



Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığı İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Gül YILMAZ¹

Ali Haydar ŞAR²

Sema CİVAN³

Öz: Araştırmanın amacı mobil telefon bağımlılığının ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki işleyişlerini incelemektir. Sosyal kaygı düzeyleri incelenirken gittikçe artan ve hayatımızın her anını saran telefon kullanımlarının ergenler üzerindeki sosyal kaygı derecesini ve bunların yaş, cinsiyet, eğitim gibi faktörlere bağlı olarak nasıl değişkenlik gösterdiği araştırılmıştır. Araştırma da öncelikle sosyal kaygı kavramının gelişimine ve aşamalarına bakılmış ardından ergenlik dönemlerinin özellikle mobil telefon bağımlılığına bağlı olabileceği düşünülen belirli temel özelliklerine değinilmiştir. Ardından mobil telefon bağımlılığının aşamaları araştırıldıktan sonra 14-18 yaş grubu ergenlerde algılanan mobil telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var olduğunu araştırmak üzere "ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. Araştırmada, bireylerin bazı kişisel özelliklerini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mobil telefon; sosyal kaygı; bağımlılık

¹ Nişantaşı Üniversitesi gulyilmazsyv@gmail.com

² Doç. Dr. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Sakarya, ahaydarsar@hotmail.com

³ Psikolojik Danışman, Meb, semacivan_10@hotmail.com

Investigation of Adolescent Mobile Phone Addiction by Social Anxiety Effect of Some Variable

Abstract: The aim of the research is to evaluate the operation on adolescents' social anxiety level of the mobile phone addiction. Social anxiety levels and examining the increasing degree on the social concerns surrounding the use of telephone adolescents every moment of our lives, and their age, sex, has investigated how variation depending on factors such as education. Research has primarily social anxiety of adolescence and then to look at the concept stage of development and especially denial thought to be due to certain fundamental features of mobile phone addiction. Then the mobile phone addiction in adolescents 14-18 years of age after the stages of mobile phone addiction investigated by perceived levels of social anxiety in order to investigate whether there was a significant relationship "relational model" is used. In the study, individuals prepared by the researcher to identify some of the personal characteristics Personal Information Form, Social Anxiety Scale and Problem of Cell Phone Use Scale is used.

Keywords: Mobile phone; social anxiety; addiction

Giriş

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin popülaritesinin artması nedeniyle cep telefonu kullanımı popüler kültürün içine girmiş ve kişilerin hayatında cep telefonu zorunlu hale gelmiştir. Dünyada 4.6 milyar kişinin cep telefonu kullandığı ifade edilmektedir (UIT,2009). TÜİK (2015) verilerine göre, Türkiye'de cep telefonu kullanım oranı %96,8'tir. Bilgi ve iletişim teknolojilerinin yayılma hızının bu kadar yüksek olması cep telefonu teknolojisinin de hızlı bir şekilde artarak popüler kültürün içine girmesini sağlamıştır. Sadece ülkemizde yapılan araştırmalar da değil dünya'nın birçok ülkesinde yapılan araştırmaların telefon kullanımının ne durumda olduğu, kullanım oranının artmasının insanları nasıl etkileyeceği ve bu durum için neler yapılabileceği konularında çalışmalar yapılmaktadır. Synovata (2009) telefonun kullanımı üzerine 8 000'den fazla insanla röportaj yaparak çok geniş bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre insanların %75'i cep telefonlarını almadan evden ayrılmadıklarını, %36'dan fazlası telefon olmadan yaşayamayacaklarını, %42'si telefonlarını

uyudukları zaman yakınlarında bıraktıklarını, kullanıcıların % 36'sı ise telefonlarını kapatmak istemediklerini çünkü gece bir şeyler kaçırmaktan korktuklarını ifade etmiştir. Bireylerin bu tür düşünce ve davranışlar sergilemesi telefonların da bağımlılık yaratabileceği düşüncelerini desteklemektedir.

Bağımlılık genel anlamda, başka bir irade yönetiminin altına girme durumu ya da bir nesne, kişi veya varlığa karşı duyulan engellenemez bir istek olarak tanımlanır. (DDK, 2014). Bağımlılık denilince akla ilk olarak madde kullanımı gelmiş olsa da günümüzde davranışsal anlamda bağımlılık tanımlanmaya çalışılmaktadır. DSM-V'e bakıldığında halen madde ile ilişkili olmayan bozukluk kategorisi altında sadece 'kumar bozukluğu' tanımlanıyor olsa da, gelecekte yapılacak klinik çalışmalarla mobil telefon bağımlılığının ayrı bir tanı kategorisi olarak değerlendirilebileceği belirtilmektedir (Noyan ve diğ., 2015). Bu bağımlılık, tanı kategorisi olarak ele alınmasa da yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar da farklı açılardan ele alınarak tanımlanmaktadır. Griffiths (2000), davranışsal bağımlılığı altı aşamada incelemiştir. Bu aşamalar, "dikkat çekme", "duygudurum değişikliği", "tolerans", "yoksunluk belirtisi", "çatışma" ve "nüksetme". Dikkat çekme aşamasında kişi, yapmış olduğu davranışı duygu, düşünce ve davranış anlamında hayatının en önemli yerine yerleştirir. Duygudurum değişikliğinde ise belirli bir aktiviteyle meşgul olunmakta ve aynı zamandan bu durumla başa çıkılmak istenmektedir. Tolerans aşamasında, aktivitenin ilk zamanlarda verdiği hazzı devam ettirmek için bu aktiviteyi artırma zorunluluğu hissedilmektedir. Yoksunluk belirtisinde, bu aktivitenin aniden azaltılması veya durdurulması ile hoş olmayan duygu belirtileri yaşanabilmekte ve fiziksel olarak da kişi etkilenmeye başlamaktadır. Çatışma, bireyin bağımlılık ile kişinin kendi çatışmalarının arasında kaldığı aşamadır. Son olarak; nüksetme aşamasında, bu belirli aktiviteden kaçınma veya bu aktiviteyi kontrol altına alma süreci yaşansa da bu davranışın geriye dönebilme ihtimali olmaktadır. Madde kaynaklı bağımlılığın aksine, teknolojik bağımlılıklar gözlenebilir ibareler veya psikolojik yoksunluk göstergeleri gibi belirtileri her zaman sağlayamayabilir. Bu sebeple bağımlı birey toplumsal olarak kabul edilebilir tavırlar ve normal davranışlar içerisinde gözükebilir (Griffiths, 1999).

Avustralya'da yapılan araştırmada nüfusunun %80'nin cep telefonunu kullanarak geniş ölçekte bu telefonları benimsedikleri (Allen Consulting Group, 2005) ve bu oranın

%93'nü 16-24 arası değişen gençlerin oluşturduğu ifade edilmektedir (Galaxy Research, 2004). Bu oranın ergenlik döneminde olan gençlerin cep telefonunu artan şekilde varoluşlarının ve kimliklerinin bir parçası olarak görmelerinden dolayı yüksek olduğu söylenebilir (Hooper & Zhou, 2007; Madrid, 2003). Ergenlik döneminde genç gelişimsel sorunlar yaşarken aynı zamanda sosyal, psikolojik ve teknolojik sorunlarla baş etmek zorunda kalmaktadır. Çünkü telefonlar gençler için bir tüketim aracı haline gelmiştir. Toplum da, tüketim stili bir aidiyeti ifade etmektedir (Campbell, 1987, Helenius, 1996). Tüketim, bu dönemde bireyin yaşam tarzı hakkında bilgi vermek (Bauman, 1998; Miles, 1998) hem de bireyin kimliğini oluşturmak için bir yoldur (Gabriel & Lang, 1996; du Gay, 1996; Giddens, 1991). Özellikle bu dönem gençlerinde uygun şeyi almak güven sağlamaktır ve bir cep telefonuna sahip olmak onların toplumda bir yer bulmalarına yardımcıdır (Helenius, 1996; Uusitalo, 1998; Coogan & Cangas, 2001). Telefonlar özellikle bu dönemde önemli bir sosyal aksesuar olmuştur ve yalnızca hareket halindeyken konuşulan bir alet olmaktan çıkmış, sosyal bir olgu haline gelmiştir (Peters & Allouch, 2005). Prometheus Danışmanlık Hizmetleri'nin yaptığı araştırmaya göre, gençlerin %91'i hayatta kaybetmekten en çok korktukları eşyanın cep telefonu olduğunu ifade etmiştir (Telekom Haber, 2008). Abalı (2004)'ya göre olumlu ilişkiler kurabilme, ergenin sosyal gelişimi açısından önem taşımaktadır. Sosyal gelişimin yeterli olabilmesi ve eksik kalmaması için, ergenin başkalarıyla yeterli düzeyde iletişim ve etkileşimde bulunacağı, karşılıklı iletişimde kendini ifade edebileceği, güvende hissedebileceği, farklı iletişim becerileri geliştirebileceği ortamlarda bulunması gerekmektedir. Telefon bu anlamda gencin sosyal ihtiyacını karşılayan bir araç olmaktadır. Sosyal ihtiyaç, bireyin aile ve arkadaşlarıyla iletişim kurma, bir topluluğa ya da gruba ait olma durumundan kaynaklanan bir ihtiyaç çeşididir (Ting ve diğ., 2011).

Teknoloji çağının telefonları önemli yere taşınmasıyla ergenlerin sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde etkisinin de büyük olmasını sağlamıştır. Ergenler arasında aşırı popüler olan bu teknolojik aletler aynı zamanda gençlerin yaşam tarzlarının değişmesine, sosyal ilişki kurma tarzlarının farklılaşmasına ve yaşamlarını bu teknolojik dünyayla sınırlamalarına sebep olmuştur. Türkiye genelinde 13-29 yaş grubu 3 bin gençle yapılan Genç Türkiye Araştırma'sında (2012) her 3 gençten 2'si dijital cihazların insanların sosyal statülerinin bir parçası olduğunu ve yarıdan fazlası ise teknolojik cihazları

kullanmayan kişilerin çağın gerisinde kaldığını düşündüğünü ifade etmiştir. Gençler, özellikle sosyal statülerinin artmasıyla birlikte mobil cihazlarına daha fazla sadakat duymaktadır. Grubun %84'ü bilgisayarlarını en çok sosyalleşme amacı ile kullandığını söylemiştir. Burada sosyalleşme kavramının da teknolojik gelişmelerle farklı tanımlandığı görülmektedir. Sosyalleşme amacı ile kullandıklarını ifade ettikleri mobil telefon gibi teknolojik cihazlar, ergenlerin sosyal gelişiminde değişiklikler meydana getirmektedir. Toplumsal değişiklikler ve dönemin etkileri mobil telefonun etki alanını da genişletmektedir.

Sosyal kaygı; kişinin sosyal ortamlarda iken hata yapacağı, sorun yaşayacağı, başkaları tarafından eleştirileceği, utanıp küçük düşeceği düşüncesi ile sosyal ortamlara girmemesi ya da kaçınması halidir (Koroğlu, 2012, Koyuncu, 2012). Beck (2005)'e göre sosyal kaygı, kişinin dikkat odağı olmaya ve diğer bir kişi veya kişiler tarafından olumsuz değerlendirilmeye, değersiz sayılmaya karşı olan korkusudur. Sosyal kaygının oluşmasında kişinin başkaları tarafından algılanma ve değerlendirilme biçiminin yanı sıra değerlendirilme olasılığının varlığı da etkili olmaktadır. Diğer bir ifadeyle sosyal kaygıyı, diğer kaygılardan farklı yapan özellik, hayali veya gerçek ortamlarda, kişilerarası değerlendirmenin olması ya da bunun olma olasılığının bulunmasıdır. Bu nedenle sosyal kaygı "değerlendirilme kaygısı" olarak da isimlendirilebilir (Zorbaz,2013). Dilbaz (2000)'a göre, sosyal kaygı yaşayan kişi böyle bir tehdit hissettiğinde otomatik olarak kendisini harekete geçirmekte ve kaygının zihinsel ve davranışsal belirtileri hissedilen kaygının kaynağı haline getirmektedir. Leary ve Kowalski (1995)'ye göre, sosyal kaygı davranışının en önemli belirtisi sosyal uzaklaşmadır. Sosyal kaygılı kişiler, sosyal etkileşimlerden hem fiziksel hem psikolojik olarak kendilerini geri çekme eğiliminde olurlar. Bu kişiler sürdürmekte oldukları etkileşimlere daha az katılım gösterir, kısa süre zarfı içinde daha az konuşur ve sıklıkla kaygı yaratan durumlardan uzaklaşırlar. Başkaları ile etkileşime girmek zorunda olduklarında ise davranışlarında ketlenme, sessizlik ve kaçınma görülebilir. Böylece sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişi de kendisini huzursuz eden duygu ve düşüncelerden rahatsız olmaya başlamakta ve bu durum giderek kişinin günlük hayatını etkilemeye ve engellemeye başlamaktadır.

Schneier ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada sosyal kaygının ortalama olarak başlangıç yaşının 13-24 arasında değiştiği, 25 yaşından sonra başlamasının da çok nadir olduğu belirtilmiştir (Schneier ve diğ.,1992). Sosyal kaygısı olan kişilerde depresyon, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, alkol-madde kullanımı gibi psikiyatrik rahatsızlıkların ortaya çıkma durumları araştırılmaktadır (Burkovik, 2011). Dilbaz ve Güz (2002)'ün yaptığı çalışmada sosyal kaygı ile birlikte başka bir psikiyatrik hastalık görülme oranı %58 olarak ifade edilmiş ve depresyon oranı %10,4, yaygın kaygı bozukluğu oranı %9,5, obsesif kompulsif bozukluk %4,7 ve madde bağımlılığı %5,7 oranında bulunmuştur. Ergenler üzerinde yapılan araştırmaya göre ise sosyal kaygısı yüksek olan ergenlerin sigara içme ve sigaraya başlama oranı daha düşük olarak bulunmuştur (Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005). Sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal ortamlardaki korktuğu durumların başlarına gelmemesi için bir dizi önlem aldıkları ifade edilmektedir. Bu önlemlerden biri de madde kullanımıdır (Koyuncu, 2012). Kişi bu maddeler eşliğinde kendini iyi hissetmeye çalışır (Burkovik, 2011). Bu sebeple davranışsal bağımlılık altında incelenen mobil telefon kullanımı sosyal kaygı üzerinde etkili olabilir. Çünkü özellikle ergenler yaşadığı dönemsel duygulardan dolayı kendilerini güçsüz ve yetersiz hissettiğinde başkaları tarafından beğenilmediğini, sevilmediğini düşünürse kusursuz görünmeye çalışmaktadır. Onun için başkalarının onun hakkındaki düşünceleri çok önemli olmaktadır. Bu nedenle de genellikle korktukları ortama girmekten çekinerek karşılarındaki kişiler ile göz teması kurmaktan kaçınmaktadırlar. Sosyal ilişkilerin zayıflaması özellikle ergenler de toplumdan kendini soyutlama ve dışlama boyutlarını beraberinde getirebilecektir. Telefon karşısındaki iletişim göz iletişimi kurulmadan, beden dilini kullanılmadan gerçekleştirilen bir iletişim türüdür. Böyle kaygılar yaşayan kişiler kendilerini istedikleri gibi göstermeyi amaçladıklarından telefonla kurulan iletişimi daha çok tercih etmektedir. Yoon ve Kwon (2011)'a göre, cep telefonunu aşırı kullanan kişiler bu nedenle kişilerarası etkileşime çok önem vermektedir ve arkadaşlıklarının çoğunu daha çok internet üzerinden kurmaktadır. Bandura (1994) ergenlik döneminde yetersizlik duygusu ağır hisseden gencin çevresel taleplere de zayıf tepkide bulunacağını ve kendisini doğru şekilde ortaya koyamayacağını ifade eder. Herbert (1996) ergenlerin sosyal ve psikolojik gelişimi açısından sosyal becerilere sahip olmasının önem taşıdığını, sosyal becerilerden yoksun olan çocukların karşılaştıkları problemleri

çözebilmekte zorlandıklarını bundan dolayı da uyumsuz davranışlar sergileyebildiklerini ifade etmektedir.

Kişiliğin şekillendiği ergenlik döneminde sosyalleşme ihtiyacı daha bir önem arz etmektedir. Bu ihtiyacın yüz yüze iletişim yerine daha çok sanal ortamda mobil telefonlar aracılığıyla sağlanması ergenin üzerinde olumsuz bir etki bırakabilecektir. Bu anlamda yapılan bu çalışmanın amacı 14-18 yaş grubu ergenlerin mobil telefon bağımlılığının sosyal kaygıya etkisi ve bu etkinin cinsiyet, eğitim seviyesi, günlük mobil telefon kullanımı ve kaç yıldır mobil telefona sahip olduğu faktörlerine bağlı olarak nasıl değişkenlik gösterebileceğinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmada betimsel araştırma modeline dayalı ilişkisel tarama modeli esas alınmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ilindeki liseler oluştururken örneklemini ise bir devlet okulundan uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş 9. sınıf , 10. sınıf, 11. sınıf ve 12. sınıf öğrencilerinde oluşan toplam 271 öğrenci oluşturmaktadır.

1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği ve Problemlili Cep Telefonu Kullanımı Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf, günlük cep telefonu kullanım süreleri ve kaç yıldır cep telefonu sahibi oldukları bilgilerini içeren kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

Problemlili Cep Telefonu Ölçeği

Bianchi ve Phillips (2005) tarafından geliştirilen “Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği'nin” geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Şar ve Işıklar (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.88, madde toplam test korelasyonları 0.27 ile 0.58 arasında değiştiği ve ölçeğin test- tekrar test güvenilirliği ise 0.98 olarak bulunmuştur. Bu ölçek, ergenlerin problemlili telefon kullanımının psikometrik

özelliklerini ölçek üzere 27 madde ve 5 alt ölçekten oluşmuştur. Ölçeği dolduracak olan kişiler ölçekte yer alan her bir ifadeye ilişkin katılma düzeylerini; Beni hiç tanımlamıyor (1) ile beni çok iyi tanımlıyor (5) arasından işaretlemektedir. İşaretlemede ölçekten en düşük 1, en yüksek 135 puan alınabilmektedir. Puanların yüksek oluşu problemlili mobil telefon kullanımının da yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz ve arkadaşları (1987) tarafından geliştirilen ölçek, Gençöz ve arkadaşları (2003) tarafından Türkçe formunun uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında sosyal korku Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.96 olarak, sosyal kaçınma Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.95 olarak bulunmuştur. Ölçeğinin test-tekrar test güvenilirliği katsayısı ise 0.97 olarak saptanmıştır. Ölçek bireyin sosyal korku durumu ile sosyal kaçınma durumlarını ölçmektedir. Sosyal korku için bireyler, 1=yok, 2=hafif, 3=orta ve 4=şiddetli arasından kendisini ifade eden dereceyi işaretlemekte, sosyal kaçınma için ise 1=asla, 2=ara sıra, 3=sıkça ve 4=genellikle ifadelerinden kendilerine uygun olan seçenekleri seçmektedir. Toplam puan bireyin korku ve kaçınma puanlarının toplanmasıyla elde edilmektedir. Her bir alt boyuttan alınabilecek puanlar 0 ve 72 arasında değişebilmekte ve toplam ölçek puanı 0 ile 144 arasında olmaktadır. Alınan puanın yükselmesi sosyal kaygının ve kaçınmanın şiddetlendiğini göstermektedir. Önerilen kesim puanı her bir alt ölçek için 25 ve toplam puan için 50'dir.

2.Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle lise öğrencilerinin mobil telefon kullanım sürelerini ve günlük mobil telefon kullanım saatlerinin dağılımını gösteren frekans tablosu elde edilmiştir. Daha sonra Problemlili Mobil Telefonu Kullanımı Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanlara ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler saptanmıştır. Ölçekler arasında ilişkiyi göstermek için pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Çözümlemelerde iki değişken arasındaki ilişki için t testi, ikiden fazla değişken için de ANOVA testi kullanılmıştır. ANOVA sonucunda farklılık meydana geldiği saptandığında bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için

Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $\alpha=0.05$ olarak belirtilmiştir.

Bulgular

Araştırmada, mobil telefon bağımlılığının sosyal kaygıya olan etkisi ve bu etkinin cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf, günlük mobil telefon kullanımı ve kaç yıldır mobil telefona sahip olduğu faktörlerine bağlı olarak nasıl değişebileceğine dair veriler elde edilmiş ve elde edilen veriler tablolar halinde sunulmuştur. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin mobil telefon kullanma sürelerine ilişkin frekans dağılımı Tablo 1 'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Lise öğrencilerinin mobil telefon kullanma sürelerinin dağılımı

Mobil telefon kullanma süreleri	N	%
1-3 yıl	79	29,2
3-5 yıl	98	36,2
5 ve daha fazla	94	34,7
Toplam	271	100,0

Araştırmada lise öğrencilerinin %36,2'sinin 3-5 yıl arası mobil telefon kullandığı, %34,7'sinin 5 ve daha fazla yıl ve %29,2'sinin ise mobil telefonu 1-3 yıl arasında kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Tablo 2. Lise öğrencilerinin günlük mobil telefon kullanımlarının dağılımı

Günlük kullanım süresi	N	%
1-3 saat	104	38,4
3-5 saat	100	36,9
5 ve daha fazla	67	24,7
Toplam	271	100,0

Tablo 2 'de araştırmaya katılan lise öğrencilerinin günlük mobil telefon kullanma sürelerine ilişkin frekans dağılımı gösterilmektedir. Tabloya göre, lise öğrencilerinin %38,4'ü günlük 1-3 saat arası, %36,9'u günlük 3-5 saat arası ve %24,7'si günlük 5 ve daha fazla saat süre mobil telefon kullandığını ifade etmiştir.

Tablo 3. Problemlili Mobil Telefonu Kullanımı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu

Faktör	1	2	3	4
1.Problemlili Mobil Telefon Kullanımı	-			
2. Sosyal Korku	.308**	-		
3. Sosyal Kaçınma	.360**	.855**	-	
4.Sosyal Kaygı	.348**	.959**	.967**	-
Ortalama	58,09	48,05	47,77	95,83
Standart Sapma	20,94	13,93	15,60	28,44

Tablo 3 incelendiğinde; problemlili mobil telefon kullanımı ile sosyal kaygı ve sosyal kaygı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0,05$). Bu ilişkinin pozitif yönlü ve zayıf olduğu görülmektedir. Ayrıca problemlili mobil telefon kullanım ortalamasının ($X=58,09$) yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Problemlili mobil telefonu kullanımı ve sosyal kaygı düzeyinin cinsiyet durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu

Puan	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t Testi	p
Problemlili Mobil Telefon Kullanımı	Bayan	146	62,18	22,04	3,549	,000
	Erkek	125	53,31	18,55		
Sosyal Korku	Bayan	146	47,67	13,71	-,485	,628
	Erkek	125	48,50	14,51		
Sosyal Kaçınma	Bayan	146	47,44	15,64	-,383	,702
	Erkek	125	48,17	15,62		
Sosyal Kaygı	Bayan	146	95,11	28,33	-,448	,655
	Erkek	125	96,66	28,67		

Tablo 4'e bakıldığında, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin problemlili mobil telefon kullanım durumlarının cinsiyetle arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Cinsiyet açısından bakıldığında bayanların puan ortalamalarının ($X=62,18$) mobil telefon kullanım açısından erkeklerden ($X=53,31$) daha fazla olduğu görülmektedir. Diğer yandan sosyal kaygı genel puan ortalaması ve alt boyutları ile lise öğrencilerinin cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ($p > 0,05$). Bu da cinsiyetin lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi üzerinde etkili olmadığı anlamına gelmektedir.

Tablo 5. Problemlı mobil telefonu kullanımı ve sosyal kaygı düzeyinin mobil telefon kullanım yılına göre varyans analizi

Kaç yıldır mobil telefon kullanıyorsunuz?		N	Ort.	S.S.	F	P
P.Mobil Telefon Kullanımı	1-3 yıl	79	53,62	20,61		
	3-5 yıl	98	58,63	21,96	2,964	,053
	5 ve daha fazla	94	61,28	19,64		
Sosyal Korku	1-3 yıl	79	48,54	12,52		
	3-5 yıl	98	47,72	13,89	,077	,926
	5 ve daha fazla	94	47,98	15,17		
Sosyal Kaçınma	1-3 yıl	79	48,32	14,92		
	3-5 yıl	98	47,60	15,83	,068	,935
	5 ve daha fazla	94	47,50	16,07		
Sosyal Kaygı	1-3 yıl	79	96,86	25,82		
	3-5 yıl	98	95,33	28,92	,074	,926
	5 ve daha fazla	94	95,48	30,27		

Tablo 5’de lise öğrencilerin problemlı mobil telefon kullanımı ile sosyal kaygı düzeyinin kaç yıldır telefon sahibi olma durumuna göre değişip değişmediği gösterilmektedir. Bu farklılığı ortaya koymak için ANOVA testi kullanılmıştır. Tabloya bakıldığında öğrencilerin telefon sahibi olma yılı ile problemlı mobil telefon kullanımı ve sosyal kaygı ile sosyal kaygı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. ($p>0,05$).

Tablo 6. Problemlı Mobil Telefonu Kullanımı ve Sosyal Kaygı Düzeyinin Mobil Telefon Kullanım Süresine Göre Varyans Analizi

Günde ortalama kaç saatiniz mobil telefon kullanmakla geçiyor?		N	Ort.	S.S.	F	P	Tukey Testi	
							Gruplar	Arası Fark
P.Mobil Telefon Kullanımı	1-3 saat	104	47,99	14,83			Bütün	Gruplar
	3-5 saat	100	61,01	20,76	27,306	,000	Arası	Farklılık
	5 ve daha fazla	67	69,40	22,35			Mevcut	

Tablo 6 Devamı. Problemlili Mobil Telefonu Kullanımı ve Sosyal Kaygı Düzeyinin Mobil Telefon Kullanım Süresine Göre Varyans Analizi

Günde ortalama kaç saatiniz mobil telefon kullanmakla geçiyor?						Tukey Testi	
	N	Ort.	S.S.	F	P	Gruplar Fark	Arası
	1-3 saat	104	48,04	12,63			
Sosyal Korku	3-5 saat	100	48,49	15,50	,118	,889	
	5 ve daha fazla	67	47,42	13,53			
Sosyal Kaçınma	1-3 saat	104	46,96	13,73			
	3-5 saat	100	48,31	17,24	,228	,796	
	5 ve daha fazla	67	48,24	15,94			
Sosyal Kaygı	1-3 saat	104	95,00	24,94			
	3-5 saat	100	96,80	31,74	,103	,902	
	5 ve daha fazla	67	95,66	28,75			

Tablo 6 incelendiğinde, lise öğrencilerinin günlük telefon kullanımı ile sosyal kaygı ve sosyal kaygının alt boyutları ile arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. ($p>0,05$). Fakat lise öğrencilerinin günlük telefon kullanım süresi ile problemlili mobil telefon kullanımı arasında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Tukey testi yapılmış ve sonucunda tüm gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Günlük telefon kullanma süresi artıkça problemlili mobil telefon kullanımının artığı görülmüştür.

Tablo 7. Problemlili Mobil Telefonu Kullanımı ve Sosyal Kaygı Düzeyinin Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Durumuna Göre Varyans Analizi

						Tukey Testi	
Sınıf	N	Ort.	S.S.	F	P	Gruplar Fark	Arası
Problemlili Mobil Telefon Kullanımı	9. sınıf	100	54,67	20,76			
	10. sınıf	87	59,67	19,43	3,311	,021	12.Sınıf > 9. Sınıf
	11. sınıf	79	59,19	21,57			
	12. sınıf	5	81,60	26,02			

Tablo 7 Devamı. Problemlı mobil telefonu kullanımı ve sosyal kaygı düzeyinin öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf durumuna göre varyans analizi

Sınıf	N	Ort.	S.S.	F	P	Tukey Testi	
						Gruplar Arası Fark	
Sosyal Korku	9. sınıf	100	46,32	11,88	2,868	,037	12.Sınıf > 9.Sınıf
	10. sınıf	87	49,89	13,24			
	11. sınıf	79	47,33	16,00			
	12. sınıf	5	62,20	20,67			
Sosyal Kaçınma	9. sınıf	100	45,83	13,80	4,206	,006	12. Sınıf >9. ,10. 11.Sınıf
	10. sınıf	87	49,56	15,17			
	11. sınıf	79	46,92	16,78			
	12. sınıf	5	69,00	23,18			
Sosyal Kaygı	9. sınıf	100	92,15	24,64	3,800	,011	12. Sınıf >9. 11.Sınıf
	10. sınıf	87	99,45	27,26			
	11. sınıf	79	94,25	31,66			
	12. sınıf	5	131,20	42,86			

Tablo 7'de lise öğrencilerinin sınıf düzeyine göre problemlı mobil telefon kullanımı ve sosyal kaygı arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bu farklılığı ortaya koymak için ANOVA testi kullanılmış olup anlamlı sonuç göstermesi durumunda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Tukey testi yapılmıştır. Analiz sonucunda lise öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıflara göre problemlı mobil telefon kullanımının değiştiği görülmektedir ($p < 0,05$). Bu değişimin hangi gruplar arasında olduğunu saptamak için yapılan Tukey testi sonucunda 12. sınıf ile 9. sınıf arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ve 12. sınıf öğrencilerin puan ortalaması 9. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Lise öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıflara göre sosyal kaygı ve sosyal kaygı alt boyutlarının değiştiği görülmektedir. ($p < 0,05$). Bu değişimin hangi gruplar arasında olduğunu saptamak için yapılan Tukey testi sonucunda sosyal kaygı ile öğrenim görülen sınıflardan 12. sınıf öğrencileri ile 9. ve 11. sınıf öğrencilerinin puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ve 12. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının diğer sınıflardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal korku'nun hangi sınıflar arasında

farklılık oluşturduğunu anlamak için yapılan Tukey testi'nde 12. sınıf ile 9. sınıf arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmekte ve 12. sınıf öğrencilerin puan ortalaması 9. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal kaçınma Tukey sonuçlarında ise 12. sınıf öğrencileri ile 9. 10. ve 11.sınıf öğrencilerinin puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmekte ve yine 12. sınıf öğrencilerinin puan ortalaması diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Lise öğrencilerinin mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkileri cinsiyet, sınıf düzeyi, günlük telefon kullanım süresi ve telefona sahip olma yılına göre inceleyen araştırmaya katılan lise öğrencilerinin %53,9'unu kız öğrenciler oluşturken %46,1'ini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin %36,9'u 9. Sınıf, %32,1'i 10. Sınıf, %29,2'si 11. Sınıf ve %1,8'i 12. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin %36'sı, 3-5 yıl arası mobil telefon kullandığını belirtirken, 5 ve daha fazla kullananların oranı %34,7 ve 1-3 arası mobil telefon kullananların oranı ise %29,2 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerinin %38,4'ü günlük 1-3 saat arası, %36,9'u günlük 3-5 saat arası ve %24,7'si günlük 5 ve daha fazla saat süre mobil telefon kullandığını ifade etmiştir.

Yapılan analizler sonucunda problemlili mobil telefon kullanımı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifade ile sosyal kaygı düzeyi yüksek olan lise öğrencilerinin mobil telefon kullanım oranı da yüksektir. Alanyazına bakıldığında ülkemizde mobil telefon ve sosyal kaygı arasındaki durumu ele alan az sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Çobanyıldız, Yıldırım ve Deniz (2014) ergenlerde problemlili mobil telefon kullanımı ile utangaçlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışma da ergenlerin mobil telefonu kullanım önceliklerinde ilk sırayı sosyal paylaşım siteleri almakta olduğu doğrudan arama yapma, SMS gibi iletişim yöntemlerinin ikinci planda kaldığı ifade edilmektedir. Cinsiyet, sınıf tekrarı olup olmaması, ebeveyn ile birlikte yaşama durumu açısından bir farklılık olmadığı, ancak aile geliri düşük olanlarda ve sosyal paylaşımı daha fazla kullananlarda mobil telefon kullanımı yüksek olduğu saptanmıştır. Genç ve diğerleri (2003) yaptıkları çalışmada mobil telefonu sık kullanan kişilerin daha çok pasif, agresif, kendine güvensiz, sosyal açıdan uyumsuz olma, obsesif, bağımlı ya da

antisosyal özellikler taşıdığını ifade etmiş ve sosyal kaygı ile ilişkili bulmuştur. Aydoğdu (2013) çalışmasında madde kullanımı ile sosyal kaygı arasında ilişki olduğunu saptamış ve sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin madde kullanımına daha çok yöneldiklerini ifade etmiştir. Canoğulları (2014) araştırmasında internet bağımlılığı yüksek olan ergenlerin düşük olanlara göre, kız ergenlerin erkeklere göre sosyal kaygılarının daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle sosyal kaygısı yüksek olan ergenlerin yüzyüze iletişimden kaçtıkları için interneti kullandıklarına dair destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Young & Lo, 2012; Çuhadar, 2012; Ko ve diğerleri, 2014; Lee & Stapinski, 2012) Yurt dışındaki literatür incelendiğinde sosyal kaygı ile mobil telefon kullanımı arasında ilişki olduğunu ifade eden çalışmalar vardır (Schneir ve diğ.,1992; Regier ve diğ.,1984; Stein ve diğ.,1994; Kessler ve diğ.,1994). Bu çalışmalar elde ettiğimiz sonuçları destekler nitelikte olmaktadır.

Cinsiyete göre problemlili mobil telefon kullanım şekline bakıldığında arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu bulunmuş ve kız lise öğrencilerinde ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bianchi ve Phillips (2005) yaptığı çalışmada cinsiyetin mobil telefon kullanımı üzerinde etkili olduğunu söylemiş ve artık kadınların teknolojik aletlere olan ilgisinin erkeklerden daha fazla olduğunu ifade etmiştir. Sanchez, Martinez ve Otero (2009) çalışmasında mobil telefon kullanımının cinsiyet ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. Sosyal kaygı ve alt boyutları ile lise öğrencilerinin cinsiyetleri arasındaki ilişkiye baktığımızda ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu çalışma sonucu cinsiyetin sosyal kaygıyı etkileyen bir faktör olmadığını ifade etmektedir. Fakat ilgili literatür incelendiğinde, sosyal kaygının cinsiyete göre değişip değişmediğine göre kesin yanıt verilememektedir. Kimi çalışmalar cinsiyetin sosyal kaygıyı etkilediğini ifade ederken (La Greca ve Lopez,1998; Bela ve Omigbodun,2008; Witchenn ve diğ.,1999) kimi çalışmalar da cinsiyetin sosyal kaygı üzerinde etkili olmadığını ifade etmektedir (Hansford ve Hattie,1982; Feingold,1994; Patterson ve Ritts,1997).

Lise öğrencilerinin sosyal kaygı ve alt boyutları ile öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflar arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Karakaş (2008) sosyal kaygının sınıf düzeyine göre değiştiğini ifade etmiştir. Aynı sonuç problemlili mobil telefon kullanımı için de elde edilmiştir. Başka bir ifadeyle lise öğrencilerinin sınıf düzeylerindeki sosyal kaygı durumları ve mobil telefonu kullanma oranları değişkenlik gösterebilmektedir. İlgi çekici

olan 12. sınıfta ortalamasının en yüksek olmasıdır. Çırak, Konan ve Yıldırım (2011) üniversite öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini ölçtüğü araştırmasında sınıf düzeylerinin sosyal kaygı üzerinde etkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Öğrencilerin günlük telefon kullanma süreleri ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat problemlili mobil telefonu kullanma ile günlük kullanım süresi arasında anlamlı bir farklılık vardır. Düşünüldüğünde, öğrencinin telefonla geçirdiği süre ve gösterdiği davranışlar onun bağımlılık derecesi hakkında fikir vermektedir. Bu anlamda günlük telefon kullanımı yüksek olan bireyin mobil telefon kullanım oranı da yüksek olması beklenir. Canoğulları (2014) çalışmasında internet kullanımını 2 ile 7 saat arasında değişen ergenlerin internet bağımlılığının daha yüksek düzeyde olduğunu ifade etmiştir. İnterneti kullanım süresi arttıkça ergenlerin daha riskli durumda olduğunu söylemiştir. Şar (2013) yılında yapmış olduğu araştırma bulgularında öğrencilerin mobil telefon kullanım oranlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin mobil telefon kullanım oranlarının yüksek olması da öğrencilerin yaygın olarak mobil telefonu kullandığını göstermektedir.

1. Problemlili mobil telefon kullanımı günümüzde gittikçe önemi artan ve etkilerinin araştırılması gereken bir konu olmaktadır. Fakat teknoloji çağının hızlı gelişimi bu telefonların özelliklerinin gelişmesi ile kişileri etkileme yönleri ve düzeyleri de değişmektedir. Eskiden kültürümüzde farklı anlam ifade eden telefonlar şu an kültürümüzün bir parçası haline gelmiştir. Ekonomik geliri çok yüksek olmayan kişi bile telefonlara kolaylıkla sahip olmaktadır. Bundan dolayı ekonomik, kültürel, sosyal birçok etkenin telefon kullanımı üzerindeki etkisi de araştırılabilir.

2. Bu araştırma uygun örnekleme yoluyla seçilmiş bir devlet okulundaki lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu araştırmanın başka ve daha geniş bir örneklem ile yapılması literatüre yarar sağlayıcı nitelikte olacaktır.

3. Özellikle mobil telefonların kullanım sebeplerinin anlaşılması olumsuzlukların önlenmesi açısından katkı sağlayacaktır. Bilgi çağını yaşadığımız dünyada insanların teknolojik aletlerden ayrı kalması düşünülemez fakat cep telefonu gibi teknolojik araçların

sebepler olabileceği etkilerin en aza indirgenmesi de ancak bu konuların detaylı araştırılması ile mümkün olacaktır.

Kaynakça

- Aydoğdu, B. (2013). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, kaygı duyarlılığı ve madde kullanım durumları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bianchi A, Phillips J.G.(2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Journal of Cyberpsychology & Behavior*, 8 (1), 39-51.
- Canoğulları, Ö. (2014). *İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetin, F.H., Pamuk, M. ve Donmuş, V. (2015). Ergenlerde problemlerli cep telefonu kullanımı ile akademik erteleme arasındaki ilişkide internet bağımlılığının aracılık rolünün incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 22 (1).
- DDK (Devlet Denetleme Kurulu), (2014/2). Madde ve Diğer Bağımlılıklar ile Mücadele Kapasitesinin ve Bu Bağlamda Türkiye Yeşilay Cemiyetinin Değerlendirilmesi, Ankara.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı; *Klinik Psikiyatri*, 2, 3-21.
- Emmanuelli, M. (2006). Ergenlerde Psikolojik İncelemenin Özellikleri ve Sınırları, Çev: Burçin Alsancak, İstanbul:Bağlam Yayıncılık.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer "addiction" exist? some case study evidence, *Cyber Psychology and Behavior*, 3(2), 211-219.
- Kessler ve diğerleri (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: results from the National Comorbidity Survey, *Arch Gen Psychiatry*, 51, 8-19.
- Kır ve Sulak (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (51), 150-167.
- Koroğlu, E. (2012). Kaygılarımız Korkularımız Nedir? Nasıl Baş Edilir? HYB: Ankara.
- Leary M.R. ve Kowalski, R.M.(1995). The self-presentation model of social phobia. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*, Guilford Press, 94-112.
- Noyan, N. ve diğerleri (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 73-81.

- Regier D.A. ve diğerleri (1984). Epidemiological Catchment Area Program: historical context, major objectives, and study population characteristics. *Arch Gen Psychiatry*, 41, 934-941.
- Schneier F.R. ve diğerleri (1992). Social phobia: comorbidity and morbidity in epidemiologic sample. *Arch Gen Psychiatry*, 49,282-288.
- Stein M.B. ve diğerleri (1994). Setting thresholds for social phobia: considerations from a community survey of social anxiety. *Am J Psychiatry*, 151, 408-412.
- Şar A.H ve Işıklar A. (2012). Problemlili mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Internal Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Şar, A.H. (2013). Examination of loneliness and mobil phone addiction problem observed in teenagers from the some variables. *International Journal of Social Science*, 6(2),1207-1220.
- Temizel, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayan ailesel ve bilişsel faktörler*,Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uzday, İ.T. (2002). Anksiyetenin Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2(5), 33-89.
- Zorbaz, O.(2013). *Lise öğrencilerinin problemlili internet kullanımının sosyal kaygı ve akrant ilişkileri açısından incelenmesi*,Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.