

**ERGEN BİREYLERDE AKILLI  
TELEFON BAĞIMLILIĞI VE YALNIZLIK  
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

ANALYSIS OF SMARTPHONE ADDICTION AND  
LONELINESS LEVELS AMONG ADOLESCENTS

Cemal GÜLER, Ünal ATICI

51

# ERGEN BİREYLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

## ANALYSIS OF SMARTPHONE ADDICTION AND LONELINESS LEVELS AMONG ADOLESCENTS

Cemal GÜLER<sup>1</sup>, Ünal ATICI<sup>2</sup>

### Anahtar Kelimeler:

Akıllı telefon,  
Telefon bağımlılığı,  
Yalnızlık,  
Ergen bireyler.

### Keywords:

Smartphone,  
Phone addiction,  
Loneliness,  
Adolescents.

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı, ergen bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik çalışmadır. Çalışma betimsel tarama modeli kullanılarak tasarlanmıştır. Araştırmada örneklem seçiminde olasılıksız örneklem yöntemlerinden amaçlı örneklem yönetimi kullanılarak İstanbul ili Avrupa yakasında Eyüp ilçesinde ikamet eden 45,8'i (92) Kadın, %54,2'si (109) Erkek toplam 201 ergen birey dahil edilmiştir. Çalışma betimsel tarama modeli kullanılarak tasarlanmıştır. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini tespit etmek için Kwon ve ark. (2013) tarafından geliştirilmiş, Noyan ve ark. (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmış "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği" ve katılımcıların yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russel ve ark. (1980) tarafından geliştirilmiş ve düzenlenmiş, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Demir (1989) tarafından yapılan "Ucla Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada veriler elde edilirken katılımcıların sosyo demografik özelliklerini belirlemek için yüzde ve frekans analizleri kullanılmıştır. Aynı zamanda verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuş, buna bağlı olarak parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi ve one-way anova testleri uygulanmıştır. Araştırma bulguları değerlendirildiğinde cinsiyet ve akıllı telefon kullanım süresine göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında, aile gelir düzeyi, okul türü ve akıllı telefon kullanım süresine göre ise yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ders başarı durumuna göre akıllı telefon bağımlılık ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Sonuç olarak katılımcıların sosyo demografik özelliklerine göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri farklılık göstermektedir.

### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between smartphone addiction and loneliness levels of adolescent individuals. The study was designed using descriptive survey model. A total of 201 adolescent individuals, with 45.8% (92) female and 54.2% (109) male, residing in Eyüp district on the European side of Istanbul, were included in the study by using a purposive sampling management from non-probability sampling methods in sample selection. The study was designed using descriptive survey model. To measure participants' smartphone addiction levels, the "Smartphone Addiction Scale" developed by Kwon et al. (2013) and adapted into Turkish by Noyan et al. (2015) was used. the "UCLA Loneliness Scale" developed and edited by Russell et al. (1980) and validated in Turkish by Demir (1989) was used to measure the participants' levels of loneliness. The study used percentage and frequency analyses to determine the participants' sociodemographic characteristics. At the same time, it was found that the data showed normal distribution, and accordingly, independent sample t-test and one-way Anova tests were applied from parametric tests. When evaluating the research results, a significant difference was found between smartphone addiction levels according to gender and duration of smartphone use. Similarly, significant differences in loneliness levels were identified based on family income, type of school, and smartphone usage duration. No significant difference was found in smartphone addiction or loneliness levels based on achievement performance. In conclusion, smartphone addiction and loneliness levels vary according to the participants' sociodemographic characteristics.

<sup>1</sup> Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, ORCID: 0000-0002-0912-7732

<sup>2</sup> Öğretim Görevlisi, Şişli Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Programı, ORCID: 0000-0002-4219-4654

Alıntılanmak için/Cite as:  
Güler C. ve Atıcı Ü., (2025).  
Ergen Bireylerde Akıllı  
Telefon Bağımlılığı ve Yalnızlık  
Düzeylerinin İncelenmesi,  
Çukurova Üniversitesi Sosyal  
Bilimler Enstitüsü Dergisi, 34  
(2), 901-911

## GİRİŞ

Toplumların gelişmişlik seviyesini artırmada genç nüfusun önemi büyüktür. Türkiye genel olarak genç bir demografik yapıya sahip bir coğrafyadır. Bu bağlamda, ergenlik dönemindeki gençlerin fiziksel, zihinsel ve psikolojik durumlarını anlamak amacıyla, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyalleşme düzeyleri ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek, sağlıklı ve psikolojik olarak daha iyi bireyler yetiştirilmesine önemli katkılar sağlayacak ve yapılacak bir sonraki çalışmalar için kaynak olacağı düşünülmektedir.

“Ergen” sözcüğü Batı kaynaklarında “adolescent” kelimesinin zıttı olarak ifade edilir. Bu kelime Latince büyüme, olgunlaşmak anlamında ifade edilen “adolescere” eyleminin kökünden çıkmaktadır. Ergenlik şimdiki zamanda şahısta izlenen hızlı ve devamlı bir gelişme süreci olarak ifade edilmektedir (Yavuzer, 2013). Ergenlik dönemi çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan orta dönemdir (Kulaksızoğlu, 2014). Diğer yandan ergenlik devri, bulûğ dönemine erişmesi nedeniyle biyopsikolojik açıdan çocukluğun bitmesiyle, sosyal hayatta sorumluluk üstlenme çağı olan yetişkinlik devrinin başlangıcı arasında duran bir gelişim ilerlemesi olarak tanımlanmaktadır (Koç, 2004). Ergenlik, çocuklar ve ebeveynlerinde çoğu yeniliğin ortaya çıktığı bir devri kapsar. Çocuklar, hormonları yoluyla yetişkin olmaya adım attıkça fiziksel manada değişime uğrar ve duygusal olarak da farklı tepkimeler oluştururlar. Kimi zaman mutlu kimi zaman neşesiz olurlar ve çoğunlukla da hislerinin sebeplerini ifade edemezler. Fakat, bu dönemde olan kişiler karşı karşıya kaldıkları tüm bu problemlerle baş ederken aynı zamanda bilişsel, sosyal ve duygusal yönden olgunluğa erişirler (Türnüklü ve Şahin, 2004). Ergenlik çağının üreme uzuvlarının büyümesi, gelişmesi ve işlevlerine başlanmasıyla sonuçlandığı uygun görülmüştür. Fakat yalnızca fiziksel olgu değil, öteki olguları da kapsayan bir yaşam devridir (Şahin ve Özçelik, 2016). Araştırmacılar tarafından yalnızlık kavramı, bireyin yakın ve toplumsal ilişkilerindeki noksanlığının özlem, umutsuzluk ve bilişsel farkındalığa eşlik eden duygusal boşluk tepkileri şeklinde tanımlanmıştır (Yılmaz ve Duy, 2014). Yalnızlık, bireyin diğer kişiler tarafından anlaşılmadığı ya da reddedildiği durumlarda, sosyal bütünleşme ihtiyacının ve arzulanın etkinlikler için uygun akranların eksikliğinin yaşandığı, süreklilik gösteren

bir duygusal zorlanma hâlidir (Karataş ve Uzun, 2021). Yalnızlık, ergenlerde oluşan “kimlik krizinin” sonucunda meydana gelen bir durum olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik çağında meydana gelen yalnızlığın sebepleri arasında aile ilişkiler, sosyal çevre, öğretmen ilişkileri, okul çevresi, arkadaş iletişimi ve ergenlik çağında ortaya çıkan problemler olarak listelenmektedir (Aral vd., 2006). Yalnızlık, bireyin kişiliğinin ve davranışlarının başkaları tarafından algılanma biçimi üzerinde de etkiler yaratabilir. Geçmiş araştırmalar, yalnızlık üzerine yapılan öz-bildirimlerin ebeveynler, arkadaşlar ve romantik partnerler gibi dış gözlemciler tarafından yapılan değerlendirmelerle makul bir doğrulukla örtüştüğünü göstermektedir (Matthews vd., 2022; Luhmann vd., 2016). Bireyin sosyal ilişkilerinde mutsuz duygu ve sıkıntılı düşünce algıları yalnızlığı kapsamaktadır. Yalnız duygusu yaşayan kişilerde, negatif düşünceler kapsamında, şahsına ve etrafındaki bireylere güven olgusunda sorun yaşamaktadır. Birey başarıya konsantre olmakta zorluk çekmekte ve çevresiyle iletişim ve etkileşim sorunu yaşamaktadır. (Doğan ve Karakuş, 2016). Bireysel ve toplumsal değişkenlerin etkisiyle yalnızlığında çevredeki kişilere ihtiyaç hissetmekle birlikte kendini göstermektedir. Ergenin örnek aldığı insanların öyle olmadıklarını gördüklerinde umudunu yitirmektedir. Yalnızlık daha çok kişilerarası ilişkilerin kalitesini gösterir. Ergenlik döneminde yer alan bireyler diğer bireylere göre yalnızlığı daha çok tecrübe etmektedir (Türkel ve Dilmaç, 2019).

Akıllı telefonların ortaya çıkışı topluma önemli faydalar sağlamıştır. Ancak, birçok kişi, insanların cihazlarına bağımlı hale gelme olasılığı da dahil olmak üzere, akıllı telefonların zarar verici olabileceğini ve bu durumun davranışsal bir bağımlılık düzeyine ulaşabileceğini iddia etmektedir (James vd., 2023). Teknolojinin revaçta bir yapıtı olan akıllı telefonlar sosyal ağ ve getirdiği diğer imkanlar bakımından çevresel öğelerin değerini düşürmekte ve mahiyetini değiştirmektedir. Başlangıçta zararsız veya minimal düzeyde zararlı olduğu düşünülen ve teknolojik gelişmelerle “akıllı” özellikler kazanan cep telefonlarının kullanım sıklığının olağanüstü bir şekilde artması, bağımlılık oluşturma potansiyeli açısından olumsuz sonuçlara yol açmıştır (Bal ve Balcı, 2020). Artık bireyler toplumla daha az bağlantı kurmakta ve

telefonla özdeşleşmiş bir yaşam şekli başlamaktadır (Yusufoğlu, 2017). Daha önceki zamanlarda internet bağımlılığı kavramı yaygın hale gelmişken, şu an akıllı telefon bağımlılığı kavramı kanısı oluşmuştur (Kwon vd., 2013). Akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte, günlük yaşamda birçok aktivite bu cihazlar aracılığıyla gerçekleştirilmeye başlanmıştır. Bu durum, insan yaşamını olumsuz etkileyen ve yeni nesil bir bağımlılık türü olarak tanımlanan akıllı telefon bağımlılığının (ATB) ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Dula ve Güler, 2022). Bu mevcut durum, internet düşkünlüğü, oyun düşkünlüğü ve telefon düşkünlüğü olan bireylerin bağımlılıklarını güçlendirirken, bu duruma düşkün olmayanların da bağımlı olmalarına zemin hazırlayabilmektedir (Demirci vd., 2014). Akıllı telefon kullanımı yaşantımı kolaylaştırmaya olanak tanısa da kullanım süresinin uzun olması ve günlük yaşamımızı olumsuz etkisi altına alması gibi problemlere de yol açabilmektedir. Akıllı telefonları maksatları haricinde kullanıp akıllı telefonlarından ayrıldıklarında huzursuz olan kişilerde, bu olayın sonucunda bazı fiziksel belirtiler de yaşamaktadırlar. Çok fazla akıllı telefon kullanan kişilerin başta ağrı, uykuda düzensizlik ve konsantrasyon bozukluğu gibi bazı fiziksel sorunlar görülebilmektedir (Göymen ve Ayas, 2019). Sosyal ortamlarda kendilerini tam manasıyla ifade edemeyen ergen kişiler, kendilerini özgürce ifade edebilecekleri ve değişik kimlik deneyebilecekleri internet ortamında bulabilmektedir. Bu şekilde kişilerarası iletişimin yerini akıllı cihazlar almakta ve ergen bireyler yalnız bir varlık haline gelebilmektedir (Coşkun ve Saray Kılıç, 2023). Günümüzün dijital çağında akıllı telefonlar gençlerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Teknolojik bağlanabilirlik gençler arasındaki sosyal etkileşimleri yeniden şekillendirirken, yalnızlık duygularını artırma potansiyeline de sahiptir. Dijital bağlantıya aşırı bağımlılıkla karakterize edilen akıllı telefon bağımlılığı, özellikle yalnızlıkla ilişkisi açısından kritik bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin anlaşılması, günümüz gençliğinin karşılaştığı ruh sağlığı sorunlarının ele alınması için elzemdir. Bu çalışma, ergenlerde yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır.

## YÖNTEM

Çalışma betimsel tarama modeli kullanılarak tasarlanmıştır. Geniş gruplar üzerinde yürütülen, grupta yer alan bireylerin bir olay hakkındaki görüş ve tutumlarının alındığı ve betimlenmeye çalışıldığı araştırmalardır (Karakaya, 2012). Araştırmada örneklem seçiminde olasılıksız örneklem yöntemlerinden amaçlı örneklem yönetimi kullanılmıştır. Tablo 1’de yer alan verilere göre katılımcıların %45,8’i (92) Kadın, %54,2’si (109) Erkek toplam 201 ergen bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılar İstanbul ili Avrupa yakasında Eyüp ilçesinde ikamet eden ergen bireylerdir. Araştırmaya dahil olma kriterleri; okuma yazma bilmek, kamu veya özel okulda lise öğrencisi olmak ve akıllı telefona sahip olmaktır. Çalışmaya katılmadan önce katılımcılar konu ile ilgili bilgi aktarılmış ve katılımcılar tarafından onam formu doldurulmuştur.

### Veri Toplama Araçları

#### *Kişisel Bilgi Formu*

Araştırmanın ilk bölümünde araştırmacılar tarafından katılımcıların sosyo demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla cinsiyet, aile gelir düzeyi, ders başarısı, okul türü, akıllı telefon kullanım sıklığı ve sosyal faaliyetlere katılım durumlarını gösteren toplam 6 soru yer almaktadır.

#### *Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği*

Araştırmanın ikinci bölümünde katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerini tespit etmek için Kwon ve ark. (2013) tarafından geliştirilmiş, Noyan ve ark. (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmış “Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 10 madde, tek alt boyut ve 6 likertten oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 1-6 arasından puanlandırılmıştır. Testten elde edilecek puanlar arttıkça bağımlılık riskinin arttığı değerlendirilmektedir. İç tutarlılık kat sayısı .92 olarak bulunmuştur.

#### *Ucla Yalnızlık Ölçeği*

Araştırmanın üçüncü bölümünde katılımcıların yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russel ve ark. (1980) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Demir (1989) tarafından yapılmış “Ucla Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. 20 madde ve 4’lü likertten oluşan ölçeğin her maddeleri için 1-4 arasında puanlama

yapılmaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 20, en yüksek puan ise 80'dir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı ise .77 olarak bulunmuştur.

#### Verilerin Analizi

Verilerin analizleri SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcıların sosyo demografik özelliklerini belirlemek için yüzde ve frekans yöntemleri kullanılmıştır. Verilerin skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerine bakılarak araştırmanın parametrik dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Jondeau ve Rockinger (2003)'e göre alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 arasında normal dağılım parametrelerine uygun şartlar taşıdığını ifade etmiştir. Bu

bağlamda verilerin normallik testlerden bağımsız örneklem t-testi ve one-way anova testleri uygulanmıştır.

#### ARAŞTIRMA BULGULARI

Tablo 1'de Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile UCLA Yalnızlık ölçeği alt boyutlarına ilişkin puan dağılımları yer almaktadır.

Tablo 1'de yer alan puan dağılımlarına göre, akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden elde edilen ortalama  $2.48 \pm 1.18$ , UCLA yalnızlık ölçeğinin ortalaması  $2.35 \pm .44$  olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2'de katılımcıların sosyo demografik özelliklerine göre dağılımları verilmiştir.

**Tablo 1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile UCLA Yalnızlık Ölçeğine ilişkin puan dağılımları**

| Ölçekler | Madde Sayısı | N   | Minimum | Maksimum | Ortalama | SS   | Çarpıklık | Basıklık |
|----------|--------------|-----|---------|----------|----------|------|-----------|----------|
| ATBÖ     | 10           | 201 | 1.00    | 5.90     | 2.48     | 1.18 | .782      | -.261    |
| UCLA YÖ  | 20           | 201 | 1.00    | 3.30     | 2.35     | .44  | -1.369    | 1.716    |

ATBÖ: Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği; UCLA YÖ: UCLA yalnızlık ölçeği; SS: Standart Sapma

**Tablo 2. Katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik analiz sonuçları**

| Değişken                        | n   | %     |
|---------------------------------|-----|-------|
| Cinsiyet                        |     |       |
| Kadın                           | 92  | 45,8  |
| Erkek                           | 109 | 54,2  |
| Aile gelir düzeyi               |     |       |
| Düşük                           | 16  | 8,0   |
| Orta                            | 175 | 87,0  |
| Yüksek                          | 10  | 5,0   |
| Ders başarısı                   |     |       |
| Evet                            | 164 | 81,6  |
| Hayır                           | 37  | 18,4  |
| Okul Türü                       |     |       |
| Kamu                            | 153 | 76,1  |
| Özel                            | 48  | 23,9  |
| Akıllı telefon kullanım sıklığı |     |       |
| 1 saatten az                    | 14  | 7,0   |
| 1-2 saat                        | 62  | 30,8  |
| 3-4 saat                        | 84  | 41,8  |
| 5 saatten fazla                 | 41  | 20,4  |
| Sosyal faaliyet                 |     |       |
| Evet                            | 190 | 94,5  |
| Hayır                           | 11  | 5,5   |
| Toplam                          | 201 | 100,0 |

Tablo 2’de yer alan analiz sonuçlarına göre; katılımcıların %54,2’si “Erkek”, %87,0’ı “Orta” düzeyde aile gelir düzeyine sahip, “%81,6’sı derslerde kendisini başarılı buluyor, %76,1’i “Kamu” okulunda öğrenim görmekte, %41,8’i günde “3-4 saat” akıllı telefon kullanmakta, %94,5’i ise okulda dışında sosyal faaliyete katılım göstermektedir.

Tablo 3’te katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve yalnızlık ölçeği ile cinsiyete göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 3’te analiz sonuçlarına göre; cinsiyet ile akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında manidar farklılık tespit edilirken ( $p<0.05$ ), yalnızlık düzeyleri ile cinsiyet arasında manidar farklılık tespit edilmemiştir ( $p<0.05$ ).

Tablo 4’te katılımcıların katılımcıların akıllı telefon

bağımlılığı ölçeği ve yalnızlık ölçeği ile aylık gelir düzeyine göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 4’te analiz sonuçlarına göre; aile gelir düzeyi ile yalnızlık düzeyleri arasında manidar farklılık tespit edilirken ( $p<0.05$ ), farklılık düşük ve orta düzeyde aile gelirine sahip bireyler arasında tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ile aile gelir düzeyi arasında manidar farklılık tespit edilmediği görülmektedir ( $p>0.05$ ).

Tablo 5’te katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve yalnızlık ölçeği ile ders başarısına göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 5’te analiz sonuçlarına göre; ders başarı durumları ile akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasında manidar farklılık bulunmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 3. Cinsiyet değişkeni ile ölçeklere ilişkin t-testi sonuçları**

| Ölçek                      | Cinsiyet | N   | Ort. | SS   | T     | p    |
|----------------------------|----------|-----|------|------|-------|------|
| Akıllı telefon bağımlılığı | Kadın    | 92  | 2,77 | 1,27 | 3,306 | ,005 |
|                            | Erkek    | 109 | 2,23 | 1,04 |       |      |
| Yalnızlık                  | Kadın    | 92  | 2,38 | ,44  | ,758  | ,854 |
|                            | Erkek    | 109 | 2,33 | ,44  |       |      |

**Tablo 4. Aylık gelir değişkeni ile ölçeklere ilişkin one-way Anova analizi**

| Ölçek                      | Aile gelir düzeyi | N   | Ort. | SS   | F     | p    | Tukey |
|----------------------------|-------------------|-----|------|------|-------|------|-------|
| Akıllı telefon bağımlılığı | Düşük             | 16  | 2,33 | 1,36 | 2,691 | ,070 |       |
|                            | Orta              | 175 | 2,44 | 1,13 |       |      |       |
|                            | Yüksek            | 10  | 3,31 | 1,51 |       |      |       |
| Yalnızlık                  | Düşük             | 16  | 2,09 | ,56  | 3,193 | ,043 | 1-2   |
|                            | Orta              | 175 | 2,37 | ,42  |       |      |       |
|                            | Yüksek            | 10  | 2,40 | ,50  |       |      |       |

**Tablo 5. Ders başarı değişkeni ile ölçeklere yönelik t-testi sonuçları**

| Ölçek                      | Ders başarı | N   | Ort. | SS   | T      | p    |
|----------------------------|-------------|-----|------|------|--------|------|
| Akıllı telefon bağımlılığı | Evet        | 164 | 2,39 | 1,12 | -2,105 | ,089 |
|                            | Hayır       | 37  | 2,84 | 1,36 |        |      |
| Yalnızlık                  | Evet        | 164 | 2,36 | ,44  | ,265   | ,781 |
|                            | Hayır       | 37  | 2,33 | ,43  |        |      |



Tablo 6’da katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve yalnızlık ölçeği ile okul türüne göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 6’da analiz sonuçlarına göre; okul türü ile yalnızlık düzeyleri arasında manidar farklılık tespit edilmişken ( $p<0.05$ ), akıllı telefon bağımlılığı ile okul türü arasında manidar farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ).

Tablo 7’de katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve yalnızlık ölçeği ile akıllı telefon kullanım süresine göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 7’de analiz sonuçlarına göre; akıllı telefon kullanım sıklığı ile akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında manidar farklılık tespit edildiği görülmektedir ( $p<0.05$ ). Akıllı telefon ile bağımlılığı ile akıllı telefon

kullanım düzeyleri arasında tespit edilen bu farklılık 1 saatten az, 1-2 saat ve 3-4 saat akıllı telefon kullanan bireyler ile 5 saatten fazla kullanan bireylerde arasında görülmüştür. Yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon kullanımı arasındaki farklılık ise 1 saatten az, 1-2 saat, ve 5 saatten az kullanan bireyler ile 3-4 saat kullanan bireyler arasında görülmektedir.

Tablo 8’de katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve yalnızlık ölçeği ile sosyal faaliyetlere katılım durumlarına göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 8’de analiz sonuçlarına göre; sosyal faaliyetlere katılım durumları ile akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında manidar farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 6. Okul türü değişkeni ile ölçeklere ilişkin bağımsız örneklem t-testi**

| Ölçek                      | Okul türü | N   | Ort. | SS   | T      | p    |
|----------------------------|-----------|-----|------|------|--------|------|
| Akıllı telefon bağımlılığı | Kamu      | 153 | 2,53 | 1,21 | 1,107  | ,174 |
|                            | Özel      | 48  | 2,31 | 1,07 |        |      |
| Yalnızlık                  | Kamu      | 153 | 2,31 | ,46  | -2,170 | ,015 |
|                            | Özel      | 48  | 2,47 | ,35  |        |      |

**Tablo 7. Akıllı telefon kullanım değişkeni ile ölçeklere ilişkin Anova testi**

| Ölçek                      | Akıllı telefon kullanım | N  | Ort. | SS   | F      | p    | Tukey   |
|----------------------------|-------------------------|----|------|------|--------|------|---------|
| Akıllı telefon bağımlılığı | 1 saatten az            | 14 | 1,77 | ,81  | 13,648 | ,001 | 1,2,3-4 |
|                            | 1-2 saat                | 62 | 2,12 | 1,03 |        |      |         |
|                            | 3-4 saat                | 84 | 2,41 | 1,04 |        |      |         |
|                            | 5 saatten fazla         | 41 | 3,38 | 1,29 |        |      |         |
| Yalnızlık                  | 1 saatten az            | 14 | 2,16 | ,56  | 3,276  | ,022 | 1,2,4-3 |
|                            | 1-2 saat                | 62 | 2,27 | ,46  |        |      |         |
|                            | 3-4 saat                | 84 | 2,46 | ,38  |        |      |         |
|                            | 5 saatten fazla         | 41 | 2,33 | ,44  |        |      |         |

**Tablo 8. Sosyal faaliyetlere katılım değişkeni ile ölçeklere ilişkin bağımsız örneklem t-testi**

| Ölçek                      | Sosyal faaliyet | N   | Ort. | SS   | T     | p    |
|----------------------------|-----------------|-----|------|------|-------|------|
| Akıllı telefon bağımlılığı | Evet            | 190 | 2,47 | 1,17 | -,157 | ,456 |
|                            | Hayır           | 11  | 2,53 | 1,34 |       |      |
| Yalnızlık                  | Evet            | 190 | 2,37 | ,42  | 2,417 | ,055 |
|                            | Hayır           | 11  | 2,04 | ,62  |       |      |

## SONUÇ

Bu araştırmanın amacı ergen bireylerin akıllı telefon bağımlılık ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir çalışmadır. Araştırmaya %45,8'i (92) Kadın, %54,2'si (109) Erkek toplam 201 ergen birey katılmıştır.

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, katılımcıların cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında manidar farklılık tespit edilirken, gençlerde akıllı telefon kullanım ve bağımlılığı üzerine yapılan çalışmada cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Kuyucu, 2017). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan çalışmada ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Çakır ve Oğuz, 2017). Elde edilen bu sonuç toplumsal cinsiyet rollerinin, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının veya akıllı telefonları kullanım amaçlarının cinsiyete göre değişiklik göstermesinden kaynaklanabilir. Araştırmamızda yalnızlık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Literatürde yapılan bir başka çalışmada cinsiyetin yalnızlık düzeyi üzerinde anlamlı farklılığa neden olduğu saptanmıştır (Aral ve Gürsoy, 2000). Cinsiyete göre analiz sonuçları literatürde yer alan sonuçlara göre benzerlik ve farklılık göstermektedir. Katılımcıların sahip olduğu aile gelir düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasında farklılık tespit etmek için Tablo 4'te akıllı telefon bağımlılığı ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yalnızlık düzeyleri ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilirken orta düzey gelire sahip katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde diğer katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Literatürde lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile aile gelir düzeyi arasında manidar farklılık bulunmamıştır (Sarıgöz, 2023). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerine yapılan çalışmada sosyo ekonomik düzeyleri ile yalnızlık arasında farklılığı rastlanmamıştır (Erözkan, 2010). Literatürde yer alan sonuçlara paralel ve farklı çalışma sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca ergen bireyler genellikle daha fazla sosyal imkân, okul dışı etkinlikler ve kaliteli sosyal ilişkiler geliştirme şansı bulurlar. Aynı zamanda yaşam tarzları

bireyin yalnızlık düzeyini etkileyebilmektedir (Matthews vd., 2023). Ergen bireylerin ders başarı durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri yapılan analize göre manidar farklılık bulunmamıştır. Literatürde yapılan farklı bir çalışmada akademik başarı ile akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir (Gezgin vd., 2018). Lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada akademik başarı ile yalnızlık düzeyleri arasından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatürde yapılan araştırma sonuçları çalışma sonucumuz ile benzerlik göstermemektedir (Yabancı, 2019). Alinejad ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışmada bireylerin akademik performansları ile yalnızlık düzeyleri arasında önemli ölçüde bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Birey akademik başarısını yüksek tuttukça sosyalleşme alanlarını daha da genişletebileceğini söyleyebiliriz. Katılımcıların okul türüne göre akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında yapılan analiz sonuçlarına göre, okul türü ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Literatürde yapılan çalışmada yalnızlık düzeyleri ile okul türü arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş, yine aynı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile okul türü değişkeni arasında manidar farklılık bulunmamıştır (Çakır ve Oğuz, 2017). Katılımcıların akıllı telefon kullanım sıklığına göre akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasında Tablo 7'de yapılan fark testine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatürde yapılan farklı bir çalışmada katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyine ilişkin algıları akıllı telefon kullanım süresi değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (Akyürek, 2020). Benzer şekilde literatürde yapılan diğer bir çalışmada akıllı telefon kullanım süresi ile yalnızlık düzeyleri arasından anlamlı fark ortaya çıkmıştır (Akar, 2021). Çalışmamızda Tablo 8'de sosyal faaliyetlere katılım durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasında yapılan analize göre anlamlı fark bulunmadığı görülmektedir. Literatürde yapılan farklı bir çalışmada fiziksel faaliyetlere katılan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı fark tespit edilmiştir (Gedik ve Gezgin, 2022). Diğer bir çalışmada ise lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerine yaptıkları çalışmada bireylerin



rekreasyon etkinliklerine katılım durumlarına göre yalnızlık algıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Ekinci vd., 2015). Goessens (2018) tarafından yapılan bir çalışmada ise sürekli yalnızlık hissine sahip olan bireylerde sosyalleşme sürecinde farklı insanlarla bağlantı kurarken başarısızlık ortaya çıkardığını ifade etmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar araştırma sonucumuz ile farklılık göstermektedir. Sonuç olarak akıllı telefon kullanımı gençlerde yaygın bir şekilde artmaya devam etmektedir. Haug ve ark. (2015) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığının gençler arasında daha yaygın olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan bir başka sonuç ise çalışmamızın önemini göstermektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ve internet kullanımının dünya genelinde ergenler arasında yalnızlığı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Twenge vd., 2021). Özellikle eğitim kurumlarında tablet ve bilgisayar kullanımının yaygınlaşması ergenlerin telefon kullanımını da arttırdığını söyleyebiliriz. Ergen bireylerin sosyo demografik özellikleri akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri açısından farklılık göstermektedir. Bu araştırma genç bireylerin dijital araçlarla ilişkilerinde sosyo-ekonomik koşulların ve diğer demografik faktörlerin rolünü anlamamıza yardımcı olmaktadır. Gelecek çalışmalarda, yalnızlık ve bağımlılık üzerindeki etkilerin derinlemesine analiz edilmesi ve bu ilişkiyi etkileyen aile, sosyal çevre gibi daha fazla değişkenin incelenmesi önerilmektedir. Böylece dijital bağımlılığın etkileri hakkında daha kapsamlı stratejiler geliştirmek mümkün olacaktır. Yapılacak bir sonraki çalışmalarda yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi, gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşam doyumu konuları araştırılabilir. Üniversite öğrencileri ile ergen bireyler karşılaştırılabilir. Son olarak bireylerin yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri üzerine yapılan çalışmalar, dijital medya kullanımının sosyal ilişkilere nasıl etki ettiğini anlamak adına önemli bir zemin sağlamaktadır.

## KAYNAKLAR

- Akar, T. (2021). *Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi (Lise Öğrencileri Örneği)*. [Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi].
- Akyürek, M.İ. (2020). Lise öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı. *Turkish Journal of Educational Studies*, 7(2), 42-63.
- Alinejad, V., Parizad, N., Yarmohammadi, M. ve Radfar, M. (2022). Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students. *BMC psychiatry*, 22(1), 550.
- Aral, N. ve Gürsoy, F. (2000). Gençlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 25(116), 8-12.
- Aral, M., Gürsoy, F. ve Yıldız Bıçakçı, M. (2006). Bıçakçı, M. Yetiştirme yurdunda kalan ve kalmayan kız ergenlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(15), 10-19.
- Bal, E. ve Balcı, Ş. (2020). Akıllı cep telefonu bağımlılığı: kişilik özellikleri ve kullanım örüntülerinin etkinliği üzerine bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 369-394.
- Coşkun, S. ve Saray Kılıç, H. (2023). Ergenlerin internet ve akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, uyku kalitesi ve akademik başarı düzeyleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 511-521.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A. ve Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 24(3), 226-34.
- Doğan, U. ve Karakuş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Dula, A. ve Güler, Ş. (2022). Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerinde Dijital Sosyal Baskının Rolünü Keşfetmek. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(4), 306-314.
- Ekinci, N.E., Demirel, M., Demirel, D.H., ve Işık, U. (2015). Lise öğrencilerinin yalnızlık algılarının rekreasyonel etkinliklere katılımları ve bireysel değişkenlere göre incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 71-78.
- Erözkan, A. (2010). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 156-175.
- Gedik, S. ve Gezgin, D.M. (2022). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının rekreatif faaliyetlere katılım davranışları açısından incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 10(28), 1-20.
- Gezgin, D.M., Hamutoğlu, N.B., Samur, Y. ve Yıldırım, S. (2018). Genç nesil arasında yaygınlaşan bir bağımlılık: akıllı telefon bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(2), 212-231.
- Goossens, L. (2018). Loneliness in adolescence: Insights from Cacioppo's evolutionary model. *Child Development Perspectives*, 12(4), 230-234.
- Göymen, R. ve Ayas, G. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(2), 36-52.
- Haug, S., Castro, R.P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T. ve Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 299-307.
- James, R.J., Dixon, G., Dragomir, M.G., Thirlwell, E. ve Hitcham, L. (2023). Understanding the construction of 'behavior' in smartphone addiction: A scoping review. *Addictive behaviors*, 137, 107503.
- Jondeau, E. ve Rockinger, M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699 – 1737.
- Karakaya, İ. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. A. Tanrıoğen (Edt.) Bilimsel araştırma yöntemleri. Anı.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2021). Ergenlerin Kendilerini, Başkalarını ve Durumları Affetme Eğilimlerinin Yordanmasında Mükemmeliyetçilik, Yalnızlık ve Öz-Şefkatin Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 248-289.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17): 231-238.
- Kulaksızoğlu, A. (2014). *Ergenlik Psikolojisi*. (16. Baskı), Remzi Kitabevi.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.

- Kwon, M., Kin, D.J., Cho, H. ve Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS One*, 8(12): e83558.
- Luhmann, M., Bohn, J., Holtmann, J., Koch, T. ve Eid, M. (2016). I'm lonely, can't you tell? Convergent validity of self- and informant ratings of loneliness. *Journal of Research in Personality*, 61, 50–60.
- Matthews, T., Fisher, H. L., Bryan, B. T., Danese, A., Moffitt, T. E., Qualter, P. ve Arseneault, L. (2022). This is what loneliness looks like: A mixed-methods study of loneliness in adolescence and young adulthood. *International journal of behavioral development*, 46(1), 18-27.
- Matthews, T., Qualter, P., Bryan, B.T., Caspi, A., Danese, A., Moffitt, T.E. ve Arseneault, L. (2023). The developmental course of loneliness in adolescence: Implications for mental health, educational attainment, and psychosocial functioning. *Development and psychopathology*, 35(2), 537-546.
- 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, doi: 10.5455/apd.176101.
- Russell, D., Peplau, L.A. ve Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *J. Pers Soc Psychol*, 39: 472-480.
- Sarıgöz, M. (2023). *Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Sağlığı Geliştirme ve Koruyucu Davranışlar Üzerine Etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi].
- Şahin, Ş. ve Özçelik, Ç.Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Türkel, Z. ve Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Türnüklü, A. ve Şahin, İ. (2004). 13-14 Yaş grubu öğrencilerin çatışma çözme stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7(13): 45-61.
- Twenge, J.M., Haidt, J., Blake, A.B., McAllister, C., Lemon, H. ve Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of adolescence*, 93, 257-269.
- Yabancı, C. (2019). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Narsisizm ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi].
- Yavuzer, H. (2013). *Ana-Baba-Çocuk*. (24. Baskı), Remzi

Kitabevi.

Yıldız, M.A. ve Duy, B. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27, 194-203, doi: 10.5350/dajpn2014270302.

Yusufoğlu, Ö.Ş. (2017). Boş zaman faaliyeti olarak akıllı telefonlar ve sosyal yaşam üzerine etkileri: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2414-2434, doi.org/10.15869/itobiad.333709.

#### Yazar Katkı Oranları

Yazarlar araştırmaya eşit şekilde katkı sağlamıştır.

#### Etik Kurul Onayı

Bu araştırmanın yapılabilmesi için İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul Başkanlığı tarafından (13.06.2023 tarih ve 2023/262 sayılı karar) gerekli izinler alınmıştır.