



JOURNAL OF RESEARCH
IN EDUCATION AND SOCIETY
EĞİTİM VE TOPLUM
ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
ISSN: 2458 - 9624 (Online)



Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi/JRES, 7(1), 61-79, 2020

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

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SMART PHONE ADDICTION OF HIGH SCHOOL STUDENTS AND THEIR SOCIAL ANXIETY AND LONELINESS

Beyza HAYIRCI¹ ve Enver SARI²

¹ Okul Psikolojik Danışmanı, Kumru Mehmet Akif Ersoy İlkokulu, Ordu, Türkiye.
e-posta: beyzahayirci@gmail.com

² Giresun Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Giresun, Türkiye. e-posta: enversari@hotmail.com

Gönderim Tarihi: 14.10.2019

Düzeltilme Tarihi: 24.03.2020

Kabul Tarihi: 17.04.2020

Öz

Bu çalışmada lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 2017-2018 eğitim öğretim yılında Ordu İli Ünye ilçe merkezindeki devlet okullarına devam eden 284 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin analizinde ilişkisel tarama yöntemi esas alınmıştır. Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 20.0 programı yardımıyla analiz edilmiş ve dağılımın özelliklerinin incelenmesinin ardından frekans yüzde analizi, korelasyon, bağımsız T-testi, tek yönlü varyans Analizi (ANOVA) testleri uygulanmıştır. Sonuç olarak; araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyine, algılanan akademik başarı düzeyine, algılanan ebeveyn tutumuna ve yalnızlık değişkenine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara dayanılarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, Sosyal kaygı, Yalnızlık.

*Bu çalışma birinci yazar tarafından Prof. Dr. Enver SARI'nın danışmanlığında hazırlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Atf için Künye Bilgisi: Hayırcı, B.&Sarı, E. (2020). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *JRES*, 7(1), 61-79.

Abstract

This study aims to identify the relation between high school students' level of smart phone addiction and that of social anxiety and loneliness, and to reveal how level of smart phone addiction differs in terms of demographic characteristics. Relational screening model was used in this study. In this research, the working group comprises 284 students studying in Ünye district of Ordu province in 2017-2018 academic year. Relational analysing method was used to analyse the data. The data were analyzed by SPSS 20.0 and after analyzing variances of distribution, frequency/percentage analysis, correlations, independent t-test, and one-way analysis of variance were made. The results show that there is a statistically significant relationship between the participant high school students' level of smart phone addiction and that of social anxiety and loneliness. It is concluded that there is a low level-positive significant relation between smart phone addiction and the following sub-dimensions of social anxiety: fear of being negatively evaluated, and social avoidance and distress in general situations. Besides, the level of smart phone addiction differs in relation to grade level, perceived academic achievement level, perceived parental attitude, and loneliness variable. Suggestions were made on the basis of the findings.

Keywords: Smart phone addiction, Social anxiety, Loneliness.

Giriş

Geçmişten bu yana insanoğlu diğer insanlarla iletişim hâlinde olmaya ihtiyaç duymuştur. Bu ihtiyacı yüz yüze karşılayabileceği gibi gelişen teknolojiyle beraber iletişim araçlarıyla da karşılayabilir hâle gelmiştir. Günümüzde iletişim araçlarının son derece ulaşılabilir olması bazı problemleri de ortaya çıkarmaktadır. Artık her an iletişim kuracağımız, malumat alıp vereceğimiz, sosyal medya aracılığıyla binlerce kişiye ulaşacağımız akıllı telefonlara sahibiz. Akıllı telefonların sürekli olarak farklı özelliklerle geliştirilmesi ve bununla birlikte fiyatlarının da aşağıya düşmesi kullanıcılarda akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasına sebep olmaktadır (Kuyucu, 2017).

Akıllı telefonların gündelik hayata girmesi, insanları gerçek dünyadan uzaklaştırmakta ve sanal dünyaya yönlendirmektedir. Akıllı telefonlar ile insanlar, sanal dünya bireyi hâline dönüştüğünde ise kişilerin gerçek dünya içinde sorunları oluşabilmektedir. Bu sorunlardan en önemlisi bağımlılıktır. Akıllı telefon bağımlılığının kişisel etmenleri olduğu gibi sosyal kaygı ve yalnızlık gibi psikolojik etmenleri de vardır. İnsanların internette gezinerek bilgiye ulaşması ya da yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi iletişim kurmasına olanak veren akıllı telefonlar, utangaç ya da yalnız insanların ilk başvurduğu cihazlar olmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Günümüzde yalnızlık, bireyin iç dünyası içerisinde teknolojik aletlerle zaman geçirmesi anlamına gelirken bundan 10-15 sene öncesinde arkadaşı olmamak, çevresinde kimsesi bulunmamak anlamı taşımaktaydı (Çakır ve Oğuz, 2017). Değişen ve gelişen yaşam koşullarında yalnızlık duygusunun yoğunluğu gün geçtikçe artmaktadır. Kişiler arası

iletişimin yerini artık internet, bilgisayar, akıllı telefonlar almaya başlamıştır. Bu nedenle insanlar farkında olmadan yalnızlaşmaya başlamıştır (Mert ve Özdemir, 2018). Kendini yalnız hisseden öğrencilerin interneti bir sosyalleşme aracı olarak görmeleri veya eğlenerek bu durumdan bir kaçış davranışı sergiledikleri düşünülebilir. Aynı şekilde oyun ve eğlence amaçlı internet kullanımının dengesiz veya sadece bu amaçlar doğrultusunda rutinleşen ve sıradanlaşan kullanımından kaynaklı bir alışkanlığa dönüşmesinden ötürü öğrencileri sadece internet dünyasına iterek yalnızlaştırdığı bunun sonucunda da yalnızlığa daha yatkın bireyler hâline dönüştüğü düşünülebilir (Korkmaz, 2017, s. 59).

Gerçeklik terapisi kurucusu William Glasser'in seçim kuramında insanın hayata beş temel gereksinim ile geldiğini savunur. Bu gereksinimler: hayatta kalma, sevmeye ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlencedir. (Glasser, 1985). Bu gereksinimlerden herhangi biri karşılanmadığında kişi kendini kötü hisseder. Bireylerin eğlence ihtiyacını akıllı telefonlarda arkadaşları ile sohbet ederek, müzik dinleyerek ve film izleyerek karşılamaktadır. Teknolojinin hayatımızın bir parçası hâline gelmesi ve akıllı telefonların insan yaşamını kolaylaştırması sebebiyle kişilerin akıllı telefonda tümü ile uzak kalması söz konusu değildir. Fakat bireylerin akıllı telefonu doğru ve etkili bir şekilde kullanmaları sağlanabilir.

Sosyal kaygıya sahip veya yalnızlık düzeyi yüksek olan ergenlerin hangi durumlarda akıllı telefona daha fazla yöneldikleri aileler tarafından gözlenmesi yapılacak psikolojik yardımlar için önemli veri oluşturabilir. Ergenlerin kendilerini yalnız hissettiği zamanlarda akıllı telefona yönelmeleri yerine farklı alternatifler üretilmelidir. Örneğin; bir konuşma başlatma, dışarıya gezmeye çıkma, egzersiz veya spor yapma gibi tekliflerde bulunma akıllı telefon bağımlılığı ile başa çıkmada müdahâle teknikleri olabilir.

Bağımlılık terapisinde etkili bir müdahâle yaklaşımı da motivasyonel (isteklendirici) görüşmedir (Sarı, 2018, s.132). Motivasyonel (İsteklendirici) görüşme yaklaşımı ile oluşturulacak akıllı telefon bağımlılığı önleme programları etkili olabilir.

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

Ebeveynler akıllı telefon bağımlılığını yalnızca akıllı telefonun alışkanlık yapıcı bir cihaz olmasına veya ergenlik çağının zorluğuna bağlamamalıdır (Yiğit, 2015). Akıllı telefon kullanımı hakkında seminerler verilerek kaliteli verimli zaman geçirme konusunda farkındalık çalışmaları yapılabilir. Liselerde sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrenciler tespit edilerek akıllı telefon bağımlılığını önleyici rehberlik çalışmaları yapılabilir.

Okul Rehberlik servislerinde akıllı telefon bağımlılığı ile başa çıkmada Koçak (2012) tarafından düzenlenen 10 oturumluk sosyal kaygıyla başa çıkma programından yararlanılabilir. Bununla birlikte Duy (2012) tarafından geliştirilen yalnızlığın azaltılması amacıyla bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma programından yararlanılabilir. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olarak Otrar (2004) tarafından geliştirilen lise öğrencilerinin serbest zamanlarını verimli değerlendirmeleri amacıyla grup rehberlik programından yararlanılabilir. Böylelikle ergenlere boş zamanlarını verimli değerlendirme becerisi kazandırılarak akıllı telefon kullanma eğilimleri azaltılabilir. Ergenlik döneminde bireylerin arkadaşlık ilişkilerinin ön planda olduğu bilinmektedir. Arkadaşlık ilişkilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar ile ergenlerin sosyal kaygı ve yalnızlık düzeylerinin azalmasını sağlayacaktır. Bu nedenle Yukay (2004) tarafından geliştirilen yedi oturumdan oluşan arkadaşlık ilişkilerini geliştirmeye yönelik grup çalışması akıllı telefon bağımlılığının önlenmesinde etkili olabilir.

Yeşilay tarafından hayata geçirilen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim (TBM) programının okullarda uygulanması akıllı telefon bağımlılığını önlemede etkili olabilir. TBM eğitimleri okul psikolojik danışmanları tarafından uygulanmaktadır. TBM eğitimde yer alan Teknoloji Bağımlılığı modülünün içerisinde akıllı telefon bağımlılığına yer verilebilir (<http://tbm.org.tr/>).

2006-2007 eğitim öğretim döneminden itibaren ülkemizde Kapsamlı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (KPDR) programları uygulanmaktadır. KPDR ile birlikte öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları ön plana çıkmış ve öğrencilerin gelişim görevlerini tamamlarken ortaya çıkabilecek gelişim krizlerini önlemek esas alınmıştır. Bu anlamda KPDR programı uygulanırken okuldaki tüm kişilerin işbirliği oldukça önemlidir ve program okuldaki öğretim programları ile bağlantılı olmalıdır. Bu kapsamda KPDR ile okuldaki öğretim programlarında da akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili önleyici çalışmalara yer verilebilir. Örneğin Fizik, Kimya, Biyoloji gibi derslerde bağımlılık ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili bilgilere ve örneklere yer verilebilir.

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

Akıllı telefon bağımlılığı ile başa çıkmada ebeveynler ve öğretmenler birbirleriyle ve ergenlerle iş birliği yapma yoluna gitmeli, akıllı telefon bağımlılığı ile başa çıkmada nasıl destekleyici olacaklarını keşfetmelidirler. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili baskıcı bir tutum sergilenmesi ergen ile iletişim ve kişisel bağlara zarar verebilir.

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

Bu araştırmanın yapılmasındaki temel amaç akıllı telefon bağımlılığı ile kişisel, sosyal kaygı ve yalnızlık etmenlerinin arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasıdır. Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığının; kişisel etmenler (cinsiyet, sınıf, algılanan akademik başarı, algılanan ebeveyn tutumu, yaşanan yer ve yalnızlık), sosyal kaygı ve yalnızlıkla ilişkisi araştırılmıştır.

Bu amaçla yapılan çalışmada şu sorulara yanıt aranmış ve sonuçlar incelenmiştir:

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

Yöntem

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

Araştırma Modeli

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İki veya daha fazla değişkenin yer aldığı araştırma ve çalışmalarda elde edilen bulgularla ilgili değişim varlığını ve derecelerini belirleme süreci ilişkisel tarama modelini oluşturmaktadır (Karasar, 2005). Bu araştırmaya ait bağımlı değişken akıllı telefon bağımlılık düzeyidir. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile ilişkisinin incelendiği sosyal kaygı, yalnızlık, demografik özelliklerden cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan ebeveyn tutumu, yaşanan yer ise bağımsız değişkenleridir. Çalışmada betimsel yöntem kullanılmış olup değişkenlerin ne yönde ve ne derecede değiştiğinin belirlenmesinde korelasyon, gruplar arasındaki farklılığı test etmek için ANOVA, hangi gruplar arasındaki farklılıkların anlamlı olduğunu tespit etmek için Scheffé ve iki grup arasındaki farklılığı test etmek için t-testi istatistiklerinden yararlanılmıştır.

Evren ve Örneklem

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

Çalışma Grubu 1: İlk olarak örneklem sayısını belirlemek amacıyla lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin görülme sıklığı incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırmacının

oluşturduğu “Kişisel Bilgi Formu” ve Akın’ın (2014) uyarlama çalışmasını yaptığı “Ergenler İçin Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği”, 2017- 2018 eğitim öğretim yılı içerisinde Ordu İlının Ünye İlçesi’ne bağlı ortaöğretim okullarında eğitim görmekte olan 1115 10. sınıf öğrencisine uygulanmıştır.

Çalışma grubu 1’e ait demografik değişkenlerin betimsel özellikleri incelenmiştir. Örneklem alınan öğrencilerin %60,9’unu (679 kişi) kız, %39,1’ini (436 kişi) erkek öğrenci oluşturmaktadır. Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sıklığı incelendiğinde; %23’ünün (256 kişi) günde 0-1 saat, %39,3’ünün (438 kişi) 1-3 saat, %24,7’sinin (275 kişi) 3-5 saat, %13,1’inin (146 kişi) 5 saat veya daha fazla akıllı telefon kullandığı görülmektedir. Akıllı telefon kullanım amacına bakıldığında ise öğrencilerin en fazla %48 (535 kişi) ile sosyal medyaya girmek için kullandığı görülmektedir. Toplanan veriler SPSS 20 programına işlenerek analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ise akıllı telefon bağımlılığının evrendeki görülme sıklığı % 44,5 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evrendeki eleman sayısı bilindiğinden, örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla formül uygulanmıştır (Baş, 2013; s.42). Evrendeki eleman sayısı bilindiğinde örneklem sayısının belirlenmesi formülünün araştırmadaki değerleri verilerek örneklem hesaplanmıştır.

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

Çalışma Grubu 2: Çalışmanın örneklem grubu ise 2017 -2018 eğitim öğretim yılında Ordu İlının Ünye İlçesine bağlı ortaöğretim okullarında eğitim görmekte olan 284 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %60,9’unu (173 kişi) kız, %39,1’ini (111 kişi) erkek öğrenci oluşturmaktadır. Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sıklığı incelendiğinde; %17,3’ünün (49 kişi) günde 0-1 saat, %43,3’ünün (123 kişi) 1-3 saat, %29,2’sinin (83 kişi) 3-5 saat, %10,2’sinin (29 kişi) ise 5 saat veya daha fazla akıllı telefon kullandığı görülmektedir. Akıllı telefon kullanım amacı incelendiğinde ise öğrencilerin en sık kullanım amacının %49,3 (140 kişi) ile sosyal medyaya girmek olduğu ortaya çıkmıştır.

Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada araştırmacının hazırladığı “Kişisel Bilgi Formu”, Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) tarafından geliştirilen Akın ve diğerleri (2014) tarafından uyarlama çalışması yapılan “Ergenler İçin Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Bunun yanı sıra Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilen ve Demir’in (1989) uyarlama

çalışmasını yaptığı “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ve Aydın ve Tekinsav- Sütçü’nün (2007) geliştirdiği “Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Ergenler İçin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik kat sayısı .88 olarak tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi yapı geçerliliği için uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda ölçeğin orijinalinde olduğu gibi tek boyutta uyum verdiği görülmüştür (Akin ve arkadaşları, 2014). Yapılan çalışmada ise ölçeğe ait güvenirlik katsayısı .86 olarak tespit edilmiştir.

Aydın ve Tekinsav- Sütçü’nün (2007) geliştirdiği Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 22 maddeden oluşmakta ve 5’li likert tipindedir. Ölçek 3 alt boyutta sahiptir. Bunlar; Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma’dır (Y-SKHD). Ölçeğin toplam Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .88, ODK alt ölçeğine ilişkin güvenirlik katsayısı .83, Y-SKHD alt ölçeğine ilişkin güvenirlik katsayısı .71 ve G-SKHD alt ölçeğine ilişkin güvenirlik katsayısı ise .68 olarak tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada ise ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı .87 olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin yalnızlık düzeylerini tespit etmek için; Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilen, Demir (1989) tarafından uyarlama çalışması yapılan UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlilik çalışmasında Beck Depresyon Envanteri ile Korelasyonu anlamlı bulunmuştur ($r=.67$). Ölçeğin güvenirlik çalışmasında ise iç tutarlılık katsayısının .94 olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha katsayısının .75 olduğu tespit edilmiştir.

Veri Analizi

Demografik verilerin incelenmesinin ardından varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. İlk olarak verilerin normallik analizi incelenmiştir. Normal dağılımı test etmenin bir yolu ise çarpıklık ve basıklık değerleridir (Özdemir, 2013). Bu nedenle verilerin normallik analizi için, verilere ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Değerler incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Lise öğrencilerinin sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyonundan yararlanılmıştır. Araştırmaya ait diğer alt problemlerin test edilmesi için veriler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testlerden yararlanılmıştır. Öğrencilerin cinsiyet, barınılan yer, yalnızlık

değişkenlerine ait akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin farklılığa sahip olup olmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Öğrencilerin sınıf düzeyi, algılanan başarı düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumu değişkenlerine göre akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacı ile ANOVA ve hangi alt gruplar arasındaki farklılıkların anlamlı olduğunu tespit etmek için ise Scheffe testinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin tespiti için korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuçlara Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1

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

Faktör	1	2	3
Akıllı Telefon Bağımlılığı	1,00	,14*	,18*
Yalnızlık		1,00	,47*
Sosyal Kaygı			1,00

Tablo 1’e göre lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında, akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında ve sosyal kaygı düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinin pozitif ilişkili olduğu görülmektedir ($r=.14$). Akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=.18$). Sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.47$). Bu bulgulardan hareketle; akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve sosyal kaygı düzeylerinin de yüksek olacağı söylenebilir.

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyinin alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu (ODK), genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma (G-SKHD) ve yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma (Y-SKHD) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığını incelemek için korelasyon analizinde yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2

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

Faktör	1	2	3	4
Akıllı Telefon Bağımlılığı	1,00	,21*	,13*	,09
ODK		1,00	,64*	,56*
G-SKHD			1,00	,66*
Y-SKHD				1,00

ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

G-SKHD: Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma

Y-SKHD: Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma

Tablo 2 incelendiğinde lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygının alt boyutları olan ODK ve G-SKHD arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile ODK pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.21$). Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile G-SKHD arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.13$). Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile Y-SKHD alt boyutu arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($r=.09$).

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için t-testi uygulanmıştır. Elde edilen analiz sonuçlarına Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Kız	679	23,08	9,28	1113	1,94	,05
Erkek	436	21,99	8,90			

Tablo 3 incelendiğinde lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği görülmektedir ($p > .05$). Bir başka deyişle, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetine göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri değişmemektedir.

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için ANOVA testi uygulanmıştır. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanlarının sınıf düzeyi değişkenine ilişkin ANOVA sonuçlarına ise Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	811,94	2	405,97	5,08	,00*
Gruplarıçi	20841,42	261	79,85		
Toplam	21653,36	263			

Analiz sonuçları incelendiğinde, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında sınıf değişkeni bakımından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir, $F(2,26) = 5.08$, $p < .01$. Başka bir deyişle, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri sınıf düzeyine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığına ait toplam puanlarının, sınıf düzeyine göre hangi alt gruplar arasında farklılık gösterdiğini ortaya koymak amacıyla yapılan ANOVA testi sonrası Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analize göre 10. sınıf düzeyindeki öğrenciler ile 11. sınıf düzeyindeki öğrencilerin arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < .01$). 10. sınıf öğrencilerinin 11. sınıf öğrencilerine göre daha fazla akıllı telefon bağımlısı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Diğer alt gruplar arasındaki farklılıklar anlamlı düzeyde bulunmamıştır ($p > .05$).

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için t-testi uygulanmıştır. Elde edilen t-testi sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Algılanan Akademik Başarı Düzeyine Göre t-testi Sonuçları

Algılanan Akademik Başarı	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Düşük	89	25,22	10,7	191	3,81	,01*
Yüksek	104	19,83	8,9			

Tablo 5’te görüldüğü üzere ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri algılanan akademik başarı düzeyi bakımından anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < .05$). Başka bir deyişle, ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri algılanan akademik başarı düzeyine göre anlamlı bir şekilde değişiklik göstermektedir. Ayrıca Tablo 5’te yer alan bir başka bulgu ise; akademik başarı düzeyini düşük olarak belirten 89 öğrencinin akıllı telefon bağımlılık

ölçeğinden aldığı toplam puan ortalamaları 25,22 iken, akademik başarı düzeyini yüksek olarak belirten 104 öğrencinin akıllı telefon bağımlılık ölçeğinden aldığı toplam puan ortalamasının 19,83 olduğu görülmektedir. Buradan hareketle akademik başarı düzeyini düşük olarak algılayan ergenlerin, akademik başarı düzeyini yüksek olarak algılayan ergenlere göre akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını incelemek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır.

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanlarının algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ANOVA testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuç Tablo 6’ da yer almaktadır.

Tablo 6

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	1215,13	2	607,57	7,47	,00*
Gruplarıçi	85058,59	1045	81,40		
Toplam	86273,72	1047			

Tablo 6’da ANOVA sonuçları incelendiğinde, ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmaktadır, $F(2, 10) = 7.47$, $p < .01$. Başka bir ifade ile ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri algılanan ebeveyn tutumuna bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir.

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

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yalnızlık değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını incelemek amacıyla t-testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin yalnızlık değişkenine göre t-testi sonuçlarına Tablo 7’de yer verilmiştir.

Tablo 7

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Yalnızlık Değişkenine Göre T-testi Sonuçları

Yalnızlık	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Evet	400	25,17	,61	1113	,03	,00*
Hayır	715	21,24	,57			

Tablo 7 incelendiğinde lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yalnızlık değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < .05$). “Kendinizi Yalnız Hissediyor Musunuz?” sorusuna “Evet” seçeneğini işaretleyen 400 öğrencinin akıllı telefon bağımlılık ortalamaları 25,17 iken, “Hayır” seçeneğini işaretleyen 715 öğrencinin akıllı telefon bağımlılık ortalamaları 21,24 olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Yapılan çalışmada araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Çakır ve Oğuz (2017) ortaöğretimdeki öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada; lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Çakır ve Oğuz’un (2017) yaptığı çalışmada yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasındaki pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulgusu bu araştırmayı desteklemektedir. Doğan ve Tosun (2016) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin akıllı telefonlarının problemlili kullanımları yükseldikçe sosyal kaygı düzeylerinin de yükseldiği sonucuna ortaya çıkmıştır. Doğan ve Tosun’a (2016) ait bu bulgu yapılan araştırmaya ait bulguları destekler niteliktedir. Doğrusever’in (2015) 6,7 ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 1063 ortaokul öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, ön ergenlerin internet bağımlılığının, yalnızlık düzeyleriyle anlamlı bir ilişki göstermediği görülmektedir. Yalnızlık düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki çıkmaması örneklem grubunun ortaokul düzeyindeki öğrencilerden seçilmesi olduğu düşünülebilir. Ortaokul düzeyindeki öğrencilerin ön ergenlik döneminde olması, aile ilgisi ve sevgisini daha fazla hissetmesi, lise dönemine gelindiğinde ise aileden daha çok arkadaşların ön plana çıktığı bilinmektedir. Çağır ve Gürkan’ın (2010) yaptığı çalışmada bireylerin yalnızlık düzeyleri ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çağır ve Gürkan’a (2010) ait bu bulgu araştırmaya ait bulguyu desteklediği ifade edilebilir.

Araştırmacı tarafından yapılan çalışmada araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyinin alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme korkusu ve genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma ile arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı toplam puanı ile yapılan analizde de pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunması araştırmaya ait diğer bulgular ile örtüşmektedir. Bununla birlikte sosyal kaygının bir başka alt boyutu olan yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma arasında ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan çalışmada araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Günümüzde akıllı telefon kullanımda cinsiyetin ayırt edici bir unsur olmadığı, kadın erkek, genç yaşlı herkesin akıllı telefon kullanması bu bulguyu desteklediği söylenebilir. Ayrıca literature bakıldığında Kuyucu'nun (2017) yaptığı çalışmada katılımcıların cinsiyetleri ile bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Meral'in (2017) yaptığı çalışmada öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Süler (2016) yaptığı araştırmada erkek ve kız üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ünal'ın (2015) yaptığı araştırmada, kadınların erkeklere oranla bağımlılık düzeyi daha yüksek saptanmış, fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır. Yapılan tüm bu çalışmalar araştırmaya ait akıllı telefon bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir bulgusunu destekler niteliktedir. Demirci ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmada kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları toplam puana ait ortalama, erkek öğrencilerin ölçekten aldıkları toplam puan ortalamadan yüksek olduğu ve bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir.

Yapılan çalışmada araştırmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin sürekli gelişim ve değişim içerisinde olması şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca literatür incelendiğinde Kuyucu'nun (2017) yaptığı çalışmada katılımcıların sınıf düzeyi ile bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Eker'in (2016) araştırmasında, akıllı telefon bağımlılığı ile öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre lise 3. sınıf öğrencileri diğer kademelerde

eğitim gören öğrencilere göre daha fazla akıllı telefon bağımlısı olduğu bulgusu yer almaktadır. Bu bulgu araştırmayı destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan lise ğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmektedir. Öğrencilerden akademik başarı düzeyini düşük olarak algılayanların akıllı telefon bağımlılık ortalamaları, akademik başarı düzeyini yüksek olarak algılayanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Meral'in (2017) yaptığı çalışmada akademik açıdan başarılı sayılan bireylerin, düşük sayılan bireylere göre akıllı telefon bağımlılık puan düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Süler'in (2016) yaptığı çalışmada ise akademik ortalamaları farklı olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu çalışmayı destekler nitelikte değildir. Lise ğrencilerinin akademik başarı algısının eğitim aldıkları lise türüne göre değişkenlik gösterebilmektedir. Kimi ğrencilerin akademik başarı algısı ve gerçek başarı ortalaması örtüşmeyebilir. Bu noktada kişilerin öz yeterlilikleri ve beklentileri belirleyici olmaktadır.

Araştırmaya katılan lise ğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri algılanan ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir. Ebeveyn tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, aşırı koruyucu olarak algılayan öğrencilere göre anlamlı derece düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Daha önce yapılmış benzer çalışmaya rastlanamadığından karşılaştırma yapılacak bulgular paylaşılamamaktadır. Fakat demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin duygu ve düşüncelerini aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylere göre daha rahatlıkla ifade ettikleri göz önünde bulundurulur ise akıllı telefona daha az ihtiyaç duyacakları söylenebilir. Bu nedenle demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireyler akıllı telefonları ile daha az vakit geçirebilir, bağımlılık düzeyine geldikleri taktirde kendilerini kontrol edebilecekleri düşünülebilir.

Araştırmaya katılan lise ğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri yalnızlığa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kendini yalnız hisseden öğrencilerin akıllı telefon puan ortalamaları, kendini yalnız hissetmeyen öğrencilerin akıllı telefon puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durum araştırmaya ait bir başka bulgu olan akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiyi desteklediği görülmektedir. Kendini yalnız hisseden bireyler duygu ve düşüncelerini akıllı telefon aracılığıyla sanal ortamda daha rahat şekilde ifade edebildikleri

düşünülmektedir. Bu anlamda yalnız hisseden bireyler, hissetmeyen bireylere göre akıllı telefon ile daha fazla vakit geçirerek bağımlılık düzeylerinin daha yüksek çıkması şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca kendini yalnız hissetmeyen bireylerin gerçek hayatta arkadaşlık ilişkileri aile ilişkilerinin daha kuvvetli olduğu düşünülürse akıllı telefona daha az ihtiyaç duydukları söylenebilir.

Öneriler

- Bu araştırmanın Ordu ili Ünye ilçesine bağlı ortaöğretim öğrencileri ile yapılmış olması, sonuçların genellenebilmesinde sınırlılık yarattığı için sonraki çalışmalarda daha geniş bir örneklem grupta çalışılması yapılacak başka çalışmalar için daha faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Ayrıca akıllı telefon kullanımının daha erken yaşlara düşmesi sebebiyle çalışma grubu farklı eğitim kademelerindeki öğrencilerle de (ilkokul ve ortaokul öğrencileri) yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Ergenlik döneminde yalnızlık ve sosyal kaygı yoğun bir şekilde yaşanan duygulardandır. Ergenlerin yalnızlık ve sosyal kaygı ile başa çıkmalarında gerek aile içerisinde gerek ise okul hayatında kendilerini ifade edebileceği ortamlar yaratma konusunda ebeveynlere önemli görev düşmektedir. Ebeveynler çocuklarının küçük yaşlardan itibaren yaşadığı duyguları, olayları ifade etmesini sağlar ise yalnızlık ve sosyal kaygı ile başa çıkmalarına yardımcı olabilirler. Ebeveyn ergenin ifade ettiği duyguları veya olayları etkin bir şekilde dinlemeli, yargılayıcı cümlelerden kaçınmalıdır. Ayrıca ebeveynlerin küçük yaşlardan itibaren akıllı telefon, tablet, bilgisayar ve oyun konsolu gibi cihazları küçük çocukları avutmak, oyalamak gibi amaçlarla kullanmaları yalnızlık ve sosyal kaygıyı artırabilir. Akıllı telefonlar ile yetişen çocukların bu cihazların kullanımını bir ödül ceza aracı olarak görmeleri ergenlik döneminde sosyal ve duygusal problemlere yol açabilir. Bu nedenle akıllı telefonlar küçük yaşlardan itibaren bir ödül ceza aracı olarak kullanılmamalıdır. Ebeveynlere bu kapsamda okul psikolojik danışmanlara tarafından eğitimler verilebilir.

Kaynaklar

- Akın, A., Altundağ, Y., Turan, M. E., & Akın, U. (2014). The validity and reliability of the Turkish version of the smart phone addiction scale-short form for adolescent. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 74-77. Doi: 10.1016/j.sbspro.2014.09.157
- Aktaş, H., Yılmaz, N. (2017). Smartphone addiction in terms of the elements of loneliness and shyness of university youth. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Aydın, A. ve Tekinsav-Sütcü, S. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlilik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.
- Çağır, G. ve Gürkan, U., (2010), Lise ve üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (24), 70–85.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. S. (2017), Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429. Doi: 10.17860/mersinefd.290711.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdaş, A., Akpınar, A. ve Sert, H.(2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 24 (3), 226-234.
- Doğan, U. ve Tosun, N. İ. (2016), Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 99-128.
- Doğrusever, C. (2015), *Ön ergenlerin internet bağımlılığının yalnızlık, sosyal beceriler ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Duy, B. (2012). Yalnızlığın bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yoluyla azaltılması. S. Erkan (ed.), *Deneysel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları* (2. Cilt.) içinde (s.235-267). Ankara: Pegem Akademi.
- Eğitim Bilişim Ağı EBA kullanımı nasıl olacak? (2019). <https://www.eba.gov.tr/nasil-eba.html> sayfasından erişilmiştir.

- Eker, Ö. (2016), *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Glasser, W. (1985). Discipline has never been the problem and isn't the problem now. *Theory Into Practice*, 24(4), 241–246. Doi:10.1080/00405848509543181.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H. & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction: Development and validation of a short version for adolescents. *Plos One*, 8(12), 1-7. Doi:10.1371/journal.pone.0083558
- Koçak Yazgı, A. (2012). Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi. S. Erkan (Ed.) *DeneySEL olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları* (2. Cilt) içinde (s. 65-75). Ankara: Pegem Akademi.
- Korkmaz, N. (2017). *Lise öğrencilerinde internet kullanımının başarı, yalnızlık ve depresyon düzeyleri ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:“Akıllı Telefon (Kolik)” Üniversite Gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14); 328-359.
- Meral, D. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Mert, A., Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (1), 9-107.
- Otrar, M. (2004). Serbest zamanları değerlendirme konusunda bir grup rehberlik programı. A. Kulaksızoğlu (Ed.). *Örnek grup rehberliği programları* içinde (s. 109- 117). Ankara: Nobel.
- Özdemir, A. (2013). *Yönetim biliminde ileri araştırma yöntemleri ve uygulamalar*. İstanbul: Beta.
- Russell, D., Replau, L. A., Ferguson, M.L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42 (3), 290-294.
- Sarı, E. (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi*. (5. Baskı) Ankara: Vize.

- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- TBM hakkında. (2019). <https://uygulayici.tbm.org.tr/TBM-Hakkinda> sayfasından erişilmiştir.
- Ünal, M. H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi*. (Uzmanlık tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yıldız Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control and loneliness as a predictor of nomophobia, *The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 543-557. Doi: 10.15805/addicta.2018.5.3.0025.
- Yiğit, Z. (2015). 13-18 yaş aralığındaki ergenlerde, problemlili internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). <http://earsiv.arel.edu.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yukay, M. (2004). Arkadaşlık ilişkilerini geliştirmeye yönelik grup çalışması. A. Kulaksızoğlu (Ed.) *Örnek grup rehberliği programları içinde* (s. 165-179). Ankara: Nobel.