

Benlik Saygısının Gençlerin Mobil Telefon Bağımlılığı ile İlişkisine Yönelik Bir Araştırma

DOI: 10.26466/opus.899200

*

Yasin Bulduklu* - Abdullah Koçak**

* Doç. Dr., İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, İzmir/Türkiye

E-Posta: drbulduklu@gmail.com

ORCID: [0000-0001-9997-8663](https://orcid.org/0000-0001-9997-8663)

** Prof. Dr., Selçuk Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Konya/Türkiye

E-Posta: kocaka@gmail.com

ORCID: [0000-0001-6981-8482](https://orcid.org/0000-0001-6981-8482)

Öz

Toplumsal ilişkiler üzerinde değişim ve dönüşümü ortaya çıkaran akıllı telefonlar, bütünlük yapıları ve diğer kitle iletişim araçlarını kendi bünyelerine eklemeleriyle akademik alanda önemli düzeyde ilgiye mazhar olmuşlardır. Başta akıllı telefonlar olmak üzere yeni olarak adlandırılan araçların değerler ve kültür üzerindeki etkileri genellikle eleştirel olarak ele alınmaktadır. Sadece iletişim ve haberleşme işlevini yerine getirmek için icat edilen telefonun akıllı hale gelişi, eğlence, statü, güvende hissetme ve en önemlisi, yeni bir toplumsal etkileşim yaratma potansiyeli nedeniyle bağımlılık boyutunda ele alınmayı gerektirir hale gelmiştir. Telefon bağımlılığının bireysel boyutuna odaklanan bu araştırmanın konusunu da akıllı telefon bağımlılığı ve gençlerin benlik saygısı arasındaki ilişki oluşturmaktadır. Araştırma, betimleyici niteliktedir ve akıllı telefon kullanımının bağımlılık düzeyi ile üniversite öğrencilerinin benlik saygısı algıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmaktadır. Çalışmada bağımlılık düzeyini saptamak için Kwon ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Noyan ve arkadaşları (2015) kısa forma çevrilen Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği; Benlik saygısının saptanmasında ise Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler, Konya'da üç farklı üniversitede öğrenim gören 1819 öğrenciden toplanmıştır. Araştırmada bağımlılık düzeyi ile benlik saygısı arasında negatif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon, Bağımlılık, Benlik Saygısı, Yeni Medya.

A Research on The Relationship of Self-Esteem and Youth's Mobile Phone Addiction

*

Abstract

Smartphones, which reveal change and transformation in social relations have gained interest at all academic levels with their integrated structures and incorporating other mass media into their own bodies. The effects of new media, especially the smart phone, on values and culture, are often critically discussed. Excessive and uncontrolled use required to be addressed at all demographic levels and at an addictive level. The subject of this study, which focuses on the individual dimension of phone addiction is the relationship between smartphone addiction and youth's self-esteem. The research is descriptive and aims to reveal the relationship between the addiction level of smartphone use and the self-esteem perceptions of university students. In the study, the short version of the Smartphone Addiction Scale developed by Kwon et al (2013), which was converted into short-form by Noyan et al. (2015), was used to determine the level of addiction. In determining self-esteem, "Rosenberg Self-Esteem Scale" developed by Rosenberg (1965) and adapted into Turkish by uhadarođlu (1986) was used. Research data were collected from 1819 university students studying at three different universities in Konya. In the study, a negative and moderate relationship was found between the level of addiction and self-esteem.

Key Words: *Smartphone, Addiction, Self-Esteem, New Media.*

Giriş

Teknoloji, yaşamı kolaylaştıran yapıdaki donanıma dayalı tüm aygıtları ifade etmek için kullanılan, insanların el emeği ya da kas gücü ile yerine getirmeleri gereken iş ve işlemlerin mekanik veya elektronik olarak icra edilmesine yarayan tüm gelişmeleri niteleyen bir terimdir. Teknoloji denildiğinde insanların aklına çok sayıda aygıt ve kolaylık gelmektedir. Ancak tüm bu teknolojilerin hiçbiri cep telefonu kadar tartışılmamış ve bireysel ya da toplumsal yaşamda bu denli kabul görmemiştir. Günlük yaşamda bireylerin daha fazla mobilize yaşam sürmelerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan ve bir mekâna bağımlı olarak iletişim kurma zorunluluğunu ortadan kaldıran bu teknolojik aygıtlar, her geçen yıl artan ve gidecek aşırıya evrilen kullanımı ile akademik ilginin de merkezine konulmuşlardır.

Akıllı telefonlar, biçim ve boyutunda yapılan değişiklikler ve yenilikler sonucunda insanların yaşam alışkanlıklarını ve iş yapma yöntemlerini kökten değiştirmiş durumdadır. Hatta toplumsal ilişkilerin yönünü de artan bir dönüşüm meydana getirerek yeni bir ekosistem oluşturmuştur. Aynı şekilde kültürel değerlerin ve geleneklerin bu teknolojilerin tehdidi altında olduğu da ileri sürülen konulardandır. Salt iletişim ve haberleşme işlevinin dışında mobil telefonlar, eğlence, statü, güvende hissetme ve en önemlisi, yeni bir toplumsal etkileşim yaratma potansiyeli nedeniyle bağımlılık boyutunda ele alınmayı gerektirir hale gelmiştir. Bağımlılık sorunsalı çerçevesinde ele alış, mobil telefon kullanımına akademik ilgi yanında politika yapıcılarının, sağlık hizmeti sunucularının, rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmeti sağlayıcıların, ebeveynlerin ve sivil toplum örgütlerinin de yakın ilgi göstermesine neden olmuştur. Sunduğu çeşitli imkanlarla akıllı telefonlar, iletişim amacını aşan biçimde aşırı kullanıma neden olmuş; bu kullanım çok küçük yaşlardan başlayarak toplumun büyük bölümünün bu araçlarla aşırı zaman geçirmesi sonucu ortaya çıkarılmıştır. Aşırı ve denetimsiz biçimde kullanım, tüm demografik düzeylerde bağımlılık yaratan boyuta ele alınmayı gerektirmiştir.

Bu çalışmanın konusunu da akıllı telefon bağımlılığı ve gençlerin benlik saygısı arasındaki ilişki oluşturmaktadır. Araştırma, betimleyici niteliktedir ve akıllı telefon kullanımının bağımlılık düzeyi ile üniversite öğ-

rencilerinin benlik saygısı algıları arasındaki ilişkiyi ortaya koyma amacına yöneliktir. Çalışmada bağımlılık düzeyini saptamak için Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) tarafından ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçmek için geliştirilen, Noyan ve arkadaşlarınca (2015) kısa forma çevrilen Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği kısa versiyonu kullanılmıştır.

Bağımlılık ve Medya

Bağımlılık, bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe şeklinde tanımlanabilmektedir. Bireyin bir maddeye biyolojik olarak bağlanmasıyla ve sinir sisteminin bir işlevi olarak ortaya çıkmaktadır. Bazı araştırmacılar bağımlılıkların biyolojik olabileceği gibi davranışsal da olabileceğini ileri sürmektedirler. Özellikle teknolojinin gelişmesi ile teknolojik aletler toplumda çığır açan bir değişime yol açmış ve davranışsal bağımlılıkları da arttırmıştır (Şata, Çelik, Ertürk, ve Taş, 2016, s.157). Bağımlılık esasen tıbbi çerçevede tanımlanan ve geleneksel olarak bu haliyle bilinen bir kavramdır. Uyuşturucu veya alkol gibi madde kullanımı ile ilişkili olarak anılan bağımlılık, son zamanlarda yapılan çeşitli disiplinlerdeki araştırmacılar tarafından sorgulanmaya başlanılmıştır. Bu çabalar, bağımlılık kavramının daha geniş bir yelpazede ele alınmasının da önünü açmıştır. Son dönem araştırmacıları konunun artık davranışsal bağımlılık modeli gerçekliğinde ele alınmasını savunmaktadırlar.

Teknolojik bağımlılık Griffiths (1995) tarafından davranışsal bağımlılığın bir alt kümesi olarak nitelenmiştir. Bu haliyle teknolojik bağımlılık insan – makine etkileşimini içeren ve kimyasal madde içermeyen bir davranış bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. Davranışsal bağımlılığın bir alt kümesi olarak teknoloji bağımlılığını ise insan – makine etkileşiminde aşırılık olarak kavramsallaştırmıştır (Griffiths, 1995, s.14). Bağımlılık, bireyin zihinsel, ruhsal, bilişsel ya da toplumsal sağlığına zararlı sonuçlar doğursa da karşı konulması zor olan ve sürekli yineleyen eylemlerin yaşandığı bir durumdur. Bağımlılığa ilişkin geçmişte yapılan pek çok çalışma (Beard, 2002; Beard ve Wolf, 2001; Bianchi ve Philips, 2005; Leung, 2004; Leung ve Wei, 2000; Scherer, 1997; Young, 1998), kumar, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı ile benzer biçimde bağımlı kişilere yaklaşan internet bağımlılığına dayandırılarak konuyu ele almaktadır (Bian ve Leung, 2014, s.2). Hol-

lender (1993)'e mobil telefon bağımlılığını obsesif-kompulsif bozukluklara benzetmektedir ve endişe ya da bir dürtüyü ortadan kaldırmaya yönelik zorlayıcı davranışa neden olan bozukluk olarak ifade edilmektedir. Ancak, bu iki davranış arasında bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre, obsesif kompulsif davranış daha çok endişeyi azaltmak için yapılırken, problemlili mobil telefon ve internet kullanımı gibi davranışlar ise zevk için yapılmaktadır (Akt. Şar ve Işıklar, 2012, s. 266). Akıllı telefon bağımlılığına yönelik yapılan araştırmalar olgunun yeni olması nedeniyle sınırlıdır. Bu anlamda en yakın alan olarak cep telefonu bağımlılığı hakkında yapılan çalışmalar fikir vermesi açısından kullanılabilir. Kang ve Son (2009) telefon bağımlılığına ilişkin belirtileri; çekinme, hoşgörü, uyumsal işlevlerde bozulma, zorlanma ve patolojik dalma olarak; Choliz (2010) yoksunluk, kontrol eksikliği, kullanımdan ortaya çıkan sorunlar, hoşgörü ve diğer aktiviteleri bırakma olarak saptamıştır.

Güney Kore'de Bilim Bakanlığı tarafından 2012 yılında akıllı telefon bağımlılığı hakkında yapılan bir araştırmada, çocuklardaki bağımlılık oranının yetişkinlere kıyasla iki kat daha fazla olduğu saptanmış; çocukların gelişimi üzerinde akıllı telefon bağımlılığının diğer çocuklara karşı hoşgörü gösterme, arkadaş edinme ve büyüme ve fiziksel aktivitelerde azalma gibi sonuçları ortaya çıkardığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda çocukların daha agresif olmalarına yol açtığı da bulunmuştur (Park ve Park, 2014, s.147).

Bağımlılık, alkol ve uyuşturucu gibi belli bir mobil teknoloji için de söz konusu olabilmektedir. Tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi mobil telefon ile aşırı düzeyde zaman geçirme, kullanımını denetim altında tutamama, sağladıkları sayesinde olmadığı yoksunluğunu hissetme mobil teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. Mobil teknolojilere bağımlılık, aygıttan beklenen ve buna karşılık kullanım ile edilen doyum ya da medyanın ya da aracın sundukları ile izleyicinin beklentilerinin örtüştüğü durumlarda artış göstermektedir. Kişilerin daha fazla medyaya yöneldiği durumlar, bağımlılık düzeyinde kullanımı sorunsallaştırmayı gerektirmektedir. Beklenti ile elde edilen doyumun yakın olduğu durumlar, daha fazla araca yönelme ve daha fazla zaman geçirme anlamına gelmektedir.

Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireyin kendini değerli hissedip hissetmemesi ile ilişkili bir kavramdır. Kişinin kendi gururlu, değerli, gayretli, etkin ve başarılı hissetmesi benliğine ilişkin saygısı ile ilintilidir. Karmaşık olarak kendini yargılama ve değerlendirme sonucu ortaya çıkan bir histir. Kişinin kendini öz değerlendirmesiyle vardığı bireyin öz "kendiliğini kabullenmesi sonucunda ortaya çıkan bir beğenme durumu" dur (Özkan, 1994, s.4). Benlik saygısı, genel özdeğer ve özduygusal deneyimler arasında bireyin bilişsel değerlendirmelerini içeren bir barometre gibidir (Abdel-Khalek, 2016, s.3). Bireyin kendini olumlu değerlendirmesi ve kendinden memnuniyeti, benlik saygısını ifade etmektedir.

Alanın öncü isimlerinden Rosenberg (1965), benlik saygısının kendine özgü bir genel olumlu değerlendirme anlamına geldiğini ifade etmiştir ve yüksek özgüveninin kendine saygı duyan ve kendini değerli gören bireylerin özelliği olduğunu ileri sürmüştür (Akt. Abdel-Khalek, 2016, s.2). Benlik saygısı kişinin zihinsel, bilişsel, duygusal, sosyal ve dolaylı bir biçimde bedensel boyutları vardır. Bireyin Kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarıma, basanlarıyla öğünme, toplum içinde beğenilir olma, kabul görme, sevilen olma ve kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde öne çıkan etkenlerdir (Özkan, 1994, s.4). Ayrıca bireyin zorlukları yenme deneyimi, benlik saygısı üzerinde olumlu etkide bulunmaktadır.

Benlik saygısı, aynı zamanda bireyin toplumsallaşması ile ilişkili bir kavramdır. Benlik saygısı yüksek olan birey, daha sağlıklı bir ruhsal gelişime sahiptir ve topluma katılımı da bu çerçevede yüksektir. Ergenlerde ve gençlerde benlik saygısı tutum, düşünce ve davranışları etkilemekte, topluma uyum sağlamada ve içinde bulunulan gelişim ve sosyalleşme problemleriyle baş etmede olumlu katkı sunmaktadır (Yıldız ve Çapar, 2010, s.106). Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi yanında sosyal ilişkiler boyutunda da önemlidir. Bireyin toplumsal konumu, ilişkileri, grup aidiyeti ve tüm bunlara ilişkin inanışlarından da etkilenmektedir.

Benlik saygısı bireyin içinde bulunduğu durumu değerlendirmesi, bu çerçevede tutum ve davranışlarını denetleyebilmesi ile ilişkili bir kavram

olarak görülmektedir. Zorlukları aşma, karar alma, alışkanlıklarını ve bağımlılıklarını kontrol etmenin de bu haliyle benlik saygısı ile ilişkili olabileceğini akla getirmektedir. Akıllı teknolojilerin çok sayıda işlevi sunuyor oluşu bireyin reel ilişkiler yerine gerçekle yüzleşmenin olmadığı, kimliğin özelliklerinin alenileşmesini gerektirmeyen sanal uygulamalarla daha çok zaman geçirme sonucunu doğurmaktadır. Sorunların gerçek yaşamda bırakıldığı çok sayıda uygulama ve eğlence içeriğiyle akıllı telefonlar, özellikle gençlerin bu teknolojiyle geçirdiği zamanın artırmasına yol açmaktadır. Bireyin değerlilik hislerini etkilemesi olası bu yeni etkileşim biçimi, yeni kişilik ve kimlik algılarının da tekrar biçimlenmesi anlamına gelmektedir. Özellikle akıllı telefon gibi davranışsal düzeyde bir bağımlılığın benlik ve benliğe duyulan saygı ile ilişkisi araştırılması gereken konu olarak öne çıkmaktadır. Aracın yarar amaçlı kullanımının ötesine geçen bağımlılık, özellikle benlik saygısının yüksek olduğu varsayılan gençlik dönemindeki bireyler açısından kullanımı etkileme düzeyi bağlamında ele alınmayı gerektirmektedir. Araştırmada bu amaçla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen "Benlik Saygısı Ölçeği" Konya'da eğitim gören üniversite öğrencilerine uygulanmıştır.

Önceki Çalışmalar

Bağımlılık ve benlik saygısı çalışmalarının genel olarak psikoloji ve psikiyatri alanına yönelik yapıldığı ve konunun da madde bağımlılığı olduğu görülmektedir. Teknoloji bağımlılığında en çok atıfta bulunulan ise madde bağımlılığının benlik saygısının artırılması yoluyla giderilebileceğidir. Bu çerçevede Avşar ve arkadaşlarının 2016 yılında psikiyatriye başvuran 108 madde bağımlısı olduğu saptanan katılımcı ile yaptıkları çalışma, bağımlılık düzeyi yüksek olan hastaların benlik saygısı skorlarının düşük olduğu saptanmıştır. Araştırmada belirsiz sıklıkta madde kullanan hastaların ortalamaları yüksek bulunmuş ve belirsiz sıklıkta madde kullanımının çevre tarafından tam bağımlılık olarak algılanmaması bu durumun nedeni olduğu ileri sürülmüştür.

Zengin ve Altay (2014) sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısı ve madde kullanma alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Sınıf Öğretmenliği programı birinci öğretimde okuyan toplam

320 öğrenci ile yaptıkları çalışma, herhangi bir madde kullanmayan öğrencilerin Benlik Saygısı Ölçeği puan ortalamasının madde kullanan öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Madde bağımlılığını açıklamada literatürde genel olarak, sosyal destek algısı, yalnızlık algısı ve benlik saygısı bağımlılığın nedenleri olarak ortaya konulmaya çalışılmakta; akademik çalışmaların bu alanlara odaklandıkları görülmektedir. Çalışmaların oldukça büyük bir kısmı benlik saygısını, bağımlılığın güçlü bir yordayıcısı olarak açıklamaktadır. Sonuçların, bağımlılık ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi negatif yönlü olarak ortaya koyduğu görülmektedir. Ancak akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik çalışma sayısının literatürde nadir olarak ele alındığı görülmektedir. Sosyal medya ve teknoloji kullanımı ve internet bağımlılığı temelinde konuya yaklaşan bazı araştırmalar ve sonuçlarına ilişkin bilgiler aşağıda açıklanmaktadır.

Takao, Takahashi ve Kitamura (2009), yaptıkları çalışmada sorunlu cep telefon kullanımı yordayıcıları arasında cinsiyet, benlik algısı ve onay motivasyonunun bir işlevi olarak saptanmıştır.

Şahin ve Kumcağız (2017), sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı ve narsisizm arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu'nda farklı bölümlerde okuyan 520 öğrenci üzerinde bir araştırma yapmışlar; araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında zayıf düzeyli ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Yaptıkları çoklu regresyon analizinde benlik saygısı ve narsisizm değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığını %17 oranında (%9 oranında benlik saygısı, %8 oranında narsisizm) açıkladıklarını belirtmişlerdir.

Koo ve Kwon (2014) Kore'de internet bağımlılığını etkileyen faktörleri açıklamaya yönelik yaptıkları çalışmada psikososyal değişkenler ile kullanım arasındaki ilişkiyi meta analiz yöntemiyle değerlendirmişlerdir. Çalışmada kişiliğin tanımlamaya ve bireyin kendi kontrol mekanizmalarına yönelik değerlendirmelerin bağımlılığı etkileyen unsurlar olduğu sonucu ortaya konulmuştur. Çalışma, internet bağımlılığı ile kişilik özelliklerinin ilişkili olduğunu ortaya koymuş; kişilerarası becerilere göre bağımlılık düzeyinin değiştiğini saptamıştır. İnternet bağımlılığını önemli düzeyde etkilediği ileri sürülen bu değişkenler, "kendinden kaçış" ve "öz kimlik"

“dikkat sorunu”, “kendi kendini kontrol etme” ve “duygusal düzenleme”, olarak sıralanmıştır. Benlik saygısı ile de ilişkili olan bu değişkenler, bağımlılığın açıklayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Fortes ve Fernandes tarafından (2016) yapılan bir araştırmada benlik saygısının ergenler arasında mobil ve internet bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemiştir. 216 ergen (109 erkek ve 107 kadın) üzerinde yapılan çalışmada veri toplamak için İnternet Bağımlılığı Ölçeği (IAS), Cep Telefonu Bağımlılığı Anketi (MPDQ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasında negatif bir korelasyon olduğu, mobil bağımlılık ile benlik saygısı arasında pozitif bir korelasyon bulunduğu ve mobil bağımlılık ile internet bağımlılığı arasında güçlü bir pozitif korelasyon olduğunu ortaya konulmuştur.

Yang ve Tung (2007), Taywan’da lise öğrencilerinin internet kullanımını etkileyen değişkenleri ve internete bağımlılığın belirleyicilerini incelemişler, 1708 kişi ile yaptıkları araştırmada internet bağımlılarının, bağımlı olmayanlara göre ortalama olarak iki kat daha fazla zamanlarını bu mecraya ayırdıklarını saptamışlardır. Özellikle, toplumsallık ve eğlence motivasyonu ile gezinmek ve doyum aramak, internet bağımlılığını belirleyen faktörler olarak bulunmuştur. Araştırmaya göre internet bağımlıları, interneti günlük rutinler, okul performansı, öğretmen ve ebeveyn ilişkisi amaçlı olarak daha fazla kullanmaktadırlar. İnternet bağımlıları kullanımlarında akranlarıyla ilişkilerini geliştirici bir unsur olarak interneti gördüklerini belirtmişlerdir. Ayrıca bağımlılık, utangaçlık, depresyon ve düşük özgüven kişiliğine sahip öğrencilerin bağımlı olma eğiliminin daha yüksek olduğu ileri sürülmüştür.

Yıldırım, Sevincer, Kandeger, ve Afacan (2018) tarafından lise öğrencilerinde internet bağımlılığı, gıda bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlayan ve 14- 18 yaşları arasındaki 378 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada gıda bağımlılığının internet bağımlılığı riski için güçlü bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca düşük özgüven puanları yüksek internet bağımlılığı puanları ile ilişkilendirilmiştir. Bağımlılık düzeyi yüksek olanların anlamlı derecede düşük bir özgüvene sahip oldukları, internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki negatif bir ilişki olduğu, internet kullanımının, özgüven ve oyun koşullarına bağlı kendine

özgü değer yoluyla dolaylı olarak İnternet bağımlılığını arttırdığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Blachnio, Przepiorka ve Pantic (2016) tarafından üç ülke yurttaşlarının benlik saygısının internet bağımlılığının bir belirleyicisi olup olmadığını saptamayı amaçlayan araştırma, 13-56 yaş aralığındaki 1.011 kişi (Türkiye = 320, Polonya = 350 ve Ukrayna = 341) üzerinde yapılmıştır. Young'ın İnternet Bağımlılığı Testi ve Rosenberg'in Benlik Saygısı Ölçeğinin kullanıldığı çalışmada benlik saygısının İnternet bağımlılığının bir belirleyicisi olduğu ortaya konulmuştur. Araştırmada kendilerini değersiz olarak değerlendiren insanların internet bağımlılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bahranian, Alizadeh, Raeisoon, Gorji, ve Khazae (2014), Birjand İslami Azad Üniversitesi'nde okuyan tüm öğrenciler arasından küme örnekleme yöntemi ile seçilen 408 öğrenci (150 kız ve 258 erkek) üzerinde üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve depresyon ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmada depresyon, benlik saygısı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Regresyon analizinde depresyon ve benlik saygısının, bağımlılığı açıklayan değişkenler (%11) olduğu ileri sürülmüştür.

Yöntem

Akıllı telefon uygulamaları, eşzamanlılık imkânı ve iki yönlü iletişim olanağı sunarlar. Kullanıcılar, aktif, katılımcı ve içerik üreticisi olma eğilimindedirler. Akıllı telefonların bu işlevleri, aşırı kullanımı ortaya çıkarmaktadır. Aynı zamanda teşhircilik boyutuna ulaşan paylaşım kültürü ve bir şeyi görmek ya da yapmaktan ziyade gösterme isteği, toplumsal olarak üzerinde durulması gereken konulardandır. Aşırı akıllı telefon kullanımının uzun vadede gençlerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlığı üzerinde yaratacağı olumsuz etkiler giderek artan oranda tartışılmaya devam edilmektedir. Yapılan araştırmalarda madde bağımlılığı ile eşdeğer bir biçimde ele alınan akıllı telefon bağımlılığı toplumların mücadele etmesi gereken konuların başında gösterilmektedir. Gençler arasında kişilerarası ilişkileri sanallaştıran, kamusal alanlarda bile bu cihazlarla etkileşime yönelen akıllı telefonların ana işlevi dışında araç olmaktan çıkarılarak yaşa-

mın bir parçası olarak görülmeye başlanması, mücadele edilmesini gerektiren unsurlardan bir diğeridir. Bağımlılığın kişilik özellikleri ile ilişkisi geleneksel madde bağımlılığı çerçevesinde literatürde sıklıkla ele alındığı görülse de akıllı teknoloji ve telefon bağımlılığı konusunda çalışmaların henüz yeni ve az olduğu görülmektedir. Bu noktadan hareketle giderek artan akıllı telefon bağımlılığının benlik saygısı ile ilişkisinin ortaya konulmasını amaçlayan bu araştırma Konya'da öğrenim gören üniversite öğrencileri evreninde yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım bağımlılık düzeyleri ile kendi öz değerlendirmelerinde kendiliğini kabullenmeleri ve değerli hissetmeleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı çalışmanın sorunsalını oluşturmaktadır. Bu sorunsal çerçevesinde araştırma soruları:

AS1: Gençlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri nedir?

AS2: Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında bir ilişki var mıdır?

AS3: Akıllı telefon zararlarına ilişkin tutumlar nasıldır?

AS4: Akıllı telefona aşırı yönelimi etkileyen yarar beklentileri nelerdir?

Örnekleme

Araştırmanın evreni Konya'daki üniversite öğrencileridir. Araştırma geniş olarak kabul edilebilecek bir örneklem çevresinde konuyu ele alması açısından önemlidir. Bağımlılık, benlik saygısı ve kullanım deseni açısından sorunu ele alan araştırma, 2019 yılında 1.819 katılımcı ile soru formu yardımıyla yüz yüze görüşme yoluyla yapılmıştır. Konya'da eğitim gören toplam üniversite öğrencileri için 1.819 örneklem büyüklüğü %3 hata payı ve %99 güven aralığından hesaplanmıştır. Araştırmada kota örnekleme yöntemi kullanılmış; Konya'da yer alan 3 üniversitede öğrenim gören öğrenci sayıları kendi içinde orantılanarak örneklem çerçevesi saptanmıştır. Bu kapsamda, araştırmanın yapıldığı dönemde Selçuk Üniversitesi'nde kayıtlı 93.819 il merkezinde öğrenim gören 874, Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde kayıtlı 35.686 öğrenciden il merkezinde öğrenim gören 779 ve Karatay Üniversitesi'nde eğitim gören 1.204 öğrenciden 166 katılımcı örneklem kapsamına alınmıştır. Üniversitelerden yaklaşık 130.000 öğrenci arasından toplam 1.819 öğrenci araştırmanın katılımcıları olarak belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırma verisi iki ölçekle toplanmıştır. İlk ölçek, Kwon ve arkadaşları tarafından (2013) ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçmek için geliştirilmiş; Noyan, Darçın-Enez, Nurmedov, Yılmaz, ve Dilbaz (2015) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve 10 maddeye indirgenmiş ve araştırmacılar tarafından 5'li Likert tipe uyarlanmış olan Bağımlılık Ölçeği'dir. Çalışmada ölçeğin güvenirliği (Cronbachs' Alpha) ,926 olarak saptanmıştır. Likert tipli bu ölçek, 5'li olarak sorulmuş; katılımcıların bu ölçekte minimum 10; maksimum 50 puan alabilecekleri hale getirilmiştir. Araştırmada yapılan öntestten de yararlanılarak 10-19 puan bağımlı olmayan, 20-29 puan düşük bağımlılık, 30-39 puan orta bağımlılık, 40-50 puan ise yüksek bağımlılık kategorileri olarak belirlenmiştir. Öte yandan benlik saygısının saptanmasında Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Benlik saygısı düzeyleri, skorlarına göre yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Ölçekte 10 alt madde puanlanmış, 1,2,4,6,7. Maddeler Çok Doğru 0,34 ve Doğru 0,17; Çok Yanlış ile yanlış "0" olarak değerlendirilmiştir. Aşağıdaki Tablo-1'de diğer soruların değerlendirilme biçimi ve puan aralıklarına ilişkin bilgi verilmiştir (İçer, 2014:8).

Tablo 1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puan Değerleri

1	(C)=0,17	(D)=0,34	6	(C)=0,50	(D)=1
2	(C)=0,16	(D)=0,33	7	(C)=0,50	(D)=1
3	(A)=0,17	(B)=0,33	8	(A)=1	(B)=0,50
4	(C)=0,25	(D)=0,50	9	(A)=0,50	(B)=0,25
5	(C)=0,25	(D)=0,50	10	(A)=0,50	(B)=0,25

Ölçeğin kendi içinde değerlendirme sistemine göre, denekler 0-6 arasında puan almaktadırlar. 0-1,99 puan yüksek, 2-4,99 puan orta, 5-6 puan düşük benlik saygısı olarak değerlendirilmektedir. Puanın yüksek olması benlik saygısının düşük, düşük olması ise benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir (Hesapçioğlu, Tural ve Kandil, 2014, s. 325; Sezer ve Gülleroğlu, 2016, s.75).

Bulgular

Konya’da bulunan üç üniversitede eğitim gören 1819 öğrencinin benlik saygısı düzeyleri ile ve akıllı telefon bağımlılık seviyelerini saptamak ve değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan araştırmada toplanan veriler analiz edilmiş ve bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler		Sayı	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	973	53,5
	Erkek	846	46,5
Yaş	17-20	1277	70,2
	21-24	515	28,3
	25 ve +	27	1,5
Üniversite	SÜ	874	48,0
	NEÜ	779	42,8
	KTO	166	9,1
Sınıf	1. Sınıf	508	27,9
	2. Sınıf	912	50,1
	3. Sınıf	265	14,6
	4. Sınıf	134	7,4

Konya’da eğitim gören üniversite öğrencileri evreninden üniversitele-
rin il merkezinde eğitim gören öğrenci sayıları ve kendi öğrenci sayılarına
göre belirlenen oranlarda temsiline dayalı olarak belirlenen (%3 hata payı
ve %99 güven aralığı) 1.819 kişinin 874’ü Selçuk, 779’u Necmettin Erbakan
ve 166’sı Karatay üniversitesi öğrencisidir. Katılımcılar 17 ile 30 yaş ara-
sındaki öğrencilerden oluşmaktadır ve yaş ortalaması 20’dir. Örneklemin
yarısı ikinci sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. En az katılım ise dör-
düncü sınıf düzeyindeki öğrencilerdendir.

Tablo 3. Kullanılan cihaza ilişkin bulgular.

Değişkenler		Sayı	Yüzde
Önceki Telefonunun Akıllı mıydı?	Evet	1356	74,5
	Hayır	456	25,1
	İlk Telefon	7	,4
Ne kadar Süredir Akıllı Telefon Kullanıyorsunuz?	1 Yıldan Az	17	0,9
	1-3 Yıl	375	20,6
	4-6 Yıl	1096	60,3
	7 Yıl ve +	305	16,8
	Akıllı Değil	26	1,4
Önceki Telefonu Kullanma Süreniz	1 Yıldan Az	32	1,8
	1-3 Yıl	1367	75,2
	4-6 Yıl	375	20,6

	7 Yıl ve +	17	0,9
	İlk telefonum	28	1,5
Akıllı Telefonla Geçirilen Zaman	Akıllı değil	26	1,4
	1 saatten az	24	1,3
	1-2 saat	262	14,4
	3-4 saat	703	38,6
	5-6 saat	458	25,2
	7 saat ve +	346	19,0

Akıllı telefon kullanım davranışlarını ortaya koymaya yönelik sorulara verilen yanıtlardan katılımcıların %74,5'inin mevcut telefonlarından önce de akıllı telefon kullandıkları görülmektedir. Katılımcılar, bir önceki telefonlarını ortalama 4 yıl kullanmakta olduklarını ifade etmişlerdir. Gençlerin ortalama 6 yıldır akıllı teknoloji kullanmakta oldukları saptanmıştır. Gençlerin akıllı telefonlarla gün içinde geçirdikleri sürenin 3-4 saat arasındaki kategoride yoğunlaştığı görülmektedir.

Tablo 4. Akıllı telefon sahip olma gerekçeleri.

Gerekçeler	Sayı	Yüzde
Kamera Kalitesi	518	22,8
Sosyal Medya Kullanımı	514	22,7
Görüşme Kalitesi	435	19,2
e-posta Erişimi	238	10,5
Mobil Mesaj Uygulamaları	237	10,4
Mobil Oyun	194	8,6
Diğerlerini Etkileme	126	5,6
Fiyatı uygun	6	0,3
Toplam	2268	100,0

Akıllı telefonların tercih edilme nedenlerine ilişkin literatürde oldukça farklı sınıflandırma ve sıralama olduğu görüldüğünden sahiplik gerekçesini ölçmeyi amaçlayan ifadeler bu çalışmada kategorik olarak ve çoklu yanıt verilebilir biçimde katılımcılara yöneltilmiştir. Çoklu yanıtlardan elde edilen toplam 2268 yanıt yukarıdaki tabloda gösterilmiştir. Buna göre verilen yanıtların %22,8'i kamera kalitesinin tercih nedeni olduğu yönündedir. Görüşme kalitesini tercih nedeni olarak belirten yanıtlar, tüm cevapların %19,2'sini oluşturmaktadır. Cihazın teknik üstünlüklerini gösteren bu iki maddenin doğrudan donanım ile ilgili olduğu görülmektedir. Buna göre alınan yanıtların %42'si akıllı telefona yönelmede donanımsal niteliklerin üstünlüğüne, %22,7'si sosyal medya erişimine, %10,5'i e-posta erişimine, %10,4'ü mobil mesaj uygulamalarının tercihte etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal statü göstergesi olduğu için telefon tercihini

ifade eden seçeneğe katılım ise %5,6 olarak bulunmuştur. Sosyal medya, eposta, mobil mesaj ve mobil oyunların ağ temelli oldukları düşünüldüğünde akıllı telefona yönelim yanıtlarının %52,2'sinin internet erişimi olanağı nedeniyle sahipliği gerekçelendirmeye dönük olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Akıllı telefonun zararlarına ilişkin tutumlar

Zararlar	Sayı	Yüzde
Zaman kaybı	1007	36.0
Sağlık sorunlarına neden olması	535	19.1
Asosyallik	377	13.5
Bağımlılık	349	12.5
Yüz yüze iletişimi azaltır	225	8.0
Zararsız	73	2.6
Kontrolsüz kullanım	69	2.5
Mahremiyet ihlali	49	1.8
Yanıt Yok	46	1.6
Kişisel gelişimi azaltır	38	1.4
Sorumluluk İhmali	28	1.0
Toplam	2796	100,0

Öğrencilerin akıllı telefonların zararlarına ilişkin görüşlerini öğrenmek için oluşturulan soruya verilen yanıtlarda ilk sırada zaman kaybı yer almaktadır. Çoklu cevap şeklinde oluşturulan bu madde ile elde edilen yanıtların %36'sı zaman kaybı, %19,1'i sağlık sorunları, %13,5'i Asosyal kişiliğin gelişmesi olarak saptanmıştır. Yüz yüze iletişimin azalması her ne kadar sosyal oluşun önünde bir engel gibi görünse de bu ölçekte kişilere arası iletişimin sadece yüz yüze olmayacağından hareketle toplumsallığa etkisinden ayrı olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların akıllı telefonu mahremiyet ihlal eden bir öge olarak görmelerinin düşük bir skor alması, gençlerin mahremiyet algısına yönelik kavramsallaşmaya dayandığı şeklinde yorumlanmıştır. Yukarıdaki tablo, öğrencilerin sorumluluklarının bir ihmal ögesi olarak da akıllı telefonları görmediklerini ortaya koymaktadır. Diğer taraftan yanıtların %2,1'i akıllı telefonun zararının olmadığı oluşturmaktadır. Diğer bir bakış açısından yanıtların %97,8'inin zararla ilişkin olduğu ve gençlerin bu teknolojilerin olumsuz yönlerinin farkında olduğu söylenebilir.

Tablo 6. Akıllı telefon yararlarına ilişkin tutumlar

Yararlar	Sayı	Yüzde
Bilgiye hızlı erişim sağlar	994	35,1
İletişimi kolaylaştırır	731	25,8
İşlem kolaylığı (e-uygulama)	389	13,7
Her şeyi kaydetme/teknoloji	256	9,0
Zaman ve mekan sınırı olmayışı	143	5,1
Sosyal medya	79	2,8
Sosyalleşme	74	2,6
Zaman geçirme	45	1,6
Eğlenceli	30	1,1
Kendini daha rahat ifade etme imkanı	20	0,7
Hiç yararı yok	9	0,3
Yanıt yok	60	2,1
Toplam	2830	100,0

Akıllı telefonu yararlı bulan görüşlerin ve bu görüşlerin yönünün ortaya konulması için toplanan veriden elde edilen bulgular yukarıdaki tabloda gösterilmiştir. Katılımcıların görüşlerine göre ilk yarar, bilgiye hızlı erişim sağlama olanağıdır. Yanıtların %25,8'i iletişimi daha kolay ve kaliteli hale getirmesinin yarar olduğuna ilişkindir. Akıllı telefonların uygulamalar yoluyla kolaylık sağlama, %13,7; teknolojiye vurgu ise %9 olarak saptanmıştır. Hiç yararı olmadığı yönündeki yanıtların oranı ise %0,3'tür. Buna göre katılımcıların tamamına yakını akıllı telefonların yararlı olduğu yönünde görüş beyan etmişlerdir. Akıllı telefon kullanmayanların bile yararlarına ilişkin bir tutum sahibi oldukları görülmektedir. t

Tablo 7. Katılımcıların genel bağımlılık düzeyi

Bağımlılık Düzeyi	Sayı	Yüzde
Bağımlı Değil	309	17,0
Düşük Bağımlılık Düzeyi	785	43,2
Orta Bağımlılık Düzeyi	534	29,4
Yüksek Bağımlılık Düzeyi	191	10,4
Toplam	1819	

Kwon ve arkadaşları tarafından (2013) ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçmek için geliştirilmiş; Noyan ve arkadaşlarınınca (2015) Türkçeye çevrilmiş ve 10 maddeye indirgenmiş ve araştırmacılar tarafından 5'li Likert tipe uyarlanmış olan Bağımlılık Ölçeği'dir. Çalışmada ölçeğin güvenilirliği ,926 olarak saptanmıştır. Likert tipli bu ölçek 5'li olarak sorulmuş; katılımcıların bu ölçekte minimum 10; Maksimum 50 puan ala-

bilecekleri hale getirilmiştir. Araştırmada yapılan öntestten de yararlanılarak 10-19 bağımlı olmayan, 20-29 düşük bağımlılık, 30-39 orta bağımlılık, 40-50 ise yüksek bağımlılık kategorileri olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %10,4'ü yüksek düzeyde bağımlılığa sahiptirler. %43,2'si düşük bağımlılığa sahiptirler. %29,4'ü orta düzeyde iken %17'si kesinlikle bağımlı olmadıklarını ifade etmişlerdir. Örneklemin bağımlılık skorları ortalaması 27,9 (düşük bağımlılık) olarak saptanmıştır. Orta ve üzerinde bağımlılığa sahip kişilerin oranı, 39,8 olarak saptanmıştır. Gençlerde akıllı telefon bağımlılığı düşük düzeye yakındır. Bu durum esasen onların telefon yerine diğer mobil cihazlarla zaman geçirmeleri ile açıklanabilir. Pinho ve Soares (2011) üniversite öğrencilerinin yeni medyayı kullanımlarını teknoloji kabul modeli ile incelemişler, kullanımın benimsenmesi ve teknolojiye bağımlı hale gelmeyi, davranışsal niyet, algılanan yararlılık ve kullanımda kolaylık olarak teknolojiye yönelmenin değişkenlerini ortaya koymuşlardır. Dijital ortamın yerlileri olarak tanımlanan bu kuşak için de araca aşırı düşkünlük sonucu ortaya çıkmamıştır. Ayrıca Kuyucu (2017) tarafından İstanbul'da 655 üniversite öğrencisiyle yapılan ve üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini betimlemeyi amaçlayan çalışmada; akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet ve cep telefonu kullanım özelliklerine göre farklılaşmadığı; yaş arttıkça akıllı telefondan beklentilerin azaldığı ve dolayısıyla daha düşük bir bağımlığın olduğu ortaya konulmuştur. Üniversite eğitimine başlayan ve yaş aralığının düşük olduğu bu çalışmada da öğrencilerin bağımlılık yargılarına katılımlarının düşük olduğu saptanmıştır. Benzer bir sonuç Minaz ve Çetinkaya-Bozkurt (2017) tarafından Burdur'da 393 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada da ortaya konulmuştur. Onların araştırmasında üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve kullanım amaçları saptanmaya çalışılmış; cinsiyet, eğitim ve yaş ile öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 8. Benlik saygısı ölçeği skorlar

Benlik Saygısı Düzeyleri	Sayı	Yüzde
Yüksek	897	49,3
Orta	884	48,6
Düşük	38	2,1
Toplam	1819	100

Katılımcıların yaklaşık yarısının benlik saygısının yüksek olduğu (%49,3) saptanmıştır. Orta düzeyde benlik saygısına sahip olanların oranı %48,6 iken düşük benlik algısına sahip olanların oranı %2,1 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin Y ve Z kuşağı olarak nitelenen sınıflandırma arasında yer alması, onların yüksek adaptasyon gücüne sahip ve çoklu görev yapabilen bireyler olması anlamını taşımaktadır. Aynı zamanda hayatın güçlükleriyle yüzleşmeyen katılımcılar, her şeyin üstesinden gelebileceklerine yönelik tutum sahibidirler. Bu yaş grubunun genel özelliğinin zorlukları yenme ve kendilerini değerli hissetme yönündeki tutumları kapsamında değerlendirildiğinde örneklemin büyük bir kısmının orta-üst benlik algısına sahip bireylerden oluşması gerçek durumun da yansımasıdır. Örneklemin benlik saygısı skorlarının ortalaması araştırmada 2,16; Mod'un ise 0,50 olarak bulunması da bu varsayımı destekler niteliktedir.

Tablo 9. Bağımlılık ile benlik saygısı arasındaki korelasyon

		Benlik	Bağımlılık
Benlik	Pearson Correlation	1	-,062*
	Sig. (2-tailed)		,008
	N	1818	1818
Bağımlılık	Pearson Correlation	-,062*	1
	Sig. (2-tailed)	,008	
	N	1819	1819

Benlik saygısı skorları ile bağımlılık puanları arasındaki ilişkiyi saptamak için yapılan korelasyon analizinde iki değişken arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki ($r=-0,62$) olduğu saptanmıştır. Bağımlılığın yüksek oluşu ile düşük benlik algısı arasındaki negatif ilişki, benlik saygısı düşük olanların daha fazla teknolojiye yönelmeleri ile ortaya çıkan bir durumu göstermekle birlikte aşırı teknoloji düşkünlüğünün benlik saygısı üzerinde olumsuz etkisi bulunduğu biçiminde de değerlendirilebilir. Bianchi ve Phillips (2005) aşırı teknoloji kullanımı ile dışadönüklüğün ve benlik saygısının azaldığını ortaya koydukları çalışma, Takao ve diğerlerinin (2009) düşük benlik saygısının akıllı telefonlara ve dijital teknolojilere yönelimi artırabileceğine yönelik bulguları, bu araştırmanın sonuçları ile benzerlikler göstermektedir. Akıllı telefonların giderek artan işlevsel yarar algısının bireylerin sanal topluluklar içine giderek eklememesi, sağladığı yararlar yoluyla reel yaşamdan kopuş, gerçek yaşamdaki zorluk-

larla başa çıkma deneyimlerinden uzaklaşma, düşük benlik saygısının nedeni olarak gerekçelendirilebilir. Bu sonuçlardan yola çıkarak benlik saygısının artırılmasının bağımlılığın azaltılmasında etkili olacağı sonucuna ulaşılabilir.

Tartışma ve Sonuç

İletişim, bir kişi, grup ya da topluluk tarafından kodlanmış içeriklerin diğer birey grup ya da topluluğa aktarılmasını ifade eden bir kavramsallaştırmadır. Teknoloji ile yakın ilişki içindeki iletişim kavramı, her teknolojik devinme ile farklı anlam ve işlevleri yerine getirmeye başlamıştır. Baş döndüren hızda gelişen ağ temelli teknoloji ise iletişim araçlarının hiç olmadığını kadar bir süreç tasarımıyla işleyen etkileşimli mecralar haline getirmiştir. Teknolojinin bu son sayısallaşmış biçimi geleneksel mecraların ve iletişim konulu araştırmaların da ekseninde değişikliği ortaya çıkarmıştır. Özellikle internet, bağımlılık, toplumsallaşma ve yeni iletişim teknolojilerinin konu edinen bu araştırmalar, kuramsal olmaktan ziyade uygulamaya yöneliktirler. Bu çalışma, akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Bu sorunsala yönelik olarak araştırma, Konya'da eğitim gören üç üniversitenin öğrencileri evreninde yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini içerisinde Selçuk üniversitesinden 874, Necmettin Erbakan Üniversitesinde 779, KTO Karatay Üniversitesinde 166 öğrenci yer almıştır.

Gençlerin akıllı telefon kullanım desenlerine de yönelik sonuçlara erişmeyi amaçlayan çalışmada alışkanlıklarını da ölçmeye yönelik soruların yer aldığı araştırmada gençlerin akıllı telefonları çoğunlukla 2 yılda bir değiştirdikleri saptanmıştır. Bu türden teknolojilerin ortalama 10 yıl ekonomik ömürleri olduğu düşünüldüğünde bu süre oldukça kısadır. Diğer taraftan gelişen uygulama güncellemesi gereksinimi de göz önüne alındığında değişim süresi için 4-5 yıl bandının ihtiyaç olduğu söylenebilir. Böyle durumda bile iki yılda bir telefon değiştirmenin taahhüt ile alınan akıllı telefonlar da düşünüldüğünde taksiti biter bitmez yenisinin taksitini ödemek anlamına geldiği görülmektedir. Buna göre özellikle yetişkinlerin aylık olarak telekomünikasyona akıllı telefonların yapısından kaynaklanan nedenlerle önemli tutarları ödemeyi taahhüt ettikleri sonucu ortaya çıkmaktadır.

Akıllı teknolojilerin Türkiye piyasasına girişleri 2000'li yıllar olsa da (2002 – BlackBerry) mevcut haliyle yaygınlaşması, özellikle Apple tarafından üretilen iPhone marka akıllı telefonları 2007 yılında Türkiye'ye girmesi ve 2009 yılında 3G ve 2015'te 4,5G ile olmuştur. Kısa geçmişine bakıldığında gençlerin çocuk yaşta (ortalama 14 yaşında) akıllı cihazlarla etkileşime geçtikleri görülmektedir. Zaten Y-kuşağı olarak adlandırılan jenerasyonun son bölümü Z- kuşağı olarak bilinen jenerasyonun ilk neslinden oluşan örneklemin cihazlara kullanım yararlılığı ve işlem kolaylığı boyutunda önemli değer attiklerini görülmektedir. Bu kuşakların teknoloji içine doğduğu ve akıllı teknolojilere onların farklı tutumlarının da esas nedenini oluşturduğu bağımlılıkla mücadelede göz önünde tutulmalıdır.

Katılımcılardan elde edilen çoklu yanıtların yarısından fazlasının (%52,2) internet erişimi nedeniyle (Bkz. Tablo-5) akıllı telefonları işlevsel buldukları görülmektedir. Diğerlerini etkileyecek ya da statü simgesi olarak görülecek bir akıllı telefon sahipliğinin bu çalışmada skorunun düşük olması, akran gruplarının (öğrenci olmaları nedeniyle) aşağı yukarı aynı telefona sahip olmaları ve kendilerinin seçimi ile telefon sahibi olamayışları ile ilişkilidir. Avrupa'da ve Amerika ülkelerinde yapılan akıllı telefonlara yönelimin oranının ise %5,6 olduğu görülmektedir. North, Joihnston ve Ophiff (2014), Güney Afrika üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada mobil telefonların satın alma gerekçeleri arasında ilk sıralarda yer alan fiyat güdüsü bu çalışmada oldukça düşük olarak bulunmuştur. Benzer şekilde fiyat, Malezya ve Yunanistan'daki üniversite öğrencileri için önemli bir faktör olarak bulunmuş; Finlandiyalı öğrencilerin daha eski cep telefonu modellerini satın almalarında da fiyatın etken olduğu (Karjaluo ve ark., 2005) ortaya konulmuştur. Tayvan'daki üniversite öğrencileri bir cep telefonu satın alırken pratik işlevlere (ör. pil ömrü) ve eğlence ile ilgili işlevlere (örneğin, resim çekme gibi) önem atfetmektedirler (Tsai, 2012). Malezya, Finlandiya ve İtalyan üniversite öğrencilerinin cep telefonu satın alırken üç ana düşüncenin; marka, eğilim ve fiyat olduğu Balakrishnan ve Raj (2012) tarafından yapılan çalışmada saptanmıştır. Bu çalışmada fiyatın son sırada yer alması, örneklemin koşulları ve Türkiye'deki toplumsal, kültürel ve ekonomik yapı gerekçeleri çerçevesinde açıklanabilir.

Öğrencilerin akıllı telefonlarla gün içinde 3-4 saat zaman geçirdikleri görülmektedir (Bkz. Tablo-4). Bu sonuç Noyan vd. (2015) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile örtüşmektedir. 3-4 saat süreli akıllı telefonlarla zaman geçirdiklerini ifade eden katılımcılar göz önüne alındığında bağımlılığın çok yüksek olmadığı söylenebilir. Zaten bağımlılık skorunun düşük düzeyde saptanması da bu sonucu desteklemektedir. Buna göre gençlerin akıllı teknolojileri yönetebildiği söylenebilir.

Gençler, akıllı telefonun mahremiyete dönük olumsuz bir algısı olduğu seçeneğine daha düşük oranda katılım göstermişlerdir. Bunun nedeninin öğrencilerin mahremiyet kavramsallaştırması olduğu düşünülmektedir. Yeni medya ile iç içe büyüyen ve yaşamlarının vazgeçilmezi olarak bu teknolojilerle etkileşim halinde olan bu kuşağın mahremiyete ilişkin soyutlamasının ayrıca ele alınması ve bir başka araştırma ile detaylı irdelenmesi yararlı olacaktır.

Hayatı kolaylaştırıcı işlevinin farkında olan gençlerin (Tablo-5) yine tamamına yakınının akıllı telefonların zararlarına ilişkin farkındalığa sahip oldukları görülmektedir. Bu noktadan hareketle hem yararını bilen hem de zararlarının bilincinde olan gençlerin bağımlılık boyutuna varan biçimde telefon kullanmalarının önüne farkındalık yaratılmak suretiyle geçilebileceği söylenebilir. Gençlerin içine doğdukları bu aygıtları amacına uygun olarak bir diğer deyişle bu teknolojiyi araç olarak kullanmasını sağlamak, onların reel ilişki ve iletişim kurmasına olanak sağlamakla olasıdır.

Öğrenciler akıllı telefonlarını arızalandığı durumlarda değiştirdiklerini ifade etmişlerdir. Ancak çalışmada arıza ile kastedilenin açık biçimde ifade edilmesi mümkün olmadığından öğrencilerin subjektif algıları ile arıza kavramının nitelendiği gibi bir sonuca ulaşılabileceği kuşkusuz ortaya çıkmıştır. Bu varsayımdan hareketle “hiç açılmadığı ya da çalışmadığı zaman” biçiminde maddenin sonraki çalışmalar için kullanılabilmesi sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle tamir ve yeniden bakım anlayışının nostalji unsuru haline geldiği günümüzde garanti koşullarından yararlanmanın bile giderek azalan biçimde rağbet gördüğü de ileri sürülmektedir. Buna göre çalışmalarda bu maddenin tam çalışmazlığı niteleyecek biçimde düzeltilmesi yararlı olacaktır.

Katılımcıların yarısından fazlasının benlik saygısının yüksek olduğu (%49,3) saptanmıştır. Orta düzeyde benlik saygısı da yarıya yakındır

(%48,6). Düşük benlik saygısı oranı ise %2,9 olarak bulunmuştur. Bağımlılık düzeyi ile benlik saygısının ilişkisini ortaya koymaya yönelik yapılan analizde negatif yönlü ve orta düzeyli bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Kişinin kendi öz değerlendirmesindeki düşük benlik saygısı, akıllı teknolojilere daha fazla yönelmesi, reel bir dünya yerine yaratılan fantastik çerçeveye ile doyum aranması sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Buna göre öğrencilerin benlik saygılarının yükseltilmesi, onların farklı aktivitelere yönlendirilmesi ve reel ilişkilere odaklanması, bağımlılıkla mücadele için hayata geçirilmesi gereken yöntemlerden biri olarak öne çıkmaktadır.

EXTENDED ABSTRACT

**Investigation of the Effects of Psychological
Counselors' Emotional Labor Strategies on Burnout
Levels**

*

Yasin Bulduklu - Abdullah Koçak
İzmir Katip Çelebi University- Selçuk University

Together with the introduction of personal computers into social life and more and more people have computers at an increasing speed brought about the change called the "digital revolution". In the following years, by creating mobile communication technology, respectively, smartphones and tablets, digital revolution turned into a structure called "smart revolution". The first decade of 2000's smart devices have rapidly risen worldwide. Changing and developing smart technology has come to the agenda with the important changes which are described as positive and negative in the lives of people. These technologies which are used only for communication purposes in the past, started to perform more functions as they become smart ones. These devices, which have life facilitating features with many applications, have become the kind of tools that people spend a lot of time. Smart phones are not only the products of one type of technology they also have different types and featured versions and by continual software or hardware updates they become the articles needed. Every change increases the appeal and attribution to the devices. These devices, which have eliminated the dependency on payphones, with usage benefits and mobility function, have gone far beyond their target. Going far beyond the target shows itself not only in functions but in usage as well. Providing individuals opportunities to process without ascending causes to inactivation and this leads to negative consequences on the health of the individuals. On the other hand, unlimited possibilities for access to unqualified information which are presented by smart phones cause the spread of wrong information. Accessibility to the Internet without time and space limitations leads the individuals to use the knowledge in the wrong content. Furthermore, continuous and fast access to the Internet, which is an uncontrolled environment, facilitated the establishment of extreme organizations over this channel. In this context, smartphone use is

nowadays considered as one of the essential elements of individual addiction. Smartphones have become important components of social life in the recent past, by means of individual use and the facilities they provide. Despite their short history, smartphones have changed all habits and transformed the way individuals do business and act with their structure that offers functions in all areas of life. Smartphones, which reveal change and transformation in social relations have gained interest at all academic levels with their integrated structures and incorporating other mass media into their own bodies. The effects of these so-called new devices, especially the telephone, on cultural values and traditions and their social functions, are often critically discussed. The smartphone, which was invented only to fulfill its communication and communication function made it necessary to be addressed in the addiction dimension due to its entertainment, status, feeling of security and most importantly, it's potential to create a new social interaction. Smartphones have caused excessive use beyond the purpose of communication with the various possibilities they offer. This use has emerged as a result of the majority of the society spending excessive time with these tools, starting from a very young age. This excessive and uncontrolled use required to be addressed at all demographic levels and at an addictive level. On the other hand, self-esteem is related to self-evaluation and self-acceptance perceptions of the person, and it is important to consider its relationship with addiction. The subject of this study, which focuses on the individual dimension of phone addiction is the relationship between smartphone addiction and youth's self-esteem. The research is descriptive and aims to reveal the relationship between the addiction level of smartphone use and the self-esteem perceptions of university students. In the study, the short version of the Smartphone Addiction Scale developed by Kwon et al. to measure the risk of smartphone addiction in adolescents, which was converted into short-form by Noyan et al. (2015), was used to determine the level of addiction. In determining self-esteem, "Rosenberg Self-Esteem Scale" developed by Rosenberg (1965) and adapted into Turkish by Çuhadaroğlu (1986) was used. Research data were collected from 1819 university students studying at three different universities in Konya. The universe of the research is university students in Konya. In order to determine the distribution of this population, three college enrolled students in Konya were taken as basis. The sample was selected from approximately

130.000 students from the universities of Selçuk University (93819), Necmettin Erbakan University (35686) and Karatay University (1204). At the end of the study, it was found that more than half of the participants had high self-esteem (49.3%). Additionally, in the analysis made to reveal the relationship between the level of addiction and self-esteem, a negative and moderate relationship was found.

Kaynakça/References

- Abdel – Khalek, A. M. (2016). *Introduction to the psychology of self-esteem. Self-esteem: Perspectives, Influences, and Improvement strategies* (F. Holloway, Ed.). (1-23). New York: Nova Science Publisher.
- Bahranian, S. A., Alizadeh, K. H., Raeisoon, M. R., Gorji, O. H. ve Khazae, A. (2014). Relationship of internet addiction with self-esteem and depression in university students. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 55(3), 86-89.
- Balakrishnan, V. ve Raj, R. G. (2012). Exploring the relationship between urbanized Malaysian youth and their mobile phones: A quantitative approach. *Telematics and Informatics*, 29(3), 263–272.
- Beard, K. W. (2002). Internet addiction: Current status and implications for employees. *Journal of Employment Counseling*, 39, 2–11. doi:10.1002/j.2161-1920.2002.tb00503.x
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 377–383. doi:10.1089/109493101300210286
- Bian, M. ve Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 1-19. doi: 10.1177/0894439314528779
- Bianchi, A. ve Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8, 39–51. DOI:10.1089/cpb.2005.8.39.
- Blachnio, A., Przepiorka, A. ve Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705.
- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2(1), 33-44.

- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Fortes, L. ve Fernandes M. (2016). The effect of mobile and internet addiction on self-esteem among adolescents. *International Journal of English Language, Literature Humanities*, 4(9), 200-209.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76,14-19.
- Hesapçoğlu, S. T., Tural, M. K. ve Kandil, S. (2014). Kronik tik bozukluğu bulunan çocuklarda yaşam kalitesi ve benlik saygısı. *Turkish Archives of Pediatrics*, 49, 323-332.
- İçer, İ. (2014). Okul sosyal hizmeti uygulamaları, https://www.academia.edu/13214501/Okul_Sosyal_Hizmeti_Uygulamaları, E.T: 23.09.2017
- Kang, H. Y. ve Son, C. N. (2009). Development and validation of the mobile phone addiction scale for adolescents. *The Korean Journal of Health Psychology*, 14, 497-510 <https://doi.org/10.17315/kjhp.2009.14.3.002>
- Karjaluoto, H. Karvonen, J. Ketsi, M. Koivamki, T. Manninen, M. Pakola, J. Ristola, H. ve Salo J. (2005). Factors affecting consumer choice of mobile phones: Two studies from Finland. *Journal of Euromarketing*, 14(3), 59-82. doi: 10.1300/J037v14n03_04.
- Koo, H. J. ve Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: A meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 55(6), 1691-1711.
- 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.
- Kwon M, Kim D-J, Cho H. ve Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PloS One*, 8(12): e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 333-348.
- Leung, L. ve Wei, R. (2000). More than just talk on the move: Uses and gratifications of the cellular phone. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 77(2), 308-320.
- Minaz, A. ve Çetinkaya- Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(9), 268-286.

- North, D., Joihnston, K. ve Ophiff, J. (2014). The use of mobile phones by South African university students. *Issues in Informing Science and Information Technology*, 11, 115-138.
- Noyan, C.O., Darçın-Enez, A., Nurmedov, S. Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Özel sayı.1):73-78.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 3, 4-9.
- Park, C. ve Park, Y.R. (2014). The conceptual model on smart phone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4(2), 147-150.
- Pinho, J. C. M. R. ve Soares, A. M. (2011). Examining the technology acceptance model in the adoption of social networks. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 5(2/3), 116-129.
- Rosenberg, M. (1965) *Society and adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Pres.
- Sezer, S. ve Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 75-93.
- Şahin, C. ve Kumcağız, H. (2017). Narsisizm ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 8(30), 2136-2155.
- Şar, A. H. ve Işıklar, A. (2012). Problemlili mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlaması. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. ve Taş, U.E. (2016). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği'nin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri için uyarlama çalışması. *Eğitimde Psikoloji ve Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7(1), 156-169.
- Takao, M., Takahashi, S. ve Kitamura, M (2009) Addictive personality and problematic mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior*, 5(12), 501-507.
- Tsai, M. (2012). *The Trends and Adoption Behaviors of Mobile Multimedia Internet Devices (MMID) in Taiwan among different cohorts*. Taipei: National Science Council Report.
- Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Comput Human Behavior*, 23, 79-96.
- Yıldırım, M.S., Sevincer, G., Kandeger, A. ve Afacan, C. (2018). Investigation of the relationship between risk of internet addiction, food addiction, and

- selfesteem in high school. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(2), 187-194.
- Yıldız, M. ve Çapar, B. (2010). Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(3), 103- 131.
- Zengin, S. ve Altay, B. (2014). Sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin madde kullanım durumlarına göre benlik saygısının incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 892-907.

Kaynakça Bilgisi/Citation Information

- Bulduklu, Y. ve Koçak, A. (2021). Benlik saygısının gençlerin mobil telefon bağımlılığı ile ilişkisine yönelik bir araştırma. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(43), 6328-6355. DOI:10.26466//opus.899200.