

Yabancı Öğrencilerin Yalnızlık Duygusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı: Karşılaştırmalı Bir Analiz

Mufti Kasım Zerkeshi^a

Orhan Koçak^b

Öz

Akıllı telefonlar, bireylerin günlük yaşamına sağladığı kolaylıkların yanında kontrolsüz ve bilinçsiz kullanıma bağlı olarak gelişebilen akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyin artışı gibi dikkat edilmesi gereken sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin farklı demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 237 Erkek ve 189 kadın olmak üzere toplam 426 kişi katılmıştır. Çalışmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu kullanılarak elde edilen veriler SPSS 22.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Birinci adım olarak katılımcıların frekans dağılımı analiz edilmiş, ölçeklerin güvenilirliği ve tutarlılığı test etmek için Cronbach Alpha güvenilirlik test yapılmıştır. On sekiz maddeden oluşan iki ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.819 olarak bulunmuştur. Daha sonra Independent Sample t testi ve One Way Anova testi yapılmış ve son olarak değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü incelemek için regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi açısından Türk ve yabancı öğrenciler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Anahtar Kelime

Akıllı Telefon Bağımlılığı • Yalnızlık • Davranışsal Bağımlılık • Uluslararası Öğrenciler

^a Mufti Kasım Zerkeshi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi, E-posta: muftikasim@gmail.com

^b Orhan Koçak (Prof), İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, E-posta: orhan.kocak@istanbul.edu.tr

Foreign Students' Feeling of Loneliness and Smartphone Addiction: A Comparative Analysis

Mufti Kasim Zerkeshi^a

Orhan Koçak^b

Abstract

In addition to the simplicity, it provides in the daily lives of individuals Smartphones can lead to problems such as smartphone addiction and loneliness, which can be developed due to uncontrolled and unconscious use of smartphones. The current study aims to examine the correlation between smartphone addiction and loneliness in the frameworks of different demographic variables. The sample of the study consists of 426 people, 237 male and 189 female students. In the study, the data obtained by using Smartphone Addiction Scale Short Form and UCLA Loneliness Scale Short Form has been analyzed using SPSS 22.0 program. Firstly, the frequency distribution of the participants has been analyzed, and Cronbach Alpha reliability test was performed to test the reliability and consistency of the scales. Cronbach Alpha value of the two scales consisting of eighteen items was found to be 0.819. Then, the Independent Sample t test and One-Way ANOVA test has been performed and finally regression analysis was performed to examine the direction of the relationship between variables. Results indicate that there is no significant difference between Turkish and foreign students in terms of smartphone addiction and loneliness level.

Keywords

Smartphone Addictions • Loneliness • Behavioral Addictions • International Students

a Müfti Kasım Zerkeshi, Istanbul University, Cerrahpaşa Faculty of Health Science, Department of Social Work, Master Student, E-Mail: muftikasim@gmail.com

b Orhan Koçak, Professor, Istanbul University, Cerrahpaşa Faculty of Health Science, Department of Social Work, Faculty Member, E-Mail: orhan.kocak@istanbul.edu.tr

Received: January 1, 2020

Accepted: February 20, 2020

Copyright © 2020 • International Refugee Rights Association • <http://mejrs.com>

ISSN 2149-4398 • eISSN 2458-8962

Winter 2020 • 5(1) • 35-56

Teknolojik gelişmeler iletişim alanında birçok yeniliği ve çeşitliliği beraberinde getirirken, bireylerin ve toplumların yaşamlarında bir takım olumsuz değişimlere de yol açmıştır. 1990'lı yıllarda yaygınlaşmaya başlayan internet kullanımı, akıllı cep telefonların üretilmesi ile zirve noktaya ulaşmıştır. Gelişen internet teknolojileriyle birlikte, ilk cep telefonlarının kullanımı 1990'lı yıllarda başlamıştır. İlk üretilen cep telefonları mesaj atmak, seyyar bir şekilde konuşabilmek gibi günümüzde kullandığımız akıllı telefonlarla karşılaştırdığımızda daha basit fonksiyonları gerçekleştirebilmekteydi. Cep telefonlarının ve internet kullanımının yaygınlaşmaya başlamasıyla birlikte akıllı telefonların ortaya çıkması süreci de hızlanmıştır (Sarigül, 2019).

Internation Data Corporation (IDC) şirketinin yayınladığı tahmini rapora göre 2015 yılında 1,44 milyar olan akıllı telefon kullanımının 2016 yılında 1,48 milyar olacağı ve 2020 yılında ise bu oranın 1,84 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir (Durak & Seferoğlu, 2018, Akt. Çelik, 2019). Global işletme platformu olan "statista", dünyadaki akıllı telefon kullanıcılarının hergün artmasıyla birlikte dünya genelinde 2019 yılında 3 milyardan fazla akıllı telefon kullanıcısı bulunduğunu belirtmiştir (Holst, 2019).

Akıllı telefonların kötüye kullanımı ve yaygınlaşması ile meydana gelen yüz yüze iletişim eksikliği ve akıllı telefon bağımlılığı son zamanlarda sosyal bilimcilerin dikkatini çeken konuların başında gelmektedir (Leung, 2008, Bian & Leung, 2015). Kuyucu (2017) "Henüz psikiyatri dünyasında net bir tanımı yapılmasa da akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefon kullanım sıklığına bağlı olarak gelişen bir bağımlılık türü olarak önemli bir araştırma ve tartışma konusu olmuştur." Akıllı telefon kullanımı son yıllarda birçok toplumu ilgilendiren konu haline gelmiş, sağladığı uygulama ve siteler sayesinde hayatımızın ayrılmaz bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır (Alfawareh ve Jusoh, 2014). Artık hayatımızın her alanında akıllı telefonlardan yardım almaktayız ki, bir cihaza bu kadar bağlanmak beraberinde olumsuz sonuçlar getirir ve ciddi risk unsuru oluşturabilmektedir (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Bu durum insanların sosyal ilişkileri olumsuz etkileyerek, içe kapanma ve yalnızlık gibi istenmeyen duygulara maruz kalmalarına yol açabilmektedir (Mert ve Özdemir, 2018). Yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinin istenilen düzeyde içten ve samimi olmaması (Weiss, 1973), bireyin halihazırda var olan sosyal ilişkiler ile istediği sosyal ilişkiler arasındaki farklılıktan kaynaklanan olumsuz ve istenmeyen duygular olarak tanımlanabilir (Perlman ve Peplau, 1984). Özata'a göre akıllı telefonlar bireyleri sadece ruhsal açıdan olumsuz etkilemekle kalmayıp aynı zamanda kültürel yaşamlarına da etki etmektedir. (Özata, 2009)

Üniversite öğrencileri Akıllı telefon kullanımına en hızlı uyum sağlayan (Boumosleh ve Jaalouk, 2018), akıllı telefonların sunduğu hizmetleri en fazla tüketen (Al-Barashdi ve Ark., 2015) ve akıllı telefona sahip olmaya en yatkın olan grup olmaktan dolayı iletişim teknoloji

devlerinin ana odağında yer almaktadırlar (Aljoma ve Ark., 2016). Bu nedenle bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi ile aynı zamanda her iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi düşünülmektedir. Çalışmanın ilk bölümünde akıllı telefon kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı ve üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyleri ile ilgili daha önce yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Çalışmanın son bölümünde ise akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi ile ilgili olarak İstanbul ilinde öğrenim gören Türk ve Türkiye'nin çeşitli yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerle gerçekleştirilen akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi arasındaki araştırmanın bulguları analiz edilmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Gerekçesi: Bu çalışmanın amacı 2019 – 2020 akademik yılında Türkiye'nin çeşitli yükseköğretim kurumlarda öğrenim gören Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ve yalnızlık duygusu arasındaki bağlantının incelenmesidir. Son yıllarda gelişen teknoloji ile birlikte akıllı telefonlar hayatımızın bir parçası haline gelmiş ve kullanımı toplumun her kesiminde yaygınlaşmıştır. Ancak akıllı telefon kullanımı toplumun her kesimini ilgilendiren bir konu/olgu olsa da, üniversite çağındaki bireyleri daha yakından ilgilendirmektedir. Araştırma, akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi, Türk ve yabancı uyruklu öğrenciler arasında akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi açısından karşılaştırma yapılması yönünden önem arz etmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri: Araştırmaya aşağıdaki hipotezleri göz önünde bulundurularak başlanmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık duygusu arasında doğrudan bir ilişki vardır.

Akıllı telefon bağımlılığı ve günlük akıllı telefon kullanma süresi arasında doğrudan bir ilişkini bulunmaktadır.

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarıyla eğitim düzeyi, cinsiyet ve medeni durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Öğrencilerin yalnızlık düzeyi ile uyukları ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Öğrencilerin akıllı telefon kullanım amacı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Kavramsal Tanımlamalar

Uluslararası Öğrenciler

Günümüz dünyasında küreselleşmenin ve uluslararasılaşmanın getirdiği avantajlar sonucunda yurt dışında eğitim alma isteği daha da yaygınlaşmış ve yurt dışında öğrenim gören uluslararası öğrencilerin sayısı dikkate değer rakamlara ulaşmıştır. Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün (OECD) yapmış olduğu çalışma verilerine göre 1975 yılında 0,8 milyon olan dünya genelindeki uluslararası öğrenci hareketliliği önemli ölçüde artarak 2011 yılında 4,1 milyondan fazla sayıya ulaştığı görülmektedir (Cura, 2015).

Bu durum diğer ülkelerden farklı olmamakla birlikte yaygınlaşan eğitim imkanlarıyla beraber Türkiye'de de öğrenim gören uluslararası öğrencilerin sayısı her geçen yıl daha da artmaktadır. Alışık oldukları kültürü, çevreyi ve ülkelerini bırakarak bambaşka bir kültür ve topluma uyum sağlamakla karşı karşıya kalan bu öğrenciler iletişim sorunları, kültürel şok, değerler çatışması, yeni akademik sisteme uyum sağlama, maddi, manevi ve psikolojik zorluklar yaşamaktadırlar. Yurt dışı öğrencilerin sahip oldukları arkadaş çevresi, sosyal destek sistemi, kurumsal ya da bireysel destek gibi destek mekanizmaları ve öğrencilerin sosyalleşmek için kullandığı eğlence mekanları, sosyal ve kültürel aktiviteler uyum sürecinin sağlıklı geçmesi açısından hayatı öneme sahiptir. Uyum sürecinin sağlıklı geçmesi, öğrencilerin hem ruhsal sağlığı ve kişisel gelişim hem de akademik başarıları açısından önem arz etmektedir (Çelik, 2013).

Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Aralık 2019 verilerine göre 2018–2019 akademik yılında Türkiye'deki yüksek öğretim kurumlarında 182 farklı ülkeden yaklaşık 154446 yabancı uyruklu öğrenci bulunmaktadır (YÖK, 2019).

Davranışsal Bağımlılık

Bağımlılık kişinin alışılmış olan herhangi bir ilaç veya maddeye karşı engellenmesi imkânsız psikolojik ve fizyolojik bir ihtiyaç duyması ve bu ilaç veya madde almadan günlük hayatını sürdürmesinde güçlük çekmesi olarak tanımlanabilir (Demircan, 2019). Davranışsal bağımlılık ise, kişinin kimyasal madde olmadan bazı davranışlar sergileyerek rahatlaması ve teknolojik bağımlılıkların bir üst başlığı olarak tanımlanabilmektedir. Davranışsal bağımlılıkta kişi davranışsal olarak bağlandığı eylem(ler)e, hem düşünsel hem de psikolojik boyutta diğer eylemlerden daha fazla önem vermektedir. Örnek verecek olursak akıllı telefon bağımlısı olan bireylerin halihazırda telefon kullanmasalar bile kullanacakları zamanı düşüncesi ile beyinlerini meşgul ederler (Çevik, 2018). Literatüre bakıldığında internet, sosyal medya,

dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılıklarına ek olarak televizyon, sosyotelizm (phubbing), online pornografi, online alışveriş ve online seks bağımlılıkları teknolojik bağımlılıklar başlığı altında toplanabilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017'den aktaran: Çevik, 2018).

Davranışsal bağımlılığının nedenlerini açıklayan çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu yaklaşımlardan biri olan “öğrenme teorisi” yaklaşımında, kişi bir eylemin ya da davranışın ilk deneyenin doyumuna ulaşmak için eylemi veya davranışı sık sık gerçekleştirmeye çalışır ve böylece davranışsal bağımlılığın gelişmesine zemin hazırlar. Davranışsal bağımlılığın nedenlerini açıklayan başka bir yaklaşım “bilişsel – davranışçı” yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre kişi hayatında başarısız olduğu alanların eksikliğini giderebilmek adına sanal ortamlarda kendini göstermeye çalışır. Kişi “ben sadece sanal ortamlarda iyiyim”, “insanlar bana sadece sanal ortamlarda iyi davranır”, “reel ortamlarda benim hiç iyi arkadaşım yok” gibi bilişsel düşünce ve varsayımlarla karşılaşmaktadır. Bu yeni bilişsel yapılanmalar patolojik olarak internet, akıllı telefon kullanımı ile sonuçlanmaktadır (aktaran Çevik, 2018). Bu yaklaşıma göre davranışsal bağımlılığı olan bireyler, hayatlarında eksik oldukları alanları doldurmak ve aynı zamanda gerçek hayatlarındaki sorunlardan kaçarak sanal ortamlarda daha çok vakit geçirmeye ihtiyaç duymaktadırlar.

Akıllı Telefon Bağımlılığı

Bilim ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte günümüzde akıllı telefon hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Akıllı telefonların hayatımıza girmesi, 2007 yılında Apple'in ilk Iphone'u piyasaya sürmesiyle başlamıştır. Bu telefonlar sayesinde insanlar arama yapma ve mesajlaşmanın yansıra görüntülü arama yaparak iletişim kurabilme imkanlarına sahip olmuşlar. Fakat ilk çıkan akıllı telefonlar günümüz akıllı telefonlara nazaran daha az işlem gerçekleştirebiliyordu.

Akıllı telefonlar bir yandan hayatımızı kolaylaştırırsa da diğer yandan beraberinde birtakım problemler getirmiştir. Bu problemlerden biri, davranışsal bağımlılıklardan biri olan “akıllı telefon bağımlılığıdır.” Akıllı telefon bağımlılığı, DSM-5'te bir bozukluk olarak sınıflandırılmamış olup internet bağımlılığı kavramı olarak ilk defa DSM-5'te yer almıştır. Kesin bir tanım bulunmamasına rağmen akıllı telefon bağımlılığı kontrolsüz telefon kullanımı, günlük yaşam aktivitelerini ihmal ederek sürekli olarak telefonunu kontrol etme davranışında bulunma olarak tanımlanabilir (Kwon ve Arkadaşları, 2013'den aktaran Çevik, 2018).

Yalnızlık Duygusu

Teknolojik gelişmelerle birlikte yalnızlık, günümüz dünyasında daha da yaygınlaşmış ve bireylerin hayatlarını olumsuz etkilemektedir. İnsan bir sosyal varlık olarak yaşamında onaylanma, beğenilme, sevilme, sevme ve sosyal desteğe ihtiyaç duyar. Fakat bu koşulun sağlanmadığı durumlarda kişi kendini değersiz ve yalnız hisseder. Yalnızlığın tanımına genel anlamda bakacak olursak, kişilerarası ilişkilerin ve sosyal etkileşimin niteliğinin zayıfladığı durumlarda ortaya çıkan ruh halidir ve kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Yılmaz ve Altınok, 2009). Yalnızlık ile tek başına olma kavramları bazen eş anlamlı olarak kullanılmakla beraber aslında bu iki kavram birbirlerinden farklı anlamlar içermektedirler. Yalnızlık bireye acı veren, rahatsız eden ve istenmeyen bir durum iken tek başına olmak ise bireyin kendi iradesi ile yalnız kalma durumudur (Geçtan, 2005, Akt. Kılıç, 2014).

Yalnızlığın farklı boyutu olmakla birlikte; Yahyaoğlu (Yahyaoğlu, 2007) yalnızlığı derin yalnızlık, sosyal durum yalnızlığı, duygusal yalnızlık, gizli yalnızlık ve triad yalnızlık olmak üzere beş boyutta ele almıştır. Birinci derin yalnızlık, insanların sosyal çevreleriyle tamamen ilişkilerinin kesildiği, depresyon belirtilerinin görüldüğü, derin ve acı verici bir yalnızlık türüdür. İkinci yalnızlık türü bireyin içinde yaşadığı topluma yabancılaştığı, sosyal etkinliklerden uzaklaştığı ve sosyal çevre içinde kendini yalnız hissettiği sosyal durum yalnızlığıdır. Üçüncü yalnızlık boyutu duygusal yalnızlıktır ve bu yalnızlık türü insanın sevgisine, beklentilerine, değerlerine, istediği ve hak ettiğine inandığı ölçüde karşılık alamaması üzerine yaşadığı yalnızlıktır. Dördüncü yalnızlık boyutu gizli yalnızlıktır. Bu yalnızlık kişinin ciddi üzüntü yaşadığı ve dışarıya yansıtmadığı zaman ortaya çıkar. Son yalnızlık boyutu ise yalnızlık, depresyon ve korku ile karışık triad yalnızlıktır (Yahyaoğlu, 2007). Yalnızlığın nedenleri; düşük benlik saygısı, sosyal ilişki ve beceriler eksikliği, bağlanma sorunları, olumsuz öznel değerlendirmeler, bireysel, psikolojik ve bilişsel faktörler, toplumsal ve çevre faktörleri olarak sınıflandırılmaktadır (Haliloğlu, 2008'den aktaran Özkaya, 2017). Yalnızlığın nedenlerini değişkenliğine ve kaynağına göre değerlendiren (Michela ve arkadaşları, 1982'den aktaran Özbek, 2017). Yalnızlığın içsel ve dışsal, değişebilen ve değişmeyen nedenlerini belirtmişlerdir. Yalnızlığın on üç nedeni şu şekilde sıralanmıştır: Kötümserlik, reddedilmekten korkma, çaba göstermeme, şansızlık, bilgisizlik, utangaçlık, fiziksel çekiciliği olmama, diğer gruplar ya da ilişkilerin eksikliği, kişisel olmayan durumlar, toplumda yaşayan diğer bireylerin korkuları, fırsat yoksunluğu, toplumda yaşayan diğer bireylerin ilgisizliği ve antipatik kişilik yapısı olarak sıralanmıştır.

Araştırma Yöntemi

Araştırma Türü: Türkiye'nin çeşitli yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlandığı bu çalışmada nicel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu araştırma modelinin seçilme nedeni, nicel verilerin kullanılarak araştırmanın problemini daha iyi incelenmesidir. Araştırmada nicel verilerin, bağımsız değişkenler ile karşılaştırılması yapıldığından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın Örneklemi ve Kapsamı: Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin farklı yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencileri ve İstanbul'da üniversite öğrenimi gören Türk öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı yapılmıştır. Çalışma 208 Türk ve 218 yabancı uyruklu öğrenciler olmak üzere 426 kişiyi kapsamaktadır.

Veri Toplama Yöntemi: Bu çalışma kapsamında kullanılan bilgi ve veriler anket yöntemi yoluyla toplanmıştır. Araştırmada Kwon, ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen, Noyan ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF) ve Russell ve arkadaşları (1978) tarafından geliştirilen, Tayfun ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan anket hem Google form hem de Word formatında hazırlanmıştır. Google formatında hazırlanan anket formları hedef kitlenin bulunduğu WhatsApp, Facebook grupları ve e-posta yoluyla katılımcılarla paylaşılmıştır. Word formatında hazırlanan anket formları ise İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Hadımköy ve Avcılar kampüsünde yüz yüze öğrencilere uygulanmıştır.

Anket formu toplam 27 sorudan oluşmaktadır. Bu soruların ilk bölümünde demografik sorular yer alırken ikinci bölümde ölçek sorulara yer verilmiştir.

Veri Analizi: Çalışmanın veri analizleri SPSS 22 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri elde etmek adına frekans analizi yapılmıştır. Cinsiyet ve medeni durum açısından katılımcılar arasında yalnızlık düzeyleri bakımından fark olup olmadığını saptamak için bağımsız t testi analizinden faydalanılmıştır. Ölçek maddelerinin güvenilirliği ve iç tutarlılığı analiz etmek için Cronbach Alpha yöntemi kullanılmış ve 18 maddeden oluşan iki ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.819 olarak bulunmuştur. Son olarak yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığı üzerine etkisini incelemek ve ne kadar etkilediğini bulmak için regresyon analizi yapılmıştır.

Sınırlılıklar: Araştırma sırasında öğrencilerin araştırmaya katılma konusunda tereddüt etme davranışları nedeni ile istenen katılımcı sayısına ulaşmada zorluk yaşanmıştır. Bu araştırmada incelenen akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişki söz konusu ölçeklerin ölçebildiği özelliklerle sınırlıdır. Aynı zamanda araştırma cinsiyet, sınıf, uyruk, akıllı telefon kullanma süresi, barınma yeri ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerle sınırlı tutulmuştur. Son olarak bu araştırma ile akıllı telefon bağımlılığının ilişkili olabilecek etmenlerden sadece yalnızlık duygusu arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bulgular

Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişki: Türk ve Yabancı Uyruklu Öğrencileri Örneği çalışmasından elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir.

Tablo 1: Demografik değişkenlerin frekans dağılımı

	Değer	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	237	55.6
	Kadın	189	44.4
	Toplam	426	100
Yaş	18 – 20 Yaş arası	110	25.8
	21 – 25 Yaş arası	251	58.9
	26 – 30 Yaş arası	55	12.9
	31 – 40 Yaş arası	10	2.3
	Toplam	426	100
Eğitim Düzeyi	Lisans	316	74.2
	Yüksek Lisans	93	21.8
	Doktora	17	4.0
	Toplam	426	100
Uyruk	Türkiye Vatandaşı	208	48.8
	Yabancı Uyruklu	218	51.2
	Toplam	426	100
Akıllı Telefon Günlük Kullanma Süresi	1 Saatten az	9	2.1
	1 – 2 Saat	49	11.5
	2 – 3 Saat	144	33.8
	3 – 4 Saat	111	26.1
	5 Saatten fazla	113	26.5
Toplam		426	100

Cinsiyet açısından Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %55,6 (n=237) erkek, %44,4 (n=189) kadın olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımına baktığımızda büyük çoğunluğu 21 – 25 (%58,9, n=251) yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların 18 – 20 (%25,8, n=110) yaş arasında, 21 – 25 (%58,9, n=251), 26 – 30 (%12,9, n=55) ve kalan %4(n=10) 30 – 40 yaş aralığında olduğunu görülmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin eğitim düzeyi incelendiğinde %74,2 (n=316) lisans, %21,8 (n=93) yüksek lisans ve kalan %4 (n=10) doktora öğrencileri olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların uyruğuna bakıldığında çalışma %48,8 (n=208) Türk öğrencileri ve %51,2 (n=218) yabancı uyruklu öğrencilerinden oluşmaktadır. Bir başka değişkenimiz öğrencilerin akıllı telefonları günlük kullanma süresidir. Tablo 1 incelediğimizde öğrencilerin çoğunluğunun günlük akıllı telefon kullanım süresi 2 – 3 saat arası olduğu görülmüştür. Bu da katılımcıların %33,8’una denk gelmektedir. Öğrencilerin %2,1’i (n=9) günde bir saatten az, %11,5’i (n=49) günde 1 – 2 saat, %33,8’i (n=144) günde 2 – 3 saat, %26.1’i (n=111) ve %26.5’i (n=113) günde 5 saatten fazla bir süre akıllı telefon kullanarak geçirmektedirler.

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu için güvenilirlik, Cronbach Alpha analizi ile testi edilmiştir. Tablo 2’de Cronbach Alpha sonuçları verilmiştir.

Tablo 2: Cronbach Alpha Güvenirlilik Analizleri Sonuçları

Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
.819	18

Tablo 2 incelendiğinde 18 maddeden oluşan iki ölçeğin Cronbach Alpha değeri .819 olarak bulunmuştur. Bu durum, değer 0,70’ten büyük olması nedeniyle anketin istatistiksel olarak güvenilir olduğunu göstermektedir. Yıldız & Uzunsakal, (2018) “Ölçek maddelerinin iç tutarlılık ölçüsü olarak kullanılan Cronbach Alpha katsayısı, maddelerin homojenliği da test etmek için kullanılmaktadır.” Cronbach alpha güvenilirliği 0 ile 1 arası değişen bir katsayı ile ifade edilirken, bu katsayı ne kadar 1’e doğru yaklaşırsa ölçek maddeler arasındaki iç tutarlılık o kadar yüksek olmaktadır (Gleim & Gleim, 2003). Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.80 üstünde ise ölçek maddelerin içi tutarlığının ve güvenilirliğinin yüksek olduğu kabul edilmektedir (Yıldız & Uzunsakal, 2018).

Tablo 3: Akıllı Telefon Bağımlılığına Etki Eden Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkenin Doğrusal (Linear) Regresyon Analizi

		Standardize edilmemiş katsayısı		Standardize edilmiş katsayısı	t	Sig.
Model		B	Std. Sapma	Beta		
1	(Bağımsız)	25.426	1.504		16.909	.000
	Günde kaç saat akıllı telefon kullanıyorsunuz	2.772	.397	.321	6.977	.000

a. Bağımlı Değişken: Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi

Günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkeni akıllı telefon bağımlılığı değişkeni anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu durum genel ANOVA sonucundan alınan değerler ile de örtüşmektedir. Akıllı telefon kullandığımız her bir saatlik süre akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puanı 2.772 ile artırmaktadır. İki değer da anlamlı bulunmuştur($p < 0.05$). Tablodan anlaşılacağı üzere günlük olarak akıllı telefon kullanarak geçirdiğimiz süre akıllı telefon bağımlılığı üzerinde yüksek seviyede bir etki olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 4: Akıllı Telefon Bağımlılığına Etki Eden Yalnızlık Duygusunun Doğrusal (Linear) Regresyon Analizi

		Standardize edilmemiş katsayısı		Standardize edilmiş katsayısı		
Model		B	Std. Hata	Beta	t	p
1	(Bağımsız)	17.339	2.366		7.327	.000
	UclaTotal	1.077	.138	.354	7.795	.000

a. Bağımlı Değişken: Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi

Ucla Yalnızlık ölçeğinden alınan her bir puan akıllı telefon bağımlılığının 1.077 seviye artmasına neden olmaktadır. Tablo 4'ü incelediğimizde bir insanda yalnızlık ne kadar yüksek ise akıllı telefon bağımlısı olma riskinin de o kadar yüksek olduğunu ifade edebiliriz. Yalnızlık değişkeni akıllı telefon bağımlılığını anlamlı bir şekilde etkilemektedir.

T Test Analizleri Sonucu

Tablo 5: Kadın ve Erkeklerin Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin T Testi Tablosu

Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Erkek	237	17.2350	2.97281	2,092	424	0.037
Kadın	189	16.5238	3.02573			

Not: $P < 0.05$

Kadın ve Erkeklerin yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonucunda kadın ve erkeklerin yalnızlık düzeylerinin birbirinden farklı olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$; $424 = 2092$). Buna göre Erkek katılımcıların yalnızlık düzeyleri ($X = 17.2350$) kadın katılımcıların ortalama yalnızlık düzeylerinden ($X = 16.5238$) daha yüksektir.

Tablo 6: Bekar ve Evli Olan Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin T Testi Tablosu

Grup	N	Ortalama	Standard Sapma	t	df	p
Bekar	372	17.0000	3.05476	2.466	424	0.014
Evli	54	15.9259	2.49416			

Not: $P < 0.05$

Bekar ve evli olan katılımcıların yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonucunda bekar ve evli olan katılımcıların yalnızlık düzeylerinin birbirinden farklı olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$; $424 = 2466$). Buna göre bekar olan katılımcıların yalnızlık düzeyleri

($X=17.0000$) evli olan katılımcıların yalnızlık düzeylerinden ($X=15.9259$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Fakat bu durum bekar ($n= 372$) ve evli ($n=54$) katılımcılar arasındaki sayısal farklılıktan kaynaklanıyor olabilir.

Tablo 7: Türk ve Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması için T Testi Tablosu

Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Türk	208	35.6298	9.64903	.286	424.233	0.776
Yabancı Uyruklu	218	35.3761	8.66827			

Not: $P<0.05$

Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonrasında iki grup arasında bir farkın olmadığı görülmüştür. Buna göre Türkiye vatandaşı öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin ($X=35.6298$) ve yabancı uyruklu öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ortalaması ($X=35.3761$) birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Bu nedenle Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı ifade edebiliriz.

Tablo 8: Türk ve Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması için T Testi Tablosu

Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Türk	208	16.7837	3.18152	-.537	424	0.076
Yabancı Uyruklu	218	16.9404	2.83837			

Not: $P<0.05$

Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonrasında iki grup arasında bir farkın olmadığı görülmüştür. Buna göre Türkiye vatandaşı öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ($X=16.7837$) ve yabancı uyruklu öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin ortalaması ($X=16.9404$) birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Bu

nedenle Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farkı saptanmamıştır.

Tartışma

Bu bölümde, akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmeye çalışıldığı araştırmada elde edilen bulgular, daha önce yapılan benzer çalışmalarda elde edilen bulgularla karşılaştırılacaktır.

Çalışmamızda akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Benzer şekilde daha önce yapılan araştırmalarda (Çelik, 2019, Minaz & Bozkurt, 2017, Erkur, 2019, Noyan ve arkadaşları 2015, Kumcağız & Yüksel, 2016) cinsiyet ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Başka bir ifade ile bu çalışmada olduğu gibi, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile cinsiyet arasında fark olmadığı ve iki cinsiyetin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin aynı seviyede olduğu ifade edebiliriz. Fakat bu çalışmanın aksine Karahancı (2018), yaptığı çalışmada kadınların akıllı telefon bağımlılığından aldığı ortalama puanın erkek katılımcıların aldığı puandan daha yüksek olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Chiu ve arkadaşları (2013), Beranuy ve arkadaşları (2009), Billieux, ve arkadaşları, (2008) yaptıkları çalışmalarında; akıllı telefon bağımlılığı düzeyinde cinsiyet açısından farklılık saptanmıştır. Kadın ve erkeklerin yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonucunda kadın ve erkeklerin yalnızlık düzeylerinin birbirinden farklı olduğu bulunmuştur. Buna göre erkeklerin yalnızlık düzeylerini kadınlara nazaran daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Demir (Demir, 1990'denaktaran Avan, 2019) yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini, erkeklerin kadınlara nazaran daha çok yalnız olduklarını saptamıştır. Fakat Avan (2019) yılında yaptığı çalışmada yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini saptamıştır. Aynı şekilde Roux, (2004), Kozaklı (2006), Altundağ (2013) yürüttükleri araştırmalarda yalnızlık düzeyleri ile cinsiyeti arasında anlamlı bir fark saptamamışlardır.

Türk ve yabancı uyruklu öğrenciler arasında yalnızlık düzeyi açısından anlamlı farkın olacağı; yabancı uyruklu öğrencilerinin kendi aileleri, arkadaş çevreleri ve sevdikleri geride bırakarak farklı bir coğrafyada öğrenim görme nedeni ile yalnızlık düzeyinin Türk üniversite öğrencilerinden daha yüksek olacağı tahmin edilmişti. Fakat katılımcıların uyruklarına göre çalışmanın verilerini incelediğimizde hem akıllı telefon bağımlılığı hem de yalnızlık düzeyi açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bunun nedeni Türkiye'deki sosyal destek sisteminin ve Türklerin misafirperverliği yabancı uyruklu öğrencilerin yalnız hissetmemelerinin önüne geçtiğini tahmin edilmektedir. Buna benzer şekilde Seçkinli'nin 2019 yılında Konya'da

üniversite öğrenimi gören türk ve yabancı uyruklu öğrencilerle yaptığı çalışmada Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin yalnızlık düzeyi arasında farklılaşmanın bulunmadığını saptamıştır. Hem ulusal hem de uluslararası düzeyde yerli ve yabancı öğrencilerin yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arasındaki farkı incelemek için yapılan çalışmaların az sayıda olduğunu görülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı ve günlük akıllı telefon kullanım süresi arasında doğrudan bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre yapılan regresyon analizi sonucunda katılımcıların akıllı telefon kullanarak geçirdikleri her bir saat akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puanı 2.772 ile artırmaktadır. Başka bir ifade ile bireyler günlük bazında ne kadar akıllı telefon kullanıyorsa akıllı telefon bağımlısı olma riski da o kadar artmaktadır. Buna benzer şekilde Sarıgül, 2019 yılında yaptığı çalışmasında benzer bulgular elde etmiştir. Chen, ve diğerleri (2016) ve Choliz (2012)'a göre akıllı telefon kullanarak fazla zaman geçirmek ve geçirilen zamanın artışı akıllı telefon bağımlılığı yönünden ciddi riskler taşımaktadır.

Bir başka hipotezimiz olan akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi arasında doğrudan bir ilişkinin olduğudur. Bu hipoteze bir katılımcı ne kadar akıllı telefon kullanıyorsa yalnızlık düzeyi o kadar yüksek olacak ya da bir insanın yalnızlık düzeyi ne kadar yüksek ise akıllı telefon kullanımı da o kadar yüksek olacaktır. Bu hipotez sonucunda yapılan regresyon analizi incelendiğinde yalnızlık ölçeğinden alınan her bir puan akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puanı aynı oranda etkilemektedir. Benzer şekilde Sarıgül, 2019 yılında yürüttüğü çalışmasında öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlıkları arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamıştır. Duru, 2008 yılında yaptığı çalışmada akıllı telefon kullanımındaki artışın yalnızlık düzeyini artırdığını aktarmıştır.

Sonuç

Akıllı telefonlar, bireylerin günlük yaşamına sağladığı kolaylıkların yanında bizi, kontrolsüz ve bilinçsiz kullanıma bağlı olarak gelişebilen akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlığın artışı gibi dikkat etmemiz gereken sorunlarla karşı karşıya bırakmaktadır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin yalnızlık düzeyinin eğitim durumu, uyruk ve medeni durum açısından anlamlı bir farklılaşma göstermediği anlaşılmaktadır. Yapılan t testi sonucunda uyruk açısından iki grup arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Buna göre Türk vatandaşı öğrencilerin ve yabancı uyruklu öğrencilerin yalnızlık ölçeğinden aldıkları ortalama puanın birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Fakat katılımcıların yalnızlık düzeyleri cinsiyet açısından analiz edildiğinde erkek katılımcıların yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların kadınların aynı ölçekten aldıkları puandan daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde bekar olan katılımcıların yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlar

evli olan katılımcıların aynı ölçekten aldıkları puandan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri uyruk, medeni hal ve eğitim durumu açısından bir farklılaşma saptanmamıştır. Türk vatandaşı öğrencilerin ve yabancı uyruklu öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları ortalama puan birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. F

Yapılan regresyon testi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyi arasında doğrudan bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Buna göre yapılan analiz sonucunda yalnızlık düzeyi artıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyi de eşit oranda artmaktadır. Benzer şekilde akıllı telefon bağımlılığı ve günlük akıllı telefon kullanım süresi arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Yapılan regresyon testi, günlük akıllı telefon kullanım süresi artıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Kaynakça

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

Al-Barashdi, H., Bouazza, A., & Jabur, N. (2015). Smartphone Addiction among University Undergraduates: A Literature Review. *Journal of Scientific Research & Reports*, 210 - 225.

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.

Aljoma, S., Mohamed, A., Albursan, İ., Bakhiet, S., & Abduljabbar, A. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155 - 164.

Altundağ, Y. (2013). Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikoloji ve Rehberlik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, s. 56.

Avan, O. (2019, Haziran). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE TEK BAŞINA OLMAYI TERCİH ETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ. ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI YÜKSEK LİSANS TEZİ, s. 40.

Beranuy, M., Oberst, U., Carbonel, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: the role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, vol. 25, no. 5, pp. 1182–1187.

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.

Billieux, J., Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, vol. 22, no. 9, pp. 1195–1210.

Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2018). Smartphone Addiction among University Students and Its Relationship with Academic Performance. *Global Journal of Health Science*, Vol. 10, No:1.

ÇELİK, İ. (2013). Türkiye`de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Sorunları. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı* , s. 44 - 45.

Çelik, Ö. (2019). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. *Firat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi* , s. 8.

Çevik, C. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Uyku Kalitesi, Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*, s. 8 - 10.

Chen, L., Yen, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in İnterpersonal Problems*, Vol: 55, 856 - 866.

Chiu, S.-I., Hong, F.-Y., & Chiu, S.-L. (2013). An Analysis on the Correlation and Gender Difference between College Students' Internet Addiction and Mobile Phone Addiction in Taiwan. *Hindawi Publishing Corporation*, 8.

Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence(TMD). *Prog Health Sci*, Vol 2 , No1.

CURA, Ü. (2015). Uluslararası Öğrencilerin Akademik Uyumuna Kültürleşme Stresi ve Sosyal Deteğin Etkisi. *Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*, s. 6.

Demir, A. (1990). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Demircan Uza, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Nomofobi İle Mizaç Karakter Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Hatay Mustafa Kamal Üniversitesi Tayfur Ata Sökmen Tıp Fakültesi Uzmanlık Tezi*, s. 3.

Durak, H., & Seferoğlu, S. S. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanımları

Ve Bağımlılık Düzeyleriyle İlgili Bir İnceleme. Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 8(1).

Duru, E. (2008). The Predictive Analysis of Adjustment Difficulties from Loneliness, Social Support, and Social Connectedness. Kuram ve Uygulamada Eğitim, 8(3), 849-856.

Erkur, D. (2019). POLİKLİNİĞE BAŞVURAN 18-25 YAŞ ARASINDAKİ KİŞİLERDE ANKSİYETE-DEPRESYON İLE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ. DİCLE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI TIPTA UZMANLIK TEZİ, s. 38.

Geçtan, E. (2005). İnsan Olmak. İstanbul: Metis Yayınları.

Gleim, J. A., & Gleim, R. R. (2003). Calculating, Interpreting, and Reporting Cronbach's Alpha Reliability Coefficient for Likert Type Scales. Midwest Research to Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education.

Haliloğlu, S. (2008). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya ili örneği). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Holst, A. (2019, Kasım 11). Statista. <https://www.statista.com/>: <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/> adresinden alındı

Karahancı, P. (2018). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ . İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI YÜKSEK LİSANS TEZİ, s. 72.

Kılıç, Ş. (2014, Temmuz). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dyanıklılıklarının İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, s. 15.

Kozaklı, H. (2006). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Kumcağız, A., & Yüksel, A. (2016). Relationship between Psychological Well-Being and

Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education*, Vol. 5, No. 4.

Kuyucu, M. (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon(Kolik)” Üniversite Gençliği. *Global Media Journal TR Edition*.

Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (Aralık, 2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *Plos One*, (8) 12.

Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., . . . Kim, D.-J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos ONE*, 8:e56936.

Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children & Media*, 2, 93–113.

Mert, A., & Özdemir, G. (2018). Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 8.

Michela, J. L., Peplau, L. A., & Weeks, D. G. (1982). Perceived Dimensions of Attributions for Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5):929-936.

Minaz, A., & 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.

Noyan, C., Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(73 - 81).

Özata, Z. (2009). İleri Teknoloji Yeniliği Olarak Akıllı Telefonların Genç Tüketiciler Tarafından Benimsenmesinde Etkili Olan Faktörler. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Doktora Tezi)*.

Özbek, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yalnızlık Düzeyleri Açısından Değerlendirilmesi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*, s. 55.

Özkaya, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Perlman, D., & Peplau, L. (1984). Loneliness Research: a Survey of Emprical findings. In I.a. peplau ve s.e. goldston (eds.), preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness. National Institue of Mental Health., 13 - 47.

Roux, A. (2004). Cross-cultural study on loneliness of students at the University of the Free State. *Curationis*, 27(2), 6-14.

Russell, D., Peplau, L., & Ferguson, M. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessme*, 42, 290–294.

Sarigül, U. (2019, Haziran). Psikoloji Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri ile Beğenilme Arzusu ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İzmir Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, s. 10.

SAVCI, M., & AYSAN, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30:202-216.

Seçkinli, A. (2019). Toplumsal Yaşamda Yalnızlık ve Facebook Kullanımı: Yabancı Uyruklu ve Türk Üniversite Öğrencileri Örneği. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilimdalı Yüksek Lisans Tezi, s. 60.

Tayfun, D., Çötök, N., & Tekin, E. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia Social and Behavioral Science*, 15 (2058–2062).

Weiss, R. (1973). Loneliness: The Experience of Emotion and social İsolation Cambridge:MIT Press.

Yahyaoglu, R. (2007). Yalnızlık Psikolojisi: Kurt Kapanından Huzur Limanına. İstanbul: Nesil Yayınları.

Yıldız, D., & Uzunsakal, E. (2018). Alan Araştırmalarında Güvenirlilik Testlerin Karşılaştırılması ve Tarımasl Veriler Üzerine bir Uygulama. Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı 1.

Yılmaz, E., & Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi , 15(59).

YÖK. (2019, Aralık 28). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı. <https://www.yok.gov.tr/en:https://istatistik.yok.gov.tr/> adresinden alındı