



JOURNAL of SOCIAL and HUMANITIES SCIENCES RESEARCH (JSHSR)

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi

Received/Makale Geliş 19.11.2021
Published /Yayınlanma 30.12.2021
Article Type/Makale Türü Research Article

Citation/Alıntı: Bal, E. & Balcı, Ş. (2021). Modern dünyada yalnızlaşan insanın sahte mesihi: Yalnızlık ve kullanım örüntüleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 8(77), 3222-3236.

<http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.2873>



Doç. Dr. Enes BAL

<https://orcid.org/0000-0002-6426-9426>

Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Konya / TÜRKİYE



Prof. Dr. Şükrü BALCI

<https://orcid.org/0000-0002-0477-0622>

Selçuk Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Konya / TÜRKİYE

MODERN DÜNYADA YALNIZLAŞAN İNSANIN SAHTE MESİHİ: YALNIZLIK VE KULLANIM ÖRÜNTÜLERİ İLE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

THE FAKE MESSIAH OF THE LONELY HUMAN IN THE MODERN WORLD: THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND PATTERNS OF USAGE AND SMARTPHONE ADDICTION

Issue/Sayı: 77

Volume/Cilt: 8

jshsr.org

ISSN: 2459-1149

ÖZET

Akıllı telefon bağımlılığı sosyal ilişkilerin aksamasına, iş ve akademik performansın düşmesine, konsantrasyon kaybına, fiziksel ve ruhsal olarak çeşitli olumsuzlukların yaşanmasına yol açan sorunlu bir telefon kullanımına karşılık gelmektedir. İşlevsel özelliklerinden farklı olarak gündelik yaşamın sıkıntılarından uzaklaşmak ve yalnızlığı gidermek için akıllı telefonların sorunlu kullanımı küresel bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatüre bakıldığında teknolojik bağımlılıklar ve akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan pek çok çalışmanın gerçekleştirildiği görülmektedir. Benzer bir sorunsala odaklanan bu çalışma ise akıllı telefon bağımlılığı konusunu yalnızlık değişkeni üzerinden tartışmak amacıyla dizayn edilmiştir. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı bu çalışmada, Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde eğitim gören 481 öğrenciden online veriler toplanmıştır. Çalışmanın en önemli sonucu; öğrencilerin yalnızlık düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif anlamlı ilişkinin olduğudur. Yine katılımcıların günlük akıllı telefon kullanım süresi arttıkça bağımlılık düzeylerinde de bir artış gözlemlenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon, Bağımlılık, Yalnızlık, İlişki, Kullanım Örüntüsü, Üniversite Gençliği.

ABSTRACT

Smartphone addiction corresponds to a problematic phone use that leads to disruption of social relations, decreased work and academic performance, loss of concentration, and various physical and mental problems. Apart from its functional features, the problematic use of smartphones to get away from the troubles of daily life and to relieve loneliness is a global problem. Looking at the literature, it is seen that many studies on technological addictions and smartphone addiction have been carried out. This study, which focuses on a similar problem, was designed to discuss the subject of smartphone addiction over the loneliness variable. In this study, in which the quantitative research method was used, online data were collected from 481 students studying at Necmettin Erbakan University. The most important result of the study; there is a positive significant relationship between students' loneliness level and smartphone addiction. Again, as the daily smartphone usage time of the participants' increases, an increase is observed in their addiction levels.

Keywords: Smartphone, Addiction, Loneliness, Relationship, Pattern of Usage, University Youth.

1. GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak insan, sosyo-kültürel ihtiyaçları karşılandığında uyumlu ve sağlıklı bir birey olarak yaşamına devam ederken tersi durumlarda birçok olumsuz durumla yüz yüze gelebilmektedir. Bu açıdan son yıllarda her türlü bağımlılığın en etkin tedavisinin bağımlı insanları canlı bir sosyal

ortama sokarak hasar almış sosyal bağlarının onarılmasından geçtiği bilinmektedir. Toplumsal yapı içinde bazı insanlar, bağımlılığa daha yatkınken diğerlerinin onlara göre daha dirençli olduğu uzun zamandır bilinen bir gerçekliktir. Günümüzde bu farkı ortaya koymak için birçok biyolojik temelli araştırma gerçekleştirilmektedir. Doğuştan bazı kimyasalların az veya fazla olması, gelişimsel sorunlar, beslenme yahut duygusal çevre sorunları gibi sayısız değişken bağımlılığa gerekçe olarak sayılmaktadır. Bununla birlikte artık bir insanın bağımlılık potansiyelini en çok etkileyen faktörlerden birisinin, diğer insanlarla duygusal ilişkilerin sağlıklı bir biçimde kurulamaması, sosyal yalıtım ve yalnızlık olduğu bilinmektedir. Böylesi bir “yalnızlık” hali, birçok insanı keyif verici maddeler, yıkıcı veya uyuşturucu (alışveriş, kumar ve pornografi vb.) davranışlar aracılığıyla bir şekilde kendilerini tatmin etmeye yönlendirebilmektedir (Canan, 2020: 88-90).

Modern dünyada giderek yalnızlaşan bireyin başvurduğu bir diğer tatmin aracı olarak gösterilen dijital iletişim teknolojileri; bireyi sunduğu çeşitli olanaklar (kamera, çevrimdışı ve çevrimiçi oyunlar ve internet üzerinden kullanılabilen binlerce uygulama) üzerinden kendine yakınlaştırırken (Enez Darcin vd., 2016); iletişim ve bilgi dahil geniş bir yelpazede günlük davranış ve alışkanlıklarımızı değiştirmiştir (Şar, Ayas ve Horzum, 2015). Bu yakınlaşma, hızla akan zamanın gerisine düşmemek ve her alanda daha da çetinleşen rekabet ortamında yarıştan kopmamak için gün geçtikçe zorunluluk haline dönüşmüştür. Günümüzün vazgeçilmez cihazları olan bilgisayar, tablet ve akıllı telefonların temel fonksiyonlarının ötesine geçerek sofistike bir hal alması, sanal dünyada bireyi özgür hissettirmekle birlikte sosyal yaşamdan kopararak yalnızlaştırmıştır. Tercih ya da zorunluluk halleriyle ortaya çıkan bu yalnızlık, özünde sosyal bir varlık olan insanı toplumsal ilişkiler içerisinde var olmaya yönelik yeni arayışlara itmiştir. Yeni toplumsal ilişkiler için de bireye kapıyı akıllı telefon gibi teknolojik aygıtlar ile bu cihazlarla kolaylıkla kullanılabilen sosyal ağlar aralamıştır. Kent yaşamı içerisinde kalabalıklar arasında yalnızlaşan ve akıllı telefonuyla kendi köşesine çekilen birey, sosyalleşme arzusunu zaman kavramını ortadan kaldıran ve sınırsız bir etkileşim sağlayan sosyal medya gibi yeni medya uygulamaları sayesinde dijital dünyadaki daha büyük kalabalıklar arasında gidermeye çalışmaktadır.

Dolayısıyla sosyal ortamdan izole olmuş yalnızlık girdabındaki bireyler, tutunacak bir dal olarak gördükleri akıllı telefonlarını normalin çok ötesinde kullanmaya başlamışlardır. Teknolojik bağımlılığın bir alt türü olarak karşımıza çıkan akıllı telefon bağımlılığının bu denli yaygınlaşmasının temelinde geç-modern toplumlarda sosyal ilişkilerin giderek zayıflaması yatmaktadır. Nitekim bağımlılık, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde ciddi etkileri olan bir rahatsızlıktır. Aşırı kullanım, dürtü kontrol sorunları ve yarattığı birçok olumsuz sonuçlar açısından akıllı telefon bağımlılığının her kuşaktan insana yönelik etkisi ve bunun farklı değişkenlerle ilişkisi merak uyandırmaktadır.

Özellikle gençlerin teknolojiye yatkın olmaları ve bu akıllı aygıtlara yönelik üst seviyedeki ilgileri ile onların sosyal ilişki biçimleri ve bağımlılık durumlarının geldiği noktalar önemli bir inceleme konusu haline getirmiştir. Konuya yönelik dünyanın farklı yerlerinde farklı sonuçlar ortaya koyan birçok çalışma gerçekleştirilmiştir. Benzer bir merakla kurgulanan bu çalışma ise Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencileri üzerinden üniversite gençliğinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi keşfetmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada öncelikle akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık konuları ilgili literatür ışığında kavramsal ve kuramsal düzeyde açıklanmış, ardından gerçekleştirilen saha araştırmasının metodolojik bilgileri ve bulguları sırasıyla tartışılmıştır.

2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

İletişimin tarihsel serüveni içerisinde insanlığı derinden etkileyen dört iletişimsel devrimden söz edilmektedir: Bunlardan ilki M.Ö. 4. yüzyılda yazının bulunması, ikincisi 15. yüzyılda matbaanın bulunması, üçüncüsü fotoğraf, telgraf, radyo ve televizyonun bulunması olmuştur. En az bu sıralananlar kadar önemli ve çok köklü bir değişim yaratma potansiyelini içinde barındıran dördüncü büyük gelişme ise dijital devrimdir. İçinde bulunulan dijital dönem ve dijital kültür, kamusal olan ve olmayan tüm alanlarda genel yaşamın çerçevesini çizebilmektedir (Şimşek ve Ökmen, 2019: 207-208). Bilgisayar ve internet kullanımının hızla yaygınlaşması dijital devrimi gerçekleştirmiş; takip eden yakın dönemde ise dijital dönüşüm, beraberinde mobil teknolojiler, akıllı telefonlarıyla, tablet PC’leri geliştirerek, akıllı devrimin yaşanmasına neden olmuştur (Bulduklu ve Özer, 2016: 2964).

Bu açıdan değerlendirildiğinde bugünün en güçlü dijital aygıtlarından biri olarak kabul edilen akıllı telefonlar, gündelik yaşamın önemli bir unsuru olarak dikkat çekmektedir. Gün geçtikçe toplumsal bir fenomen haline gelen akıllı telefonlar, küçük gövdesine sığdırdığı büyük özellikleriyle kitlelerin en çok rağbet ettiği iletişim araçları içerisinde ilk sıralarda yer almaktadır. Nitekim 2021 yılına ait güncel

raporlar da bu yoğun ilgiyi kanıtlar niteliktedir. We are Social Digital'in 2021 raporuna göre, 2015'in son çeyreğinde, dünyada toplam mobil kullanıcı sayısı 4,53 milyar iken, bugün 5 milyar 220 milyon cep telefonu kullanıcısı bulunmaktadır. Küresel çapta yaklaşık 4 milyar 320 milyon mobil internet kullanıcısı varken ortalama günlük mobil cihazlarla 4 saat 10 dakika zaman geçirmektedir. Geçtiğimiz yıllara kıyasla bilgisayarlar üzerinden internete bağlanmanın azalıp erişimin mobil cihazlara kaydığına dikkat çeken raporda benzer şekilde kullanıcıların oyun oynama istatistiklerinde de akıllı telefonların önemli ölçüde tercih edildiği belirtilmektedir (URL1).

Verilerin de işaret ettiği gibi; akıllı telefonların erişim kolaylığı ve iletişimde maliyetleri düşürmesi ve bireylerin etkileşim imkânlarını artırması, bu cihazların popülaritesini günden güne arttırmaktadır (Çağlak, 2019: 628). Sürekli gelişen teknolojiyle birlikte dünyada milyarlarca insanın elinde tuttuğu akıllı telefonlar, adeta bir pusula gibi onlara bir telefondan daha fazlasını vadetmektedir. İşlev olarak klasik cep telefonlarından farklı bir yerde konumlanan akıllı telefonlar, internet, işletim sistemi, uydu bağlantısı, fotoğraf, video gibi işlevsel özellikleriyle kitlelerin vazgeçilmezi olmuştur. Her türlü iletişim ve etkileşimde kullanıcılara geniş bir özgürlük alanı açan bu akıllı aygıtlar, birçok konuda hayatımıza yeni fırsatlar getirmiştir (Bal, 2014: 26).

Bu denli işlevsel özelliklere sahip akıllı telefonlar, hemen her yaşta insanın, özellikle de gençlerin ilgisini çok fazla çekmektedir. Kuşaklar içerisinde teknolojik inovasyonlara en yatkın kesim oldukları bilinen gençlerin akıllı cihazlara yönelik oldukça yoğun ilgisi, bazı sakıncalı durumları da beraberinde getirmektedir. Akıllı telefonlar daha kompakt hale geldikçe, kişisel mahremiyet, sorunlu kullanım ve bağımlılıkla ilgili endişeler de artmaktadır. Gerçek dünyadan izole olarak adeta akıllı telefonlarına yapışık bir yaşam sürdürmenin en önemli ve belki de en tehlikeli komplikasyonlarından biri bağımlılık riski olarak değerlendirilmektedir. Diğer teknolojik bağımlılık türlerine benzer şekilde akıllı cihazlarla geçirilen sürenin artmasıyla baş gösteren akıllı telefon bağımlılığı da yaşam doyumu (Lachmann vd., 2018; Kula, Ayhan, Kaçay ve Soyer, 2020), akademik başarı (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2015; Arefin, İslam, Mustafa, Afrin & İslam, 2017; Felisoni ve Godoi, 2018; Yalçın, Özkurt, Özmaden ve Yağmur, 2020), iş performansı (Kenar, Çetinkaya Bozkurt, Bulgurcu Gürel ve Ekşili, 2019; Li ve Lin, 2019), depresyon (Alhassan vd., 2018; Abid vd, 2020), anksiyete (Kim vd., 2019; Boumosleh ve Jaalouk, 2017) gibi birçok değişkenle ilişkilendirilmiştir.

Bu noktada özellikle değinilmesi gereken bir nokta da kullanım süresiyle bağımlılık arasındaki ilişkidir. Başka bir ifadeyle, bireylerin gün içerisinde telefonla konuşma, mesajlaşma, oyun oynama, internette gezinme, sosyal medya uygulamalarına girme, haberleri takip etme gibi motivasyonlarla akıllı telefonlarına yönelimleri neticesinde ekran karşısında aşırı bir süre harcamaları, onları bağımlılık riskiyle yüz yüze bırakmaktadır. Zira akıllı telefonlar üzerine farklı bağlamlarda gerçekleştirilen birçok araştırma, süre ve bağımlılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye dikkat çekmektedir.

Söz konusu araştırmalardan içerisinde birkaçına değinmek gerekirse Bal ve Balcı'nın (2020) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları bir çalışmada, deneklerin gün içinde ortalama 301 dakika akıllı telefonlarıyla zaman geçirdikleri bulgulanmıştır. Aynı araştırmanın betimleyici istatistik sonuçlarına bakıldığında kadınların erkeklere göre akıllı aygıtlar karşısında daha fazla süre harcadıkları dikkat çekmektedir. Benzer şekilde Hoşoğlu'nun (2019) lise öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada da kızların akıllı telefon bağımlılığının, erkeklere nazaran daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yılmaz, Gökdere, Çınar ve Özyazıcıoğlu (2017) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına bakıldığında ise üniversite öğrencilerinin sadece yüzde 2.8'inin 1 saatten az akıllı telefon kullandıkları ve kız öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak değinilecek olursa Cha ve Seo (2018) tarafından Güney Kore'de gençler üzerine yapılan bir araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı risk grubunun normal kullanıcı grubuna göre kullanım süresinin çok daha uzun olduğu ve bunların günde ortalama 313 dakika akıllı telefon kullandıkları saptanmıştır.

Öte yandan, böylesi dinamik bir konuyla ilgili çok geniş bir spektrumda gerçekleştirilen araştırmalarda akıllı telefonlarla fazladan zaman geçirmenin ve dolayısıyla giderek bağımlı bir halen gelmenin ruhsal, fiziksel ve sosyal ilişkiler düzeyinde de olumsuz etkileri olduğu dile getirilmektedir. İletişim teknolojilerinin gelişmesinin bir yansıması olarak her telefonun birer bilgisayar haline gelmesi, geçmişteki fayda temelli kullanımından farklı olarak toplumsal boyutlarda tehdit oluşturan semptomların da görülmesine neden olmuştur. İnsanların yaşam biçimlerini, araştırma alışkanlıklarını, etkileşim kültürlerini ve iş yapma usullerini dönüştüren akıllı mobil teknolojiler (Balduklı ve Özer, 2016: 2965) ve buna yönelik bağımlılık hali, esas itibarıyla kişilerin sosyal ilişki biçimlerini de derinden sarsmaktadır. Özellikle yalnızlık duygusunu üst seviyede yaşayan bireyler, bu negatif duygudan bir an

olsun kurtulabilmek için akıllı telefon bağımlılığının ağına kolaylıkla düşebilmektedir (Mert ve Özdemir, 2018: 90). Dolayısıyla yalnızlaşan birey bağımlılığa sürüklenirken, bağımlılık da bireyin yalnızlık halini daha da derinleştirmektedir. Dijital dünyanın içinde yaşanan böylesi bir kısır döngü beraberinde akıllı telefon kullanım örüntülerinin bağımlılık ve yalnızlık arasında simbiyotik bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir.

İşte bu noktaya kadar ortaya konan tartışmalar ışığında, 1 numaralı hipotez şu şekilde kurulmuştur:

Hipotez 1: Üniversite öğrencilerinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif/anlamli ilişki vardır.

3. YALNIZLIK VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİ

Sosyal bir varlık olarak insan, hayatı boyunca karşılaştığı birtakım değişimler nedeniyle sosyal ilişkilerinde nicelik ve nitelik yönünden farklılaşmalar yaşayabilmektedir. Bazen bireylerin beklentileriyle mevcut sosyal ilişkilerinin boyutu arasında önemli ölçüde sapmalar yaşanabilmektedir. Bir takım sosyal değişimler ve kişilik özellikleri bu sapmanın boyutunu daha da arttırabilmekte ve bireyin elem dolu, sıkıntılı bir ruh hali içinde giderek yalnızlaşmasına neden olabilmektedir. Yalnızlık, bir taraftan bireylerin kendilerini daha mutsuz, huzursuz, güvensiz ve kaygılı hissetmelerine neden olurken, diğer taraftan bireyleri sosyal etkileşimden giderek uzaklaştırdığı için toplumsal kurumların işlerliğini de tehdit edebilmektedir (Çakır ve Çakır, 2011: 131).

Karmaşık bir duygu kümesiyle birlikte ortaya çıkan yalnızlık, kimi insanlar için gelip geçici bir hal durumu gibi gözükse de bazılarında daha kalıcı olabilmektedir. Kronik olarak yalnız bireyler, genellikle olumsuz duygulara sahip, sosyal olarak içe dönük, kendine ve başkalarına karşı güvensiz, ilişkilerinden gayri memnun bir özelliğe sahiptirler. Yalnızlık ayrıca depresyon, yabancılaşma, düşmanlık, karamsarlık, utangaçlık, sosyal geri çekilme ve düşük olumlu duygu gibi çeşitli kişisel farklılık türleriyle de ilişkilendirilmektedir (Ernst ve Cacioppo, 1999: 1).

Yalnızlığın en geniş kabul gören tanımı, ideal ve algılanan sosyal ilişkiler arasındaki çelişkilerden kaynaklanan sıkıntılı bir ruh halinin ortaya çıkmasıdır. Bu sözde bilişsel tutarsızlık perspektifi, yalnızlığın yalnız olmakla eşanlamli olmadığını ve başkalarıyla birlikte olmanın yalnızlık duygularından korunmayı garanti etmediğini açıkça ortaya koymaktadır. Aksine, yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinin, istenenden daha az tatmin edici şekilde algılandığında, beliren üzücü duygu durumudur (Bhardwaj ve Ashok, 2015: 28-29). Benzer şekilde Gierveld, Tilburg ve Dykstra (2006: 495) da yalnızlığın doğrudan sosyal izolasyonla, yani diğer insanlarla ilişkilerin yokluğuyla bağlantılı olmadığını öne sürmektedirler. Yalnızlık, mevcut ilişkiler ve ilişki standartları arasındaki (nitelik ve nicelik) bir tutarsızlığın bilişsel değerlendirmesinin olumsuz sonucu olarak tanımlanmaktadır.

Jung'a göre (2006: 192) günümüzün modern insanı gerçekte yalnız bir insandır ve yalnızlık içinde yaşamını sürdürmek zorundadır. Modern dünyanın kapitalist üretim sürecinde bireyin daha da yalnızlaştığı, şartlar gereği toplumsal etkileşimden uzaklaştığı, bundan dolayı da devamlı olarak farklı arayışlar içine girdiği dillendirilmektedir (Balcı ve Demir, 2018: 386). Buna bir de küresel çaptaki Covid-19 virüsünün neden olduğu salgınla mücadele süreci eklendiğinde gelinen noktanın insanlık için ne denli zor olduğu rahatlıkla söylenebilir. Başta sağlık olmak üzere ekonomik ve sosyolojik yönden insanlığı bir çıkmaza sürükleyen salgın sürecinde yoğun bir biçimde başvurulmuş karantina uygulaması ve bunun bir uzantısı olarak sosyal mesafe, bireylerin yalnızlık hallerinin ve hislerinin daha fazla artmasına neden olmuştur. Salgından korunmanın bir gereği olarak önerilen sosyal mesafe uygulamaları da bireylerdeki yalnızlık duygusunun artmasında rol oynamıştır (Çetin ve Anuk, 2020: 184).

Yalnız kişi, davranışlarını sürekli ket vurarak yaşam alanını giderek daraltma eğilimi içine girmektedir. Çoğu kez istediği şeyleri yapamadığından ve olaylarla baş edemediğinden yakınan günümüz insanının bu hali yapamamaktan çok yapmak istememek anlamına gelmektedir. Böyle insanlar kendi yaşam alanından dışarı çıktığı zaman rahatsızlık duymakta ve alıngan ruh hali sebebiyle diğer bireylere karşı olumsuz tavırlar takınabilmektedir. Çeşitli bahaneler öne sürerek veya çok işi olduğunu belirterek topluma karışma yerine evde tek başına kalmayı tercih eden yalnız bireyler, saatlerce bilinçsiz bir biçimde ekran karşısında kalarak tanımadığı kimselerle gerçeklik ilişkisi kopmuş konular üzerinde sohbet etmeyi tercih edebilmektedirler. Gerçek hayatta kuramadığı iletişimi sanal ortamda ödünleme yoluyla kurmaya çabalamaktadır. Bu sanal sığınak içinde saatlerce süren iletişim sonrasında birey yine yalnız, yine çaresiz ve daha yorgun bir hale gelmektedir (Özodaşık, 2020: 161).

Bireyin yalnızlığını gidermek için ortaya koyduğu arayışlar içinde şu anki en popüler sanal sığınaklardan biri olan akıllı telefonlar da bireyin yalnızlığının bir kurtarıcısı şeklinde ortaya çıkarken aslında onu sosyal ilişkilerin canlı atmosferinden giderek koparmaktadır. Gerçek sosyal ilişkilerden uzaklaşan ve giderek kendi kabuğuna çekilen birey ise adeta bir sarmalın içine düşerek bağımlılığın komplikasyonlarıyla mücadele etmek durumunda kalmaktadır. Özlüce kapitalist sistemin dayattığı koşullara eklenen salgının yarattığı yeni dünya düzeninde kitlelerin yalnızlığını genelde kitle iletişim araçlarına, özelde ise akıllı telefonlara yönelik bağımlılık daha da perçinlemiştir.

Bu çerçeveden uluslararası literatüre bakıldığında; yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi mercek altına alan araştırmaların sonuçları dikkat çekmektedir. Tan ve arkadaşlarının (2013) üniversite öğrencilerinin yalnızlık durumları ile cep telefonu bağımlılığı arasındaki ilişkiyi keşfetmeye yönelik gerçekleştirdikleri araştırmalarında, gençlerin yalnızlık düzeyinin, günlük cep telefonu kullanımı bakımından, anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre 10 saat ve üzerinde cep telefonu kullanan öğrencilerin 1 saatten az cep telefonu kullananlara göre yalnızlık puanının daha fazla olduğu görülmüştür. Dikeç, Yalnız, Bektaş, Turhan ve Çevik (2017) İzmir’de 465 lise öğrencisi üzerine yaptıkları araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı ile günlük ortalama kullanım süresi ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin genellikle akıllı telefonlarıyla mesajlaşma, müzik dinleme, sosyal medyayı takip etme, video/film izleme ve sohbet etme gibi etkinlikler gerçekleştirdiklerini ortaya koyan çalışmada aşırı telefon kullanımının zihinsel ve fiziksel sağlığı tehdit ettiğine dikkat çekilmiştir.

Öte yandan Çin’de Bian ve Leung (2015) tarafından 414 üniversite öğrencisiyle online gerçekleştirilen bir başka araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı ile utangaçlık ve yalnızlık duyguları arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Sosyal sermayeyi hem bağlayan hem de köprüleyen en güçlü belirleyicinin yalnızlık olduğunu belirten çalışmada, yalnızlık konusunda yüksek puan alan deneklerin daha düşük sosyal sermaye seviyelerinde olduğunu ortaya koymuştur. Öğrenciler arasında akıllı telefon bağımlılığının oldukça yaygın olduğuna işaret eden Safa ve Majeed (2020) ise gençlerin bağımlılık puanlarının yüksek olmasının toplumsal yaşam, sözlü iletişim ve eğitimle ilgili konularda genel yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediğini ifade etmektedirler. Sönmez, Kısacık ve Eraydın (2021) hemşirelik öğrencilerine yönelik yaptıkları bir araştırmada da öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık için orta düzeyde puan aldıkları ve akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

İşte yukarıdaki tartışmalardan yola çıkılarak 2 numaralı hipotez oluşturulmuştur:

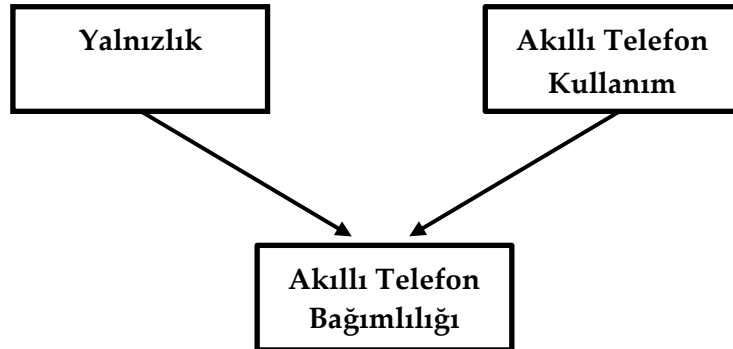
Hipotez 2: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

4. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı bu çalışmada; toplumun genç ve dinamik bir kesimi olarak üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla veriler toplanmıştır.

4.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma; değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik, ilişkisel araştırma modeli kimliği taşımaktadır (Creswell, 2012). Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ve kullanım süresinde arasında nasıl bir ilişkinin olduğu mercek altına alınmıştır.



Şekil 1: Araştırma Modeli

4.2. Araştırmanın Uygulanması ve Örneklem

Yalnızlık ile akıllı telefon kullanımı arasındaki olası ilişki üzerine odaklanan bu araştırmanın evrenini Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin farklı fakülte ve yükseköğretimde eğitimlerini devam ettiren öğrenciler oluşturmaktadır. Bilindiği gibi günümüz dünyasında cep telefonları, hızla gelişen ve en yaygın kullanılan teknolojik cihazlar haline gelmiştir. Üniversite öğrencileri arasında cep telefonu kullanımının incelenmesi önemlidir; çünkü gençler bu yeni teknolojiyi en çok kullanan gruplar arasında yer almaktadır. Bir başka anlatımla üniversite gençliği mevcut teknolojiyi kullanmanın yeni yollarını keşfetme olasılığı en yüksek olan gruptur ve neye ihtiyaçları olduğu ve/ veya ne istedikleri konusunda en çok ses çıkaranlardır (Emanuel, 2013). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım örüntülerinin, yalnızlık ve bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık ve bağımlılık arasındaki bağlantının daha net bir resmini elde etme amacı doğrultusunda, böyle bir araştırma dizayn edilmiştir.

Örneklem oluşturmada Basit Tesadüfi Örneklem alma tekniği esas alınmış, bu amaç doğrultusunda 500 üniversite öğrencisi ile on-line olarak görüşülmüştür. Gerek dünyada gerekse ülkemizde Covid-19 pandemisinin devam etmesinden dolayı, öğrencilere yüz yüze ulaşmada yaşanan zorluk, online anketi bir zorunluluk haline getirmektedir. Katılımcılara sınıf danışmalarının kontrolünde, WhatsApp aracılığıyla ulaşılmıştır. İnceleme sonrasında 481 anketin analiz için uygun olduğu kararlaştırılmıştır. Anketlerin geri dönüşüm oranı yüzde 96,2'dir. Araştırma kapsamında görüşüne başvurulmuş örneklem grubu sayı olarak yüzde 5 kesinlik seviyesinde ($\pm 0,05$ örnekleme hatası), araştırma nüfusunu temsil etme yeteneği taşımaktadır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004: 50; Erdoğan, 2003: 440).

Örneklemedeki öğrencilerin yüzde 46,3'ü erkeklerden, yüzde 53,7'si ise kadınlar oluşmaktadır. Yüzdeler dağılımlar, cinsiyet açısından karşılaştırmaya elverişlidir.

Yaş sorusunun betimleyici istatistiği incelendiğinde, görüşülen öğrencilerin en yüksek 51, en düşük 17 yaşında oldukları gözle çarpılmaktadır. Buna göre katılımcıların yaş ortalaması 21,73'tür.

4.3. Veri Toplama Araçları

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada, 36 soruluk anket formu kullanılmıştır. Ankette alt kısımda açıklaması yapılan ölçeklerden faydalanılmıştır:

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF): Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) tarafından geliştirilen ve genç ve ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini ortaya koymak üzere dizayn edilen 10 maddelik ölçek; 6 Likert (1= Kesinlikle Katılmıyorum; 6= Kesinlikle Katılıyorum) tipindedir. Burada ortaya çıkan maksimum puan 60, minimum puan ise 10'dur. Puan yükseldikçe bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçeğin alt boyutları bulunmamaktadır. Kwon ve arkadaşları (2013) çalışmalarında ölçeğin iç tutarlılık katsayısını ,91 şeklinde tespit etmişlerdir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması; Noyan, Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilba (2015) tarafından yapılmıştır. Araştırma sorularını yanıtlayanların akıllı telefonlarına bakma (kontrol etme) sıklığı ve bu cihazlarla geçirdikleri telefon bağımlılık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki bir ilişki söz konusudur. Araştırmacılar ölçeğin güvenilirliğini ,86 olarak rapor etmişlerdir. Bal ve Balcı (2020)'nin incelemesinde ise ölçeğin güvenilirliği ,83 olarak belirlenmiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-LS): UCLA Yalnızlık Ölçeği Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilmiş; Türkçeye uyarlanan versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliği çalışması Demir (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek; genel yalnızlık duygularını ölçmektedir, 4'lü Likert tipi 20 maddeden oluşmaktadır. Söz konusu maddelerin 10'u olumlu, geri kalan 10'u ise olumsuz anlam taşımaktadır. Ölçek raporları, puanlamanın 20 ile 80 arasında değiştiğini; puan arttıkça yalnızlık hissinin arttığını ifade etmektedir (Tan, Pamuk ve Dönder, 2013: 608). Demir (1989) ölçeğin güvenilirliğini ,96 olarak bildirmektedir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ,89 olarak hesaplanmıştır.

Akıllı Telefon Kullanım Nedenleri Ölçeği: 5 Likert tipi (1= Hiç, 5= Her Zaman) 11 maddeye sahip ölçekteki 9 madde (bilgi sahibi olmak, telefondaki uygulamaları kullanmak, fotoğraf-video çekmek, müzik dinlemek, haberleri kontrol etmek, E- posta göndermek, yol tarifi ve GPS hizmeti almak, web sayfalarında gezinmek, sosyal medyaya ulaşmak Rosen, Whaling, Carrier, Cheever ve Rokkum (2013: 2504); diğer 2 madde (konuşmak/iletişim kurmak, eğlenmek ve oyun oynamak) ise Bal'ın (2014) araştırmasında bulunmaktadır. Bal ve Balcı (2020) ölçeğin güvenilirliğini ,74; Rosen ve arkadaşları (2013) ise ,93 olarak rapor etmiştir. Bu çalışmada ise Cronbach's= ,80 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Anketin bu bölümünde yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerle birlikte üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım süresini sorgulamaya yönelik soru yer almaktadır.

4.4. Verilerin Analizi ve Kullanılan Testler

Araştırma 20-30 Nisan 2021 tarihleri arasında, örneklemdaki kişilerle çevrim-içi anket tekniğiyle dizayn edilmiştir. Araştırmadan sağlanan veriler, SPSS programı üzerinden bilgisayar ortamında değerlendirilmiştir. Çalışmada kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı (Skewness: ,228; Kurtosis: -,526) ve UCLA Yalnızlık (Skewness: -,733; Kurtosis: ,233) ölçekleri için ortaya konan Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerleri -1,0 ile +1,0 arasında değiştiğinden; veriler, normal dağılım sergilemektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu bağlamda verilerin işlenmesinde parametrik testler kullanılmıştır. Yalnızlığın alt boyutlarını belirlemede *Açımlayıcı Faktör Analizi*'nden (AFA) yararlanılmıştır. Akıllı telefon kullanım örüntüleri, yalnızlık düzeyi ve akıllı telefon bağımlılığının kadın ve erkeklerde değişiklik gösterip göstermediği *Bağımsız Örneklem T-Testi* ile incelenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının, yalnızlık ve günlük akıllı telefon kullanım süresiyle ilişkisine yönelik veriler, *Doğrusal Regresyon Analizi* ile keşfedilmiştir. Yine bağımlılık ile yalnızlık ve günlük akıllı telefon kullanım süresi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için de *Korelasyon Analizine* başvurulmuştur.

5. BULGULAR

Bu bölümde öncelikle akıllı telefon kullanımına ilişkin betimleyici istatistik sonuçları sunulmakta, daha katılımcıların yalnızlık düzeyi ve boyutları ile akıllı telefon bağımlılık düzeyi mercek altına alınmaktadır. Sonrasında akıllı telefon ile yalnızlık arasındaki ilişki incelenmektedir.

5.1. Akıllı Telefon Kullanım Örüntüleri

Bu noktada öncelikle örneklemdaki kişilerin, günlük akıllı telefonlarıyla geçirdikleri sürenin, betimleyici istatistiği ele alınmaktadır. Buna göre katılımcıların günlük en az 10, en fazla 900 dakika akıllı telefon kullandığı dikkat çekmektedir. Araştırma sorusuna cevap verenlerin günlük ortalama akıllı telefonu kullanım süresi 257,87 dakikadır.

Tablo 1. Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresinin Betimleyici İstatistikleri

	N	Min.	Max.	\bar{X}	SD
Kullanım Süresi	462	10,00	900,00	257,87	161,93

Araştırmaya katılanların cinsiyetine göre günlük akıllı telefon kullanım süresinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($t = -1,82$; $p > ,05$). Diğer bir anlatımla, hem erkekler ($\bar{X} = 243,21$) hem de kadınlar ($\bar{X} = 270,63$), günlük kullanım süresi açısından birbirlerine yakın değerlere sahiptirler.

Akıllı telefon kullanım amaçlarının betimleyici istatistiği mercek altına alındığında üniversite gençliğinin; sosyal medya araçlarını kullanmak ($\bar{X} = 4,14$), konuşmak ve iletişim kurmak ($\bar{X} = 4,08$) ile bilgi sahibi olmak ($\bar{X} = 4,03$) için bu araçlara daha çok yöneldikleri belirlenmiştir. Oyun oynama ve eğlenme ($\bar{X} = 2,54$), yol tarifi alma ve GPS kullanmak ($\bar{X} = 2,84$) amacıyla daha az akıllı telefona yönelmektedirler.

Tablo 2. Akıllı Telefon Kullanım Amaçlarının Betimleyici İstatistikleri

	N	Min.	Max.	\bar{X}
Sosyal medya uygulamasını kullanma	481	1,00	5,00	4,14
Konuşmak ve iletişim kurmak	480	1,00	5,00	4,08
Bilgi sahibi olmak	481	2,00	5,00	4,03
Telefondaki uygulamaları kullanmak	481	1,00	5,00	3,80
Müzik dinlemek	481	1,00	5,00	3,70
Haberleri kontrol etmek	481	1,00	5,00	3,49
Fotoğraf çekmek	479	1,00	5,00	3,39
Web sayfalarına göz atmak	481	1,00	5,00	3,33
E- posta almak ve göndermek	479	1,00	5,00	3,05
Yol tarifi almak ve GPS kullanmak	480	1,00	5,00	2,84
Oyun oynamak ve eğlenmek	480	1,00	5,00	2,54

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre müzik dinleme ($t = -2,27; p < ,05$), fotoğraf çekme ($t = -2,70; p < ,01$), yol tarifi alma ve GPS hizmetinde yararlanma ($t = 2,90; p < ,01$) ve sosyal medya uygulamaların kullanma ($t = -2,29; p < ,05$) amaçlı cep telefonuna yönelme anlamlı farklılık göstermektedir. Kadınlar, müzik dinleme, fotoğraf çekme ve sosyal medya araçları kullanma amaçlı akıllı telefon tercihinde daha yüksek ortalamalara sahiptirler. Erkekler, kadınlara nazaran yol tarifi alma ve GPS hizmetinden yararlanmada daha çok akıllı telefona yönelmektedir.

5.2. Yalnızlık Düzeyi ve Boyutları

Yalnızlık ölçeğindeki 20 madde toplandığında; üniversite öğrencilerinin bunlara en az 25 puan, en çok 69 puan verdikleri belirlenmiştir. Örneklemdeki öğrencilerin yalnızlık seviyelerinin ortalaması 62,93 olarak bulgulanmıştır. Başka bir ifadeyle katılımcılar orta düzey yalnızlığa sahiptirler. Literatür incelendiğinde benzer bir sonuç, Balcı ve arkadaşlarının (2020) araştırmasında da ortaya çıkmıştır. Ölçeğin Çarpıklık ve Basıklık değeri -1 ile +1 arasında değiştiğinden dağılımın normallik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 3. Yalnızlık Düzeyinin Betimleyici İstatistik Sonuçları

	N	Min.	Max.	\bar{X}	Çarpıklık	Basıklık
<i>Yalnızlık</i>	478	25,00	69,00	62,93	-,718	,970

Örneklemdeki kişilerin cinsiyete göre yalnızlık düzeyleri anlamlı bir farklılığa işaret etmemektedir ($t = -3,47; p < ,01$). Analiz sonuçları; kadınların ($\bar{X} = 53,34$), erkeklere ($\bar{X} = 51,55$) oranla yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğuna vurgu yapmaktadır. Nitekim yalnızlık, hayatın çeşitli evrelerinde kendini gösteren ciddi bir sorundur. Araştırmalar, özellikle gençlerin ve ergenlerin, yalnızlıkla yüzleşmek için yüksek riskli bir yaş grubu olduğuna vurgu yapmaktadır. Hayatın bu aşamasında yer alan kişiler, sayısız zorlu ve sorunlu çatışma ve felaketlerle yüzleşebilmektedir. Yine genç ve ergenler; aşırı bedensel, psikolojik, duygusal ve toplumsal farklılıklar ile karşı karşıya kalabilmekte; diğer yaş gruplarına göre daha sık yalnızlık duyguları yaşayabilmektedir (Safa ve Majeed, 2020).

Araştırmada UCLA Yalnızlık Ölçeğinde yer alan 20 madde, Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) üzerinden alt boyutlar oluşturulmuştur. Yamaç eğrisi ve Öz değer (eigenvalue) grafiği (screeplot) değerlendirmesi, 2 alt boyutun ele alınabileceğini göstermektedir. Ölçekte yer alan iki madde, yeterli yüklenme değerinde olmadıkları için analizden çıkarılmıştır.

Tablo 4. Yalnızlık Alt Boyutlarını Belirlemeye Yönelik Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) Sonuçları

YALNIZLIK ALT BOYUTLARI	Faktör Yüklenme
1. Boyut: Kendini Yalnız Hissetmeyenler	
Konuşabileceğim insanlar var	,828
Derdimi anlatabileceğim insanlar var	,811
Kendimi yakın hissettiğim insanlar var	,803
Beni gerçekten anlayan insanlar var	,763
Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum	,756
Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum	,695
Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var	,647
Dışadönük bir insanım	,536
İstedğim zaman arkadaş bulabilirim	,506
2. Boyut: Kendini Yalnız Hissedenler	
Çevremde insanlar var, ama benimle değiller	,658
Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum	,596
Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor	,576
Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum	,570
Kendimi grup dışına itilmiş gibi hissediyorum	,564
Artık hiç kimseyle samimi değilim	,563
Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir	,530
Düşüncelerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor	,486
Arkadaşım yok	,383

Faktör analiziyle yordanan maddelerin öz değeri 1'den daha büyüktür ve minimum yüklenme değeri olarak 0,35 kriteri esas alınmıştır. Analizi yapılan maddelerin güvenilirlik kat sayısı (*Cronbach's Alpha* = ,89) genel itibariyle yüksek bulunmuştur.

Tablo 5. Yalnızlık Alt Boyutlarının Öz Değeri, Açıklanan Varyansları ve Güvenilirlik Katsayıları

BOYUTLAR	Öz Değer	Açıklanan Varyans (%)	Cronbach's Alpha (α)
<i>Kendini yalnız hissetmeyen</i>	6,81	29,88	,88
<i>Kendini yalnız hisseden</i>	1,63	17,01	,77
TOPLAM		46,90	,89

KMO Measure of Sampling Adequacy: ,920; Barlett's Test of Sphericity: $X^2= 3274,6$; $df= 153$; $p= ,000$

Yalnızlık alt boyutları içerisinde, *Kendini Yalnız Hissetmeyen* boyutu, açıkladığı varyans yüzdesi açısından (%29,88) daha çok ön plandadır. Yine Faktör Analizi sonucu belirlenen model, toplam varyansın yüzde 46,9'unu açıklama kapasitesine sahiptir.

5.3. Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi

Araştırmaya dahil olanların bağımlılık düzeylerine ilişkin verileri aktarmadan önce ölçeğe yönelik güvenilirlik testi analizleri *Tablo 6*'da ortaya konulmaktadır. Ölçekteki 10 maddenin standart sapma (*SD*), aritmetik ortalama (mean) ve madde-toplam korelasyon katsayısı puanları sunulmaktadır. Katılımcılar ölçekteki maddeler arasında "Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım" ($\bar{X}= 3,59$), "Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem" ($\bar{X}= 3,54$) ve "Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem" ($\bar{X}= 3,51$) ifadelerine daha fazla puan vermişlerdir. Güvenilirliğe ilişkin düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayısı; ,446- ,699 arasında değişmektedir. Bununla birlikte ölçekteki maddelerden herhangi birisi dışarıda bırakılsa bile diğer tüm maddelerin güvenilirlik katsayısı ,85'in üzerindedir.

Tablo 6. Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi

MADDELER	Mean±SD	Korelasyon	Cronbach' s α
Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.	3,59±1,44	,552	,867
Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.	3,48±1,49	,571	,865
Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissederim.	3,41±1,61	,446	,875
Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.	3,54±1,64	,612	,862
Akıllı telefonum yanımda olmadığımda sabırsız ve sınırlı olurum.	2,88±1,55	,673	,858
Kullanmasam da akıllı telefonum aklımdadır.	3,40±1,56	,600	,863
Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.	3,51±1,56	,699	,856
İnsanların Instagram, Twitter veya Facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim	3,07±1,66	,520	,870
Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.	4,03±1,48	,635	,861
Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.	3,03±1,64	,680	,857

Üniversiteli gençlerin akıllı telefon bağımlılık seviyelerini saptamak amacıyla, 6'lı Likert tipi ölçekteki 10 madde bir araya getirilerek tek bir değişkene çevrilmiştir. Betimleyici analiz sonuçlarına bakıldığında, üniversite öğrencilerinin en düşük 10, en yüksek 60 puana sahip oldukları dikkat çekmektedir. Buna göre gençlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ortalaması 33,99'dur.

Tablo 7. Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyinin Betimleyici İstatistiği

	En Az	En Çok	\bar{X}	Çarpıklık	Basıklık
<i>Akıllı Telefon Bağımlılığı</i>	10,00	60,00	33,99	,228	-,526

Araştırmada, akıllı telefon bağımlılığına yönelik verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediği de incelenmiştir. Çarpıklık (,228) ve Basıklık (-,526) değerlerinin -1 ile +1 arasında yer alması; dağılımın normal olduğuna işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Diğer taraftan akıllı telefon bağımlılığı

ölçeğinden elde edilen puanların; erkek (,407; -,185) ve kadınlar (,077; -,706) yönünden çarpıklık ve basıklık değerleri, normal dağılımın varlığına vurgu yapmaktadır.

Araştırma sorularını yanıtlayan öğrencilerin cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir ($t = -2,19$; $p < ,05$). Betimleyici istatistik analizleri; kadınların ($\bar{X} = 34,99$) bağımlılık düzeyinin, erkeklere ($\bar{X} = 32,83$) kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular literatürdeki bazı çalışmalarla (Aktürk, Budak, Gültekin ve Özdemir, 2018; Hoşoğlu, 2019; Serin, Durmaz ve Polat, 2019; Bal ve Balcı, 2020) örtüşmektedir. Yuchang, Cuicui, Junxiu ve Junyi (2017) araştırmasında erkeklerin bağımlılık düzeylerinin, kadınlara nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kumcağız ve Gündüz (2016) ile Sönmez ve arkadaşlarının (2021) çalışmalarında ise cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı, anlamlı farklılık oluşturmamaktadır.

5.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Yalnızlık ve Kullanım Süresi Arasındaki İlişki

Araştırmanın bu kısmında yalnızlık ve günlük akıllı telefon kullanım süresinin bağımlılık üzerindeki etkinliği doğrusal regresyon analizi ile sorgulanmıştır. Oluşturulan modelde; akıllı telefon bağımlılık düzeyi bağımlı değişkeni, Yalnızlık Yaşamayan, Yalnızlık Yaşayan ve Akıllı Telefon Kullanım Süresi ise bağımsız değişkenleri oluşturmaktadır.

Tablo 8. Akıllı Telefon Bağımlılığının, Yalnızlık Alt Boyutları ve Akıllı Telefon Kullanım Süresi Tarafından Yordanmasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Beta (β)	t	Sig.
<i>(Sabit) Akıllı Telefon Bağımlılığı (İndeks)</i>	1,249		2,91	,004
<i>Yalnızlık Yaşamayan</i>	,096	,059	1,19	,234
<i>Yalnızlık Yaşayan</i>	,580	,263	5,32	,000
<i>Akıllı Telefon Kullanım Süresi</i>	,002	,355	8,42	,000
R ² = ,201; Adjusted R ² = ,195		F= 38,00; df= 3; p= ,000		

Yalnızlık Yaşamayan, Yalnızlık Yaşayan ve Akıllı Telefon Kullanım Süresini bağımsız değişken olarak eklemenin bir sonucu olarak regresyon katsayısı 1,249 olarak bulunmuştur. Bu üç değişken, akıllı telefon bağımlılığı puanındaki varyansın yüzde 19,5'ini açıklama gücüne sahiptir. Bağımsız değişkenlerin, akıllı telefon bağımlılığını yordayıp yordamadığını görmek için β ve t değerleri mercek altına alındığında, Yalnızlık Yaşayan ($\beta = ,263$; $p < ,001$) ve Akıllı Telefonu Kullanım Süresinin ($\beta = ,355$; $p < ,001$) akıllı telefon bağımlılığı puanını olumlu yönde ve anlamlı bir biçimde yordadığı dikkat çekmektedir. Katılımcılar günlük kullanım süresi ve yalnızlıkta ne kadar yüksek puan alırsa, akıllı telefonlarına bağımlı olma olasılığı da o kadar yüksek demektir. Bu sonuçlar; yalnızlık yaşayan üniversite öğrencilerinin akıllı telefonlarını daha fazla kullanma eğilimi taşıdıkları; yalnızlığın, cep telefonu bağımlılığı ile olumlu yönde ilişkili olduğu yönündeki geçmiş araştırmalarla (Tan vd., 2013; Bian ve Leung, 2015, Dikeç vd., 2017; Safa ve Majeed, 2020) uyum göstermektedir. Yalnızlık Yaşamayan değişkeninin, akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi bulunmamaktadır ($\beta = ,059$; $p > ,05$).

Tablo 9. Yalnızlık Düzeyi, Alt Boyutları ve Akıllı Telefon Kullanım Süresi ile Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

KORELASYON ANALİZİ (Pearson r)	Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı
<i>Yalnızlık Yaşamayan</i>	-,085
<i>Yalnızlık Yaşayan</i>	,263**
<i>Yalnızlık (Genel)</i>	,141**
<i>Akıllı Telefon Kullanım Süresi</i>	,377**

Not: **Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 9 yalnızlık ve kullanım süresi ile bağımlılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Katılımcıların yalnızlık düzeyi arttıkça, akıllı telefon bağımlılık düzeyi de artış göstermektedir ($r = ,141$; $p < ,01$). Yine günlük akıllı telefon kullanım süresiyle akıllı telefon bağımlılığı

arasında pozitif yönlü, orta düzey anlamlı ilişki ($r = ,141$; $p < ,01$) bu araştırmaya ile belirlenmiştir. Bu bulgu, literatürdeki diğer araştırmaları (Enez Darcin vd., 2016; Alhazmi, Alzahrani, Baig, Salawati ve Alkatheri, 2018; Serin vd., 2019; Bal ve Balcı, 2020; Sönmez vd., 2021) destekler niteliktedir. Ayrıca bu sonuçlar, **Hipotez 1** ve **Hipotez 2**'nin de doğrulandığını göstermektedir.

Sonuçta sıradan cep telefonlarından farklı olarak akıllı telefonların yalnızlık duygusunu hafifletmek için üniversite öğrencileri gibi toplumun genç kesimine, uygun bir teknoloji ürünü olduğu söylenebilir. Yalnız insanlar, çevrimiçi oyunlar oynamak, fotoğraf ve video çekmek, haber aramak, arkadaşlarına mesaj atmak ve akıllı telefonda kitap okumak gibi farklı faaliyetlerde bulunabilir. Söz konusu faaliyetler için, akıllı telefonla harcanan uzun zaman, beraberinde yalnızlık hissi taşıyan insanların bağımlılık düzeyini artırabilmektedir (Bian ve Leung, 2015: 73-74).

6. TARTIŞMA ve SONUÇ

Başlangıçta telefon görüşmesi yapmak ve mesaj göndermek gibi özellikleri nedeniyle kullanılan cep telefonları; günümüzde bilgisayarların yapabileceği birçok şeyi yapmaya başlamış ve böylece hayatımızda önemli bir yer edinmiştir. Akıllı telefonlar, navigasyon, bilgiye erişim ve iletişim gibi ihtiyaçları karşılamakta ve daha çok gençler ve ergenler tarafından kullanılmaktadır. Gençler oyun oynamak, arkadaşlarını aramak ve internete erişmek için aşırı derecede akıllı telefon kullanmakta, bu da akıllı telefon bağımlılığının bu popülasyonda internet bağımlılığı gibi yaygın olabileceğini göstermektedir. İnternete erişim ve aşırı akıllı telefon kullanımı, gençlerin kullanım sıklığını azaltmasını engelleyerek yoksunluğa, okulda düşük performans, ev içi ve sosyal ortamlarda sorunlara neden olabilmektedir (Dikeç vd., 2017: 108). Akıllı telefon kullanımı, genç ve ergenler arasında adeta bir tutkuya dönüşmüş durumdadır (Kumcağız ve Gündüz, 2016). Özellikle öğrencilerin hangi ortamda olursa olsun akıllı telefonlarından uzak kalmama eğiliminde oldukları bilinmektedir. Bu durum akıllı telefon tutkusu veya bağımlılık arasındaki bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır (Gümüş ve Örgen, 2015). Yine Şar (2013), kendini yalnız hisseden ve cep telefonu bağımlısı ergenlerde günlük cep telefonu kullanım süresinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Bu araştırmada ise yalnızlık ve kullanım süresi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki mercek altına alınmıştır. Araştırma kapsamında öncelikle olarak akıllı telefon kullanım örüntüleri sorgulanmıştır. Bulguların da açıkça gösterdiği gibi; üniversite öğrencilerinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ortalama 257 dakikadır. Örneklemedeki öğrencilerin cinsiyetine göre günlük akıllı telefon kullanım süresinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Sosyal medya uygulamalarını kullanma, konuşma ve iletişim kurma ile bilgi sahibi olma, üniversite gençliğini akıllı telefon kullanımına yönelten en önemli nedenler olarak dikkat çekmektedir.

Araştırmada öğrencilerin orta düzey yalnızlığa sahip oldukları dikkat çekerken gençlerin cinsiyete göre yalnızlık düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bulgular; kadınların, erkeklere oranla yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu sonuçlar, Balcı ve arkadaşlarının (2020: 109) yaptığı araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Yalnızlık, insanların bağımlılık ilişkilerine yönelmesine, yön izleme, taklit etme, başkaları gibi olma, güç ve statü için çabalamalarına da yol açabilir. Okumak, televizyon izlemek, interneti kullanmak ya da sosyal aktivitelere katılmak, sadece yalnızlığa işaret etmez; bunlar aynı zamanda üniversite öğrencilerinin bu sorunlu deneyimin üstesinden gelmek için kullandıkları bazı uyarlanabilir veya uyumsuz başa çıkma stratejileri olabilmektedir (aktaran, Özdemir ve Tuncay, 2008).

Üniversite gençliğinin katılımıyla yürütülen bu araştırma, araştırma sorularına yanıt verenlerin, orta düzeyde akıllı telefon bağımlılığına sahip olduğunu göstermektedir. Cinsiyet bakımından kadınların akıllı telefon bağımlılık düzeyi daha yüksektir. Katılımcıların gün içinde akıllı telefonlarıyla geçirdikleri süre arttıkça buna koşut olarak bağımlılık düzeylerinde de bir artış gözlemlenmektedir. Nitekim akıllı telefonlar hayatımızda çeşitli kolaylıklar sunmasına rağmen bu cihazların en çok endişe edilen yönü bağımlılığa neden olmasıdır. Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefon kullanımının kontrol edilemezliği ve gereksiz harcanan uzun zamanla ilintili bir olgudur. Gelişimsel olarak, genç ve ergenler çeşitli fiziksel ve psikolojik değişiklikler yaşarlar. Bir yandan yaşamları ve kimlikleri açısından ebeveynlerine bağımlıyken, diğer yandan ebeveynlerinden bağımsız olmaya, kimliklerini oluşturmaya ve kendilerine bağımsız bir alan yaratmaya çalışmaktadırlar. Bu değişimler sırasında genç ve ergenler için bir akıllı telefon vazgeçilmez hale gelebilmektedir. Onlar yeni teknolojilerle daha çok ilgilenmekte ve bu tür cihazların çalışmasına yetişkinlerden daha kolay alışmaktadırlar. Genç ve ergenler dijital yerliler olarak, akıllı telefonla düşüncelerini çevrim içi bir alanda ifade etmekte, moda ayakkabıya çalışmakta, pek çok türde teknolojik uygulama kullanmakta, duygusal ilişkiler ve destek arayışında

bulunmaktadırlar (Cha ve Seo, 2018). Bu tür faaliyetler onların daha uzun süre akıllı telefon kullanmalarına neden olmakta ve bağımlılık riskini artırmaktadır.

Benzer şekilde yalnızlık düzeyi de akıllı telefon bağımlılığının anlamlı belirleyicisidir. Genç ve ergenlerin yalnızlık düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı riski de artmaktadır. Sosyal beceri yönünden daha zayıf olan yalnız insanların, iletişim teknolojilerine daha çok yönelme eğiliminde oldukları bilinmektedir. Mobil iletişim söz konusu olduğunda, cep telefonu kullanımının temel gayesi de iki farklı mekânda bulunan kişilerin anında bağlantı kurmasını sağlayarak, insanların birincil yalnızlık kaygısını ortadan kaldırmaktır. Bu nedenle, yalnız insanların bu tür kaygılardan kurtulmak için daha çok cep telefonu kullanma eğiliminde olabilecekleri doğal bir sonuçtur. Yalnız insanlar, kişilerarası iletişimde karşısındaki kişilerle konuşmaya isteksiz oldukları için akıllı telefonlarda mesajlaşma veya diğer sosyal ağ uygulamaları yoluyla insanlarla etkileşime girme eğiliminde olabilmektedirler (Bian ve Leung, 2015).

Sonuç olarak bu çalışmada üniversite öğrencileri örneğinde, yalnızlık düzeyinin akıllı telefon üzerindeki etkinliğine ilişkin birtakım ipuçları sağlanmaya çalışılmıştır. Bu araştırma; sınırlı bir öğrenci örnekleminde ve sadece belirli bir şehirde yürütüldüğünden, sonuçların genellenmesinde zorluklar ortaya çıkmaktadır. Gelecekteki araştırmalar, toplumun farklı yaş gruplarındaki insanların katılımıyla gerçekleştirilebilir. Yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide, yaş ve cinsiyetin aracı rolü üzerine, daha çok araştırmanın yürütülmesi gerekmektedir. Sosyal medya bağımlılığının, akıllı telefon üzerindeki etkilerini (ya da tersi bir durumu) ortaya koymaya yönelik daha çok araştırmanın yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Yine gelecekte dizayn edilecek araştırmalarda, depresyon, anksiyete, narsisizm, yaşam doyumu, öz saygı gibi psikolojik özellikler ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenebilir.

KAYNAKÇA

- ABID, U., KHAN, T. J., SHEIKH, A., SALEEM, S., KAYANI, H. A. and HABIB, M. A. (2020). The relationship between smartphone addiction and depression among university students in Karachi: a cross-sectional study. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(9), s.3472-3479
- AKTÜRK, Ü., BUDAK, F., GÜLTEKİN, A. and ÖZDEMİR, A. (2018). Comparison of smartphone addiction and loneliness in high school and university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54, s.564-570.
- ALHASSAN, A. A. ALQADHIB, E.M., TAHA, N. W., ALAHMARI, R. A., SALAM, M. and ALMUTAIRI, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. *BMC Psychiatry*, 18(148), s.1-8.
- ALHAZMI, A. A., ALZHRANI, S. H., BAIG, M., SALAWATI, E. M. and ALKATHERI A. (2018). Prevalence and factors associated with smartphone addiction among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(4), s.984-988.
- AREFIN, S., ISLAM, R., MUSTAFI, M. A. A., AFRIN, S. and ISLAM, N. (2017). Impact of Smartphone Addiction on Academic Performance of Business Students: A Case Study. *Independent Journal of Management & Production*, 8(3), s.955-975.
- BAL, E. (2014). *Teknoloji, Gençlik ve Mobil Yaşam*. Konya: LiteraTürk Yayınları.
- BAL, E. ve BALCI, Ş. (2020). Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri ve Kullanım Örüntülerinin Etkinliği Üzerine Bir İnceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), s.369-394.
- BALCI, Ş. ve DEMİR, Y. (2018). Televizyon İzleme Alışkanlıklarında Parasosyal Etkileşim Etkisi ile Yalnızlık Arasındaki İlişki. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 47, s.386-408.
- BALCI, Ş., BEKİROĞLU, O. ve ÖZLEM, D. (2020). Sosyal Medyada Ünlü Takibi: Parasosyal Etkileşim ve Yalnızlık Bağlamında Bir Saha Araştırması. *Global Media Journal*, 11(21), s.97-123.
- BHARDWAJ, M. and ASHOK, S. J. (2015). Mobile Phone Addiction and Loneliness among Teenagers. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), s.27-34.
- BIAN, M. and LEUNG, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), s.61-79.

- BOUMOSLEH, J. M and JAALOUK, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLoS ONE*, 12(8), s.1-14.
- BULDUKLU, Y. ve ÖZER, N. P. (2016). Gençlerin Akıllı Telefon Kullanım Motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), s.2963-2986.
- CANAN, S. (2020). İFA: *İnsanın Fabrika Ayarları, II. Kitap: İlişkiler ve Stres* (9. Baskı). İstanbul: Tuti Kitap Yayıncılık.
- CHA, S. S. and SEO, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, January-June, s.1-15.
- CRESWELL, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (Fourth Edition). Boston: Pearson Press.
- ÇAĞLAK, U. (2019). WhatsApp, WhatsApp Grupları ve Kullanım Alışkanlıkları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(66), s.626-639.
- ÇAKIR, V. ve ÇAKIR, V. (2011). Yalnızlık ve Televizyon Kullanımı. *Selçuk İletişim*, 7(1), s.131-147.
- ÇETİN, C. ve ANUK, Ö. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık: Bir Kamu Üniversitesi Öğrencileri Örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 7(5), s.170-189.
- DEMİR, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(3), s.14-18.
- DIKEÇ, G., YALNIZ, T., BEKTAŞ, B., TURHAN, A., and ÇEVİK, S. (2017). Relationship between Smartphone Addiction and Loneliness among Adolescents. *Journal of Dependence*, 18(4), s.103-111.
- EMANUEL, R. C. (2013). The American college student cell phone survey. *College Student Journal*, 47(1), s.75-81.
- ENEZ DARCİN, A., KOSE, S., NOYAN, C. O., NURMEDOV, S., YILMAZ, O., and DİLBAZ, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), s.520-525.
- ERDOĞAN, İ. (2003). *Pozitivist Metodoloji: Bilimsel Araştırma Tasarımı, İstatistik Yöntemler, Analiz ve Yorum*. Ankara: Erk Yayınları.
- ERNST, J. M. and CACIOPPO, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), s.1-22.
- FELISONIA, D. D. and GODOI, A. S. (2018). Cell phone usage and academic performance: An experiment. *Computers & Education*, 117, s.175-187.
- GIERVELD, J. J., TILBURG, T.V. and DYKSTRA, P. A. (2006). Loneliness and Social Isolation. *E-handbook of personal relationships* (Eds., A.Vangelisti and D.Perlman). Cambridge: Cambridge University Press, s.485-500.
- GÜMÜŞ, İ. ve ÖRGEV, C. (2015). Önlisans öğrencilerinin akıllı cep telefon kullanmalarının başarı ve harcama düzeylerine olası etkileri üzerine bir çalışma. ISCAT/Akademik Platform, 310-315. http://kritik-analitik.com/ISCAT2015_bildiriler/C1-ISCAT2015ID65.pdf (Erişim: 7 Mayıs 2021).
- HOŞOĞLU, R. (2019). Lise Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), s.51-68.
- JUNG, G. C. (2006). *Analitik Psikoloji* (2. Basım), (Çev., Ender Gürol). İstanbul: Payel Yayınevi.
- KENAR, G., ÇETİNKAYA Bozkurt, Ö., BULGURCU Gürel, E. B. ve EKŞİLİ, N. (2019). Akıllı Telefon Bağımlılığının İş Performansı Üzerindeki Etkisi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 5(24), s.1456-1467.
- KIM, S. G., PARK, J., KIM, H. T., PAN, Z., LEE, Y. and MCINTYRE, R. S. (2019). The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and

- attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Annals of General Psychiatry*, 18(1), s.1-8.
- KULA, H., AYHAN, C., KAÇAY, Z. and SOYER, F. (2020). The Relationship between Smartphone Addiction and Life Satisfaction: Faculty of Sport Sciences Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), s.86-95.
- KUMCAĞIZ, H. and GÜNDÜZ, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), s.144-156.
- KWON, M. KIM, D-J., CHO, H. and YANG, S (2013) The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558.
- LACHMANN, B., SINDERMAN, C., SARIYSKA, R. Y., LUO, R., MELCHERS, M.C., BECKER, B., COOPER, A. J. and MONTAG, C. (2018). The Role of Empathy and Life Satisfaction in Internet and Smartphone Use Disorder. *Frontiers in Psychology*, 9, s.1-10.
- LEPP, A., BARKLEY, J. E. and KARPINSKI, A. C. (2015). The Relationship Between Cell Phone Use and Academic Performance in a Sample of U.S. College Students. *Sage OPEN*, January-March, s.1-9.
- LI, L. and LIN, T. T. C. (2019). Smartphones at Work: A Qualitative Exploration of Psychological Antecedents and Impacts of Work-Related Smartphone Dependency. *International Journal of Qualitative Methods*, 18, s.1-12.
- MERT, A. ve ÖZDEMİR, G. (2018). Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, Gençlik Araştırmaları Özel Sayısı*, s.88-107.
- NOYAN, C. O., DARÇIN, A. E., NURMEDOV, S., YILMAZ, O. ve DILBA, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), s.73-81.
- ÖZDEMİR, U., and TUNCAY, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2(29), 1-6.
- ÖZODAŞIK, M. (2020). *Modern İnsanın Yalnızlığı* (3. Basım). Konya: Palet Yayınları.
- ROSEN, L. D., WHALING, K. L., CARRIER, M., CHEEVER, N. A. and ROKKUM, J. (2013). The Media and Technology Usage and Attitudes Scale: An Empirical Investigation. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2501-2511.
- RUSSELL D., PEPLAU L. A. and CUTRONA, C. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), s.472-480.
- SAFA, D. and MAJEED, S. (2020). Smartphone Addiction, Loneliness, Interpersonal Relationship and Quality of Life in Adolescents and Adults. *European Journal of Research in Social Sciences*, 8(1), s.23-29.
- SERİN, E. K., DURMAZ, Y. Ç. and POLAT, H. T. (2019). Correlation between smartphone addiction and dysfunctional attitudes in nursing/midwifery students. *Perspectives Psychiatr Care*, 55, s.1-7.
- SÖNMEZ, M., KISACIK, Ö. G. and ERAYDIN, C. (2021). Correlation between smartphone addiction and loneliness levels in nursing students. *Perspectives Psychiatr Care*, 57, s.82-87.
- ŞAR, A. H. (2013). Examination of loneliness and mobil phone addiction problem observed in teenagers from some variables. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(2), s.1207-1220.
- ŞAR, A. H., AYAS, T. and HORZUM, M. B. (2015). Developing the smart phone addiction scale and its validity and reliability study. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(1), s.1-17.
- ŞİMŞEK, A. ve ÖKMEN, Y. E. (2019). Geleneksel Yarışma Programlarından Dijital Yarışma Programlarına Geçiş: Hadi Oyunu Örneği. *İletişimin Dijital Boyutu*. Konya: Literatürk Yayınları, s.197-224.

- TABACHNICK, B. G. and FIDELL, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics (6th ed.)*. Boston, MA: Pearson Publications.
- TAN, Ç., PAMUK, M. and DÖNDER, A. (2013). Loneliness and Mobile Phone, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 103, s.606-611.
- YALÇIN, İ., ÖZKURT, B., ÖZMADEN, M. and YAĞMUR, R. (2020). Effect of smartphone addiction on loneliness levels and academic achievement of Z generation. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), s.208-214.
- YAZICIOĞLU, Y. ve ERDOĞAN, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- YILMAZ, D., GÖKDERE, ÇINAR, H. ve ÖZYAZICIOĞLU, N. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinde Akıllı Telefon ve İnternet Bağımlılığı ile Üst Ekstremitte Fonksiyonel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), s.34-39.
- YUCHANG, J., CUICUI, S., JUNXIU, A. and JUNYI, L. (2017). Attachment styles and smartphone addiction in Chinese college students: The mediating roles of dysfunctional attitudes and self-esteem. *International Journal Mental Health Addiction*, 15(5), s.1122-1134.
- URL 1 <https://dijilopedi.com/2021-dunya-internet-sosyal-medya-ve-mobil-kullanim-istatistikleri> (Erişim: 20 Nisan 2021)