

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİ İLE SOSYAL KAYGI VE YALNIZLIK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BEYZA HAYIRCI

DANIŞMAN
PROF. DR. ENVER SARI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ORDU 2019

ÖĞRENCİ BEYAN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak savunduğum “Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri İle Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmadan yazdığımı ve yararlandığım kaynakların “Kaynakça” bölümünde gösterilenlerden farklı olmadığını, belirtilen kaynaklara atıf yapılarak yararlandığımı belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



28/05/2019

Beyza HAYIRCI
Öğrenci No: 16530900005

JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI

Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Beyza HAYIRCI' nın hazırladığı “Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez 02 /05 / 2019 tarihinde aşağıda imzaları olan jüri tarafından Yüksek Lisans / Doktora / Sanatta Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

| | Adı-Soyadı | Üniversite | İmza |
|--------------|-------------------------|----------------------|---|
| Başkan | : Doç. Dr. Ömer KARAMAN | Ordu Üniversitesi |  |
| Jüri Üyeleri | : Prof. Dr. Enver SARI | Giresun Üniversitesi |  |
| | Doç.Dr. Cahit KAYA | Giresun Üniversitesi |  |

ONAY

10. / 06 / 2019.

Dr. Öğr. Üyesi Seçkin EVCİM

Enstitü Müdürü V.

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE SOSYAL KAYGI VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Beyza HAYIRCI

Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı,
Yüksek Lisans /2019

Prof. Dr. Enver SARI

Bu çalışmada lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim öğretim yılında Ordu İli Ünye ilçe merkezindeki devlet okullarına devam eden 284 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin analizinde betimsel analiz yöntemi esas alınmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerin SPSS 20.0 programı yardımıyla analiz edilmiş ve dağılımın özelliklerinin incelenmesinin ardından frekans yüzde analizi, korelasyon, bağımsız T-Testi, tek yönlü varyans Analizi (ANOVA) testleri uygulanmıştır.

Sonuç olarak; araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyine, algılanan akademik başarı düzeyine, algılanan ebeveyn tutumuna ve yalnızlık değişkenine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara dayanılarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sosyal Kaygı, Yalnızlık.

ABSTRACT

ANALYZING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SMART PHONE ADDICTION OF HIGH SCHOOL STUDENTS AND THEIR SOCIAL CONCERN AND LONELINESS

Beyza HAYIRCI

Ordu University, Institute of Social Sciences, Department of Educational
Sciences, Post-Graduate /2019

Prof. Dr. Enver SARI

This study aims to identify the relation between high school students' level of smart phone addiction and social concern and their level of loneliness and also it aims to reveal how level of smart phone addiction differs by the fact of demographic qualities. In this study relational screening model was used.

In this research, working group contains 284 students that studying in Ünye district of Ordu province in '17-'18 academic year. Descriptive analysing method is based on to analyse the data. The datas were analyzed by SPSS 20.0 in this research and after analyzing variances of distribution, frequency/percentage analyse, correlations, independence T Test and one-way analysis of variance were applied.

As a result, it is concluded that there is statistically meaningful relationship between smart phone addiction level, social concern and loneliness of the high school students who attended to this research. It is concluded that there is a low level-positive significant relation between smart phone addiction and fear of negative evaluation which is sub-dimension of social concern, social avoidance and distress in general situations, social avoidance and distress in new situations. Besides, it is concluded that level of smart phone addiction differs according to level of grade, perceived academic achievement level, perceived parental attitude and loneliness variances. On the basis of the obtained informations, some suggestions were made.

Key Words: Smart Phone Addiction, Social Concern, Loneliness.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince yakın desteğini eksik etmeyen, tez yazım süreci boyunca akademik bilgisi ve tecrübelerini benimle paylaşan, beni yönlendiren saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Enver SARI 'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bu süreçte beni destekleyen tüm değerli hocalarıma ve tezimi uygulama olanağı sağlayan Ünye ilçe merkezindeki okullarda çalışan idareci ve okul psikolojik danışmanlarına teşekkürlerimi sunarım.

Mesleki gelişimim noktasında bana güç veren, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen; babam Naci HAYIRCI, annem Öğr. Gör. Şengül HAYIRCI, abim Dt. Berkay HAYIRCI ve tüm arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Beyza HAYIRCI

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----|
| ÖZET..... | i |
| ABSTRACT..... | ii |
| TEŞEKKÜR..... | iii |
| İÇİNDEKİLER | iv |
| TABLOLAR DİZİNİ | vi |
| KISALTMALAR VE SİMGELER..... | vii |
| BİRİNCİ BÖLÜM | 1 |
| GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Problem Durumu..... | 2 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı..... | 5 |
| 1.2.1.Alt Problemler..... | 5 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi..... | 5 |
| 1.4. Araştırmanın Varsayımlar..... | 8 |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları..... | 8 |
| 1.6. Tanımlar..... | 9 |
| İKİNCİ BÖLÜM..... | 10 |
| LİTERATÜR TARAMASI..... | 10 |
| 2.1. Bağımlılık..... | 10 |
| 2.2. İnternet Bağımlılığı..... | 11 |
| 2.3. Nomofobi ve Netlessfobi | 14 |
| 2.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı..... | 16 |
| 2.4.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar | 21 |
| 2.4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar | 24 |
| 2.5. Yalnızlık..... | 26 |
| 2.5.1. Yalnızlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar..... | 29 |
| 2.6. Sosyal Kaygı | 31 |
| 2.6.1. Sosyal Kaygı İle İlgili Yapılan Araştırmalar | 34 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM | 36 |

| | |
|---|----|
| YÖNTEM..... | 36 |
| 3.1.Araştırmanın Modeli | 36 |
| 3.2. Evren ve Örneklem | 36 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları | 40 |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu | 40 |
| 3.3.2.Ergenler İçin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği | 41 |
| 3.3.3.Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği..... | 41 |
| 3.3.4.Ucla Yalnızlık Ölçeği..... | 42 |
| 3.4.Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri..... | 42 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM..... | 44 |
| BULGULAR..... | 44 |
| 4.1.Alt Problemlere İlişkin Bulgular..... | 44 |
| BEŞİNCİ BÖLÜM..... | 52 |
| DEĞERLENDİRME VE SONUÇ..... | 52 |
| 5.1. Değerlendirme..... | 52 |
| 5.2. Sonuç..... | 55 |
| 5.3. Öneriler | 56 |
| 5.3.1.Ailelere Öneriler | 56 |
| 5.3.2.Okul Yöneticilerine Öneriler..... | 57 |
| 5.3.3.Okul Psikolojik Danışmanlarına Öneriler..... | 57 |
| 5.3.4. Öğretmenlere Öneriler | 59 |
| KAYNAKÇA..... | 60 |
| EKLER..... | 69 |
| ÖZGEÇMİŞ | 74 |

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. TÜİK Sabit Telefon, Cep Telefonu ve İnternet Abone Sayısı

Tablo 2. Çalışma Grubu 1'e Ait Demografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzdeler Analizi

Tablo 3. Çalışma Grubu 2'ye Ait Demografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzdeler Analizi

Tablo 4. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yalnızlık ve Sosyal Kaygıya Dair Normallik Analizi

Tablo 5. Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ile Yalnızlık ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi

Tablo 6. Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyinin Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi

Tablo 7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Tablo 8. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

Tablo 9. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Tablo 10. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Scheffe Sonuçları

Tablo 11. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine T-Testi Sonuçları

Tablo 12. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

Tablo 13. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Tablo 14. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Scheffe Sonuçları

Tablo 15. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Yalnızlık Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

KISALTMALAR VE SİMGELER

- APA** : Amerikan Psikiyatri Derneği
- DSM** :The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı)
- ODÜ** : Ordu Üniversitesi
- s.** : Sayfa
- SPSS** : Statistical Package for the Social Sciences
- TDK** : Türk Dil Kurumu
- TÜİK** : Türkiye İstatistik Kurumu
- vb.** : ve benzeri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsan olmak doğa, eşya ve insanla iletişim kurmakla mümkündür. İnsan kaliteli bir yaşama ulaşmak için yaratılışından bu yana diğer insanlarla iletişim içerisinde olma ihtiyacı hissetmiştir. Yaratılışından bu zamana dek, ateş, ses, sembol, duman gibi birçok araçla iletişim kuran insanoğlu, günümüzde iletişim kurabilme olanağı modern dönemde hayal edilenin ötesine ulaşmıştır. İletişim ile birlikte malumat (enformasyon) telefon, tablet, bilgisayar gibi cihazlar ile internet aracılığıyla kolaylıkla sağlanabilmektedir. Bununla birlikte yüzlerce elektronik kitap, resim veya harita gibi veriler telefonlarımızda bizimle her an beraber olabilmektedir.

İletişim araçlarının son derece ulaşılabilir olması bazı problemleri de ortaya çıkarmaktadır. Artık her an iletişim kuracağımız, malumat alıp vereceğimiz, sosyal medya aracılığıyla binlerce kişiye ulaşacağımız akıllı telefonlara sahibiz. Akıllı telefonların gündelik hayatımıza girmesi bizleri gerçek dünyadan uzaklaştırmakta ve sanal dünyanın bir kişisi yapmaktadır. Akıllı telefonlar ile sanal dünya bireyi haline dönüştüğümüzde ise gerçek dünya içinde sorunlarımız oluşabilmektedir. Bu sorunlardan en önemlisi bağımlılıktır. Akıllı telefon kullanımının abartılı bir hale dönüşmesi akıllı telefon bağımlılığını ortaya çıkarmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının kişisel etmenleri olduğu gibi sosyal kaygı ve yalnızlık gibi psikolojik etmenleri de olabilmektedir. Bu araştırmanın yapılmasındaki temel güdü akıllı telefon bağımlılığı ile kişisel, sosyal kaygı ve yalnızlık etmenlerinin arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasıdır. Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığının; kişisel etmenler (cinsiyet, sınıf, algılanan akademik başarı, algılanan ebeveyn tutumu, yaşanılan yer ve yalnızlık), sosyal kaygı ve yalnızlıkla ilişkisi araştırılmıştır. Bu araştırmanın problem durumu, önemi, amacı, sayıtları, sınırlılıkları ve tanımlamaları aşağıda sunulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Mobil cihazların içerisinde kullanım olarak en pratik ve insanlar tarafından en çok tercih edileni cep telefonudur. Akıllı telefonlar ise taşınabilir cep bilgisayar özelliklerinin cep telefonlarına eklenmesi ile ortaya çıkarmıştır. Akıllı telefonlar alışlagelmiş bir cep telefonuna göre çok daha fazla özelliğe sahiptir. Bu sayede akıllı telefonlar bir telefondan ziyade taşınabilir bir küçük cep bilgisayarı halini almıştır (Çakır ve Oğuz, 2017).

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte akıllı telefonlar hayatımızda vazgeçilmez bir yer edinmiştir. Arama yapmak veya haberleşmenin yanı sıra; sohbet etmek, alışveriş yapmak, video veya film izlemek, bankacılık işlemleri gibi amaçlarla akıllı telefonlar kullanılmaktadır. Akıllı telefonların hayatı kolaylaştırmasıyla birlikte kullanım yaşı günden güne düşmektedir ve erken yaşlardaki bireylerin kullanım sıklıklarını ve sürelerini kontrol edemediği gözlenmiştir.

Gündelik yaşamı kolaylaştıran akıllı telefon kullanımını zaman zaman bazı problemlere de sebep olmaktadır. Akıllı telefon kullanımının aşırı olması tıpkı internet bağımlılığı gibi tanımlanan akıllı telefon bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmaktadır (Çakır ve Oğuz, 2017). Akıllı telefon bağımlılık düzeyini etkileyen faktörlerden biri ise gelir düzeyine bağlı olarak bireylerin kullandığı akıllı telefonun kalitesidir. Orta ya da alt kategorideki akıllı telefonlara sahip bireylerin telefonun özelliklerinden yeterince yararlanamamaları ve bu nedenle de keyif alamamalarından dolayı bu cihazlara bağımlılıkları daha düşük düzeyde olmaktadır. Fakat günümüzde akıllı telefonların sürekli olarak farklı özelliklerle geliştirilmesi ve bununla birlikte fiyatlarının da aşağıya düşmesi kullanıcılarda akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasına sebep olmaktadır (Kuyucu, 2017).

Gençlerin oldukça sık ve fazla kullandığı cep telefonları günümüzde sadece iletişim amaçlı değil her alanda kullanılmaktadır. Mobil teknolojilerin gündelik hayatımızın her alanına girmesi ile birlikte “mobil yaşam” kavramı da hayatımıza girmiştir. Bu teknoloji özellikle gençlerin oldukça dikkatini çekmekte ve kullanımı gençler arasında hızla artmaktadır. Bu nedenle gençlerin mobil teknolojilere ilgisini ölçmeye yönelik çalışmalar gün geçtikçe artmaktadır (Tekin, 2012, s. 7).

Cep telefonları günlük hayatın vazgeçilmez bir ihtiyacı haline gelmiştir. Fakat buna rağmen insanların pahalı ve daha fazla özellikli cep telefonlarına yöneldiği görülmektedir. Bu durum ise cep telefonlarının sadece iletişim amaçlı kullanılmaktan ziyade bu cihazlara karşı bir tepkinin oluşmasına neden olmaktadır. İhtiyacını karşıladığı halde daha pahalı ve gösterişli bir telefon kullanmak insanlar arasında saygınlık olarak algılanmaktadır (Tekin, 2012, s. 15).

Her sınıftan insan bir kaşığa sahip olabilmektedir. Fakat birinin metalden diğerinin altından bir kaşığa sahip olması tüketim ile gösterişçi tüketim arasındaki farka örnektir. Aynı şey akıllı telefonlar için de düşünülebilir. Akıllı telefonların ilk çıktığı zamanlarda, herhangi bir akıllı telefona sahip olmak bir statü göstergesiymişken, günümüzde bu durum değişerek son çıkan model akıllı telefona sahip olmanın bir statü göstergesi haline gelmiştir (Aydın Adalı, 2018).

Ülkemizde lise eğitimi ergenlik dönemiyle paralellik göstermektedir. Bu nedenle ergenlerde görülen benmerkezcilik, ön planda olma ihtiyacı lise öğrencilerinde de görülmektedir. Liselerde eğitim gören ergen bireyler arasında ihtiyacı olmamasına rağmen en son çıkan akıllı telefonlara talep artmaktadır.

Günümüzde bireyler özellikle çocuklar ve gençler boş zamanlarını sosyal bir faaliyetle geçirmek yerine cep telefonu ve internet gibi yeni iletişim araçlarını kullanarak geçirmektedir. Bu araçlara kendini fazlasıyla kaptıran bireylere bakıldığında aslında sosyal anlamda zayıf oldukları görülmektedir. Bu bağlamda sosyal çevresi zayıf veya sosyal aktiviteleri olmayan kişilerin bu cihazların müptelası olduğu söylenebilir. Gençlerin ve çocukların cep telefonunun özelliklerini kullanmak veya sanal ortamda mesajlaşmak için ayırdıkları zaman bir hayli fazladır (Tekin, 2012, s. 14). Ergen bireyler gerek sosyal medya gerekse sohbet etme uygulamaları ile akıllı telefonları bir sosyalleşme aracı olarak görmektedirler.

Yalnızlık kavramsal olarak bireyin tek başına oluşu anlamını taşır. Fakat günümüzde teknolojik aletlerin insanları yalnızlığa sürüklediği kaçınılmazdır. Günümüzde yalnızlık bireyin iç dünyası içerisinde teknolojik aletlerle zaman geçirmesi anlamına gelirken bundan 10-15 sene öncesinde arkadaşı olmamak, çevresinde kimsesi bulunmamak anlamı taşımaktaydı (Çakır ve Oğuz, 2017).

Son yıllarda insanların çevrimiçi olarak iletişim kurma sayılarında önemli bir artış söz konusu olmuştur. Böylece insanların internette gezinerek bilgiye ulaşması ya da yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi iletişim kurmasına olanak veren akıllı telefonlar, utangaç ya da yalnız insanların ilk başvurduğu cihazlar olmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017).

Değişen ve gelişen yaşam koşullarında yalnızlık duygusunun yoğunluğu gün geçtikçe artmaktadır. Kişiler arası iletişimin yerini artık internet, bilgisayar, akıllı telefonlar almaya başlamıştır. Bu nedenle insanlar fakında olmadan yalnızlaşmaya başlamıştır (Mert ve Özdemir, 2018).

Kendini yalnız hissedenden öğrencilerin interneti bir sosyalleşme aracı olarak görmeleri veya eğlenerek bu durumdan bir kaçış davranışı sergiledikleri düşünülebilir. Aynı şekilde oyun ve eğlence amaçlı internet kullanımının dengesiz veya sadece bu amaçlar doğrultusunda rutinleşen ve sıradanlaşan kullanımından kaynaklı bir alışkanlığa dönüşmesinden ötürü öğrencileri sadece internet dünyasına iterek yalnızlaştırdığı bunun sonucunda da yalnızlığa daha yatkın bireyler haline dönüştüğü düşünülebilir (Korkmaz, 2017, s. 59).

Akıllı telefon kullanımında ebeveynler ve öğretmenler birbirleriyle ve gençlerle işbirliği yapma yoluna gitmeli, bireyler için nasıl destekleyici olacaklarını keşfetmelidir. Aksi takdirde baskıcı bir tutum sergileyerek veya paniğe kapılarak, iletişim ve kişisel bağlar geri dönülemez zararlara yol açabilir. Bu noktada ebeveynler internet kullanımı ve iletişimle ilgili problemi yalnızca internete, bilgisayarın alışkanlık yapıcı bir cihaz olmasına veya ergenlik çağının zorluğuna bağlamamalıdır (Yiğit, 2015).

Akıllı telefon bağımlılığı alinyazını incelendiğinde ve öğrenciler gözlemlendiğinde; öğrencilerin vakitlerinin çoğu kısmını akıllı telefonlarla geçirdikleri ve geçirilen süreyi kontrol etmekte problem yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığının erken yaşlara düşmesi gündelik yaşam becerilerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Bu amaçla çalışmada “Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmış ve sonuçlar incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada; lise öğrencilerinin sosyal kaygıları, yalnızlıkları ve bazı kişisel özellikleri (cinsiyet, sınıf, algılanan akademik başarı, algılanan ebeveyn tutumu ve yalnızlık) ile akıllı telefon bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır.

1.2.1. Alt Problemler

1. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeylerinin alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma, yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri kişisel özelliklere (cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, algılanan ebeveyn tutumu, yalnızlık) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde cep telefonu, tablet ve bilgisayar gibi teknolojik ürünlerin kullanım yaşı düşmektedir. Aynı zamanda teknolojik ürünlere sahip olma ve kullanımının yaygınlaştığı da görülmektedir (Aksel, 2018, s.6).

Akıllı telefon teknolojisi sürekli olarak bir gelişim içerisinde. Bu durum akıllı telefon fiyatlarının ucuzlamasına neden olmaktadır ve beraberinde tüketicilerin akıllı telefon kullanımını arttırıcı bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durumla birlikte akıllı telefon bağımlılığı gelecekte toplumun fiziksel ve psikolojik gelişimini daha çok etkileyeceği düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Gelecekte madde bağımlılığı, sigara bağımlılığı, alkol bağımlılığı gibi terimlere ilave olarak “teknolojiklik” ve “akıllı telefonkolik” terimlerinin hayatımızda yer edinmesine ve bağımlılık ile ilgili tartışmaların artmasına sebep olacağı düşünülmektedir (Kuyucu, 2017).

Aktaş ve Yılmaz'a (2017) göre insanlar artık hayatın birçok alanında ve konuda akıllı telefonlardan yardım alınmaktadır. Deftere bir not yazmak yerine hemen telefonla fotoğraf çekilmek tercih edilmekte, hatta artık derslerde bile not tutmak yerine sunu sayfalarının veya ders materyallerinin fotoğrafları çekilmektedir.

Öğrenciler tarafından akıllı telefon ile geçirilen sürenin kontrol edilemediği, planlanan süreden daha fazla zaman geçirdiği görülmüştür. Okullarda yapılacak önleyici rehberlik çalışmalarına yön vermesi amacıyla liselerde eğitim görmekte olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri ile olan ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini betimlemek ve ilgili değişkenlerle olan ilişkisini açıklamak okullarda yapılacak çalışmalar açısından psikolojik danışmanlara, öğretmenlere ve velilere yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Akıllı telefonların günlük hayatımızda yer etmesiyle beraber, insanlar arasındaki bilgi paylaşımı artmakta, birbirinden uzakta olan bireyler arasında anlık bilgi ve olay paylaşımı hız kazanmaktadır. Buna benzer sosyal ve toplumsal içerikli paylaşımlarla bireyler üzerinde pozitif ya da negatif etkiler yaratılmaktadır. Özetle gençler arasındaki sosyal yaşamda önemli ölçüde değişiklikler meydana gelmiştir. Bu kalıcı değişikliklerin insanlar üzerinde olumlu etkilerinin olmasının yanı sıra toplumsal açıdan olumsuz yönlerinin de olması yeni tartışmalara neden olmuştur (Çakır ve Demir,2014).

Akıllı cihazların aşırı kullanımı toplumsal özelliklerimizi de olumsuz yönde etkilemektedir. Bireyler ailelerine, arkadaşlarına, işlerine ve derslerine yeterli zamanı ayıramamaktadır. Özellikle gençlerin akıllı cihazları yaygın olarak kullanması eğitim hayatlarındaki başarılarını da olumsuz yönde etkilemektedir (Yıldırım ve Kışoğlu, 2018).

Geçmiş zamanda yapılan araştırmalarda cep telefonu ve internet bağımlılığına ilişkin çalışmalara rastlanırken akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili çalışmaların az olması dikkat çekmektedir. Diğer ülkelerde olduğu gibi Türkiye'de yaygınlaşan ve sık kullanılan akıllı telefonların, kontrolsüz ve aşırı kullanımına ilişkin yapılmış olan araştırmalar sınırlı sayıdadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017).

Bilindiği üzere kişilik ergenlik döneminde şekillenmektedir. Bu dönemde ergenlerin sosyalleşme ihtiyacı ön plana çıkmaktadır. Ergenlerin bu ihtiyacı yüz yüze iletişim yerine daha çok çevrimiçi şekilde gerçekleştirilmesi kendileri üzerinde olumsuz bir etki bırakabilecektir (Yılmaz, Şar ve Civan, 2015). Bu anlamda sosyal kaygı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin tanımlanması yapılacak çalışmalar ve önleyici rehberlik hizmetleri bakımından önem arz etmektedir.

Akıllı telefon kullanımı günümüzde gittikçe önemi artan ve yarattığı olumlu veya olumsuz sonuçların araştırılması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmaların az olması dikkat çekmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı betimlemek, ilişkili olan faktörleri ortaya koyabilmek amacıyla yapılacak çalışmanın önemli bir çalışma olması beklenmektedir.

Günümüzde mobil telefonların problemleri kullanımı gün geçtikçe artmaktadır. Bu nedenle önem arz etmekte ve etkilerinin araştırılması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak teknoloji çağının hızla gelişmesi telefonları özelliklerinin de değişmesine neden olmaktadır. Bu anlamda telefonların kişileri etkileme düzeyleri de değişmektedir. Geçmiş zamanlarda kültürümüzde farklı anlam ifade eden mobil telefonlar şuanda kültürümüzün bir parçası olmuştur. Ekonomik geliri düşük olan kişiler de telefonlara kolaylıkla sahip olabilmektedir. Bu nedenle ekonomik, kültürel ve sosyal birçok etkenin telefon kullanımı üzerindeki etkisi araştırılabilir (Yılmaz, Şar ve Civan, 2015).

İlgili literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının, hem ruhsal hem de fiziksel sorunlara sebep olabildiğini göstermektedir. Akıllı telefon bağımlılığının özellikle genç bireylerin psikolojik gelişimlerine olan etkisine odaklanılmalıdır. Bu durumdan hareketle yapılan bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığının lise öğrencilerindeki etkileri araştırma gereksinimi duyulmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu varsayılan sosyal kaygı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi öğrencilerde önleyici rehberlik hizmetleri açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Sosyal kaygısı ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrencilere yönelik çalışmalar yapıldığı takdirde akıllı telefon bağımlılık eğilimleri önlenabilir. Aynı şekilde akıllı telefon bağımlılığı açısından risk grubunda olabilecek

öğrencileri belirlemek amacıyla akıllı telefon bağımlılığı ile kişisel özellikler arasındaki ilişki incelenmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığının her geçen gün arttığı ve gençler arasında yaygınlaştığı günümüzde, yapılan çalışmanın ileride yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Günümüzde insanların akıllı telefonlardan ayrı kalması düşünülemez; fakat insanlar üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmek için akıllı telefon ile ilişkili diğer kavramların ortaya konması gerektiği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımlar

- Araştırmaya katılan öğrencilerin sorulara içtenlikle cevap verdiği kabul edilmektedir.
- Akıllı telefon kullanımının bağımlılık yarattığı varsayılmaktadır. Kullanılan veri toplama araçlarının akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve yalnızlık kavramlarını ölçmekte güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma 2017-2018 eğitim öğretim yılı Ordu ili Ünye ilçesinde bulunan ortaöğretim okullarında öğrenim gören gönüllü öğrencileri kapsamaktadır. Bu sebeple araştırma sonuçları benzer özellikleri taşıyan bireylere genellenebilir.
- Bu çalışmada incelenen akıllı telefon bağımlılığı kavramı Ergenler İçin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle, sosyal kaygı kavramı Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle, yalnızlık kavramı ise UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Araştırma; cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan ekonomik durum, algılanan akademik başarı, yaşanılan yer, gün içerisindeki akıllı telefon kullanım süresi, akıllı telefon kullanım amacı, ebeveyn tutumu, yalnızlık ve günlük internet kullanım süresi değişkenleri ile sınırlı tutulmaktadır. Bu bilgiler kişisel bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Akıllı Telefon: Akıllı telefonlar, bilgisayara benzer şekilde işletim sistemi çalıştıran bir cep telefonudur (Yıldırım, 2018).

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Bireyin akıllı telefon kullanma davranışının normal dışı düzende ve sıklıkta gerçekleştirmesi sonucu bireyin toplumsal yapı ve işlevlerinde bedensel ve psikolojik dengesini yitirmesi, ortama uyum sağlamakta güçlük çekmesi ve düzeninin bozulması şeklinde tanımlanan bağımlılık çeşididir (Yıldırım, 2018).

Nomofobi: Bireyin akıllı telefonuna, tabletine, cep bilgisayarı gibi araçlarına ulaşamama ya da bu cihazı üzerinden iletişim kuramamaya (çevrimiçi ya da çevrimdışı) ilişkin yaşadığı istemsiz korkudur (Sırakaya, 2018).

Yalnızlık: Yalnızlık, bireyin diğer bireyler tarafından anlaşılmadığı ya da onlar tarafından reddedildiği, sosyal bütünleşme duygusu ile arzu edilen etkinlikler için uygun akranın yokluğu durumunda yaşanan, süreğen duygusal zorlanmadır (Arslan, 2009).

Sosyal Kaygı: “Tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma” (DSM IV, s. 176).

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli çalışmada yer alan akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve yalnızlık gibi temel kavramlarının yanı sıra bu kavramlarla ilişkili olduğu düşünülen bağımlılık, internet bağımlılığı, nomofobi ve netlessfobi kavramlarının ele alınması da uygun olacaktır.

2.1. Bağımlılık

Bağımlılık, bireyin kullandığı maddeyi defalarca bırakma girişiminde bulunmasına karşın bırakamaması, gittikçe maddenin dozunu arttırması, kullanmayı bıraktığı zamanlarda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, olumsuz etkilerini görmesine rağmen kullanmayı sürdürmesi, vaktinin büyük bir kısmını madde arayarak geçirmesiyle belirli bir durumdur (Ögel, 2001).

DSM 4' te "Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı" tanı kategorisi yer almakta iken DSM 5'te "Madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları" olarak değişiklik göstermiştir. DSM 4 incelendiğinde bağımlılık daha çok kimyasal madde kullanımı ile açıklanmaktadır. Kimyasal madde içermeyen davranışsal bağımlılıkların tanımı dürtü kontrol bozuklukları olarak açıklanmış, DSM 5'te ise tanı kategorisinin altında madde ile ilişkisinin bulunmadığı bozukluk olarak yalnızca "kumar bozukluğu" olduğu görülmektedir. DSM 5'te bağımlılık kavramı bir madde veya uyuşturucu ile sınırlandırılmış olsa dahi ihtiyaç duyulmakta olan klinik çalışmalarla akıllı telefon, oyun, internet ve diğer bağımlılık türlerinin de bağımlılık olarak değerlendirileceği belirtilmektedir (Süler, 2016, s.15).

Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte bağımlılık kavramına yeni bir boyut getirilmiş, sadece madde bağımlılığı ile sınırlandırılmamıştır. Bunun yanında akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi durumlar da yaygın olarak görülmeye başlanmıştır.

2.2. İnternet Bağımlılığı

Çoğu insanın evinde bir telefon bulunmadığı zaman diliminden, çoğu insanın kendi telefonunu dünyanın hangi yerine giderse gitsin cebinde taşıyabileceği dönem arasında fazla bir vakit geçmemiştir. Kişisel cep telefonlarına görüntülü konuşma seçeneğinin eklenmesi ve bunun maddi olarak birçok birey tarafından ulaşılabilir bir hale gelmesi ilginç bulunmaktadır. Bundan kısa bir zaman sonra cep telefonunda parmak izi ile giriş yaparak kişisel banka işlemlerini halletmek, cep telefonlarını erişilebilir ticari bir hizmete dönüştürmüştür. Yaşanan bu gelişmeler göz önünde bulundurulduğunda bu zaman diliminden sonra yaşanabilecek gelişimler kullanıcıları cep telefonlarına daha bağlı, daha hızlı harekete geçebilir ve daha ulaşılabilir yapmaya yönelik olabilir (Yiğit, 2015). Bu anlamda gün geçtikçe internetin hayatımızda daha fazla yer edeceği kaçınılmazdır.

Yenidünyanın kürselleşmesiyle beraber internet insanların en sık kullandığı haberleşme aracı haline gelmiştir. Bireysel açıdan düşündüğümüzde internet; yalnızca bir iletişim aracı olmaktan çıkıp aynı anda alışveriş, çalışma, eğlence gibi çevrimiçi faaliyetleri gerçekleştirmeye yaradığı söylenebilir. İnternetin kişilere sağladığı bu imkânlar, küresel ve yerel açıdan internet kullanımını hızla arttırmaktadır. Günümüzde internet kullanımının bireyler arasında yaygınlaşması ekonomiyi etkilemesinin yanı sıra toplumun yapısını da etkilemektedir (Arslan Cansever, 2009).

Günümüzde teknolojinin bireylerde bağımlılık haline geldiğini hemen her bilim insanı kabul etmektedir. Bilgisayar ekranı başında saatlerce vakit geçiren, mobil telefonları ile yatıp kalkan insan sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Son yıllarda teknoloji ürünlerine bağımlılık nedeniyle hasta olanların sayılarında ciddi artışlar görülmektedir. Bu hastaların çoğunluğunu ise bilgisayar oyunları, internet ve mobil telefon bağımlıları oluşturmaktadır (Balcı, 2012, s.1).

İnternetin ailenin ve arkadaşların yerini aldığı günümüzde, gençlerin ileriki zamanlardaki hayatlarına yönelik olarak olumsuz durumlara ve düşüncelere ve gerçek dünyayı yanlış yerlerden öğrenmesine sebep olabilir. Ailelerin, ergenlerin internet kullanımını kontrol etmemesi, ergenlerin internetten olumsuz yönde etkilenmelerini ve bağımlı olma riskini arttırmalarına sebep olabilir. Özellikle ergenlik dönemi bireylerin yükseköğrenime adım atmak üzere oldukları zaman

dilimine denk gelmektedir. Bu dönemde lise öğrencilerinin ilgilerinin ders dışı alanlara kaymasına, devamsızlık yapmalarına, sosyal ilişkilerden uzaklaşmalarına öğrenim hayatlarını kesintiye uğratmaya ve bir meslek sahibi olmalarına, geleceklerini planlamalarına mâni olmaktadır (Yılmaz, Şahin, Haseki ve Erol, 2014, s.135) . Gençlerin gelecekteki hayatlarını planlamaları açısından internet bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalar önem arz etmektedir.

Kişinin sosyal aktiviteleri ve gelişiminden devlet güvenliğine, akademik çalışmalardan azınlık toplulukların kendini ifade ettikleri bir platform oluncaya kadar başka alanlarda internet insanoğlunun hizmetine devam etmektedir. Hatta internet, öğrenmeyi ders saati ve sınıf dışına taşımaya olanak sağladığından öğretim aracı olarak da yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Çağır ve Gürkan, 2010, s.71). Öğrenciler merak ettiği bir bilgiye veya bir konuya saniyeler içerisinde internette araştırma yaparak ulaşabilmektedir.

Yılmaz, Şahin, Haseki ve Erol'un (2014) yaptığı çalışmada, lise öğrencilerinin büyük bir kısmının orta düzeyde, % 16'sının ise yüksek düzeyde internet bağımlısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada cinsiyet değişkenine göre bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin internet bağımlılık puan ortalamalarının kadın öğrencilere göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadaki bir başka bulgu ise yaş grubu küçüldükçe internet bağımlılığı düzeyi arttığı görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlarda katılımcıların büyük çoğunluğunun orta ve yüksek düzeyde internet bağımlısı olması önemli bir bulgudur. Yaş grubunun düşmesi ile internet bağımlılık düzeyinin artması, internetin erişiminin kolaylaşması ile birlikte ilköğretim düzeyindeki çocuklarda yaygınlaşması öngörülebilir bir sonuçtur.

Derin'in (2013) yaptığı çalışma sonucunda; öğrencilerin bireysel özelliklerine göre; erkeklerin internet bağımlısı olma ihtimali, kadınlara göre 2,86 kat, orta düzeyde başarıya sahip öğrencilerin internet bağımlısı olma ihtimali, başarılı olan öğrencilere göre 1,86 kat, başarısız olan öğrencilerin internet bağımlısı olma ihtimali, başarılı olan öğrencilere göre 4,98 kat yüksek bulunmuştur. Ayrıca aynı çalışmada gelecek beklentisi olumsuz yönde olan öğrencilerin internet bağımlısı olma ihtimali, gelecek beklentisi olumlu olan öğrencilere göre 3,01 kat

daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf ve okul türünün ise internet bağımlılığı üzerinde önemli bir tesirinin olmadığı ortaya konmuştur.

Lise ve üniversite dönemlerinde ortaya çıkan problemlerli internet kullanımı neticesinde kişinin yaşadığı sosyal ve akademik alandaki olumsuzluklar, beraberinde yalnızlık ve sosyal yalıtım yaşanmasına alt yapı oluşturabilir, kişinin esenlik halinin düşmesiyle birlikte ileriki dönemlerde iş ve aile yaşamında da olumsuzluklar yaşamasına neden olabilir. Bireyi derinden etkileyecek olan bu durum onu yine problemlerli internet kullanımına itebilir ve birey gittikçe toplumdan koparak mutsuz bir hayata doğru sürüklenebilir (Çağır ve Gürkan, 2010, s.73).

İnternet bağımlılığının birbirinden farklı birçok nedeninin olduğu görülmektedir. Bu nedenleri anlayabilmek için bireylerin biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının farkında olmanın ve bireyleri bir bütün olarak değerlendirmenin de önemli olduğu söylenebilir. Ayrıca internet bağımlılığının nedenlerinin iki uçlu olabileceği, başka bir ifadeyle neden olduğu düşünülen durumun sonuç, sonuç olduğu düşünülen durumun da bazen neden olabileceği anlaşılmaktadır (Derin, 2013, s. 38).

Lise döneminde öğrenciler; ders ve meslek seçimi, bazı durumlarda okul değişimi, yeni arkadaş ortamı ve öğretmenlere uyum sağlama, üniversiteye giriş sınavları gibi birçok kritik an ile karşı karşıya gelmekte bu kritik anları yönetmesi gerekmektedir. Bu nedenle birçok sorumluluk ve ciddi karar aşamaları ile karşı karşıya kalan bireyler için internet kullanımında “sosyal kaçışın” önemli olduğu düşünülmektedir (Derin, 2013, s. 90). Türkiye’de lise eğitimini bireylerin ergenlik dönemi ile paralellik göstermektedir. Bu nedenle birçok duygusal değişim, fiziksel değişim, sosyal değişimin yaşandığı zaman dilimine denk gelmektedir.

Birey, ergenlik döneminde karşı karşıya kalacağı bu problemleri unutabileceği ve bu sorunlarda uzak kalabileceği bir ortamın ihtiyacını hissetmektedir. Bu nedenle ergen birey mevcut ihtiyaçlarını giderebilecek, zevk ve eğlence içeren, daha iyi anlaşılabilirdiği ve daha fazla kabul gördüğü, duygu ve düşüncelerine önem verildiği bir ortama yönelmeyi tercih edebilecektir. Ergen bireyin internet ile tanışmasının ardından kendi sosyal çevresinden bulamadığı desteği bu ortamdaki sağladıkça, internete daha çok bağlanabilmekte vaktinin büyük bir kısmını bu ortamlarda geçirebilmektedir (Günüç, 2009, s. 27).

2.3. Nomofobi ve Netlessfobi

Günümüzde internet ve akıllı telefon kullanımının yaygınlaşması ve hayatımızın bir parçası haline gelmesi ile birlikte insanlarda bazı yeni fobi türleri de ortaya çıkmaktadır. Bu bölümde nomofobi ve netlessfobi kavramlarına yer verilmiştir.

İnsanlar iş yerinde, okulda, sosyal platformda bütün iş ve işlemlerini yalnızca birkaç tuş kullanarak halledebilir hale gelmiştir. Otobüs durağında beklerken, arabada seyir halindeyken bile sosyal iletişim veya iş faaliyetlerine hatta alışveriş etmeye devam edebilmektedirler. Akıllı telefonlar sayesinde tüm bu olanaklar gerçekleştirilmektedir. Tüm bu olanaklardan yoksun kalma ihtimali insanları huzursuz eder hale gelmiştir. İnsanlar zamanla bu olanaklara ulaşamama, kaybetme korkusu yaşamakta bundan dolayı da psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır (Öz, 2018).

Ergenlerde gün geçtikçe mobil telefon kullanımının artmasıyla birlikte psikoloji bilimine yeni bir fobi kavramı eklenmiştir. Nomofobi, kişinin cep telefonundan mahrum olma korkusu olarak tanımlanabilir ve ergenlerin %76'sında görülmektedir. Ergenlerin sürekli olarak sosyal ağlara bağlanma isteği günlük yaşam şekillerini oldukça önemli bir şekilde etkilemektedir. Nomofobi terim olarak, ilk kez 2008 yılında İngiltere'de yapılmış olan araştırmada kullanılmıştır. Yapılan araştırmaların sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılanların % 66'sı cep telefonunu kaybetme korkusu yaşadığını ifade etmiştir. Nomofobik özellikleri taşıyan kişide şu belirtiler vardır;

- Cep telefonunun kapalı olması veya çekmemesine karşı olumsuz fiziksel belirtiler ve aşırı bir tepki oluşturur,
- Obsesif bir şekilde cihazın yanında olup olmadığını kontrol eder,
- Sürekli cep telefonu kaybetme endişesi yaşar,
- Bu düşünce uzun süredir vardır, kişinin günlük yaşamını ve sağlığını olumsuz etkilemektedir (Ünal, 2015, s. 40- 41).

Öztürk'e (2015) göre ise nomofobinin belirtileri şunlardır:

- Mobil telefonu veya telefonun sinyalini kaybetmek olumsuz belirtilere yol açar ya da telefonu hiçbir zaman kapatmaz,

- Telefonun sinyalinin çekmediği veya şarjının bittiği durumlarda panik atak yaşamasının aşırı bir tepki olduğunun farkındadır,
- Obsesif bir biçimde cep telefonunun veya mobil cihazının yanında olup olmadığını kontrol eder,
- Cep telefonu güvenli bir yerde olsa dahi onu kaybetme kaygısı sürekli mevcuttur,
- Bu fobi uzun süre devam etmekte ve kişinin sağlığını veya günlük yaşamını olumsuz etkilemektedir.

Kocabaş ve Korucu'nun (2018) yaptığı araştırmanın sonuçları incelendiğinde erkeklerin kadınlara göre daha fazla nomofobi riski taşıdığı ortaya konulmuştur. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin %50'sinden fazlasının, akıllı telefonunu hiçbir zaman kapatmadığı, mesaj gelme hissiyle sık sık telefonunu kontrol ettiği görülmüştür.

İnternetle ilgili bir başka kavram ise netlessfobidir. Çoğu bireyin hayatında yeni bir kavram olan medya ve internet, bağımlılık güdülerini arttıran bir 'Dijital Uyuşturucu' olarak insan beynine girmektedir. Bireyler internetin bulunmadığı yerlerde daha gergin daha sıkılgan kendilerini daha yetersiz görebilmektedirler. Bunun sonunda ise günümüzde yeni kavram olarak 'Netlessfobi' kavramı karşımıza çıkmaktadır (Güney, 2017).

İnternet denilen ağ günümüzde fakir zengin, kırsal şehir demeden yeni teknolojilerle tüm insanları etkileyemeye başlamıştır. Gün geçtikçe kullanımının yaygınlaşması ve yeni neslin doğduğu andan itibaren teknolojiye maruz kalması, hayatlarının bir parçası haline gelmesi sebebiyle artık günümüz insanının koparılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnternetin bu konuma gelmesiyle ve bağıllık/ bağımlılık duygusuna beraberinde bu olgudan yoksun kalma korkusuna dönüşmeye başlaması kaçınılmazdır (Öztürk, 2015, s. 633).

İngilizce "Being Netless Fobia" kısaltması olarak ilk defa AB Bakanlığı TR-11-E163-2013-R1 nolu Gençlik Programı Alt-Eylem 1.1 Gençlik Değişimleri "Esc Netlessfobia Live ur Teenage Utopia" projesinde "İnternetsiz Kalma Korkusu" anlamında kullanılan netlessfobi bir ruhsal bir sıkıntıya göndermede bulunmak için ortaya konulmuştur. Şuanda bir fobi olarak ortaya konulması mümkün olmasa da internet bağımlılığı ve nomofobi ile ele alındığında tamamlayıcı ve bütüncül bir

problemi ele aldığını ifade etmek yanlış olmayacaktır. Netlessfobia internet bağımlılığında yer alan yoğun internet kullanımı, patolojik internet kullanımından yanı sıra kişinin internetsiz mekânlarda kalamama ve bu durumla karşı karşıya kaldığında yoğun derecede endişe ve rahatsızlık hissetmesidir (Öztürk, 2015,s. 633).

Basit olarak gözlemsel boyutta netlessfobinin belirtileri sıralanırsa;

- Kişisel kullanım için üçten fazla internet bağlantılı bilgisayar temelli cihaz kullanılması ve bunların çoğu vakit birlikte kullanılması,
- Wifi bulunan işletmelerin tercih edilmesi,
- Günde 10 saatten fazla çevrimiçi olunması,
- İnternet kesildiğinde hayatın durduğunu ve internet kesildiğinde bir şeylerin kaçırıldığını ve yakalanamayacağı düşüncesine sahip olunması,
- İnternet bağlantılı cihazları uyku halinde iken dahi ulaşılabilir mesafede bulundurulması yer almaktadır.

Ayrıca;

- Telefona gelen bildiri ve mesaj sesinden haz duyulması,
- 1 saatten fazla internet kullanılmadan durulmaması,
- Günlük olarak 20'den fazla sosyal amaçlı bildirimde bulunulması,
- Gerçek hayattaki aktiviteler yerine çevrimiçi olanların tercih edilmesi (yemek siparişi verme, fatura ödeme gibi durumlarda),
- İnternet bağımlısı ve nomofobik olunması gibi belirtiler yer almaktadır (Öztürk, 2015,s. 634).

Netlessfobinin yeni bir kavram olması ve henüz bu alanda yeterli çalışmaların bulunmaması sebebiyle kesin belirtilere ve sonuçlara ulaşamamaktadır.

2.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Dijital cihazlar arasında insan hayatını en çok etkileyen cihazlardan biri şüphesiz akıllı telefonlardır. Çünkü akıllı telefonlar hayatımızın her anında yanımızda ve kullanıma hazırdır (Meral, 2017, s.13).

Bilimin hızlı bir şekilde ilerlemesi sebebiyle teknolojik alanda da hızlı gelişmeler yaşanmaktadır. Teknolojik gelişmeler ile birlikte cep telefonları, televizyon ve internetin yanı sıra akıllı telefonlar da hayatımızda önemli yer edinmiştir. Toplumdaki her kesimden insanın elinde bu cihazlardan görülmektedir (Meral, 2017, s.12)

1990'lı yıllardan Türkiye'de mobil telefonlar hayatımıza girmeye başlamıştır. İlk zamanlarda sadece konuşma ihtiyacını karşılarken gün geçtikçe gelişerek mesaj atılan, fotoğraf çekilen, radyo ve müzik dinlenen, film izlenen, oyun oynanan, konum bulunan, internet kullanılan ve daha pek çok fonksiyonu gerçekleştirmeye yarayan araçlara dönüşmüştür (Eker, 2016, s.29).

Günümüzde cep telefonu kullanımı dünyada olduğu gibi ülkemizde de oldukça hızlı bir şekilde yaygınlaşmıştır. Şu nedenle ergenler elektronik ortamlarda yapılan işlemlerin tamamına yakını bu telefonları kullanarak daha hızlı ve daha kolay olarak yapılabilmektedirler. Bu özellikleri nedeniyle gençlerin cazibe odağı haline gelmeleri nedeniyle bu tür telefon kullanıcılarının sayısı gün geçtikçe artmaktadır (Gümüş ve Ögeve, 2015, s.311).

Ülkemizde hızla artan ve yayılan mobil telefon kullanımı en fazla çocuklarda ve gençlerde görülmektedir. Öyle ki, ilköğretim birinci sınıf öğrencilerinin dahi ellerinde mobil telefonlara rastlanabilmektedir. Aynı zamanda sık sık mobil telefon modeli değiştirmede çocuklarda ve gençlerde görülmektedir (Eker, 2016, s.30). Lise dönemindeki öğrencilerin aile çevresinden daha ziyade arkadaş çevresi ile zaman geçirmekten keyif aldığı, arkadaşlarının düşüncelerini ön planda tuttuğu bilinmektedir. Bu nedenle akıllı telefon kullanımında bireyin arkadaş çevresinden etkilemesi doğal karşılanmaktadır.

DSM 5'te (APA, 2013) halen madde ile ilgili olmayan bozukluk kategorisi altında sadece "kumar bozukluğu" bulunsa da ilerde internet, akıllı telefon, sosyal medya bağımlılığı gibi ayrı bir tanı kategorisi oluşturulabileceği öngörülmektedir.

İletişim sektöründe olan gelişmelerle beraber 3 milyarlık bir kitleye hitap eden cep telefonları sayesinde daha rahat konuşma, mesajlaşma, internette sörf yapma olanağı doğmuştur. İnsanların zamanlarının çoğunu alan bu cihazlar nedeniyle bağımlılıktan bahsedilmeye başlanmıştır. Bağımlılığı tedavi edebilmek için öncelikle tanısını koymak gerekir. Akıllı telefonlar için bağımlılık tanısı

konularak hastalığı oluşturan etkenleri belirlemek, tedavi sürecini oluşturmak ve hastalığın tekrar ortaya çıkmasını engellemek için çalışmalar yapmak gerekir.

Akıllı telefonlar sıradan cep telefonlarına göre daha ileri düzey işlem yapılabilen, gelişmiş bağlantı imkânı sunabilen ve mobil uygulamaları çalıştırabileceğimiz gelişmiş mobil iletişim aleti olarak tanımlanabilir. Akıllı telefonları bağlantı kurabilme, internete bağlanma, çeşitli uygulamaları indirme ve yararlanma, dokunmatik yüz vb. özelliklerden yararlanma imkânı sunmaktadır. İlerleyen zamanlarda akıllı telefon kullanımının yaygınlaşması ile birlikte çok daha fazla gelişmiş özellikte akıllı telefonların üretilbileceği ön görülmektedir (Meral, 2017, s.12).

Bireyler mobil telefon kullanımını çoğu sosyal durumda; uygunsuz, rahatsız edici ve saygısız bir davranış olarak ifade etmektedir. Ortaya çıkan bu durum ancak sosyal davranış normları ile ilişkilendirilebilir. Mobil telefonlar; toplantıda, özel görüşmede, iş görüşmesinde olduğu gibi ikili görüşmelerde oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır. Ayrıca mobil telefon kullanımının kişiler arasındaki ilişkileri olumsuz olarak etki gösterdiği ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır. Amerika'da bulunan bir üniversite kampüsündeki kütüphanede mobil telefon kullanımıyla bir çalışma yapılmıştır. Yapılan araştırmada öğrencilerin mobil telefon kullanımının çevreye rahatsızlık verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum sonucunda yasaklamalar ve cezalar yeniden düzenlenerek arttırılmıştır. Yapılan düzenlemelerden bir diğeri ise öğrenciler için mobil telefon kullanım alanları oluşturulmuştur. Hong Kong'da yapılan bir çalışmada çalışmaya katılan kişiler toplu taşıma araçları başta olmak üzere mobil telefon kullanımının yasaklanmasını talep ettikleri ve bu durum ile ilgili cezai yaptırımların arttırılmasını talep ettikleri görülmüştür (Tekin, 2012, s.15).

Akıllı telefon bağımlılığı problemleri internet kullanımının bilişsel davranışçı modeline dayandırılarak açıklanırsa öz-kontrol eksikliği, yüksek duyum arama, yalnızlık ve stres gibi bir takım faktörlerle açıklanabilir (Davis, 2001).

Akıllı telefon bağımlılığının öğrenim faaliyetleri üzerinde olumsuz etkileri olduğu birçok araştırma ile tespit edilmiştir. Gençlerin okul ödevleri gibi akademik alanın haricinde günde en az 3 ile 5 saat arasında başka amaçlar için akıllı telefonlarıyla zaman harcadıkları görülmektedir. Ayrıca ders çalışırken akıllı

telefonlarının yanında olmasının öğrencilerin dikkatini dağıttığını, zamanlarını verimli değerlendiremediklerini ve bunun sonucunda okul başarılarının düştüğü yapılan araştırmalarda görülmüştür (Gümüş ve Ögeve, 2015, s.310-312).

Karaca (2007), ergenlerin gerçek hayatta benzer ilgileri olan kişilerle bir arada bulunma olanaklarının düşmesi sebebiyle, kendisiyle benzer duyguya ve düşünceye sahip kişilerle bağlantı kurma ihtiyacı bulunmaktadır. Ergen bu ihtiyacını sanal ortamda sohbet ve bu ortamlardaki topluluklara dahil olarak sağlamaya çalışmaktadır.

Gençlerin akıllı telefon kullanımını cazip hale getirmek için onları etkileyecek özellikler ekleyerek piyasaya yeni donanımlı telefonlar sürülmesi, ihtiyacı olmadığı halde gençlerin yeni telefon almaları maddi israfa neden olmaktadır. Gençlerin akıllı telefonlarını kullanma esnasında kendilerinin farkında olmayarak parasal harcamaları kontrol edemedikleri tespit edilmiştir (Gümüş ve Ögeve, 2015, s.314).

Bilindiği üzere akıllı telefonların günümüz dünyasında piyasaya sürülmesine paralel olarak kullanıcılara ulaşması kolay olmuş hemen hemen her kullanıcı yaş, cinsiyet vb. farklılıklar gözetmeden bu telefonları kullanmaya başlamıştır. Her ne kadar erkek kullanıcılar işletim sistemi, işlem hacmi gibi olguları; kadınlar ise kamera özellikleri gibi olguları ön plana koysalar da kullanıcıların bağımlılığı ve kullanma alışkanlıkları açısından anlamlı bir değişiklik yoktur (Süler, 2016, s. 61).

Günümüzde internet ve cep telefonu kullanımının artması ile birlikte sabit telefon kullanan abone sayısında düşüş görülmektedir. TÜİK verilerine göre sabit telefon, cep telefonu ve internet kullanan abone sayısına ilişkin veriler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1: TÜİK Sabit Telefon, Cep Telefonu ve İnternet Abone Sayısı

| Yıl | Sabit telefon abone sayısı | Cep telefonu abone sayısı | İnternet abone sayısı |
|------|----------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 1929 | 15 262 | - | - |
| 1939 | 21 457 | - | - |
| 1949 | 41 690 | - | - |
| 1959 | 172 765 | - | - |

| | | | |
|----------------------------|------------|------------|------------|
| 1969 | 330 887 | - | - |
| 1979 | 1 092 137 | - | - |
| 1989 | 5 877 123 | - | - |
| 1994 | 12 305 760 | 81 276 | - |
| 1999 | 18 054 047 | 7 562 972 | 436 610 |
| 2004 | 19 125 163 | 34 707 549 | 1 474 590 |
| 2009 | 16 534 356 | 62 779 554 | 8 849 779 |
| 2014 | 12 528 865 | 71 888 416 | 41 272 940 |
| 2018 ⁽¹⁾ | 11 542 100 | 80 637 671 | 73 789 734 |

(1) Veriler eylül ayı sonu itibariyledir.

Tablo 1 incelendiğinde sabit telefon abone sayısı 1929 yılından 2004 yılına kadar artış göstermiştir. Ancak 1990'lı yıllardan sonra cep telefonu kullanılmaya başlanması ile sabit telefon abone sayısında düşüş görülmekte iken cep telefonu ve internet abone sayısında hızla artış görülmektedir. 2018 Eylül ayı sonu verileri incelendiğinde ise ülkemizde 11 542 100 sabit telefon abonesi bulunurken, 80 637 671 cep telefonu abonesi ve 73 789 734 internet abonesi bulunmaktadır.

Akıllı telefonların gündelik hayatımızda aşırı kullanımından ötürü kişiler üzerinde oluşan olumsuz etkileri de görmek muhtemeldir. Aşırı akıllı telefon kullanımı ile bireylerin sosyalleştiği düşünülürken tam aksine gerçek yaşamda bireyler daha fazla bireyselleşmeye gitmektedir (Şata, Çelik, Ertürk ve Taş, 2016, s. 2). Bireyler gündelik hayatta bir araya geldiğinde birçoğunun akıllı telefon ile zaman geçirdiği gözlenmiştir.

Akıllı telefon ve benzer özellikteki teknolojik aletlerin kullanımının artması toplumdaki şiddeti arttırmaktadır. Toplumdaki şiddet olaylarının artması aile içindeki ve iş hayatındaki iletişimlere de olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir.

Artık vazgeçilmezlerden olan cep telefonları, gün içerisinde istenilen saatte mesaj ve arama kontrolü yapılabilen, gazete ve kitap okunabilen, e-mail ve sosyal medya takibi yapılabilen bir araç haline gelmiştir. Hatta cep telefonları ile yer ve zaman fark etmeksizin alışveriş yapılabilir. Tüm bu özellikleriyle birlikte eğlence, telefon kullanımının temel sebeplerinden biri olmuştur. Cep telefonlarının gelişen fonksiyonları ile telefon sinyalinin çekmediği zamanlarda da cihaz üzerinden fotoğraf çekilebilmekte, müzik dinlenebilmektedir. Artık bu gelişmiş şekliyle cep telefonları yani akıllı telefonlar bireyler için her zaman yanlarında taşıyabildikleri küçük cep bilgisayarları haline gelmiştir.

Yapılan alışmalar incelendiğinde akıllı telefon kullanımının bireylerdeki yalnızlık duygusu ile doğrudan ilişkili olduğu, sosyal kaygısı yüksek kişilerde daha fazla grldĞu ortaya konulmuştur. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığının aile içi iletişimi yetersiz olan ve yaşıtları ile olumlu iletişim geliştirememiş kişilerde sıklıkla karşılaşılan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır..

Günümüzde eğitim-öğretimden verim alınmadığı birçok birey tarafından dile getirilmektedir. Bu nedenle eğitimciler özellikle ilköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin ders esnasında akıllı telefonu açık bulundurmasının ve kullanmasının uygun olmadığını dile getirmektedir. nkn bu yaş grubundaki bireyler için akıllı telefonların dikkat dağıtıcı nitelikte olduğu düşünülmektedir.

2.4.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Sırakaya'nın (2018) n lisans öğrencileri ile yaptığı çalışmada yanında şarj aleti bulduran, sabah uyandığında ve gece uyumadan önce akıllı telefonunu kontrol eden ve gece uyurken akıllı telefonunu açık bulduran kişilerin nomofobi düzeylerinin tüm bu eylemleri yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Yorulmaz, Kırar ve Sabırlı'nın (2018) yaptığı çalışmada öğrencilerin uyku erteleme ile telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ÖĞrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arttığa, uykularını erteleme davranışları da artmaktadır.

Meral'in (2017) 11 ve 12. Sınıf öğrencilerinden oluşan 630 Ğrenci üzerinde yaptığı çalışmada; öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumunu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin cinsiyete, eğitim aldığı lise türüne ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ortaya konulmuştur. Ayrıca bireylerin akademik başarısı, akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kullanım amacına göre ise anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bir başka bulgu ise akıllı telefon bağımlılığı puanlarını yalnızlık puanlarının pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Gezgin (2017) yaptığı araştırmada gün boyu telefonunu sık kontrol eden öğrencilerin daha az kontrol eden öğrencilere göre nomofobinin sık rastlandığı

sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca öğrencilerin akıllı telefona sahip olma süresi ile nomofobi arasında bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gezgin ve Çakır'ın (2016) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin nomofobik davranışları ortalamanın üzerinde olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra kadın öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde nomofobik davranışlar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefonları daha çok sosyal medyaya girme, müzik dinleme, iletişim kurma, fotoğraf çekme, eğitim için araştırma yapmak, oyun oynama ve video izleme amacıyla kullandıkları ortaya konulmuştur.

Uysal, Özen ve Madenoğlu (2016) yaptığı çalışmada genç yetişkinlerin nomofobik davranışlarının bireylerin sosyal fobi düzeylerini düşük düzeyde öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka deyişle bireylerin nomofobi düzeyleri arttıkça sosyal fobi düzeyleri de artmaktadır.

Altundağ'ın (2016) lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımını ve sanal zorbalık ile ilişkisini incelediği çalışmada; problemleri internet kullanımında cinsiyet değişkenine göre bir farklılık bulunmamıştır.

Eker'in (2016) lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile öznel iyi oluşlarının incelendiği araştırmasında, akıllı telefon bağımlılığı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan "fiziksel zarar görme ve günlük aktiviteleri aksatma" boyutunda erkekler akıllı telefon bağımlılığı nedeniyle kadınlara göre daha fazla fiziksel olarak zarar görmekte ve günlük aktivitelerini aksatmaktadırlar denilebilir. Akıllı telefon bağımlılığı alt boyutu olan "kullanımı engelleyememe" boyutunda ise erkekler kadınlara göre daha fazla akıllı telefon bağımlısıdır sonucuna varılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ile öğrencilerin sınıf düzeyleri incelendiğinde ise lise 3. sınıf öğrencileri diğer sınıflardan daha fazla akıllı telefon bağımlısıdır sonucuna ulaşılmıştır.

Süler'in (2016) yaptığı araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık ve mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular incelendiğinde düşük öznel mutluluk seviyesine sahip olan bireylerin akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olduğu

söylenbilir. Aynı araştırmada öğrencilerin cinsiyeti, gelir düzeyi ve akademik puan ortalamalarına göre akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Eşitti'nin (2015) yaptığı araştırmada erkek üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım eğilimlerinin kadın öğrencilere göre yüksek olduğu ortaya konulmuştur.

Gümüş ve Örgen'in (2015) Sakarya Meslek Yüksekokulunda okuyan 300 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, araştırmaya katılan bireylerin %98'i cep telefonuna sahip ve kullanmakta, %55'i günde en az 3 ile 5 saat arasında telefonla meşgul olmakta, %50'si her ortamda telefona ihtiyaç hissetmekte, %50'si ise telefon bağımlısı olduğunu düşünmektedir. Araştırmadaki bir başka sonuç ise öğrencilerin akıllı telefonun ders esnasında dikkat dağıttığını, odaklanmakta zorluklar yaşattığını bilmelerine rağmen, ders esnasında açık ve yanlarında bulundurmaktadırlar. Bu anlamda bir akıllı telefon bağımlılığı olduğu söylenbilir.

Ünal'ın (2015) toplamda 366 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada, kadınların erkeklere oranla bağımlılık düzeyi daha yüksek saptanmış, fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

İkiz, Aşıcı, Kaya ve Sakarya'nın (2015) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada, ergenlerin problemlili internet kullanımının anne babanın eğitim düzeyi, annenin mesleği ve kardeş sayısına göre farklılaştığı, babanın mesleğine göre ise farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Yapılan araştırmanın sonucuna göre ebeveynin eğitim düzeyi ve maddi gelirinin yüksek olması ergenlerde problemlili internet kullanımı bakımından risk oluşturduğu, annenin ev hanımı olması ve kardeş sayısının artmasının ise koruyucu faktörler olarak ortaya konmuştur.

Doğrusever'in (2015) 6.,7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 1063 ortaokul öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, internet kullanım amaçları incelendiğinde kişilerin %78'i okulla ilgili araştırmalar yapmak için kullanırken, %65'i oyun oynamak, %53'ü film izlemek, %50'si sosyal paylaşım sitelerini kullanmak, %44.1'i boş zamanlarını değerlendirmek ve %17.6'sı internet sayfaları arasında sörf yapmak amacıyla internet kullanmaktadır. Öğrencilerin interneti çoğunluk olarak birden fazla amaçla kullandığı görölmektedir. Ortaokul öğrencilerinin

internet bağımlılık düzeylerinin, yalnızlık düzeyleriyle anlamlı bir ilişki göstermediği görülmüştür.

Yılmaz, Şar ve Civan'ın (2015) yaptığı araştırmada cinsiyete göre problemlili mobil telefon kullanımı incelenmiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde kadın öğrencilere ait ortalamanın anlamlı düzeyde erkek öğrencilere ait ortalamadan yüksek olduğu görülmektedir.

Çakır ve Demir'in (2014) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada bireylerin akıllı telefon satın almalarında ürünün özellikleri, marka ve reklamların etkisi olduğu ortaya konulmuştur.

Tekin'in (2012) yaptığı araştırmaya göre, araştırmaya katılan 387 öğrencinin %98,9'unun cep telefonuna sahip olduğu ve bunların %44,7'sinin 7-9 yıldır cep telefonu kullandığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmaya göre; öğrencilerin %42,6'sı günlük ortalama 1 ile 2 saat arasında cep telefonu kullandıkları, %3,9'u ise cep telefonunu günde 5 ve daha fazla saat kullandıklarını ifade etmişlerdir. Uzun süre cep telefonlarını kullanan öğrencilerin şikâyetleri incelendiğinde, araştırma kapsamına giren öğrencilerin %49,7'si zaman kaybı, %31,3'ü baş ağrısı ve %23,7'si ise kulak çınlaması yaşadığını belirtmişlerdir.

2.4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Akıllı telefon bağımlılığı ülkemizde olduğu kadar dünyada da bir problem haline gelmiştir. Bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalara bu bölümde yer verilmiştir.

Argumosa, Boada ve Vigil'in (2017) yaptığı araştırmada sorumluluk, özgüven, dışa dönüklük, karakter ve duygusal istikrarın nomofobinin belirleyicisi olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Elhai, Dvorak, Levine ve Hall'ın (2017) yaptığı çalışmada bireylerin depresyon eğilimleri ile problemlili akıllı telefon kullanımları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle problemlili akıllı telefon kullanımına sahip bireylerin depresyon eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde

edilen bulgulardan bir diğeri ise, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre sanal zorbalık ve sanal mağdur olmak yönünden daha fazla risk taşıdığı sonucudur.

Kim, Seo ve David (2015) depresyon ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada depresif belirtiler gösteren kişiler negatif hislerinden uzaklaşmak amacıyla akıllı telefon kullanmaktadır. Bireylerin mobil telefon aracılığı ile daha fazla iletişim halinde olmasının problemlili akıllı telefon kullanımı olumsuz yönde etkilediği ortaya konulmuştur. Ayrıca problemlili telefon kullanımı ve mobil telefon aracılığı ile iletişimi azaltmada yüz yüze iletişim halinde olmanın etkili olduğunu ifade etmektedir.

Pearson ve Hussain (2015) yaptığı çalışmada bağımlılık ile narsizm ve duygusal dengesizlik arasında anlamlı bir ilişki bulunduğuna ulaşılmıştır.

Park ve Park'ın (2014) Erken Çocukluk Dönemindeki Çocukların Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerine Kavramsal Model isimli çalışmasında çocukların akıllı telefon bağımlılığının sonuçları ve değişkenlerini incelemiştir. Çocuklar arasındaki akıllı telefon bağımlılığı etkenleri çocuk ile ve aile ile ilgili olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Ebeveynlerin eğitim durumu, gelir durumu ve yaş değişkeni ile akıllı telefon kullanımı farklılık göstermektedir. Akıllı telefon kullanan ebeveynlerin çocukların akıllı telefon kullanımına karşı pozitif bir yaklaşım gösterdiği ortaya konmuştur. Bu nedenle çocukların akıllı telefon kullanımına eğilimi artmaktadır. Çocuklar arasında yaş, cinsiyet, okula devam edip etmeme gibi değişkenler bakımından akıllı telefon bağımlılık düzeyleri farklılık göstermektedir.

Choliz (2012) DSM-IV'te yer alan bağımlılık bozuklukları ölçütlerini uyarlayarak akıllı telefon bağımlılığına ait tanı ölçütlerini ortaya koymuştur. Yaptığı çalışmada 12 ile 18 yaş aralığında bulunan 2486 bireyin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini incelemiştir. Kadınların akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin erkeklere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada elde edilen bir başka sonuç ise kadınların mesaj gönderme, akıllı telefonla aşırı zaman harcama ve aileyle problemler yaşama açısından erkeklere oranla daha fazla problem yaşadıkları tespit edilmiştir.

Lawrence, Zi-wen, Jin-cheng ve Jin'in (2009) ergenler arasındaki internet bağımlılığını incelediği çalışmada internet bağımlılığı ile strese dayalı değişkenler arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Bianchi ve Philips (2005), yaşları 18 ile 85 arasında değişen 195 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada dışadönüklük, düşük öz saygı ile problemlili akıllı telefon kullanımını arasında ilişki olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca genç yaştaki kişilerin akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın kişiler oldukları ortaya koymuştur.

Griffiths'in (2000) yaptığı çalışmada beş vaka ile yaptığı çalışmada; vakaların büyük bir kısmında internet ve bilgisayarın aşırı kullanımını söz konusu olmuştur. Bireylerin farklı alanlardaki eksikliklerini gidermek amacıyla bu bağımlılığın ön plana çıktığını ifade etmektedir.

Yapılan tüm çalışmalar incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının özellikle ergenler arasında ölkemizde ve tüm dünyada bir problem haline geldiği görölmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili önleyici çalışmalar yapmak adına araştırmaların arttırılması gerekmektedir.

2.5. Yalnızlık

Yalnızlık Türk Dil Kurumu'na (TDK, 2011) göre; yalnız olma hali, kimsesizlik, kimse bulunmama hali, ıssızlık, tenhalık anlamına gelmektedir.

Yalnızlık, bir kişinin sosyal ilişkiler ağında niteliksel veya niceliksel olarak eksiklik hissetme durumu olarak tanımlanabilir. Kimi bireylerin çevresinde birden fazla kişi bulunması rağmen duygusal olarak kendini yalnız hissedebilirken, kimi kişilerin çevresinde niceliksel olarak hiçbir kimsenin bulunmaması da yalnızlığı tanımlayabilir.

Günlük hayatımızda yalnızlık, yalnız hissetmek gibi terimleri çevremizden sık sık duymaktayız. Özellikle son yıllarda değişen ve gelişen yaşam koşulları, teknoloji alanında yaşanan gelişmeler, toplumsal yapıdaki değişimler gibi etkenlerin insanların kendilerini yalnız hissetmelerinde etkili olduğu

düşünülmektedir. İnsanlar bir arkadaş grubuna ya da sosyal bir gruba dâhil olmadığında, ailesinden uzak olduğunda, çevresinde konuşabileceği bir birey bulunmadığında veya sevgilisi olmadığında kendilerini yalnız hissedebilirler. Her ne kadar bireylerin yalnızlık nedenleri farklılık gösterse de her bireyin hayatının belli zamanlarında bu duygu içerisinde olabilirler. Yalnızlık duygusunu hemen hemen bütün insanlar bazı zamanlarda tanımaktadırlar (Meral, 2017, s.26).

Yalnız birey, davranışlarını sıklıkla engellemeye çalışır. Kendi yaşam alanını daraltmaya ya da kendi davranışlarını denetlemenin yerine kendisinde korku yaratan durumları denetim altında tutmaya çabalar. Bunu başaramadığında ise saldırgan davranışlarda bulunur (Cüceloğlu, 1999).

Bireylerde güven duygusu veren nesnenin yokluğu ile ilişkili olarak kaybetme kaygısının yaşanması bireyleri duygusal yalnızlığa itmektedir. Toplumsal bir ağ veya bir topluluğa ait olma duygusunun yoksunluğu ise bireylerde toplumsal yalnızlığa neden olmaktadır. Aslında kişinin gerçek hayatta var olan sosyal ilişki ağı ile olmasını istediği geçmişte yaşanan veya hiç yaşanmayan sosyal ilişki ağı arasındaki tutarsızlık sonucunda meydana gelen bir duygu halidir. Bireyin yaşadığı yalnızlık duygusunun şiddeti ise kişinin hissettiği bu duygunun şiddeti ile doğru orantılı olarak artış göstermektedir (Kaya, 2017, s.11).

Ergenlik döneminde bireylerin sosyal gelişimleri hız kazanmaktadır. Bu dönemde arkadaş ve aile ortamındaki sosyalleşme sürecinde yaşanan başarı ergenlerin gelişimi için önemli bir yer edinmektedir. Bu ilişkilerde başarısızlık yaşayan ergenlerin karşılaştığı en önemli problem ise yalnızlıktır (Kaya, 2017, s.12).

Ergenlik döneminde ergenler kaygılı, arayış içinde, kendini keşfetmeye ve kimlik kazanmaya çalışan sıkıntılı bir süreç yaşamaktadır. Bir yandan vücutlarındaki değişikliklere uyum sağlamaya çalışırken, diğer taraftan aileleri ve sosyal çevreleri ile çatışmaya düşebilirler (Eni, 2017, s. 25).

Uzun yıllardır araştırmalara konu olan yalnızlık kavramına yönelik olarak kuram ve yaklaşımlar şu şekilde özetlenmiştir.

Psikoanalitik kuramın öncüsü Freud'a göre yalnızlık; kişiliğin çocukluğun ilk yıllarında psikoseksüel dönemlerde gerçekleştiğini ve çocuğun annesine karşı geliştirdiği bağlanma şeklinin daha sonraki dönemlerde büyük etkisi olduğunu

ifade etmektedir. Freud'a göre, yaşam ve ölüm içgüdüsüne sahip olan insanın bu iki zıt kavram arasında yaşadığı çatışmaları, yalnızlık şeklinde ortaya çıkabileceğini savunmaktadır.

Adler'e göre yalnızlık; çocuğun annesiyle iletişim kurmaya başladığı dönemlerde aldığı geribildirimlerin büyük önem taşıdığına vurgu yapmaktadır. Eğer çocuğun sevgi ve yakınlık belirtileri anne tarafından içtenlikle ve sıcak bir şekilde karşılık buluyorsa, çocuk ileriki yıllarda diğer insanlara yakın olmaya eğilimli olacaktır. Ayrıca, çocuğun ilgi ve sevgi ihtiyaçları yeterince karşılanmazsa, çocuk ileriki yıllarda insanlara karşı daha soğuk ve reddedici olur. Bunun sonucunda ise yalnız bir hayatın temellerini atılmış olur.

Jung'a göre yalnızlık; anne babadaki ruhsal problemlerin çocuğa da yansıdığına vurgu yapmaktadır. Çocuğun okula başlangıçla çözülmeye başlayan bu ilişki doğru bir şekilde çözümlenemediğinde, sağlıklı bir kişilik yapısı geliştirilemeyecek ve bu durum, bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerini de olumsuz olarak etkileyecektir.

Harry Sullivan' a göre yalnızlık; bireyin diğer insanlarla yakın ilişkilerin başlaması için büyük önem taşıyan ergenlik döneminde birey yakın ilişkiler kurmakta başarısız olursa, umutsuzluğu beraberinde getiren bu durum yoğun bir yalnızlık durumuna dönüşmektedir.

Karen Horney'e göre yalnızlık; Horney'e göre hayatı ciddiye alan herkesin bazen yalnız kalmak istemesi anlamlı bir yalnızlık isteğidir ve nevrotik olarak tanımlanamaz. Anlamlı yalnızlık yetisinin olmadığı durumlar ise nevroz belirtilerinden biridir. Eğer diğer insanlarla ilişki kurmak, birlikte olmak dayanılmayacak düzeyde bir gerilim yaratıyorsa kaçışa yönelik bu yalnız olma arzusu nevrotik coşkusal yalıtım göstergesidir (Akt: Özkalp ve ark.,2002).

21. yüzyıldaki baş döndürücü teknolojik gelişimler bağımlılık türlerini de arttırmıştır. Teknolojinin gelişmesiyle beraber internet, bilgisayar oyunları ve akıllı telefon bağımlılığı da günümüzün bağımlılık türleri arasında yerini almıştır. Yalnızlık duygusunu yoğun olarak yaşayan insanlar bu duygudan bir an olsun uzaklaşabilmek için teknolojik bağımlılıkların ağına düşebilir (Mert ve Özdemir, 2018). Bu nedenle yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

2.5.1. Yalnızlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Mert ve Özdemir'in (2018) yaptığı çalışmada, yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığını üzerindeki etki incelenmiştir. Çıkan bulgular incelendiğinde yalnızlık duygusu akıllı telefon bağımlılığını etkilediği görülmektedir. 300 kişilik örnekleme kişilerin yalnızlık duygusunu yaşama durumları arttıkça, akıllı telefon ile geçirilen sürenin arttığı görülmektedir.

Dikeç, Yalnız, Bektaş, Turhan ve Çelik'in (2017) akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca araştırmada lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile genel not ortalaması ve yaş arasında anlamlı bir ilişki saptanmaz iken, telefon kullanım süresi ile pozitif yönlü orta düzey bir ilişki olduğu görülmektedir.

Eni'nin (2017) yaptığı çalışmada, lise öğrencilerinin yalnızlık algı düzeyleri ilişkin görüşleri değerlendirildiğinde; lise öğrencilerinin algıladıkları yalnızlık düzeyine ilişkin görüşleri arasında; en yüksek puan "Konuşabileceğim insanlar var.", en düşük puan "Başvurabileceğim hiç kimse yok." olarak belirlenmiştir. Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyi, evlerinde bilgisayar olma durumu, sınıf ve internet kullanma sıklığına göre algıladıkları yalnızlık düzeyine ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Korkmaz'ın (2017) lise öğrencilerinin yalnızlık ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, bireylerin yalnızlık ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka ifade ile bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça depresyon düzeyleri de artmaktadır.

Aktaş ve Yılmaz'ın (2016) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık ve utangaçlık düzeylerini incelediği çalışmada; öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık faktörleri ile utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yüksel (2015) yaptığı araştırmada hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin, yalnızlık ile reddedilme duyarlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde; sosyal kaygı, yalnızlık ve

reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mutlu'nun (2014) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin sosyal paylaşım sitesi Facebook'u kullanım sıklığı ve sitenin bazı uygulamalarının kullanım sıklığına göre bu öğrencilerin özsaygı ve yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda, Facebook kullanımı ve uygulamalarının, araştırmaya katılan Facebook kullanıcılarının yalnızlık ve özsaygı düzeylerini etkilediği görülmektedir.

Şar'ın (2013) yaptığı çalışmada ergen bireylerin yalnızlık ile problemleri mobil telefon kullanımları, cinsiyete, kullanım süresi değişkenlerine göre incelemiştir. Yapılan çalışmanın bulgularına bakıldığında, ergenlerde mobil telefon kullanımının yaygın olduğu, erkek öğrencilerde kadın öğrencilere göre problemleri mobil telefon kullanımının yüksek olduğu, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre yalnızlık ortalamalarının yüksek olduğu ve yalnızlık ile problemleri mobil telefon kullanımının pozitif anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Durualp ve Çiçekoğlu'nun (2012) yaptığı çalışmada ergenlerin internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya ait sonuçlar incelendiğinde; yalnızlık düzeyi orta ve düşük düzeyde olan bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri, yalnızlık düzeyleri yüksek olan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Çağır ve Gürkan (2010) yaptığı çalışmada; üniversite ve lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımı, yalnızlık ve esenlik halleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmada öğrencilerin internet kullanımlarının problemleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya ait bir başka sonuç ise öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin orta seviyede olduğu ve esenlik hallerinin düşük olduğudur. Ayrıca lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ile algılanan esenlik halleri arasında negatif yönde, problemleri internet kullanımı ile yalnızlık düzeyleri arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

2.6. Sosyal Kaygı

Kişiler arası iletişim insanların günlük yaşamını kolaylaştıran oldukça önemli bir faktördür. Mutluluk, öfke, üzüntü, kaygı gibi duygularını insanlar çevresindeki bireylerle paylaştığında kendilerini rahat ve güvende hissederler. Bu açıdan bireylerin diğer insanlarla iletişimde olması, duygu ve olayları paylaşması önemlidir. Kimi bireyler kişiler arası iletişimde kendilerini rahatlıkla ifade ederken, bazı bireyler ise bu noktada güçlük çekmektedir. Bireyin yaşadığı bu güçlük yaşamdan doyum alamama, mutlu olamama, günlük işlerini aksatma, mesleki yaşamda başarısızlığa neden olabilir.

Sosyal kaygı ilk olarak DSM-III (1980) tarafından tanımlanmıştır. DSM-III-R' de (1989) "Başkalarınınca değerlendirileceği ya da birden çok durumdan sürekli korkma; utanç duyacağı ya da rezil olacağı biçimde davranabileceğinden veya bir şey yapacağından korkma" olarak tanımlanmıştır. DSM- IV'e (1994) göre ise, "Bireyin tanımadığı insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duymasıdır".

Sosyal kaygı, bireyin farklı sosyal olaylarda uygun olmayacak şekilde davranacağı, kötü bir durum içinde kalacağı, çevresindekilerde olumsuz bir intiba bırakacağı ve çevresindeki kişilerce olumsuz (zavallı, beceriksiz, yetersiz, vb.) bir

biçimde değerlendirileceği ön görüşüyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak tanımlanmaktadır (Gümüş, 2002).

Ergenlik döneminin en belirgin özellikleri arasında dikkat çekme ve beğenilme isteği vardır. Bu ihtiyaçların karşılanmasını istemelerine rağmen çoğu zaman bir toplulukta odak noktası olmak, eleştirilmek ve komik duruma düşmek korkusu sosyal ortamlarda kaygıya sebep olabilmektedir (Koçak, 2001, s.3).

Yaşanan bu hızlı değişimlerle birlikte insan, bu değişimlere uyum sağlamayla ilgili birçok kaygı problemi ile karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle modern yaşamın bedeli olarak da yorumlanabilecek bireyselleşme ve yalnızlaşma süreci insan için kişilerarası alanda ciddi sorunlar yaratabilmektedir. Bu sorunlardan bir tanesi de kişiyi hem sosyal hem de ruhsal manada olumsuz yönde etkileyen sosyal kaygı problemidir (Kalkan, 2008, s. 1).

Ergenlik döneminde yaşanan sosyal kaygı oldukça önemlidir. Ergenlik dönemi akran ilişkilerinin, sosyalleşmenin ve toplum içerisinde kendine bir yer edinmenin önem kazandığı kritik bir dönemdir. Bu dönemde sosyal kaygının özellikleri, türleri, davranışa yansımaları ve nedenlerini anlamak, bir birey olarak yaşama yerleşme çabası içinde olan ergeni anlamaya bizi bir adım daha yaklaştırmaktadır (Kalkan, 2008, s. 5).

Sosyal kaygının, ergenlik döneminde ortaya çıkan, bilişsel değerlendirme boyutu ön plana çıkan ve ergenin mevcut ve gelecek yaşamıyla ilgili birçok sıkıntıya neden olan önemli bir problemdir. Öyle ki, bu problemi yaşayan birey, özgüveninde, benlik saygısı ve değerinde birden fazla örselenmeler yaşamakta ve bu durumla beraber ergenin akademik başarısı, sosyal ve romantik ilişkileri, meslek seçimi gibi önemli alanlarda yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Kalkan, 2008, s. 17).

“Sosyal kaygı (sosyal fobi), utanmaktan, küçük düşmekten, sosyal ortamlarda çevredeki insanlar tarafından olumsuz değerlendirilmekten yoğun olarak korkma ve korkulan bu durumlardan kaçınma eğilimi olarak tanımlanabilecek bir çeşit kaygı bozukluğudur” (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994).

Sosyal kaygı, sosyal ortamlarda duyulan kaygı, korku ve rahatsızlık durumları; sosyal ortamlardan kasıtlı olarak kaçınma ve başkaları tarafından

olumsuz değerlendirilmekten korkma olarak tanımlanırken daha sonra sosyal kaygının sosyal ortamlardan kaçınma ve huzursuzluk duyma ile olumsuz değerlendirilmekten korkma boyutu bir araya getirilmiştir (Erkan, 2002).

Genetik faktörlerin etkisinin sosyal kaygının oluşumunda belli bir düzeyde olduğu ilgili alinyazında yer almaktadır. Ancak bunun yanı sıra genetik etkenler kadar psikolojik yatkınlık ve çevresel faktörler de sosyal kaygının oluşumunda etkilidir (Göktürk, 2011, s. 11).

Ergenler için standart bir büyüme eğrisi çizilmesinin mümkün olmamasına karşın büyüme hız ve sürelerinin bireyden bireye değiştirdiği bir dönemdir. Özellikle kadınların büyümeye daha hızlı başladıkları görülmektedir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak adlandırılan ergenlik, 12-21 yaşlarını kapsar.

UNESCO, ergenlik dönemini 15-25 yaş aralığında olduğunu ifade etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü ise bu dönemi 10-19 yaş aralığında geçen süre olarak kabul etmektedir.

Sosyal kaygının ergenlik döneminde daha fazla ortaya çıkmasının en önemli nedeni olarak ergenliğin yetişkin yasama hazırlanmada önemli ve kritik bir dönem olması ileri sürülmektedir. Sağlıklı ve işlevselliğini yerine getiren yetişkin olabilmek için ergen bireyin bu döneme ait gelişim görevlerini tam olarak yerine getirebilmesi gerekmektedir. Sosyal etkileşimi başlatma ve sürdürme, grupla birlikte iş yapmak, kendisini arkadaş gruplarının bir parçası olarak görmek, kendini, düşünce ve duygularını net bir şekilde ifade etmek, stres durumlarıyla başa çıkmak gibi sosyal becerilerin ergenlik döneminde kazanması beklenmektedir (Kalkan, 2008).

Türk ergen bireylerin sosyal kaygıya sahip olma oranı %14,4 olarak ortaya konulmuştur. Yapılan araştırmada sosyal desteklerin az olması, bireyin psikiyatrik tedavi görmesi ve cinsiyetinin kadın olması sosyal kaygıyı arttırıcı etmenler olduğunu göstermektedir (Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005).

Sosyal kaygıya sahip kişilerin, internet ortamında kendisini sosyal olarak daha yeterli gördükleri öne sürülebilir. Sosyal kaygıya sahip bireyler internet ortamını yüz yüze iletişime kıyasla daha az tehditler içeren ve daha fazla ödüllendirici olarak görebilmektedir. Bu sebeple sosyal kaygıya sahip bireyler interneti daha fazla kullanabilmekte ve buna bağlı olarak aile ve okul yaşamında

olumsuzluklar görülebilmektedir. Buna bağlı olarak sosyal kaygının bireylerin problemleri internet kullanımına yatkınlığında etkili olduğu ileri sürülmektedir (Zorbaz, 2013, s.27).

Sosyal kaygı yoğun olarak ergenlik döneminde ve lise yıllarında yaşanmaktadır. Sosyal kaygının, kronikleşmeden ve gencin gelecekle ilgili kararlarını olumsuz yönde etkilemeden eğitim gördüğü kurumlarda verilecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleriyle azaltılmasıyla ilgili çalışmalara ihtiyaç vardır (Koçak, 2001, s.11).

Teknoloji çağıyla birlikte cep telefonları hayatımızda önemli bir yer edinmiştir. Bununla birlikte telefonların etkisi, ergenlerin sosyal ve duygusal alanlardaki gelişimini önemli ölçüde arttırmıştır. Ergenler arasında son derece popüler olan bu teknolojik aletler aynı zamanda ergenlerin hayat tarzlarının değişmesine, sosyal ilişki kurma yöntemlerinin farklılık göstermesine ve hayatlarını bu teknolojik dünya ile sınırlandırmalarına neden olmuştur (Yılmaz, Şar ve Civan, 2015).

2.6.1. Sosyal Kaygı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Doğan ve Tosun (2016) lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ve sosyal ağ siteleri kullanımları ile problemleri akıllı telefon kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırmanın bulguları incelendiğinde lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ve problemleri akıllı telefon kullanımında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Sosyal kaygı düzeyleri ile problemleri akıllı telefon kullanımı ve sosyal ağ siteleri kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bir başka deyişle lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça sosyal ağ kullanımlarının da arttığı ve aynı şekilde sosyal kaygı düzeyleri arttıkça problemleri akıllı telefon kullanım düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Yılmaz, Şar ve Civan'ın (2015) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde sosyal kaygı ile mobil telefon kullanımı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bir başka ifadeyle, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin mobil telefon kullanım oranı da yüksek bulunmuştur.

Deniz'in (2014) ergen bireylerde problemleri mobil telefon kullanımı, utangaçlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına

bakıldığında sosyal kaygı ve problemlili mobil telefon bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Zorbaz (2013) 9., 10. ve 11. sınıf kademelerinde öğrenim gören 356'sı (%52,2) kadın, 326'sı (%47,8) erkek olmak üzere toplam 682 lise öğrencisi ile çalışma yapmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda lise öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarını yordamada sosyal kaygı ve akran ilişkilerinin önemli değişkenler olduğu belirlenmiştir.

Göktürk (2011) yaptığı araştırma sonucunda; ergenlerin genel olarak sosyal kaygı düzeylerinin orta, ancak katılımcılardan %13,5'inin yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karakaş'ın (2008) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, sosyal kaygı düzeylerine ilişkin cinsiyetler arasında yapılan karşılaştırmada erkeklerin kadınlara oranla daha çok sosyal kaçınma durumuyla karşı karşıya kaldıkları ve kadınlara oranla daha çok eleştirilme kaygısı yaşadıkları görülmektedir. 10. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin, 9. ve 11. sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olarak bireysel değersizlik ve sosyal kaçınma yaşantıları olduğu görülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde öncelikle araştırmanın modeli açıklanmış ve sonrasında evren ve örnekleme ait bilgilere yer verilmiştir. Ardından araştırmada kullanılan veri toplama araçları tanıtılmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile 'ilişkisel tarama modeli' kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya ikiden fazla değişkenin olduğu araştırma ve çalışmalarda elde edilen bulgularla ilgili değişim varlığını ve derecelerini belirleme sürecinden oluşmaktadır (Karasar, 2005). Bu araştırmanın bağımlı değişkeni lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleridir. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisinin incelendiği sosyal kaygı, yalnızlık, demografik özelliklerden cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan ebeveyn tutumu, yaşanan yer ise bağımsız değişkenleridir. Çalışmada betimsel yöntem kullanılmış olup değişkenlerin ne yönde ve ne derecede değiştiğinin belirlenmesinde korelasyon, gruplar arasındaki farklılığı test etmek için ANOVA, hangi gruplar arasındaki farklılıkların anlamlı olduğunu tespit etmek için Scheffe ve iki grup arasındaki farklılığı test etmek için t-testi istatistiklerinden yararlanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla iki adet çalışma grubu oluşturulmuştur.

Çalışma Grubu 1: İlk olarak örneklem sayısını belirlemek amacıyla lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin görülme sıklığı incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve Akın (2014) tarafından uyarlanan “Ergenler İçin Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği”, 2017-2018 eğitim öğretim yılında Ordu İli Ünye İlçesi’ne bağlı ortaöğretim okullarında eğitim görmekte olan 1115 10. Sınıf öğrencisine uygulanmıştır.

Çalışma grubu 1’e ait demografik değişkenlerin betimsel özellikleri incelenmiştir. Öğrencilere ait demografik değişkenler için sayı ve yüzdelik analizlere Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2: Çalışma Grubu 1’e Ait Demografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzdelik Analizi

| | | Değişkenler | N | % |
|--------------------------------------|--|----------------------------|------|------|
| Cinsiyet | | Kadın | 679 | 60.9 |
| | | Erkek | 436 | 39.1 |
| Algılanan Ekonomik Durum | | Düşük | 55 | 4.9 |
| | | Orta | 1019 | 91.4 |
| | | Yüksek | 41 | 3.7 |
| Algılanan Akademik Başarı | | Düşük | 89 | 8 |
| | | Orta | 922 | 82.7 |
| | | Yüksek | 41 | 3.7 |
| Barınma | | Ev | 921 | 82.6 |
| | | Öğrenci Pansiyonu | 194 | 17.4 |
| Günlük Akıllı Telefon Kullanımı | | 0-1 saat | 256 | 23.0 |
| | | 1-3 saat | 438 | 39.3 |
| | | 3-5 saat | 275 | 24.7 |
| | | 5 saat veya daha fazla | 146 | 13.1 |
| | | Sosyal medya | 535 | 48 |
| Kullanım Amacı | | Sohbet | 183 | 16.4 |
| | | Alışveriş | 4 | 0.4 |
| | | Çevrimiçi oyun | 41 | 3.7 |
| | | Ders çalışmak/ödev | 87 | 7.8 |
| | | Çevrimiçi haber, dergi vb. | 34 | 3 |
| | | Video, müzik, film | 204 | 18.3 |
| | | Diğer | 27 | 2.4 |
| | | Otoriter | 221 | 19.8 |
| Algılanan Anne-Baba Tutumu | | Demokratik | 509 | 45.7 |
| | | Aşırı Koruyucu | 318 | 28.5 |
| | | İlgisiz | 67 | 6 |
| Kendinizi Yalnız Hissediyor Musunuz? | | Evet | 400 | 35.9 |
| | | Hayır | 715 | 64.1 |

Tablo 2’deki verilere bakıldığında örnekleme alınan öğrencilerin %60,9’unu (679 kişi) kadın, %39,1’ini (436 kişi) erkek öğrenci oluşturmaktadır. Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sıklığı incelendiğinde; %23’ünün (256 kişi) günde 0-1 saat, %39,3’ünün (438 kişi) 1-3 saat, %24,7’sinin (275 kişi) 3-

5 saat, %13,1'inin (146 kişi) 5 saat veya daha fazla akıllı telefon kullandığı görülmektedir. Akıllı telefon kullanım amacı incelendiğinde ise öğrencilerin en sık akıllı telefon kullanım amacının %48 (535 kişi) ile sosyal medyaya girmek olduğu görülmektedir. %18,3'ünün (204 kişi) video, müzik, film izleme, %16,4'ünün (183 kişi) sohbet etmek, %7,8'inin (87 kişi) ders çalışmak/ ödev yapmak, %3,7'sinin (41 kişi) çevrimiçi oyun oynamak, %3'ünün (34 kişi) çevrimiçi haber, dergi okumak, %2,4'ünün (27 kişi) diğer, %0,4'ünün (4 kişi) alışveriş yapmak amacıyla akıllı telefon kullandığı görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %64,1'i (715 kişi) kendini yalnız hissettiği, % 35,9'unun (400 kişi) kendini yalnız hissetmediği görülmektedir.

Alınan veriler SPSS 20.0 programında analiz edilerek akıllı telefon bağımlılığının evrende görülme sıklığı %44,5 olarak tespit edilmiştir.

Örneklem büyüklüğünü belirlemek için evrendeki eleman sayısı bilindiğinden aşağıdaki formül kullanılmıştır (Baş, 2013; s.42).

$$n = \frac{N t^2 p q}{d^2 (N-1) + t^2 p q}$$

Aşağıda yukarıdaki formülün sembollerinin anlamı açıklanmıştır.

- N:** Evrendeki birey sayısı. **n:** Örneklem alınacak birey sayısı.
p: İncelenecek olayın görülüş sıklığı **q:** İncelenecek olayın görülme sıklığı (1-p).
t: Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosunda bulunan teorik değer.
d: Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen \pm sapma olarak simgelenmiştir.

Aşağıdaki işlemler ile evrendeki eleman sayısı bilindiğinde örneklem sayısının belirlenmesi formülünün araştırmadaki değerleri verilerek örneklem hesaplanmıştır.

$$n = \frac{1115 \times (1.96)^2 \times (0.44 \times 0.55)}{(0.05)^2 \times (1115-1) + (1.96)^2 \times (0.44 \times 0.55)} = \frac{1057.88}{3.73} = 283.38$$

$$\begin{aligned} \text{Tabaka Ağırlığı} &= 283.38 / 1115 = 0.25 \\ \text{Kadın: } &679 \times 0.25 = 172.50 \\ \text{Erkek: } &436 \times 0.25 = 110.70 \end{aligned}$$

Görülme sıklığına göre örneklem sayısı 173 kadın öğrenci, 111 erkek öğrenci belirlenerek, Çalışma Grubu 2 oluşturulmuştur.

Çalışma Grubu 2: Çalışmanın örneklem grubunu ise 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Ordu İli Ünye İlçesi'ne bağlı ortaöğretim okullarında eğitim görmekte olan 284 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubunun %60,9'unu (173 kişi) kadın, %39,1'ini (111 kişi) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %47,5'ini (135 kişi) 9. Sınıf, %21,1'ini (60 kişi) 10. Sınıf, %24,3'ünü (69 kişi) 11. Sınıf ve %7'sini (20 kişi) 12. Sınıf öğrencisidir.

4.1.2. Çalışma Grubu 2

Örneklem grubunun demografik değişkenlere ait sayı ve yüzdelik analizine Tablo 3'de yer verilmiştir.

Tablo 3: Çalışma Grubu 2'ye Ait Demografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzdelik Analizi

| | Değişkenler | N | % |
|---------------------------------|----------------------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 173 | 60.9 |
| | Erkek | 111 | 39.1 |
| Sınıf | 9.Sınıf | 135 | 47.5 |
| | 10.Sınıf | 60 | 21.1 |
| | 11.Sınıf | 69 | 24.3 |
| | 12.Sınıf | 20 | 7 |
| Algılanan Ekonomik Durum | Düşük | 10 | 3.5 |
| | Orta | 261 | 91.9 |
| | Yüksek | 13 | 4.6 |
| Algılanan Akademik Başarı | Düşük | 30 | 10.6 |
| | Orta | 216 | 76.1 |
| | Yüksek | 38 | 13.4 |
| Barınma | Ev | 235 | 82.7 |
| | Öğrenci Pansiyonu | 49 | 17.3 |
| Günlük Akıllı Telefon Kullanımı | 0-1 saat | 49 | 17.3 |
| | 1-3 saat | 123 | 43.3 |
| | 3-5 saat | 83 | 29.2 |
| | 5 saat veya daha fazla | 29 | 10.2 |
| Kullanım Amacı | Sosyal medya | 140 | 49.3 |
| | Sohbet | 38 | 13.4 |
| | Çevrimiçi oyun | 13 | 4.6 |
| | Ders çalışmak/ödev | 13 | 4.6 |
| | Çevrimiçi haber, dergi vb. | 6 | 2.1 |
| | Video, müzik, film | 63 | 22.2 |
| | Diğer | 11 | 3.9 |

| | | | |
|--------------------------------------|----------------|-----|------|
| Algılanan Anne-Baba Tutumu | Otoriter | 63 | 22.2 |
| | Demokratik | 141 | 49.6 |
| | Aşırı Koruyucu | 65 | 22.9 |
| | İlgisiz | 15 | 5.3 |
| Kendinizi Yalnız Hissediyor Musunuz? | Evet | 80 | 28.2 |
| | Hayır | 204 | 71.8 |

Tablo 3'deki veriler incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %60,9'unu (173 kişi) kadın, %39,1'ini (111 kişi) erkek öğrenci oluşturmaktadır. Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sıklığı incelendiğinde; %17,3'ünün (49 kişi) günde 0-1 saat, %43,3'ünün (123 kişi) 1-3 saat, %29,2'sinin (83 kişi) 3-5 saat, %10,2'sinin (29 kişi) ise 5 saat veya daha fazla akıllı telefon kullandığı görülmektedir. Akıllı telefon kullanım amacı incelendiğinde ise öğrencilerin en sık kullanım amacının %49,3 (140 kişi) ile sosyal medyaya girmek olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %22,2'sinin (63 kişi) video, müzik, film izleme, %13,4'ünün (38 kişi) sohbet etmek, %4,6'sının (13 kişi) ders çalışmak/ödev yapmak, %4,6'sının (13 kişi) çevrimiçi oyun oynamak, %3,9'unun (11 kişi) diğer, %2,1'inin (6 kişi) çevrimiçi haber, dergi vb. okumak amacıyla akıllı telefon kullandığı görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %71,8'inin (204 kişi) kendini yalnız hissetmediği, % 28,2'sinin (80 kişi) kendini yalnız hissettiği görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışma için araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” (Ek-1), Akın ve diğerleri(2014) tarafından uyarlama çalışması yapılan “Ergenler İçin Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği” (Ek-2) kullanılmıştır. Bunun yanı sıra Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilen, Demir (1989) tarafından uyarlama çalışması yapılan “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ve Aydın ve Tekinsav- Sütçü'nün (2007) tarafından geliştirilen “Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği” (Ek-4) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından çalışma grubuna uygulanmak için hazırlanan kişisel bilgi formu ile lise öğrencilerinin demografik özelliklerini ortaya koymak

amaçlanmıştır. Hazırlanan bu formda; öğrencilere yönelik olarak cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı ortalaması, algılanan aile gelir düzeyi, akıllı telefon ile geçirilen süre, akıllı telefon kullanım amacı, pansiyonda kalıp kalmama ile ilgili bilgiler alınmıştır.

3.3.2.Ergenler İçin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla; 10 maddelik tek boyutlu bir ölçme aracı olan “Ergenler için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formuna ait geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Akın, Altundağ, Turan ve Akın (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek; kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum şeklinde 5’li Likert tipindedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik kat sayısı .88 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, orijinal formda olduğu gibi tek boyutta uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2= 56.92$, $sd= 31$, $RMSEA=, 052$, $NFI=, 96$, $NNFI=, 97$, $IFI=, 98$, $RFI=, 94$, $CFI=, 98$, $GFI=, 96$ ve $SRMR=, 052$). Ölçeğin düzeltilmiş madde test korelasyonları .43’ile .76 arasında sıralanmaktadır. Yapılan çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Psikolojik bir testte hesaplanan güvenirlik katsayısının .70 ve üzerinde olması test puanlarının güvenirliği için yeterli olduğu görülmektedir (Büyüköztürk, 2012, s.171). Bu katsayı ölçeğin mükemmel derecede güvenilir sonuç elde ettiğine işaretir.

3.3.3.Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla; Aydın ve Tekinsav- Sütçü’nün (2007) geliştirdiği “Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği”nin kullanılmıştır. Ölçek 5’li likert tipi ve toplam 22 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma’dır (Y-SKHD). Ölçeğin toplam Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .88, ODK alt ölçeğine ilişkin güvenirlik katsayısı .83, Y-SKHD alt ölçeğine ilişkin güvenirlik katsayısı .71 ve G-SKHD alt ölçeğine ilişkin güvenirlik katsayısı ise .68 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmada ise ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Bu katsayı ölçeğin mükemmel derecede güvenilir sonuç elde ettiğine işaretir.

3.3.4.Ucla Yalnızlık Ölçeği

Öğrencilerin yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla, Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilen, Demir (1989) tarafından uyarlama çalışması yapılan “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek tek alt boyut ve 20 maddeden oluşan 4’lü Likert Tipi bir ölçektir. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında Beck Depresyon Envanteri ile Korelasyonu anlamlı bulunmuştur ($r=.67$). Ölçeğin güvenirlik çalışmasında ise iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.94$ olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı $.75$ olarak bulunmuştur. Bu katsayı ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

3.4.Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 20 programında analiz edilmiştir. Demografik verilerin incelenmesinin ardından varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. İlk olarak verilerin normallik analizi incelenmiştir.

Normal dağılımı test etmenin bir yolu ise çarpıklık ve basıklık değerleridir. Hem çarpıklık hem de basıklık değeri normal dağılımda 0’dır. Çarpıklık değerinin pozitif olması verilerin sola çarpık olduğuna, negatif olması ise sağa çarpık olduğuna işaret etmektedir. Basıklık değeri ise pozitif değer sivri dağılıma, negatif değer ise basık bir dağılımı ifade etmektedir. Bu değerlerin -1 ile +1 arasında olması dağılımın normal dağılımda yer aldığına işaret etmektedir (Özdemir, 2013). Bu nedenle verilerin normallik analizi için, verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucu Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yalnızlık ve Sosyal Kaygıya Dair Normallik Analizi

| Ölçekler | N | Ortalama | Ortanca | Standart Sapma | Çarpıklık | Basıklık |
|----------------------------|------|----------|---------|----------------|-----------|----------|
| Akıllı Telefon Bağımlılığı | 1115 | 22.65 | 21 | 9.15 | .60 | -.26 |
| Akıllı Telefon Bağımlılığı | 284 | 23.45 | 23 | 9.08 | .52 | -.15 |
| Yalnızlık | 284 | 40.9 | 39 | 7.97 | .70 | -.14 |
| Sosyal Kaygı | 284 | 41.63 | 41 | 13.36 | .71 | .33 |

Tablo 4 incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiğinin kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Ayrıca Tablo 4'e göre; 1115 öğrenciye ait akıllı telefon bağımlılığı verilerinin sola çarpık ve basık bir dağılım gösterdiği, 284 öğrenciye ait akıllı telefon bağımlılığı verilerinin sola çarpık ve basık bir dağılım gösterdiği görülmektedir. Yalnızlık verilerinin sola çarpık ve basık bir dağılım gösterdiği, sosyal kaygı düzeyi verilerinin ise sola çarpık ve sivri bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir.

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyonundan yararlanılmıştır. Araştırmaya ait diğer alt problemlerin test edilmesi için veriler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testlerden yararlanılmıştır. Öğrencilerin cinsiyet, barınılan yer, yalnızlık değişkenlerine ait akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla T-Testinden yararlanılmıştır. Öğrencilerin sınıf düzeyi, algılanan başarı düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumu değişkenlerine göre akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile ANOVA ve hangi alt gruplar arasındaki farklılıkların anlamlı olduğunu tespit etmek için ise Scheffe tekniklerinden yararlanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Lise öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada alt problemlere ait bulgulara yer verilmiştir.

4.1.Alt Problemlere İlişkin Bulgular

4.1.1.“Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri İle Sosyal Kaygı Düzeyleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasında İstatistiksel Olarak Anlamli Bir İlişki Var Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamli bir ilişki olup olmadığını tanımlamak amacıyla yapılan korelasyon analizinde anlamli bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara Tablo 5’te yer verilmiştir.

Tablo 5: Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ile Yalnızlık ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi

| Faktör | 1 | 2 | 3 |
|----------------------------|------|------|------|
| Akıllı Telefon Bağımlılığı | 1.00 | .14* | .18* |
| Yalnızlık | | 1.00 | .47* |
| Sosyal Kaygı | | | 1.00 |

Tablo 5’e göre lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında, akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında ve sosyal kaygı düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamli ilişkiler olduğu görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinin pozitif ilişkili olduğu görülmektedir ($r=.142$). Akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamli bir ilişki vardır ($r=.183$). Sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamli bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.471$). Bu bulgulardan hareketle; akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve sosyal kaygı düzeylerinin de yüksek olacağı söylenebilir.

4.1.2. “Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyinin Alt Boyutları Olan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma Açısından İstatistiksel Olarak Anlamli Bir İlişki Var Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyinin alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu (ODK), genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma (G-SKHD) ve yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma (Y-SKHD) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz bulgularına Tablo 6’da yer verilmiştir.

Tablo 6: Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyinin Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi

| Faktör | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------------|------|------|------|------|
| Akıllı Telefon Bağımlılığı | 1.00 | .21* | .13* | .09 |
| ODK | | 1.00 | .64* | .56* |
| G-SKHD | | | 1.00 | .66* |
| Y-SKHD | | | | 1.00 |

Tablo 6 incelendiğinde lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygının alt boyutları olan ODK ve G-SKHD arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile ODK pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.21$). Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile G-SKHD arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.13$). Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile Y-SKHD alt boyutu arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r=.09$).

4.1.3. “Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri Cinsiyet Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamli Bir Farklılık Göstermekte Midir?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini

incelemek amacıyla T-Testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre T-Testi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

| Cinsiyet | N | \bar{X} | S | Sd | t | p |
|----------|-----|-----------|------|------|------|------|
| Kadın | 679 | 23.08 | 9.28 | 1113 | 1.94 | .052 |
| Erkek | 436 | 21.99 | 8.9 | | | |

Tablo 7 incelendiğinde lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği görülmektedir ($p>.05$). Bir başka deyişle, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetine göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri değişmemektedir.

4.1.4. “Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir Farklılık Göstermekte Midir?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Çalışma grubu 1’in tamamının 10. sınıf öğrencilerinden oluşması sebebi ile çalışma grubu 2’ye ait verilerden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin sınıf düzeyine göre betimsel istatistikleri Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

| Sınıf Düzeyi | N | \bar{X} | SS |
|--------------|-----|-----------|------|
| 9.Sınıf | 135 | 23.35 | 9.55 |
| 10.Sınıf | 60 | 26.58 | 8.85 |
| 11.Sınıf | 69 | 21.62 | 7.66 |

Tablo 8 incelendiğinde 9. Sınıf düzeyindeki 135 öğrencinin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları 23.35, 10. Sınıf düzeyindeki 60 öğrencinin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları 26.58, 11. Sınıf düzeyindeki 69 öğrencinin akıllı telefon

bağımlılığı ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları 21.62 olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanlarının sınıf düzeyi değişkenine ilişkin ANOVA sonuçlarına ise Tablo 9’da yer verilmiştir.

Tablo 9: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | P |
|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|
| Gruplararası | 811.94 | 2 | 405.97 | 5.084 | .007* |
| Gruplarıçi | 20841.426 | 261 | 79.85 | | |
| Toplam | 21653.360 | 263 | | | |

Analiz sonuçları incelendiğinde, ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında sınıf değişkeni bakımından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir, $F(2,261)=5.084$, $p<.01$. Başka bir deyişle, ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri sınıf düzeyine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına Tablo 10’da yer verilmiştir.

Tablo 10: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Scheffe Testi Sonuçları

| Sınıf Düzeyi (I) | Sınıf Düzeyi (J) | Ortalamalar Farkı | Standart Hata | P |
|------------------|------------------|-------------------|---------------|-------|
| 9.Sınıf | 10 | -3.23 | 1.39 | .07 |
| | 11 | 1.72 | 1.32 | .43 |
| 10.Sınıf | 9 | 3.24 | 1.39 | .07 |
| | 11 | 4.96 | 1.58 | .008* |
| 11.Sınıf | 9 | -1.72 | 1.32 | .43 |
| | 10 | -4.6 | 1.58 | .008* |

Tablo 10’a göre, akıllı telefon bağımlılığına ait puanlarının sınıf düzeyine göre hangi alt gruplar arasında farklılık gösterdiğini ortaya koymak amacıyla yapılan ANOVA testi sonrası Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analize göre 10. sınıf düzeyindeki öğrenciler ile 11. sınıf düzeyindeki öğrencilerin arasında anlamlı

bir farklılık saptanmıştır ($p<.01$). 10. sınıf öğrencilerinin 11. sınıf öğrencilerine göre daha fazla akıllı telefon bağımlısı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Diğer alt gruplar arasındaki farklılıklar anlamlı düzeyde bulunmamıştır ($p>.05$).

4.1.5. “Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri Algılanan Akademik Başarı Düzeyi Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir Farklılık Göstermekte Midir?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla T-Testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre T-Testi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir

Tablo 11: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Algılanan Akademik Başarı Düzeyine Göre T-Testi Sonuçları

| Algılanan Akademik Başarı | N | \bar{X} | S | sd | t | p |
|---------------------------|-----|-----------|---------------|-----|-------|---|
| Düşük | 89 | 25.22 | 10.7 .011* | 191 | 3.818 | |
| Yüksek | 104 | 19.83 | 8.9 | | | |

Tablo 11’de görüldüğü üzere ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında algılanan akademik başarı düzeyi bakımından anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<.05$). Başka bir deyişle, ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri algılanan akademik başarı düzeyine göre anlamlı bir şekilde değişiklik göstermektedir. Ayrıca Tablo 11’de yer alan bir başka bulgu ise; akademik başarı düzeyini düşük olarak belirten 89 öğrencinin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları 25.22 iken, akademik başarı düzeyini yüksek olarak belirten 104 öğrencinin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamalar 19.83 olduğu görülmektedir.

4.1.6. “Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir Farklılık Göstermekte Midir?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için ANOVA testi yapılmıştır. Öğrencilerin algılanan ebeveyn tutumuna göre betimsel istatistiklerine Tablo 12’de yer verilmiştir.

Tablo 12: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

| Algılanan Ebeveyn Tutumu | N | \bar{X} | SS |
|--------------------------|-----|-----------|------|
| Otoriter | 221 | 22.81 | 9.57 |
| Demokratik | 509 | 21.49 | 8.72 |
| Koruyucu | 318 | 23.96 | 9.09 |

Tablo 12 incelendiğinde; ebeveyn tutumunu otoriter olarak belirten 221 öğrencinin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları 22.81, ebeveyn tutumunu demokratik olarak belirten 509 öğrencinin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları 21.49, ebeveyn tutumunu koruyucu olarak belirten 318 öğrencinin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları 23.96 olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanlarının algılanan ebeveyn tutumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için yapılan ANOVA testi sonuçlarına Tablo 13’de yer verilmiştir.

Tablo 13: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | P |
|-------------------|-----------------|------|--------------------|------|-------|
| Gruplararası | 1215.13 | 2 | 607.57 | 7.47 | .001* |
| Gruplarıçi | 85058.59 | 1045 | 81.40 | | |
| Toplam | 86273.72 | 1047 | | | |

Tablo 13’de verilen ANOVA sonuçları incelendiğinde, ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında algılanan ebeveyn tutumu bakımından anlamlı

bir fark olduğu görülmektedir, $F(2,1045)=7.47$, $p<.01$. Başka bir deyişle, ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri algılanan ebeveyn tutumuna bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına Tablo 14’da yer verilmiştir.

Tablo 14: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Scheffe Testi Sonuçları

| Algılanan Ebeveyn Tutumu (I) | Algılanan Ebeveyn Tutumu (J) | Ortalamalar Farkı | Standart Hata | P |
|------------------------------|------------------------------|-------------------|---------------|-------|
| Otoriter | Demokratik | 1.32 | .73 | .19 |
| | Aşırı Koruyucu | -1.15 | .80 | .35 |
| Demokratik | Otoriter | -1.32 | .73 | .19 |
| | Aşırı Koruyucu | -2.47 | .65 | .001* |
| Aşırı Koruyucu | Otoriter | 1.15 | .80 | .35 |
| | Demokratik | 2.47 | .65 | .001* |

Tablo 14’e göre, akıllı telefon bağımlılığı toplam puanlarının algılanan ebeveyn tutumuna göre hangi alt gruplar arasında farklılık gösterdiğini tespit etmek amacı ile ANOVA testi sonrasında Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ebeveyn tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, aşırı koruyucu olarak algılayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<.01$). Diğer alt gruplar arasındaki farklılıklar ise anlamlı düzeyde bulunmamıştır ($p>.05$).

4.1.7. “Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri Yalnızlık Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir Farklılık Göstermekte Midir?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yalnızlık değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla T-Testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin yalnızlık değişkenine göre T-Testi sonuçlarına Tablo 15’de yer verilmiştir.

Tablo 15: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Yalnızlık Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

| Yalnızlık | N | \bar{X} | S | Sd | t | p |
|-----------|-----|-----------|------|------|-------|-------|
| Evet | 400 | 25.17 | 9.61 | 1113 | 7.032 | .000* |
| Hayır | 715 | 21.24 | 8.57 | | | |

Tablo 15 incelendiğinde lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yalnızlık değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < .05$). “Kendinizi Yalnız Hissediyor Musunuz?” sorusuna “Evet” seçeneğini işaretleyen 400 öğrencinin akıllı telefon bağımlılık ortalamaları 25.17 iken, “Hayır” seçeneğini işaretleyen 715 öğrencinin akıllı telefon bağımlılık ortalamaları 21.24 olduğu görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Bu bölümde liselerde eğitim görmekte olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki ve bununla birlikte lise öğrencilerinin kişisel özelliklerine göre akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin nasıl farklılaştığını belirlemek amacıyla yapılan araştırmada elde edilen değerlendirmelere, sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Değerlendirme

Yapılan araştırmada alt problemlere ait elde edilen bulgulara ait değerlendirmeler şu şekildedir:

1. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Bir başka ifade ile lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arttıkça sosyal kaygı düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri artmakta iken, akıllı telefon bağımlılık düzeyleri düştükçe sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri düşmektedir.

Çakır ve Oğuz (2017) ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; 540 lise öğrencisinin akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Doğan ve Tosun (2016) lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ve sosyal ağ siteleri kullanımları ile problemlili akıllı telefon kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 344 öğrenci ile çalışma yapmıştır. Yapılan çalışmanın bulguları incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça problemlili akıllı telefon kullanım düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Doğrusever'in (2015) 6.,7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 1063 ortaokul öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, ön ergenlerin internet bağımlılığının, yalnızlık düzeyleriyle anlamlı bir ilişki göstermediği

görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki çıkmaması örneklem grubunun ortaokul düzeyindeki öğrencilerden seçilmesi olduğu düşünülebilir. Ortaokul düzeyindeki öğrencilerin ön ergenlik döneminde olması, aile ilgisi ve sevgisini daha fazla hissetmesi, lise dönemine gelindiğinde ise aileden daha çok arkadaşların ön plana çıktığı bilinmektedir.

Çağır'ın (2010) üniversite ve lise öğrencilerinde problemleri internet kullanımları ile yalnızlık düzeylerini incelediği çalışmada, problemleri internet kullanımı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu çalışmayı destekler niteliktedir.

2. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu ve huzursuzluk duyma ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı toplam puanı ile yapılan analizde de pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunması yapılan bu çalışmayı destekler niteliktedir. Fakat sosyal kaygının bir başka alt boyutu olan yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
3. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Kuyucu'nun (2017) 620 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada katılımcıların cinsiyetleri ile bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Meral (2017)'in 11. ve 12. Sınıf öğrencilerinden oluşan 630 öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Süleyman (2016) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri

açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Ünal'ın (2015) toplamda 366 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada, kadınların erkeklere oranla bağımlılık düzeyi daha yüksek saptanmış, fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır. Bu bulgu yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Demirci ve arkadaşlarının (2014) 301 üniversite öğrenci ile yaptığı çalışmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini incelemiştir. Yapılan çalışmada kadın öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek toplam puan ortalamasının, erkek öğrencilerin ölçek toplam puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

4. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Kuyucu'nun (2017) 620 üniversite öğrenci ile yaptığı çalışmada katılımcıların sınıf düzeyi ile bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Eker'in (2016) lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile öznel iyi oluşlarının incelendiği araştırmasında, akıllı telefon bağımlılığı ile öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre lise 3. sınıf öğrencileri diğer kademelerde eğitim gören öğrencilere göre daha fazla akıllı telefon bağımlısı olduğu bulgusu yer almaktadır. Bu bulgu araştırmayı destekler niteliktedir.

5. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri algılanan akademik başarı düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Akademik başarı düzeyini düşük olarak algılayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık ortalamaları, akademik başarı düzeyini yüksek olarak algılayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Meral'in (2017) 630 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada akademik yönden başarılı olan öğrencilerin, akademik yönden düşük olan öğrencilere göre akıllı telefon bağımlılık puan düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Süler'in (2016) yaptığı çalışmada akademik ortalamaları farklı olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu çalışmayı destekler nitelikte değildir.

Lise öğrencilerinin akademik başarı algısının eğitim aldıkları lise türüne göre değişkenlik gösterdiği bilinmektedir. Kimi öğrencilerin akademik başarı algısının gerçek başarı ortalaması ile örtüşmediği bilinmektedir. Bu noktada kişilerin öz yeterlilikleri ve beklentileri belirleyici olmaktadır.

6. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri algılanan ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveyn tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, aşırı koruyucu olarak algılayan öğrencilere göre anlamlı derece düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Daha önce yapılmış benzer çalışmaya rastlanmadığından karşılaştırma yapılacak bulgular paylaşılamamaktadır.
7. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri yalnızlığa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kendini yalnız hisseden öğrencilerin akıllı telefon puan ortalamaları, kendini yalnız hissetmeyen öğrencilerin akıllı telefon puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durum araştırmanın bir başka bulgusu olan akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiyi destekler niteliktedir.

5.2. Sonuç

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara ait genel bir özete yer verilmiştir. Sonuç olarak;

- Lise öğrencilerinin akıllı telefon kullanımı arttıkça sosyal kaygı ve yalnızlık düzeylerinin arttığı,
- Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin; sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, algılanan ebeveyn tutumu ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılık gösterdiği,

- Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

5.3. Öneriler

Bu bölümde elde edilen bulgular sonucunda ailelere, okul yöneticilerine, okul psikolojik danışmanlarına ve öğretmenlere önerilerde bulunulmuştur.

5.3.1. Ailelere Öneriler

- Bireylerin ergenlik döneminde yalnızlık ve sosyal kaygıyı yoğun bir şekilde yaşadıkları ve hissettikleri unutulmamalıdır. Bu durumlarda ergenlerin gerek aile içerisinde gerek ise okul hayatında kendilerini ifade edebileceği ortamlar yaratılmalıdır. Bu noktada ebeveynlere önemli görev düşmektedir. Çocuğun küçük yaşlardan itibaren yaşadığı duyguları, olayları ifade etmesi sağlanmalıdır. İfade ettiği duyguları veya olayları dinlemeli, yargılayıcı cümlelerden kaçınılmalıdır.
- İlk olarak ebeveynlerin küçük yaşlardan itibaren akıllı telefon, tablet, bilgisayar ve oyun konsolu gibi cihazları küçük çocukları avutmak, oyalamak vb. için kullanmamaları gerekmektedir. Bu şekilde yetişen çocukların bu cihazların kullanımını bir ödül ceza aracı olarak görmeleri ergenlik döneminde problemlere yol açmaktadır. Bu nedenle küçük yaşlardan itibaren bu cihazlar bir ödül ceza aracı olarak kullanılmamalıdır.
- Glasser'in seçim kuramında insanın hayata beş temel gereksinim ile geldiğini savunur. Bu gereksinimler: hayatta kalma, sevme ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlencedir. (Glasser, 1985). Bu gereksinimlerden herhangi biri karşılanmadığı takdirde birey kendini kötü hisseder. Bireylerin eğlence ihtiyacını akıllı telefonlarda arkadaşları ile sohbet ederek, müzik dinleyerek ve film izleyerek karşılamaktadır. Teknolojinin hayatımızın bir parçası haline gelmesi ve akıllı telefonların insan yaşamını kolaylaştırması sebebiyle kişilerin akıllı telefonda tümü ile uzak kalması söz konusu değildir. Fakat bireylerin akıllı telefonu doğru ve etkili bir şekilde kullanmaları sağlanabilir.
- Sosyal kaygıya sahip veya yalnızlık düzeyi yüksek olan ergenlerin hangi durumlarda akıllı telefona daha fazla yöneldikleri aileler tarafından gözlemlenebilir. Bu şekilde ergenlerin kendilerini yalnız hissettiği

zamanlarda akıllı telefona yönelmeleri yerine farklı alternatifler üretilebilir. Örneğin; bir konuşma başlatma, dışarıya gezmeye çıkma, egzersiz veya spor yapma gibi tekliflerde bulunulabilir.

- Birçok bağımlılık gibi akıllı telefon bağımlılığının da olumsuz etkileri ve sonuçları gençlerin içinde bulunduğu gelişim dönemi göz önünde bulundurularak çocukla paylaşılmalıdır.

5.3.2.Okul Yöneticilerine Öneriler

- Aşırı akıllı telefon kullanımına sahip veya bağımlılık eğilimi gösteren öğrencilere yönelik olarak, mevcut enerjilerini aktarabilecekleri sosyal etkinlikler yaratılabilir ve öğrencilere bu etkinliklere yönlendirilebilir.
- Liselerde eğitim almakta olan öğrencilere yönelik olarak; sanat, kültür ve spor etkinlikleri artırılabilir. Öğrencilerin sosyalleşmesine fayda sağlayacak etkinlikler düzenlenerek, yaşam kalitelerinin artırılmasını amaçlayan etkinliklere yer verilebilir.
- Medya Okuryazarlığı Dersi ile öğrencilerin medya okuryazarlığının önemi kavratılabilir. Bu sayede öğrencilerin ihtiyaç duyduğu doğru ve uygun bilgiye medya araçlarını etkili bir şekilde kullanarak erişebilmesi sağlanabilir.

5.3.3.Okul Psikolojik Danışmanlarına Öneriler

- Akıllı telefon kullanımı hakkında seminerler verilerek kaliteli verimli zaman geçirme konusunda farkındalık çalışmaları yapılabilir.
- Liselerde sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrenciler tespit edilerek akıllı telefon bağımlılığını önleyici rehberlik çalışmaları yapılabilir. Yalnızlık ve sosyal kaygı durumları ile başa çıkan bireyler akıllı telefona daha az ihtiyaç duyacaktır.
- Bireylerin yalnızlık ve sosyal kaygı ile baş etme yolları konusunda farkındalık yaratılmalıdır. Koçak (2012) tarafından düzenlenen 10 oturumluk sosyal kaygıyla başa çıkma programından yararlanılabilir. Duy (2012) tarafından geliştirilen yalnızlığın azaltılması amacıyla bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma programından yararlanılabilir.

- Otrar (2016) tarafından geliştirilen lise öğrencilerinin serbest zamanlarını verimli değerlendirmeleri amacıyla grup rehberlik programından yararlanılabilir. Böylelikle ergenlere boş zamanlarını verimli değerlendirme becerisi kazandırılarak akıllı telefon kullanma eğilimleri azaltılabilir.
- Ergenlik döneminde bireylerin arkadaşlık ilişkilerinin ön planda olduğu bilinmektedir. Arkadaşlık ilişkilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar ile ergenlerin sosyal kaygı ve yalnızlık düzeylerinin azalmasını sağlayacaktır. Bu nedenle Yukay (2004) tarafından geliştirilen yedi oturumdan oluşan arkadaşlık ilişkilerini geliştirmeye yönelik grup çalışmasından yararlanılabilir.
- Gençlerin akıllı telefonu doğru ve etkili kullanımını sağlamak amacıyla eğitimcilerin bir araya gelerek önleyici eğitim programı hazırlanması sağlanabilir.
- Okul Rehberlik Programları içinde akıllı telefon bağımlılığı önleme programları mutlaka yer almalıdır.
- Yeşilay tarafından hayata geçirilen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim (TBM) programı ile çocuklar ve genç bireylerin mutlu, güvenli ve sağlıklı bir yaşam geçirmelerine katkı sağlamak, bağımlılıklarla ilgili bilinç düzeylerini arttırmak hedeflenmiştir. 03.01.2014 tarihinde Milli Eğitim Bakanlığı ile imzalanan protokol çerçevesinde okullarda TBM eğitimleri okul psikolojik danışmanları tarafından uygulanmaktadır. TBM içerisinde Teknoloji Bağımlılığı, Tütün Bağımlılığı, Madde Bağımlılığı, Alkol Bağımlılığı ve Sağlıklı Yaşam modülleri yer almaktadır. Teknoloji Bağımlılığı modülünün içerisinde akıllı telefon bağımlılığına yer verilebilir (<http://tbm.org.tr/>).
- 2006-2007 eğitim öğretim döneminden itibaren ülkemizde Kapsamlı Psikolojik Danışman ve Rehberlik programları uygulanmaktadır. Bu model ile birlikte öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları ön plana çıkmış ve öğrencilerin gelişim görevlerini tamamlarken ortaya çıkabilecek gelişim krizlerini önlemek esas alınmıştır. Bu anlamda program uygulanırken okuldaki tüm kişilerin işbirliği oldukça önemlidir ve program okuldaki öğretim programları ile bağlantılı ve işbirliği içerisinde olmalıdır. Okuldaki öğretim programlarında da akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili önleyici

çalışmalara yer verilebilir. Örneğin Fizik, Kimya, Biyoloji gibi derslerde bağımlılık ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili bilgilere ve örneklere yer verilebilir.

5.3.4. Öğretmenlere Öneriler

- Yıldız Durak (2018) akıllı telefonların eğitim amaçlı kullanıldığı takdirde, sosyal medya bağımlılığı ve nomofobik davranışlarını önleyici olduğunu ifade etmektedir.
- Ders sırasında öğrencilerin akıllı telefon kullanımını önleyici tedbirler alınabilir. Sınıf içerisinde akıllı telefonlar sadece öğretim aracı olarak kullanılabilir. Bunun dışındaki zaman diliminde akıllı telefonlar sınıf içerisinde uygun bir yerde tutulabilir.
- Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü tarafından herkesin kullanımına ücretsiz olarak sunulan çevrimiçi sosyal bir eğitim platformu olan Eğitim Bilişim Ağından (EBA) yararlanılabilir (<http://www.eba.gov.tr/>). EBA içerisinde öğretmenler ile öğrenciler arasında ödevlendirme yapılabilmekte, öğrencilerin yaptığı çalışmaları öğretmenler takip edebilmektedir. Ayrıca öğrencilerin çevrimiçi bir şekilde ders videoları izlemesine olanak sağlamaktadır. Bu anlamda öğretmenlerin EBA'yı aktif olarak kullanması öğrencilerin akıllı telefonu doğru kullanımına örnek teşkil edecektir.
- Öğretmenlerin akıllı telefon kullanımını konusunda öğrencilere rol model olması gerekmektedir. Akıllı telefon sınıf içerisinde bir eğitim materyali olarak nasıl kullanılabileceği konusunda örnek olunmalıdır. Ders esnasında öğretmenlerin eğitim sitelerine giriş, İngilizce sözlükten yararlanmak için kullanılabilir. Ayrıca ders esnasında iletişim amaçlı kullanılmamalıdır.
- Akıllı telefonların okullarda ders sırasında birer ders aracı olarak kullanılabilir. Gerek görülür ise akıllı telefonların ders aralarında kullanımına izin verilebilir.

KAYNAKÇA

- Adalı Aydın, G. (2018). Gösterişçi Tüketim ve Reklam İlişkisi: Akıllı Telefon Reklamları Üzerine Bir Değerlendirme. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 46, 123-140.
- Aksel, N. (2018). *Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İle Öz Denetim ve Sosyal Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu Üniversitesi, Ordu. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/asQYw.pdf>
- Aktaş, H., Yılmaz, N. (2017). Smartphone addiction in terms of the elements of loneliness and shyness of university youth. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Altundağ, Y. (2016). Lise Öğrencilerinde Sanal Zorbalık ve Problemlerli İnternet Kullanımı İlişkisi. *Online Journal of Addiction & Cyberbullying*, 3(1), 27-43.
- Argumosa , L., Boada, J., Vigil, A. (2017). Exploratory Investigation of Theoretical Predictors of Nomophobia Using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135.
- Arslan Cansever, B. (2009). Ergenlerin Toplumsallaşmasında İnternetin Etkilerine İlişkin Öğretmen Görüşleri, *Ege Eğitim Dergisi*, 10(1), 137-160.
- Balcı, M., (2012), Teknoloji Bağımlılığı-İnsanlık Suçu İlişkisi, *Yeşilay Dergisi*, Şubat 2012 Başyazısı, <http://www.muhammedbalci.com/yayinlar/makaleler/Yesilay/25.pdf>, (Erişim tarihi:07.12.2016).
- Bayramkaya, E., Toros, F., Özge, C.(2005). Ergenlerde Sosyal Fobi İle Depresyon,Öz Kavramı, Sigara Alışkanlığı Arasındaki İlişki, *Klinik Psikiyatri ve Psikiyatri Bülteni*, 15(4), 165-173.
- Bianchi, A. ve Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chóliz, M. (2010). Mobile Phone Addiction: A Point of Issue. *Addiction*, 105, 373–374.

- Cüceloğlu, D. (1999). *Savaşçı*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Çağın Yeni Hastalığı Nomofobi', <http://www.radikal.com.tr/Radikal.aspx?aType=RadikalDetayV3&ArticleID=1084373&CategoryID=79>(Erişim tarihi:07.12.2016).
- Çağır, G. ve Gürkan, U., (2010), Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanımı Düzeyleri ile Algılanan İyilik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (24), 70–85.
- Çakır, F., Demir, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Satın Alma Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 29(1), 213-243.
- Çakır, S. (2010), *Bilişsel- Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi, Bursa. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Davis, R. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological İnternet Use. *Computers in Human Behavior* 17:187–195.
- 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 Younger Population, *Klinik Psikiyatri Bülteni*, 24 (3), 226-234.
- Deniz, S. (2014). *Ergenlerin Problemleri Mobil Telefon Kullanımının Utangaçlık ve Sosyal Anksiyete ile İlişkinin İncelenmesi*, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Derin, S.(2013), *Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara. <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/1781/52e86c82-ce85-4bfe-afc7-e58d338bdb32.pdf?sequence=1>

- Dikeç, G., Yalnız, T., Bektaş, B., Turhan, A. ve Çevik, S. (2017). Relationship between Smartphone Addition and Loneliness among Adolescents. *Journal of Dependence*, 18 (4), 103-111.
- Doğan, U. ve Tosun, N. İ. (2016), Lise Öğrencilerinde Problemlili Akıllı Telefon Kullanımının Sosyal Kaygı ve Sosyal Ağların Kullanımına Aracılık Etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 99-128.
- Doğrusever, C. (2015), *Ön Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Yalnızlık, Sosyal Beceriler ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Durualp, E. ve Çiçekoğlu P. (2013). Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15 (1), 29-46.
- Duy, B. (2012). Yalnızlığın Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Azaltılması. Serdar Erkan (ed.), *Deneysel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları 2. Cilt*. Ankara: Pegem Akademi (s.235-267).
- Eker, Ö. (2016), *Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılıkları İle Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi*. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Elhai, J. D., Dvorak, R.D., Levine, J.C., Hall, B.J. (2017). Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview and Systematic Review Of Relations With Anxiety And Depression Psychopathology. *Journal Of Affective Disorders*. 207, 251-259.
- Eni, Ş. (2017), *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanma Sıklığının Yalnızlık Algılarına Etkisi*. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Eriş, Y. (2013), *Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül

Üniversitesi, İzmir. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Erkan, Z. (2002). Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).

Eşitti, Ş. (2015). Bilgi Çağında Problemlı İnternet Kullanımı ve Enformasyon Obezitesi: Problemlı İnternet Kullanım Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerine Uygulanması, *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 2(49), 75-97.

Gezgin, D. M. (2017). Exploring the Influence of the Patterns of Mobile Internet Use on University Students' Nomophobia Levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 29-53.

Gezgin D. M., Çakır, Ö. (2016). Analysis of Nomophobic Behaviors of Adolescents Regarding Various Factors. *Journal of Human Sciences*, 13 (2), 2504-2519.

Glasser, W. (1985). Discipline has never been the problem and isn't the problem now. *Theory Into Practice*, 24(4), 241-246.
Doi:10.1080/00405848509543181

Göktürk, G. Y. (2011), *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Öz Güven ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3(2), 211-218.

Gümüş, A. E. (2002). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3-26.

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

Güney, B. (2017). Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi. *E-Journal of New Media*, 1(2), 207-213.

- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
<http://www.eba.gov.tr/> (04.03.2019).
<http://www.tbm.org.tr> (04.03.2019).
- İkiz, F.E., Aşıcı, E., Kaya, Z., Sakarya, Ö. (2015). Problemlerli İnternet Kullanımının Ailesel Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Current Psychiatry and Psychoneuropharmacology*, 5(2), 7-15.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde Bilişsel Yapılar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması*. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği*. Doktora tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elazığ. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Karakaş, Y. (2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kaya, Ş. (2017), *Ergenlerde Ana-babaya Bağlanma Örüntüsünün Benlik Saygısı ve Yalnızlık ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kim, Y., Seob, M., David, P. (2015). Alleviating Depression Only to Become Problematic Mobile Phone Users: Can Face-To-Face Communication Be The Antidote? *Computers in Human Behavior*, 51, 440–447.
- Kocabaş, D., Korucu, K S. (2018). Dijital Çağın Hastalığı Nomofobi Üzerine Bir Araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5 (11), 254-268).

- Koçak, A. (2001). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Koçak Yazgı, A. (2012). Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. Serdar Erkan (ed.) *Deneysel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları Cilt 2*. Ankara: Pegem Akademi. (s.65-75).
- Korkmaz, N. (2017). *Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanımının Başarı, Yalnızlık ve Depresyon Düzeyleri İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi. İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı:“Akıllı Telefon (Kolik)” Üniversite Gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14); 328-359.
- Lawrence, T.L., Zi-wen, P., Jin-cheng, M., Jin, J.(2009). Factors Associated with Internet Addiction among Adolescents. *Cyberpsychology&Behavior*, 12(5), 551-555.
- Meral, D. (2017). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan Üniversitesi, Erzincan. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Mert, A., Özdemir, G. (2018). Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (1), 9-107.
- Mutlu, Ş. (2014). *Lise Öğrencilerinin Facebook Kullanımı-Uygulamalarının Özsaygı ve Yalnızlık Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi (Van İli Erciş İlçesi Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Otrar, M. (2016). Serbest Zamanları Değerlendirme Konusunda Bir Grup Rehberlik Programı. Adnan Kulaksızoğlu (ed.). Uygulamalı Grup Rehberlik Çalışmaları.(s. 109- 117).
- Ögel, K. (2001), İnsan, Yaşam ve Bağımlılık Tartışmalar ve Gerekçeler. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Öz, H. (2018). *Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Özdemir, A. (2013). Yönetim Biliminde İleri Araştırma Yöntemleri ve Uygulamalar. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda Kalmak Ya Da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu Ve Örgütsel Yansımaları. *Journal of International Social Research*, 8(37).
- Park, C., Park, Y.R. (2014). The Conceptual Model on Smart Phone Addiction Among Early Childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4(2), 147-150.
- Pearson, C., Hussain, Z. (2015). Smartphone Use, Addiction, Narcissism, and Personality: A Mixed Methods Investigation. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*. 5 (1), 17-32.
- Sırakaya, M. (2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (2), 714-727.
- Süler, M. (2016), *Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Şar, A. (2013). Ergenlerde Yalnızlık ve Mobil Telefon Bağımlılığı Probleminin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of Social Science*, 6(2), 1207-1220.

- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk Z. ve Taş, U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması, *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7 (1); 156- 169.
- Tekin, Ç., (2012), *Cep Telefonu Problemlili Kullanım (PU) Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi, Malatya. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- TÜİK (2019), http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do%3Fistab_id%3D1580, (Erişim tarihi:06.02.2019).
- Uysal, Ş., Özen, H., Madenoğlu, C. (2016). Social Phobia In Higher Education: The Influence of Nomophobia on Social Phobia. *The Global eLearning Journal*, 5(2), 1-8.
- Ünal, M.H. (2015), *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yıldırım, S. (2018). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş ve Anne Baba Tutumları İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yıldırım, S., Kışoğlu, A. (2018). Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, Fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25 (4), 473-480. DOI: 10.17343/sdutfd.380640.
- Yıldız Durak, H. (2018). What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control and Loneliness as a Predictor of Nomophobia, *The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 543-557. DOI 10.15805/addicta.2018.5.3.0025

- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseki, H.İ., Erol, O. (2014). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi*, 4 (1), 133-144.
- Yılmaz, G., Şar, A.H., Civan, S. (2015). Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20-37.
- Yiğit, Z. (2015). 13-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerde, Problemlı İnternet Kullanımı, Öz Anlayış ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <http://earsiv.arel.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12294/1049#sthash.kC69cdZo.dpbs>
- Yorulmaz, M., Kırac, R., Sabırlı, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobinin Uyku Ertelemeye Etkisi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(27), 2988-2996.
- Yukay, M. (2004). Arkadaşlık İlişkilerini Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması. Adnan Kulaksızoğlu (ed.) *Uygulamalı Grup Rehberlik Çalışmaları*. Ankara: Nobel (s. 165-179).
- Yüksel, R. (2015). *Hemşirelik Öğrencilerinde Yalnızlık ile Reddedilme Duyarlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Zorbaz, O. (2013). *Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/hunefd/article/view/5000048015/0>

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad ve soyad gibi kendinizi tanıttıcı bilgiler vermeden aşağıdaki soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız rica olunur. Çalışmamıza yaptığımız katkıdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Beyza HAYIRCI

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

1. **Cinsiyetiniz:** () Kız () Erkek
2. **Sınıf düzeyiniz :** () 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf
3. **Ailenizin ekonomik durumunu nasıl buluyorsunuz?:**
() Düşük () Orta () Yüksek
4. **Akademik başarı düzeyinizi nasıl buluyorsunuz?:**
() Düşük () Orta () Yüksek
5. **Nerede kalıyorsunuz?** () Ev () Öğrenci pansiyonu
6. **Gün içerisinde akıllı telefon kullanım sıklığınız nedir?:**
() 0-1 saat () 1-3 saat () 3-5 saat () 5 saat veya daha fazla
7. **Akıllı telefonu en çok hangi amaçla kullanılıyorsunuz?** (sadece bir seçeneği işaretleyiniz)
() Sosyal Medya () Sohbet/Chat () Alışveriş () Online Oyun
() Ders Çalışmak/Ödev Hazırlamak () Online Haber, Dergi vb. Okuma
() Video, müzik, film indirme/izleme () Diğer(belirtiniz).....
8. **Anne-babanızın tutumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?**
() Otoriter () Demokratik () Aşırı Koruyucu () İlgisiz
9. **Kendinizi yalnız hissediyor musunuz?** Evet () Hayır ()
10. **Günlük internet kullanım süreniz nedir?**
() 0-3 saat () 4-7 saat () 8-11 saat () 12 saat ve üstü

EK-2 Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki bölümde *1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Kısmen Katılmıyorum, 3- Kararsızım, 4-Kısmen Katılıyorum, 5- Kesinlikle Katılıyorum* anlamına gelmektedir.

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1.Akıllı telefon kullandığımdan dolayı planladığım işleri yapamıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Akıllı telefon kullandığımdan dolayı, sınıfta ödev yaparken veya çalışırken dikkatimi toplamakta zorlanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Akıllı telefon kullanırken bileğimde veya ensemdede ağrılar hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Akıllı telefonumun olmamasına dayanmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Akıllı telefonum elimde olmayınca sabırsız ve huzursuz olduğumu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.Kullanmadığım zaman bile akıllı telefonum aklımdan çıkmıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.Günlük hayatımı çok fazla etkilese bile akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçmeyeceğim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.Facebook ve Twitter üzerindeki paylaşımları kaçırmamak için akıllı telefonumu düzenli olarak kontrol ediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

EK-3 UCLA Yalnızlık Ölçeği

Ben bu durumu hiç yaşamadım : 1

Ben bu durumu nadiren yaşarım : 2

Ben bu durumu bazen yaşarım :3

Ben bu durumu sık sık yaşarım :4

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1.Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.Arkadaşım yok. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Başvurabileceğim kimse yok. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Kendimi tek başımaymışım gibi hissetmiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Artık hiç kimseyle samimi değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.Dışa dönük bir insanım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10.Kendime yakın hissettiğim insanlar var. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11.Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12.Sosyal ilişkilerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13.Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14.İstediğim zaman arkadaş bulabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15.Beni gerçekten anlayan insanlar var. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16.Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Çevremde insanlar var ama benimle değiller. | 1 | 2 | 3 | 4 |

EK-4 Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin yanında yer alan rakamlardan size uygun olanı işaretleyin.

1= Hiçbir zaman 2= Nadiren 3= Bazen 4= Genellikle 5=Her zaman

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Bana sataşılmasından tedirgin olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Tanımadığım insanların yanında utanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Kitap okumayı severim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Spor yapmaktan hoşlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Bir grup insanla beraberken durgunumdur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

EK 5: Veri Kullanım İzin Belgesi



T.C.
ORDU VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 18802389-44-E.1165487
Konu : Araştırma İzni

16.01.2018

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün
22.08.2017 tarihli ve 12607291 sayılı yazısı (Genelge 2017/25)
b) Ünye İlçe Millî Eğitim Müdürlüğünün 03/01/2018 tarihli ve 160649 sayılı
yazısı.

Ünye Anadolu Lisesi Rehber öğretmeni ve aynı zamanda Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Beyza HAYIRCI'nın "Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması Müdürlüğümüz Araştırma Değerlendirme Komisyonu tarafından ilgi (a) genelge hükümleri doğrultusunda incelenmiş olup uygulanmasında sakınca görülmemiştir.

Söz konusu çalışmanın Ünye Anadolu Lisesi Rehber öğretmeni ve aynı zamanda Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Beyza HAYIRCI tarafından; eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmamak, uygulamalarda Onay ekinde yer alan mühürlü formun kullanılması ve araştırmada elde edilen sonuçların Müdürlüğümüze dijital ortamda teslim edilmesi kaydıyla, İlimiz Ünye İlçesinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencilerine 2017 - 2018 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde, okul müdürlüğünün sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde Olur 'larınıza arz ederim.

Serdar YURDABAKAN
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

Ek: Anket formu (..... Sayfa)

O L U R
16.01.2018

Kutu Tekin BAŞ
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Saray Mah. Ulukonak Cad. No:5 52089 Merkez/ORDU
Elektronik Ağ: <http://ordu.meb.gov.tr/>
e-posta: arge52@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: MKURUL VHKİ
Tel: (0452) 223 16 29
Faks: (0452) 225 01 44

Bu evrak güvenli elektronik imzalıdır. <https://cvr.kurucu.meb.gov.tr/> adresinden 15ac-527c-32c6-a70e-6e42 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

| | |
|--------------------------------|---|
| Kişisel Bilgiler | |
| Adı-Soyadı | Beyza HAYIRCI |
| Doğum Yeri-Tarihi | Samsun- 13.05.1993 |
| Eğitim Durumu | |
| Lisans Öğrenimi | Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık |
| Yüksek Lisans | - |
| Bildiği Yabancı Diller (varsa) | İngilizce |
| İş Deneyimi | |
| Çalıştığı Kurumlar | Ordu Ünye Anadolu Lisesi 2016-2018 Ordu Kumru Mehmet Akif Ersoy İlkokulu 2018-... |
| İletişim | |
| E-Posta Adresi | beyzahayirci@gmail.com |
| Tarih | 28.05.2018 |