci, A., Alemdar, H. ve Ersoy, C. (2015). *Çevresel Ve Mobil Algılama İle Uyku Kalitesi Takibi*. İstanbul :Boğaziçi Üniversitesi.NETLAB Bilgisayar Ağları Araştırma Laboratuvarı, Bilgisayar Mühendisliği Bölümü.
- Kahyaoglu S, Kurt, H. Uzal, S.ve Özdilek, Ö.S. (2016). Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal ve Eğitim Hayatına Etkisi. *Avrasya Aile Hekimliği Dergisi*, 5, 13-19.

- Karadağ, G., Güner, İ., Çuhadar, D. ve Uçan, Ö. (2008). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 117-125.
- Karaman, K. ve Kurtoğlu, M.(2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. *Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, 4(2),11-19.
- Katz, J. (1997). The DigitalCitizen. *Wired*, 5, 68-77.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerin Çeşitli Değişkenler Arasında Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversite. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kutlu, M., Savcı, M. Demir, Y. ve Aysam, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri Ve Ergenlerde Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(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(14), 328-333.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C. ve Kim, D. J. (2013). Development And Validation Of A Smartphone Addiction Scale (SAS). *PlosOne*, 8(2), 72-85.
- Meral, D. (2017). *Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu Ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan: Erzincan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Miraz, A. ve Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(9), 268-286.

- Morris, M. ve Ogan, C. (1996). The Internet as MassMedium. *Journal of Computer. MediatedCommunication*, 1(4), 51-64.
- Odacı, H. (1994). *KATÜ Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi. Eğitim Fakültesi.
- Önler, E. ve Yılmaz, A. (2008). Cerrahi Birimlerde Yatan Hastalarda Uyku Kalitesi. *İstanbul Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 16(62), 114-121.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 8(3), 82-89.
- Özbay, B. ve Öncel, O.A. (2017). Telefon Amblemlerimize Ne Kadar Bağlıyız? *Researchgate*, 8, 2-18.
- Özdemir, G. ve Mert, A. (2008). Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(8), 90-100.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C. ve Brand, M. (2013). Vali-Dation And Psychometric Properties Of A ShortVersion Of Young's Internet Addiction Test. *Computerin Human Behavior*, 29(3), 1212-1223.
- Reisoğlu, İ., Gedik, N. ve Göktaş, Y. (2013). Öğretmen Adaylarının Özsaygı ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Problemlili İnternet Kullanımıyla İlişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 150-165.
- Richardson, J. (2004). Isolating Frequency Scale Effects on Self- reported Loneliness. *Personality and Individual Differences*, 36, 235-244.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). *AcceptanceAnd Commitment Therapy Measures Package*, 61, 52-65.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). DevelopingA Measure Of Loneliness. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290-294.
- Saggaf, A. Y. ve Nielsen, S. (2014). Self- Disclosure On Facebook Among Female Users And İts Relationship To Feelings Of Loneliness. *Computers in Human Behaviours*, 36 (4), 460-468.



- Sancar, N. (2009). *Algılanan Baba Tutumu Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sankır, H. (2014). Gençlerin Sapmış Ve Suçlu Davranışlara Yönelmelerinde Benlik Saygısının Etkisi: Lise 11. Sınıf Örneği. *Literature and History of Turkish or Turcic*, 9(2), 1311-1333.
- Satan, H. (2011). Ergenlerde Akran Baskısı, Benlik Saygısı Ve Alkol Kullanımı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 34, 183-194.
- Sel, Ş. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Fakültesi.
- Seyhan, D. ve Zincir, H. (2009). Tutuklu Hükümlü Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Aile Özelliklerinin İncelenmesi ve Aralarındaki Korelasyonun Belirlenmesi. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 11(5), 7-24.
- Süler, M. (2016). *Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şar, A.H. ve Işıklar, A. (2012). Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeğinin Türkçeye Uyarlaması. *International Journal of Human Sciences*, 2, 264-275.
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. ve Taş, U. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7(1), 156-169.
- Şen, A. (2015). *Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özellikler, Depresyon Ve Sosyal Fobi İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi. Tıp Fakültesi.
- Tafarodi, R. W. ve Swann Jr, W. B. (1995). Self-Linking And Self-Competence As Dimensions Of Global Self-Esteem: İntial Validation Of A Measure. *Journal of personality assessment*, 65(2), 322-342.

- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış Ve Parçalanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Akademik Başarı, Öznel İyi Oluş Ve Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Taylan, H.H. (2016). Yükseköğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı. *International Conference on Quality in Higher Education*, 24(25), 1093-1100.
- Toker, T. (2008). *Madde Kullananlarda Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının, Madde Kullanma Eğilimi Benlik Saygısı ve Başa Çıkma Tutumları ile İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tözün, M. (2010). Benlik Saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
- Usta, S.(2017). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye’deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık Ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(1), 29-53.
- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wright, S.L, Burt, C. ve Strongman, K. (2006). Loneliness In The Workplace :Construct Definition And Scale Development. *New Zealand Journal of Psychology*, 35(2), 59-68.
- Wright, S.L. (2005). *Loneliness in the Workplace. A thesis submitted in fulfilment of the requirements*. Doctora Thesis, England: University of Canterbury. Social Sciences Institute.
- Yalçın, G. (2015). *Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımın İleri Ergenlikte Yalnızlık Ve Depresyona Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Yeşilova, E. (2017). *Üsküdar Üniversitesi Lisans Ve Yüksek Lisans Öğrencilerinde Sigara Bağımlılığında Dürtüsellik Ve Benlik Saygısı İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldırım, M.S. (2016). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Obezite Ve Benlik Saygısı İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. *Educational Administration, Theory and Practice*, 15(59), 451-469.
- Yılmaz, G.G. (2009). *Suçta Sürüklenen ve Suçta Sürüklenmeyen Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction / A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K.S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. New York: John Wiley&Sons.
- Yücelten, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

## 10. EKLER

### Ek 1. Demografik Veri Formu

1. Yaş:

2. Cinsiyet

( ) Kadın

( ) Erkek

( ) Diğer

3. Medeni durum

( ) Evli

( ) Bekâr

( ) Boşanmış

( ) Ayrı yaşıyor

4. Maddi durum

( ) Çok iyi

( ) İyi

( ) Orta

( ) Kötü

( ) Çok kötü

5. Eğitim durumu

( ) İlköğretim

( ) Lise

( ) Üniversite

( ) Yüksek lisans/Doktora

6. Günde ortalama kaç kez akıllı telefonunuzu kontrol edersiniz?

( ) 10'dan az

( ) 10-20 kez

( ) 20-30 kez

( ) 30-40 kez

( ) 40'tan fazla

7. Uyumadan önce telefonunuzu yanınızda bulundurur musunuz?

( ) Evet

( ) Hayır

8. Günde telefonunuzu kaç kez şarj edersiniz?

( ) Bir kere

( ) Birden fazla

9. Gün içerisinde internet için ne kadar zaman ayırırsınız?

( ) 1 saatten az

( ) 2-3 saat

( ) 4-5 saat

( ) 6 saat ve üzeri

10. İnternete erişiminiz olmadığında, kısıtlandığında veya engellendiğinde sinirlenir misiniz?

( ) Evet

( ) Hayır

11. İnternetin hayatınız için önemi nedir?

1

2

3

4

5

Çok az

Çok fazla

12. Genel olarak kendinizden memnun musunuz?

( ) Evet

( ) Hayır

13. Kendinizi genel olarak güçsüz, başarısız ve etkisiz hisseder misiniz?

1

2

3

4

5

Kesinlikle hayır

Kesinlikle evet

14. Eleştirilmeye açık mısınız?

1

2

3

4

5

Kesinlikle hayır

Kesinlikle evet

15. Zamanınızın çoğunu aile ve arkadaşlarınızdan ziyade kendinizle mi geçirmek istersiniz?

( ) Evet

( ) Hayır

16. Genel olarak kendinizi diğer insanlardan yalıtılmış ve uzaklaşmış hissedermisiniz?

1 2 3 4 5  
Kesinlikle hayır Kesinlikle evet

## Ek 2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

	<b>Kesinlikle hayır</b>	<b>Hayır</b>	<b>Kısmen hayır</b>	<b>Kısmen evet</b>	<b>Evet</b>	<b>Kesinlikle evet</b>
1. Akıllı telefon kullanımım sebebiyle planlanmış işlerimi yetiştiremiyorum.						
2. Akıllı telefon kullanımım sebebiyle sınıfta ödev yaparken veya çalışırken konsantre olmakta güçlük çekiyorum						
3. Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum.						
4. Akıllı telefon kullanırken bileklerimde ya da boynumun arkasında ağrı hissediyorum.						
5. Aşırı akıllı telefon kullanımı sebebiyle yeterli uykumu alamıyorum ve kendimi yorgun hissediyorum						
6. Akıllı telefon kullanırken sakinleşiyor ve rahatlıyorum						
7. Akıllı telefon kullanırken kendimi keyifli ve coşkulu hissediyorum.						
8. Akıllı telefon kullanırken kendimi güvende hissediyorum.						
9. Akıllı telefon ile stresten kurtulmak mümkündür.						
10. Akıllı telefon kullanmaktan daha eğlenceli bir şey yoktur.						
11. Akıllı telefonum olmazsa hayatım bomboş olur.						
12. Kendimi en çok akıllı telefon kullanırken özgür hissediyorum.						
13. Akıllı telefon kullanmak hayatımdaki en eğlenceli şeydir.						
14. Akıllı telefonumun olmamasına dayanamam.						
15. Akıllı telefonum elimde değilken kendimi sabırsız ve sinirli hissediyorum.						
16. Kullanmadığım zamanlarda bile aklımda akıllı telefonum var.						
17. Günlük hayatımı büyük ölçüde etkilese bile akıllı telefonum kullanılmaktan asla vazgeçmem.						



	<b>Kesinlikle hayır</b>	<b>Hayır</b>	<b>Kısmen hayır</b>	<b>Kısmen evet</b>	<b>Evet</b>	<b>Kesinlikle evet</b>
18. Akıllı telefonumla meşgul iken rahatsız edilmek beni sinirlendirir.						
19. Tuvalete acilen gitmek zorunda olsam bile akıllı telefonumu yanıma alırım.						
20. Akıllı telefon aracılığıyla daha fazla insanla tanışmak harika bir duygudur.						
21. Akıllı telefondaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçekyaşamdaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha samimi olduğunu düşünüyorum						
22. Akıllı telefonumu kullanamamak bir arkadaşımı kaybetmek kadar acı verici olabilir.						
23. Akıllı telefonumdaki arkadaşlarımla, gerçek hayattaki arkadaşlarıma göre beni daha iyi anladıklarını düşünüyorum.						
24. İnsanların Twitter ya da Facebook'taki konuşmalarını kaçırmamak için akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim.						
25. Twitter ya da Facebook gibi sosyal ağları uyanır uyanmaz kontrol ederim.						
26. Akıllı telefondaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi gerçekyaşamdaki arkadaşlarımla ya da diğer aile bireyleriyle zaman geçirmeye tercih ediyorum.						
27. Diğer insanlara sormaktansa akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ederim.						
28. Akıllı telefonumun bataryası tam doluyken bile bir gün gitmez.						
29. Akıllı telefonumu planladığımdan daha fazla kullanıyorum.						
30. Akıllı telefonumu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra yine kullanma ihtiyacı hissediyorum						
31. Akıllı telefonumu kullanma süremi kısaltmayı defalarca denedim fakat her defasında başarısız oldum.						
32. Akıllı telefon kullanma süremi kısaltmam gerektiğini hep düşünüyorum						
33. Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylüyorlar.						

### Ek 3. Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (YİBT-KF)

**AÇIKLAMA:** Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Herzaman
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?					
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?					
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süreyüzünden zarar görmektedir?					
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?					
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?					
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalinizi kurarsınız?					
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?					
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırınız veya başarısız olursunuz?					
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?					
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					
12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hem geçtiğini görürsünüz?					

## Ek 4- Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıdaki cümleler **kendiniz hakkında ne düşünüp genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin** olarak hazırlanmıştır. Sizden istenen her bir maddeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz hakkında hissettiğiniz şıkkı işaretlemektir. Her cümle için 4 seçenek söz konusudur (Çok doğru / Doğru / Yanlış / Çok yanlış). Hiçbir sorunun doğru veya yanlış cevabı yoktur. **Önemli olan her cümle ile ilgili olarak kendi durumunuzu doğru bir şekilde yansıtmaktır**

### MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

### MADDE 2

1. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

2. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

### MADDE 3

1. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

#### **MADDE 4**

1. Genel olarak kendimden memnunum.

- a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

#### **MADDE 5**

1. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

- a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

#### **MADDE 6**

1. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

- a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

2. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

- a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

### Ek 5- UCLA Yalnızlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Nadiren uygun	Bazen uygun	Sık sık uygun
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum				
2. Arkadaşım yok				
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok				
4. Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum				
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum				
6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var				
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim				
8. İlgilerim ve fikirlerim çevredekilerce paylaşıyor				
9. Dışa dönük bir insanım				
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var				
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum				
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir				
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor				
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum				
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim				
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var				
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum				
18. Çevremde insanlar var ama benimle değil				
19. Konuşabileceğim insanlar var				
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var				

## 11. ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler:

Mehmet Utku TOHUMCU

Tel: +(90) 554 909 80 78

E-posta: utkutohumcu@hotmail.com

### Öğrenim Durumu :

Edirne Koleji'nden mezun olduktan sonra Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde lisansımı tamamladım. Ardından yine Haliç Üniversitesi'nde Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı'na başladım.

### Yabancı dilleri ve düzeyi:

İngilizce -Orta

### İş deneyimi:

- Özel Işıklar Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Psikolog (2011)
- Özel Doğanay Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Psikolog (2013)
- Özel Edirne Yağmur Çocuklar Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Psikolog (2013 - 2014)
- Adalet Bakanlığı, Ceza ve Tevkif evleri Genel Müdürlüğü bünyesinde, Psikolog (2014 - ... )

NU

## İNTERNET VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE BENLİK SAYGISI VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

ORIJINALLIK RAPORU

% **13**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **10**

İNTERNET  
KAYNAKLARI

% **8**

YAYINLAR

% **7**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

- 1 Submitted to Beykent Universitesi  
Öğrenci Ödevi %2
- 2 forum.memurlar.net  
İnternet Kaynağı %1
- 3 acikerisim.deu.edu.tr  
İnternet Kaynağı %1
- 4 acikerisim.selcuk.edu.tr:8080  
İnternet Kaynağı %1
- 5 Submitted to TechKnowledge Turkey  
Öğrenci Ödevi %1
- 6 Submitted to The Scientific & Technological  
Research Council of Turkey (TUBITAK)  
Öğrenci Ödevi %1
- 7 acikarsiv.ankara.edu.tr  
İnternet Kaynağı %1
- 8 Submitted to KTO Karatay Üniversitesi