

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal-Duygusal Yalnızlıkları Üzerinde Etkisi

Hande BABA KAYA^{1A}, Kadir TİRYAKİ^{1B}, Selahattin AKPINAR^{1C}

¹Düzce Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce/Türkiye
Address Correspondence to H. Babakaya : e-mail: handebabakaya@düzce.edu.tr

A: Orcid ID: 0000-0002-9281-2588-B: Orcid ID: 0000-0003-4808-6002 C: Orcid ID: 0000-0002-1676-4465

The Effect Of Smart Phone Addiction Levels Of Sports Sciences Faculty Students On Social-Emotional Loneness

Abstract

Smartphones, which have been used in recent years, have become an indispensable element of our daily lives with many features they have. So much so that it has begun to be defined as an addiction that causes us to postpone our responsibilities in the flow of life and harms our relations with other people. In this sense, this study was conducted to examine the effect of smartphone addiction levels of students studying in sports sciences on their social-emotional loneliness. Within the scope of the research, the Smartphone Addiction Scale-Short Form (ATBÖ-SF) was used to determine the smartphone addiction levels of the participants, and the Social and Emotional Loneliness Scale (SELSA-S) was used to determine the social-emotional loneliness levels. A total of 198 students from Düzce University Faculty of Sport Sciences were included in the study. Simple linear regression analysis was used in the analysis of the data collected within the scope of the research. As a result of the research; It is seen that the smartphone addiction levels of the students of the faculty of sports sciences have a positive and moderately significant effect on their social-emotional loneliness.

Keywords: Addiction, Social-Emotional Loneliness, Sports, Smartphone

Özet

Son yıllarda kullanılan akıllı telefonlar sahip oldukları birçok özellik ile günlük yaşantılarımızın vazgeçilmez bir unsuru haline geldi. Öyle ki hayatın akışı içerisindeki sorumluluklarımızı ertelememize, diğer insanlar ile ilişkilerimize zarar veren bir bağımlılık olarak tanımlanmaya başladı. Bu anlamda bu çalışma spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yaşadıkları sosyal-duygusal yalnızlıkları üzerine etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemek için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF) ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeylerini belirlemek için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S) kullanılmıştır. Araştırmaya Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden toplam 198 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal-duygusal yalnızlıkları üzerinde pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Sosyal-Duygusal Yalnızlık, Spor, Akıllı Telefon

GİRİŞ

Akıllı telefon bağımlılığı son zamanlarda dünya genelinde yaygın bir bağımlılık sorunu olarak kendini göstermektedir. İnsanlar işleri olduğunda bile yani araba kullandıklarında, ders çalıştıklarında, sosyal toplantılarda hatta temel ihtiyaçlarını giderirken bile akıllı telefon ile meşgul oldukları görülmektedir (Harwood vd., 2014). Akıllı telefona bağımlılık oluştuğunun çoğu zaman insanlar farkında değildirler. Ancak bu durum giderek ciddi bir sorun haline gelmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı insanların kişilikleri üzerinde, davranışlarında, düşüncelerinde, duygularında, eğilimlerinde ve kaliteli yaşamları üzerinde birçok olumsuz etkiye neden olmaktadır (Edition, 2013). Bunlardan en sık görülenleri ise yalnızlık, stres, depresyon ve uyku bozukluklarıdır (Gao vd., 2016). Yapılan çalışmalardan bazıları incelendiğinde akıllı telefonun aşırı kullanımı olan kişilerde düşük benlik saygısı, yalnızlık, depresyon ve utangaçlık seviyelerinin daha yüksek olduğu (Bian ve Leung, 2015) ayrıca sosyal kaygı yaşayan bireyler ile yapılan bir çalışmada akıllı telefon kullanan katılımcıların sosyal kaygı düzeyinin diğerlere göre daha fazla olduğu belirtilmektedir (Wei ve Lo, 2006).

Akıllı telefonlar günlük yaşantının vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir. İnsanların birbiri ile iletişim kurmaları (Leena, Tomi ve Arja, 2005), arama yapmak, mesaj göndermek, zaman ve mekan sınırı olmadan diğer insanlar ile bağlantıda olmak, internete istendiği zaman ulaşım sağlamak, çevrimiçi oyun oynamak, müzik dinlemek, eğlenceli vakit geçirmek (Coogan ve Kangas, 2001) için olması gereken olmadığında eksikliği hissedilen bir ürün haline gelmiştir (Şar ve Işıklar, 2012). Akıllı telefonların arama yapma dışında en çok kullanılan özelliği sosyal medya ağlarına ulaşım sağlamasıdır. Bazı sosyal medya platformlarının insanların eskiden yüz yüze kurdukları ikili ilişkilerinin yerini alması nedeni ile akıllı telefonlar ile rahatsız edici şekilde meşgul olunması sonucunu doğurmaktadır. Bağımlılık kavramı bir madde ya da davranışı bırakamama ya da kullanım sıklığını kontrol edememe olarak tanımlanmaktadır (Baba Kaya ve Soyer, 2020). Bu anlamda sürekli akıllı telefon ile meşgul olma günlük sorumlulukları tam anlamıyla yerine getirememeye ve sosyal ilişkilere zarar verme gibi sorunlara neden olmaktadır. Sosyal bir varlık olan insan giderek yalnızlaşmakta ve bu fark etmeden birçok psikolojik sorunu beraberinde getirmektedir.

Yalnızlık üzerine yapılan tanımlara baktığımızda Sullivan (1953) yalnızlığı; bireyde yakınlık ihtiyacının karşılanmadığı durumlarda ortaya çıkan acı veren bir yaşantı olarak tanımladığını görmekteyiz. Neto ve Barros (2000) ise yalnızlık duygusunu, bireylerin sosyal ilişki içerisinde oldukları insanlar tarafından kişiler arası ihtiyaçları karşılanmadığında ortaya çıkan bir durum olarak tanımlamaktadır. Weiss (1973) yalnızlığın iki türü olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar; duygusal ve sosyal yalnızlık. Duygusal yalnızlık; kişinin başka bir insan ile yakın bir ilişki ya da bir bağlanma ilişkisinin olmadığı durumda yaşadığı yalnızlık olarak tanımlanmaktadır. Sosyal yalnızlık ise; kişinin sosyal ilişki kurabileceği bir iletişim kanalının olmayışı sonunda görülen bir yalnızlık türü olduğunu ileri sürmüştür. Duygusal yalnızlık; yakın, özel ilişkilerden mahrum olma, eş ve diğer aile bireyleriyle güvensizlik ve bağlanma sorunları yaşama olarak tanımlanabilir. Bu duygusal izolasyon neticesinde birey yalnızlık hissi, kaygı durumu, boşlukta kalmışlık gibi bir duygu yaşamaktadır (Yaşar, 2007, Kılavuz, 2005). Literatürde yer alan diğer yalnızlık türü sosyal yalnızlıktır. Sosyal yalnızlık fiziksel olarak bir sadelik durumu değildir. Kişi kendisini kalabalıklar içerisinde bile yalnız hissedebilir. Bu nedenle yalnızlık duygusunun temelinde toplum ile kurulan ilişkilerde tatmin olamama durumu söz konusudur (Buluş, 1997).

Aile ile güvenilir bağ kuramama (duygusal yalnızlık) yada toplum ile ilişkilerde tatmin olamama (sosyal yalnızlık) neticesinde oluşan yalnızlık duygusu yaşayan insanların bağımlılık yapıcı maddeleri kullanım oranlarının diğer insanlara oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Bağımlılığın mı yalnızlığı tetiklediği yoksa yalnızlığın mı bağımlılığı arttırdığı henüz kesin olarak tespit edilememiştir ancak madde bağımlı kişilerde yalnızlık, yalnız kalma arzusu, sosyal geri çekilme sık sık karşılaşılan durumlardır (Yıldırım vd., 2011; Bahadır vd., 2018). Literatür incelendiğinde teknolojik bağımlılıkların (akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı) yalnızlık ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Aktaş ve Yılmaz, 2017; Durak-Batgün ve Hasta, 2010; Ümmet ve Ekşi, 2016; Oktan, 2014; Mert ve Özdemir, 2018; Yalaz-Seçim vd., 2014).

Bu kapsamda bu çalışmanın amacı; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal-duygusal yalnızlıkları üzerine etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Çalışmanın yöntem kısmında, araştırmada uygulanan model, kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal-duygusal yalnızlık düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını incelemek amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak anket kullanarak katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal-duygusal yalnızlık düzeyleri nesnel bir biçimde sayısal veriler ile ortaya koyulmuştur (Çepni, 2007). Bu kapsamda çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli var olan bir olguyu betimlemek için kullanılan bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2007).

Araştırmanın Örnekleme

Araştırmaya Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde eğitim görmekte olan 83 kadın ve 115 erkek olmak üzere toplamda 198 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma örneklemi basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Basit rastgele örneklemede evrende bulunan her bireyin örneğe seçilme şansı birbirine eşittir (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından katılımcıların demografik bilgilerini hazırlamak için oluşturulmuştur. Form'da yaş, cinsiyet, bölüm, medeni durum, algılanan gelir düzeyi, günde kaç defa akıllı telefonlarını kontrol ettikleri, günde akıllı telefonla kaç saat ilgilendikleri, kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirip değerlendirmedikleri gibi soruları içermektedir.

Tablo 1: Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımları

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	f	%
Cinsiyet	Erkek	115	58.1
	Kadın	83	41.9
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	67	33.8
	Antrenörlük Eğitimi	50	25.3
	Spor Yöneticiliği	81	40.9
Algıladığınız Maddi düzey	İyi	64	32.3
	Orta	65	32.9
	Kötü	67	33.8
Medeni durumunuz	Bekar	182	91.9
	Evli	16	8.1
Günde kaç defa akıllı telefonunuzu kontrol edersiniz	1-15 defa	28	14.1
	16-30 defa	70	35.3
	31 ve üzeri	99	50.6
Günde akıllı telefonla kaç saat ilgilendikleri	1-5 saat	7	3.5
	6-10 saat	23	11.6
	10-15 saat	84	42.4
	16 saat ve üzeri	84	42.4
Kendinizi akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendiriyor musunuz?	Evet	137	30.8
	Hayır	61	69.2
	Toplam	198	100

Tablo 1' de katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımı verilmektedir. Verilere göre, katılımcıların %58,1'i (n=115) "Erkek", %40,9'unun (n=81) spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gördüğü %33,8' inin (n=67) maddi durumlarını "kötü" olarak ifade ettikleri, %91,9'unun medeni durumlarının "bekar"

olduğu, %50,6'sının (n=99) gün içerisinde akıllı telefonlarını 30 ve üzerinde kontrol ettikleri, %42,4 'ünün (n=84) gün içerisinde 10-15 saat yada 16 saat ve üzeri akıllı telefonları ile ilgilendikleri ve %30,8'inin (n=137) kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirdikleri görülmektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF)

ATBÖ-KF, Kwon ve arkadaşları tarafından akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçmek için geliştirilen, 10 maddeden oluşan ve 6'lı Likert dereceleme ile değerlendirilen bir ölçektir. Ölçeğin üniversite öğrencileri için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Noyan ve ark. tarafından (2015) yapılmıştır. Ölçek maddeleri 1'den 6'ya doğru puanlandırılmıştır. Ölçek puanları 10-60 arasında değişmektedir. Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek bir faktörlü olup alt ölçekleri yoktur. Kore örnekleminde erkekler için kesme puanı 31, kadınlar için 33 olarak belirtilmiştir. Özgün formunun iç tutarlılık ve eş zamanlı geçerliliğinin Cronbach alfa katsayısı 0.91'dir.

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)

SELSA Yalnızlık duygusunu ölçmek amacıyla DiTommaso ve Spinner, (1993, 1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Akgül (2020) tarafından yapılmıştır. Toplamda 15 maddesi olan ölçek üç alt ölçekten oluşmaktadır. 7'li likert tipi kullanılan ölçekte yer alan her bir ifadenin içerdiği durumun ne derece kişi tarafından yaşandığı, 1 (şiddetle katılmıyorum) ile 7 (şiddetle katılıyorum) şeklinde ifade edilmektedir. Ölçekten alınacak en düşük puan 15, en yüksek puan 105'dir. Ölçeğin alt boyutların ilişkin iç tutarlılık katsayıları; Romantik Yalnızlık .87, Ailesel Yalnızlık .89 ve Sosyal Yalnızlık .90 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler araştırmacılar tarafından bilgisayar ortamında kodlanarak SPSS 20 programı aracılığı ile analizleri yapılmıştır. Verilerin analizinde akıllı telefon bağımlılığının sosyal-duygusal yalnızlığın üzerine etkisini saptamak için verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendiğinden basit regresyon analizi kullanılmıştır. Basit regresyon analizi, bağımlı değişken (yordanan/ölçüt değişken) ile bağımsız değişkenler (yordayıcı/açıklayıcı değişken) arasındaki matematiksel bağıntıyı analiz etmede kullanılmaktadır. Bu yöntemlerin uygulanabileceği veri setlerinde bağımlı değişkenin normal dağılım göstermesi, bağımsız değişkenlerin normal dağılım gösteren değişken ya da değişkenlerden oluşması ve hata terimlerinin varyansının normal dağılım göstermesi gerekir (Çokluk, 2010).

BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında katılımcılardan toplanan verilerin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal-duygusal yalnızlık düzeylerini yordamasına ilişkin basit regresyon analiz sonuçları

Değişken	β	Std. Hata	Beta	t	p	R	R ²	F	p
Sabit*	27.941	1.967		14.197	.00				
Akıllı Telefon Bağımlılığı	15.124	1.122	.693	13.478	.00	.693	.481	181.656	.000

Sosyal-Duygusal Yalnızlık* (Bağımlı Değişken)

Anlamlılık düzeyi (significance) $p < .05$ olarak kabul edildiğinden kurulan regresyon modeli anlamlıdır. İlişkinin yordamasına yönelik yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yaşadıkları sosyal-duygusal yalnızlıkları üzerinde pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Modelin açıklama gücünü gösteren R² değeri .481 olarak

hesaplanmıştır (R = .693; R² = .481; $p < .05$). bu değer; sosyal-duygusal yalnızlık değişkeninin (varyansın) %48,1'inin modeldeki bağımsız değişken, yani akıllı telefon bağımlılığı tarafından açıklandığını göstermektedir. Regresyon modeline dahil edilen bağımlı değişkenin beta katsayısı .693'dür $p < .05$. Buna göre akıllı telefon bağımlılığı $p < .05$ olduğu için, sosyal-duygusal yalnızlık toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Tablo 3. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal yalnızlık düzeylerini yordamasına ilişkin basit regresyon analiz sonuçları

Değişken	β	Std. Hata	Beta	t	p	R	R ²	F	p
Sabit*	10.157	.972		10.446	.000				
Akıllı Telefon Bağımlılığı	4.794	.554	.525	8.646	.000	.525	.276	74.757	.000
Sosyal Yalnızlık* (Bağımlı Değişken)									

Anlamlılık düzeyi (significance) $p < .05$ olarak kabul edildiğinden kurulan regresyon modeli anlamlıdır. İlişkinin yordanmasına yönelik yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin hissettikleri sosyal yalnızlıkları üzerinde pozitif ve zayıf düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Modelin açıklama

gücünü gösteren R2 değeri .276 olarak hesaplanmıştır (R =.525; R² =.276; $p < .05$). bu değer; sosyal yalnızlık değişkeninin (varyansın) %27,6'sının modeldeki bağımsız değişken, yani akıllı telefon bağımlılığı tarafından açıklandığını göstermektedir. Regresyon modeline dahil edilen bağımlı değişkenin beta katsayısı .525'dir $p < .05$. Buna göre akıllı telefon bağımlılığı $p < .05$ olduğu için, sosyal yalnızlık alt boyut puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Tablo 4. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin duygusal yalnızlık-Aile düzeylerini yordamasına ilişkin basit regresyon analiz sonuçları

Değişken	β	Std. Hata	Beta	t	p	R	R ²	F	p
Sabit*	13.246	.931		14.231	.00				
Akıllı Telefon Bağımlılığı	3.410	.531	.417	6,425	.00	.417	.174	41.281	.000
Duygusal Yalnızlık-Aile* (Bağımlı Değişken)									

Anlamlılık düzeyi (significance) $p < .05$ olarak kabul edildiğinden kurulan regresyon modeli anlamlıdır. İlişkinin yordanmasına yönelik yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin hissettikleri duygusal yalnızlık-aile alt boyutu üzerinde pozitif ve zayıf düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Modelin açıklama

gücünü gösteren R2 değeri .174 olarak hesaplanmıştır (R =.417; R² =.174; $p < .05$). Bu değer; duygusal yalnızlık-aile değişkeninin (varyansın) %17,4'ünün modeldeki bağımsız değişken, yani akıllı telefon bağımlılığı tarafından açıklandığını göstermektedir. Regresyon modeline dahil edilen bağımlı değişkenin beta katsayısı .417'dir $p < .05$. Buna göre akıllı telefon bağımlılığı $p < .05$ olduğu için, duygusal yalnızlık-aile alt boyut puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Tablo 5. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin duygusal yalnızlık-romantik düzeylerini yordamasına ilişkin basit regresyon analiz sonuçları

Değişken	β	Std. Hata	Beta	t	p	R	R ²	F	p
Sabit*	4.538	1.164		3.898	.00				
Akıllı Telefon Bağımlılığı	6.921	.664	.597	10.425	.00	.597	.357	108.686	.000
Duygusal Yalnızlık-Romantik* (Bağımlı Değişken)									

Anlamlılık düzeyi (significance) $p < .05$ olarak kabul edildiğinden kurulan regresyon modeli anlamlıdır. İlişkinin yordanmasına yönelik yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin hissettikleri duygusal yalnızlık-romantik alt boyutu üzerinde pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Modelin açıklama gücünü gösteren R^2 değeri .357 olarak hesaplanmıştır ($R = .597$; $R^2 = .357$; $p < .05$). Bu değer; duygusal yalnızlık-romantik değişkeninin (varyansın) %35,7'sinin modeldeki bağımsız değişken, yani akıllı telefon bağımlılığı tarafından açıklandığını göstermektedir. Regresyon modeline dahil edilen bağımlı değişkenin beta katsayısı .597'dir $p < .05$. Buna göre akıllı telefon bağımlılığı $p < .05$ olduğu için, duygusal yalnızlık-romantik alt boyut puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bulguları incelendiğinde; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin sosyal- duygusal yalnızlık düzeyleri üzerine etkisi incelenmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yaşadıkları sosyal ve duygusal yalnızlıkları üzerinde pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Yani katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arttıkça sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri de artmaktadır. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde; Şar (2013) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada problemler telefon kullanımı ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Yani buna göre problemler telefon kullanımı arttıkça yalnızlığın arttığını ileri sürmektedir. Çakır ve Ebru (2017) 'nın yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunduğunu belirtilmektedir. Mert ve Özdemir (2018) yaptıkları çalışmada yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkisi olduğunu, bireylerin yalnızlık duygusunun arttıkça akıllı telefon bağımlılığının arttığını savunmuştur. Hayırcı (2019) lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Tohumcu ve vd., (2019) akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarında; akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında orta düzeyde, pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu

sonuca göre katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır. Bu bulgular göstermektedir ki hem yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde pozitif yönde bir etkisi var, hem de akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık düzeyi üzerinde pozitif yönde bir etkiye sahip. Yapılan bu çalışma; literatürde yapılmış diğer çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir. Yani akıllı telefon bağımlılığının sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi üzerinde pozitif yönlü ve orta düzeyde bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarında duygusal yalnızlık-aile ve duygusal yalnızlık-romantik alt boyutları incelendiğinde yine akıllı telefon bağımlılığı ile aralarında pozitif yönde ve orta düzeyde bir etkinin olduğu görülmektedir. Yani akıllı telefon bağımlılığı arttıkça duygusal yalnızlığı aile ve romantiklik alt boyutlarının düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Gezgin vd., (2020) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde sosyal, aile ve duygusal yalnızlıklarının etkisini incelediği çalışmada; akıllı telefon bağımlılığı ile aile ve duygusal ilişkilerde (romantik) yalnızlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Yani akıllı telefon bağımlılığının aile ve romantik ilişkilerde yaşanan yalnızlık değişkenlerini yordadığını ileri sürmektedir. Doğan ve Karakaş (2016) yaptıkları bir çalışmada, paralel şekilde aile ve romantik ilişkilerdeki yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ileri sürmüşlerdir. Akıllı telefonlar aracılığı ile daha çok mobil ve web uygulamalarının kullanılması ve yoğunlukla sosyal ağlar aracılığı ile daha çok akıllı telefonlara insanların bağımlılık geliştirdiklerini söyleyebiliriz (Salehan ve Negahban, 2013) bu kapsamı ile akıllı telefonlar kişileri daha çok internet kullanımına yöneltmekte ve internet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı birbirini etkileyen yada kapsayan iki bağımlılık türü şeklinde ortaya çıkmaktadır. Özen (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada yoğun internet kullanımının öğrencilerde yalnızlığa sebep olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda; internet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığını aynı kapsamda değerlendirdiğimizde Anlı'nın (2018) yapmış olduğu bir çalışmada, bireylerin internet bağımlılık düzeyleri ile aile ve romantik yalnızlık düzeyleri arasında güçlü ilişkiler olduğu ileri sürülmektedir. Alan yazında ki bu sonuçlar çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Akıllı telefon kullanımının yalnızlık duygusunu arttırmasının sebebi bireyin aile

ve romantik ilişkilerden beklediği duygusal ve sosyal tatminin dijital ortamlardan sağlayamamasından olduğu düşünülmektedir. Akıllı telefonlar insanların günlük yaşamlarında hayatı kolaylaştırıcı olması özelliği ile her bireyin elinin altında bulunan birere teknolojik cihazdır. Ancak kullanım sıklığı o kadar yoğunlaşmıştır ki artık insanlar sosyal çevrelerinden uzaklaşmakta ve yalnızlaşmaktadırlar. Aileleri ile zaman geçiremeyen insanlar arasında bağlar zayıflamakta ve kişi duygusal yalnızlık çekmektedir. Öyle ki ilişkiler bile artık çoğunlukla akıllı telefon aracılığı ile yürütülmektedir. Buda bireylerin romantik ilişkilerinde de bir duygusal boşluğa neden olmakta ve giderek derinleşen bir yalnızlık yaşanmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Bu yorumlarımızı destekleyen literatür çalışmaları mevcuttur. Ümmet ve Ekşi (2016) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, kişilerin yalnızlık düzeyleri ile sosyalleşmek için sanal ortamlarda bulunma düzeylerini incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda, yalnızlık yaşayan bireylerin daha fazla sosyalleşmek için sanal ortamları kullandıkları ve burada kurulan ilişkilerin sosyal ilişki bozukluklarına neden olduğunu ileri sürmüşlerdir. Sosyal ağlarda yalnızlık duygusunu bastırmaya çalışan kişiler, bu ortamlarda yüzeysel ve samimiyetten uzak oluşturduğu ilişkiler ile aslında temelde derin yalnızlık duygusu tetikledikleri düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmanın akıllı telefon bağımlılık düzeyi yüksek çıkan bireylerin sosyal yalnızlık düzeylerinin de aynı oranda arttığı düşünülmektedir. Ulusal literatürde ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada (Dikçe vd., 2017) ergenlerin yalnızlık duyguları ile akıllı telefon bağımlılıkları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüş ve bu ilişkinin nedeni ergenlerin yalnızlık duygusundan kurtulmak için akıllı telefonlarda daha fazla zaman geçirdikleri şeklinde yorumlanmıştır. Bu yorum şu şekilde açıklanabilir bireyler yalnızlıktan kurtulmak için akıllı telefon kullanımını arttırmakta bu durum bağımlılık düzeyini yükseltmekte ve sanal ortamda aranan duygusal ve sosyal tatmin yeterli düzeyde olmadığına derin bir yalnızlık oluşturmaktadır. Bu durum bir döngü halinde kişinin yaşantısında devam etmektedir tıpkı diğer bağımlılık döngülerinde görüldüğü gibi. Çin’de yapılan bir çalışmada öğrencilerin yalnızlıklarının onları akıllı telefon kullanımına ittiği ve bunun sonucunda bağımlılığa neden olduğunu ileri sürmüşlerdir (Jiang ve Shypenka, 2018). Benzer biçimde Beber-Çelik (2018) yapmış olduğu araştırmasında gençlerin akıllı telefon bağımlılığının

gençlerin yalnızlık gibi psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediğini ileri sürmüşlerdir.

Bu çalışmanın bulguları ve alan yazında yapılmış çalışmaların ışığında aşağıdaki önerilere yer verilebilir. Çalışmanın bulguları üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcı bir değişkeni olduğunu göstermektedir. Yani kişilerin akıllı telefon bağımlılıkları arttıkça yalnızlık düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Bu bulgudan hareket ile üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanıma ihtiyaç duyduğu alanları daha çok sanal ortamları diyebiliriz gerçek ortamlar ile değiştirmek bir çözüm önerisi olarak sunulabilir. Üniversitelerin sosyalleşmeyi arttıran kulüp etkinliklerinin sayısını arttırması yada sıklaştırması, öğrencilerin bu kulüplere katılımının teşvik edilmesi, öğrencilerin ilgi alanlarına yönelik seçenekler sunmak, dersleri etkinlikler çerçevesinde işlemek gibi çalışmalar yapılabilir. Akıllı telefon bağımlılığını engellemeye yada azaltmaya yönelik okullarda yada üniversitelerde psikolojik danışma ve rehberlik servisleri kurmaları ve öğrencilere ücretsiz faydalanma imkanı tanımlarının yararlı olacağı düşünülmektedir. Önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında her eğitim kademesinde aile ve öğrencileri akıllı telefon bağımlılığı konusunda bilgilendirerek çalışmaların yapılmasının yine yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akgül, H. (2020). Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin (SELSA-S) Türk Kültürüne Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54-69.
2. Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
3. Anlı, G. (2018). İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 389-397
4. Baba Kaya, H. ve Soyer F. (2020). Bireysel egzersiz programının ve neurofeedback uygulamalarının oyun bağımlılığı, kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve beyin dalgaları üzerine etkisi. *Lambert Academic Publishing*. 1:90-150.
5. Bahadır, E. Mökükcü, M. K. ve Kalender, B. (2018). Madde kullanım bozukluğunun hükümlülerin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi: Samsun vezir köprü M Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu Örneği. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (11), 137-149.
6. Berber-Çelik, Ç. (2018). Akıllı telefon bağımlılığı eğilimi, sosyal güvende olma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(24), 195-206.

7. Bian M. ve Leung L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Soc Sci Comput Rev.*; 33(1): 61-79.
8. Buluş M. (1997). "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık", Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(3): 82-90.
9. Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Atıf İndeksi. 1-360.
10. Coogan, K. and Kangas, S. (2001). Young People and Communication Acrobatics. *The Mobile Phone and Internet Culture of Young People*, 16-18.
11. Çakır, Ö., ve Ebru, O. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
12. Çepni, S. (2007). Performansların değerlendirilmesi. Ölçme ve değerlendirme içinde, 196-234
13. Çokluk, Ö. (2010). Lojistik regresyon analizi: Kavram ve uygulama. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice*, 10(3), 1357-1407.
14. Dikçe, G., Yalnız, T., Bektaş, B., Turhan, A. ve Çevik, S. (2017). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(4):103-111.
15. Doğan, U., ve Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
16. Durak-Batgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
17. Edition F. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Arlington: American Psychiatric Publishing.
18. Gao Y, Li A, Zhu T, Liu X, Liu X. (2016). How smartphone usage correlates with social anxiety and loneliness. *PeerJ*. 4:e2197.
19. Gezgin, D. M., Ümmet, D., and Hamutoğlu, N. B. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı: Çok Boyutlu Yalnızlığın Yordayıcı Rolü. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(2), 317-329.
20. Harwood J, Dooley J, Scott A, Joiner R. (2014). Constantly connected – the effects of smart-devices on mental health. *Comput Hum Behav*;34:267-72.
21. Hayırcı, B. (2019). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
22. Jiang, Q. and Shypenka, V. (2018). Loneliness, Individualism, and smartphone addiction among international students in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 21(11),1-8.
23. Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Nobel Yayınları, Ankara.
24. Kılavuz, M.A. (2005). Batı kültüründe yaşlanma dönemi yalnızlık duygusunu azaltma ve arkadaş ilişkilerini geliştirme açısından dinî etkilerin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14(2), 25-39.
25. Leena, K., Tomi, L., & Arja, R. (2005). Intensity of mobile phone use and health compromising behaviours—how is information and communication technology connected to health-related lifestyle in adolescence?. *Journal of adolescence*, 28(1), 35-47.
26. Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 88-107.
27. Neto, F. and Barros, J. (2000). "Psychosocial Concomitants of Loneliness Amongstudents of Cape Verde and Portugal". *Journal of Psychology*, 134(5), 245-255.
28. Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16.
29. Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımını, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
30. Özen, Ü. (2009). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23 (4)15-25.
31. Salehan M. and Negahban A. (2013). "Social Networking on Smartphones: When Mobile Phones Become Addictive". *Computers in Human Behavior* 29/6 (2013) 2632-2639.
32. Sar, A. H. ve Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
33. Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, New York: W.W. Norton and Company.
34. Şar, A. H. (2013). Examination of lonelinessand mobil phoneaddiction problem observed in teenagersfromthesomevariables. *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science*, 6(2). 1207-1220.
35. Tohumcu, M. U., Karşlı, T. A., Bahadır, E., & Kalender, B. (2019). İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Benlik Saygısı ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 773-787.
36. Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(1), 29-53.
37. Wei R, Lo VH. (2006). Staying connected while on the move: cell phone use and social connectedness. *New Media Soc.*;8(1):53-72.
38. Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
39. Yalaz-Seçim, Ö.Y. Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde yapılan ampirik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215.
40. Yaşar M.R. (2007). "Yalnızlık", *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1): 237-260.
41. Yıldırım, B., Engin, E. ve Yıldırım, S. (2011). Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Journal Of Psychiatric Nursing*, 2(1), 25-30.