Trakya Eğitim Dergisi
Cilt 10, Sayı 2
Mayıs 2020, 317-329

Geliş Tarihi: 12.04.2019

ISSN: 2630-6301
Doi:10.24315/tred.553035
Araştırma Makalesi/
Research Article

Trakya Journal of Education
Volume 10, Issue 2
May 2020, 317-329

Yayına Kabul Tarihi:03.04.2020

Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı: Çok Boyutlu Yalnızlığın Yordayıcı Rolü

Smartphone Addiction in University Students: The Predictive Role of Multidimensional Loneliness

Deniz Mertkan GEZGİN[1], Durmuş ÜMMET[2],Nazire Burçin HAMUTOĞLU[3]

ÖZ: Çalışmanın amacı, üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığın yordayıcısı olarak çok boyutlu yalnızlık incelenmiştir. Çalışmada çok boyutlu yalnızlık, aile, romantik ve sosyal ilişkilerde yalnızlık olarak ele alınmıştır. Çalışma grubunu, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Trakya bölgesinde bir devlet üniversitesinin farklı bölüm ve kademelerinde öğrenim gören 407 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerine, akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemek için Akıllı telefon bağımlılığı-kısa formu ve yalnızlık düzeylerini belirlemek için Sosyal-Duygusal Yalnızlık ölçeği uygulanmıştır. Çalışmada yöntem olarak, nicel araştırma yöntemlerinden İlişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Analiz süresince betimsel istatistikler, Pearson korelasyon katsayısı tekniği ve çoklu lineer regresyon analizinden faydalanılmıştır. Bulgular incelendiğinde, aile ve romantik ilişkilerde yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığını arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bunun aksine sosyal ilişkilerde yalnızlığın akıllı telefon bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisi tespit edilmemiştir. Son olarak, aile ve romantik ilişkilerdeki yalnızlığın akıllı telefon bağımlılığını düşük seviyede yordadığı ortaya çıkmıştır.

Anahtar sözcükler: *Bağımlılık, yalnızlık, akıllı telefon, üniversite öğrencileri.*

ABSTRACT: The aim of the study was to investigate multidimensional loneliness as a predictor of smartphone addiction among university students. In the study, multidimensional loneliness was considered as loneliness in family, romantic and social relations. The study group consisted of 407 university students studying in different departments of a state university in the Thrace region in the spring term of 2017-2018 academic years. In order to determine the level of smartphone addiction was used Smartphone Addiction Scale-Short Form and Social-Emotional Loneliness Scale was applied for multidimensional loneliness. Relational screening method was used in the study. Descriptive statistics, Pearson correlation coefficient technique and multiple linear regression analysis were used during the analysis. When the findings were examined, it was seen that there was a significant relationship between loneliness in familial, romantic and social relations and smartphone addiction of university students. On the contrary, there was no significant relationship between loneliness in social relations and smartphone addiction. Finally, it was found that loneliness in family and romantic relationships predicted the smartphone addiction at low level.

Keywords: *Addiction, loneliness, smartphone, university students*

Bu makaleye atıf vermek için:
Gezgin, D. M., Ümmet, D. ve Hamutoğlu, N. B. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı: Çok boyutlu yalnızlığın yordayıcı rolü. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(2), 317-329.
Cite this article as:
Gezgin, D. M., Ummet, D., & Hamutoglu, N. B. (2020). Smartphone addiction in university students: The predictive role of multidimensional loneliness. *Trakya Journal of Education*, 10(2), 317-329.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The fact that smart phones are everywhere near the individual and especially social media applications have affected the lives of individuals and society in general (Sanal ve Özer, 2017).

1 Doç.Dr., Trakya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, mertkan@trakya.edu.tr, *ORCID: 0000-0003-4688-043X*
2 Doç.Dr., Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, dummet@marmara.edu.tr, *ORCID: 0000-0002-8318-9026*
3 Öğr. Gör. Dr., Eskişehir Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, nbhamutoglu@eskisehir.edu.tr, *ORCID*: 0000-0003-0941-9070

Especially among the university students who study far away from their parents without being subject to a restriction of an authority more freely, smartphones are seen as a sine qua non of life. Because, university students use their smart phones in social environments such as socializing in virtual environment, communicating with friends and masses, filling in leisure time, getting support for educational activities, facilitating payment and shopping transactions. Because of the collaboration of social media and smart phones, students use their smart phones to communicate with their friends and audiences. It is seen that the ratio of computer and internet connection ownership in the first forms of university students depending on the economic power and the socialization phenomenon of the youth especially in the youth together with the possession of smart phones and mobile internet are transferred to the virtual environment. By adhering to the Internet for hours, socializing and spending time on social networking sites and young people who are away from the environment in the first place if they have a problem in the future can be left alone at a time. This may cause mental and physical negativity. Individuals who feel the feeling of loneliness intensely in their lives can turn to technological addictions in order to get rid of this feeling and feeling of uneasiness (Mert & Özdemir, 2018). One of these technological addictions is the smart phone addiction which can be the result of the problematic and overuse of smart phones that we can almost accept as the identity of students.

Loneliness is an emotion that an individual tries to avoid in some way because the individual is a social being and is not suitable for nature. It is stated that permanent and chronic loneliness paves the way for actions and behaviors that will endanger the risk of depression, suicide and other forms of mental health. (Perlman and Peplau, 1984). Nowadays, the fact that smartphones are now almost a part of us makes us think that it is an important tool to deal with loneliness, one of today's dominant emotions. While listening to lectures in class, traveling, sitting in a cafe with real people, walking in the park, etc. it is observed that people all over everyday life interact with their smartphones at a very high rate. It is very clear that such smartphones will have a positive or negative effect on the individual. This study is important because it examines the role and frequency of smartphones in our lives in terms of technological developments and on the other hand, it examines smartphone addiction in the context of loneliness feelings which is one of the important psychological patterns of young individuals.

Method

Relational survey model, which is included in general survey model, was used in this study. Relational survey method was used to determine the correlation between smartphone addiction increase and the variables such as university students' familial, romantic and social loneliness. Because the relational screening method aims to determine the presence and / or degree of interchange between two and more variables (Karasar, 1998). Participants consist of 407 university students studying in different departments and degrees of a state university in Thrace region of Turkey. Of the university students in the study group, 142 were male (34.9%) and 265 (65.1%) were female. SAS-SF, which was developed by Kwon et al. (2013), was used for adolescents to measure smartphone addiction levels of university students in this study. For the loneliness, Social-Emotional Loneliness Scale was developed by DiTomasso, Brannen and Best (2004) and adapted to Turkish by Çeçen(2007). Descriptive statistics, Pearson correlation coefficient technique and multiple linear regression analysis were used during the analysis.

Result and Discussion

In this study, the effect of loneliness of students in social, familial and emotional relationships of university students on smartphone addiction was found to be significantly associated with loneliness levels in family relationships and emotional relationships in university students. In addition, it was observed that loneliness variables in familial and romantic relations predicted smartphone addiction. In contrast to these two variables, there was no significant relationship between smartphone addiction and loneliness variable in social relations. When the findings are evaluated in integrity, it can be stated that young people are more addicted to smartphones as their loneliness levels are perceived by their familial, social and romantic relations.

Based on all these findings, some suggestions were made. First of all, the findings of the research indicate that loneliness in university students is a predictive variable in smartphone dependency,

meaning that people tend to be more smart phones to get rid of loneliness. Based on this finding, it is important to conduct studies for university students to cope with their feelings of loneliness in a more effective and healthy way. Within this framework, universities can develop club activities that provide socialization, encourage students to these clubs, produce options to address different interests, and perhaps adapt these activities to the appropriate courses. On the other hand, it would be useful for universities to establish psychological counselling and guidance services related to problems that are important issues of mental health, such as smartphone addiction.

GİRİŞ

Akıllı telefonların her an her yerde bireyin yanında olması ve özellikle sosyal medya uygulamalarını ihtiva etmesi bireylerin hayatını, genel anlamda da toplumu önemli ölçüde etkilemiştir (Sanal ve Özer, 2017). Özellikle daha özgür bir şekilde bir otoritenin kısıtlamasına maruz kalmadan yani ailelerinden uzakta öğrenim gören üniversite öğrencileri arasında akıllı telefonlar yaşamın bir parçası, olmazsa olmazı olarak görülmektedir. Çünkü üniversite öğrencileri, sanal ortamda sosyalleşme, arkadaşları ve kitlelerle iletişim, eğlence, boş zamanlarını doldurma, eğitim-öğretim faaliyetleri için destek alma, ödeme ve alışveriş işlemlerinde kolaylık sağlama gibi durumlarda akıllı telefonlarını kullanmaktadırlar. Sosyal medya ve akıllı telefonların işbirliği yüzünden öğrenciler arkadaşları ve kitlelerle iletişimde akıllı telefonlarını kullanmaktadırlar. Ayrıca, sosyal medyada oluşturulan etkinlikleri ve arkadaşlarının takiplerini akıllı telefonları üzerinden yapmaktadırlar. Boş zamanlarında öğrencilerin yine sosyal medyada ve internette gezinme ve çevrim içi oyunlar ile kullanılması üniversitelerde gözlemlenen yaygın bir davranıştır (Yusufoğlu, 2017). Üniversite öğrencileri sosyal medya uygulamaları ve çevrimiçi oyunlar haricinde akıllı telefondan yardım almakta, e-posta kontrollerini yapmakta, derslerinde not almak yerine akıllı telefonla tahtanın fotoğraf çekmekte ve verilen sunum, ders notlarını, akıllı telefonlarından okumakta ve derslerini çalışmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Son zamanlarda, mobil öğrenme uygulamalarında aracı olarak, öğrenci-öğretmen arasındaki eğitim amaçlı paylaşımlar için de akıllı telefonlar kullanılmaktadır. Üniversite öğrencileri, öğretim hayatlarında birçok ödemeyi akıllı telefonları ile interaktif bankacılık ile yapmakta, hatta tanımlanmış kartlar ile para taşımadan kare kod uygulamaları ile bir nevi e-cüzdan olarak akıllı telefonlarını kullanmaktadırlar (Alfawareh ve Jusoh, 2014). Görüldüğü gibi üniversitelilerin eğitim-öğretim hayatlarında çantalarında olması gereken kitap, defter, silgi, kalem, para vb. gibi enstrümanların hepsini üniversite öğrencisi cebinde taşımaktadırlar. Ayrıca başka açıdan akıllı telefon kullanımının artması, akıllı telefonların bireylerin yalnızlık duygusunu azaltması, çeşitli sosyal etkiler ve topluma uyum sağlamaya bağlanmaktadır (Yusufoğlu, 2017). Akıllı telefonların bu kadar öğrencinin hayatına nüfuz etmesi olumlu sayılabilecek yardımları sağlaması yanında olumsuz bazı durumlarda ortaya çıkarabilmektedir. Bunlardan birisi alanyazın tarafından işaret edilen gençler arasında yaygın olarak görülmeye başlanan bir bağımlılık olarak (Gezgin, Hamutoğlu, Samur ve Yıldırım, 2018) akıllı telefon bağımlılığıdır. Yoğun ve problemli kullanım yüzünden öğrencinin normal yaşam akışını olumsuz etkilemeye başlayan akıllı telefon bağımlılığı için alan yazında narsisizm, sosyal destek, yalnızlık, düşük öz benlik saygısı gibi birçok psikolojik değişken ele alınmaktadır. Bu değişkenlerden alanyazında en çok akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili olduğu düşünülen ve çalışmalarla ortaya konulan yalnızlık olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin ekonomik gücüne bağlı olarak ilk olarak bilgisayar ve internet sahipliği oranının yükselmesi ve günümüzde de akıllı telefonların ve mobil internet sahiplik oranının yükselmesiyle özellikle gençler arasında sosyalleşme olgusunun sanal ortama taşındığı gözlemlenmektedir. Gün içerisinde saatler boyu internette çevrimiçi olarak, zamanını sosyal ağ sitelerinde geçirerek sosyalleşme çabasına giren ve çevresinden, ortamdan uzaklaşan gençler ilk zamanlar bir sorun yaşamasalar bile ileriki dönemlerde bir anda yalnız içinde kalabilmektedir. Bu da psikolojik ve fiziksel açıdan olumsuzluklara neden olabilmektedir (Seçim, Alpar ve Algür, 2014). Yalnızlık duygusunu yaşamlarında yoğun olarak hisseden bireyler bu duygudan ve huzursuzluk hissinden kurtulmak için teknolojik bağımlılıklara yönelebilmektedir (Mert ve Özdemir,2018). Bu teknolojik bağımlılıklardan birisi de son dönemde neredeyse öğrencilerin kimliği olarak kabul edebileceğimiz akıllı telefonların problemli ve aşırı kullanılması sonucu ortaya çıkabilen akıllı telefon bağımlılığıdır.

Teknoloji çağının en yoğun kullanılan mobil aygıtlarından biri olan akıllı telefonlar, genç nesil başta olmak üzere her yaştan bireyin bir organı gibi olmuş; sunduğu mobil uygulamalar aracılığıyla bireyleri gerçek dünyadan sanal dünyaya geçirmiştir (Yusufoğlu, 2017). Mobil internet teknolojisi ve sosyal medya özellikle gençlerin iletişim ve sosyalleşmesi açısından akıllı telefonlarını yoğun bir şekilde kullanmasına yol açmaktadır (Haug, Castro, Kwon ve diğ., 2015; Kumcağız ve Gündüz, 2016 ; Salehan ve Negahban, 2013). Günümüzde, akıllı telefonların aşırı ve problemli kullanıldığında bağımlılık benzeri davranışlara sebep olabilmektedir (Noyan, Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2015). Bu bağımlılık, kimyasal olmayan ve patolojik kumar oynamaya benzer bir dürtü kontrol bozukluğu olarak kabul edilmektedir (Park ve Lee, 2011). Ayrıca, alanyazında akıllı telefon bağımlılığının tolerans, yoksunluk, obsesif-kompulsif belirtiler ve fonksiyonel bozukluklar olmak üzere dört bileşeni olduğu ifade edilmektedir (Lin, Chang, Lee, Tseng, Kuo ve Chen, 2014). Bu semptomların oluştuğu birey için hayatında telefon vazgeçilmez hale gelmekte ve birey günlük yaşamında herhangi bir problemle karşılaştığında ise bunun üstesinden gelemez hale gelmektedir. Türkiye'de ve dünyada akıllı telefon bağımlılığı giderek artmakta ve bunun sonucu olarak, akıllı telefon bağımlılığının gençlerin yaşamını olumsuz yönde etkilediği görüşü günden güne artmaktadır (Gezgin, Hamutoğlu, Samur ve Yıldırım, 2018Kumcagiz ve Gündüz, 2016; Yusufoğlu, 2017). Yürütülen çalışmalar bu durumu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arttıkça ders konsantrasyonlarının düştüğü ve akıllı telefonla geçirilen sürenin artmasının öğrencilerin akademik başarılarını düşürdüğü rapor edilmektedir (Hawi ve Samaha, 2016; Huang ve Leung, 2009; Kibona ve Mgaya, 2015; Samaha ve Hawi,2016). Öğrencilerin iyi olma durumu, yaşam doyumu, öz benlik saygısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Bianchi ve Phillips, 2005; Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014; Kumcağız ve Gündüz, 2016; Samaha ve Hawi,2016). Öğrenciler arasında akıllı telefon bağımlısı olan bireylerin günlük fiziksel ve sosyal aktivitelerde azalma olduğu görülmüştür (Yen ve diğ., 2009; Lepp ve diğ., 2013; Kim, Kim ve Jee, 2015). Son olarak, akıllı telefonu yoğun ve problemli kullanan öğrencilerin uyku problemleri çektiği gözlenmiştir (Gezgin,2018; Sahin, Özdemir, Unsal ve Temiz, 2013; Thomée, Härenstam ve Hagberg, 2011). Alanyazında akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu yapılan çalışmalarda rapor edilmiştir (Bian ve Leung, 2015; Güzeller ve Coşguner, 2012 ; Takao vd., 2009). Çalışmalara göre öğrencinin yalnızlık düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlığının arttığı sonucuna varılmaktadır. Bunu destekler şekilde, Park (2005) tarafından yapılan çalışmada Kore'deki üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile cep telefonu bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya çıkmıştır. Çalışmanın bulguları sonucunda yalnızlık çeken öğrenciler, içinde bulundukları mevcut durumlardan uzaklaşmak için bir cep telefonu kullanma eğiliminde olduğu ifade edilmiştir.

Sosyal bir varlık olması nedeniyle algılandığında bireyde nahoş bir his olarak adlandırılan yalnızlık duygusu, insan yaşamının hemen her döneminde görülebilen bir duygu olmakla birlikte ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde daha yoğun karşımıza çıkmaktadır (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980). Bu dönemde genç birey, hem insanlara ihtiyaç duyar hem de idealize ettiği insanların gerçekte ideal olmadıklarını görerek hayal kırıklığına uğrar. Yalnızlığın genç yetişkinlik çağında diğer dönemlere göre daha çok hissedilen bir duygu olması bu dönemin gelişim ödevleri ile ilgili olabilir. Erikson'a (1984) göre genç yetişkinlik dönemdeki bireyden beklenen asıl gelişim ödevi yakınlık duygusunu geliştirecek yaşantıları deneyimleyerek yalnızlık olarak adlandırdığı krizden kurtulmaktır. Bilindiği gibi, kişinin yalnızlık duygusu, dost, arkadaş sayısından çok, sahip olunan ilişkilerin nitelik ve nicelik açılarından kişinin ideallerine uyup uymamasıyla ilişkilidir. Araştırmalar genel bir yalnızlık duygusu olabileceği gibi, ana-baba ve arkadaşlık ilişkileriyle ilgili farklı yalnızlık duygularının da olabileceğini söylemişlerdir (Hortaçsu, 2003). Weiss (1973), yalnızlığı iki şekilde kategorize etmiştir: (i) Duygusal yalnızlık, yakınlığın veya yakın ilişkilerin yokluğu (ii) Sosyal yalnızlık, sosyal ağların eksikliği. Duygusal yalnızlığın kaynağında başka kişilerle yakın, samimi bir bağın olmaması söz konusu iken sosyal yalnızlık kişinin ortak ilgi ve aktiviteleri paylaşabileceği bir gruba sahip olmamasından kaynaklanır. İlgili alanda yalnızlık duygusu ile ilgili olarak en çok kabul gören bakış açılarından birine göre, yalnızlık kişinin sosyal ilişki içinde olduğu kişiler tarafından sosyal ihtiyaçlarının karşılanmaması veya bu duygunun tatmin edici düzeyde olmamasından kaynaklanmaktadır (Neto ve Barros 2000). Bu noktada, özellikle üniversite öğrencilerinin aile yanından ayrılmalarının ve yeni kurdukları ilişkilerde bekledikleri tatmin duygusunu doyuramamalarının yalnızlık duygularını artırdığı ifade edilebilir. Kaldı

ki yalnızlık duygusunda ailenin önemli bir değişken olduğu bildirilmektedir (Atlı, Keldal ve Sonar, 2015). Yalnızlık duygusunu ele alan alandaki çalışmalar incelendiğinde, yalnızlığın sanal ortamlar ve bu ortamlara bağlanma araçları ile ilişkisine işaret eden çalışmalar göze çarpmaktadır.

Yalnızlık, bireyin sosyal bir varlık olması doğasına uygun olmayan bir olgu olması nedeniyle bireyin bir şekilde kaçınmaya çalıştığı bir duygudur. Kalıcı ve süreğen yalnızlığın, bireyse depresyon, intihar riskini arttırma ve diğer şekillerde psikolojik sağlığı tehlikeye sokacak eylem ve davranışlara zemin hazırladığı ifade edilmektedir (Perlman ve Peplau, 1984). Alan yazın incelendiğinde, özellikle genç bireylerin bu olumsuz duygudan kaçınmak için başvurdukları yolların başında bilgisayar, internet, telefon gibi araçların olduğu ifade edilmekte ve bireyin yalnızlıktan kurtulup sosyal bağlar geliştirmek için sanal ortamlara başvurdukları aktarılmaktadır (Morahan ve Schumacher, 2003; Shotten, 1991; Turkle, 1995). Sosyal medyanın, sanal ortamların ve bu ortamlarla etkileşimde en sık kullanılan akıllı telefonların günlük gerçek yaşamı bu denli etkileyebilmesinin nedeninin; özellikle genç nesli kendisine çekebilecek cazip ortamları barındırabilmesi, kolay erişimin ve paylaşımın olduğu söylenebilir (Korkmaz, Usta ve Kurt, 2014). Günümüzde internet ve akıllı telefonlar günlük yaşamın oldukça önemli bir parçası haline gelmiştir. 2016 yılı itibariyle dünya nüfusunun %46'sı internet, %31'i aktif sosyal medya ve %51'i akıllı telefon kullanıcısıdır. Türkiye İstatistik Kurumu bilgilerine göre Türkiye nüfusunun %61'i internet kullanmakta ve internet kullanım amaçları arasında sosyal medya ilk sırada yer almaktadır. Türkiye'de hanelerin %96'sında da cep telefonu bulunmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017). Bu rakamlar akıllı telefonların günlük yaşamda ve iş yaşamındaki öneminin artacağının da bir göstergesidir. Verilere bakıldığında, akıllı telefonların artık neredeyse bizden bir parça haline gelmiş olması, günümüzün baskın duygularından biri olan yalnızlıkla baş etmede de başvurulan önemli bir araç olduğunu düşündürmektedir. Sınıfta ders dinlerken, yolculuk yaparken, gerçek insanların olduğu bir kafede otururken, parkta yürürken vs. gündelik hayatın her yerinde insanların çok yüksek oranda akıllı telefonları ile etkileşim içinde oldukları görülmektedir. Bu kadar sık kullanılan akıllı telefonların birey üzerinde bir takım olumlu veya olumsuz etkisinin olacağı son derece açıktır. Bu çalışma, bir yandan akıllı telefonların hayatımızdaki rolü ve sıklığını teknolojik gelişmeler bakımından incelemesi diğer yandan da akıllı telefon bağımlılığını genç bireylerin dönemleri gereği önemli psikolojik örüntülerinden biri olan yalnızlık duyguları bağlamında inceliyor olması bakımından önem taşımaktadır.

Bu çalışmada üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı üzerinde öğrencilerin sosyal, aile ve duygusal ilişkilerde yaşadıkları yalnızlıklarının etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bilgiler ışığında aşağıdaki araştırma problemlerine cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile sosyal, aile ve duygusal ilişkilerindeki yalnızlıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Üniversite öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyini, sosyal, aile ve duygusal ilişkilerindeki yalnızlık yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile sosyal, aile ve duygusal ilişkilerinde yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada, ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Çünkü ilişkisel tarama yöntemi, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 1998). Çalışmada hipotez, "Üniversite öğrencilerinin aile, romantik ve sosyal ilişkilerindeki yalnızlığı arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyi de artar " şeklinde öne sürülmüştür.

Çalışma Grubu/ Evren- Örneklem

Çalışma grubunu, Türkiye'de Trakya Bölgesinde bir devlet üniversitesinin farklı bölüm ve kademlerde öğrenim gören 407 üniversite öğrencisi oluşturmakladır. Çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin 142'si erkek (%34,9) ve 265'i kadın (%65.1) öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların

yaş ortalaması $\bar{x}$=22.25 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencileri akıllı telefonlarını günde ortalama 5 saat 50 dakika kullanmakta ve günde ortalama 62 defa akıllı telefonlarını kontrol etmektedir.

Tablo 1.

Katılımcıların Demografik Bilgileri

		n	%
Cinsiyet			
	Kadın	265	65.1
	Erkek	142	34.9
Bölüm			
	Tarih	27	6.6
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	23	5.7
	Spor yöneticiliği	17	4.2
	Antrenörlük	56	13.8
	Rekreasyon	1	0.2
	Matematik	14	3.4
	Kimya	5	1.2
	Hemşirelik	4	1.0
	Türk Dili ve Edebiyatı	52	12.8
	Felsefe	18	4.4
	İşletme	3	0.7
	Turizm	7	1.7
	Kamu yönetimi	3	0.7
	İktisat	1	0.2
	Sosyoloji	41	10.1
	Bilgisayar öğretmenliği	38	9.3
	Sınıf öğretmenliği	44	10.8
	Okul öncesi öğretmenliği	20	4.9
	İngilizce Öğretmenliği	14	3.4
	Almanca Öğretmenliği	19	4.7
Sınıf			
	1.Sınıf	54	13.3
	2.Sınıf	14	3.4
	3.Sınıf	31	7.6
	4.Sınıf	308	75.7
Toplam		407	100.0

Tablo 2.

Katılımcıların AT Kullanım Amaçları Yüzde-Frekans Tablosu

Akıllı Telefon Kullanım Amaçları	Evet		Hayır	
	N	%	N	%
Sosyal ağ sitelerini kullanmak	398	97.8	9	2.2
Arama yapmak (Her çeşit iletişim)	363	89.2	44	10.8
Mesajlaşmak (Her çeşit iletişim)	345	84.8	62	15.2
Müzik dinlemek	331	81.3	76	18.7
Ödev ve araştırma yapmak	305	74.9	102	25.1
Video seyretmek	294	72.2	113	27.8
Haber takip etmek	278	68.3	129	31.7
İnternette gezinmek	260	63.9	147	36.1
Alışveriş yapmak	203	49.9	204	50.1
Oyun oynamak	171	42.0	236	58.0
Veri depolamak	167	41.0	240	59.0
M-öğrenme amaçlı kullanmak	74	18.2	333	81.8
Borsa ve şans oyunları oynamak	53	13.0	354	87.0

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin akıllı telefonlarını yoğunlukla sosyal ağ sitelerini kullanmak, ebeveyn ve arkadaşları iletişime geçmek (arama yapmak), mesajlaşmak, müzik dinlemek, ödev ve araştırma yapmak amaçlı kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini ölçmek için Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen akıllı telefon bağımlılığı ölçeği-kısa formu (ATBÖ-KF) kullanılmıştır. Üniversite öğrencileri geçerlik ve güvenirlik çalışması ve Türkçe'ye uyarlaması Noyan ve ark (2015) tarafından yapılan ölçek orijinali gibi 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 1 (Kesinlikle Katılmıyorum)'den 6 (Kesinlikle Katılıyorum)'ya doğru derecelenmiştir. Ölçekten elde edilen puanın artması bağımlılık riskinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık ve geçerliliğinin Cronbach alfa katsayısı .91'dir. Çalışmada bu katsayı değeri .83 olarak tespit edilmiştir.

Duygusal Sosyal Yalnızlık Ölçeği, DiTomasso, Brannen ve Best (2004) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması çalışması Çeçen (2007) tarafından yapılmıştır.15 maddeden oluşan ölçekte , "bana tamamen uygun değil" ile "bana tamamen uygun" arasında değişen 7'li likert yapı mevcuttur. Ölçeğin sosyal, romantik ve aile ilişkilerinde yalnızlık olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek için yapılan güvenirlik/geçerlik çalışmalarında 74 ile. 88 arasında değişen Cronbach Alpha değerleri elde edilmiştir. Çalışmada Cronbach Alpha katsayısı .78 olarak tespit edilmiştir. (Varsa) kullanılan veri toplama aracının sahibi yazar serbest kullanım izni vermemiş ise ilgili iznin alınması yazarın sorumluluğundadır. İznin alınıp alınmadığı bu alanda belirtilmelidir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki olası ilişkileri tespit edebilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (r); sosyal, romantik ve aile ilişkilerinde yalnızlık değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığını yordayıp yordamadığı araştırmak için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışmada verilerin analiz sürecine geçmeden, verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için gerekli varsayımları test edilmiştir. İlk olarak değişkenler arasında çoklu

korelasyon olup olmadığını anlamak için değişkenler arası korelasyonlarına bakılmıştır. Çalışmada yordayıcı değişkenler arası çoklu korelasyon tespit edilmemiştir. Aynı zamanda bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasında doğrusallık görülmüştür. Regresyon analizi için bir diğer varsayım bağımlı değişkenin sürekli ve normal dağılım göstermesidir (Tabachnick and Fidell, 2007). Normallik varsayımı için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk değerlerine bakılmıştır. Analiz sonuçlarına göre verilerin normal dağılıma sahip olduğu ortaya çıkmıştır ($p>0.05$). Ayrıca, regresyon analizine başlamadan önce veri setlerinde uç değerlerin olup olmadığı 'Mahalanobis Uzaklık Değerleri' kullanılarak incelenmiş ve uç değer taşıyan veriler analize dâhil edilmemiştir. Analizler için SPSS 23 programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı üzerinde öğrencilerin sosyal, aile ve duygusal ilişkilerde yaşadıkları yalnızlıklarının etkisinin incelendiği bu çalışmada bulgular araştırma problemlerinin sırası göz önüne alınarak incelenecektir. Üniversite öğrencilerinin aile, romantik ve sosyal ilişkilerinde yalnızlık değişkenleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında bir ilişkinin varlığını ortaya koymak için yapılan Pearson korelasyon katsayısı tekniği analizi sonucunda elde edilen birinci alt probleme ilişkin bulgular Tablo 3'de gösterilmektedir.

Tablo 3.

Aile, Romantik ve Sosyal İlişkilerde Yalnızlık Değişkenleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı arasında Pearson Korelasyon Katsayısı Tekniği Analizi Sonuçları

Değişkenler	Ort.	Std. Sapma	1	2	3	4
1.Akıllı Telefon Bağımlılığı (ATB)	30.71	9.41	1			
2.Aile İlişkilerinde Yalnızlık (AİY)	11.52	6.01	.155**	1		
3.Romantik İlişkilerde Yalnızlık (RİY)	17.23	9.09	.113*	.075	1	
4.Sosyal İlişkilerde Yalnızlık (SİY)	12.74	5.92	.078	.471**	.228**	1

*p<.05 ,**p<.01, *n*=407

Tablo 3 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin akıllı bağımlılık düzeyi ile çok boyutlu yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bulgular incelendiğinde, ATB ile AİY arasında .01 düzeyinde zayıf düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=.155; p<.01). ATB ile RİY arasında .05 anlamlılık düzeyinde zayıf düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir(r=.113; p<.05). Bu iki değişkenin aksine çalışmada ATB ile SİY arasında zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişkinin olduğu görülmüştür (r=.078;p>.05). Bu bulgular doğrultusunda, akıllı telefon bağımlılığının ile AİY ve RİY değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, aynı zamanda AİY ve RİY düzeylerinin artmasının, ATB' nin artmasına sebep olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca, SİY ile ATB arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Üniversite öğrencilerinin aile, romantik ve sosyal ilişkilerinde yalnızlık değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığını ne derece açıkladığını ortaya koymak için yürütülen Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4'de gösterilmektedir.

Tablo 4.

Aile ve Romantik İlişkilerde Yalnızlık Değişkenlerinin Akıllı Telefon Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit (ATB)	26.225	1.282		20.451	.000		
AİY	.231	.077	.148	3.014	.003	,148	,147
RİY	.106	.051	.102	2.080	.038	,103	,102

R=.186; R^2=.034; Düzeltilmiş R^2=.030; F (2-404) = 7.215; p=.000

Tablo 4'de yürütülen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin AİY ve RİY düzeylerinin birlikte, üniversite öğrencilerinin ATB düzeyinin %3'ünü açıkladığı görülmüştür.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde öğrencilerin sosyal, aile ve duygusal ilişkilerde yaşadıkları yalnızlıklarının etkisinin incelendiği bu çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının aile ilişkilerinde ve duygusal ilişkilerde yalnızlık düzeyleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca yürütülen analizler sonucunda akıllı telefon bağımlılığını aile ve romantik ilişkilerde yaşanan yalnızlık değişkenlerinin yordadığı görülmüştür. Bu iki değişkenin aksine akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal ilişkilerde yalnızlık değişkeni arasında anlamlı bir şekilde bir ilişki tespit edilememiştir. Elde edilen bulgular bütünlük içinde değerlendirildiğinde, gençlerin ailelerinden, sosyal ve romantik ilişkilerinden algıladıkları yalnızlık düzeyleri artıkça daha fazla akıllı telefon bağımlısı oldukları ifade edilebilir. Benzer bir örneklem yapısıyla çalışan Mert ve Özdemir'in (2018) araştırmalarında da, bu çalışmanın bulguları ile örtüşen nitelikte, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, sosyal ağ sitelerinin kullanımı ile çok boyutlu yalnızlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan Doğan ve Karakaş (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, benzer şekilde aile ve romantik ilişkilerdeki yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir bireyin akıllı telefonuna bağımlılık riskini arttıran mobil ve web uygulamalarının, yoğunlukla sosyal ağ site uygulamalarının olması (Salehan ve Negahban, 2013) çalışmanın sonucunu destekler şekildedir. Akıllı telefon kullanım amacının yoğunlukla sosyal ağ sitelerini kullanma ve iletişim olduğu da göz önüne alındığında çalışmaların sonuçları uyumludur. Öte yandan Özen (2009), geniş bir üniversite grubuyla yaptığı araştırmada yalnızlığın bireyleri daha yoğun internet kullanımına yönelttiğini bildirmektedir. Tsai ve Reis (2009), sosyal algılar açısından yalnız insanların, yalnız olmayan insanların yaptığından daha olumsuz (daha az arkadaş canlısı) bir şekilde kendilerini diğer kişilere gösterme eğiliminde olduğunu belirlemiştir. Daha önce de belirtildiği gibi, günümüzde internete erişimin en sık sağlandığı aracın akıllı telefonlar olduğu göz önüne alındığında bu araştırmanın bulgularının yine desteklendiği ileri sürülebilir.

Araştırmanın bulguları daha detaylı incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile yalnızlığın aile ilişkilerinde ve romantik ilişkilerde algılanan boyutları ile anlamlı ilişkiler olduğu ve yalnızlığı bu boyutların %3 gibi bir oranda yordadığı görülmüş ancak sosyal ilişkilerde algılanan yalnızlığın anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenmiştir. Bu bulguya benzer şekilde, Anlı'nın (2018) yapmış olduğu güncel bir araştırmada, bireylerin internet bağımlılıkları ile aile ve romantik ilişkilerde yalnızlık boyutları arasında, sosyal ilişkilerde algılanan yalnızlık boyutuna göre daha güçlü ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Bu bulgunun elde edilmesinde, sanal ortamlarda başkalarıyla kurulan iletişimin bir düzeye kadar sosyal ihtiyaçları doyurduğu ancak bireyin aile ve romantik ilişkilerden beklediği tatmin için yeterli bir kaynak olmamasının etkili olduğu ileri sürülebilir. Kaldı ki ailenin bireye sağladığı koşulsuz sevgi ve romantik ilişkinin getirdiği aidiyet duygusunun sanal

ortamlarda doyurulması pek de beklenen bir durum değildir. Bu bakış açısıyla araştırmadan elde edilen bulguların beklendik bulgular olduğu ileri sürülebilir. Benzer şekilde Ümmet ve Ekşi (2016) yine üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmalarında, bireylerin yalnızlık düzeyleri ile sanal ortamlarda sosyalleşme düzeyleri ve sosyal ilişki bozuklukları arasında oldukça güçlü ilişkiler olduğunu bildirmektedirler. Bu bulgular; gençlerin eksiklik duydukları sosyal ilişkilerini sanal ortamlarda geliştirerek ve bu ortamlarda sosyalleşme düzeylerini artırarak yalnızlıktan kurtulmaya çalıştıkları şeklinde yorumlanabilir ki bunun için gençlerin en sık kullandıkları teknolojik araç akıllı telefonlardır. Akıllı telefon kullanımının, ailenin ve bir romantik ilişkinin sağlayacağı tatmin duygusunu giderebilmesinden daha çok sosyalleşmeye dair doyumu sağladığı ileri sürülebilir. Bu düşünceyi destekler nitelikte; Minaz ve Çetinkaya-Bozkurt'un (2017) gençlerin akıllı telefon kullanma nedenleriyle ilgili yaptıkları nitel araştırmada katılımcıların, "akıllı telefonumdaki arkadaşlarımın gerçek hayattaki arkadaşlarıma göre beni daha iyi anladıklarını düşünüyorum", "akıllı telefondaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha samimi olduğunu düşünüyorum" gibi nedenler sıraladıkları görülmüştür. Bu nedenlere bakıldığında da gençlerin daha çok sosyal anlamda algıladıkları yalnızlığı gidermek için akıllı telefon kullandıkları söylenebilir. Townsend (2000) akıllı telefonların internete ve sosyal ağlara sürekli olarak bağlantıda kalabilmeyi sağlaması nedeniyle bireylerde yalnızlık endişelerini azalttığını vurgulamaktadır. Ülkemizde ergenlerle yapılan bir başka araştırmada (Dikçe, Yalnız, Bektaş, Turhan ve Çevik, 2017) bireylerin yalnızlık duyguları ile akıllı telefon bağımlılıkları arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmış ve bu bulgu gençlerin yalnızlık duygusundan kurtulmak için akıllı telefonlarda daha fazla zaman geçirdikleri şeklinde yorumlanmıştır. Jiang ve Shypenka (2018) Çin'deki uluslararası öğrencilerle yapısal eşitlik modeline göre yaptıkları araştırmalarında ise öğrencilerin bireysellik ve yalnızlıklarının onları akıllı telefon kullanımına yönelttiği ve bu kullanımın da bağımlılığa neden olduğunu bildirmişlerdir. Bu bulgular da araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Benzer biçimde Beber-Çelik (2018) yapmış olduğu araştırmasında gençlerin akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluşları arasında negatif bir ilişkiye dikkat çekmektedir. Bu bulgu, bireylerin yalnızlık gibi psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyen duygu durumlarının akıllı telefon bağımlılığı eğilimini arttırdığına işaret etmektedir.

Araştırmanın tüm bu bulgularından hareketle bazı öneriler getirilmiştir. Öncelikle araştırmanın bulguları üniversite öğrencilerinde yalnızlığın akıllı telefon bağımlılığında yordayıcı bir değişken olduğunu yani kişilerin yalnızlık duygusundan kurtulmak için daha çok akıllı telefona yöneldiklerine işaret etmektedir. Bu bulgudan hareketle, öğrencilerin yalnızlık duygularıyla daha etkin ve sağlıklı şekilde baş etmelerine yönelik çalışmalar yapılması önem arz etmektedir. Bu çerçevede üniversitelerin sosyalleşmeyi de sağlayan kulüp etkinlerini geliştirmesi, öğrencileri bu kulüpler hakkında teşvik etmeleri, farklı ilgi alanlarına hitap edecek seçenekler üretmeleri ve belki uygun olan derslerin içine bu etkinlikleri adapte etmeleri sağlanabilir. Öte yandan üniversitelerin akıllı telefon bağımlılığı gibi ruh sağlığı alanının önemli bir konusu olan sorunlarla ilgili psikolojik danışma ve rehberlik servisleri kurmaları yararlı olacaktır. Ayrıca, okul öncesinden başlayarak her eğitim kademesinde aile ve öğretmenleri akıllı telefon bağımlılığı konusunda eğitecek önleyici rehberlik etkinliklerinin planlanması ve uygulanmasının yararlı olacağı düşünülmektir. Hem araştırma bulguları hem de alandaki diğer paralel bulgular akıllı telefon kullanımının gençler arasında oldukça yaygın olduğuna işaret etmektedir. Artık günümüzün bir gerçeği haline gelen akıllı telefonların kullanımının daha işlevsel ve yararlı hale gelmesi için bilgisayar ve öğretim teknolojileri alanının yeni uygulamalar ve yazılımlar geliştirmesi de önerilebilir. Son olarak, bu araştırma bir devlet üniversitesinde okuyan öğrencilerle yürütülmüş olması ve yalnızlığın akıllı telefon bağımlılığındaki yordayıcı gücünün zayıf olması bakımından bazı sınırlılıklar taşımaktadır. Bu nedenle akıllı telefon bağımlılığı konusunu sosyal beceri, empati, problem çözme becerileri, çatışma stilleri gibi konuyla ilgili olabilecek başka değişkenlerle ele alacak ve farklı örneklem gruplarıyla yürütülecek araştırmaların yapılmasının alanı zenginleştireceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

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.

Alfawareh, H.M., & Jusoh, S. (2014). Smartphones Usage Among University Students: Najran University Case, *International Journal of Academic Research*, Vol. 6. No. 2.pp.321-326.

Anlı, G. (2018). İnternet Bağımlılığı: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 3*(2), 389-397.

Atlı, A., Keldal, G. ve Sonar, O. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12 (29), 149-160.*

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.

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.

Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.

Çeçen, A. R. (2007). The Turkish Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S): Initial Development and Validation. Social Behaviour and Personality, 35(6), 717-734.

Dikçe, G., Yalnız, T., Bektaş, B., Turhan, A. ve Çevik, S. (2017). Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi, 18*(4):103-111.

DiTomasso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and Validity Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.

Doğan, U., ve Karakaş, Y. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.

Erikson, E. H. (1984). *İnsanda Gelişim Sekiz Evresi [Eight stages of man]* (T. B. Ustün & V. Şar, Trans.). Ankara, Turkey: Birey ve Toplum Yayınları.

Gezgin, D. M. (2018). Understanding Patterns for Smartphone Addiction: Age, Sleep Duration, Social Network Use and Fear of Missing Out. *Cypriot Journal of Educational Science*, 13(2), 166-177.

Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Samur, Y., ve Yıldırım, S.(2018). Genç Nesil Arasında Yaygınlaşan Bir Bağımlılık: Akıllı Telefon Bağımlılığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(2), 212-231.

Güzeller, C.O. ve Coşguner, T. (2012). Development of A Problematic Mobile Phone Use Scale For Turkish Adolescents. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 15, 205-211

Field, A. (2005). *Regression.* Discovering statistics using SPSS, 2, 143-217.

Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone Use and Smartphone Addiction among Young People in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 299-307.

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). To Excel or not to Excel: Strong Evidence on the Adverse Effect of Smartphone Addiction on Academic Performance. *Computers & Education*, 98, 81-89.

Hortaçsu, N. (2003) *İnsan İlişkileri*. Ankara: İmge Kitapevi, 3. Baskı.

Huang, H., & Leung, L. (2009). Instant Messaging Addiction among Teenagers in China: Shyness, Alienation, and Academic Performance Decrement. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 675-679.

Jiang, Q. , & Shypenka, V. (2018). Loneliness, Individualism, and Smartphone Addiction among International Students in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking 21*(11),1-8.

Karasar, N. (1998). *Bilimsel Araştırma Yöntemi.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). Smartphones' Effects on Academic Performance of Higher Learning Students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2(4), 777-784.

Kim, S. E., Kim, J. W., & Jee, Y. S. (2015). Relationship between Smartphone Addiction and Physical Activity in Chinese International Students in Korea. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 200-205.

Korkmaz, Ö., Usta, E. ve Kurt, İ. (2014). Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 29*(2), 144-159

Kumcagiz, H., ve Gündüz, Y. (2016). Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.

Kwon M, Kim DJ, Cho H,Yang S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. PloS One ; 8:e83558.

Lepp A., Barkley J.E., & Karpinski A. C. (2014). The Relationship between Cell Phone Use, Academic Performance, Anxiety, and Satisfaction with life in College Students. *Computers in Human Behavior*, 31 (2014), pp. 343-350.

Lepp, A., Barkley, J.E., Sanders, G.J., Rebold., M. ,& Gates, P. (2013). The Relationship Between Cell Phone Use, Physical and Sedentary Activity, and Cardiorespiratory Fitness in A Sample of U.S. College Students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 10, 1-9

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.

Mert, A., ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi,* 8(8), 88-107.

Minaz, A. ve Çetinkaya-Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9*(21), 268-286.

Morahan-Martin, J. & P. Schumacher, (2003). Loneliness and Social Uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, Vol: 19, pp. 659– 671.

Neto, F., & Barros, J. (2000). Psychosocial Concominants of Loneliness among Students of Cape Verde And Portugal. *Journal of Psychology*, 134 (5), 245– 255.

Noyan, C. O., Darçın, A. E., Nurmedov, S., Yılmaz, O., ve Dilbaz, N. (2015). Akilli Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 73.

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.

Park, W. K. (2005). Mobile Phone Addiction. In R. Ling & P. E. Pedersen (Eds.), *Mobile communications: Re-negotiation of the social sphere* (pp. 253-272). London, England: Springer.

Perlman, D., & Peplau, L.A. (1984). *Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings, L A Peplau and S Goldston (eds), Preventing the Harmful Consequences of Severe and Loneliness*, U.S. Government Printing Office, pp.13-46

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480.

Sahin, S., Özdemir, K., Unsal, A., ve Temiz, N. (2013). Evaluation of Mobile Phone Addiction Level and Sleep Quality in University Students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 29(4), 913.

Salehan M. & Negahban A. (2013). Social Networking on Smartphones: When Mobile Phones Become Addictive. *Computers in Human Behavior*, 29/6, 2632-2639.

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance, and Satisfaction with Life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.

Sanal Y., ve Özer Ö. (2017). Smartphone Addiction and the Use of Social Media among University Students. *Mediterranean Journal of Humanities*, Vol II/2, 367-377.

Savcı, M. ve Aysan, F. 2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 30*:202-216

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.

Shotten, M. (1991). The Costs and Benefits of Computer Addiction. *Behavior and Information Technology*, Vol: 10, pp.219–230.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Multivariate Analysis of Variance and Covariance.* Using multivariate statistics, 3, 402-407.

Takao, M., Takahashi., S., & Kitamura, M. (2009). Addictive Personality and Problematic Mobile Phone Use. *Cyberpsychology and Behavior*, 12, 501-507.

Thomée, 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), 66.

Townsend, Anthony M. (2000). Life in the Real Time City: Mobile Telephones and Urban Metabolism. *Journal of Urban Technology*, 7, pp. 85-104.

Turkle, S. (1995). *Life on the screen: identity in the age of the Internet*, New York: Simon & Schuster.

Tsai, F. F. & Reis, H. H. (2009). Perceptions by and of lonely people in social networks. *Personal Relationships*, 16, 221–238

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.

Weiss, R. S. (1973). Loneliness: *The Experience of Emotional and Social Isolation.* Cambridge, MA: MIT Press

Yen, C., Tang, T., Yen, J., Lin, H., Huang, C., & Liu, S. (2009). Symptoms of Problematic Cellular Phone Use, Functional Impairment and Its Association with Depression Among Adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32, 863-873

Yusufoğlu, Ö. Ş. (2017). Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches,* 6(5).