



T.C.

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK, SOSYAL
KAYGI, STRES, CAN SIKINTISI İLE AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Sena ERKİLİÇ

DANIŞMAN

Dr.Öğr.Üyesi Süleyman DOĞRU

Ekim, 2024



T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK, SOSYAL
KAYGI, STRES, CAN SIKINTISI İLE AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Sena ERKİLİÇ

DANIŞMAN
Dr.Öğr.Üyesi Süleyman DOĞRU

Kasım, 2024

TEZ ONAY SAYFASI



BEYAN

Bu tezin bana ait olduğunu, tüm aşamalarında etik dışı davranışımın olmadığını, içinde yer alan bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, kullanmış olduğum bütün bilgilere kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin yürütülmesi ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Sena ERKİLİÇ



TEŞEKKÜR

Tez çalışma sürecim boyunca bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, gösterdiği sabır ile yol göstericim olan ve hiçbir yardımı esirgemeyen tez danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Süleyman DOĞRU'ya, lisans ve yüksek lisans hayatımda üzerimde emeği olan bütün hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte bana destek olan, kapısını her zaman çekinmeden çalabildiğim Dr. Selçuk ÖZÇELİK'e ve Biruni Üniversitesi'ndeki yanımda olan tüm mesai arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Hayata gözlerimi açtığım ilk andan itibaren bana her konuda koşulsuz şartsız güven, sevgi ve saygısını veren annem Nurten ŞEKER'e, ablam Merve Nur HATİPOĞLU'na, aynı dönemde yüksek lisans sürecimizi devam ettirip birbirimize motivasyon sağladığımız ikizim İrem ERKILIÇ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Sena ERKILIÇ

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

İç Kapak	-
Tez Onay Sayfası	-
Beyan.....	iii
Teşekkür	iv
İçindekiler	v
Simge, Sembol ve Kısaltma Listesi	ix
Tablolar Listesi.....	x
Şekiller Listesi.....	xi
Türkçe Özet ve Anahtar Kelimeler	xii
İngilizce Özet ve Anahtar Kelimeler.....	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem	2
1.2. Amaç	4
1.3. Önem	4
1.4. Sayıtlar	6
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar	7
1.7. Kavramsal Çerçeve	7
1.7.1. Yalnızlık.....	7
1.7.1.1. Yalnızlık ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.	8
1.7.1.1.A.Varoluşçu Yaklaşım.	8
1.7.1.1.B.Psikodinamik Yaklaşım.....	9
1.7.1.1.C.Bilişsel Yaklaşım.....	10
1.7.1.1.D.Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.	10
1.7.1.1.E. Etkileşim Yaklaşımı.	11

1.7.1.1.F. Rogers’ın Danışman Merkezli Yaklaşımı.....	12
1.7.1.2. Yalnızlık Türleri.....	12
1.7.2. Sosyal Kaygı	13
1.7.2.1.Sosyal Kaygının Nedenleri.	15
1.7.2.1.A.Biyolojik Faktörler.	15
1.7.2.1.B.Psikolojik Faktörler.	16
1.7.2.1.C.Çevresel Faktörler.	17
1.7.2.2. Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış.....	17
1.7.2.2.A.Psikanalitik Kuram.....	17
1.7.2.2.B.Davranışçı Kuram.....	18
1.7.2.2.C. Bilişsel Kuram.....	19
1.7.3. Stres.....	19
1.7.3.1. Stresin Belirtileri.	20
1.7.3.1.A.Fiziksel Belirtiler.....	20
1.7.3.1.B.Duygusal Belirtiler.	21
1.7.3.1.C.Zihinsel Belirtiler.....	21
1.7.3.1.D.Sosyal Belirtiler.....	21
1.7.4.Can Sıkıntısı	22
1.7.4.1. Can Sıkıntısı Türleri.....	23
1.7.4.2. Can Sıkıntısına Kuramsal Bakış.	23
1.7.4.2.A.Psikanalitik Kuram.....	23
1.7.4.2.B.Kontrol- Değer Kuramı.	24
1.7.4.2.C.Varoluşçu Kuram.....	25
1.7.4.2.D. Uyarılma Kuramı.....	25
1.7.4.2.E. Akış Kuramı.	26
1.7.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	27
1.7.5.1..Akıllı Telefon Bağımlılığının Nedenleri.....	28

1.7.5.1.A.Psikolojik Faktörler.....	28
1.7.5.1.B.Sosyal Faktörler.....	29
1.7.5.1.C.Teknolojik Çekicilik.....	30
1.7.5.1.D.Kullanım Kolaylığı ve Erişilebilirlik.....	31
1.7.5.2.Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri.....	31
1.7.5.2.A.Psikolojik Etkiler.....	31
1.7.5.2.B.Fiziksel Etkiler.....	32
1.7.5.2.C. Sosyal ve Akademik İşlevsellikte Bozulmalar.....	33
1.8. İlgili Alan Yazın Çalışması.....	33
2.YÖNTEM.....	43
2.1.Araştırmanın Modeli.....	43
2.2.Evren ve Örneklem.....	43
2.3. Örneklem Grubuna Ait Demografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Dağılımları.....	46
2.4.Verilerin Toplanması.....	48
2.5. Veri Toplama Araçları.....	49
2.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	49
2.5.2. Yalnızlık Ölçeği Kısa Form (University of California, Los Angeles- UCLA) (ULS-8).....	49
2.5.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği.....	49
2.5.4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ).....	50
2.5.5. Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği.....	50
2.5.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form.....	51
2.6.Verilerin Çözümlemesi.....	51
3.BULGULAR VE YORUM.....	54
3.1. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, Sosyal Kaygı, Stres Ve Can Sıkıntısının Akıllı Telefon Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular.....	54
3.2. Cinsiyet Değişkeni İle Sosyal Kaygı, Stres, Can Sıkıntısı, Yalnızlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular.....	58

3.3. Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Göre Sosyal Kaygı, Stres, Can Sıkıntısı, Yalnızlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular.....	63
3.7. Yorum	68
4. SONUÇ VE ÖNERİLER	76
4.1. Sonuç.....	76
4.2. Öneriler	77
4.2.1.Araştırmacılara Öneriler.....	77
4.2.2.Uygulayıcılara Öneriler.....	78
I.KAYNAKÇA	80
II. EKLER	100
EK 1 : Kişisel Bilgi Formu	100
EK 2 :Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	101
EK 3 :Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)	102
EK 4 :Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Form (ULS- 8).....	103
EK 5: Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği	104
EK 6:Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form	105
EK 7: Ölçek Kullanım İzinleri	106
EK8: Etik Kurul İzni	108
III.İNTİHAL RAPORU	109

SİMGE, SEMBOL ve KISALTMA LİSTESİ

APA	American Psychological Association
ASÖ	Algılanan Stres Ölçeği
DT	Diffusion Tensor Imaging
fMR	Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme
LSAS	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
PET	Pozitron Emisyon Tomografisi
SKB	Sosyal Kaygı Bozukluğu
UCLA	University of California Los Angeles
Vb	Ve benzeri
Ve ark	Ve arkadaşları
Ve diğ.	Ve diğerleri

TABLolar LİSTESİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 2. 1	Örneklem Büyüklükleri Tablosu.....	44
Tablo 2. 2	Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	47
Tablo 2. 3	Boyutlara Yönelik Tanımlayıcı İstatistik Bilgiler ve Normallik Test Sonuçları	52
Tablo 3. 1	Sosyal Kaygı, Algılanan Stres, Yalnızlık, Can Sıkıntısı Eğilimi ve Akıllı Telefon Bağımlılığı İlişki Analizi.....	55
Tablo 3. 2	Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, Sosyal Kaygı, Stres ve Can Sıkıntısının Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisine Yönelik Regresyon Sonuçları ..	57
Tablo 3. 3	Cinsiyet Açısından Sosyal Kaygı için t-Testi Sınaması Sonuçları	59
Tablo 3. 4	Cinsiyet Açısından Algılanan Stres için t-Testi Sınaması Sonuçları ...	60
Tablo 3. 5	Cinsiyet Açısından Can Sıkıntısı Eğilimi için t-Testi Sınaması Sonuçları	61
Tablo 3. 6	Cinsiyet Açısından Yalnızlık için t-Testi Sınaması Sonuçları.....	62
Tablo 3. 7	Cinsiyet Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı için t-Testi Sınaması Sonuçları	63
Tablo 3. 8	Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Açısından Sosyal Kaygı İçin ANOVA Sınaması Sonuçları	64
Tablo 3. 9	Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Açısından Stres İçin ANOVA Sınaması Sonuçları.....	65
Tablo 3. 10	Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Açısından Can Sıkıntısı İçin ANOVA Sınaması Sonuçları	66
Tablo 3. 11	Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Açısından Yalnızlık İçin ANOVA Sınaması Sonuçları	67
Tablo 3. 12	Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı İçin ANOVA Sınaması Sonuçları.....	68

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil No	Şeklin Adı	Sayfa No
Şekil 2. 1	İlişki Analizi İçin Güç Analizi Sonuçları Ekran Çıktısı	45
Şekil 2. 2	Grup Farklılığı Analizi İçin Güç Analizi Sonuçları Ekran Çıktısı	46



TÜRKÇE ÖZET ve ANAHTAR KELİMELELER

Erkılıç, Sena (2024). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, Sosyal Kaygı, Stres, Can Sıkıntısı İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın temel amacı, bu psikolojik faktörlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır. Çalışma, İstanbul'da bulunan Biruni Üniversitesi'nde 2023-2024 eğitim-öğretim yılında okuyan 399 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu kullanılarak toplanmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin analizinde Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı kullanılmıştır. İki grup arasındaki karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t testi, üç veya daha fazla grup arasındaki karşılaştırmalar için One-way ANOVA testi kullanılmıştır. Varyansların homojen olduğu belirlenen Levene testi sonuçlarına dayanarak gruplar arasındaki farkın tespiti için Tukey HSD testi uygulanmıştır. İlişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi ve Regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizinde varsayımların doğrulanması amacıyla, dirençli tahminler sağlayan Newey-West algoritması kullanılmıştır. Araştırma bulguları, yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısının akıllı telefon bağımlılığı ile anlamlı ilişkiler içerisinde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, cinsiyet ve günlük akıllı telefon kullanım süresi gibi demografik değişkenlerin de bu ilişkiyi etkilediği gözlemlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin ruh sağlığını desteklemek ve genel refahını artırmak için uygulanabilir müdahale önerileri sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, can sıkıntısı, sosyal kaygı, stres, yalnızlık

İNGİLİZCE ÖZET VE ANAHTAR KELİMELER

Erkılıç, Sena (2024). Examining the Relationship Between Loneliness, Social Anxiety, Stress, Boredom and Smartphone Addiction of University Students . Master's Thesis, Graduate Education Institute of Biruni University, Istanbul.

This study aims to examine the relationship between loneliness, social anxiety, stress, boredom, and smartphone addiction among university students. The primary objective of the research is to reveal the effects of these psychological factors on smartphone addiction. The study was conducted on 399 university students enrolled at Biruni University in Istanbul during the 2023-2024 academic year. Data were collected using the Personal Information Form, Liebowitz Social Anxiety Scale, Perceived Stress Scale, UCLA Loneliness Scale-Short Form, Short Boredom Proneness Scale, and Smartphone Addiction Scale-Short Form. The data obtained in the study were analyzed using the Statistical Package for Social Sciences. Independent samples t-test was used for comparisons between two groups, and One-way ANOVA test was used for comparisons among three or more groups. Based on the results of the Levene test, which determined the homogeneity of variances, the Tukey HSD test was applied to identify differences between groups. Pearson Correlation analysis and Regression analysis were conducted to determine relationships. To verify assumptions in the regression analysis, the Newey-West algorithm, which provides robust estimates, was used. The research findings indicate that loneliness, social anxiety, stress, and boredom are significantly related to smartphone addiction. Additionally, demographic variables such as gender and smartphone usage duration were observed to affect this relationship. Based on the results obtained, applicable intervention suggestions were presented to support students' mental health and enhance their overall well-being.

Keywords: Boredom, loneliness, smartphone addiction, social anxiety, stress,

1. GİRİŞ

Günümüzde akıllı telefon kullanımı, özellikle üniversite öğrencileri arasında yaygın bir olgu haline gelmiştir. Bu teknolojik araçlar, kullanıcılarına sosyal medya, oyunlar ve internet erişimi gibi çeşitli imkanlar sunarken, aynı zamanda bağımlılık, yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısı gibi olumsuz psikolojik etkileri de beraberinde getirebilmektedir (Demirci, Akgönül, Akpınar, 2015). Bu çalışma, üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığının bu psikolojik faktörlerle olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Akıllı telefonların yaygınlaşması ile birlikte, bu cihazların aşırı kullanımı, bağımlılık olarak tanımlanabilen davranışsal bir modele yol açmıştır (Williams ve Martin, 2020). Bu bağımlılık, sosyal ilişkiler, akademik performans ve genel sağlık üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. İnsanlar, yüz yüze iletişim yerine daha çok dijital platformlar aracılığıyla iletişim kurmayı tercih ettiklerinde, sosyal becerilerde azalma ve yüz yüze etkileşimlerde zorlanma yaşayabilirler (Lee ve Kim, 2018). Araştırmalar, telefon bağımlılığı olan öğrencilerin daha fazla dikkat dağınıklığı yaşadığını ve akademik başarının düştüğünü göstermektedir (Pavithra, Madhukumar ve Mahadeva Murthy, 2015). Akıllı telefon bağımlılığı, özellikle genç yetişkinler ve üniversite öğrencileri arasında yaygın bir olgu haline gelmiştir (Kim ve Lee, 2019).

Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinden aldığı tatmini yetersiz bulma durumu olarak tanımlanabilir (Miller, 2019). Üniversite öğrencileri arasında yalnızlık, sosyal çevrelerdeki değişimler ve akademik baskılar nedeniyle daha da belirginleşebilir. Araştırmalar, akıllı telefonların aşırı kullanımının, yalnızlık duygularını artırabileceğini göstermiştir (Topal, Odacı ve Özer, 2023; Yiğit, 2019). Sosyal medya ve akıllı telefonlar, sosyal kaygıyı hem hafifletebilir hem de artırabilir. Sosyal medya, insanların çevrimiçi topluluklar aracılığıyla sosyal destek bulmalarını sağlar. Özellikle yüz yüze iletişimde zorlanan bireyler, sosyal medya üzerinden kendilerini ifade etmekte daha rahat hissedebilirler. Araştırmalar, bu platformların sosyal becerilerini geliştiren ve kaygı düzeylerini azaltan bir alan sunduğunu göstermektedir (Weidman vd., 2012). Öğrenciler, sosyal medya aracılığıyla bağlantı kurarken, aynı zamanda sosyal beklentiler ve karşılaştırmalar nedeniyle kaygı yaşayabilirler (Williams ve Martin, 2020). Stres ise, çevresel taleplerle başa çıkmak için bireyin gösterdiği

psikolojik ve fizyolojik tepkidir (Brown, 2018). Akıllı telefon kullanımı, stres yönetiminde hem olumlu hem de olumsuz roller oynayabilir. Bu cihazlar, stres azaltıcı aktiviteler ve sosyal destek için bir araç olabilirken, sürekli bildirimler ve bilgi akışı stresi de artırabilir. Can sıkıntısı, genellikle düşük uyarılma düzeylerinde ortaya çıkan bir duygudur (Davis ve Carter, 2017). Akıllı telefonlar, can sıkıntısını hafifletmek için kullanılabilir, ancak bu durum bağımlılık yaratabilir. Bu bağımlılık, öğrencilerin akademik performansını ve sosyal etkileşimlerini olumsuz etkileyebilir (Anderson ve Rainie, 2018).

Bu çalışma, üniversite öğrencileri arasında yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısının akıllı telefon kullanım alışkanlıkları ve bağımlılık düzeyleri ile nasıl ilişkili olduğunu araştırmaktadır. Elde edilen bulguların, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını ve genel refahını desteklemek için uygulanabilir stratejilerin geliştirilmesine yardımcı olacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Problem

Son yıllarda insan hayatı, teknolojik ilerlemelerin bir sonucu olarak değişmiştir. Milyonlarca insanın günlük yaşamında vazgeçilmez bir yere sahip olan akıllı telefonlar, teknoloji dünyasındaki en çarpıcı ilerlemelerden biridir. Akıllı telefonlar, iş yapmak, bilgi edinmek, iletişim kurmak ve eğlenmek gibi çok farklı amaçlar için kullanılır. Bununla birlikte, bu teknolojik cihazların aşırı kullanımı ve bağımlılıkları önemli bir sorun olarak öne çıkmaktadır.

Akıllı telefonların fazlaca ve kontrolsüz kullanımı nedeniyle ortaya çıkan bağımlılık endişe verici bir problem olarak öne çıkmaktadır. Günümüzde, birçok birey, akıllı telefonlarını sürekli kontrol etme, gelen bildirimlere anında yanıt verme ve internette geçirdikleri süreyi artırma eğilimindedir. Bu davranışlar, dijital teknolojilere yönelik aşırı bağımlılık ve sürekli çevrimiçi olma ihtiyacının bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Bu tür davranışların, bireylerin günlük yaşamlarını ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebileceği çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur (Rosen, Carrier ve Cheever, 2013; Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015). Bu bağımlılık, bireylerin günlük işleri, aileleri ve sosyal ilişkileri üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilir. Elhai, Dvorak, Levine ve Hall (2017) akıllı telefon kullanımının, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile ilişkilendirildiğini ve sosyal izolasyonu tetikleyebileceğini göstermiştir.

Araştırmanın temel problem cümlesi “Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısı, akıllı telefon bağımlılığını yordamakta mıdır?” şeklindedir. Ayrıca cinsiyet ve akıllı telefon kullanım süresi değişkenlerine göre can sıkıntısı, sosyal kaygı, stres ve akıllı telefon bağımlılığı arasında manidar farklılık var mıdır sorularına cevap aranmıştır. Araştırmanın soruları aşağıdaki şekildedir:

Araştırma Soruları

Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısı, akıllı telefon bağımlılığını yordamakta mıdır?

Cinsiyet değişkeni sosyal kaygı, stres, can sıkıntısı, yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine göre manidar farklılık göstermekte midir?

2-a) Cinsiyet değişkeni sosyal kaygı düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?

2-b) Cinsiyet değişkeni stres düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?

2-c) Cinsiyet değişkeni can sıkıntısı düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?

2-d) Cinsiyet değişkeni yalnızlık düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?

2-e) Cinsiyet değişkeni akıllı telefon bağımlılığı düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?

Akıllı telefon kullanım süresi değişkenine göre sosyal kaygı, stres, can sıkıntısı, yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri manidar farklılık göstermekte midir?

3-a) Akıllı telefon kullanım süresine göre sosyal kaygı düzeyi manidar farklılık göstermekte midir?

3-b) Akıllı telefon kullanım süresine göre stres düzeyi manidar farklılık göstermekte midir?

3-c) Akıllı telefon kullanım süresine göre can sıkıntısı düzeyi manidar farklılık göstermekte midir?

3-d) Akıllı telefon kullanım süresine göre yalnızlık düzeyi manidar farklılık göstermekte midir?

3-e) Akıllı telefon kullanım süresine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyi manidar farklılık göstermekte midir?

1.2. Amaç

Günümüzdeki teknolojik ilerlemeler, yaşam tarzımızı ve sosyal ilişkilerimizi büyük ölçüde etkilemektedir. Bu teknolojik devrimin önde gelen temsilcilerinden biri olan akıllı telefonlar, dünya çapında milyonlarca insanın günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bu cihazlar, iletişim, bilgi edinme, eğlence ve iş yapma gibi çeşitli amaçlar için hayatımızın bir parçasıdır. Ancak, akıllı telefon kullanımının aşırıya kaçması, sosyal ve psikolojik açıdan çeşitli zorluklara yol açmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011).

Bu çalışmanın amacı, akıllı telefon bağımlılığının arkasındaki psikolojik unsurları belirlemektir. Stres, sosyal kaygı, yalnızlık ve can sıkıntısının akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisinin nasıl olduğunu ve bu değişkenlerin bu bağımlılığı nasıl etkilediğini araştırmaktadır. Bu araştırma, bireylerin akıllı telefonları daha bilinçli bir şekilde kullanmalarına ve bağımlılık riskini azaltmalarına yardımcı olabilecek bilgiler sunmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın bulguları, akıllı telefon kullanımının sosyal ve zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olabilir. Ayrıca, bu etkileri yönetmek için uygun yöntemler geliştirilmesine yardımcı olabilir.

1.3. Önem

Günümüzde akıllı telefonlar, bireylerin günlük yaşamlarının olmazsa olmazı haline gelmiştir (Sayiner, 2022). İletişimden eğlenceye, bilgiye erişimden iş yönetimine kadar pek çok alanda yoğun bir şekilde kullanılan akıllı telefonlar, aynı zamanda çeşitli psikolojik sorunları da beraberinde getirebilir (Demirci, Akgönül, Akpınar, 2005). Bu cihazların aşırı ve kontrolsüz kullanımı, bireylerde bağımlılık belirtileri gösterebilir ve bu durumun, can sıkıntısı, stres, sosyal kaygı ve yalnızlık gibi duygusal sorunlarla nasıl ilişkili olduğunu anlamak, bu bağımlılıkla başa çıkmada etkili stratejiler geliştirilmesi açısından kritik bir rol oynar. Akıllı telefon bağımlılığı ile can sıkıntısı, stres, sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek, modern toplumun psikolojik sağlığını ve sosyal dinamiklerini anlamak açısından büyük bir öneme sahiptir.

Can sıkıntısı, akıllı telefon bağımlılığının hem bir nedeni hem de bir sonucu olabilir. Akıllı telefonlar, bireylerin boş zamanlarını doldurmak ve anlık tatmin sağlamak için sıkça başvurdukları araçlardır. Ancak, sürekli olarak akıllı telefon kullanımı, bireylerin daha anlamlı aktivitelerden uzaklaşmasına neden olabilir (Chen

ve Yan, 2016). Bu durum, zamanla can sıkıntısını artırarak bir kısır döngüye yol açabilir. Can sıkıntısının sürekli olarak akıllı telefonlarla giderilmeye çalışılması, bireylerin bağımlılık geliştirmesine ve gerçek dünya ile olan bağlarının zayıflamasına neden olabilir (Elhai vd., 2017).

Stres, akıllı telefon bağımlılığı ile doğrudan ilişkili olan bir diğer önemli faktördür. Akıllı telefonlar aracılığıyla sürekli olarak bilgilere, sosyal medya güncellemelerine ve iş taleplerine maruz kalmak, bireylerde sürekli bir uyarılma hali ve bilgi yüklenmesi yaratır. Bu durum, bireylerin stres seviyelerinin artmasına ve zihinsel olarak sürekli meşgul olmalarına neden olabilir. Ayrıca, akıllı telefon kullanımının uyku düzenini bozması ve fiziksel aktiviteyi azaltması da stresin artmasına neden olur. Bu nedenle, akıllı telefon bağımlılığı ile stres arasındaki ilişkiyi incelemek, bireylerin daha sağlıklı yaşam tarzları benimsemelerine yardımcı olabilir (Elhai vd., 2017; Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015).

Sosyal kaygı, akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili bir diğer önemli psikolojik sorundur. Sosyal medya platformları ve anlık mesajlaşma uygulamaları, bireylerin sürekli olarak sosyal etkileşimde bulunmalarını teşvik ederken, aynı zamanda sosyal kaygıyı artırabilir. Bireyler, çevrimiçi ortamlarda kendilerini sürekli olarak diğerleriyle karşılaştırma eğilimindedir ve bu durum, yetersizlik duygularını ve sosyal kaygıyı tetikleyebilir. Ayrıca, yüz yüze iletişim becerilerinin azalması ve çevrimiçi etkileşimlerin artması, bireylerin gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerde kendilerini daha gergin ve kaygılı hissetmelerine neden olabilir (Przybylski ve Weinstein, 2017; Obsert vd., 2017).

Yalnızlık, akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili bir diğer önemli duygusal sorundur. Akıllı telefonlar, bireylerin sürekli olarak çevrimiçi bağlantıda kalmalarını sağlar ancak bu bağlantılar genellikle yüzeysel ve geçici olabilir. Derin ve anlamlı sosyal ilişkilerden yoksun kalmak, bireylerin yalnızlık hislerini artırabilir. Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerden uzaklaşmasına ve izole bir yaşam sürmesine neden olabilir. Bu nedenle, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi anlamak, bireylerin daha sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olabilir (Bian ve Leung, 2015).

Sonuç olarak, akıllı telefon bağımlılığı ile can sıkıntısı, stres, sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek, bireylerin psikolojik ve duygusal sağlıklarını korumak açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu konuyu anlamak, akıllı telefonların bilinçli ve dengeli kullanımını teşvik eden stratejiler geliştirilmesine ve bireylerin daha

sağlıklı, mutlu ve sosyal açıdan tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir. Aynı zamanda, bu tür araştırmalar, toplumun dijital çağda karşılaştığı psikolojik sorunlara yönelik daha etkili müdahaleler geliştirilmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle, can sıkıntısı, stres, sosyal kaygı ve yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin araştırılması büyük önem taşımaktadır. Bu ilişkinin daha iyi anlaşılması, bireylerin günlük işlevselliğini ve duygusal sağlığını etkileyen unsurları belirlemeye yardımcı olabilir. Bu çalışma ayrıca, toplumun genel sağlığı ve iyi oluşu üzerinde olumlu bir etkiye sahip müdahale stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Literatür incelendiğinde dünyada ve Türkiye’de yalnızlık, sosyal kaygı, stres, can sıkıntısı ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili araştırmalar yapıldığı görülmüştür. Fakat akıllı telefon bağımlılığını etkileyen bu faktörlerin tümünün birbirleri ile birlikte üniversite öğrencileri üzerinde incelendiği, aynı demografik değişkenlerle derinlemesine bakıldığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi ele alındığında literatüre, araştırmacılara, psikolojik danışmanlara ve uygulayıcılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

Can sıkıntısı, stres, sosyal kaygı ve yalnızlığın, akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif veya negatif bir ilişki içinde olabileceği varsayılmaktadır.

Araştırmanın sonuçları üzerinde, katılımcıların demografik özelliklerinin (cinsiyet, akıllı telefon kullanım süresi vb.) etkisinin olabileceği varsayılmıştır.

Bu çalışma için kullanılan anketlerin ve ölçüm araçlarının, katılımcıların can sıkıntısı, stres, sosyal kaygı, yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı gibi faktörleri doğru bir şekilde yansıttığı varsayılmaktadır.

Bu çalışma için kullanılan anketlerin ve ölçüm araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

Araştırma örnekleminin araştırmanın evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.

Katılımcıların soru formlarını samimi ve objektif bir şekilde doldurdukları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Çalışma grubu, İstanbul İli’nde bulunan Biruni Üniversitesi’nde 2023-2024 Eğitim Öğretim Yılında okuyan öğrenciler ile sınırlıdır.

Araştırma, Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formundan elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Yalnızlık: Kişinin evrensel yaşam deneyimine bağlı olarak beklenen sosyal iletişim düzeyine ulaşamaması nedeniyle sıkıntıya neden olan psikolojik durumdur (Demirbaş ve Haşit, 2016).

Sosyal Kaygı: Kişinin sosyal ortamlarda başkaları tarafından yargılanma ve değerlendirilme korkusu ve rahatsızlığı hissetmesine neden olan belirli bir kaygı türüdür. Bu kaygı türü, kişinin topluluk önünde veya tanımadığı insanlarla konuşmaktan kaçınmasına yol açabilir (APA, 2013).

Stres: Bir kişinin, fiziksel ve sosyal çevresindeki olumsuz koşullar nedeniyle fiziksel ve psikolojik sınırlarını aşarak gösterdiği çabadır (Cüceloğlu, 1994).

Can Sıkıntısı: Bir kişinin tatmin edici bir eyleme katılmaması durumunda ortaya çıkan ve bunu ilgi çekici olmayan veya uyarılma eksikliği olarak algıladığı bir duruma atfeden kötü bir duygudur (Eastwood, Frischen, Fenske ve Smilek, 2012).

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Akıllı telefonun aşırı kullanımı nedeniyle fiziksel, psikolojik veya sosyal zarara yol açan bir davranış biçimidir (Loleska ve Pop-Jordanova, 2021).

1.7. Kavramsal Çerçeve

Bu bölümde, çalışmanın başlıkları açıklanmış ve araştırmada kullanılan kavramlar ve değişkenlere dair kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

1.7.1. Yalnızlık

Yalnızlık insan deneyiminin evrensel ve yaygın bir yönü olsa da tam anlamı karmaşıktır ve net bir şekilde tanımlanması zor olabilir. Yalnızlığı ölçmek neredeyse imkansız bir görevdir ve kişiler için kendi yalnızlık hislerini başkalarıyla paylaşmak sıklıkla zor ve acı verici bir süreçtir. Bu, yalnızlığın, bireysel deneyimin derinliklerinde gizlenen, paylaşılması zor olan ve genellikle kişisel içsel dünyada saklı kalan bir duygusal durum olduğunu gösterir (Brage, Meredith, ve Woodward, 1993).

Yalnızlık, kişinin gerçek ve arzuladığı sosyal ilişkiler arasındaki farktır (Peplau ve Perlman, 1982) . Bu tutarsızlık, yalnız hissetmenin, olumsuz deneyimlerin ve/veya

arkadaşlar ve aile üyeleri arasındayken bile sosyal olarak izole olmanın bir sonucu olarak sıkıntıya neden olabilir. Yalnızlık, bir kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilere sahip olmaması veya mevcut sosyal ilişkilerinde yakınlık, içtenlik ve duygusallığın eksik olması nedeniyle ortaya çıkan bir duygusal tepkidir (Weiss, 1973).

Öznel bir psikolojik durum olan yalnızlık, depresyon, içe dönüklük, sosyal izolasyon ve zayıf sosyal becerilerle ilişkilendirilir. Yalnızlık, diğer insanlarla iletişim kurarken bile sosyal olarak izole hissetme durumudur (Cacioppo ve Cacioppo, 2018). Yalnızlık, insanın kendi iç dünyasına kapanması ve dış dünyayla ilişkisini kesmesidir (Engin, Uğurluyol ve Kaçmaz, 2016). Asher ve Paquette (2003) yalnızlığı, "mutsuzluk, boşluk ve özlem gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olan sosyal ve kişisel ilişkilerin yetersizliğinin bilişsel bir farkındalığı" olarak tanımlar. Woodward ve Frank (1988) ise yalnızlığı, kişinin başkalarıyla, mekanlarla ve nesnelerle olumlu ilişkiler kuramaması nedeniyle oluşan yabancılaşma ve kopukluk olarak ifade etmektedir. Fromm (1965) ise yalnızlığı soğuk algınlığına benzetmiş ve onu hoş olmayan, nadiren ölümcül, tedavisi zor ve bazen de tahammül edilemez bir duygu olarak tanımlamıştır (Akt., Woodward ve Frank, 1988).

Yalnızlık üç kategoriye ayrılır: sosyal, duygusal ve varoluşsal (Weis, 1973). Sosyal yalnızlık, önemli bir sosyal ağın olmaması nedeniyle yaşanan üzüntü ve özlem duygusudur. Duygusal olarak bağlanacak bir kişinin yokluğu duygusal yalnızlığa neden olur. Varoluşsal yalnızlık, kişinin kendi amacına dair şüphe ve belirsizliklerle dolu içsel bir süreçtir (De Jong Gierveld, Tiburg ve Dykstra, 2018). Weiss (1973), duygusal yalnızlığı, bir partner veya en iyi arkadaş gibi yakın bir duygusal bağın yokluğundan kaynaklanan bir durum olarak tanımlar. Buna karşılık, sosyal yalnızlık, daha geniş bir sosyal temas grubunun veya arkadaşlar, meslektaşlar ve mahalledeki insanlar gibi çekici bir sosyal ağın yokluğundan kaynaklanır.

1.7.1.1. Yalnızlık ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.

1.7.1.1.A.Varoluşçu Yaklaşım. Bu yaklaşım, yalnızlığı insan doğasının bir parçası olarak görür ve bireylerin yaşamlarının belli dönemlerinde bu duyguyu tecrübe etmelerinin normal olduğunu vurgular. Varoluşçu felsefenin öğretilerine göre, insanlar temelde yalnız varlıklardır ve bu yalnızlık, insanın doğasının kaçınılmaz bir parçasıdır. Bu görüşe göre, her birey sonunda yalnızlıkla yüzleşmeye mahkûmdur. Varoluşçu düşünürler, bireyler arasındaki duygusal ve düşünsel derinliklerin tam anlamıyla başka

biri tarafından kavranamayacağını savunurlar; dolayısıyla, insanlar birbirlerinin iç dünyalarını tam olarak anlama yetisine sahip değildirler (Tatay, 2015).

Varoluşçulara göre, yalnızlık veya diğer insanlardan ayrı olma durumu, insan varoluşunun temel bir parçasıdır ve bu durum, pozitif bir yaşam süreci olarak değerlendirilmektedir. Varoluşçular, bireyin bağımsızlığını yalnızlık hissiyle doğrudan ilişkilendirirler ve bireyin bağımsız bir yaşam sürdürebilmesi için başkalarından ayrılması, kendi yeteneklerinin farkında olması ve yaratıcılığının kaynağının kendisi olduğunu anlaması gerektiğini vurgulamışlardır (Yalom,1999).

Varoluşçular yalnızlığı geleneksel anlamıyla ele almayıp, yalnızlığın artmasına ya da azalmasına sebep olan faktörlere özel bir ilgi göstermemektedirler (Perlman ve Peplau, 1982). Ancak, ölümün kaçınılmazlığı ve iletişimdeki zorluklar dikkate alındığında, varoluşsal yalnızlık ortaya çıkmakta ve bu durumdan kurtulma çabalarımız, kaçış arzusu ile yönlendirilmektedir. İsteklerimiz ve eylemlerimiz, bu tür bir yalnızlıktan kaçma eğilimi ile motive edilmektedir (Mijuskovic, 1985).

1.7.1.1.B.Psikodinamik Yaklaşım. Freud'un psikanalitik yaklaşımı, yalnızlığın çocukluk çağındaki deneyimlerden kaynaklandığını savunur. Bu yaklaşımda, yalnızlık bebeklik dönemindeki annesiyle olan ilişkisinin kalitesine ve bu ilişkinin ergenlik ve yetişkinlikteki sosyal ilişkilere nasıl yansıdığına bağlı olarak ortaya çıkar (Geçtan, 1998; Bahr, 2003). Psikodinamik yaklaşımda yalnızlık, Freud'un teorilerinden ve diğer psikodinamik kuramcılardan türemiş bir kavramdır. Freud, yalnızlığı bireyin yaşam içgüdüünün kendine hapsolması olarak tanımlamıştır ve bu durumda birey dış dünyadan soyutlanarak içsel bir durum oluşturur (Gençtan, 1998).

Çocukluk dönemindeki aile ilişkilerinin yalnızlık üzerinde önemli bir etkisi olduğu, Fromm-Reichmann (1959) ve Sullivan (1953) tarafından vurgulanmıştır. Özellikle Sullivan (1953), yalnızlığın temelini bebeklik dönemine dayandığını ve bu dönemde anne ile kurulan ilişkinin ergenlik ve yetişkinlikteki yalnızlık deneyimlerini etkilediğini belirtmiştir. Fromm-Reichmann(1959), yalnızlığı aile içi iletişimle ilişkilendirerek, çocukluk deneyimlerinin yalnızlık üzerindeki etkisine dikkat çekmiştir. Zilboorg (1938) ise yalnızlığı, narsisizm, megalomani ve düşmanlık gibi kişisel özelliklerin bir yansıması olarak görmüştür. Bu kuramcıya göre, yalnız bireyler bu olumsuz özellikleri barındırır ve bu durum yalnızlıklarını derinleştirir. Horney (1998) ise yalnızlığı daha geniş bir perspektiften ele alarak, normal ve nevrotik yalnızlık arasında ayrım yapar. Ona göre normal yalnızlık, bireylerin bilinçli

tercihleriyle ortaya çıkan bir durumken, nevrotik yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerden kaçınma eğilimiyle ilişkilidir.

1.7.1.1.C.Bilişsel Yaklaşım. Bilişsel yaklaşım, yalnızlık deneyiminin zihinsel süreçlerini merkeze alır. Bu yaklaşıma göre, bireyin mevcut ilişkilerdeki uyumu ile ideallerindeki ilişki uyumu arasındaki fark, yalnızlık hissinin temelini oluşturur. Bu fark ne kadar büyükse, bireyin hissettiği yalnızlık duygusu da o derece şiddetlidir (Sermat, 1980). Kaplan (2011) ise bilişsel yaklaşıma göre yalnızlığı bireylerin kişisel algıları sonucu ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlar. Bu perspektife göre, yalnızlık, bireyin kendine has görüşleri ve değerlendirmeleri sonucunda tecrübe edilir. Bir kişinin yalnızlıkla ilgili belirlediği ölçütler ve algılama şekilleri, o kişinin yalnızlık hissini doğrudan etkilemektedir.

Bilişsel yaklaşımda göre insan bilinci ön plana çıkarılır ve bireyin düşünce yapısı ile bilişsel işleyişi, yalnızlık hissinin algılanması ve yorumlanmasında kritik rol oynar. Bu çerçevede, bilişsel kuramcılar yalnızlığı, bireyin gerçekleşen sosyal ilişkileri ile ideallerindeki sosyal ilişkiler arasındaki uyumsuzluktan doğan bir duygusal durum olarak tanımlarlar. Bu uyumsuzluk, kişinin mevcut sosyal durumu ve onun arzuladığı ilişki standartları ve beklentileri arasındaki farktan kaynaklanır (Duru,2008).

Bilişsel yaklaşımda yalnızlık, bireylerin sosyal ilişkilerdeki doyumsuzluklarını ve bu ilişkilere dair oluşturdukları algılarını temel alır. Bu algılar, yalnızlığın temel nedenleri arasında yer alır ve bireylerin kendilerine karşı tutumları bu hissi etkiler (Kaplan, 2011; Uzun, 2013; Hamamcı ve Duy, 2005). Yalnızlık, bireylerin kendilerine ve çevrelerine dair oluşturdukları sübjektif yargılara bağlı bir durumdur ve bu yargılar, gerçek dışı olabilir (Özdemir, 2011).

1.7.1.1.D.Bilişsel Davranışçı Yaklaşım. Bilişsel-Davranışçı yaklaşım, yalnızlık konusunda Young'un önemli çalışmalarına dayanır. Young (1982), bireylerin akılcı olmayan inançlarını ele alarak yalnızlığı önleyebileceklerini savunur. Bu yaklaşıma göre, yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerdeki işlevsiz inançları ve değerlendirmeleri sonucu oluşan bir durumdur. Young (1982), yalnızlık olgusuna neden olan tipik düşünceleri 12 gruba ayırarak yalnızlık deneyimini detaylı bir şekilde analiz etmiştir. Bu gruplar:

1. Tek başına olmaktan mutsuzluk duyma,
2. Düşük benlik kavramı,

3. Sosyal kaygı,
4. Sosyal uyumsuzluk,
5. Güvensizlik,
6. Sınırlama,
7. Eş seçiminde problemler,
8. Yakınlığı reddetme,
9. Cinsel kaygı,
10. Duygusal bağlanma ile ilgili kaygı,
11. Pasiflik,
12. Gerçekçi olmayan beklentiler.

Young, bireylerin bu tipik düşüncelerini ele alarak, bilişsel yeniden yapılandırma gibi müdahalelerle bilişsel çarpıtmaları ve algılanan yetersizlikleri düzeltmeye yönelik çalışmalar yapmıştır. Bu yaklaşım, bireylerin yalnızlık deneyimlerinin birbirinden farklı olabileceğini ve her bireyin farklı "yalnızlık grupları" içinde yer alabileceğini vurgular (Käll, Jägholm, Hesser, Andersson, Mathaldi ve diğ, 2020). Bu analiz, bireylerin yalnızlık hissini nasıl yaşadıklarını ve bu hissin altında yatan bilişsel süreçleri anlamaya yardımcı olur.

1.7.1.1.E. Etkileşim Yaklaşımı. Etkileşim yaklaşımı, yalnızlığı kişisel ve toplumsal faktörlerin birleşimi olarak ele alır. Weiss (1987), bireylerin sosyal çevrelerindeki diğer bireylerle olumlu etkileşim kuramamalarının yalnızlık yaşanmasına neden olduğunu ifade eder. Bu yaklaşıma göre, bireyin yalnızlık duygusu, toplumun beklentilerini karşılayamama veya toplumun bireyin beklentilerini karşılamaması durumunda ortaya çıkar (Koçak, 2008; Kızılgöçit, 2011). Yalnızlık, nicel olarak tek başına olmaktan çok, kişisel ve duruma özgü yaşantıların karmaşık bir hale gelmesiyle ilişkilendirilir.

Etkileşim yaklaşımı ayrıca, ergenlik döneminde ailesinden uzaklaşan bireylerin, ailenin yerini alabilecek diğer bireyleri seçme konusundaki kararsızlıkları nedeniyle yalnızlık yaşadıklarını belirtir. Sosyal olarak yalnızlık hisseden bireyler, can sıkıntısı ve yabancılaşma duygularını deneyimlerler. Bu yaklaşım, çevrenin kişisel unsurlardan daha etkili olduğunu savunan görüşleri de içermektedir (Özatça, 2009).

Yalnızlık, günümüzün hızlı değişimleri ve sosyal, ilişkisel koşulların olmayışı gibi durumsal ve kişisel faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir gösterge olarak tanımlanır. Bu değişimler, bireylerin pasif ve uzlaşmaz bir konuma itilmesine neden

olmakta ve bu durum, bireylerin yalnızlığı derin bir şekilde yaşamalarıyla sonuçlanmaktadır. Yalnızlık, bu nedenle sadece kişisel bir tercih değil, aynı zamanda durumsal faktörlerin etkisiyle de şekillenen bir durumdur (Peplau ve Perlman, 1982).

1.7.1.1.F. Rogers'ın Danışman Merkezli Yaklaşımı. Rogers'ın 1994'teki görüşlerine göre, danışan merkezli yaklaşımda yalnızlık, bir bireyin diğer insanlarla herhangi bir ilişkisinin olmadığını hissettiği bir durum olarak ortaya çıkar. Bu durum, kişinin diğerleriyle herhangi bir etkileşimde bulunmaması sonucu gelişir. Böylece, insanlar kendilerinin yanlış anlaşılacağına dair endişeler taşır ve bu, onların çevresine uyum sağlama ve gerçek kişiliklerini gizleme eğilimine yol açar. Bir kişi, sevilmeyecek veya kabul edilmeyecek olduğunu düşündüğünde, duygularını ve düşüncelerini paylaşmaktan çekinir, bu da yalnızlık hissine yol açar.

Kişinin yalnızlıktan kurtulmasının yolu, kişinin tüm olumsuz düşünce ve inançlarına rağmen, kendine özgü benliğiyle yaşama cesaretini bulmasından geçer. Bu, bireyin kendine yönelik şüpheleri aşarak, gerçek benliğiyle uyum içinde yaşamasını gerektirir (Aksak, 2017).

1.7.1.2. Yalnızlık Türleri.

a.Sosyal Yalnızlık: Sosyal çevre veya arkadaş eksikliği nedeniyle hissedilen yalnızlık türüdür. Sosyal yalnızlık, kişinin topluluk içinde bağ kurma ve ait olma ihtiyacının karşılanmamasından kaynaklanır (Weiss, 1973).

b.Duygusal Yalnızlık: Duygusal yalnızlık, yakın, anlamlı ve içten ilişkilere sahip olma eksikliğinden kaynaklanır. Bu tür yalnızlık, genellikle bir partner, yakın arkadaş veya aile üyeleri ile derin ve anlamlı bağların yokluğunda ortaya çıkar (Perlman ve Peplau, 1981).

c.Egzistansiyel Yalnızlık: İnsanın varoluşunun temel bir parçası olarak görülen, hayatın anlamı ve kişisel kimlik üzerine düşünme ile ilişkilendirilen daha derin bir yalnızlık türüdür (Yalom, 1980).

d.Kronik Yalnızlık: Uzun süre devam eden ve genellikle kişinin sosyal beceri eksiklikleri, özgüven sorunları veya başka psikolojik sorunlar nedeniyle devam eden yalnızlık türüdür (Cacioppo ve Patrick, 2008).

e.Geçici Yalnızlık: Kısa süreli ve genellikle belirli bir olay veya durumdan kaynaklanan yalnızlık türüdür. Bu tür yalnızlık, geçici olarak sosyal destek eksikliği veya önemli bir yaşam değişikliği sonucu ortaya çıkabilir (Peplau ve Perlman, 1982).

f.Durumsal Yalnızlık: Belirli bir durum veya çevresel faktörler nedeniyle yaşanan yalnızlık türüdür. Örneğin, yeni bir şehre taşınma veya iş değişikliği gibi durumlar durumsal yalnızlığa neden olabilir (Russell, 1996).

g.Kültürel Yalnızlık: Kültürel normlar ve beklentilerle uyumsuzluktan kaynaklanan yalnızlık türüdür. Bu tür yalnızlık, bireyin kendini toplumsal veya kültürel olarak dışlanmış hissetmesiyle ilişkilendirilir (Stickley ve Koyanagi, 2016).

1.7.2. Sosyal Kaygı

Kaygı, tehdit edici bir durum karşısında hissedilen rahatsızlık ve endişe duygusudur. Bu, kişinin üzerinde baskı oluşturarak onu normalden farklı davranışlara yönlendiren bir huzursuzluk halidir (Işık, 1996). Kaygı, bireyin tanımlayamadığı, içsel duygularından kaynaklanır. Bu belirsiz duyumsamalar, bireyde fiziksel veya ruhsal belirtilerle ortaya çıkabilir. Kaygı, bireyin bulunduğu durumdan memnuniyetsizlik duymasına, diğer insanlarla iletişim kurmakta zorlanmasına ve ortamdaki uzaklaşma isteğine yol açan çeşitli şekillerde baskılayıcı bir etkiye sahiptir. Bu baskılayıcı rol, kaygı yaşayan kişilerin günlük davranışlarını olumsuz etkiler. Sonuç olarak, birey sosyal ortamlarda huzursuzluk yaşar ve sosyal anlamda endişe duyar (Aktan, 2018).

Sosyal kaygı, bir bireyin dikkat odağı olma ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme veya değersiz görülme korkusunun abartıldığı bir durumdur (Beck,2005). Erkan'a (2002) göre sosyal kaygı, "toplum içinde konuşma, yemek yeme, birileriyle tanıştırılma gibi bir ya da genel olarak hemen tüm sosyal ortamlardan kaçınma" şeklinde ortaya çıkar. Böyle durumlarda kişi, başkalarının onu dikkatle izlediğini ve değerlendirdiğini hisseder. Bu duygu, bireyin normal iletişim kurallarını ihlal etmesine neden olabilir. Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda uygun olmayan davranışlarda bulunma, utanç verici durumlara düşme, olumsuz bir izlenim bırakma ve başkaları tarafından olumsuz (örneğin aptalca, zavallı, beceriksiz, yetersiz gibi) yargılanma korkusuyla yaşadığı endişe ve gerilim durumudur. Bu durum, sosyal etkileşimlerde kişinin kendine güvenini ve rahatlığını olumsuz etkileyerek, gündelik yaşamda zorluklara neden olabilir (Gümüş, 2006). Sosyal kaygı, bireylerin sosyal ortamlarda, potansiyel olarak utandırıcı veya yanlış davranışlar sergileme, olumsuz bir izlenim yaratma ya da diğerlerinin kritik değerlendirmelerine maruz kalma korkusuyla ilişkilendirilen bir endişe durumudur. Bu, özellikle kişinin çevresindekiler tarafından olumsuz yargılanma ya da eleştirilme ihtimaline karşı duyduğu kaygı nedeniyle, sosyal

etkileşimler sırasında gerginlik veya rahatsızlık hissetmesine yol açar (Antony ve Swinson, 2000) .

Sosyal kaygı, yaygın olarak sosyal fobi olarak da bilinir ve insanların duygusal durumlarını ve günlük yaşamlarını derinden etkileyebilen, sosyal ortamlarda ortaya çıkan bir kaygı türüdür. Sosyal kaygı yaşayan kişiler, diğer insanlar tarafından değerlendirileceği ve eleştirileceği durumlarda aşırı endişe ve korku yaşarlar. Bu durum, sosyal etkileşimlerde alay edilme, utandırılma ya da küçük düşürülme korkusu ile karakterize edilir ve günlük hayatı zorlaştırır, hatta bazen katlanılamaz hale getirebilir. Bu tür kaygılar, kişinin sosyal durumlarla başa çıkma yeteneğini ciddi şekilde sınırlayabilir ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Sosyal kaygının etkisi altında olan bireyler, başkaları tarafından olumsuz yargılanacaklarından korkarak, sosyal etkinliklerden ve topluluk içindeki etkileşimlerden kaçınma eğiliminde olabilirler (Yeniçıktı, 2010). Bu bağlamda, sosyal kaygıya sahip bireylerin iletişim kurarken rahat hissetmekte zorlanmaları ve bu durumun iletişim kaygısı olarak ortaya çıkması muhtemeldir. Sosyal kaygının yarattığı bu baskı, etkileşimlerde bir engel oluşturarak, iletişimi olumsuz bir şekilde etkileyebilir. Bu durumda, kişiler sosyal ortamlarda kendilerini ifade etme konusunda zorlanabilir ve bu da iletişimlerinin doğal akışını bozarak, etkili iletişim kurma yeteneklerini kısıtlayabilir. Bu tür bir kaygı, bireyin diğer insanlarla rahat ve etkili bir şekilde etkileşim kurma kapasitesini sınırlandırarak, sosyal ilişkilerinin gelişimine ve sürdürülmesine engel oluşturabilir (Aktan, 2018).

Ranta, La Greca, Garcia-Lopez ve Marttunen'in 2015 yılında yaptığı araştırmaya göre, sosyal kaygı, bireylerin sosyal etkileşimler öncesi, anı ve sonrasında karşılaştıkları, diğer insanların olası değerlendirmelerine karşı verilen doğal bir tepkidir. Bu süreç, kişilerin toplumsal çevrelerde nasıl göründüklerine ilişkin derin endişelerini barındırır ve sosyal kaygı bozukluğunun ana çerçevesini çizer. Bu, bireylerin toplum içindeki varlıklarının ve eylemlerinin diğerleri tarafından nasıl algılandığına dair yoğun endişe duymalarına yol açan bir deneyimdir. Hope, Heimberg ve Turk'un 2010 yılındaki çalışmalarına göre, sosyal kaygı, bireylerin sosyal ve performans gerektiren durumlar karşısında başkalarının değerlendirmelerinden duyduğu endişe ile tanımlanır. Bu tanım, kişilerin başkalarıyla etkileşime geçtiği veya halka açık bir şekilde performans gösterdiği anlardaki rahatsızlık hissini kapsar ve sosyal kaygı bozukluğu adı verilen daha ciddi bir rahatsızlığın alt yapısını oluşturur. Elfitasari ve Winta'nın 2022'de yaptığı çalışmaya göre sosyal kaygı veya sosyal fobi,

genel nüfus arasında oldukça yaygın bir olgudur ve yetişkinler arasında ömür boyu görülme oranı %2 ile %5 arasında değişmektedir. Bu araştırmacılar, sosyal kaygının bazı bireylerin günlük yaşantılarını olumsuz etkileyebileceğini ve bu durumun sosyal kaygı bozukluğu tanısının konmasına neden olabileceğini belirtmişlerdir.

Sosyal kaygı bozukluğu, bireylerin hayatlarının çeşitli yönlerinde tek veya birden çok sosyal durumla ilgili endişe ve korkularını deneyimlemeleri olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle, bireylerin sosyal etkileşimler gerektiren ve genel olarak topluma açık alanlarda yer almayı, orada davranışlar sergilemeyi içeren durumlar karşısında yaşadıkları korku, sosyal kaygıyı oluşturur (Kılıçarslan ve Parmaksız, 2020). Sosyal Kaygı Bozukluğu'nun temel özelliği, kişilerin sosyal senaryolardaki negatif değerlendirmeler karşısında derin bir korku hissetmesidir. Bu endişe, genelde bireylerin sosyal ortamlardan sakınmalarına ya da yoğun bir iç sıkıntısı yaşamalarına yol açar. Bu durum, iş yerinden eğitim hayatına ve günlük sosyal ilişkilere kadar birçok önemli alanı etkileyerek, bireyin genel işleyişinde ciddi aksaklıklara sebep olabilir (Stein ve Stein, 2008). Yapılan çalışmalar, genellikle SKB'nin ergenlik çağında ortaya çıktığını ve uygun müdahaleler yapılmazsa yetişkinliğe dek devam edebileceğini ortaya koymaktadır (Kashdan ve Herbert, 2001).

1.7.2.1.Sosyal Kaygının Nedenleri.

1.7.2.1.A.Biyolojik Faktörler. Sosyal kaygının oluşumunda genetik yatkınlıklar ve beyinsel işleyişler önemli faktörler olarak öne çıkmaktadır. Özellikle yapılan aile ve ikiz araştırmaları, sosyal kaygının bazı ailelerde daha yaygın olduğunu göstererek, genetik mirasın bu durum üzerinde etkili olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır. Bu tür çalışmalar, sosyal kaygıya yatkınlığın belirli genlerle ilişkili olabileceğini ve bu durumun aileden nesillere aktarılabilceğini ortaya koymaktadır (Stein, Jang ve Livesley, 2002; Hettema, Neale ve Kendler, 2001).

Beyindeki kimyasal dengesizliklerin de sosyal kaygı üzerinde belirgin bir etkisi vardır. Serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin dengesizliği, bireylerin sosyal ortamlarda aşırı endişe hissetmelerine yol açabilir. Serotonin, duygudurum düzenlemesi ve korku tepkileri gibi önemli işlevlere sahiptirken, dopamin motivasyon ve ödül sistemlerinde kritik bir rol oynar. Bu nörotransmitterlerdeki dengesizlikler, sosyal ortamlarda endişe düzeylerinin artmasına sebep olabilir (Marazziti, Consoli, Picchetti, Carlini ve Faravelli, 2010). Beyin yapıları arasındaki etkileşimler de sosyal kaygıyı etkileyebilir. Özellikle, amigdala ve prefrontal korteks arasındaki bağlantılar,

sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerde farklılık göstermektedir. Bu bölgeler arasındaki artmış aktivite, sosyal durumlar karşısında aşırı endişe tepkilerinin tetiklenmesine neden olabilir (Etkin ve Wager, 2007).

Stres ve travma gibi çevresel faktörlerin de sosyal kaygının gelişiminde önemli bir yeri vardır. Yaşamın erken dönemlerinde yaşanan stresli olaylar veya travmatik deneyimler, beyin gelişimini olumsuz yönde etkileyerek sosyal kaygı riskini arttırabilir (Heim ve Nemeroff, 2001). Beyin görüntüleme çalışmaları (fMRI, DTI, PET), stres ve travmanın beyindeki yapısal ve işlevsel değişikliklere yol açabileceğini göstermiştir. Özellikle, amigdala, hipokampus ve prefrontal korteks gibi beyin bölgeleri, stres ve travmadan etkilenebilir. Bu bölgeler, duygusal işleme ve stres tepkileri ile ilişkilidir ve bu bölgelerdeki değişiklikler, sosyal durumlar karşısında aşırı endişe ve korku hissetme eğilimini artırabilir (Bremner, 2003).

1.7.2.1.B.Psikolojik Faktörler. Psikolojik faktörler, sosyal kaygının oluşumunda ve gelişiminde önemli bir role sahiptir. Erken çocukluk dönemlerinde yaşanan olaylar, kişilik yapısı ve düşünce süreçleri gibi faktörler, insanların sosyal etkileşimlere verdiği tepkileri önemli ölçüde etkileyebilir. Aşırı korumacı veya aşırı eleştirel ebeveyn davranışları, sosyal dışlanma veya zorbalık gibi zorlu deneyimler, sosyal kaygının gelişiminde önemli etkenler arasındadır. Bu tür deneyimler, bireylerin sosyal senaryoları tehdit olarak algılamalarına ve sosyal etkileşimlerden uzak durma eğilimi göstermelerine sebep olabilir (Rapee ve Spence, 2004).

Kişisel psikolojik özelliklerin de sosyal kaygı üzerinde derin bir etkisi vardır. Özgüven eksikliği, kendine yönelik yoğun eleştirelilik ve negatif öz imge gibi durumlar, sosyal durumlar karşısında başa çıkma yeteneğini zayıflatabilir ve sosyal kaygı seviyelerinin yükselmesine neden olabilir. İnsanlar, sosyal etkileşimler sırasında olumsuz yargılanma korkusu yaşayabilir ve bu, sosyal ortamlardan kaçınmalarına yol açabilir (Leary ve Kowalski, 1995).

Sosyal durumlar hakkında olumsuz düşünce kalıplarına (kendini yetersiz görme, felaketleştirme vb.) sahip olmak da sosyal kaygının hem oluşumunda hem de devamlılığında etkili bir faktördür. Sosyal kaygı yaşayan kişiler, sıklıkla sosyal etkileşimlerden olumsuz sonuçlar bekler ve bu negatif beklentiler, kaygı düzeylerini daha da artırabilir. Bu negatif düşünce kalıpları, kişinin sosyal ortamlardaki performansını olumsuz etkileyebilir ve sosyal kaygının sürdürülmesine neden olan bir döngü oluşturabilir (Clark ve Wells, 1995).

1.7.2.1.C.Çevresel Faktörler. Aile ortamı ve ebeveynlerin yaklaşımı, gençlerin ve çocukların sosyal kaygı seviyeleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip olabilir. Aşırı korumacı veya aşırı eleştirel ebeveyn davranışları özellikle, çocuklarda sosyal kaygının artmasına neden olabilir. Ebeveynlerin çocuklarının sosyal etkileşimlerine nasıl müdahil oldukları, çocukların sosyal ortamlarda kendilerini ne kadar rahat hissettiklerini etkileyebilir. Bu müdahaleler, çocukların sosyal durumlarda kendilerine olan güvenlerini sarsabilir ve sosyal kaygı düzeylerinde bir artışa yol açabilir (Rapee ve Spence, 2004).

Sosyal dışlanma, akran zorbalığı ve benzeri negatif sosyal tecrübeler, bireylerin sosyal ortamlarda yoğun endişe ve korku yaşamasına sebep olabilir (Hatun ve Ekşi, 2020). La Greca ve Lopez'in (1998) gerçekleştirdiği araştırma, özellikle genç bireylerde sosyal reddedilme ve zorbalık deneyimlerinin, sosyal kaygı semptomlarının belirgin şekilde artış göstermesiyle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Bu tür deneyimler, bireylerin sosyal etkileşimlere karşı savunmasız hissetmelerine ve bu durumların üstesinden gelmekte zorlanmalarına neden olabilir.

Kültürel beklentiler ve sosyal normlar, sosyal kaygının oluşumu ve deneyimlenmesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bireylerin sürekli olarak kendilerini başkalarıyla karşılaştırması ve sosyal etkileşimler sırasında yetersizlik hissi taşıması, sosyal kaygının artmasına neden olabilir. Bu dinamikler sosyal kaygıyı tetikleyebilir ve bireylerin sosyal ortamlarda kendilerini daha fazla endişeli hissetmelerine yol açabilir (Alden ve Taylor, 2004).

Sosyal medyanın yaygınlaşması, kültürel beklentilerin sosyal kaygı üzerindeki etkisini artırmıştır. Sosyal medya platformları, bireylerin sürekli olarak kendilerini başkalarıyla kıyaslamalarına imkan verir ve bu, özellikle gençler ve ergenler arasında sosyal kaygı seviyelerinin artmasına neden olabilir. Sosyal medya, toplumsal beklentileri ve idealize edilmiş yaşam tarzlarını sürekli olarak sergiler, bu da bireylerin kendi yaşamlarını bu idealize standartlarla karşılaştırmasına ve yetersizlik hissine kapılmasına neden olabilir (Vannucci, Flannery ve Ohannessian, 2017).

1.7.2.2. Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış.

1.7.2.2.A.Psikanalitik Kuram. Psikanalitik kurama göre, bastırılmış cinsel veya saldırgan dürtülerin bilinç düzeyine yükselmesi, bireylerde cezalandırılma korkusunun tetiklenmesine yol açar. Bu süreç, bireyin yansıtma ve kaçınma gibi savunma mekanizmalarını aktifleştirir, sonucunda da kaygı hissi ortaya çıkar (Öztürk,

2014). Sosyal kaygının altında yatan üç anahtar unsur bulunmaktadır. İlk olarak, utanç deneyimleri ön plana çıkar. Sosyal fobiye sahip kişiler, çevresel onay ve kabul görme arzusu içinde olup, bu onayın elde edilemediği durumlarda kendilerini geri çekerler (Türkçapar, 1999). İkinci önemli faktör, suçluluk hissidir. Sosyal kaygı çeken bireyler, çevrelerinden bekledikleri ilgi ve dikkati alamadıklarında, bu durumu saldırgan bir talepkarlıkla telafi etmeye çalışırlar, bu da kendilerini yetersiz hissetmelerine ve sonuçta suçluluk duygularına yol açar (Türkçapar, 1999). Son olarak, ayrılma kaygısı da sosyal kaygının temel dinamiklerinden biridir. Bireyler, özellikle ebeveynlerinden veya yakınlarından ayrılmayı, onların sevgisini ve desteğini kaybetmek olarak algılar ve bu da yeni insanlarla ilişki kurma konusunda çekingen olmalarına sebep olur (Türkçapar, 1996).

Gabbard (1992) tarafından sosyal kaygı, genellikle sahne korkusu sırasında yaşanan belirtilerin, birey sahnede olmadığı zamanlarda da tecrübe edilmesi olarak tanımlanmıştır. Kişiler, sosyal ortamlarda kendilerini bir sahnenin merkezindeymiş gibi hissederler ve bu durum kaygıyı tetikler. Sosyal kaygının temelinde, bireylerin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gösterme arzusu ile utanç duygusu arasındaki iç çatışmanın yattığı düşünülmektedir (Öztürk, 2014).

Sigmund Freud, insanların yaşadığı kaygı türlerini üçe ayırmıştır. İlk tür, gerçeklik kaygısıdır; bu, bireyin gerçek dünyada karşılaştığı somut ve nesnel tehlikelere karşı hissettiği kaygıdır ve kişi bu durumda tehlikenin ne olduğunun bilincindedir. İkinci tür, nevrotik kaygıdır; bu, bireyin bilinçaltındaki dürtülerin bilinç seviyesine ulaşmak üzere olduğu durumlarda ortaya çıkar. Üçüncü tür ise, ahlaki kaygıdır ve bu, bireyin bilinçaltı dürtülerinin toplumun ahlaki değerleriyle çeliştiği zamanlarda yaşanır. Nevrotik kaygı ve ahlaki kaygıda, bireyin kaygının temel sebebini bilmesi genellikle mümkün değildir (Koçyiğit, 2021).

1.7.2.2.B.Davranışçı Kuram. Davranışçı yaklaşım, sosyal kaygının oluşumunda çevresel etkileşimlerin ve öğrenilmiş davranışların önemli rol oynadığını vurgular. Skinner ve Bandura gibi kuramcılar, bireylerin çevresel pekiştireçler ve cezalar aracılığıyla davranışlarının şekillendirilebileceğini, mükemmeliyetçilik gibi davranışların da sosyal onay ve takdir arayışı gibi sosyal pekiştireçlerle güçlendirilebileceğini belirtmiştir (Nelson-Jones, 2015; Sapmaz, 2006). Öztürk (2014), sosyal kaygının öğrenilmiş bir davranış sonucu olduğunu ve doğrudan koşullanma, dolaylı öğrenme ve bilgi aktarımı yoluyla gelişebileceğini öne sürmüştür.

Özellikle, davranışçı yaklaşım, sosyal kaygının belirli sosyal durumlarla ilişkilendirilen negatif deneyimlerden öğrenilmiş bir tepki olduğunu savunur. Bu çerçevede, bireyin sosyal ortamlardaki olumsuz deneyimleri kaygı belirtileriyle eşleşir ve birey bu ortamlardan kaçınarak sosyal kaygıyı sürdürür (Öztürk, 2014).

1.7.2.2.C. Bilişsel Kuram. Bu kurama göre, kişilerin düşünceleri, inanışları ve yaşam olaylarını değerlendirme biçimleri, sosyal kaygıların ortaya çıkmasına ya da var olan sosyal kaygıların yoğunlaşmasına yol açabilir (Öztürk, 2014). Bilişsel kuram, sosyal kaygının arkasında yanılgılı inançların yattığını öne sürer (Beck, 2014). Bilişsel kuram, sosyal kaygı yaşayan bireylerin sosyal durumlar karşısında yanlış hareket edecekleri ve bu nedenle küçük düşürülüp, reddedilecekleri endişesi taşıdıklarını vurgular. Bu korku, onları sosyal etkileşimlerden uzak durmaya itmektedir. Bu tür düşüncelerle, sosyal ortamlar karşısında tehdit hissederek bireyler, kaygıya özgü tepkileri otomatik bir şekilde sergilemeye başlar (Clark ve Wells, 1995).

Bilişsel kurama göre, bir birey sosyal bir senaryo ile yüzleştğinde, kendi hakkındaki olumsuz otomatik düşüncelerine ve önyargılarına sanki gerçeklermiş gibi inanır ve bu düşünceleri doğrulayacak delilleri aktif olarak arar (Türkçapar, 2004). Bu sosyal ortamı bir tehdit olarak değerlendirir ve buna karşılık fiziksel, davranışsal, zihinsel ve duygusal bir dizi tepki gösterir. Bu tepkiler, bireyi algıladığı tehlikeden koruma amacı taşır; fakat bu durumlar, genellikle, gerçek bir tehlike yerine, zihinde oluşturulan bir imgeden ibarettir, bu yüzden verilen tepkiler çoğu zaman yerinde olmayabilir (Clark ve Wells, 1995).

1.7.3. Stres

Stres kelimesi dil bakımından Latince kökenden gelmiş olup tarihte ilk defa 17. Yüzyılda karşımıza çıkmaktadır. İlk defa ortaya çıkan stres kelimesi felaket, talihsiz yaşanan olaylar gibi kavramları içeren durumları anlamlandırmak için kullanılmıştır. 17. Yüzyıl sonrası, stres kavramı ile ilgili değişiklikler meydana gelmiştir. Ruh sağlığı alanına yönelik 18. ve 19. yüzyıllarda stres kavramı kullanılmaya başlanmıştır (Güçlü, 2001). Stres kavramı tarihte ilk kez tıbbi endokrin doktoru Hans Selye tarafından kullanılmış ve literatüre kazandırılmıştır. Stres kavramı ile ilgili birçok tanım mevcuttur. Stres, bireyin fiziksel, ruhsal, sosyal olarak zorlayıcı durum ve olaylara karşı gerçekleştirdiği tepki olarak tanımlanmaktadır (Kaba, 2019). Stres, bireyin

karşılaştığı, fiziksel ve sosyal çevrenin getirdiği uyum zorlukları karşısında, bedensel ve zihinsel kapasitesinin üzerinde sarf ettiği çabayı temsil eder (Cüceloğlu, 1994).

Lazarus ve Folkman (1984), stresi bireyin çevresel talepleri kişisel kaynaklarıyla karşılaştırması ve bu talepleri yönetme kapasitesini aşan bir durum olarak değerlendirdiği bir süreç olarak tanımlarlar. Onlara göre, stres, bireyin olayları nasıl değerlendirdiğine (değerlendirme) ve olaylara nasıl tepki verdiğiğine (başa çıkma) bağlıdır. McEwen (1998), stresi "beyin ve vücudun meydana okumalara adaptasyonunu etkileyen herhangi bir olay" olarak tanımlar ve vücudun stresle başa çıkmak için nasıl değişikliklere uğradığını inceler. McEwen (1998), stresin kronikleşmesinin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini vurgular. Yıldırım (1991) stresi, bireylerin karşılaştıkları herhangi bir etken karşısında fiziksel ve zihinsel kapasitelerinin zorlanmasına ve bu durumun bir tehdit olarak algılanmasına bağlı olarak meydana gelen bir durum olarak tanımlamaktadır. Cohen, Gianaros ve Manuck (2016) tarafından yapılan tanımlamada, stres, organizmanın işleyiş kapasitesini zorlayan veya bu kapasiteyi aşan dışsal talepler karşısında ortaya çıkan psikolojik, davranışsal ve biyolojik tepkilerin yanı sıra hastalıkların riskini arttıran sürecin evrelerini içeren bir dizi yapı olarak ele alınmıştır.

1.7.3.1. Stresin Belirtileri. Stres süreci kapsamında bireyin kendisinde görülebilen belirtiler mevcuttur. Stres süreci doğrultusunda mevcut olarak görülebilen belirtiler dört gruba ayrılmaktadır. Bu belirtiler fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal belirtiler olmak üzere gruplara ayrılmaktadır (Braham, 1998).

1.7.3.1.A.Fiziksel Belirtiler. Bireyin stres döneminde fiziksel belirtiler görülmektedir. Fiziksel belirtiler kapsamında bireyde baş ağrısı başta olmak üzere uyku düzeninde bozulmalar, bel ve sırt bölgesinde gerçekleşen ağrılar, ağız ve diş bölgesinde gerçekleşen rahatsızlıklar, mevcut durumlarda çok çabuk yorulmalar ve terleme durumlarının oluşması, ülser, tansiyon ve kalp sağlığını etkileyecek durumların oluşması görülmektedir (Braham, 1998). Bireylerin stresle başa çıkma yetenekleri ve ona verdikleri tepkiler büyük ölçüde kişisel farklılıklara bağlıdır. Bu durum, fiziksel semptomların şiddeti ve çeşitliliği ile kendini belli eder. Stres altındaki kişiler genellikle sürekli yorgunluk, uykusuzluk, sık sık baş ağrısı, açıklanamayan kilo kaybı, mide rahatsızlıkları ve bazen ciltte döküntüler gibi daha hafif semptomlar yaşayabilirler. Daha ciddi durumlar ise yüksek tansiyon, kalp-damar problemleri,

ülser, nefes darlığı ve mide hasarı gibi sorunları içerebilir ve bu tür vakalar acil ve uzun süreli tedaviye ihtiyaç duyabilir (Cardinell, 1980; Maples, 1980). .

1.7.3.1.B.Duygusal Belirtiler. Stresle mücadele eden bireylerde başlangıçta hafif olarak görülen endişe ve kaygı duyguları, zaman içinde kişinin zihinsel dayanıklılığını zorlayabilir. Bu süreçte birey, gerginlik, depresyon eğilimi, içe kapanıklık, yalnızlık arzusu, mutsuzluk ve korku gibi duygusal durumlar yaşayabilir. Ayrıca, bu durumlar zamanla öfke, saldırganlık ve düşmanca davranışlar gibi daha şiddetli tepkilere dönüşebilir (Göksel ve Tomruk, 2016). Kaygı durum bozuklukları, depresyon ve anksiyete, ağlama durumlarının yaşanması, sinirlilik ve özgüven yoksunluğu stresin duygusal belirtilerindendir (Braham, 1998). Stres altındaki bireyler, çevreleri ve kendileri ile ilgili olumsuz tutumlar sergileyebilirler. Stresle mücadele ederken yaşanan gerginlik, başa çıkma konusunda yaşanan zorluklarla artabilir. Bu durum, bireyin öfke, kızgınlık, kin gibi negatif duygularla dolmasına ve çevresine karşı saldırgan, düşmanca davranışlar göstermesine neden olabilir, bu da ilişkilerde uyumsuzluklara yol açabilir (Yanık, 2019).

1.7.3.1.C.Zihinsel Belirtiler. Bireyde stres döneminde zihinde meydana gelen değişiklikler doğrultusunda karar almada yaşanan zorluklar, konsantrasyon kaybı ve unutkanlık durumlarını yaşanması mevcuttur (Braham, 1998). Kişiler sürekli yüksek stres altında kaldıklarında, bu duruma sürekli tepki vermeye çalışırken, stres seviyelerini düşürememeleri durumunda fiziksel ve zihinsel yorgunluk yaşayabilirler. Bu yorgunluk, unutkanlık, dikkat dağınıklığı, hafıza sorunları, karar vermede zorluk ve verimlilik düşüklüğü gibi belirtilere yol açabilir (Yanık, 2019). Aynı zamanda kişi yanılgılara daha yatkın hale gelir ve olumsuz düşüncelere kapılabilir (Yıldırım, 2020).

1.7.3.1.D.Sosyal Belirtiler. Her insan, günlük yaşamın getirdiği zorluklara ve kurallara farklı tepkiler verebilir. Bu durumlar kişinin tecrübeleri ve karşılaştığı olaylarla doğrudan ilişkilidir. Stres altındaki bireyler sosyal ilişkilerinde olumsuz etkiler yaratan davranışlar sergileyebilirler, örneğin başkalarını suçlama, güvensizlik hissetme, randevuları iptal etme veya sosyal etkileşimden kaçınma gibi. Bu davranışlar, kişinin sosyal çevresiyle olan ilişkisini zedeleyebilir (Aydın, 2017). Sosyal belirtiler arasında bireyde güvensizlik durumlarının oluşması, bireylere hakaret

etmek, bireylerle görüşmemek, yalnızlaşma, randevulara gitmemek vb. gibi durumlar mevcuttur (Braham, 1998).

1.7.4.Can Sıkıntısı

Türk Dil Kurumu sözlüğünde can sıkıntısı ‘Yapılacak bir iş olmaması ve hiçbir şeyle oyalanma imkânı bulunmaması sebebiyle duyulan tedirginlik’ olarak tanımlanmaktadır (www.tdk.gov.tr., Erişim tarihi: 12 Şubat 2024). Can sıkıntısı, bireyin mevcut duruma dikkatini verememesi ve bu durumdan anlam veya tatmin alamamasıdır. Bu, bir dikkat problemi olarak anlaşılabilir ve bireyin çevresindeki uyarıcılara ilgisiz kalması bu duygu durumuna yol açabilir (Eastwood, Frischen, Fenske ve Smilek, 2012). Bench ve Lench (2013) ise, can sıkıntısının potansiyel bir işlevi üzerinde durmuşlar ve bu duygu durumunun bireyi mevcut durumdan daha tatmin edici ve anlamlı etkinliklere yönlendirebileceğini öne sürmüşlerdir. Bu bakış açısı, can sıkıntısını, bireyin çevresiyle olan etkileşiminin ve içsel durumunun bir yansıması olarak ele almaktadır.

Can sıkıntısı, literatürde genellikle hoşnutsuzluk, düşük uyarım ve fizyolojik uyarılmada azalma ile ilişkilendirilen duygusal bir süreç olarak tanımlanır (Mikulas ve Vodanovich, 1993; Harris, 2000). Bu durum, zaman algısında bozulma, ne istendiğinin belirsizliği ve azalmış fiziksel aktivite potansiyeli ile karakterize, mevcut aktiviteye yönelik olumsuz bir tutum olarak açıklanır (Greenson, 1953; Hartocollis, 1972). Bibring (1953) ise, can sıkıntısını bireyin çevresel ve kişisel sabırsızlığı, tatminsizliği ve belirsiz ihtiyaçlarla dolu hüsrans hisleri olarak tanımlar, bu tanımların ortak noktası kişinin sıkıldığında ne istediğini bilmemesidir.

Fahlman, Mercer-Lynn, Flora ve Eastwood'un 2013 yılındaki araştırmasına göre, can sıkıntısı, kişilerin dış dünyadan gelen uyaranlara karşı tepkilerinin azaldığı bir hal olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırma, can sıkıntısının duygusal yönlerini mercek altına almış ve kişilerin yaşamda anlam bulma ve memnuniyet elde etme süreçlerine bu durumun nasıl müdahale edebileceğini incelemiştir.

Bench ve Lench'in 2013 yılındaki çalışması, can sıkıntısının insanların duygusal yaşantıları üzerindeki rolünü ele almış ve bu durumun bireyleri daha heyecan verici ve uyarıcı faaliyetler arayışına itebileceğini, ancak bu arayışın bazen riskli eylemlere sürükleyebileceğini göstermiştir. Bu çalışma, can sıkıntısının kişisel özellikler ve davranışsal yönelimlerle olan karmaşık ilişkisini ortaya koyarak, bu alandaki araştırmalara katkıda bulunmuştur.

Danckert ve Merrifield (2018) , can sıkıntısının kökenleri ve etkileri üzerine bir inceleme yaparak, bu durumun modern toplumlarda bireylerin genel yaşam kalitesi üzerinde büyük bir etkiye sahip olabileceğini iddia etmişlerdir. Araştırmaları, can sıkıntısının bireyin yaratıcılığını ve problem çözme becerilerini nasıl hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermiştir.

1.7.4.1. Can Sıkıntısı Türleri. Can sıkıntısı, hem durumsal hem de kişilikle ilgili faktörlere bağlı olarak iki temel kategoride incelenmiştir. Durumsal can sıkıntısı, bireyin belirli bir anda karşılaştığı dış uyaranların yetersizliğinden kaynaklanan geçici bir durumdur. Örneğin, düşük ve tekrarlayıcı uyaranlara maruz kalındığında veya belirli bir durumdan dolayı ortamı terk edemeyen bir bireyde görülebilir. Bu tür can sıkıntısı, genellikle kişinin dışındaki süreçlere bağlı olarak yaşanmaktadır (Kass, Vodanovich, ve Callender 2001; Bargdill, 2014). Durumsal can sıkıntısı, dışsal faktörlerle tetiklenir; örneğin, bir dersin sunumu, öğretmenin davranışları veya sınıfın genel atmosferi gibi unsurlar bu tür can sıkıntısına yol açabilir. Bu, bireyin karşı karşıya kaldığı spesifik durumların doğrudan bir sonucu olarak ortaya çıkar (Mann ve Robinson, 2009).

Diğer yandan, kişilik özelliği olarak tanımlanan can sıkıntısı, bireyin durumdan bağımsız olarak sürekli bir can sıkıntısı hissetmesidir ve daha derin psikolojik faktörlere işaret edebilir (Mann ve Robinson, 2009). Bu tür can sıkıntısı, bireyin öz düzenleme becerilerinin azalması ve depresyona daha yatkın olmasıyla ilişkilendirilir (Farmer ve Sundberg, 1986). Eğitim ortamları gibi belirli durumlar, hem durumsal hem de kişilikle ilgili can sıkıntısını etkileyebilir, öğrencilerin kontrol hissi ve derse yükledikleri anlam bu duyguları azaltabilir (Pekrun, 2011; Nett, Goetz ve Hall, 2011).

Araştırmacılar ayrıca can sıkıntısının çeşitli tiplerini tanımlamışlardır. Fenichel, can sıkıntısını basit ve patolojik olarak ayırırken, Bieber iş yaşamı ve boş zamanlarla ilgili can sıkıntısını incelemiştir (Fenichel, 1951; Bieber, 1951). Iso-Ahola ve Weissinger, boş zaman can sıkıntısını daha detaylı bir şekilde ele almışlardır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Martin Doehleemann ise can sıkıntısını durumsal, doyumluk, varoluşsal ve yaratıcı olarak dört türe ayırmıştır (Svendsen, 1999).

1.7.4.2. Can Sıkıntısına Kuramsal Bakış.

1.7.4.2.A.Psikanalitik Kuram. Psikanalitik kurama göre, can sıkıntısı, bir kişinin aktif katılım arzusu ile dış dünyanın sağladığı yetersiz uyartım arasındaki

gerilimden kaynaklanır. Bu durum, bireyin ne yapması gerektiğine dair bir belirsizlik ve dış dünyada yeni uyarıcılar arama ihtiyacı yaratır. Ancak, bu uyarıcı eksikliği sadece dış çevreden kaynaklanmaz; bireyin içsel süreçlerinin de uyarıcıları yeterince algılayamaması bir faktördür (Fenichel, 1951).

Fenichel (1945), içsel baskılanmış dürtülerle ve dış dünyanın yetersiz olarak algılanan uyarıcılarıyla olan etkileşimi vurgulayarak, can sıkıntısının, bireyin iç çatışmalarının dışa vurumu olduğunu savunur. Bir birey, bir kez memnuniyet aldığı bir aktiviteyi gerçekleştirdiğinde, aynı aktiviteyi yeniden yapma isteği duyar. Bu istek karşılanmadığında bireyde bir reddedilmişlik duygusu ve libido engellenmesi oluşur, bu da yeni bir nesne veya aktivite arayışını tetikler. Ancak, bu arayış basit bir dürtüsel davranıştan ziyade, tatmin edilmemiş bir ihtiyacı giderme amacına yöneliktir.

Psikanalitik kuram, can sıkıntısının baskılanmış dürtülerin bir sonucu olduğunu iddia eder ve bireyin bilinçdışı mücadeleleri sonucunda, dış dünyadaki uyaranların asıl arzulanan uyaranla örtüşmediği durumlarda can sıkıntısının aşılamayacağını belirtir. Birey, içsel gerilimi hafifletmek için çevresel değişiklikler yaparak ve çeşitli uyaranlara maruz kalarak bu durumdan kurtulmaya çalışabilir (Bibring, 1953; Eisnitz, 1974).

1.7.4.2.B.Kontrol- Değer Kuramı. Pekrun'un (2006) ortaya koyduğu Kontrol-Değer Kuramı, öğrencilerin akademik deneyimleriyle ilişkili duyguları kavramak için güçlü bir temel sağlar. Bu teoriye göre, öğrencilerin akademik etkinlikler ve bu etkinliklerin sonuçları üzerindeki kişisel kontrol algıları ve bu durumlara verdikleri değer, duygusal tepkilerin oluşumunu şekillendirir. Öğrencilerin öğrenme etkinlikleri üzerinde etkili bir kontrol hissi geliştirdikleri ve bu etkinlikleri değerli buldukları zamanlar olumlu duygular tecrübe ederken, kontrol algısının düşük olduğu veya sonuçların önemsiz olarak değerlendirildiği durumlar stres veya kaygı gibi negatif duyguları tetikleyebilir (Goetz, Frenzel, Stoeger ve Hall, 2010; Pekrun, 2006).

Bu kuram, aynı zamanda can sıkıntısının anlaşılmasında önemli bir bakış sunar; öğrencilerin bir öğrenme etkinliğini önemsiz veya kişisel ihtiyaçlarla alakasız olarak değerlendirdikleri durumlarda can sıkıntısı oluşur. Bu bağlamda, öğrencinin etkinliğin subjektif değerini düşük bulmasıyla can sıkıntısı artar. Özellikle, akademik aktivitelerin içsel anlam ve amaçtan yoksun olduğu algısı, öğrencilerin sıkılmasına neden olur. İster basit, ister aşırı zor olsun, görevlerin öğrencinin yetkinlik algısını aşması ya da tatmin etmemesi, can sıkıntısını körükleyebilir (Pekrun, 2006).

Kontrol-Değer Teorisi, eğitimcilere ve araştırmacılara, öğrencilerin öğrenme sürecindeki can sıkıntısını azaltma yollarını keşfetme konusunda değerli bir çerçeve sunar. Bu teoriye dayalı olarak, eğitim programlarının ve öğretim metodolojilerinin, öğrencilerin kendilerini daha yetkin ve etkinliklerini daha değerli hissetmelerini sağlayacak şekilde tasarlanması, akademik başarılarını olumlu etkileyebilir. Bu yaklaşım, derslerin daha ilgi çekici ve anlamlı hale getirilerek, öğrencilerin öğrenme deneyimlerinden maksimum derecede faydalanmalarını sağlamayı amaçlar (Pekrun, Goetz, Daniels, Stupnisky ve Perry, 2010).

1.7.4.2.C. Varoluşçu Kuram. Frankl (1967), can sıkıntısını "noöjenik nevroz" olarak adlandırmış ve bunun, hayatın anlamını bulma çabasının başarısız olması ve kişisel değerler arasındaki çatışmalardan kaynaklanan bir can sıkıntısı olduğunu vurgulamıştır. Frankl'a göre, bireyin yaşamında anlamın eksikliği, derin bir memnuniyetsizlik ve can sıkıntısına yol açar.

Varoluşsal can sıkıntısı, bireyin dünyadaki her şeyi ve kendisini anlamsız bulduğu bir durumdur. Bu durumda birey, yaşamın rutininden ve monotonundan kurtulmak için yeni deneyimler arayışına girer, ancak bu arayış çoğu zaman bireyi tatmin edici bir sonuca ulaştırmaz. Bu durumda zamanın geçmek bilmediği ve kişinin etkinlik bulmakta zorlandığı bir döngüye girilir. (Heidegger, 2001).

Varoluşçu yaklaşım, bireyin farkındalığı, özgürlük ve sorumluluk, kimlik oluşumu, anlam bulma ve yaşam koşullarıyla başa çıkma gibi temel boyutları içerir (Corey, 2008). Bu boyutlar, bireyin daha anlamlı bir yaşam sürmesini ve varoluşsal sıkıntıları minimuma indirmesini sağlayabilir. Svendsen (2017), can sıkıntısının modern toplumda anlam arayışının bir sonucu olduğunu ve bireysel tasarımın önemine dikkat çekerken, bu durumun aynı zamanda içsel boşluğu ve varoluşsal kaygıları da beraberinde getirdiğini ifade eder.

1.7.4.2.D. Uyarılma Kuramı. Uyarılma kuramına göre can sıkıntısı, sabit veya yeterince hareket olmayan tekdüze durumlar neticesinde ortaya çıkan bir tepki halidir (O'Hanlon, 1981). Barmack (1939), düşük motivasyon ve uyarılma durumlarında görevden kaçınmanın can sıkıntısına yol açtığını belirtirken, Berlyne (1960) ve Harris (2000), dışarıdan gelen uyaranların azlığının veya bu uyaranların değersiz bulunmasının can sıkıntısına neden olduğunu ifade eder.

Uyarılma kuramının temelinde, bireyin belirli bir uyarılma düzeyinde kalmak istemesi ancak çevrenin bunu her zaman mümkün kılmaması yatar. Bu durum, hem uyarıcı azlığı hem de aşırı uyarıcıya maruz kalmanın can sıkıntısını tetikleyebileceğini gösterir. Uyarılma, alışma, çaba ve stres, can sıkıntısının ana bileşenleri olarak kabul edilir. Optimal uyarılmanın sağlanamadığı durumlar, bireyin uyarılma düzeyini sürdürme çabasından kaynaklanan bir çatışma yaratır ve bu da çeşitli olumsuz psikolojik etkilere yol açabilir (Cüceloğlu, 1994).

Eastwood, Frischen, Fenske ve Smilek (2012), can sıkıntısının hem yetersiz uyarılma hem de aşırı uyarılmanın bir sonucu olarak görülebileceğini ve dikkat, görev performansı ve bireyin refah seviyelerini olumsuz etkileyebileceğini belirtirler. Bu kuramlar, can sıkıntısının, bireyin çevresel uyaranlara tepkisine ve bu uyaranların bireyin optimal uyarılma düzeyiyle nasıl uyum sağladığına bağlı olarak anlaşılabilirliğini göstermektedir.

1.7.4.2.E. Akış Kuramı. Akış kuramı, Csikszentmihalyi (1975) tarafından tanımlanmış olup, bireylerin aktivitelere tamamen dalıp, zamanın nasıl geçtiğini unuttukları ve etkinlik sırasında yüksek bir motivasyon seviyesi deneyimledikleri anları ifade eder. Bu durum, bireyin becerilerini ve kapasitesini tam anlamıyla kullanmasıyla karakterize edilir ve genellikle yüksek derecede tatmin ve ödül hissi ile ilişkilendirilir. Akış deneyimi, bireyin etkinlik sırasında farkındalık düzeyinin düşmesi ve yalnızca mevcut aktiviteye odaklanmasıyla ortaya çıkar. Eastwood, Frischen, Fenske ve Smilek (2012), akış deneyiminin, özellikle sanatçılar ve akademisyenler gibi yaratıcı çalışmalar yapan kişiler tarafından en iyi eserlerin oluşturulduğu anlarda yaşandığını belirtmiştir.

Akış kuramının bir diğer önemli yönü, bireyin çevresel zorluklar ve becerileri arasında bir denge kurabilmesidir (Harris, 2000). Bireyler, görevleri kendilerini gerçekleştirmek için bir fırsat olarak gördüklerinde ve bu görevler sırasında yaşam amaçlarına uygun bir şekilde etkinlikten keyif aldıklarında, zihinsel bir düzen ve mutluluk hissine ulaşabilirler. Ancak, bu deneyimi yaşamak için bireyin aktivite sırasında dikkatini kontrol altında tutabilmesi ve etkinliğe kendini verebilmesi gerekmektedir. Akış durumuna ulaşamama ve odaklanma problemleri, can sıkıntısı gibi istenmeyen durumların ortaya çıkmasına neden olabilir (Sahranç, 2013).

Akış deneyimi, bireyin mevcut zorluklarla başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiye dayanır ve bu becerilerin güçlüklerle uyumlu olmadığı durumlarda can

sıkıntısı hissedilebilir. Akış, kişinin var olan becerilerini geliştirmesi gerektiğine işaret eden bir mesaj olarak da görülebilir (Shernoff, 2013).

1.7.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Yaşadığımız dijital dönemde, akıllı telefonlar hayatımızın ayrılmaz bir unsuru olmuş durumda ve her köşede karşımıza çıkmaktadır. Oldukça işlevsel bir cihaz olmasına karşın, akıllı telefonların aşırı ya da uygun olmayan şekillerde kullanımı, zaman zaman bağımlılık gibi olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir. Nomofobi, yani cep telefonu olmadan yaşama korkusu, pek çok kişide gözlemlenen yaygın bir olgu haline gelmiştir. Akıllı telefon bağımlılığını tetikleyen bu zorlayıcı kullanım, oyunlar, sosyal medya platformları ve çevrim içi içeriklere anında erişebilme imkanının bir sonucudur. (Raj, Srinivasan ve Veeraraghavan, 2023) .

Hızla gelişen akıllı telefonlar, taşınabilir ve bireysel aygıtlar olarak, bilgi işleme yetenekleri sayesinde önemli bir bilgi kaynağı olarak görülmektedirler. Akıllı telefonlar, kullanıcıların yalnızca birbirleriyle sesli iletişim kurmalarını sağlamanın ötesine geçerek, görüntülü aramalar, web ve sosyal medya erişimi, mesajlaşma hizmetleri, oyun oynama, online bankacılık, e-ticaret, çoklu medya içerikleri ve GPS navigasyonu gibi bir dizi fonksiyonu sunmuştur. Akıllı telefonların hızla artan kullanımı ve sundukları çeşitli özellikler, insanların ilgi alanlarını ve taleplerini dönüştürmüştür (Panova ve Cornobell, 2018). Bu genişleyen fonksiyonellikler, insanların bilgiye erişim, iletişim ve eğlence anlayışlarını dönüştürerek yeni bir dijital çağın kapılarını aralamıştır (Van Deursen, Bolle, Hegner, ve Kommers, 2015). Bu durum, aşırı kullanım ve dünya genelinde artan bir endişe kaynağı haline gelen bağımlılık sorunlarını beraberinde getirmiş, akıllı telefon bağımlılığını önemli bir konu haline getirmiştir (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013).

Akıllı telefonların kullanımındaki patlama, bu cihazların sunmuş olduğu sonsuz olanaklar nedeniyle bireyler arasında giderek artan bir bağımlılığı da beraberinde getirmiştir. Bu durum, küresel bir endişe kaynağı oluşturmuş, akıllı telefon bağımlılığının hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ciddi sonuçları olduğu konusunda farkındalığı artırmıştır (Kwon, Lee, Won, Park, Min ve diğ, 2013).

Akıllı telefon bağımlılığı, bireyin cihazını aşırı derecede kullanması ve bu kullanımın kaygı, depresyon gibi negatif psikolojik sonuçlara yol açması olarak tanımlanır (Elhai, Dvorak, Levine ve Hall, 2017). Akıllı telefon bağımlılığı, "Problemli Akıllı Telefon Kullanımı" olarak da adlandırılabilir ve genellikle bireyin

sosyal, iş veya okul yaşamını olumsuz etkileyen aşırı ve kontrol dışı akıllı telefon kullanımını ifade eder (Kwon, Lee, Won, Park, Min ve diğ., 2013). Liu, Ma, Chen, Zhang, Zhou ve diğ. (2019), akıllı telefon bağımlılığını, kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileyen ve sosyal izolasyon, kaygı, depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilen aşırı ve kontrol dışı akıllı telefon kullanımı olarak tanımlamışlardır. Bu tanım, bağımlılığın yalnızca kullanımın miktarıyla değil, aynı zamanda bu kullanımın bireyin psikolojik sağlığı ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkileriyle de ilgili olduğunu belirtir. Demirci, Akgönül ve Akpınar (2015), akıllı telefon bağımlılığını, bireyin cihazını aşırı kullanması ve bu kullanımın kişisel, sosyal ve akademik işlevselliğini bozacak şekilde olması durumunda ortaya çıkan bir durum olarak tanımlamışlardır.

Akıllı telefon bağımlılığı, bireyin sosyal, mesleki ve akademik alanlarındaki performansını olumsuz etkileyen, kontrol altına alınamayan yoğun akıllı telefon kullanımı şeklinde ifade edilir (Billieux, Maurage, Lopez-Fernandez, Kuss ve Griffiths, 2015). Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırma, akıllı telefon bağımlılığının kişilerin psikolojik sağlıklarını bozduğunu ve günlük aktivitelerinde zorluklara sebep olduğunu göstermiştir (Regehr, Glancyt ve Pittes, 2013).

1.7.5.1..Akıllı Telefon Bağımlılığının Nedenleri.

1.7.5.1.A.Psikolojik Faktörler. Psikolojik etkenler, akıllı telefon kullanımını aşırıya vardırarak bağımlılığa sebep olan temel faktörler arasında yer almaktadır. Özsaygı yoksunluğu, izolasyon hissi, depresif durumlar ve anksiyete gibi duygusal problemleri olan kişiler, bu negatif hislerden kaçınmak veya onları azaltmak amacıyla sıklıkla akıllı telefonlarına yönelmektedirler. Çalışmalar, bu tür duygusal sıkıntılar çeken bireylerin, rahatlama veya olumsuz duyguları dindirme yöntemi olarak akıllı telefon kullanımını artırdığını belirtmektedir (Elhai, Dvorak, Levine ve Hall, 2017). Bu bağlamda, akıllı telefon kullanımının zaman içerisinde kontrolsüz bir şekilde artış göstererek bağımlılığa dönüşme riski bulunmaktadır (Bozkurt, 2021).

Sosyal medya uygulamaları, akıllı telefon kullanım alışkanlıklarında önemli bir rol oynar. Kişilerin sosyal onay ve beğeni peşinde koştuğu, yorum ve paylaşımlar yoluyla sosyal geribildirimler aldığı bir süreci teşvik eder. Bu durum, sosyal medya etkileşiminin yoğunlaşmasına ve sonuç olarak akıllı telefon bağımlılığının daha da kökleşmesine neden olur. Sosyal medya platformlarındaki sürekli yenilikler ve

bildirimler ise kullanıcıların ilgisini çeker ve onları defalarca telefonlarını kontrol etmeye iten bir faktör haline gelir (Andreassen, 2015).

Akıllı telefonlara yönelik aşırı bağımlılık, duygusal sıkıntılar yaşayan kişiler için anlık bir teselli sunabilir, fakat bu alışkanlığın uzun dönemdeki psikolojik etkileri zarar verici olabilmektedir. Yoğun akıllı telefon kullanımı, bireylerin gerçek dünya ilişkilerinden kopmasına, uyku düzenlerinin bozulmasına ve hatta artan stres ve kaygı seviyelerine yol açabilir. Bu durum, kişinin akıllı telefon kullanımını daha da yoğunlaştırmasına ve bu şekilde zararlı bir döngüye kapılmasına sebep olabilir (Samaha ve Hawi, 2016).

Akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar, bu sorunun çok yönlü bir yaklaşım gerektirdiğini göstermektedir. Yalnızca psikolojik etmenler değil, aynı zamanda kişinin sosyal çevresi, teknolojinin kendine has cazibesi ve bireysel karakter özellikleri gibi faktörlerin de bağımlılığın oluşumunda etkili olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, akıllı telefon bağımlılığını ele alırken, bireyin psikolojik gereksinimlerinin ötesinde, genel yaşam biçimi ve teknolojiyle etkileşim kurma şekillerinin de göz önünde bulundurulması önem arz etmektedir (Billieux, Maurage, Lopez-Fernandez, Kuss ve Griffiths, 2015).

1.7.5.1.B.Sosyal Faktörler. Akıllı telefon bağımlılığının sosyal faktörleri üzerine yapılan araştırmalar, bu bağımlılığın, bireylerin sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları aracılığıyla sürekli sosyal etkileşim arayışına neden olan sürekli bağlantı ve anında iletişim imkanı sunan akıllı telefonların yaygın kullanımından kaynaklandığını göstermektedir. Araştırmalarda, bireylerin fiziksel olarak zaman geçirmek yerine sosyal ilişkilerini çevrimiçi ortamlarda sürdürmeyi tercih etmeleri bu bağımlılığın bir başka önemli nedeni olarak belirlenmiştir (Twenge ve Campbell, 2018).

Sosyal medya platformlarının sürekli güncellenmesi ve bildirimlerin anlık olarak gelmesi, kullanıcıların dikkatini çekmekte ve akıllı telefon kullanımını artırmaktadır (Beyens, Frison, ve Eggermont, 2016). Bu sürekli uyarılmalar, bireylerin akıllı telefonlarına daha sık başvurmasına ve zamanlarının büyük bir kısmını bu cihazlarda geçirmesine yol açmaktadır. Ayrıca, sosyal medyada alınan beğeniler, yorumlar ve paylaşımlar yoluyla elde edilen geri bildirimler, bireylerin sosyal onay ve takdir ihtiyaçlarını karşılamak için akıllı telefon kullanımını artırmasına neden olabilir (Valkenburg, Peter ve Schouten, 2006).

Akıllı telefonların sağladığı bu sürekli bağlantı, aynı zamanda bireylerin gerçek dünya ile olan bağlarını zayıflatabilir ve yüz yüze etkileşimlerin kalitesini düşürebilir (Przybylski & Weinstein, 2013). Bu durum, sosyal ilişkilerin derinliğinin azalmasına ve bireylerin sosyal becerilerinde eksiklikler yaşamasına neden olabilir. Uzun vadede, bu sosyal faktörlerin etkisiyle, bireyler akıllı telefon kullanımını bir sosyal etkileşim aracı olarak görmeye başlayabilir ve bu durum, akıllı telefon bağımlılığının daha da derinleşmesine neden olabilir (Lin, Chang, Lee, Tseng ve Kuo, 2014).

1.7.5.1.C.Teknolojik Çekicilik. Akıllı telefonların tasarımı ve sunulan uygulamalar, kullanıcıları çekmek ve uzun süreli kullanımı teşvik etmek için optimize edilmiştir. Bildirimler, sonsuz kaydırma (endless scrolling) ve kişiselleştirilmiş içerik akışları gibi özellikler, kullanıcıların dikkatini çekmekte ve sürekli kullanımı teşvik etmektedir. Bu tasarım seçenekleri, kullanıcıların akıllı telefonlarına daha fazla zaman ayırmasına ve potansiyel olarak bağımlılık geliştirmesine yol açabilir (Fogg, 2002).

Teknolojik Çekicilik ve akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıkların sosyal bağlılık üzerinde kayda değer bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağımlılıklar, sosyal bağlılığı %25 oranında öngörebilmektedir ve aralarında internet bağımlılığının sosyal bağlılığa en güçlü etkiye sahip olduğu, ardından sırasıyla sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının geldiği belirlenmiştir. Bu bağlamda, teknolojik çekicilik, kullanıcıların bu teknolojilere karşı koyamayıp aşırı ve kontrolsüz kullanımlarına neden olan bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017).

Ergenlik dönemi, teknolojik bağımlılıklara karşı en hassas ve savunmasız yaş grubunu temsil eder. Akıllı telefon bağımlılığı, ergenlerde pek çok fiziksel ve psiko-sosyal soruna yol açabilir. Akıllı telefonların aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucunda ortaya çıkan bu bağımlılık, kullanıcıların sosyal ilişkilerine zarar verebilir ve fiziksel sorunlar arasında baş, boyun, sırt ve el bileği ağrıları; psikolojik sorunlar arasında ise anksiyete, depresyon ve dikkat eksikliği gibi problemler görülebilir. Bu nedenle, akıllı telefon bağımlılığına yönelik birinci basamakta erken tanı ve müdahale çalışmaları, bireylerin sağlığı ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yaratabilir (Daysal ve Yılmazel, 2020).

1.7.5.1.D.Kullanım Kolaylığı ve Erişilebilirlik. Akıllı telefon bağımlılığının nedenlerinden biri, cihazların kullanımının kolaylığı ve erişilebilirliğidir. Akıllı telefonlar, çok yönlü kullanım imkanları sunarak birçok farklı ihtiyacı tek bir cihazda birleştirir. İletişim, eğlence, bilgiye erişim, alışveriş ve hatta çalışma gibi günlük faaliyetler, akıllı telefonlar aracılığıyla kolayca gerçekleştirilebilir. Bu kullanım kolaylığı ve erişilebilirlik, bireylerin akıllı telefon kullanımını artırmasına ve zamanla kontrolsüz kullanıma yol açabilir (Vanden Abeele, 2020).

Akıllı telefonların gelişmiş kullanıcı arayüzleri, sezgisel uygulama tasarımları ve hızlı internet erişimi gibi özelliklerinin, kullanıcıların sürekli olarak bu cihazlara bağlı kalmasını teşvik etmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Bu bağlamda, Kuss ve Griffiths'in (2017) çalışması, akıllı telefonların kullanım kolaylığı ve hızlı internet erişiminin, kullanıcıların bu cihazlara yönelik bağımlılıklarını nasıl artırabileceğini incelemiştir. Oulasvirta ve diğerleri (2012), bu kolay erişilebilirlik ve kullanımın olumsuz etkilerine de dikkat çekmektedir. Çünkü kolay erişilebilirlik, kullanıcıların dikkatlerini ve zamanlarını daha fazla cihaza yönlendirerek diğer faaliyetlerden uzaklaşmalarına neden olabilir. Örneğin, sürekli bildirimler ve sosyal medya platformlarındaki güncellemeler, kullanıcıların dikkatlerini dağıtabilir ve gerçek dünya etkileşimlerinden uzaklaşmalarına yol açabilir. Bu nedenle, akıllı telefonların kolay kullanımı ve erişilebilirliği, kullanıcıların bu cihazlara olan bağımlılığını artırabilir ve sosyal, kişisel ve iş yaşamlarında dengeyi bozabilir.

1.7.5.2.Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri.

1.7.5.2.A.Psikolojik Etkiler. Akıllı telefonlar günümüzde hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir ve yoğun kullanımı, çeşitli psikolojik etkilere neden olabilir. Araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığının depresyon, anksiyete, stres ve diğer psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Elhai, Dvorak, Levine ve Hall, 2017).

Depresyon, akıllı telefon bağımlılığıyla sık sık ilişkilendirilen önemli bir psikolojik etkidir. Akıllı telefonlara aşırı bağımlılığı olan bireylerin, depresyon semptomlarının daha belirgin olduğu bulunmuştur (Lemola, Parkinson-Gloor, Brand, Dewald-Kaufmann ve Grob, 2015). Ayrıca, akıllı telefon kullanımının artmasıyla depresyon riskinin de arttığı gözlemlenmiştir (Thomee, Härenstam ve Hagberg, 2011).

Anksiyete, akıllı telefon bağımlılığıyla da yakından ilişkilidir. Özellikle sürekli olarak akıllı telefonları kontrol etme ihtiyacı hissetmek, anksiyete düzeylerini

artırabilir. Stres de akıllı telefon bağımlılığının yaygın bir sonucudur. Sürekli olarak bildirimlere yanıt verme, e-postaları kontrol etme ve sosyal medya güncellemelerini takip etme gibi akıllı telefon aktiviteleri, kişilerin stres seviyelerini artırabilir (Elhai, Dvorak, Levine ve Hall, 2017).

Akıllı telefon kullanımının psikolojik etkileri sadece depresyon, anksiyete ve stresle sınırlı değildir. Uzun süreli ekran maruziyeti, dikkat dağınıklığı, hiperaktivite ve uyku bozuklukları gibi sorunlara da yol açabilir (Twenge ve Campbell, 2018). Ayrıca, akıllı telefon kullanımının sosyal beceriler üzerinde olumsuz etkileri olabileceği ve yüz yüze iletişim becerilerinin azalmasına neden olabileceği de gözlemlenmiştir (Misra, Cheng, Genevie ve Yuan, 2016).

1.7.5.2.B.Fiziksel Etkiler. Akıllı telefonların yaygın kullanımı, özellikle uzun süreli ekranlara maruz kalmanın göz sağlığı üzerindeki etkileri konusunda endişelere yol açmıştır. Göz yorgunluğu, göz kuruluğu ve bulanık görme gibi sorunlar, aşırı ekran kullanımıyla doğrudan ilişkilendirilmiştir. Bu tür sağlık sorunları, kullanıcıların ekranlara olan yakınlığı, ekranlardan yayılan mavi ışık miktarı ve uzun süreli dikkat gerektiren görsel görevler nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Blehm, Vishnu, Khattak, Mitra ve Yee, 2005). Ayrıca, akıllı telefon kullanımı sırasında uzun süreler boyunca sabit bir mesafede ekranlara odaklanmak, akomodasyon (gözün odaklanma yeteneği) ve vergence (gözlerin birlikte hareket etme yeteneği) mekanizmaları üzerinde stres yaratabilir. Bu durum, özellikle genç kullanıcılar arasında miyop riskini artırabilir (Lin, Vasudevan, Jhanji, Mao ve Gao, 2014).

Ekranlardan yayılan mavi ışık, özellikle akşam saatlerinde maruz kalındığında, melatonin üretimini baskılayarak uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir. Bu durum, uyku bozukluklarına ve dolaylı olarak da genel sağlık sorunlarına yol açabilir (Wood, Rea, Plitnick ve Figueiro, 2013). Gustafsson, Thomée, Grimby-Ekman ve Hagberg (2017) tarafından yapılan araştırma, uzun süre devam eden akıllı telefon kullanımının boyun ve omuz ağrıları gibi muskuloskeletal sorunlara yol açabileceğini ortaya çıkarmıştır. Bu tür fiziksel rahatsızlıkların, özellikle ergonomiye dikkat edilmeyen durumlarda artış gösterdiği gözlemlenmiştir. Ergonomik olmayan duruşlar, özellikle genç kullanıcılar arasında yaygın olarak gözlemlenmekte ve bu durum, muskuloskeletal sistem üzerinde uzun vadeli zararlar bırakabilmektedir. Fizyoterapi ve rehabilitasyon uzmanları, akıllı telefon kullanımı sırasında düzenli aralıklarla mola

verilmesini, cihazı göz hizasında tutacak şekilde kullanılmasını ve egzersizler yapılmasını önermektedir (Kim, Ahn, Jeon ve Lee, 2012).

1.7.5.2.C. Sosyal ve Akademik İşlevsellikte Bozulmalar. Akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Misra, Cheng, Genevie ve Yuan (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, akıllı telefonların sosyal etkileşimler sırasında kullanımının, bireyler arası iletişim kalitesini düşürdüğü ve yüz yüze iletişimdeki memnuniyeti azalttığı belirlenmiştir. Bu, akıllı telefonların aşırı kullanımının, bireylerin sosyal becerilerini ve sosyal bağlarını zayıflatabileceğini göstermektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ayrıca, bireylerin sosyal çevrelerinden izole olmasına ve yalnızlık hissine yol açabilir. Çünkü bireyler, gerçek sosyal etkileşimler yerine sanal etkileşimlere aşırı bağımlı hale gelebilirler. Bu durum, özellikle genç yetişkinler ve ergenler arasında sosyal beceri eksikliklerine ve sosyal kaygıya neden olabilir (Twenge ve Campbell, 2018).

Lepp, Barkley ve Karpinski (2015) tarafından yapılan bir araştırma, akıllı telefon kullanımının yoğunluğunun öğrencilerin akademik başarısı ile ters orantılı olduğunu ortaya koymuştur. Bu, akıllı telefonların aşırı kullanımının, öğrencilerin ders çalışma sürelerini ve dikkatlerini azaltabileceğini göstermektedir. Akıllı telefon bağımlılığı, öğrencilerin dikkat dağınıklığına ve zaman yönetimi sorunlarına yol açarak akademik işlevselliklerini daha da bozabilir. Samaha ve Hawi (2016) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, yoğun akıllı telefon kullanımının öğrencilerin dikkatini dağıttığını ve bu durumun akademik görevlerde odaklanma yeteneğini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur.

1.8. İlgili Alan Yazın Çalışması

Paul ve arkadaşları (2023) tarafından yürütülen bir çalışmada, akıllı telefon bağımlılığının üniversite öğrencilerinde ağrı, uyku kalitesi, anksiyete ve depresyon ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma, akıllı telefon bağımlılığına yatkın öğrencilerin daha yüksek anksiyete düzeyleri ve daha kötü uyku kalitesi yaşadığını göstermektedir (Paul, Neves, Oliveira, Tsunoda Del Antonio, Tsunoda Del Antonio, ve Jassi, 2023).

Gezgin, Ümmet ve Hamutoğlu (2020), üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve çok boyutlu yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçları, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında

orta düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, akıllı telefon bağımlılığı arttıkça yalnızlık duygularının da arttığını göstermektedir. Çalışma, akıllı telefon bağımlılığının özellikle aile, romantik ve sosyal ilişkilerde yalnızlık hissini artırabileceğini vurgulamaktadır. Araştırma, üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olup, katılımcılara akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeylerini ölçen ölçekler uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin sosyal ilişkilerini ve duygusal refahını desteklemek amacıyla, akıllı telefon kullanım alışkanlıkları üzerine bilinçlendirme ve müdahale programlarının önemini vurgulamaktadır.

Çakır ve Oğuz'un (2017) çalışmasında, lise öğrencilerinin yalnızlık seviyeleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Bir araştırmada, akıllı telefon ve internet bağımlılığının benlik saygısı ve yalnızlık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sonuçlara göre, akıllı telefon ve internet bağımlılığı, bireylerin benlik saygısını olumsuz yönde etkileyerek yalnızlık duygularını artırmaktadır. Araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki bulunurken, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanları arttıkça, yalnızlık puanları da artmaktadır. Bu durum, bireylerin akıllı telefonlarını aşırı kullanmaları sonucu sosyal çevrelerinden uzaklaşmaları ve sağlıklı sosyal ilişkiler kuramamalarından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca, kişilerin dikkati ve ilgisinin sürekli olarak akıllı telefonlarına yoğunlaşması, ilişkilerin kalitesini düşürebilir ve zamanla ilişkilerin sonlanmasına yol açabilir. İnsanlar, bireyin akıllı telefona bu derecede yoğunlaşmasından rahatsızlık duyabilir ve bu durum ilişkilerin azalmasına veya tamamen sona ermesine sebep olabilir (Tohumcu, Karslı, Bahadır ve Kalender, 2019).

Şar (2013), Çin'deki lisans ve yüksek lisans öğrencileri arasında yalnızlık, utangaçlık, sosyal kaygı ve dış kontrol odağının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkilerini ölçmek için bir araştırma yapmıştır. Şar'ın 2013 yılında yaptığı araştırmaya göre, ergenlik dönemindeki bireylerde yalnızlık hissi ile problemli telefon kullanımı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Buna karşılık, telefon kullanım süresi ile yalnızlık hissi arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, yalnızlık duyguları arttıkça ergenlerin problemli telefon kullanımına daha meyilli olduğunu, ancak daha

fazla telefon kullanımıyla birlikte yalnızlık hissinin azaldığını gösteriyor. Diğer bir deyişle, kendilerini yalnız hisseden ergenlerin, bu duygudan kaçış olarak telefonla daha fazla vakit geçirdikleri ve bu sürecin, problemli bir mobil telefon kullanımı sorununa yol açabileceği anlamına gelmektedir.

Su ve He (2024) yaptıkları çalışmada, akıllı telefon bağımlılığının ve yalnızlığın öznel iyilik hali ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu, ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif bir korelasyon olduğunu bulmuştur. Yalnızlık, akıllı telefon bağımlılığı ve öznel iyilik hali arasında bir aracı olarak işlev görmek ve akıllı telefon bağımlılığının öznel iyilik hali üzerindeki etkisini kısmen açıklamaktadır.

Aktaş ve Yılmaz (2017), üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığını inceledikleri çalışmalarında, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Yaptıkları analizler, akıllı telefon kullanımıyla geçirilen zamanın artışının, kullanıcıların endişe düzeylerinde ve karşılaştıkları olumsuz durumlarda belirgin bir yükselişe yol açtığını göstermektedir. Bu bağlamda, "vakit geçirme" ve "endişe etme" arasındaki ilişki ile "olumsuz sonuçlar") arasında güçlü bir bağlantı belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, katılımcıların akıllı telefonları ile daha fazla zaman geçirmesi, artan endişe seviyeleri ve olumsuz yaşantılara sebep olmaktadır. Ancak, "endişe etme" ve "yalnızlık" arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiş, bu da endişe duygusunun yalnızlık hissiyle doğrudan bir bağlantısının olmadığını ortaya koymuştur.

Hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, öğrencilerin ılımlı derecede akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık puanlarına sahip olduğunu göstermiştir. Hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı açısından risk altında olduğu ve bu durumun olumsuz psikososyal etkilere yol açabileceği sonucuna varılmıştır (Sönmez, Kısacık ve Eraydın, 2021).

Mosalanejad ve arkadaşlarının (2014) yaptığı bir başka çalışma ise, Jahrom Üniversitesi Tıp Bilimleri öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı prevalansını ve kişilik özellikleri, yalnızlık ve günlük stres ile ilişkisini ele almıştır. Bu çalışmanın sonuçları, öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun (%97.8) akıllı telefon bağımlısı olduğunu ve yalnızlık ile günlük stresin akıllı telefon bağımlılığı ile manidar bir ilişkisi olmadığını göstermektedir (Mosalanejad, Nikbakht, Abdollahifrad, & Kalani, 2014).

Santos ve Silva'nın (2021) çalışması, üniversite öğrencileri arasında can sıkıntısının akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisini incelemiş ve bu bağlamda bulgular ortaya koymuştur. Araştırma, can sıkıntısının, öğrenciler arasında artan akıllı telefon kullanımını tetiklediğini ve bu durumun bağımlılığa yol açabileceğini belirtmiştir. Çalışma, öğrencilerin can sıkıntısını gidermek için akıllı telefonlara yönelme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu durumun, özellikle genç yetişkinlerin, boş zamanlarını doldurmak ve eğlence aramak için teknolojiye olan bağımlılıklarını artırabileceği belirtilmiştir.

Üniversite öğrencileri arasında artan akıllı telefon kullanımı ve yalnızlık hissi arasındaki ilişkiyi inceleyen Demir ve Akpınar'ın (2019) çalışması, modern teknolojinin bireysel ve sosyal yönler üzerindeki etkilerine dikkat çekmektedir. Demir ve Akpınar'ın (2019) bulgularına göre, yoğun akıllı telefon kullanımı üniversite öğrencileri arasında yalnızlık hissini artırabilmektedir. Bu durum, akıllı telefonların insanlar arasındaki doğrudan etkileşimi azaltarak, kullanıcıların sosyal çevrelerinden izole olmalarına yol açabilir. Bu izolasyon, sosyal destek ağlarının zayıflamasına ve sonuç olarak yalnızlık hissini artmasına neden olabilir. Akıllı telefonların sağladığı sanal sosyal etkileşimler, gerçek dünya etkileşimlerinin yerini tam olarak alamaz ve bu durum, kullanıcıların yalnızlık hissini daha da artırabilir.

Topal, Odacı ve Özer (2023), internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş üzerinde yalnızlığın aracı rolünü inceledikleri çalışmalarında önemli bulgulara ulaşmışlardır. Araştırma sonuçları, internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda, psikolojik iyi oluş ile internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapısal eşitlik modeli analizlerine göre, internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık kısmi bir aracı rolü oynarken, akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide de yalnızlık kısmi bir aracı rolü üstlenmektedir. Bu sonuçlar, internet ve akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık duygularını artırarak psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Araştırma, pandemi döneminde artan teknoloji kullanımının psikolojik etkileri konusunda önemli bulgular sunarak, teknoloji bağımlılığı ile mücadelede yalnızlık duygularının önemine dikkat çekmiştir.

Uzgil ve Şimşek (2023), hemşirelik öğrencilerinde sosyotropi kişilik özelliği ile yalnızlık arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı etkisini

araştırmışlardır. Araştırma sonuçları, akıllı telefon bağımlılığının sosyotropi kişilik özelliği ile yalnızlık arasındaki ilişkide orta düzeyde bir aracı rol oynadığını göstermiştir. Ayrıca, sosyotropi kişilik özelliğinin yalnızlık üzerinde doğrudan bir tahmin edici etkisi olduğu bulunmuştur. Hemşirelik öğrencilerinin %14.2'sinin akıllı telefon bağımlılığı puanları sosyotropi ile, %8.2'sinin yalnızlık puanları ise hem sosyotropi hem de akıllı telefon bağımlılığı ile açıklanabilmektedir. Bu bulgular, hemşirelik eğitim programlarında öğrencilerin bilimsel gelişimlerinin yanı sıra, sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin geliştirilmesine yönelik etkinliklerin de dahil edilmesini önermektedir.

Yiğit'in (2019) ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerindeki etkisini incelediği araştırmada, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları ile yalnızlık puan ortalamaları arasında pozitif yönde, ancak düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, akıllı telefon kullanımının arttıkça yalnızlık durumunun da artabileceğini, ancak bu ilişkinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, çalışmada ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile ailenin ekonomik durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu, akıllı telefonların geniş bir ekonomik yelpazede erişilebilir olduğunu ve bağımlılık oluşturma potansiyelinin ekonomik durumdan bağımsız olarak var olduğunu göstermektedir. Araştırma, akıllı telefon bağımlılığının ergenler arasında yalnızlık hissini artırabileceğini, ancak bu etkinin ekonomik durumla doğrudan ilişkili olmadığını ortaya koymaktadır.

Meral'in (2017) ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda, ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin, akademik başarı, akıllı telefon kullanım süresi ve kullanım amacına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini öngördüğü tespit edilmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının negatif yönde daha yüksek bir öngörü gücü olduğu, UCLA Yalnızlık puanlarının ise pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, öğrencilerin akıllı telefon kullanımının akademik başarılarına, sosyal hayatlarına ve genel yaşam doyumlarına etkilerini ve akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık hissi ile ilişkisini ortaya koymaktadır. Akıllı telefon kullanımının arttıkça, öğrencilerin yaşam doyumlarının azalabileceği ve yalnızlık duygularının artabileceği, bu durumun da bağımlılık düzeylerini etkileyebileceği sonucuna varılmıştır.

Hayırcı ve Enver (2019), lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın bulguları, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Özellikle, akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arttıkça, sosyal kaygının ve yalnızlığın alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu ve genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma düzeyleri de artmaktadır. Sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasında da orta düzeyde pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı sınıf düzeyine, algılanan akademik başarıya, algılanan ebeveyn tutumuna ve yalnızlık değişkenine göre farklılık göstermektedir. Bu bulgular, akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin sosyal kaygı ve yalnızlık düzeylerini etkileyebileceğini ve bu bağımlılığın öğrencilerin demografik ve psikolojik özelliklerine göre farklılaşabileceğini ortaya koymaktadır.

Coşkun ve Kılıç'ın (2022) araştırmasında, ergenlerin internet ve akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, uyku kalitesi ve akademik başarı düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara göre, internet ve akıllı telefon bağımlılığı olan ergenlerin, bağımlı olmayanlara kıyasla daha kötü uyku kalitesine sahip oldukları, yalnızlık düzeylerinin arttığı ve akademik başarılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığının artmasıyla kötü uyku kalitesinin ve yalnızlık düzeyinin arttığı, akademik başarı puanlarının ise azaldığı saptanmıştır. Bu sonuçlar, ergenlerin internet ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin uyku kalitesi, yalnızlık ve akademik başarıları üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Dolayısıyla, bu davranışsal bağımlılıkların erken dönemde tespit edilmesi ve ergenlerin bağımlılığın olumsuz etkilerinden korunması büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, ergenlere internet ve akıllı telefonların etkin, güvenli ve doğru kullanımına yönelik eğitim programlarının geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Zerkeshi ve Koçak (2020), "Yabancı Öğrencilerin Yalnızlık Duygusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı: Karşılaştırmalı Bir Analiz" isimli araştırmalarında, yabancı öğrencilerin yalnızlık duygusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, akıllı telefon kullanım süresinin artması ile yalnızlık duygusunun da arttığı gözlemlenmiştir. Günlük akıllı telefon kullanım süresi ile yalnızlık arasında pozitif bir korelasyon bulunmuş, yani daha fazla telefon kullanımı daha yüksek yalnızlık duygusu ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, erkek

öğrencilerin ortalama olarak kadınlara göre daha yüksek yalnızlık puanlarına sahip olduğu, evli öğrencilerin ise bekarlara göre daha düşük yalnızlık puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Türkiye vatandaşı olan ve yabancı uyruklu öğrenciler arasında yalnızlık duygusu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, sosyal izolasyon hissini artıran faktörlerin karmaşık yapısını ve akıllı telefon kullanımının bu süreçteki potansiyel rolünü vurgulamaktadır.

Tok (2019), üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının iletişim becerileri ve yalnızlık algısı üzerindeki etkilerini incelediği çalışmada, yalnızlık algısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırmada, öğrencilerin yalnızlık algısı puanları arttıkça, akıllı telefon bağımlılığı puanlarının da arttığı saptanmıştır. Buna karşın, iletişim becerileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca, yaş, cinsiyet, okudukları sınıf ve aylık gelir düzeyi gibi sosyo-demografik değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte, mimarlık bölümü öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine kıyasla daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı puanları aldığı gözlemlenmiştir. Akıllı telefon kullanım özelliklerine bakıldığında ise, günlük yapılan telefon kontrol sayısı ve telefon kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı puanlarının arttığı, ancak günlük yapılan arama sayısı ile bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Akıllı telefon kullanım amaçlarının incelenmesi sonucunda, sosyal medya kullanımının artışı ile akıllı telefon bağımlılık puanlarının arttığı tespit edilmiştir.

Sevilgen (2023), akıllı telefon bağımlılığı ve bunun psikolojik etkileri üzerine yaptığı çalışmada, depresyon, anksiyete ve stres ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yaşantısal kaçınma stratejilerinin bu ilişkide aracı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Araştırma, kadın katılımcıların anksiyete, stres ve davranışsal kaçınma düzeylerinin erkeklere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Korelasyon analizleri, depresyon, anksiyete, stres, yaşantısal kaçınma stratejileri ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, akıllı telefon bağımlılığının özellikle genç bireyler arasında yaygın olduğunu ve ciddi etkilere yol açabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, akıllı telefon bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik faktörlerle ilişkili olup, bu ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rol oynadığı görülmektedir.

Sayat (2023), Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1., 2. ve 3. sınıf öğrencileri üzerinde akıllı telefon bağımlılığı, zaman yönetimi ve depresyon, anksiyete, stres

düzeylerini değerlendiren bir çalışma yapmıştır. Araştırma, öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi arasında önemli ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Öğrencilerin %61.3'ünde depresyon, %64.8'inde anksiyete ve %46.7'sinde stres belirtileri tespit edilmiştir. Bu bulgular, cinsiyet, anne ve babanın birliktelik durumu, ailenin ekonomik durumu, kişisel aylık gelir durumu, tıp fakültesini isteyerek seçme durumu, aile bağları ve psikolojik destek alma durumu gibi çeşitli demografik özelliklerle istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler göstermiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ve zaman yönetimi ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişki de incelenmiş ve akıllı telefon bağımlılığının artmasıyla bu psikolojik sorunların şiddetinde artış gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, tıp fakültesi öğrencilerinin yüksek düzeyde depresyon, anksiyete ve stres yaşadığı, bu durumun öğrencilere yönelik eğitim, psikolojik ve sosyal destek sağlanmasının önemini ortaya koyduğu sonucuna varılmıştır.

Hawi ve Samaha (2017), akıllı telefon bağımlılığı, kaygı ve aile ilişkileri arasındaki bağlantıları araştırmıştır. Araştırmanın bulguları, akıllı telefon bağımlısı üniversite öğrencilerinin bağımlı olmayanlara kıyasla daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, yüksek kaygı düzeyine sahip öğrencilerin aile ilişkilerinde klinik olarak anlamlı sorunlar yaşama olasılıklarının daha fazla olduğu belirlenmiştir. Yol analizi sonuçları, kaygının akıllı telefon bağımlılığı ile sorunlu aile ilişkileri arasındaki pozitif ilişkiyi aracılık ettiğini göstermiştir. Bu sonuçlar, akıllı telefon bağımlılığı ile aile ilişkileri arasında doğrudan bir bağlantı olmamasına rağmen, kaygının bu iki faktör arasında bir köprü görevi gördüğünü göstermektedir. Kısacası, akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan bireyler, bu bağımlılığın bir sonucu olarak yüksek kaygı düzeyleri yaşamakta ve bu durum, aile ilişkileri üzerinde dolaylı olarak olumsuz bir etki yaratmaktadır.

Thomee, Harenstam ve Hagberg (2011), genç yetişkinler arasında mobil telefon kullanımının stres, uyku bozuklukları ve depresyon belirtileriyle olan ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, sık mobil telefon kullanımı hem erkeklerde hem de kadınlarda bu belirtilerle bağlantılıdır. Ayrıca, bu ilişkinin zamanla devam ettiği ve yoğun mobil telefon kullanımının erkeklerde uyku bozuklukları ve her iki cinsiyette de depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasında potansiyel bir risk faktörü olabileceği belirtilmiştir. Özellikle, mobil telefon erişimini stresli olarak algılayan bireylerde, mental sağlık sorunları bildirme olasılığı daha yüksektir.

Görür (2019), ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmıştır. Bulgular, sosyal kaygıları yüksek olan ve güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Çalışma, ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmakta ve akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet, yaş, başarı durumu ve ebeveyn eğitim durumu gibi çeşitli değişkenlerle ilişkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Sonuçlar, sosyal kaygı ve güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerin teknoloji kullanım alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve bu faktörlerin ergenlerin akıllı telefon kullanımının anlaşılması ve yönlendirilmesi için dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Belli (2018), ergenlerde algılanan ebeveyn tutumu, akıllı telefon kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırma, ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumu, akıllı telefon kullanım süreleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasında önemli ilişkiler tespit etmiştir. Çoğu ergenin günde 3 saatten fazla akıllı telefon kullandığı ve bu kullanımın temel sebepleri arasında sosyal ağlar ve arkadaşlarla iletişim olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi ve yaşlarına göre algıladıkları ebeveyn tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca, akıllı telefon kullanım süresinin artmasıyla akıllı telefon bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki olduğu, ancak bu bağımlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmakla birlikte bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Yılmaz, Şar ve Civan (2015) tarafından yapılan araştırma, lise öğrencileri arasında mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları, mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında önemli bir bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, problemli mobil telefon kullanımı ile sosyal kaygı ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki saptanmıştır. Cinsiyet açısından bakıldığında, kız öğrencilerin problemli mobil telefon kullanımında erkek öğrencilere göre daha yüksek oranlara sahip olduğu, ancak sosyal kaygı düzeyi ve alt boyutları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Ayrıca, öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça, hem problemli mobil telefon kullanımı hem de sosyal kaygı düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Bu bulgular, mobil telefon bağımlılığının sosyal kaygı üzerinde etkili

olabileceğini ve bu etkileşimin öğrencilerin sosyal çevresi ve bireysel özelliklerine göre değişkenlik gösterebileceğini göstermektedir.

Ergenlerin problemli mobil telefon kullanımının utangaçlık ve sosyal anksiyete ile ilişkisini inceleyen bir araştırmada, mobil telefon kullanımının ergenler arasında oldukça yaygın olduğu ve bu kullanımın, özellikle sosyal paylaşım siteleri aracılığıyla, utangaçlık düzeyleriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma, sosyal kaygının problemli telefon bağımlılığı ile doğrudan bir ilişkisinin olmadığını göstermiştir. Sonuçlar, ergenlerin mobil telefon kullanımının utangaçlık ve sosyal paylaşım siteleri kullanımıyla pozitif bir ilişki içinde olduğunu, ancak sosyal anksiyetenin bu kullanım üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, mobil teknolojinin ergenlerin sosyal etkileşimlerinde önemli bir rol oynadığını ve özellikle utangaç bireylerin sosyal ilişkilerini sanal ortamda kurma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Ancak, bu durum aynı zamanda problemli kullanım riskini de artırmakta ve ergenlerin mobil telefon kullanımıyla ilgili risk altında olduğunu göstermektedir (Deniz, 2014).

2.YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel bir araştırma yöntemi kullanarak üniversite öğrencileri arasında yalnızlık, sosyal kaygı, stres, can sıkıntısı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır ve bu bağlamda değişkenler arasındaki ilişkileri, etkileşimleri ve olası korelasyonları ortaya koymayı hedeflemektedir. Karasar (2016) 'a göre, bu modelde araştırmacılar genellikle mevcut durumu olduğu gibi inceleyerek, farklı değişkenler arasındaki ilişkileri analiz ederler. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri keşfetmek için çeşitli istatistiksel analiz tekniklerini kullanır.

Araştırmanın örneklemini, uygun örnekleme yöntemi ile seçilen farklı fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Uygun örnekleme, araştırmaları hızlandıran bir yöntemdir çünkü bu yaklaşım, araştırmacıya kolay erişilebilen ve yakın çevresinden durumlar seçme olanağı tanır. Bu metot, özellikle diğer örnekleme seçeneklerine erişim sınırlı olduğunda kullanılır. Ancak, bu yöntemle elde edilen örneklem, nüfusu doğru bir şekilde yansıtmayabilir ve yüksek yanlılık potansiyeli taşır. Bu nedenle, uygun örnekleme, hem en pratik hem de en riskli seçenek olarak kabul edilir. Katılımcıların seçilme şansı rastgele olmadığı için, örneklemin genel nüfusu temsil etme yeteneği kesin olarak bilinemez (Kılıç, 2013).

2.2.Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini İstanbul ilinde eğitim gören Biruni Üniversitesi öğrencileri olan 13.006 kişi oluşturmaktadır. Belirli bir anakütleden çekilecek örnek sayısı, Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından hazırlanan tabloda, %0.05 örnekleme hatası ve $p=0.50$, $q=0.50$ değerleri için 374 kişi olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. 1. Örneklem Büyüklükleri Tablosu

Anakütle büyüklüğü	± 0.03 örneklem hatası (d)			±0.05 örneklem hatası (d)			±0.10 örneklem hatası (d)		
	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q=0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q=0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q=0.2	p=0.3 q=0.7
100	92	87	90	80	71	77	49	38	45
500	341	289	321	217	165	196	81	55	70
750	441	358	409	254	185	226	85	57	73
1000	516	406	473	278	198	244	88	58	75
2500	748	537	660	333	224	286	93	60	78
5000	880	601	760	357	234	303	94	61	79
10000	964	639	823	370	240	313	95	61	80
25000	1023	665	865	378	244	319	96	61	80
50000	1045	674	881	381	245	321	96	61	81
100000	1056	678	888	383	245	322	96	61	81
1000000	1066	682	896	384	246	323	96	61	81
100 milyon	1067	683	896	384	245	323	96	61	81

Kaynak: (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004)

Evrenden örneklem hacmini belirlemek için kullanılan formül şu şekildedir:

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

n= Örneklem büyüklüğü

N= Anakütle (evren) (13.006 öğrenci)

p=Olayın gerçekleşme olasılığı (0,5)

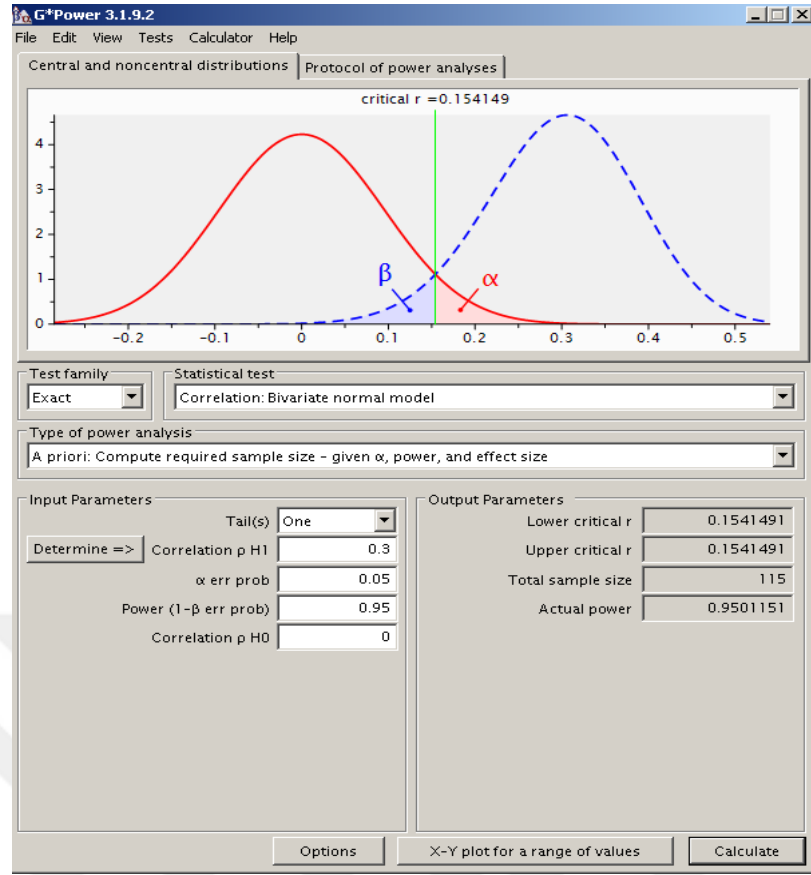
q= Olayın gerçekleşmeme olasılığı (0,5)

t= t test düzeyi (1,96)

d=Hata payı (%5)

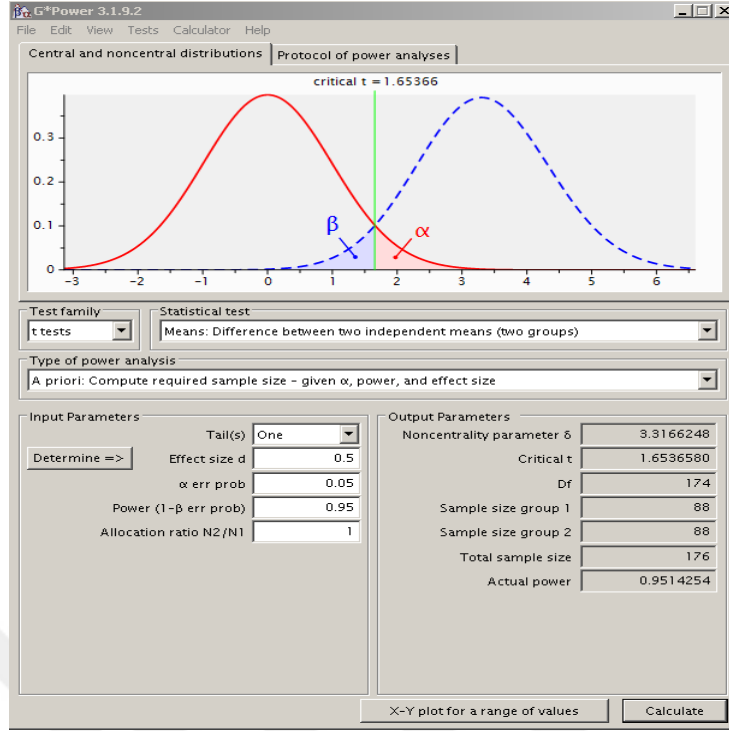
%5 hata payı ile anakütleyi temsil edebilecek minimum örneklem büyüklüğünün 374 kişi olması gerektiği hesaplanmıştır.

Çalışmada ilişki ve grup farklılıkları analizlerinin yapılabilmesi için bu iki yönetime yönelik güç analizi (Power Analizi) sonuçları kullanılarak gerekli minimum örneklem sayısı belirlenmiştir. Güç analizi, G*POWER 3.1 sürümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Cohen (1988) ve Prajapati vd. (2010) çalışmalarında, istatistiksel gücün $1-\beta = 0.95$ olmasının yeterli olduğunu belirtmişlerdir. Korelasyonlar ve grup farklılıkları hesaplanarak sonuçlar elde edilmiştir ve istatistiksel anlamlılık düzeyi $\alpha=0.05$ olarak alınmıştır.



Şekil 2. 1. İlişki Analizi İçin Güç Analizi Sonuçları Ekran Çıktısı

Güç analizi sonucunda, ilişki analizi için en az 115 örneklem ile çalışılması gerektiği belirlenmiştir. Bu çalışmada 399 kişi ile uygunluk sağlanmıştır.



Şekil 2. 2. Grup Farklılığı Analizi İçin Güç Analizi Sonuçları Ekran Çıktısı

Güç analizi sonucunda, grup farklılığı analizlerinde en az 176 örneklem ile çalışılması gerektiği belirlenmiştir. Bu çalışmada, örneklem sayısı 399 kişi olduğu için gerekli sayıya ulaşılmıştır.

2.3. Örneklem Grubuna Ait Demografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Dağılımları

Örneklem grubundaki katılımcıların kişisel bilgi formunda yer alan çeşitli değişkenlere ilişkin demografik ve genel özellikler hakkında bilgiler Tablo 2.2’de sunulmuştur.

Tablo 2. 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Kişi Sayısı	Yüzde
Yaş	f	%
18-20	231	57,9
21-23	138	34,6
24 yaş ve üzeri	30	7,5
Cinsiyet	f	%
Kadın	322	80,7
Erkek	77	19,3
Fakülte/MYO	f	%
Dış Hekimliği Fakültesi	15	3,8
Eczacılık Fakültesi	51	12,8
Eğitim Fakültesi	55	13,8
Mühendislik Fakültesi	27	6,8
Sağlık Bilimleri Fakültesi	148	37,1
Tıp Fakültesi	36	9,0
Meslek Yüksekokulu	67	16,8
Öğrenim Düzeyi	f	%
Ön Lisans	78	19,5
Lisans	321	80,5
Aylık Gelir	f	%
Düşük	86	21,6
Orta	290	72,7
Yüksek	23	5,8
Şu an kiminle/nerede yaşıyorsunuz?	f	%
Ailemle birlikte, evde	311	77,9
Arkadaşım/arkadaşlarımla birlikte, evde	23	5,8
Yalnız, evde	20	5,0
Devlet yurdunda	24	6,0
Özel yurttta	16	4,0
Diğer	5	1,3
Sigara İçme Durumu Değişkeni	f	%
Hiç içmedim ve içmiyorum	256	64,2
Daha önce içtim, şimdi içmiyorum	58	14,5
İçiyorum	85	21,3
Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkeni	f	%
Bir yıldan az	3	0,8
1-3 yıl	17	4,3
4-6 yıl	137	34,3
7 yıl ve üzeri	242	60,7
Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkeni(saat)	f	%
0-2 saat arası	93	23,3
3-4 saat arası	167	41,9
5-7 saat arası	93	23,3
8 saat ve üzeri	46	11,5
Akıllı Telefon Kullanım Amacı Değişkeni	f	%
Arama	335	15,91
Mesajlaşma	349	16,58
Oyun oynama	141	6,70
Müzik dinleme	334	15,87
Ders çalışma	275	13,06
Film/dizi/video izleme	295	14,01
Sosyal medya	368	17,48
Diğer	8	0,38

Katılımcıların %57,9'u 18-20 yaş arasında, %34,6'sı 21-23 yaş arasında ve %7,5'i ise 24 yaş ve üzeridir.

Katılımcıların %80,7'si kadın ve %19,3'ü ise erkektir.

Katılımcıların %3,8'i dış hekimliği fakültesi, %12,8'i eczacılık fakültesi,%13,8'i eğitim fakültesi, %6,8'i mühendislik fakültesi, %37,1'i sağlık bilimleri fakültesi, %9'u tıp fakültesi ve %16,8'i ise meslek yüksekokulunda eğitim görmektedir.

Katılımcıların %19,5'i ön lisans eğitim düzeyine sahipken %80,5'i ise lisans eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların %21,6'sı düşük, %%72,7'si orta ve %5,8'i ise yüksek aylık gelir düzeyine sahiptir.

Katılımcıların %77,9'u ailesi ile evde, %5,8'i arkadaşlarıyla birlikte evde, %5'i evinde yalnız, %6'sı devlet yurdunda, %4'ü özel yurttta kalmakta ve %1,3'ü ise diğer yaşama şekline sahiptir.

Katılımcıların %64,2'si hiç sigara içmedi ve içmiyor, %14,5'i daha önce sigara içmiş ama şu anda içmemekte ve %21,3'ü ise şu an sigara içmektedir.

Katılımcıların %0,8'i bir yıldan az, %4,3'ü 1-3 yıldır, %34,3'ü 4-6 yıldır ve %60,7'si ise 7 yıl ve üzeri süredir akıllı telefon kullanmaktadır.

Katılımcıların %23,3'ü 0-2 saat arası, %41,9'u 3-4 saat arası, %23,3'ü 5-7 saat arası ve %11,5'i ise 8 saat ve üzeri akıllı telefon kullanmaktadır.

Katılımcıların %15,91'i akıllı telefonu arama amacıyla, %16,58'i mesajlaşma amacıyla, %6,7'si oyun oynama amacıyla, %15,87'si müzik dinleme amacıyla, %13,06'sı ders çalışma amacıyla,%14,01'i film/dizi/video izleme amacıyla, %17,48'i sosyal medya amacıyla ve %0,38'si ise diğer amaçlarla kullanmaktadır.

2.4.Verilerin Toplanması

Araştırma için hazırlanan Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu ve araştırma kapsamında kullanılacak ölçekler için 03.11.2023 tarihinde etik kurul izni alındıktan sonra (izin belgesi EK-8) ölçekler 18.11.2023 tarihinden itibaren internet bağlantısı şeklinde ön lisans ve lisans öğrencileri ile paylaşılmıştır. Katılımcıların çalışma ile ilgili soru ya da sorunları için iletişime geçebilecekleri e-mail adresi onam formuna eklenmiştir. Araştırmaya katılım için onay veren katılımcılar ölçekleri doldurmuşlardır.

2.5. Veri Toplama Araçları

2.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının oluşturduğu 'Kişisel Bilgi Formu''nda katılımcıların cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, gelir durumu, yaşadıkları yer ve akıllı telefon kullanım alışkanlıklarına yönelik soruları içermektedir.

2.5.2. Yalnızlık Ölçeği Kısa Form (University of California, Los Angeles- UCLA) (ULS-8)

UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8), başlangıçta Hays ve DiMatteo (1987) tarafından geliştirilen ve öğrenciler üzerinde uygulanan 20 maddelik ULS'nin Hays ve DiMatteo'nun çalışmaları sonucunda kısaltılmış 8 maddelik bir versiyonudur. Bu kısaltılmış form, ULS-8, önceki versiyonlarına göre hassasiyet ve güvenilirlik açısından üstün bulunmuştur. Doğan, Çötök ve Tekin (2011) tarafından 553 üniversite öğrencisi üzerinde Türkçe güvenilirlik geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 4'lü likert tipinde olup, puanlaması (1) Hiç uygun değil, (2) Uygun değil, (3) Uygun, (4) Tamamen uygun şeklindedir. Ölçeğin 3. ve 6. Maddeleri ters yönlüdür. Ölçeğin herhangi bir kesme puanı bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.72 olarak hesaplanmıştır. Ölçek üzerinden elde edilen puan aralığı 8'den 32'ye kadardır, yüksek puanlar daha fazla yalnızlık hissini işaret eder (Doğan, Çötök ve Tekin, 2011).

2.5.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSAS), sosyal kaygı bozukluğunun şiddetini değerlendirmek için kullanılan bir öz-raporlama aracıdır. Dr. Michael R. Liebowitz tarafından 1987 yılında geliştirilmiştir. LSAS, bireylerin sosyal durumlarda ve performans durumlarında yaşadıkları kaygı düzeylerini ve bu durumlardan kaçınma davranışlarını ölçer. Ölçek, genellikle sosyal kaygı bozukluğu tanısı koymak ve tedavi sürecindeki değişiklikleri izlemek için kullanılır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, toplamda 24 madde içerir; 13'ü performans kaygısıyla ilgili durumları, 11'i ise sosyal etkileşim kaygısıyla ilgili durumları değerlendirir. Her bir madde, kaygı şiddeti ve kaçınma davranışı olmak üzere iki farklı boyutta değerlendirilir (Liebowitz,1987) .

Her bir madde, son bir hafta içindeki deneyimlere dayanarak, 1'den 4'e kadar değişen bir Likert tipi skala üzerinden değerlendirilir. Bu, ölçeğin toplam puanının,

kaygının genel şiddetini ve sosyal durumlardan kaçınma eğilimini yansıttığı anlamına gelir.

Bu değerlendirme, bireylerin ne kadar korku hissettiği ve kaçınma davranışı gösterdiği üzerine odaklanır. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dilbaz ve Güz tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, iç tutarlılık açısından yüksek bir güvenilirliğe sahiptir (Cronbach alpha = 0,96), ve değerlendiriciler arası güvenilirlik katsayısı $r=0,83$ olarak belirlenmiştir. Ölçeğin puan aralığı, minimum 48 ve maksimum 192'dir, yüksek puanlar sosyal kaygı düzeyinin arttığını gösterir (Dilbaz ve Güz, 2001).

2.5.4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Cohen ve arkadaşları tarafından 1983'te geliştirilen bu ölçek, bireylerin hayatlarındaki belirli durumlarda stres düzeyini değerlendirmeyi amaçlar (Yerlikaya ve İnanc, 2007). Bilge, Ögce, Genç ve Oran 2007'de tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Güvenirlik oranı ilk olarak 0.86 iken, Türkçe versiyonunda Cronbach Alpha değeri 0.81 bulunmuştur.

Bu ölçek, dört kademeli Likert formatında düzenlenmiş olup, katılımcıların sıklıkla karşılaştıkları stres düzeylerini 0'dan (hiç) 4'e (çok sık) kadar değerlendirir. Sekiz maddeden oluşan ölçeğin bazı maddeleri (4, 5, 6) ters yönde, diğerleri (1, 2, 3, 7, 8) ise doğrudan puanlanır. Toplam puanlama 0 ile 32 arasında değişirken, ölçek iki ana boyutu değerlendirir: algılanan stres ve başa çıkma yeteneği. Yüksek toplam puan, artan stres seviyesini; alt boyutlardaki yüksek puanlar ise olumsuz durumları ifade eder (Bilge, Ögce, Genç ve Oran, 2009).

2.5.5. Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği

Struk ve diğerleri tarafından 2017'de geliştirilen "Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği", 8 sorudan oluşur ve 1'den 7'ye kadar Likert tipi bir puanlama sistemi kullanır (1 = "Kesinlikle katılıyorum." 7 = "Kesinlikle katılmıyorum."). Koç ve arkadaşları tarafından 2018'de Türkçeye çevrilen bu ölçek, katılımcıların can sıkıntısı eğilimlerini değerlendirmek için kullanılır. Bu Türkçe versiyonun analizleri, 8 maddeden oluşan ve tek bir boyutu ölçen modelin yeterli olduğunu göstermiştir. Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,86 olarak hesaplanmıştır (Koç, Ekşi ve Demirci, 2018).

2.5.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form

Kwon ve ekibi tarafından 2013 yılında geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, akıllı telefon bağımlılığının risk seviyesini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu ölçek, altılı bir Likert derecelendirme sistemiyle değerlendirilen 10 maddeden oluşur. Noyan, Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan bu ölçeğin güvenilirlik analizlerinde, Cronbach alfa katsayısı 0.867 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.926 olarak bulunmuştur. Ölçeğin her bir maddesi 1 ile 6 arasında puanlanır ve toplam puan 10 ile 60 arasında değişir; yüksek puanlar, daha yüksek bağımlılık riskini işaret eder. Ölçek, tek boyutlu bir yapı sergiler (Noyan, Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2015).

2.6.Verilerin Çözümlemesi

Birinci alt problemin çözümüne yönelik olarak veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistikler olarak ortalama, standart sapma, yüzde değer, asimetri ve basıklık değerleri sunulmuştur. İlişkilerin belirlenmesi amaçlı korelasyon analizi ve regresyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz yöntemlerinin farklı algoritmalarından hangisinin seçileceğinin belirlenmesi normallik sonuçlarına bağlıdır. Bu nedenle yapılan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testlerinin sonuçlarına göre ($p>0.05$) verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Tablo 2.3'de her bir boyuta ait tanımlayıcı bilgilerin yanı sıra normallik test sonuçları da sunulmuştur.

Tablo 2. 3. Boyutlara Yönelik Tanımlayıcı İstatistik Bilgiler ve Normallik Test Sonuçları

Boyutlar	Ortalama Skor	St. Sapma	Asimetri	Basıklık	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk	
					statistic	p	statistic	p
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	49,89	13,88	0,43	-0,31	5,069	0,325	5,979	0,103
Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)	23,99	5,45	0,20	-0,14	6,080	0,097	6,992	0,525
UCLA Yalnızlık Ölçeği	14,31	5,23	0,86	0,21	5,129	0,198	6,920	0,454
Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği	26,93	10,22	0,31	-0,53	7,073	0,306	6,981	0,261
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	29,55	11,20	0,51	-0,28	5,076	0,412	6,972	0,117

Görüldüğü üzere, her iki normallik testi sonucunda $p>0.05$ olduğundan, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda tahmin edilen modelin katsayılarının güvenilir olması için bazı varsayımları sağlaması gerekmektedir.

Regresyon tahmin katsayılarının güvenilir ve yorumlanabilir olması için belirli koşulların sağlanması gerekmektedir. Bu koşullar arasında t testi H1, F testi H1 ve yüksek R2 belirginlik katsayısı değerleri bulunmaktadır. Ayrıca, hata terimlerinin normal dağılımlı olması, otokorelasyonun bulunmaması ve heteroskedastisitenin olmaması gibi varsayımlar da yerine getirilmelidir. Bu koşulların sağlanması durumunda katsayılar güvenilir ve yorumlanabilir olacaktır. Regresyon analizinde bu varsayımları sağlamak amacıyla, dirençli standart hatalar üreten Newey-West algoritması kullanılmıştır.

Çalışmada ayrıca, ikinci ve üçüncü problemin çözümünde ortalama farkların karşılaştırması yapılmıştır. Üç veya daha fazla grup arasındaki karşılaştırmalar için One-way ANOVA testi kullanılmıştır. ANOVA testi için bazı varsayımların sınanması gerekmektedir. İlk aşamada, günlük akıllı telefon kullanım süresi grupları için tek tek normallik testi uygulanmıştır, $p>0.05$ olduğundan normal dağılım belirlenmiştir. İkinci aşamada varyansların homojenliğine yani; varyansların eşitliğinin sınanmasına yönelik Levene testi uygulanmıştır. Levene testi sonucunda $p>0.05$ olduğundan varyansların homojenliği belirlenmiştir.

Varyansların eşit olduğu durumlarda en çok kullanılan testler Tukey, Scheffe ve Duncan testleri iken varyansların eşit olmadığı durumlarda ise en çok Tamhane's T2 testi tercih edilmektedir. Tukey testini kullanabilmek için üç koşulun sağlanmış olması gerekmektedir: Sayısal verilerin gruplara göre normal dağılıma sahip olması,

sayısal verilerin varyanslarının gruplar arasında homojen dağılması ve ANOVA testi sonucunda gruplar arası anlamlı farkın bulunması (Genç ve Soysal, 2018). Bu çalışmada, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testlerinin sonuçlarına göre ($p>0.05$) verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Tablo 2.3'de her bir boyuta ilişkin değerler sunulmuştur. Levene testi sonucunda varyansların homojenliği belirlenmiş olduğundan hem normal dağılım sağlanmış hem varyansların homojenliği belirlendiği için ANOVA sonucunda fark çıkan değişkenler için (anlamlı fark çıkması üçüncü koşuldur) Tukey testi kullanılmıştır.

İki grup için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Veriler normal dağılımlı olduğu için t testi uygunluk göstermektedir. Levene test sonucunda yine varyansların eşitliği varsayımı kabul edilmiştir.

Çalışmada elde edilen verilerin analizinde Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı kullanılmıştır.

3.BULGULAR ve YORUM

Bu bölümde, çalışmanın demografik ve genel bilgilerinin yüzdelik dağılımları, anket sorularına verilen yanıtların yüzdelik dağılımları, hipotezlerin test edilmesi için yapılan grup farklılığı ve ilişki analizlerinin sonuçları sunulmuştur.

3.1. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, Sosyal Kaygı, Stres Ve Can Sıkıntısının Akıllı Telefon Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular

Çalışmada, birinci alt probleme yönelik bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordamasına ilişkin regresyon analiz süreçleri korelasyon analizinden başlanarak sırasıyla aşağıda verilmiştir.

Tablo 3. 1. Sosyal Kaygı, Algılanan Stres, Yalnızlık, Can Sıkıntısı Eğilimi ve Akıllı Telefon Bağımlılığı İlişki Analizi

		Sosyal Kaygı	Algılanan Stres	Yalnızlık	Can Sıkıntısı Eğilimi	Akıllı Telefon Bağımlılığı
Sosyal Kaygı	<i>r</i>	1	0,307*	0,344*	0,308*	0,250*
	<i>p</i>		0,000	0,000	0,000	0,000
	<i>n</i>		399	399	399	399
Algılanan Stres	<i>r</i>	0,307*	1	0,406*	0,562*	0,396*
	<i>p</i>	0,000		0,000	0,000	0,000
	<i>n</i>	399		399	399	399
Yalnızlık	<i>r</i>	0,344*	0,406*	1	0,571*	0,173*
	<i>p</i>	0,000	0,000		0,000	0,001
	<i>n</i>	399	399		399	399
Can Sıkıntısı Eğilimi	<i>r</i>	0,308*	0,562*	0,571*	1	0,464*
	<i>p</i>	0,000	0,000	0,000		0,000
	<i>n</i>	399	399	399		399
Akıllı Telefon Bağımlılığı	<i>r</i>	0,250*	0,396*	0,173*	0,464*	1
	<i>p</i>	0,000	0,000	0,001	0,000	
	<i>n</i>	399	399	399	399	

*0.05 için anlamlı ilişki r: Pearson Korelasyon katsayısı

Sosyal kaygı skoru, algılanan stres ile %30,7 ($r=0,307$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde, yalnızlık ile %34,4 ile ($r=0,344$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde, can sıkıntısı eğilimi ile %30,8 ($r=0,308$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde ve akıllı telefon bağımlılığı ile %25 ($r=0,250$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir.

Algılanan stres skoru; yalnızlık ile %40,6 ile ($r=0,406$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde, can sıkıntısı eğilimi ile %56,2 ($r=0,562$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde ve akıllı telefon bağımlılığı ile %39,6 ($r=0,396$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir.

Yalnızlık skoru; can sıkıntısı eğilimi ile %57,1 ($r=0,571$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde ve akıllı telefon bağımlılığı ile %17,3 ($r=0,173$, $p=0,001$) oranında pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir.

Can sıkıntısı eğilimi skoru; akıllı telefon bağımlılığı ile %46,4 ($r=0,464$, $p=0,000$) oranında pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir.

Çalışmanın ana sorusu olan üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısının (bağımsız değişkenler) akıllı telefon bağımlılığına (bağımlı değişken) etkisinin belirlenmesi amacıyla, regresyon analizi uygulanmıştır.



Tablo 3. 2. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, Sosyal Kaygı, Stres ve Can Sıkıntısının Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisine Yönelik Regresyon Sonuçları

Bağımsız değişkenler	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış katsayı	t istatistiği	p
	β	Std. Hata	β		
Sabit	8.164	2.470		3.306	.000*
Yalnızlık	.101	.038	.125	2.666	.000*
Sosyal Kaygı	.405	.109	.197	3.725	.000*
Stres	.412	.115	.192	3.575	.000*
Can Sıkıntısı	.466	.064	.425	7.282	.000*
R ² = 0.521 F _{hesap} =41.78 F _{anlamlılık} =0.000, Harvey test (p) = 0.158, LM test (p)= 0.135 Jarque-Bera (p)=0.244					

Tablo 3.2’deki regresyon denkleminde, yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısı akıllı telefon bağımlılığı üzerinde pozitif yönde (artırıcı yönde) anlamlı ilişkili çıkmıştır ($p < 0.05$). yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısı akıllı telefon bağımlılığını $R^2 = 0.521$ açıklama gücüne sahiptir. Modelin anlamlılığını test eden F testi ($p = 0.00 < 0.05$) olduğundan modelin anlamlı olduğunu belirten H1 hipotezi kabul edilmiştir. Model yorumlanmaya uygundur, buna göre;

Yalnızlık duygusu 1 br. arttığında akıllı telefon bağımlılığı 0.125 br. artış gösterecektir ($\beta = 0.125$, $p < 0.01$). Sosyal kaygı 1 br. arttığında akıllı telefon bağımlılığı 0.197 br. artış gösterecektir ($\beta = 0.197$, $p < 0.01$). Stres duygusu 1 br. arttığında akıllı telefon bağımlılığı 0.192 br. artış gösterecektir ($\beta = 0.192$, $p < 0.01$). Can sıkıntısı 1 br. arttığında akıllı telefon bağımlılığı 0.425 br. artış gösterecektir ($\beta = 0.425$, $p < 0.01$).

Sonuç olarak; yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısı değişkenleri akıllı telefon bağımlılığını yordamaktadır. Katsayı değerlerine bakıldığında, can sıkıntısı telefon bağımlılığını diğer değişkenlere göre daha fazla arttırmaktadır. Telefon bağımlılığı üzerinde en az etki yalnızlık duygusu olarak belirlenmiştir.

Tablo 3.2’de modelin varsayımlarını test etmek için ilk olarak normallik varsayımı Jarque-Bera testi ile değerlendirilmiştir. Jarque-Bera testi sonucunda ($p = 0.244 > 0.05$), normal dağılımı belirten H0 hipotezi kabul edilmiştir. Tablo 3.2’ye göre, otokorelasyon sınaması için LM testi uygulanmış ve LM testinin sonucu ($p = 0.135 > 0.05$) otokorelasyon olmadığını belirten H0 hipotezinin kabul edilmesine olanak sağlamıştır. Son olarak Tablo 3.2’de heteroskedastisite problemini test etmek

amacıyla Harvey testi kullanılmıştır. Harvey testi sonucunda ($p=0.158 > 0.05$), homoskedastisiteyi belirten H_0 hipotezi kabul edilmiştir.

3.2. Cinsiyet Değişkeni İle Sosyal Kaygı, Stres, Can Sıkıntısı, Yalnızlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Araştırmanın ikinci sorusu olan cinsiyet değişkeni sosyal kaygı, stres, can sıkıntısı ve yalnızlık düzeylerine göre manidar farklılık göstermekte midir?’e ait bulgular t testi ile incelenmiştir.

a) Cinsiyet değişkeni sosyal kaygı düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?



Tablo 3. 3. Cinsiyet Açısından Sosyal Kaygı için t-Testi Sınaması Sonuçları

	Grup	n	$\bar{X}$	Ss.	t-ist	p	Etki büyüklüğü (Eta kare katsayısı)
Sosyal Kaygı	Kadın	322	50,58	13,66	2,043	0,032*	0.010
	Erkek	77	47,00	14,50			

*p<0,05 için anlamlı farklılık

Tablo 3.3 incelendiğinde, cinsiyet açısından; sosyal kaygı için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0.05$). Sosyal kaygı “kadın” katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek ($50,58\pm13,66$) olarak elde edilmiştir. Sosyal kaygı ile elde edilen anlamlılık düzeyinin etki büyüklüğünü ifade eden eta katsayısı 0.010 ile düşük düzey etkili bir farkı belirtmektedir.

b) Cinsiyet değişkeni stres düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?

Tablo 3. 4. Cinsiyet Açısından Algılanan Stres için t-Testi Sınaması Sonuçları

	Grup	n	$\bar{X}$	Ss.	t-ist	p	Etki büyüklüğü (Eta kare katsayısı)
Algılanan Stres	Kadın	322	24,26	5,37	2,054	0,031*	0.012
	Erkek	77	22,84	5,65			

*p<0,05 için anlamlı farklılık

Tablo 7 incelendiğinde, cinsiyet açısından; algılanan stres için anlamlı farklılık elde edilmiştir (p<0.05). Algılanan stres “kadın” katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek (24,26±5,37) olarak elde edilmiştir. Algılanan stres ile elde edilen anlamlılık düzeyinin etki büyüklüğünü ifade eden eta katsayısı 0.012 ile düşük düzey etkili bir farkı belirtmektedir.

c) Cinsiyet değişkeni can sıkıntısı düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?

Tablo 3. 5. Cinsiyet Açısından Can Sıkıntısı Eğilimi için t-Testi Sınaması Sonuçları

		Grup	n	$\bar{X}$	Ss.	t-ist	p
Can Sıkıntısı Eğilimi	Kadın		322	27,41	10,10	1,917	0,056
	Erkek		77	24,94	10,55		

*p<0,05 için anlamlı farklılık

Tablo 3.5 incelendiğinde, cinsiyet açısından; can sıkıntısı eğilimi için anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($p>0.05$). Kadın ve erkek katılımcılar can sıkıntısı eğilimi açısından benzer yapıya sahiptir.

d) Cinsiyet değişkeni yalnızlık düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?

Tablo 3. 6. Cinsiyet Açısından Yalnızlık için t-Testi Sınaması Sonuçları

	Grup	n	$\bar{X}$	Ss.	t-ist	p
Yalnızlık	Kadın	322	14,14	5,18	1,362	0,174
	Erkek	77	15,04	5,41		

*p<0,05 için anlamlı farklılık

Tablo 3.6 incelendiğinde, cinsiyet açısından; yalnızlık için anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($p>0.05$). Kadın ve erkek katılımcılar yalnızlık skoru açısından benzer yapıya sahiptir.

e) Cinsiyet değişkeni akıllı telefon bağımlılığı düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?

Tablo 3. 7. Cinsiyet Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı için t-Testi Sınaması Sonuçları

	Grup	n	$\bar{X}$	Ss.	t-ist	p	Etki büyüklüğü (Eta kare katsayısı)
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Kadın	322	30,46	11,30	3,616	0,000*	0.028
	Erkek	77	25,75	10,00			

Tablo 3.7 incelendiğinde, cinsiyet açısından; akıllı telefon bağımlılığı için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p < 0.05$). Akıllı telefon bağımlılığı “kadın” katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek ($30,46 \pm 11,30$) olarak elde edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ile elde edilen anlamlılık düzeyinin etki büyüklüğünü ifade eden eta katsayısı 0.028 ile düşük düzey etkili bir farkı belirtmektedir.

3.3. Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Göre Sosyal Kaygı, Stres, Can Sıkıntısı, Yalnızlık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Araştırmanın üçüncü sorusu olan akıllı telefon kullanım süresi değişkeni sosyal kaygı, stres, can sıkıntısı ve yalnızlık düzeylerine göre manidar farklılık göstermekte midir?’e ait bulgular anova testi ile incelenmiştir.

a) Akıllı telefon kullanım süresi değişkeni, sosyal kaygı düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?

Tablo 3. 8. Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Açısından Sosyal Kaygı İçin ANOVA Sınaması Sonuçları

	Grup	n	$\bar{X}$	Ss.	F-ist	p	Post-hoc
Sosyal Kaygı	(1) 0-2 arası	93	49,88	14,26	1,511	0,217	
	(2) 3-4 arası	167	48,36	13,52			
	(3) 5-7 arası	93	51,84	12,57			
	(4) 8 saat ve üzeri	46	51,54	15,93			

Tablo 3.8 incelendiğinde, akıllı telefon kullanım süresi açısından; sosyal kaygı için anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($p>0.05$).

b) Akıllı telefon kullanım süresi değişkeni, stres düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?

Tablo 3. 9. Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Açısından Stres İçin ANOVA Sınaması Sonuçları

	Grup	n	$\bar{X}$	Ss.	F-ist	p	Post-hoc
Algılanan Stres	(1) 0-2 arası	93	23,22	5,99	1,808	0,145	
	(2) 3-4 arası	167	24,03	5,39			
	(3) 5-7 arası	93	23,91	4,49			
	(4) 8 saat ve üzeri	46	25,50	6,09			

Tablo 3.9 incelendiğinde, akıllı telefon kullanım süresi açısından; stres için anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($p>0.05$).

c) Akıllı telefon kullanım süresi değişkeni, can sıkıntısı düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?

Tablo 3. 10. Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Açısından Can Sıkıntısı İçin ANOVA Sınaması Sonuçları

	Grup	n	$\bar{X}$	Ss.	F-ist	p	Post-hoc	Etki büyüklüğü (Eta kare katsayısı)
Can Sıkıntısı Eğilimi	(1) 0-2 arası	93	24,27	10,18	5,175	0,002*	4>1, 4>2, 4>3, 3>1	0.039
	(2) 3-4 arası	167	26,52	10,27				
	(3) 5-7 arası	93	28,43	8,69				
	(4) 8 saat ve üzeri	46	30,78	11,53				

Tablo 3.10 incelendiğinde, günlük akıllı telefon kullanım süresi açısından; can sıkıntısı eğilimi için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0.05$). Can sıkıntısı eğilimi günlük akıllı telefon kullanım süresi “8 saat ve üzeri” olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek ($30,78\pm 11,53$) olarak elde edilmiştir.

Günlük akıllı telefon kullanım süresi grupları arasında bulunan farkın etki büyüklüğü can sıkıntısı eğilimi için Eta katsayısı 0.039 ile düşük etkili bir farkı belirtmektedir. Analiz sonuçlarında anlamlı farklılık bulunmuşsa da etki büyüklüğün değerine bakıldığında ($\eta^2=0.039$) Cohen (1988)’in kriterlerine göre, düşük düzey olduğu görülmektedir. Dolayısıyla can sıkıntısı eğilimi için günlük akıllı telefon kullanım süresi farklılığından kaynaklanan etkinin düşük olduğu söylenebilir.

d) Akıllı telefon kullanım süresi değişkeni, yalnızlık düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?

Tablo 3. 11. Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Açısından Yalnızlık İçin ANOVA Sınaması Sonuçları

	Grup	n	$\bar{X}$	Ss.	F-ist	p	Post-hoc
Yalnızlık	(1) 0-2 arası	93	14,23	5,19	0,726	0,537	
	(2) 3-4 arası	167	13,96	5,09			
	(3) 5-7 arası	93	14,62	5,08			
	(4) 8 saat ve üzeri	46	15,11	5,98			

*p<0,05 için anlamlı farklılık

Tablo 3.11 incelendiğinde, akıllı telefon kullanım süresi açısından; yalnızlık için anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($p>0.05$).

e) Akıllı telefon kullanım süresi değişkeni, akıllı telefon bağımlılığı düzeyine göre manidar farklılık göstermekte midir?

Tablo 3. 12. Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı İçin ANOVA Sınaması Sonuçları

	Grup	n	$\bar{X}$	Ss.	F-ist	p	Post-hoc	Etki büyüklüğü (Eta kare katsayısı)
Akıllı Telefon Bağımlılığı	(1) 0-2 arası	93	23,48	9,16	23,552	0,000*	4>1,	0.152
	(2) 3-4 arası	167	28,70	9,80			4>2,	
	(3) 5-7 arası	93	33,60	10,42			4>3,	
	(4) 8 saat ve üzeri	46	37,02	13,81			3>1, 3>2	

Tablo 3.12 incelendiğinde, günlük akıllı telefon kullanım süresi açısından; akıllı telefon bağımlılığı eğilimi için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0.05$). Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefon kullanım süresi “8 saat ve üzeri” olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek ($37,02\pm13,81$) olarak elde edilmiştir.

Günlük akıllı telefon kullanım süresi grupları arasında bulunan farkın etki büyüklüğü akıllı telefon bağımlılığı için Eta katsayısı 0.152 ile yüksek düzey etki gücü biçimindedir.

3.7. Yorum

Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısı, akıllı telefon bağımlılığını yordamakta mıdır?

Yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısı değişkenleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısı düzeyleri arttıkça akıllı telefon bağımlılıkları da artmaktadır. Literatüre bakıldığında da elde ettiğimiz bulgulara benzer sonuçlar bulunmuştur (Paul, Neves, Oliveira, Tsunoda Del Antonio, Tsunoda Del Antonio ve Jassi, 2023; Çakır ve Oğuz, 2017; Tohumcu, Karslı, Bahadır ve Kalender, 2019; Su ve He, 2024; Sevilgen, 2023; Uzdil ve Şimşek, 2023). Topal, Odacı ve Özer (2023), internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Yiğit (2019), ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerine etkisini ölçtüğü araştırmasında, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları ile yalnızlık puan ortalamaları arasında pozitif yönde, ancak düşük düzeyde bir ilişki bulmuştur. Meral (2017) araştırmasında, UCLA Yalnızlık Ölçeği puanının, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini

öngördüğünü; öngörü gücünün pozitif yönde olduğunu tespit etmiştir. Sürekli olarak akıllı telefonlarına yoğunlaşan bireylerin, ilişkilerinin kalitesi düşebilmekte ve zamanla bu ilişkiler sona erebilmektedir. İnsanların, bireyin akıllı telefona bu derecede yoğunlaşmasından rahatsızlık duyması, ilişkilerin azalmasına veya tamamen sona ermesine neden olabilmektedir.

Coşkun ve Kılıç (2022) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre, internet ve akıllı telefon bağımlılığı olan ergenler, bağımlı olmayanlara kıyasla daha yüksek yalnızlık düzeylerine sahiptir. Araştırma, akıllı telefon bağımlılığının artmasıyla birlikte yalnızlık düzeyinin arttığını göstermiştir. Zerkeshi ve Koçak (2020), yabancı öğrencilerin yalnızlık duygusu ve akıllı telefon bağımlılığı üzerine yaptıkları karşılaştırmalı analizde, akıllı telefon kullanım süresinin artması ile yalnızlık duygusunun arttığını gözlemlemişlerdir. Thomee, Harenstam ve Hagberg (2011), genç yetişkinler arasında akıllı telefon kullanımı ile stres arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, yüksek sıklıkta mobil telefon kullanımının hem erkeklerde hem de kadınlarda stres ile ilişkilendirildiğini bulmuşlardır. Görür (2019), sosyal kaygıları yüksek olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Belli (2018), yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin sosyal kaygılarını etkileyebileceğini göstermektedir. Yılmaz, Şar ve Civan (2015), lise öğrencileri arasında mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, problemli mobil telefon kullanımı ile sosyal kaygı ve alt boyutları arasında anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki bulmuştur. Bu bulgular, mobil telefon bağımlılığının sosyal kaygı üzerinde etkili olabileceğini ve bu etkileşimin öğrencilerin yaşadığı sosyal çevre ve bireysel özelliklerle değişkenlik gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Hayırcı ve Enver (2019), öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Özellikle, akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arttıkça, sosyal kaygının ve yalnızlığın alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu ve genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma düzeyleri de artmaktadır. Sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasında da orta düzeyde pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Tüm bu çalışmalar ile elde ettiğimiz bulguların uyumlu olduğu görülmektedir.

Literatürde üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısı değişkenlerinin akıllı telefon üzerindeki etkisine bakıldığında da elde ettiğimiz bulgular ile örtüşen bulgular bulunmaktadır. Gezgin, Ümmet ve Hamutoğlu

(2020) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında orta düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Şar (2013) tarafından yapılan, Çin'deki lisans ve yüksek lisans öğrencileri arasında yalnızlık, utangaçlık, sosyal kaygı ve dış kontrol odağının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmanın sonuçlarına göre, ergenlik dönemindeki bireyler arasında yalnızlık hissi ve problemli telefon kullanımı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Aktaş ve Yılmaz (2017), üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri açısından akıllı telefon bağımlılığını inceledikleri çalışmalarında, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Sönmez, Kısacık ve Eraydın (2021) tarafından hemşirelik öğrencileri arasında yapılan çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Santos ve Silva (2021) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde can sıkıntısının, öğrenciler arasında artan akıllı telefon kullanımını tetiklediğini ve bu durumun bağımlılığa yol açabileceğini belirtmiştir. Çalışma, öğrencilerin can sıkıntısını gidermek için akıllı telefonlara yönelme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Demir ve Akpınar'ın (2019) üniversite öğrencileri arasında artan akıllı telefon kullanımı ve yalnızlık hissi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının bulgularına göre, yoğun akıllı telefon kullanımı üniversite öğrencileri arasında yalnızlık hissini artırabilmektedir. Tok (2019) tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan araştırmada, yalnızlık algısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu görmüştür. Bu durum, akıllı telefonların insanlar arasındaki doğrudan etkileşimi azaltarak, kullanıcıların sosyal çevrelerinden izole olmalarına yol açabilir. Bu izolasyon, sosyal destek ağlarının zayıflamasına ve sonuç olarak yalnızlık hissini artmasına neden olabilir. Sayat (2023), Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1., 2. ve 3. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir ve anlamlı sonuçlar bulmuştur. Hawi ve Samaha (2017) tarafından yapılan araştırmada, akıllı telefon bağımlısı olan üniversite öğrencilerinin, bağımlı olmayanlara göre daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olma olasılıklarının daha fazla olduğunu görülmüştür.

Mosalanejad ve arkadaşlarının (2014) Jahrom Üniversitesi Tıp Bilimleri öğrencileri arasında yaptığı çalışmada ise, öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun (%97.8) akıllı telefon bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Ancak, yalnızlık ve günlük stresin akıllı telefon bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır. Bu sonuç, elde

ettiğimiz bulgulardan farklılık göstermektedir. Elde edilen bulgularda, yalnızlık ve stresin akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın sebebinin, kültürel ve sosyal çevrenin, yalnızlık ve stres gibi duygusal durumların ortaya çıkışını ve bireylerin akıllı telefon kullanımını farklı şekillerde etkilemesi olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Mosalanejad ve arkadaşlarının çalışması 2014 yılında yapılmış; o zamandan bu yana akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı üzerindeki etkiler değişmiş olabilir. Teknolojinin ve sosyal medyanın evrimi, yalnızlık ve stres üzerinde daha güçlü etkiler yaratmış olabilir.

Deniz (2014), ergenlerin problemleri mobil telefon kullanımının utangaçlık ve sosyal anksiyete ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma, ergenler arasında mobil telefon kullanımının oldukça yaygın olduğunu ve bu kullanımın, özellikle sosyal paylaşım siteleri aracılığıyla, utangaçlık düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Ancak doğrudan sosyal kaygının problemleri mobil telefon bağımlılığı ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, mobil teknolojinin ergenlerin sosyal etkileşimleri üzerinde önemli bir rol oynadığını ve özellikle utangaç bireylerin sosyal ilişkilerini sanal ortamda kurma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Deniz'in çalışması, sosyal anksiyetenin akıllı telefon kullanımında doğrudan bir etkiye sahip olmadığını belirtmekte ve yapılan çalışmanın bulgularına göre farklılık göstermektedir. Bu farklılığın sebebinin 2014'ten bu yana, sosyal medya ve mobil telefon kullanımının, insanların sosyal davranışlarına etkide bulunan çok sayıda yeni özellik ve platform geliştirmesi olabileceği düşünülmektedir. Bu durum, sosyal kaygının akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisini değiştirmiş olabilir.

Cinsiyet değişkeni sosyal kaygı, stres, can sıkıntısı, yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine göre manidar farklılık göstermekte midir?

Cinsiyet açısından; sosyal kaygı, algılanan stres ve akıllı telefon bağımlılığı için anlamlı farklılık elde edilmiş, can sıkıntısı ve yalnızlık açısından farklılık elde edilmemiştir.

Sosyal kaygı “kadın” katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek, algılanan stres “kadın” katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek ve akıllı telefon bağımlılığı “kadın” katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek olarak elde edilmiştir. Yalnızlık ve can sıkıntısının cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Literatüre bakıldığında bulgularımızdan farklı olarak, yalnızlığın cinsiyete göre farklılaştığı çalışmalara rastlanmıştır. Erkek öğrencilerin ortalama olarak kadınlara göre daha yüksek yalnızlık puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir (Zerkeshi ve

Koçak, 2020; Kim, 2000; Cramer ve Neyedley,1998). Bu çalışmalarında yer alan örneklemeler, kültürel bağlamda yalnızlık konusunda farklı cinsiyet normlarına sahip olabilir. Kültürel yapı, cinsiyetler arası sosyal beklentilerle birlikte yalnızlık düzeylerini farklılaştırabilir. Bulgularımızla benzerlik gösterip cinsiyete göre yalnızlığın farklılaşmadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Yesarioğlu (2023), yapmış olduğu çalışmada erkekler ve kadınlar arasında yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılık bulmamıştır.

Bulgularımızdan farklı olarak, alanyazında erkeklerin can sıkıntısının kadınlara göre daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Harris, 2000; Tolor, 1989; Vodanovich ve Kass, 1990). Fakat alanyazında kadınların can sıkıntı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Seib ve Vodanovich, 1998). Kadın ve erkeklerin can sıkıntısına karşı geliştirdikleri tutumlar ve psikolojik eğilimler farklı olabilir. Bu durum, bazı çalışmalarda erkeklerin, bazılarında ise kadınların can sıkıntısını daha yoğun yaşadığını göstermesine neden olabilir. Bireysel farklılıklar ve kişilik özellikleri de burada etkili olabilir. Diğer yandan, bulduğumuz bulgular ile benzerlik gösterip kadın ve erkeklere göre can sıkıntısının farklılaşmadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Newell, Harries ve Ayer, 2012). Tüm bu çalışmalara bakıldığında, can sıkıntısının erkeklerde de, kadınlarda da yoğun olabileceği veya ortalamalarının benzer olabileceği sonuçlarına ulaşılmaktadır.

Literatüre bakıldığında bulgularımızdan farklı olarak sosyal kaygının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Gülfidan, 2024; Moscovitch, Hofmann ve Litz, 2005; Mehtalia ve Vankar, 2004; Yılmaz, Şar ve Civan, 2015). Sosyal kaygının biyolojik eğilimleri veya hormonal etkiler gibi biyopsikososyal faktörler, cinsiyetler arasında farklı şekilde ortaya çıkabilir. Ancak bu farklılıklar her bireyde belirgin olmayabilir, bu da bazı çalışmalarda cinsiyet farkının anlamlı çıkmamasına yol açabilir. Buna karşılık olarak çalışmamızın bulgularını destekleyen, sosyal kaygının cinsiyete göre farklılaştığını ve kadınların sosyal kaygılarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Kessler, Petukhova, Sampson, Zaslavsky ve Wittchen, 2012; Çiçekçi, 2019; Gültekin ve Dereboy, 2011; İzgiç ve diğ., 2000).

Tok (2019) tarafından yapılan araştırma, üniversite öğrencileri arasında cinsiyet değişkeninin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkisinin olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, Belli (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da

cinsiyet ile akıllı telefon bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Karadağ (2024) da üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Çiftçi (2023) ise akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme üzerine yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Bu bulgular, çalışmamızın sonuçları ile çelişmektedir. Ancak, literatürde yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde, bulgularımızla uyumlu sonuçlar elde eden araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Yılmaz, Şar ve Civan (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, kız öğrencilerin akıllı telefon kullanım oranlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadın ve erkeklerin teknolojiyi kullanım amacı ve telefon bağımlılığına yaklaşımı farklı olabilir. Kadınlar, sosyal medya ve iletişim amacıyla daha fazla telefon kullanmaya eğilimli olabilirken, erkekler oyun veya eğlence odaklı kullanımı tercih edebilir. Bu farklı kullanım amaçları, bağımlılık düzeylerine dair farklı bulgulara yol açabilir.

Araştırmamızın sonucunu destekleyen, kadınların erkeklerden daha yüksek stres seviyesine sahip olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Misra ve McKean, 2000; Okur, 2024; Bardakçı Gürül, 2024). Savcı ve Aysan (2014), yaptıkları araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek stres seviyelerine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Uyan (2012), lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada kız öğrencilerin stres puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Pawlaczyk, Siembida, Balaj ve Rajewska- Rager (2020), araştırmalarında kadınların erkeklere oranla daha yüksek stres seviyelerine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Tüm bu bulgular araştırmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Akıllı telefon kullanım süresi sosyal kaygı, stres, can sıkıntısı, yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine göre manidar farklılık göstermekte midir?

Günlük akıllı telefon kullanım süresi açısından; sosyal kaygı, can sıkıntısı eğilimi ve akıllı telefon bağımlılığı için anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0.05$). Sosyal kaygı günlük akıllı telefon kullanım süresi 1 saatten az olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek ($74,00\pm7,07$), can sıkıntısı eğilimi günlük akıllı telefon kullanım süresi 1 saatten az olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek ($31,00\pm12,73$) ve akıllı telefon bağımlılığı günlük akıllı telefon kullanım süresi 8 saat ve üzeri olan katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek ($37,02\pm13,81$) olarak elde edilmiştir.

Literatürde bulgularımız ile benzer sonuçlar görülen çalışmalar bulunmaktadır. Akıllı telefonla geçirilen sürenin artmasıyla birlikte akıllı telefon bağımlılık oranı da yükselmektedir (Çakır ve Oğuz, 2017; Dursun, 2017; Durak ve Seferoğlu, 2017; Meral, 2017). Akıllı telefon ile bir günde 10-15 ve 5-10 saat geçiren bireylerin bağımlılık düzeyleri akıllı telefonda günde 3-5 saat ve 0-3 saat geçiren bireylerden; günde 3-5 saat geçiren bireylerin bağımlılık düzeyleri ise günde 0-3 saat geçiren bireylerin bağımlılık düzeylerinden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (Ergeni, 2022). Kılıcı (2021), yaptığı çalışmada, akıllı telefonu günde 1 saatten az kullananların, 4 saatten fazla kullananlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük akıllı telefon bağımlılığı düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca, akıllı telefonu günde 2-3 saat kullananların, 3-4 saat ve 4 saatten fazla kullananlara göre; 3-4 saat kullananların ise 4 saatten fazla kullananlara göre anlamlı düzeyde daha düşük bağımlılık düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgulara göre, akıllı telefon kullanım süresi azaldıkça bağımlılık puanlarının da düştüğü görülmektedir. Türütgen (2023) yaptığı araştırmada, akıllı telefon bağımlısı olarak tanımladığı grubun, bağımlı olmayan gruba göre günlük telefon kullanım sürelerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Karakaya (2021) da benzer şekilde Covid sürecinde yapmış olduğu araştırmasında teknoloji kullanım süresi arttıkça bağımlılığın arttığını belirtmiştir. Bu çalışmalar yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir.

Sayat (2023), günlük akıllı telefon kullanım süresi ile kaygı ve stres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Elde ettiği bulgulara göre günde 6 saatten fazla akıllı telefon kullananların anksiyete ve stresleri, günde 1-2 saat, 3-4 saat ve 5-6 saat arası kullananlara göre daha yüksektir. Yapmış olduğumuz çalışma sonucunda sosyal kaygı düzeyi ile akıllı telefon kullanım süresi arasında ilişki bulunması açısından Sayat (2023) ile benzer bulgular elde etmişken, stres ile akıllı telefon kullanım süresi açısından ilişki bulmamamız açısından sonuçlarımız farklılaşmaktadır.

Literatürde yalnızlık ile akıllı telefon kullanım süresi arasındaki bulduğumuz ilişkiyi destekler nitelikte çalışmalar da bulunmaktadır. Bian ve Leung (2015), yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında kullanım alışkanlıkları arasındaki ilişkileri de incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, yalnızlık seviyesinin arttıkça akıllı telefon kullanım süresinin de arttığı görülmüştür.

Elhai, Vasquez, Lustgarten, Levine, ve Hall (2018) tarafından yapılan çalışmada can sıkıntısının artmasıyla akıllı telefon kullanım süresinin de arttığı görülmüştür. Bu sonuç bulgularımız ile örtüşmektedir. Bununla ilgili Türkiye’de yapılmış bir araştırmaya rastlanılmamıştır.



4. SONUÇ ve ÖNERİLER

4.1. Sonuç

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısı gibi psikolojik faktörlerin akıllı telefon bağımlılığı ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, bu dört değişkenin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların %57,9'u 18-20 yaş arasında, %34,6'sı 21-23 yaş arasında ve %7,5'i ise 24 yaş ve üzeridir. Katılımcıların %80,7'si kadın ve %19,3'ü ise erkektir. Katılımcıların %3,8'i diş hekimliği fakültesi, %12,8'i eczacılık fakültesi, %13,8'i eğitim fakültesi, %6,8'i mühendislik fakültesi, %37,1'i sağlık bilimleri fakültesi, %9'u tıp fakültesi ve %16,8'i ise meslek yüksekokulunda eğitim görmektedir. Katılımcıların %19,5'i ön lisans eğitim düzeyine sahipken %80,5'i ise lisans eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların %21,6'sı düşük, %72,7'si orta ve %5,8'i ise yüksek aylık gelir düzeyine sahiptir. Katılımcıların %77,9'u ailesi ile evde, %5,8'i arkadaşlarıyla birlikte evde, %5'i evinde yalnız, %6'sı devlet yurdunda, %4'ü özel yurttan ve %1,3'ü ise diğer yaşama şekline sahiptir. Katılımcıların %64,2'si hiç sigara içmedi ve içmiyor, %14,5'i daha önce sigara içmiş ama şu anda içmemekte ve %21,3'ü ise şu an sigara içmektedir. Katılımcıların %0,8'i bir yıldan az, %4,3'ü 1-3 yıldır, %34,3'ü 4-6 yıldır ve %60,7'si ise 7 yıl ve üzeri süredir akıllı telefon kullanmaktadır. Katılımcıların %0,5'i gün içerisinde 1 saatten az, %22,8'i 1-3 saatten fazla, %41,9'u 3-5 saatten fazla, %23,3'ü 5-7 saatten fazla ve %11,5'i ise 7 saat ve üzeri akıllı telefon kullanmaktadır. Katılımcıların %15,91'i akıllı telefonu arama amacıyla, %16,58'i mesajlaşma amacıyla, %6,7'si oyun oynama amacıyla, %15,87'si müzik dinleme amacıyla, %13,06'sı ders çalışma amacıyla, %14,01'i film/dizi/video izleme amacıyla, %17,48'i sosyal medya amacıyla ve %0,38'si ise diğer amaçlarla kullanmaktadır.

Bu bulgular, özellikle can sıkıntısının akıllı telefon bağımlılığını diğer değişkenlere göre daha fazla etkilediğini göstermektedir. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığını azaltmaya yönelik müdahalelerde, can sıkıntısının yönetimi ve azaltılması üzerine odaklanılması önemlidir.

Araştırma sonuçları, yalnızlık düzeyinin artmasıyla akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Akıllı telefonlar, sosyal medya ve anlık mesajlaşma uygulamaları aracılığıyla yalnızlığı hafifletebilirken, aynı zamanda

bu cihazların aşırı kullanımı yalnızlık duygularını artırabilmektedir. Bu nedenle, yalnızlık yaşayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olabileceği sonucuna varılmıştır. Araştırma, sosyal kaygı düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığının da arttığını ortaya koymuştur. Sosyal medya platformları, bireylerin kendilerini sürekli olarak diğerleriyle karşılaştırmasına ve bu nedenle sosyal kaygının artmasına neden olabilir. Akıllı telefonlar, sosyal kaygıyı hafifletmek amacıyla sosyal bağlantı kurma aracı olarak kullanılmakta, ancak aynı zamanda sosyal kaygıyı pekiştiren bir faktör olabilmektedir. Araştırma, stres düzeyinin artmasıyla akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Akıllı telefonlar, stres yönetiminde hem olumlu hem de olumsuz roller oynayabilir. Bu cihazlar, stres azaltıcı aktiviteler ve sosyal destek için bir araç olabileceği gibi, sürekli bildirimler ve bilgi akışı nedeniyle stresi artırabilir. Öğrenciler, stresle başa çıkmak için akıllı telefonlarına daha fazla yönelebilirler, bu da bağımlılığı artırabilir. Araştırmanın en dikkat çekici bulgusu, can sıkıntısının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki güçlü etkisidir. Akıllı telefonlar, can sıkıntısı duygusunu hafifletmek için sıkça kullanılabilir. Ancak, sürekli akıllı telefon kullanımı bağımlılık yaratabilir ve bu bağımlılık öğrencilerin akademik performansını ve sosyal etkileşimlerini olumsuz etkileyebilir. Can sıkıntısı yaşayan öğrenciler, anlık tatmin sağlamak için akıllı telefonlarına daha fazla başvurmakta ve bu da bağımlılık düzeylerini artırmaktadır.

4.2. Öneriler

4.2.1. Araştırmacılara Öneriler

Farklı kültürel ve demografik özelliklere sahip öğrenci grupları üzerinde yapılacak gelecekteki çalışmalar, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısı arasındaki ilişkilerin daha geniş bir perspektiften anlaşılmasına katkı sağlayabilir .

Akıllı telefon bağımlılığının uzun vadeli etkilerini incelemek için uzunlamasına araştırmalar yapılmalıdır. Bu tür çalışmalar, bağımlılığın zaman içindeki gelişimini ve olası sonuçlarını daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Araştırmacılar, yalnızlık, sosyal kaygı, stres ve can sıkıntısı gibi psikolojik faktörleri ölçmek için daha kapsamlı ölçekler kullanabilirler. Bu, elde edilen verilerin doğruluğunu ve güvenilirliğini artırabilir.

Araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığını azaltmaya yönelik etkili müdahale stratejilerini belirlemeye odaklanmalıdır. Bu stratejilerin uygulanabilirliğini ve etkinliğini değerlendiren çalışmalar, uygulayıcılara yol gösterici olabilir.

Akıllı telefon bağımlılığının sadece psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik etkilerini de inceleyen çalışmalar yapılabilir. Uyku bozuklukları, gz yorgunluğu ve genel sağlık üzerindeki etkiler gibi konulara odaklanmak, bağımlılığın kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlayabilir.

Sosyal medya platformlarının kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki daha ayrıntılı incelenebilir. Hangi sosyal medya platformlarının ve hangi tür içeriklerin bağımlılığı tetiklediği konusunda daha fazla bilgi sağlanmalıdır.

Akıllı telefon bağımlılığını azaltmak için geliştirilen eğitim ve farkındalık programlarının etkinliğini inceleyen çalışmalar yapılabilir. Bu programların kısa ve uzun vadeli etkileri araştırılıp en etkili yöntemler belirlenebilir.

Farklı ülkelerde ve kültürlerde akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan karşılaştırmalı çalışmalar, bu sorunun evrensel ve yerel dinamiklerini anlamaya yardımcı olabilir. Bu tür çalışmalar, küresel düzeyde etkili stratejiler geliştirmeyi mümkün kılabilir.

Araştırmalar, sadece gençlerin değil, aynı zamanda ebeveynlerin de akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkilerini inceleyebilir. Ebeveynlerin diğital alışkanlıklarının çocuklar üzerindeki etkileri ve aile içi dinamiklerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki rolü araştırılabilir.

4.2.2.Uygulayıcılara neriler

Üniversiteler, ğrencilerin akıllı telefon kullanımını sınırlamak ve sağlıklı diğital alışkanlıklar geliştirmek için farkındalık programları düzenleyebilirler. Bu programlar, akıllı telefon bağımlılığının olumsuz etkilerini ve alternatif başa çıkma stratejilerini öğrencilere öğretmeyi amaçlayabilir.

Stres yönetimi ve sosyal kaygıyla başa çıkma becerilerini artırmaya yönelik psikolojik danışmanlık hizmetleri sunulabilir.

Üniversiteler, ğrencilerin sosyal bağlantılarını güçlendirmek ve yalnızlık duygusunu azaltmak amacıyla sosyal etkinlikler ve grup faaliyetleri düzenleyebilir. Bu tür etkinlikler, öğrencilerin sanal ortamlar yerine yüz yüze etkileşimlerde bulunmalarını teşvik edebilir.

Öğrencilerin dijital okuryazarlıklarını artırmak için eğitim programları geliştirilebilir. Bu programlar, öğrencilerin akıllı telefonlarını daha bilinçli ve dengeli kullanmalarını sağlamak amacıyla düzenlenebilir.

Üniversiteler, sınıf içinde akıllı telefon kullanımını sınırlayan politikalar geliştirebilir. Bu, öğrencilerin dikkatlerini derslere daha iyi odaklamalarına ve öğrenim deneyimlerini iyileştirmelerine yardımcı olabilir.



I.KAYNAKÇA

Aksak, M. (2017). Farklı lise türlerine devam eden lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Gaziosmanpaşa ilçesi örneği) (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53.

Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.

Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical psychology review*, 24(7), 857-882.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) Mental bozuklukların tanısall ve sayımsal el kitabı, 5. Baskı (DSM 5), Çev. Ed., Ertuğrul Köroğlu. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Anderson, J., & Rainie, L. (2018). The future of well-being in a tech-saturated world. Pew Research Center.

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), 175-184.

Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2000). The shyness & social anxiety workbook: Proven techniques for overcoming your fears. New Harbinger Publications.

Asher, S. R. ve Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *American Psychological Society*, 12(3), 75-78.

Aydın, Y. (2017), Yetişkinlerin Stres Düzeyleri Ve Stresle Baş Etme Yolları İle Sergilenen Dikkat Eksikliği Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Mersin, (Danışman: Prof. Dr. Banu Yazgan İnanc).

Bahr, H. M., & Harvey, C. D. (1979). Correlates of loneliness among widows bereaved in a mining disaster. *Psychological Reports*, 44(2), 367-385.

Bardakcı Gürül, B. (2024), Üniversite Öğrencilerinde Nevrotik Eğilimler, Savunma Mekanizmaları Ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Eşef Ercüment Yerlikaya).

Bargdill, R. W. (2014). Toward a theory of habitual boredom. *Janus Head*, 13(2), 93-111.

Barmack, J. E. (1939). Studies on the psychophysiology of boredom: Part I. The effect of 15 mgs. of benzedrine sulfate and 60 mgs. of ephedrine hydrochloride on blood pressure, report of boredom and other factors. *Journal of Experimental Psychology*, 25(5), 494.

Beck, A. T. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. çev. Veysel Öztürk-Aysun Türkcan. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2.

Beck, J.S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi, temelleri ve ötesi*. (M. Şahin, Çev.). Nobel Yayıncılık.

Belli, M. (2018). *Ergenlerde Algılanan Ebeveyn Tutumu, Akıllı Telefon Kullanımı Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Emel Sezici).

Bench, S. W., & Lench, H. C. (2013). On the function of boredom. *Behavioral sciences*, 3(3), 459-472.

Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: McGraw-Hill

Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in human behavior*, 64, 1-8.

Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social science computer review*, 33(1), 61-79.

Bibring, E. (1953). The mechanism of depression. In *Affective disorders: Psychoanalytic contributions to their study* (pp. 13-48). International Universities Press.

Bieber, I. (1951). Pathological boredom and inertia. *American journal of psychotherapy*, 5(2), 215-225.

Bilge, A., Öğce, F., Genç, R. E., & Oran, N. T. (2009). Algılanan stres ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe versiyonunun psikometrik uygunluğu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(25), 61-72.

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? *An*

update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.

Blehm, C., Vishnu, S., Khattak, A., Mitra, S., & Yee, R. W. (2005). Computer vision syndrome: a review. *Survey of ophthalmology*, 50(3), 253-262.

Bozkurt, İ. (2021). Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi İle Temel Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç.Dr. Nurhan Fıstıkcı).

Brage, D., & Meredith, W. (1994). A causal model of adolescent depression. *The Journal of psychology*, 128(4), 455-468.

Braham, J. B. (1998). Stres Yönetimi, Ateş Altında Sakin Kalabilmek. (Çev.: Vedat G. Diker). Hayat Yayınları: İstanbul.

Bremner, J. D. (2003). Long-term effects of childhood abuse on brain and neurobiology. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 12(2), 271-292.

Brown, T. (2018). Psychological stress: Understanding and managing its impact on well-being. *Journal of Health Psychology*, 23(8), 1058-1073.

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426.

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human nature and the need for social connection. WW Norton & Company.

Cardinell, C. F. (1980). Teacher burnout: An analysis. *Action in teacher education*, 2(4), 9-15.

Chen, Q., & Yan, Z. (2016). Does multitasking with mobile phones affect learning? A review. *Computers in Human behavior*, 54, 34-42.

Clark, D.M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 69, 1025.

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*, 2nd Edition, Lawrence Erlbaum Associates Pbc. USA

Cohen, S., Gianaros, P. J., & Manuck, S. B. (2016). A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456-463.

Corey, G., (2008), Psikolojik ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları Danışma (Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy) (8. Baskı), Ankara: Mentis Yayıncılık.

Coşkun, S., & Kılıç, H. S. (2022). Ergenlerin İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Uyku Kalitesi ve Akademik Başarı Düzeyleri ile İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 511-521.

Cramer, K. M., & Neyedley, K. A. (1998). Sex differences in loneliness: The role of masculinity and femininity. *Sex roles*, 38(7), 645-653.

Csikzentimihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi

Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.

Çiçekçi, S. (2019). *Sosyal Kaygı İle Üstbiliş Arasındaki İlişkinin Özel Bir Eğitim Kurumundaki Öğrencilerde İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin, (Danışman: Prof. Dr. Şükrü Uğuz)*.

Çiftçi, İ. (2023). *Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Akademik Erteleme: Spor Bilimleri Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 245-257.

Danckert, J., & Merrifield, C. (2018). Boredom, sustained attention and the default mode network. *Experimental brain research*, 236, 2507-2518.

Davis, S., & Carter, J. (2017). Boredom proneness and the development of sustained attention in young adulthood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 53, 93-102.

Daysal, B., & Yılmazel, G. (2020). Halk sağlığı gözüyle akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(2), 316-322.

De Jong-Gierveld, J., van Tilburg, T. G., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. In *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 485-500). Cambridge University Press.

Demir, K., & Akpınar, B. (2019). Akıllı telefon kullanımının üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 42-58.

Demirbaş, B. ve Haşit, G. (2016). İş yerinde yalnızlık ve işten ayrılma niyetine etkisi: Akademisyenler üzerine bir uygulama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 137-158.

Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92.

Deniz, S. (2014). Ergenlerin Problemlili Mobil Telefon Kullanımının Utangaçlık Ve Sosyal Anksiyete İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Ejder Akgün Yıldırım).

Dilbaz N, Güz H. Liebowitz sosyal kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. 37.Ulusal Psikiyatri Kongresi, İstanbul, 2-6 Ekim, 2001 .

Doğan, T., Çötök, N. A., & Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.

Durak, H., & Seferoğlu, S. S. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanımları Ve Bağımlılık Düzeyleriyle İlgili Unsurlar. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(1), 1-23.

Dursun, S. (2017), Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. Ve 6. Sınıf Öğrencileri Arasında Akıllı Telefon Bağımlılığının Araştırılması, Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. A. Gülsen Ceyhun Peker)

Duru, Erdiñ (2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (61).

Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J. and Smilek, D., (2012), The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention, *Perspectives on Psychological Science*, 7(5): 482-495.

Eisnitz, S. (1974). The psychoanalytic concept of boredom. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 22(1), 86-97.

Elfitasari, T., & Winta, M. V. I. (2022). The Role of Self-Esteem in Mediating Social Anxiety on Body Shaming Victims. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(2), 249-258.

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.

Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2018). Proneness to boredom mediates relationships between problematic smartphone use with depression and anxiety severity. *Social Science Computer Review*, 36(6), 707-720.

Engin, E., Uğuryol, M., & Kaçmaz, E. D. (2016). Yalnızlık kavramı ve sağlıklı yaşam üzerine etkileri: gözden geçirme. *Journal of International Social Research*, 9(42).

Ergeni, H. (2022), Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerde Duygu Düzenleme, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve Kaygı Düzeyinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Güzin Mukaddes Sevinçer).

Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).

Etkin, A., & Wager, T. D. (2007). Functional neuroimaging of anxiety: a meta-analysis of emotional processing in PTSD, social anxiety disorder, and specific phobia. *American journal of Psychiatry*, 164(10), 1476-1488.

Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68-85.

Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness--the development and correlates of a new scale. *Journal of personality assessment*, 50(1), 4-17.

Fenichel, O. (1945). Neurotic acting out. *Psychoanalytic Review*, 32(2), 197-206.

Fenichel, O. (1951). On the psychology of boredom. In D. Rapaport, *Organization and pathology of thought: Selected sources*, 349-361. New York: Columbia University Press.

Fogg, B. J. (2002). Persuasive technology: using computers to change what we think and do. *Ubiquity*, 2002(December), 2.

Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 4(3), 138.

Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 22, 1–15. doi: 10.1080/00332747.1959.11023153

Gabbard, G. O. (1992). *Psikiyatride Psikodinamik Psikiyatri*. American Psychiatric Press.

Genç, S., & Soysal, M. İ. (2018). Parametrik ve parametrik olmayan çoklu karşılaştırma testleri. *Black Sea Journal of Engineering and Science*, 1(1), 18-27.

Gençtan, E. (1998). *Kim bilir?*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gezgin, D. M., Ümmet, D., & Hamutoğlu, N. B. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı: çok boyutlu yalnızlığın yordayıcı rolü. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(2), 317-329.

Goetz, T., Frenzel, A. C., Stoeger, H., & Hall, N. C. (2010). Antecedents of everyday positive emotions: An experience sampling analysis. *Motivation and Emotion*, 34, 49-62.

Göksel, A., & Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde Stres Kaynakları İle Stresle Başa Çıkmada Ve Stres Durumunda Gösterilen Davranışların İlişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(2), 315-343.

Görür, B. (2019). Ergenlerin Bağlanma Stilleri Ve Sosyal Kaygıları İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Gaziantep, (Danışman: Prof. Dr. Bengi Semerci).

Greenson, R. R. (1953). On boredom. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1(1), 7-21.

Gustafsson, E., Thomée, S., Grimby-Ekman, A., & Hagberg, M. (2017). Texting on mobile phones and musculoskeletal disorders in young adults: A five-year cohort study. *Applied ergonomics*, 58, 208-214.

Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).

Gülfidan, A.N. (2024), Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Diyarbakır, (Danışman: Dr. Öğr. Yunus Emre Ayna).

Gültekin, B. K., & Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158.

Gümüş, A. E. (2006). A prediction of social anxiety based on self esteem and dysfunctional attitudes. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 63-75.

Hamamcı, Z. Duy, B. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerindeki etkisi. *Journal of Educational Sciences & Practices*, 4(7).

Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom 1. *Journal of applied social psychology*, 30(3), 576-598.

Hartocollis, P. (1972). Time as a dimension of affects. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 20(1), 92-108.

Hatun, O., & Füsun, E. (2020). Lise Öğrencilerinde Değerler, Sosyal Dışlanma ve Akran Baskısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(4), 1689-1699.

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations. *Behaviour & Information Technology*, 36(10), 1046-1052.

Hayirci, B., & Enver, S. (2019). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 61-79.

Heidegger, M. (1995). The fundamental concepts of metaphysics: World, finitude, solitude. Indiana University Press.

Heim, C., & Nemeroff, C. B. (2001). The role of childhood trauma in the neurobiology of mood and anxiety disorders: preclinical and clinical studies. *Biological psychiatry*, 49(12), 1023-1039.

Hettema, J. M., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2001). A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. *American journal of Psychiatry*, 158(10), 1568-1578.

Higgins, K. K. (2005). The stress management self-efficacy inventory (SMSEI): Development and initial psychometrics. University of Arkansas.

Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Turk, C. L. (2010). Managing social anxiety: A cognitive-behavioral therapy approach: Therapist guide. *Treatments That Work*.

Iso-Ahola, S. E. and Weissinger, E., (1990), Leisure and Boredom, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3): 356-364.

Işık, E. (1996). *Nevrozlar*. Ankara: Kent Matbaası.

Izgiç, F., Akyüz, G., Dogan, O., & Kugu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı/The prevalence of social phobia in university student population. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207.

Johnson, M., & Lee, A. (2020). Social anxiety in the digital age: The impact of social media and technology use on social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102236.

Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81.

Käll, A., Jägholm, S., Hesser, H., Andersson, F., Mathaldi, A., Norkvist, B. T., Shafran, R. ve Andersson, G. (2020). Internet-based cognitive behavior therapy for loneliness: a pilot randomized controlled trial. *Behavior therapy*, 51(1), 54-68. doi: 10.1016/j.beth.2019.05.001

Kaplan, M. S. (2011). Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Duygularının Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya, (Danışman: Doç. Dr. Ercan Yılmaz).

Karababa, A., & Taylı, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde can sıkıntısının yordayıcıları olarak temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumu. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(2), 600-627.

Karadağ, B. (2024), Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Elazığ, (Danışman: Doç. Dr. Çetin Tan).

Karakaya, E.N. (2021), Covid-19 Sürecinde Eğitimine Evde Devam Eden Ortaöğretim Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Karabük, (Danışman: Prof. Dr. Ali Fuat Ersoy).

Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler. Ankara: Anı Yayıncılık.

Kashdan, T. B., & Herbert, J. D. (2001). Social anxiety disorder in childhood and adolescence: Current status and future directions. *Clinical child and family psychology review*, 4, 37-61.

Kass, S. J., Vodanovich, S. J., & Callender, A. (2001). State-trait boredom: Relationship to absenteeism, tenure, and job satisfaction. *Journal of business and psychology*, 16, 317-327.

Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H. U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International journal of methods in psychiatric research*, 21(3), 169-184.

Kılıcı, Ö. (2021), Beliren Yetişkinlerde Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi İle İletişim Becerisi Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Mersin, (Danışman: Prof. Dr. Khaladdin İbrahimli).

Kılıç, S. (2013). Örneklem yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6.

Kılıçarslan, S., & Parmaksız, İ. (2020). Ergenlerde Şiddet Eğiliminin Yordayıcıları Olarak Sosyal Kaygı ve Duygusal Özerklik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1-14.

Kızılgöçer, M. (2011). Yalnızlık Hissi Teorik Yaklaşımlar Çeviri. *Journal Of Academic Researches In Religious Sciences*, 11.

Kim, G. Y., Ahn, C. S., Jeon, H. W., & Lee, C. R. (2012). Effects of the use of smartphones on pain and muscle fatigue in the upper extremity. *Journal of physical therapy science*, 24(12), 1255-1258.

Kim, H., & Lee, S. (2019). The effects of smartphone addiction on university students' physical and academic performance and psychological well-being. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 335-342.

Kim, O. (2001). Sex differences in social support, loneliness, and depression among Korean college students. *Psychological Reports*, 88(2), 521-526.

Koç, E., Ekşi, H., & Demirci, İ. (2018). Kısa can sıkıntısı eğilimi ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. 1. Uluslararası Eğitimde Yeni Arayışlar Kongresi, 11-12.

Koçak, E. (2008). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. A. Rezan Çeçen).

Koçyiğit, M. (2021). Sigmund Freud ve Kaygı Teorisi. Psikoloji Çalışmaları, 41(1), 233-245.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311.

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936.

La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26, 83-94.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia.

Lee, E. J., & Kim, H. S. (2018). Gender differences in smartphone addiction behaviors associated with parent–child bonding, parent–child communication, and parental mediation among Korean elementary school students. *Journal of addictions nursing*, 29(4), 244-254.

Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of youth and adolescence*, 44(2), 405-418.

Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of US college students. *Sage Open*, 5(1), 2158244015573169.

Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173.

Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS one*, 9(6), e98312.

Lin, Z., Vasudevan, B., Jhanji, V., Mao, G. Y., Gao, T. Y., Wang, F. H., ... & Liang, Y. B. (2014). Near work, outdoor activity, and their association with refractive error. *Optometry and Vision Science*, 91(4), 376-382.

Liu, C., Ma, J., Chen, Y., Zhang, W., Zhou, N., Li, Y., & Li, C. (2019). Understanding the relationship between life satisfaction and smartphone addiction through network analysis: The role of neuroticism and extraversion. *Computers in Human Behavior*, 76, 342-350.

Loleska, S., & Pop-Jordanova, N. (2021). Is Smartphone Addiction in the Younger Population a Public Health Problem?. *Prilozi (Makedonska akademija na naukite i umetnostite. Oddelenie za medicinski nauki)*, 42(3), 29–36.

Mann, S., & Robinson, A. (2009). Boredom in the lecture theatre: An investigation into the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students. *British Educational Research Journal*, 35(2), 243-258.

Maples, M. F. (1980). Stress: In defense of its positive dimensions. *Action in Teacher Education*, 2(4), 23-28.

Marazziti, D., Consoli, G., Picchetti, M., Carlini, M., & Faravelli, L. (2010). Cognitive impairment in major depression. *European journal of pharmacology*, 626(1), 83-86.

McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England journal of medicine*, 338(3), 171-179.

Mehtalia, K., & Vankar, G. K. (2004). Social anxiety in adolescents. *Indian journal of psychiatry*, 46(3), 221-227.

Meral, D. (2017). Ortaöğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu Ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı , Erzincan, (Danışman: Doç. Dr. Hüseyin Hüsnü Bahar).

Mijuskovic, B. L. (1985). *Loneliness*. San Diego, CA: Libra Publishers.

Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, 43(1), 3.

Miller, A. (2019). Understanding loneliness in the context of social relationships. *Journal of Social Psychology*, 159(3), 225-239.

Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American journal of Health studies*, 16(1), 41.

Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48(2), 275-298.

Mosalanejad, L., Nikbakht, A., Abdollahifrad, S., & Kalani, N. (2014). Akıllı telefon bağımlılığı prevalansı ve kişilik özellikleri, yalnızlık ve günlük stres. *Jahrom Üniversitesi Tıp Bilimleri Dergisi*.

Moscovitch, D. A., Hofmann, S. G., & Litz, B. T. (2005). The impact of self-construals on social anxiety: a gender-specific interaction. *Personality and individual differences*, 38(3), 659-672.

Nelson-Jones, R. (2015). *Basic counselling skills: A helper's manual*. Basic Counselling Skills, 1-216.

Nett, U. E., Goetz, T., & Hall, N. C. (2011). Coping with boredom in school: An experience sampling perspective. *Contemporary educational psychology*, 36(1), 49-59.

Newell, S. E., Harries, P., & Ayers, S. (2012). Boredom proneness in a psychiatric inpatient population. *International Journal of Social Psychiatry*, 58(5), 488-495.

Noyan, C. O., Darçın, A. E., Nurmedov, S., Yılmaz, O. & Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 73-81.

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60.

O'hanlon, J. F. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. *Acta psychologica*, 49(1), 53-82.

Okur, A. (2024). *Üniversite Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı İle Algılanan Stres Arasındaki İlişki: Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Altınbaş Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman; Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül Güner Algan).

Özdemir, N. (2011). *Düzenli Fiziksel Aktivitenin İlköğretim Öğrencilerinin Okula Yabancılaşma Ve Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkileri*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü , Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, İzmir, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. M. Ersin Altıparmak).

Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.

Paul, V. C. G. D., Neves, A. C. D., Oliveira, G. A. D., Antonio, A. C. F. T. D., Antonio, T. T. D., & Jassi, F. J. (2023). Association of smartphone addiction with pain, sleep, anxiety, and depression in university students. *Fisioterapia em Movimento*, 36, e36110.

Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(03), 340-344.

Pawlaczyk, M., Siembida, J., Balaj, K., & Rajewska-Rager, A. (2020). The assessment of stress level, anxiety, depressive symptoms, and defense mechanisms among Polish and English medical students. *Annals of General Psychiatry*, 19, 1-8.

Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational psychology review*, 18, 315-341.

Pekrun, R. (2011). Emotions as drivers of learning and cognitive development. In *New perspectives on affect and learning technologies* (pp. 23-39). New York, NY: Springer New York.

Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control–value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of educational psychology*, 102(3), 531.

Peplau, L.A. and Perlman, D. (1982). Perspective on loneliness. In L.A. Peplau and D.Perlman (Eds), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. (pp. 1–8). Wiley Interscience, New York.

Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1982). Theoretical Approaches to Loneliness, Peplau, L. A. ve Perlman D. (Ed.) içinde, *A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy* (s. 123- 134). New York: Wiley.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.

Prajapati, B., Dunne, M., & Armstrong, R. (2010). Sample size estimation and statistical power analyses. *Optometry today*, 16(7), 10-18.

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237-246.

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological science*, 28(2), 204-215.

Raj, J. B., Srinivasan, K., & Veeraraghavan, V. (2023). Smartphone Addiction and its Impacts on Loneliness, Happiness, and Satisfaction with Life in Medical Students with Different Personalities During COVID-19 Pandemic. *Addiction & health*, 15(4), 247–252.

Ranta, K., La Greca, A. M., Garcia-Lopez, L. J., & Marttunen, M. (2015). *Social anxiety and phobia in adolescents*. Springer International Publishing.

Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical psychology review*, 24(7), 737-767.

Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 148(1), 1-11.

Rogers, C.R. (1994). *Etkileşim Grupları*. Ankara: Doruk Yayınevi.

Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958.

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.

Sahranç, Ü., (2013), Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel Özyeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16: 122-144.

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior*, 57, 321-325.

Santos, A., & Silva, P. (2021). Boredom and smartphone use in university students: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 115, 106621.

Sapmaz, F. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu Ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Birimleri Psikolojik Belirtiye İlişkin Değerlendirmeleri İnceleme.

Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Sakarya, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Murat İskender).

Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2014(3), 44-56.

Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. Düşünen Adam, 30(3), 202-216.

Sayat, A. (2023), Bir Tıp Fakültesi 1., 2. Ve 3. Sınıf Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve Zaman Yönetimi İle Depresyon Anksiyete Stres Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Mine Esin Ocaktan).

Sayiner, B. (2022). Problemlili akıllı telefon kullanımı ve teknostres. Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, (56), 10-25.

Seib, H. M., & Vodanovich, S. J. (1998). Cognitive correlates of boredom proneness: The role of private self-consciousness and absorption. The Journal of psychology, 132(6), 642-652.

Sermat, V. (1980). Some Situational and Personality Correlates of Loneliness. New York: International University Press.

Sevilgen, M. (2023). Depresyon, Anksiyete, Stres İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Diyarbakır, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Özlem Tolan).

Shernoff, D. J. (2013). Optimal learning environments to promote student engagement. New York, NY: Springer.

Sönmez, M., Gürlek Kısacık, Ö., & Eraydın, C. (2021). Correlation between smartphone addiction and loneliness levels in nursing students. Perspectives in psychiatric care, 57(1), 82–87.

Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. The lancet, 371(9618), 1115-1125.

Stein, M. B., Jang, K. L., & Livesley, W. J. (2002). Heritability of social anxiety-related concerns and personality characteristics: a twin study. The Journal of nervous and mental disease, 190(4), 219-224.

Stickley, A., & Koyanagi, A. (2016). Loneliness, common mental disorders and suicidal behavior: Findings from a general population survey. *Journal of affective disorders*, 197, 81-87.

Su, P., & He, M. (2024). The mediating role of loneliness in the relationship between smartphone addiction and subjective well-being. *Scientific Reports*, 14(1), 4460.

Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal Theory of Personality*. New York: Norton Company Inc.

Svendsen, L. (2017). *Sıkıntının Felsefesi*. M. Erşen (Çev.). (2. Baskı). İstanbul: Bağlam.

Svendsen, L. Fr. H., (1999), *Petite Philosophie de L'Ennui (Sıkıntının Felsefesi)* (M. Erşen, Çev.; 1. Baskı), İstanbul: Bağlam Yayınları

Şar, A.H. (2013). Examination of loneliness and mobile phone addiction problem observed in teenagers from some variables. *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science*, 6(2). 1207-1220.

Tatay, E. (2015). *Parçalanmış Ve Parçalanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Akademik Başarı, Öznel İyi Oluş Ve Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Tokat, (Danışman: Prof. Dr. Recep Koçak).

Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC public health*, 11, 1-11.

Tohumcu, M. U., Karlı, T. A., Bahadır, E., & Kalender, B. (2019). İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.

Tok, Ö. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının İletişim Becerileri Ve Yalnızlık Algısı Bakımından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Semiha Füsün Akdağ Aycibin).

Tolor, A. (1989). Boredom as related to alienation, assertiveness, internal-external expectancy, and sleep patterns. *Journal of Clinical Psychology*, 45(2), 260-265.

Topal, N., Odacı, H., & Özer, Ş. (2023). İnternet Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş: Yalnızlığın Aracı Rolü. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 43(2), 601-639.

Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. Klinik Psikiyatri, 4, 12-16.

Türkçapar, M. H. (1996). Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobi ve psikodinamikleri. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 52(3), 203-212.

Türütgen, N. (2023), Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Fiziksel Aktivite, Yorgunluk, Bilişsel Durum, Uyku Kalitesi, Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Karabük, (Danışman: Doç. Dr. Tarık ÖZMEN).

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Preventive medicine reports, 12, 271-283.

Uyan, A. (2012). Ergenlerde Sosyal Destek ile Algılanan Stres Düzeyinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz).

Uzdil, N., Şimşek, N.(2023). Hemşirelik Öğrencilerinde Sosyotropi Kişilik Özelliği ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Akıllı Telefon Bağımlılığı Aracı Etkisi. Bağımlılık Dergisi, 24(2), 197-206.

Uzun, G. (2013). Yeni İletişim Teknolojilerinde Sosyalleşme Ve Yalnızlık: (Elazığ İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Elazığ, (Danışman: Doç. Dr. Vesile Çakır).

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. CyberPsychology & behavior, 9(5), 584-590.

Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. Computers in human behavior, 45, 411-420.

Vanden Abeele, M. M. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932-955.

Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of affective disorders*, 207, 163-166.

Vodanovich, S. J., & Kass, S. J. (1990). A factor analytic study of the boredom proneness scale. *Journal of personality assessment*, 55(1-2), 115-123.

Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and individual differences*, 53(3), 191-195.

Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of social Behavior and Personality*, 2(2), 1.

Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation* Cambridge: MIT Press.

Williams, G., & Martin, J. (2020). Smartphone use and addiction among university students: A cross-cultural examination. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(5), 1199-1215.

Wood, B., Rea, M. S., Plitnick, B., & Figueiro, M. G. (2013). Light level and duration of exposure determine the impact of self-luminous tablets on melatonin suppression. *Applied ergonomics*, 44(2), 237-240.

Woodward, J. ve Frank, B. D. (1988). Rural adolescent loneliness and coping strategies. *Adolescence*, 23(91), 459-565.

Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy basic books*. In New York: Library of Congress Cataloging in Publication Data (p. 434).

Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi*, Çev. Z. İyidoğan Babayiğit, İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yanık, E. (2019). *Stres Ve Stresle Mücadele Yöntemleri*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Mehmet Fikret Gezgin).

Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS applied scientific research methods*. Ankara: Detay Publishing.

Yeniçikti, N. T. (2010). *Halkla İlişkiler Sürecinde Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri İle Giderilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler Ve Tanıtım Anabilim Dalı, Konya, (Danışman: Doç. Dr. Mustafa Özodaşık).

Yerlikaya, E. E., & İnanç, B. (2007). Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 17-19.

Yesarioğlu, M. (2023), Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Yalnızlık İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. F. Gökben Hızlı Sayar).

Yıldırım, H. (2020), Ailesi İle Birlikte Ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Açısından Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Atilla Tekin).

Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkma teknikleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(6).

Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying, 2(2), 20-37.

Yiğit, Y. E. (2019). Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Selmin Köse).

Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.), Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy (s. 1-18) içinde. New York: Wiley.

Zerkeshi, M. K., & Koçak, O. (2020). Yabancı Öğrencilerin Yalnızlık Duygusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı: Karşılaştırmalı Bir Analiz. Middle East Journal of Refugee Studies, 5(1), 35-56.

Zilboorg, G. (1938). Loneliness. Atlantic Monthly.

II. EKLER

EK 1 : Kişisel Bilgi Formu

1- Yaşınız:

2- Cinsiyetiniz:

0-) Kadın 1-) Erkek

3- Bölümünüz

4- Sınıfınız

5- Öğrenim Düzeyiniz

0-) Önlisans 1-) Lisans

6- Aylık gelir durumunuz:

0-) Düşük 1-) Orta 2-) Yüksek

7- Şu an kiminle/nerede yaşıyorsunuz?

0-) Ailemle birlikte, evde

1-) Arkadaşım/arkadaşlarımla birlikte, evde

2-) Yalnız, evde

3-) Devlet yurdunda

4-) Özel yurttta

5-) Diğer

8-) Sigara içme durumunuz:

0-) Hiç içmedim ve içmiyorum

1-) Daha önce içtim, şimdi içmiyorum

2-) İçiyorum

9- Ne zamandır akıllı telefon kullanıyorsunuz?

0-) Bir yıldan az

1-) 1-3 yıl

2-) 4-6 yıl

3-) 7 yıl ve üzeri

10- Bir gün içinde kaç saat akıllı telefon kullanıyorsunuz?

0-) 0-2 saat arası

1-) 3-4 saat arası

2-) 5-7 saat arası

3-) 8 saat ve üzeri

11- Akıllı telefonu hangi amaçla kullanıyorsunuz? (birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

0-) Arama

1-) Mesajlaşma

2-) Oyun oynama

3-) Müzik dinleme

4-) Ders çalışma

5-) Film/dizi/ video izleme

6-) Sosyal medya

7-) Diğer (Belirtiniz.....)

EK 2 :Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun. Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız kaçınmanın şiddetine göre yine 1-4 arasında puan verin. Herhangi biri geçen hafta içinde gerçekleşmemişse puanlamayı bu durum karşısında vereceğiniz tepkiye göre yapın. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın.

	Kaygı 1. Yok ya da çok hafif 2. Hafif 3. Orta derecede 4. Şiddetli	Kaçınma 1. Kaçınma yok ya da çok ender 2. Zaman zaman kaçınırım 3. Çoğunlukla kaçınırım 4. Her zaman kaçınırım
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak.		
3. Dikkatleri üzerinde toplamak		
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak		
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek		
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		
8. Satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi		
10. Gözlendiği sırada çalışmak		
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak		
12. Bir eğlenceye gitmek		
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması		
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak		
16. Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda konuşmak		
17. Umumi yerlerde yemek yemek		
18. Evde misafir ağırlamak		
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak		
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek		
21. Umumi telefonları kullanmak		
22. Yabancılarla konuşmak		
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		
24. Umumi tuvalette idrar yapmak		

EK 3 :Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Aşağıda geçen ay boyunca yaşamış olabileceğiniz duygu ve düşüncelerinizi içeren bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki durumu **geçen ay boyunca** ne kadar yaşadığınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerdeki uygun bölüme X işareti koyarak belirleyiniz.

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
1. Beklemediğim bir olaya karşı sıkıntı yaşadım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Önemli olayları kontrol edemedim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Kendimi stresli hissettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Kişisel problemlerimi çözme konusunda kendime güvendim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Yaşamımda her şey yolunda gitti.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Yaşamımdaki öfkemi kontrol ettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Kontrolüm dışındaki olaylar beni öfkeliendirdi.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Üstesinden gelemediğim zorluklar yaşadım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 4 :Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Form (ULS- 8)

Aşağıdaki ifadelerde yer alan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi ve yaşadığınızı gösteren cevaplar yer almaktadır. Lütfen soruları mümkün olduğu kadar doğru ve eksiksiz yanıtlayınız. Her hissinizin sıklığını, karşısındaki 4 aralıklı ölçek üzerinde ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen Uygun
1.Arkadaşım yok.				
2.Başvurabileceğim hiç kimse yok.				
3. Cana yakın bir insanım.				
4.Kendimi dışlanmış hissediyorum.				
5.Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
6.İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.				
7.Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.				
8.Çevremde insanlar var ama benimle değil.				

EK 5: Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Kesinlikle katılmıyorum” ile “7= Kesinlikle Katılıyorum” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz. 1 = Kesinlikle katılmıyorum 2 = Katılmıyorum 3 = Biraz katılmıyorum 4 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum 5 = Çok az katılıyorum 6 = Katılıyorum 7 = Kesinlikle katılıyorum								
1	Kendimi sıklıkla "yarım kalmış işlerin" içinde ne yapacağımı bilmez halde bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendimi eğlendirmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
3	Yapmak zorunda olduğum çoğu şey tekrardan ibaret ve monotondur.	1	2	3	4	5	6	7
4	Bir işe başlamam için çoğu insandan daha fazla motivasyona ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Yaptığım çoğu şey, beni yeni şeyler yapmaya motive etmez.	1	2	3	4	5	6	7
6	Çoğu durumda, yapacak bir şeyler bulmakta ya da ilgimi çekecek şeylerle meşgul olmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7	Çoğu zaman, hiçbir şey yapmadan öylece otururum.	1	2	3	4	5	6	7
8	Tehlikeli bile olsa heyecan verici bir şey yapmadıkça kendimi çok yorgun ve sıkılmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 6:Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form

Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız. 1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen katılmıyorum, 4-Kısmen katılıyorum, 5-Katılıyorum, 6-Kesinlikle katılıyorum						
1.Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.	1	2	3	4	5	6
2.Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim						
3.Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissederim.						
4.Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem						
5.Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum						
6.Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır						
7.Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.						
8.İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.						
9.Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım						
10.Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.						

EK 7: Ölçek Kullanım İzinleri

Algılanan Stres Ölçeği- Kullanım İzni

Gelen Kutusu x

S

Sena Erk
Alıcı: ayseg
7 Ekim Cmt 10:41 (10 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Merhaba Ben Biruni Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Sena Erkiç. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal kaygı, stres, can sıkıntısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli tez çalışmamda uyarlamasını yapmış olduğunuz Algılanan Stres Ölçeğini kullanmam için izninizi istemekleeyim. Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim. İyi çalışmalar. Saygılarımla.

Psikolojik Danışman Sena ERKİLİÇ

Ayşegül DÖNMEZ

Alıcı: ben

9 Ekim Pzt 10:56 (8 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Sevgili Sena,

ASÖ'yü tez çalışmanızda kullanabilirsiniz. Başarılar

Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği- Kullanım İzni

Gelen Kutusu x

S

Sena Erkil
Alıcı: Kocaeli...
09:57 (4 dakika önce) ☆ ↶ ⋮

Merhaba Sayın Hocam, Ben Biruni Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Sena Erkiç. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal kaygı, stres, can sıkıntısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli tez çalışmamda uyarlamasını yapmış olduğunuz Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeğini kullanmam için izninizi istemekleeyim. Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim. İyi çalışmalar. Saygılarımla.

Psikolojik Danışman Sena ERKİLİÇ

ELİF KOÇ

Alıcı: ben

09:59 (2 dakika önce) ☆ ↶ ⋮

Merhabalar Sena Hanım tabi ki kullanabilirsiniz. Çalışmanız bittikten sonra gönderebilirsiniz incelemek isterim. Sevgiler.

iPhone'umdan gönderildi

Yanıtla Yönlendir

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Form- Kullanım İzni

Gelen Kutusu x

S

Sena Erkil
Alıcı: onurnoy
26 Eylül Sal 17:36 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Sa Ben Biruni Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Sena Erkiç. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal kaygı, stres, can sıkıntısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli tez çalışmamda uyarlamasını yapmış olduğunuz Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Form'unu kullanmam için izninizi istemekleeyim. Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim. İyi çalışmalar. Saygılarımla.

Psikolojik Danışman Sena ERKİLİÇ

C. Onur Noyan

Alıcı: ben

30 Eylül Cmt 06:35 ☆ ↶ ⋮

Merhabalar Sena Hanım, Ölçeği elbette ki kullanabilirsiniz.

106

Libowitz Sosyal Kaygı Ölçeği- Kullanım İzni



26 Eylül Sal 17:25 ☆ ↶ ⋮



Merhaba Sayın Hocam,
Ben Biruni Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Sena Erkişi, "Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal kaygı, stres, can sıkıntısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi" isimli tez çalışmamda uyarlamasını yapmış olduğunuz Libowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'ni kullanmam için izninizi istemekteyim.
Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.
İyi çalışmalar,
Saygılarımla.

Psikolojik Danışman Sena ERKİŞİ



Çiğdem Soykan

Alıcı: ben

2 Ekim Pzt 23:38 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Damla,
Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve makaleyi ekte yolluyorum. "Korku/Anksiyete" ve "Kaçınma" alt-ölçekleri için tüm maddeler ayrı ayrı toplanıyor; ancak bu 2 alt ölçek korelasyonu yüksek olduğu için ikisinin toplamı "toplam sosyal kaygı" puanı olarak da kullanılabiliyor.
İyi çalışmalar dileklerimizle.
Prof. Dr. Çiğdem Soykan
Nişantaşı Üniversitesi

Android için [Outlook](#) edinin

Ölçek Kullanım İzni



2 Ekim Pzt 10:54 ☆ ↶ ⋮



Ben Biruni Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Sena Erkişi, "Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal kaygı, stres, can sıkıntısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi" isimli tez çalışmamda UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'nu kullanmam için izninizi istemekteyim.
Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.
İyi çalışmalar,
Saygılarımla.

Psikolojik Danışman Sena ERKİŞİ



Tayfun Doğan

Alıcı: ben

2 Ekim Pzt 14:26 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Sena,
Ölçeği kullanabilirsin.
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan

EK8: Etik Kurul İzni

**T. C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI**

Tarih: 03.11.2023 Toplantı Sayısı: 84	Karar No: 2023/84-17 Dr. Öğr. Üyesi Süleyman Doğru'nun yürütmeyi planladığı “ Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, Sosyal Kaygı, Stres, Can Sıkıntısı ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ” konulu araştırma projesi incelenmiş olup, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.
--	---

ÜYELER

Adı soyadı /Unvan	Alanı	Bölümü	İmza
Prof. Dr. Ahmet BELCE (Etik Kurul Başkanı)	Tıp Fakültesi	Tıbbi Biyokimya AD.	
Prof. Dr. Cem Oktay GÜZELLER (Etik Kurul Başkan Yard.)	Eğitim Fakültesi	Eğitim Bilimleri Bölümü	
Prof. Dr. Nezihe KIZILKAYA BEJİ (Üye)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Hemşirelik Bölümü	
Doç. Dr. Zeynep HOŞBAY (Üye)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü	
Dr. Öğr. Üyesi Manolya SAĞLAM (Üye)	Eğitim Fakültesi	İngilizce Öğretmenliği Bölümü	
Dr. Öğr. Üyesi Merve TOKPUNAR (Üye)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Beslenme ve Diyetetik Bölümü	
Dr. Öğr. Üyesi Münir DEMİREL (Üye)	Diş Hekimliği Fakültesi	Protetik Diş Tedavisi AD.	

III.İNTİHAL RAPORU

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK, SOSYAL KAYGI,
STRES, CAN SIKINTISI İLE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 16	% 14	% 8	% 7
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 2
2	Submitted to Mehmet Akif Ersoy Aniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
3	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	acikerisim.karabuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
5	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	acikarsiv.aydin.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	earsiv.odu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
8	acikerisim.aydin.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1