

Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi

DOI: 10.26466/opus.382285

*

Abdullah Mert* - Gizem Özdemir**

* Dr. Öğr. Ü., Uşak Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Uşak / Türkiye

E-Posta: abdullahmert@gmail.com

ORCID: [0000-0003-0653-2297](https://orcid.org/0000-0003-0653-2297)

** Psikolojik Danışman, Uşak Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Uşak / Türkiye

E-Posta: gozdemir2007@gmail.com

ORCID: [0000-0001-7655-2379](https://orcid.org/0000-0001-7655-2379)

Öz

Çalışma 'Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi'ni araştırmak amacıyla yapılmıştır. Yalnızlık duygusunun kişilerin sosyalleşme isteğine olumsuz yönde etki ettiğini ve kişilerarası iletişimi sekteye uğrattığını önceki yapılan araştırmalar göstermektedir. 'Bu durum akıllı telefon bağımlılığına bir etken midir? 'Akıllı telefon bağımlısı olan insanlar gerçekten sosyal hayattan izole olmuş, yalnızlık duygusunu yoğun yaşayan insanlar mıdır?' sorularının cevaplanabilmesi amacıyla başlatılmış bir araştırmadır. Uşak ili genelinde kamunun çeşitli kuramlarda çalışan ve uşak üniversitesinde okuyan öğrenciler olmak üzere 300 kişiye uygulanan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Cranbach Alfa güvenilirlik çalışması yapılmıştır; ayrıca veriler Pearson-Korelasyon, t-Test, ANOVA ve Regresyon teknikleri ile analiz edilmiştir. Yalnızlık duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığını etkilediği analizler sonucunda bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon, Bağımlılık, Yalnızlık

The Effects of Sense of Lonesomeness to The Smart Phone Addiction

*

Abstract

The study was carried out in order to comprehend the effects of sense of lonesomeness to the smart phone addiction. Previous studies suggest that feeling of alienation has negative effects on ability and willingness to socialize and communicate. The study came to life in order to address the questions such as 'Can alienation lead to smart phone addiction?' and 'Are smart phone addicts in fact the people who were isolated from society and endure the feeling of solitariness intensely?' Demographic information form was used on 300 individuals chosen among the employees of various public institutions of city of Uşak and the continuing students of University of Uşak. The information related to the study was acquired through the applications of 'smart phone addiction scale-short form' and 'UCLA Loneliness Scale'. Smart phone addiction scale was tested in terms of reliability with Cranbach Alpha Reliability Analysis. In addition to this, the data was analysed with Pearson-Correlation, T-Test, ANOVA and Regression Techniques. The findings supports the idea of loneliness has impacts on smart phone addiction.

Keywords: Smart Phone, Addiction, Loneliness

Giriş

Modern yaşamın sonucu değişen yaşam koşulları ve hızlı kentleşme birçok problemi beraberinde getirmiştir. Bu gün insanları bunaltan onların tedirgin eden sorunlardan birisi de yalnızlıktır. Yalnızlık insanları psikolojik olarak olumsuz etkileyen, toplumdan kopuşa neden olan bir duygu durumudur. Yalnızlık kaygı, öfke, üzüntü ve diğer insanlardan kendini farklı hissetme gibi duygularının eşlik ettiği arzulanmayan ve hoş olmayan bir durum olarak açıklanmakta olup bilinenin aksine ileriki yaşlardan çok ergenler ve genç yetişkinler arasında daha fazla ortaya çıkmaktadır (Çeçen, 2008). Yalnızlaşan insan kendini huzursuz hissedebilir ve çeşitli bağımlılıklara neden olunabilir. Sigara, alkol, uyuşturucu gibi bağımlılıklar kişideki yoğun yalnızlık duygusunun sebepleri arasında olduğu söylenebilir. Yalnızlık, bireyin diğer bireyler tarafından anlaşılmadığı ya da onlar tarafından reddedildiği, sosyal bütünleşme duygusu ile arzu edilen etkinlikler için uygun sosyal partnerin yokluğu durumunda yaşanan, süregelen duygusal zorlanmadır (Arslan, 2009). 21. yüzyıldaki baş döndürücü teknolojik gelişim bağımlılık çeşitlerini arttırmıştır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet, bilgisayar oyunları ve akıllı telefon bağımlılığı da yeniçağın bağımlılık türlerindedir. Yalnızlık duygusu yoğun olarak yaşayan insanlar bu duygudan bir an olsun kurtulabilmek için teknolojik bağımlılıkların da ağına düşebilirler.

İletişim teknolojileri alanında yapılan en önemli yeniliklerden biri olan akıllı mobil cihazlar, kullanıcıya en fazla yararı olan iletişim araçlarının başında gelmektedir (Tekin, Güneş ve Çolak, 2014). Akıllı telefonlar artık herkesin kolayca ulaşabildiği ve her türlü işleve sahip cihazlardır. Akıllı telefonlar aracılığıyla aramalar ve mesajlaşmalar dışında internete bağlanma da kolayca gerçekleştirilmektedir. Akıllı telefonlar insanları sadece fiziksel ve ruhsal yönden etkilememektedir. İnsanların kültürel yaşamlarını da etkilemektedir. Özellikle gençler kendilerini bu araçla ifade edebilmektedir; zevklerini, nasıl bir insan olduklarını akıllı telefonları ile anlatmaktadırlar (Özata, 2009). Bu durum, insanların eskisi kadar paylaşımlara ve sosyal ilişkilere ihtiyaç duymamalarına neden olabilir. Sosyal ilişkilerin istenilen düzeyde olmayan insan kendi içine kapanacak ve yalnızlaşacaktır.

Yalnızlık; bireylerin sağlığını etkileyen olumsuz biyolojik stres kaynaklarını tetikleyen psikolojik bir süreçtir (Nausheen, Gidron, Gregg, Tissarchondou, Peveler, 2007 & Brydon, Kunz-Ebrecht, Owen, Steptoe, 2004). Peplau ve Perlman (1984) yalnızlık duygusunu bireyin mevcut sosyal ilişkileri ile istediği sosyal ilişkileri arasında fark olması sonucu yaşadığı istenmedik duygu durumu olarak tanımlamışlardır. Weiss (1973) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise yalnızlığı kişinin sosyal ilişkilerinin mevcut olduğunu ama bu ilişkilerin istenen düzeyde samimi, içten ve duygusal olmaması durumu olarak tanımlamıştır. Yalnızlık duygusu, bireyin sosyal ilişki ağını oluşturanlar tarafından sosyalleşme ihtiyaçlarının karşılanmaması ya da tatmin edici düzeyde olmamasından kaynaklandığını savunmaktadırlar (Neto ve Barros 2000). Yapılan çalışmalardan ortaya çıkan, yalnızlığın insanların sosyal ilişkilerinde sorun oluşturmaları ve dolayısıyla kişinin psikolojik sağlığını olumsuz etkilemesi olduğu söylenebilir.

İletişim, insanların birbirini anlaması, birlikte çalışmalarını ve insan neslinin devamı için hayati bir öneme sahiptir (Hawkey, Browne, Cacioppo, 2004). İnsanlar iyi bir akıl ve ruh sağlığına sahip olabilmek için tatmin oldukları bir sosyal yaşama ihtiyaç duyarlar (Gullone, Heinrich, 2006 & Kafetsios, Sideridis, 2006 & Deniz, Hamarta, 2005). Yalnızlık duygusu iletişimi ve beraber çalışmayı engellemekte bunlara ek olarak sosyal yaşamı kalitesizleştirmektedir. Birey çevresiyle iletişimi keser, kimseyi anlamak istemez ve kimseyle beraber çalışma yapmak istemez. Günümüzde sosyal hareketlilik, iletişim kolaylığı düzeylerindeki artış dikkate alındığında, beklenilenin aksine yalnızlık duygusu ile tanışan kişi sayısındaki artış göstermektedir (Karababa & Dilmaç 2016). Değişen yaşam koşullarında yalnızlık duygusunun yoğunluğu daha da artmaktadır. Kişiler arası iletişimin yerini artık bilgisayar, internet ve akıllı telefonlar almaya başlaması sebebiyle insanlar farkında olmadan yalnızlaşmaktadır.

Kültürel ve sosyal yapıyı zorlayan, modern kent yaşamında sağlıklı sosyal ilişki ve yakınlık kuramayan ve böylece yalnızlık duygusu içinde olan modern insan sayısında hızlı bir artış gözlenmektedir (Özodaşık, 2001). Karababa ve Dilmaç (2016) tarafından yapılan çalışmada farklı yoğunluk, şiddet ve sürede hissedilen yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında birçok faktörün rol oynayabildiğini ortaya koymuştur.

Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle kişilerarası iletişim ve sosyalleşme farklı şekillerde seyretmekte ve hatta zorlaşmaktadır. Yalnızlaşmanın temel sebeplerinden bir tanesi de bu teknolojik yükselişin insanlar tarafından tolere edilememesi olabilir. Teknolojik gelişmelerin hız kazanması ile bilgisayar, internet, cep telefonuna akıllı telefonlar da eklenmiş ve günlük yaşamın vazgeçilmezi haline gelmiş olup cep telefonlarının yerini almıştır; ancak sağladığı birçok kolaylığın yanında kişilerarası ilişkiler, fiziksel ve ruhsal sorunları da beraberinde getirmiştir (Lee, Park, 2012). *Türkiye İstatistik Kurumu* (2017) verilerine göre hane halkının masa üstü/taşınabilir bilgisayara sahip olma oranı 2007 yılında % 33,4 iken 2017 yılında %56,6'ya, cep telefonu/akıllı telefon sahip olma oranı 2004 yılında %53.7 iken, 2016 yılında %100'e yakın bir artış göstererek %96.9'a çıkmıştır. Mobil internet kullanımı, 2016 yılında %64,2 iken 2017 yılında bu oran %72,4'e çıkmıştır. *International Data Group* tarafından yapılan araştırmada 2010 yılında dünya çapında 305 milyon adet akıllı telefon satışının *We Are Social and Hootsuite* (2017) göre dünya genelinde 5 milyar kişi cep telefonu kullanıyor. Bu da dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 67'sine denk geliyor. Üstelik bu 5 milyar kişinin yaklaşık yüzde 80'i akıllı telefon kullanıyor. *International Data Corporation'a* (IDC) göre *Smart Cities* girişimlerini mümkün kılan teknolojiler için yapılan dünya çapındaki harcamanın 2018'de 80 milyar dolara ulaşacağı tahmin ediliyor (Mass, 2018). Bu veriler doğrultusunda günümüzde bilgisayarların pek çok işlevini akıllı telefonların devraldığı; bireylerin yoğun akıllı telefon kullanımı nedeniyle kişilerarası ilişkilerin etkilendiği söylenebilir.

Günlük yaşam ve kişilerarası ilişkilerdeki iletişimin işlevselliğini etkileyen davranış bozukluklarının, bağımlılık kavramı açısından değerlendirilmesi gerekmektedir (Grant, Potenza, Weinstein, Gorelick, 2010). Geçmiş dönemlerdeki psikiyatrik tanı sistemlerinde kullanılmakta olan 'madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı' tanı kategorisi, DSM'nin (*The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) yeni oluşturulmuş halinde 'madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları' tanı kategorisi olarak yer almaktadır (*American Psychiatric Association Publishing*, 2013). Bu değişim sonucu önceden sadece madde ile ilgili bozuklukları içeren bağımlılık kavramı şimdi madde ile ilgili olmayan davranışları da kapsar hale gelmiştir (Noyan, Enez-Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2015). DSM-5'te şu an madde ile ilişkili olmayan bozukluk kategorisi

altında sadece ‘kumar bozukluğu’ bulunuyor ancak gelecekte yapılacak klinik çalışmalarla internette oyun bağımlılığının ayrı bir tanı kategorisi olarak değerlendirilebileceği belirtilmektedir (APA,2013).

Diğer bağımlılık alanlarında olduğu gibi, belirli bir davranışla gereğinden çok alakadar olma, gerçek dünyadan kopma veya kendisini iyi hissettirdiği için bu davranışları tekrarlaması, davranışlar tekrarlandıkça tolerans gelişmesi, davranışları kontrol edememe davranışın yinelenmesi engellenince gerginlik, asabiyet, huzursuzluk gibi yoksunluk duygularının ortaya çıkması; davranışların giderek artan bir şiddette sürmesi ve dolayısıyla bireyin fizyolojik olarak fonksiyonelliğinin giderek olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır (Basu, Chakraborty, Vijaya,2012). Akıllı telefon bağımlılığının da DSM kapsamında değerlendirilebilmesi için bu bozukluğun bireylerin fonksiyonelliğini bozacak düzeyde sürekli ve yineleyen kullanımlarını ortaya koyan çalışmalara ihtiyaç vardır (Grant, Potenza, Weinstein, Gorelick, 2010 & APA,2013). Türkiye’de de kullanımı giderek artan akıllı telefonların kontrolsüz ve aşırı kullanımına ilişkin çalışmalar ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları ile sınırlıdır (Noyan, Enez – Darçın , Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz,2015).

Yapılan araştırmalardan da anlaşılacağı üzere yalnızlık duygusunun sebep olduğu birçok olumsuz duygu durumu söz konusudur. Russell ve ark. (1980) yalnızlığı doyumsuzluk, mutsuzluk, kaygı, dinlenmeme gibi durumlarla bağlantılı görülürken; birçok araştırma (Wenz, 1977 ve Russell 1984) yalnızlığa sosyal kaygı, düşük benlik algısı, intihar girişimi, depresyon gibi psikolojik sorunların eşlik ettiğini ortaya koymuştur. Günümüzde akıllı telefonların yeterliliğinin artması da artık insanların bilgisayar ve cep telefonunun özelliklerini bünyesinde toplamış olan bu cihazlara yönelimini arttırmıştır. Akıllı telefon kullanımı bireylerin sosyalleşmesini etkilediği söylenebilir.

Bu durum yalnızlık duygusuyla boğuşan kişilerde bir kaçış niteliği gösteriyor olabilir mi? Yani yalnızlık duygusu yaşayan birey etrafındaki insanlarla etkileşime girmeyi denemek istemeyeceğinden dolayı akıllı telefona yatkınlığı bağımlılık seviyesine ulaşabilecek düzeye gelebilir mi? Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi var mıdır? Yalnızlık duygusu, akıllı telefon bağımlılığına bir etken midir? ‘Akıllı telefon bağımlısı olan insanlar, yalnızlık duygusunu yoğun yaşayan in-

sanlar mıdır?’ sorularının cevaplanabilmesi amacıyla yapılmış bir çalışmadır.

Yöntem

Çalışmanın örneklemini Uşak ili genelini kapsamaktadır. Araştırmada kullanılan ölçekler 154 erkek ve 146 kadın toplam 300 katılımcıya uygulanmış, bunların 27’si lise, 267’si üniversite ve 6’sı yüksek lisans eğitimi görmüştür. Katılımcıların 139’u 30 yaşın altında, 56’sı 31-40 yaş aralığında, 71’i 41-50 yaş aralığında ve 34’ü 50 yaşın üstündedir. Katılımcılar Uşak ilindeki çeşitli kamu özel ve kurumu çalışanları ve Uşak Üniversitesi öğrencileri arasından gönüllük esasına göre çalışmaya katılmışlardır.

Bu bilgiler ışığında uygulanmış olan ölçeklerin birbiriyle ilişkili maddeler arasındaki korelasyonu hesaplanarak, yaş, cinsiyet ve öğrenim durumu değişkenleri de göz önünde bulundurularak Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığı ile ne derece etkileşim içinde olduğu analiz edilmiştir. Yalnızlık duygusu ölçümünün sonucu yüksek olan bireylerde akıllı telefon kullanımının da yüksek olması; yalnızlık duygusu ölçümünün sonucunun düşük çıkması akıllı telefon kullanım sıklığı az olması beklenmektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF): Veriler Noyan vd (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan geçerlik ve güvenilirliği yapılan Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Kısa Form (ATBÖ-KF) elde edilmiştir. ATBÖ-KF, Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçmek için geliştirilmiştir. 10 maddeden oluşan ve altılı Likert dereceleme ile değerlendirilen bir ölçektir (Ek 1). Ölçek maddeleri 1’den 6’ya doğru puanlandırılmış olup ölçek puanları 10-60 arasında değişmektedir. Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı sonucuna ulaşılmaktadır. Kore örnekleminde erkekler için kesme puanı 31, kadınlar için 33 olarak belirtilmiştir. Özgün formunun iç tutarlılık ve eş zamanlı geçerliliğinin Cronbach alfa katsayısı 0.91’dir (Kwon ve ark., 2013).

Yalnızlık Ölçeği: Russell, Peplau ve Ferguson tarafından (1978) yılında geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği bireylerin yalnızlık düzeylerini ölç-

mektedir. Tüm maddeleri olumsuz ifadeler içeren ölçek Russell, Peplau ve Cutrona tarafından 1980’de tekrardan gözden geçirilmiş ve son olarak da Russell (1996) tarafından revize edilmiş ve maddeler yarısı olumlu yarısı olumsuz hale getirilerek sistematik yanlılığın önüne geçilmiştir (Demir, 1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği’ni oluşturan 20 maddenin 10 tanesi olumlu, diğer 10 tanesi ise olumsuz ifadeler içermektedir.

Ölçeğin geçerlik çalışmalarında Beck Depresyon Envanteri ölçüt olarak kullanılmıştır. Buna göre Russell, Peplau ve Ferguson tarafından ölçeğin orijinali için yapılan benzer ölçekler geçerliği sonucu geçerlik katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Ölçek Russell, Peplau ve Cutrona tarafından değiştirildikten sonra yine Beck Depresyon Envanteri ölçüt alınarak yapılan geçerlik çalışması sonucu ise geçerlik katsayısı .62 olarak hesaplanmıştır (Demir, 1989).

Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı ile ilgili analizler toplam 72 kişi üzerinde hesaplanmış ve cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin beş hafta ara ile yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur. UCLA Yalnızlık ölçeği dünyada ve ülkemizde pek çok çalışmada kullanılmaktadır (Demir, 1989).

Veri analizleri SPSS 17.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ile UCLA yalnızlık ölçeği ve sosyo demografik veriler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bağımsız grupların karşılaştırılması için Student’stesti, One-Way ANOVA testleri kullanılmıştır. One-Way ANOVA testinde istatistiksel olarak anlamlı olarak sonuçlanan analizler post hoc Tukey testi ile incelenmiştir. $P < 0.05$ değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Ayrıca yalnızlık duygusunun akıllı telefon kullanımı üzerine etkisini incelemek ve ne kadar etkilediğini bulmak için regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon

Araştırmaya katılan 300 kişinin ölçme araçlarının her birinden elde etmiş oldukları puanların ve yaş, öğrenim durumlarının ortalama ve standart sapma sonuçları Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Betimsel İstatistik Değerleri

	X	Std. Sapma	N
Akıllı Telefon	3,1937	1,13641	300
Yalnızlık	2,6075	,33934	300
Yaş	2,00	1,076	300
Öğrenim Durumu	3,93	,325	300

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların akıllı telefon kullanım 3.19 (SS=1.13), yalnızlık ölçeği 2.60 (SS=.33), yaş 2.00 (SS=1.07) ve öğrenim durumu 3.96 (SS=.32) ortalamalara sahip oldukları görülmüştür. Buna göre ölçeklerden alınan puanlar, yaş ve öğrenim durumu arasında korelasyonun varlığını Pearson Korelasyon testi ile araştırıldığında Tablo 2’deki veriler elde edilmiştir.

Tablo 2. Pearson Korelasyon Testi

		Akıllı Tel.	Yalnızlık	Yaş	Öğrenim Durumu
Akıllı Telefon	r	1	,167**	-,018	-,049
	p		,004	,763	,395
Yalnızlık	r	,167**	1	-,189**	,114*
	p	,004		,001	,048
Yaş	r	-,018	-,189**	1	-,306**
	p	,763	,001		,000
Öğrenim Durumu	r	-,049	,114*	-,306**	1
	p	,395	,048	,000	

Yapılan Pearson-Korelasyon testi sonucu elde edilen verilere göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin puanlarının ortalaması (Ort=3.19, SS=1.13) ile yalnızlık ölçeği puanları ortalaması (Ort=2.60, SS=.33) [$r=.167$]

arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki söz konusudur, ancak yaş (Ort=2.00, SS=1.07) [$r=-.018$] ve öğrenim durumu (Ort=3.93, SS=.32) [$r=-.049$] ile negatif yönlü ilişki anlamlı değildir. ($p>0.05$)

Yalnızlık ölçeği puanları ortalaması (Ort=2.60, SS=.33) ile yaş (Ort=2.00, SS=1.07) [$r=-.189$] arasında negatif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki söz konusu iken öğrenim durumu (Ort=3.93, SS=.32) [$r=.114$] ile aralarında orta düzey pozitif bir ilişki vardır.

Son olarak yaş (Ort=2.00, SS=1.07) ile öğrenim durumu (Ort=3.93, SS=.32) [$r=-.306$] arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki söz konusudur.

Yapılan analizde akıllı telefon kullanımı arttıkça yalnızlık durumu da artmaktadır. Akıllı Telefon kullanımındaki azalma ya da artma ile yaşın ve öğrenim durumunun herhangi bir bağlantısı yoktur. Yalnızlık durumu ile yaş arasında ters bir orantı vardır. Yani çıkan sonuçlar yaşlanmanın yalnızlığı azalttığını göstermektedir. Fakat öğrenim durumu yükseldikçe yalnızlık durumunda artış olduğu da yukarıdaki analizden çıkarabileceğimiz bir sonuçtur. Son olarak yaş arttıkça öğrenim durumunun düştüğünü de yine analiz sonuçlarından görülmektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine ait ANOVA ve Tukey HSD sonuçları

Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılık puanlarına ilişkin durumların öğrenim durumu ve yaş değişkenleri bakımından betimsel istatistik değerleri Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo. 3. Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Puanların Öğrenim Durumu ve Yaş Bakımından Betimsel İstatistik Değerleri

Değişken		<i>n</i>	\bar{x}	SS
Öğrenim durumu	Lise	27	3,2963	1,01545
	Üniversite	267	3,1933	1,15010
	Yüksek lisans	6	2,7500	1,09681
Yaş	30’dan az	139	3,2374	1,12542
	31-40	56	3,2018	1,15640
	41-50	71	3,0141	1,19801
	50’dan fazla	34	3,3765	1,00967

Tablo 3’de görüldüğü gibi öğrenim durumu bakımından lise mezunlarının akıllı telefon bağımlılığının (Ort=3.29) diğerlerine göre az bir farkla daha yüksek olduğu görülüyor. Üniversite mezunlarının akıllı telefon bağımlılığı (Ort=3.19) yüksek lisans mezunlarından yüksek ancak lise mezunlarına yakın bir değerde olduğu, en az akıllı telefon bağımlılığını yüksek lisans mezunlarında (Ort=2.75) olduğu görülmektedir. Yaş bakımından akıllı telefon bağımlılığına ilişkin çıkan değerler yakın olmakla birlikte en yüksek 50 yaş üstü (Ort=3.37) katılımcıların değerleri olduğu tabloda yer almaktadır. 31-40 yaş aralığındaki katılımcıların (Ort=3.20) 30 yaş altı katılımcıların (Ort=3.23) bağımlılık puan değerleriyle yaklaşık olarak aynı olduğu görülmekte, 41-50 yaş aralığındaki katılımcıların (3.01) akıllı telefon bağımlılığının en düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3’deki katılımcıların Akıllı telefon bağımlılığı ile öğrenim durumu ve yaş bakımından anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4’e sunulmuştur.

Tablo 4. Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Puanların Öğrenim Durumu ve Yaş Bakımından ANOVA Sonuçları

Değişken	Varyans	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öğrenim durumu	Gruplar arası	1,465	2	,733	,566	,569
	Gruplar içi	384,672	297	1,295		
	Toplam	386,138	299			
Yaş	Gruplar arası	3,696	3	1,232	,953	,415
	Gruplar içi	382,442	296	1,292		
	Toplam	386,138	299			

Tablo 4’deki ANOVA sonuçlarına göre katılımcıların “Akıllı telefon bağımlılık puanları” na ilişkin durumları katılımcıların öğrenim durumları [$F(2-297)=.566$, $p>.05$] ve yaşları [$F(3-296)=.953$, $p<.05$] bakımından anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Bu durum yaşın veya öğrenim durumunun akıllı telefon bağımlılığında herhangi bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Gruplar arasında oluşan belirgin bir fark oluşmadığı Tukey HSD ile elde edilen sonuçları Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5'te görüldüğü üzere p değerleri tüm verilerde 0.05'ten büyük olduğu için anlamlı fark olmadığı ortadadır.

Tablo 5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Yaş ve Öğrenim Durumuna İlişkin Tukey HDS Sonuçları

Değişken	(I) yaş	(J) yaş	Ortalama Fark (I-J)	S.Hata	p
Yaş	30'dan az	31-40	,03562	,17991	,997
		41-50	,22333	,16581	,534
		50'den fazla	-,13906	,21748	,919
	31-40	41-50	,18770	,20315	,792
		50'den fazla	-,17468	,24713	,894
	41-50	50'den fazla	-,36239	,23706	,422
Değişken	(I) öğrenim durumu	(J) öğrenim durumu	Ortalama Fark (I-J)	S.Hata	p
Öğrenim Durumu	Lise	Üniversite	,10304	,22983	,895
		Yüksek lisans	,54630	,51365	,537
	Üniversite	Yüksek lisans	,44326	,46980	,613

UCLA Yalnızlık Ölçeğine ait ANOVA ve Tukey HDS Sonuçları

Katılımcıların UCLA Yalnızlık puanlarına ilişkin durumların öğrenim durumu ve yaş değişkenleri bakımından betimsel istatistik değerleri Tablo 6'de sunulmuştur.

Tablo 6 Katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Puanlarının Öğrenim Durumu ve Yaş Bakımından Betimsel İstatistik Değerleri

Değişken		n	\bar{x}	SS
Öğrenim durumu	Lise	27	2,4995	,32330
	Üniversite	267	2,6152	,34153
	Yüksek lisans	6	2,7488	,21648
Yaş	30'dan az	139	2,6590	,27751
	31-40	56	2,6719	,20488
	41-50	71	2,4934	,47054
	50'den fazla	34	2,5290	,35925

Tablo 6’da görüldüğü gibi öğrenim durumu bakımından lise mezunlarının UCLA Yalnızlık ölçeği değerleri (Ort=2.49) diğerlerine göre az bir farkla daha düşük olduğu görülüyor. Üniversite mezunlarının UCLA yalnızlık değerleri (Ort=2.61) yüksek lisans mezunlarından düşük, en fazla Yalnızlık değerlerinin yüksek lisans mezunlarında (Ort=2.74) olduğu görülmektedir. Yaş bakımından UCLA Yalnızlık puanlarına ilişkin çıkan değerler hemen hemen yakın olmakla birlikte en yüksek 31-40 yaş aralığındaki katılımcıların (Ort=2.67) değerleri olduğu tabloda yer almaktadır. 30 yaş altı katılımcıların UCLA Yalnızlık sonuçları (Ort=2.65), 50 yaş üstü katılımcıların (Ort=2.52) ve en düşük UCLA Yalnızlık değerine sahip olan ise 41-50 yaş aralığındaki katılımcılar (Ort=2.49) olduğu Tablo.6’da görülmektedir.

Tablo 6’daki katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği sonuçları ile öğrenim durumu ve yaş bakımından anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Öğrenim Durumu ve Yaş Bakımından ANOVA Sonuçları

Değişken	Varyans	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öğrenim durumu	Gruplar arası	,451	2	,225	1,970	,141
	Gruplar içi	33,979	297	,114		
	Toplam	34,430	299			
Yaş	Gruplar arası	1,736	3	,579	5,238	,002
	Gruplar içi	32,694	296	,110		
	Toplam	34,430	299			

Tablo 7’deki ANOVA sonuçlarına göre katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği puanlarına ilişkin durumları katılımcıların öğrenim durumları [$F(2-297)=,225, p>.05$] bakımından anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Ancak katılımcıların yaş [$F(3-296)=5,238, p<.05$] bakımından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu durum katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği puanlarına ilişkin durumlarında sadece yaş bakımından anlamlı fark gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Gruplar arasında oluşan bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılmış, elde edilen sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Yaş ve Öğrenim Durumuna İlişkin Tukey Sonuçları

Değişken	(I) yaş	(J) yaş	Ortalama Fark (I-J)	S.Hata	p
Yaş	30’dan az	31-40	-,01295	,05260	,995
		41-50	,16563*	,04848	,004
		50’den fazla	,13000	,06359	,174
	31-40	41-50	,17858*	,05940	,015
		50’den fazla	,14295	,07226	,199
	41-50	50’den fazla	-,03563	,06931	,956
Değişken	(I)öğrenim durumu	(J)öğrenim rumu	du- Ortalama Fark (I-J)	S.Hata	p
Öğrenim Durumu	Lise	Üniversite	-,11575	,06831	,209
		Yüksek lisans	-,24934	,15266	,233
	Üniversite	Yüksek lisans	-,13359	,13963	,605

Tablo 8’de görüldüğü gibi, Tukey HSD sonuçlarına bakıldığında 30 yaşın altındaki katılımcılar (Ort=2.65) ile yaş aralığı 41-50 olan katılımcılar (Ort=2.49) arasında anlamlı bir fark çıkmıştır. 30 yaş altındaki (Ort=2.65) bireylerin UCLA Yalnızlık ölçeği puanları 41-50 yaş (Ort=2.49) aralığındakilerden yüksek çıkmış ve aralarında anlamlı bir fark vardır($p<0.05$). Diğer taraftan 31-40 yaş (Ort=2.67) aralığındaki katılımcılar ile 41-50 yaş (Ort=2.49) aralığındaki katılımcılar arasında da anlamlı bir fark olduğu tabloda görülmektedir. 31-40 yaş aralığındaki katılımcıların UCLA yalnızlık ölçeği puanları daha yüksektir ve yine bu fark anlamlıdır($p<0.05$).

Diğer verilerde herhangi bir anlamlı fark söz konusu değildir($p>0.05$).

Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

Araştırmadaki bağımsız değişkenin (Yalnızlık Duygusu) bağımlı değişkeni (Akıllı Telefon Bağımlılığı) yordayıp yordamadığını belirleyebilmek ve bağımsız değişkenin ne düzeyde katkı sağladığını belirleyebilmek amacıyla basit regresyon analizi tekniği kullanılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9 Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları

Yordayan	Reg kat- Standart R	R ²	F	p		
	sayısı	hata				
Yalnızlık Duygusu	.558	.191	.167	.028	8.512	0.004

Yordanan: Akıllı Telefon Bağımlılığı

Basit regresyon analizinde incelenen "Yalnızlık Duygusu" değişkeninin katılımcıların akıllı telefon bağımlılığını yordamada regresyon katsayısı 0.558 çıkmıştır. Yalnızlık duygusu değişkeni katılımcıların akıllı telefon bağımlılıklarını manidar düzeyde ($p < .05$) yordamaktadır. Yani tek başına "yalnızlık duygusu" değişkeninin katılımcıların akıllı telefon bağımlılıklarının %3 kadarını ($R^2 = 0.028$) açıklayabildiği görülmektedir.

Tartışma Ve Yorum

Araştırmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak 300 kişilik örneklem için yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığını etkilediği söylenebilir. Regresyon testi bulguları sonucunda significant değerinin ($R^2 = 0.028$) anlamlı yönde çıkması bunun göstergesidir.

Ayrıca diğer değişkenleri ayrı ayrı inceleyecek olursak; akıllı telefon bağımlılığının yaş, cinsiyet ve öğrenim durumu ile hiçbir ilişkisi olmadığı saptanmıştır. Yani örnekleme genele yayarsak akıllı telefon bağımlılığı erkeklerde kadınlardan çok ya da az, belli yaş aralığında daha fazla ya da daha az, eğitim düzeyi arttıkça azalır ya da tam tersi gibi bir saptamadan bahsedemiyoruz. Daha önce Noyan ve ark.(2015) tarafından ya-

pılan güvenilirlik geçerlik araştırmasında da cinsiyet değişkeni ile “Akıllı Telefon Bağımlılığı” arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yani bulunan sonuç ile önceki araştırma sonuçları tutarlılık göstermiştir.

Yalnızlık durumunun ise yaş ile ters orantılı olduğunu yani insanlar yaşlandıkça yalnızlık duygusunu daha az yaşadıkları sonucuna ulaşmış bulunuyoruz. Aslında bu durum beklenenin aksine gibi görünse de gelişim psikolojisi açısından bakacak olursak Ericson (1984)’un yaşamın son evresi olan “Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk” döneminde yaşanan ölüm korkusunu bastırmak amacıyla kişi yalnızlaşmama çabasına girişiyor olabilir. İnsan hayatında gelişimin son basamağı olarak ele alınan yaşlılık, “umutsuzluğa karşı benlik bütünlüğü” gelişim görevi ile açıklanan, geçmiş yaşamın ele alındığı ve değerlendirildiği bir dönem olarak belirtilmektedir (Cüceloğlu, 1993). Başka bir bakış açısı olarak kişi yalnızlık duygusunu hissettiği halde bunu inkâr ediyor ve ölçeği de bu şekilde uyguluyor olabilir.

Yalnızlık duygusunun genç yaşlarda daha yoğun yaşandığını gösteren çeşitli araştırmalar mevcuttur. Yalnızlığın diğer yaş düzeylerine göre daha yoğun olarak yaşandığı dönemin ergenlik olduğu araştırmalar sonuçlarında ispatlanmıştır. (Crick ve Ladd, 1993; Duck, 1986; Rubin, LeMare ve Lollis, 1998; Saks ve Krupat, 1988). Tukey HDS sonuçları da göstermektedir ki 30 yaş altı katılımcıların yalnızlık duygusunu yaşama durumları 31-40 yaş aralığındaki katılımcılardan daha fazla ve aynı şekilde 31-40 yaş aralığındaki katılımcılarla 41-50 yaş aralığındaki kişiler için de benzer bir durum söz konusudur.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada “Yalnızlık Duygusunun” Akıllı Telefon Bağımlılığını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çıkan bulgulara ve literatür göz önüne alındığında yalnızlık duygusu akıllı telefon bağımlılığını etkilemektedir. 300 kişilik örnekleme de kişilerin yalnızlık duygusunu yaşama durumları yoğunlaştıkça ellerindeki akıllı telefonlarla uğraşma ve ellerinden bırakamama durumu yaşamaktadırlar.

Akıllı telefon bağımlılığının yaşa, cinsiyete ve öğrenim durumuna bağlı olmadığı bulgusu, her bireyin akıllı telefon bağımlılığı tehdidi altında olması anlamına gelmektedir ki bu da kişileri psikolojik rahatsız-

lıklara karşı savunmasız bırakmaktadır. DSM-IV'ün tanımladığı her türlü bağımlılık çeşidi gibi akıllı telefon da korunulması gereken bir zararlı alışkanlık haline gelmiş durumdadır.

Yalnız bireylerde her bağımlılıkta olduğu gibi akıllı telefon bağımlılığı da yaygın olarak görülmektedir. Bunun önüne geçmek için bireylere öncelikle yalnızlık duygusu ile baş etme yolları konusunda farkındalık yaratılmalıdır. Yalnızlığın bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz etkilediği bilinmektedir (Steptoe, 2014). Psikolojik ve sosyal destek almaları için bilinçlendirilmelidirler. Tabi bunu bireyler kendi başlarına yapamazlar çünkü yalnızlık duygusu bir alışkanlık olmaya başladığında birey kendini bu duyguyla yaşamaya alıştırmış ve yalnızlık duygusunun sosyal yaşantısını ve psikolojisini olumsuz yönde etkilediğini kabul etmez. Bunu yakın çevresi ve yaşadığı yerdeki sağlık kuruluşlarında sürekli tetkikleri sayesinde fark edebilirler. Aile hekimleri pekâlâ yalnızlık duygusu içerisindeki bireyleri tespit edip gereğini yapmaları için bireylere yol gösterebilirler. Yalnızlık duygusuyla başa çıkan birey akıllı telefona daha az ihtiyaç duyacaktır. Kendini iyi hissettiğinde akıllı telefona da eskisi kadar gerek duymayabilir.

Kaynakça

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5*. Washington DC: American Psychiatric Association Publishing.
- Arslan Cansever, B. (2009). Ergenlerin toplumsallaşmasında internetin etkilerine ilişkin öğretmen görüşleri, *Ege Eğitim Dergisi*, 10(1),137-160.
- Basu, D., Chakraborty, K. ve Vijaya, K.G. (2012). Internet addiction: Consensus, controversies, and the way ahead. *East Asian Arch. Psychiatry*; 20:123- 132.
- Crick, N., R. ve Ladd, G.,W. (1993). Children's perception of their peer experience: Attributions, loneliness, social anxiety and social avoidance. *Developmental Psychology*, 29, (2), 244-254.

- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışı* (4. Basını). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çeçen, A.R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*, 7(23), 14-18.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı* (Çev. T. B. Üstün, V. Sar). Ankara: Birey ve Toplum Yayınları.
- Gidron, Y., Gregg, A., Nausheen, B., Peveler, R. ve Tissarchondou, H. S. (2007). Loneliness, social support and cardiovascular reactivity to laboratory stress. *Stress*; 10(1): 37-44.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010) Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*; 36:233-241.
- Gullone, E. ve Heinrich, L. M. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clin. Psychol. Rev*; 26: 695-718.
- Hawkley, L.C., Browne, M. W. ve Cacioppo, J. T. (2004). How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychol Sci*; 16(10): 798-804. <https://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=prUS43576718>. (Erişim tarihi 21.02.2018)
- <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24862>. Türkiye İstatistik Enstitüsü Kurumu Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2008 – 2018. (Erişim tarihi 21.02.2018)
- Karababa, A. ve Dilmaç, B. (2016). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak ve değerler. *Eğitim ve Bilim. Cilt 41, Sayı 187* 63-77, DOI: 10.15390/EB.2016.6739
- Kafetsios, K. ve Sideridis, G. D. (2006). Attachment, social support and well-being in young and older adults. *J. Health Psychol* ; 11: 863-875. Doi:10.1177/1359105306069084

- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H. ve Yang, S. (2013). The smart phone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *Plo S. One*; 8:e 83558.
- Lee, H. ve Park, N. (2012). Social implications of smartphone use: korean college students' smart phone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*; 15:491- 497
- Neto, F., ve Barros, J. (2000). Psychosocial concominants of loneliness among students of Cape Verde And Portugal. *Journal of Psychology*, 134 (5), 245– 255.
- Noyan, C. O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 73-81.
- Özata, Z. F. (2009). İleri Teknoloji Yeniliği Olarak Akıllı Telefonların Genç Tüketiciler Tarafından Benimsenmesinde Etkili Olan Faktörler. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Özodaşık, M. (2001). *Modern insanın yalnızlığı* (1.Basım), İstanbul: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Peplau, L.A.ve Perlman, D. (1984). Loneliness research: a survey of empirical findings. In l.a. peplau ve s.e. goldston (eds.), preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness. 13-47, Rockville, MD: *National Institue of Mental Health*.
- Rubin, K.H., Lemare, L.J. ve Lollis, S. (1998). Social with drawal in adolescents. *Adolescent Development*, 63, 350-365.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., ve Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss'typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (6), 1313–1321.

- Saks, M. ve Krupat, E. (1988). *Social Psychology and Its Applications*. Harper & Row, Cambridge, MA.
- Steptoe, A., Owen, N., Kunz-Ebrecht, S. and Brydon, L. (2004). Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 593– 611
- Tekin, Ç., Güneş, G. ve Çolak, C. (2014). Cep telefonu problemleri kullanım ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Medicine Science* 3(3): 1361-81.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: the experience of emotion and social isolation* Cambridge:MIT Press.
- Wenz, F. V. (1977). Seasonal Suicide Attempts and Forms of Loneliness. *Psychological Reports*, 40, 807-810.

Kaynakça Bilgisi / Citation Information

Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(Gençlik Araştırmaları Özel Sayısı), 88-107.