

**Araştırma Makalesi/ Research Article**

**AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE  
BENLİK SAYGISI VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ<sup>1</sup>**

**ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION  
AND INTERNET ADDICTION AND SELF-ESTEEM AND LONELINESS**

**Mehmet Utku TOHUMCU<sup>\*</sup>, Temel Alper KARSLI<sup>\*\*</sup>,  
Erdi BAHADIR<sup>\*\*\*</sup>, Bilal KALENDER<sup>\*\*\*\*</sup>**

*Geliş Tarihi: 27.03.2019  
(Received)*

*Kabul Tarihi: 29.11.2019  
(Accepted)*

**ÖZ:** İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı gelişen teknoloji ile birlikte psikoloji alan dizininde sıklıkla incelenen konuların başında gelmiştir. Sürekli internet ve akıllı telefon başındaki bireyler toplumdaki uzaklaşmakta ve yalnızlaşmaktadır. Bu durum bireylerin kendilerine olan saygılarında da azalmaya neden olmaktadır. Bu çalışmanın amacı akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yapılan çalışmada ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu amaçla yürütülen çalışmaya 137'si kadın ve 93'ü erkek olmak üzere 230 kişi katılmıştır. Katılımcılara içeriğinde; demografik veri formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin bulunduğu anket formu uygulanmıştır. Yapılan korelasyon analizleri sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ölçeği toplam puanlar arasında negatif, orta düzeyde ve anlamlı; telefon bağımlılığı ile yalnızlık ölçeği toplam puanları arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir korelasyon katsayısı elde edilmiştir. İnternet bağımlılığı ile benlik saygısı ölçeği toplam puanlar arasında negatif, orta düzeyde ve anlamlı bir korelasyon katsayısı; internet bağımlılığı ile yalnızlık ölçeği toplam puanlar arasında pozitif, orta düzeyde anlamlı bir korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. İnternetin kişi için önemi, benlik saygısı ve yalnızlık akıllı telefon bağımlılığını yordamaktadır. İnternetin kişi için önemi, benlik saygısı, yaş ve yalnızlık internet bağımlılığını yordamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** akıllı telefon, internet, benlik saygısı, yalnızlık

**ABSTRACT:** Internet and smart phone addiction has been one of the most frequently studied topics in the psychology field index along with the developing technology. Individuals who constantly interest internet and smart phone move away from society and

<sup>1</sup> Bu araştırma, ilk yazarın yüksek lisans tez çalışmasından türetilmiştir.

<sup>\*</sup> Uzman Psikolog, utkutohumcu@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-8856-959X

<sup>\*\*</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Bartın Üniversitesi, alperkarsli@bartin.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3563-7565

<sup>\*\*\*</sup> Psikolog, erdibhdr@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8404-1779

<sup>\*\*\*\*</sup> Psikolog, İstanbul Büyükşehir Belediyesi, kalenderbilal@gmail.com, ORCID: 0000-0003-1549-6662

become lonely. This leads to a decrease in the respect of individuals for themselves. The aim of this study is to examine the relationship between smart phone and Internet addiction and self-esteem and loneliness. In this study, relational screening model was preferred. For this purpose, 230 people, 137 of whom were female and 93 of them were male, participated in the study. Demographic data, Smart Phone Addiction Scale, Young Internet Addiction Test Short Form, Rosenberg Self Esteem Scale and UCLA Loneliness Scale were applied to the participants. The results of the correlation analysis, positive, low and significant correlation coefficient between smart phone addiction and self-esteem scale total scores, and negative, moderate and significant correlation coefficient between smart phone addiction loneliness subscale total scores was found. Between internet addiction and self-esteem scale total scores positive, moderate and significant correlation coefficient; between internet addiction and loneliness scale total scores positive, moderate and significant correlation coefficient was calculated. The importance of the internet for the person, self-esteem and the isolation have been found to be predictive factors for smart phone addiction. The importance of the internet for the person, self-esteem, age and the isolation have been found to be predictive factors for internet addiction.

**Key words:** smart phone, internet, self-esteem, loneliness

## 1. GİRİŞ

Bağımlılık sözcüğü Latince’de kendini başkasına adanmak anlamına gelen “addicere” kelimesinden yola çıkarak türetilmiştir. En genel anlamıyla bağımlılık “bir nesneye, bireye ya da varlığa karşı konulamaz bir şekilde sürekli olarak istek duyma ve kişinin farklı bir iradenin güdümünde olması hali” şeklinde tanımlanmaktadır<sup>2</sup>. Bağımlılık “bir maddenin ya da bir eylemin kişilerin ruhsal ve fizyolojik sağlığına veya sosyal yaşamına olumsuz bir etki etmesine, bireyi olumsuz yönde etkilemesine karşın kullanımını devam ettirmesi, söz konusu madde kullanımını ya da eylemi yinelenmeye yönelik önüne geçilemeyen istek duyma hali” olarak tanımlanabilir<sup>3</sup>. Psikoloji alan dizininde son yıllarda akıllı telefon ve internet bağımlılığı kavramları sıklıkla incelenmiştir.

Son yıllarda insanların akıllı telefonları kullanım amaçları da değişim göstermiştir. Daha önceleri haberleşme ve iletişim aracı olan akıllı telefonlar günümüzde internete bağlanma, sosyal medya, oyun oynama, müzik dinleme, ödeme yapma, bankacılık ve iş için kullanma ve alışveriş gibi daha kompleks

---

<sup>2</sup> Hasret Aktaş ve Nurcan Yılmaz, “Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı”, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, Cilt 3, 2017, s.86.

<sup>3</sup> Adriana Bianchi ve James Phillips, “Psychological Predictors Of Problem Mobile Phone Use”, *Cyberpsychology & Behavior*, Cilt 8, Sayı 1, 2005, 40.

amaçlar için kullanılmaktadır<sup>4</sup>. Akıllı telefonların gündelik hayatı kolaylaştırmasının yanında getirdiği olumsuz sonuçlar da bulunmaktadır. Akıllı telefonun sürekli değiştirilmesini istenmesi, telefon için suç işlemeye kadar giden davranış problemleri ve faturaları ödeyememe noktasında maddi problemler gibi pek çok sorun olarak ortaya çıkmaktadır<sup>5-6</sup>.

Akıllı telefonlar günlük hayatın değişilmez bir parçası olarak yerlerini almıştır. Cep telefonlarının sadece iletişimi sağlamak gibi bir görevi bulunmakta iken akıllı telefonlar bu görevin yanında getirdiği yenilikler ile eskiyi devirmiştir. Ancak her ne kadar cep telefonlarından daha iyi yanları bulunsun da bedensel, ruhsal ve davranışsal bazı problemleri beraberinde getirmekte ve genel işlevsellik üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır<sup>7</sup>.

İnternetin gelişmesi ve ulaşımının kolaylaşması ile birlikte internet kullanımında artış görülmektedir. Teknolojik sürekli gelişmekte olduğu ve gelişeceği göz önüne alındığında internet kullanımının da sürekli artacağı tahmin edilmektedir. Bu kullanım ve gelişimle birlikte internetin sunduğu yenilik ve kolaylıklarda aynı oranda artış gösterecektir<sup>8</sup>.

İnternet kullanımının bu denli artmış olması her zaman için olumlu sonuçlar doğurmamaktadır. Gündelik yaşam için artık olmazsa olmaz haline gelen internetin aşırı kullanımının fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak birçok olumsuzluğu bulunmaktadır. Bilgilerin çarpıtılması, şiddete ve cinselliğe teşvik, dolandırıcılık vb. birçok olumsuzluk bu başlık altında verilebilir<sup>9</sup>.

İnternet kullanımının olumlu yanları da yok değildir. İlk olarak ülkemizde yaygınlaşması ile birlikte en büyük kitleyi öğrenciler ve araştırmacılar

<sup>4</sup> Dursun Meral, “Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan, 2017, s.35.

<sup>5</sup> Ebru Önler ve Aytül Yılmaz, “Cerrahi Birimlerde Yatan Hastalarda Uyku Kalitesi”, *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, Cilt 16, Sayı 62, 2008, s.116.

<sup>6</sup> Bilge Kağan Özbay ve Osman Alihan Öncel, “Telefon Amblemlerimize Ne Kadar Bağlıyız?”, cilt 8, 2017, s.5.

<sup>7</sup> Özlem Çakır ve Oğuz Ebru, “Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki”, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 13, Sayı 1, 2017, s.420.

<sup>8</sup> Ahmet Ergin, Süleyman Utku Uzun ve Ali İhsan Bozkurt, “Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve Etkileyen Etmenler”, *Pamukkale Tıp Dergisi*, Cilt 3, 2013, s. 140.

<sup>9</sup> Mustafa Kutlu, Mustafa Savcı, Yasin Demir ve Ferda Aysan, “Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, Cilt 17 Sayı 1, 2016, s.71.

oluşturmuştur. Sınırsız bilgiye erişim ve bu bilginin paylaşılmasının verdiği kolaylık ve pratiklik bu kesim için interneti kullanmasında zorunluluk olarak görülmüştür. Bilgi ve bilime erişiminin yanında eğlence ve oyun aracı olarak da internet kullanımı yaygındır<sup>10</sup>. Akıllı telefon ve internet bağımlılığını bireyler üzerindeki önemli psikolojik etkileri bulunmaktadır. Bu psikolojik etkilerin benlik saygısı ve yalnızlık kavramları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Benlik saygısı kavramı kişinin kendisine verdiği değer, güven duygularının yanında kendisini başarılı ve zeki biri olarak algılaması ile karakterizedir. Rosenberg (1965)'e göre bireyin kendisine yönelik olumlu veya olumsuz değerlendirmeleri benlik saygısının temelini oluşturmaktadır. Bu sonuca göre düşük benlik saygısı kendiliğe yönelik olumsuz değerlendirmelerden kaynaklanırken yüksek benlik saygısı ise olumlu değerlendirmelerden etkilenmektedir<sup>11</sup>.

Coopersmith (1959)'e göre benlik saygısının oluşumunda yeterlilik ve kendilik ile ilgili olumlu ve değerli yorumlar önemlidir. Benlik saygısının oluşumunda çevrenin değerlendirmesinden çok kişinin kendisinin değerlendiricisi ve eleştirmeni olması rol oynamaktadır<sup>12</sup>. Bu değerlendirmeler ve eleştiriler sonucunda kişi kendi için onayladığı ve uygun göremediği yönlerinin farkına varacaktır.

Cooley'nin (1976; akt: Tözün, 2010) açıklamasında kişinin kendisi ile ilgili düşüncelerinin yanında çevreden aldığı geri bildirimlerin de öneminden bahsedilmiştir. Çevreden kendilik için alınan bildirimler bireyin kendi düşünceleri ile sentezlenecek ve benlik saygısının düşük veya yüksek olması yeni düşünceye göre belirlenecektir. Cooley'in (1976) bu görüşü benlik saygısı kavramının kapsamını genişletmiştir<sup>13-14</sup>.

Benlik saygısının kişinin kendini toplumdan soyutladığı ve kendini yalnız hissettiği durumlarda azaldığı bilinmektedir. Yalnızlık temel olarak kişinin çevresi ile yakın ve anlamlı ilişkiler kuramaması ve bunun yanında kurduğu ilişkilerin

---

<sup>10</sup> Mustafa Kemal Karaman ve Meltem Kurtoğlu, "Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri", *Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, Cilt 4 Sayı 2, 2009, s. 17.

<sup>11</sup> Morris Rosenberg, "Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)", *Acceptance And Commitment Therapy Measures Package*, Cilt 61, 1965, s.53.

<sup>12</sup> Stanley Coopersmith, "A Method For Determining Types Of Self-Esteem", *The Journal Of Abnormal And Social Psychology*, Cilt 59, Sayı 1, 1959, s.87.

<sup>13</sup> Charles Holton Cooley, *Human Nature and The Social Order*. New York: Free Press, 1956, s. 45.

<sup>14</sup> Mustafa Tözün, "Benlik Saygısı", *Actual Medicine*, Cilt 18, Sayı 7, 2010, s.54.

istenilen düzeyde doyum vermemesi ile karakterize bir duygu halidir. Yalnızlık kavramının yanında tek başına kalma durumunda açıklanması gerekmektedir. Tek başına kalma bireyin istediği ve arzuladığı bir durum iken yalnızlık istenmeyen ve olumsuz bir duygu halidir. Bireyler toplum içerisinde yalnızlık duygusuna kapılabilirken tek başına zaman geçirdiklerinde bu duygudan uzak olabilirler<sup>15</sup>.

Hayata geldiği anda itibaren dış dünyaya bağlı olan insan yaşamını sürdürürken de bu ihtiyacı hisseder. Bu bağlılık dış dünya ile iletişim ve etkileşim kurmasını zorunlu kılmaktadır. Çevre kişinin duygu, düşünce ve davranışını etkileyen dinamik bir unsurdur. Bu nedenle kişi varlığını sağlıklı olarak sürdürmek için sosyal olmak durumundadır<sup>14</sup>.

İlk çağlarda insanlar besin bulmak ve hayatta kalmak için sosyalleşme ihtiyacı içine girmiştir. Ancak tarım toplumuna geçiş bu sosyalliği bir nebze zayıflatmış ancak yine de varlığını sürdürmüştür. Son olarak sanayi devrimi ve modern toplumların günümüzdeki şeklini alması ile sosyallik bir arada olursa da çok aza inmiştir. İnsanlar geçmişte fizyolojik ihtiyaçlarını gidermek için sosyalleşme gereksinimi duyarken günümüzde psikolojik olarak sosyalleşme gereksinimleri artmıştır<sup>16</sup>. İnternet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı psikolojik olarak sosyalleşmenin önünde engelleyici bir faktör olarak görülmekte ve kişileri kendi iç dünyalarında ya da sanal dünyada yaşamaya mahkum bırakmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, akıllı telefon ve internet bağımlılığının benlik saygısı ve yalnızlık ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaçla aşağıdaki hipotezler sınamıştır:

1. Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif ve yalnızlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır.
2. Benlik saygısı, yalnızlık ve açık uçlu demografik değişkenler akıllı telefon bağımlılığını yordayıcı özellik göstermektedir.
3. Benlik saygısı, yalnızlık ve açık uçlu demografik değişkenler internet bağımlılığını yordayıcı özellik göstermektedir.

---

<sup>15</sup> Ercan Yılmaz ve Vicdan Altınok, "Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi", *Educational Administration, Theory and Practise*, Cilt 15, Sayı 59, 2009, s.453.

<sup>16</sup> Ayşegül Elif Karagülle ve Berk Çaycı, "Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Yabancılaşma", *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, Cilt 4, Sayı 1, 2014, s.4.

## 2. İNCELEME

### 2.1. Araştırma Modeli

Yapılan çalışmada ilişkiisel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu model kapsamında araştırmaya dahil edilen kavramlar arasındaki ilişkiler, ölçeklerden elde edilen toplam puanlar sonrası analiz edilmiştir. Örneklem evreni temsil etmesi noktasında basit tesadüfi örnekleme tekniği kullanılmış olup katılımcılar gönüllülük esasına ve bilgilendirilmiş onama göre çalışmada yer almıştır.

### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Marmara Bölgesini temsilen İstanbul ve Edirne illerinde yaşayan genç ve yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya, yaş ortalaması  $31,90 \pm 11,10$  olan 137 kadın ve 93 erkek olmak üzere toplam 230 katılmıştır. Katılımcılardan 120 kişi (%44,3) evli ve 128 kişi (%55,7) bekadır. Maddi durumu iyi olan 105 kişi (%45,7) ve orta olan 125 kişi (%54,3) bulunmaktadır.

### 2.3. Kullanılan Araç ve Gereçler

Yapılan çalışmada sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan anket veri toplama tekniği tercih edilmiştir. anket formunda bulunan ölçekler aşağıda verilmiştir.

*Demografik Veri Formu:* Araştırmacı tarafından belirlenmiş ve katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, maddi durum gibi demografik bilgilerin yanında yedili likert tipinde (1 = çok az; 7 = çok fazla) internetin yaşam için önemi ve internet kullanımının yalıtılmışlık hissi yaratıp yaratmadığının yer aldığı sorular bulunmaktadır.

*Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği:* Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Demirci ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinali için Cronbach Alfa değeri 0,98 ve uyarlama çalışması için 0,93 olarak bulunmuştur. Likert tipi bir ölçek olan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği 33 sorudan oluşmaktadır ve tek faktörlü yapıdadır. Cevaplar 1-6 arasında değerlendirilmektedir. En düşük cevap puanı 33, en yüksek cevap puanı 198'dir. Yüksek puan alanlar riskli akıllı telefon kullanıcı olarak görülerek bağımlılık gösterenlerdir<sup>17-18</sup>. Bu çalışmada Akıllı Telefon Bağımlılığı

<sup>17</sup> Min Kwon, Joon-Yeop Lee, Wang-Youn Won, Jae-Woo Park, Jung-Ah Min, Changtae Hahn, Xinyu Gu Ji-Hye Choi ve Dai-Jin Kim, "Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS)", *Plos One*, Cilt 8, Sayı 2, 2013, s.77.

<sup>18</sup> Kadir Demirci, Hikmet Orhan, Arif Demirdas, Abdullah Akpınar ve Havva Sert, "Validity and reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population", *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, Cilt 24, Sayı 3, 2014, s.230.

Ölçeği için 0,93'lük Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Ölçek ergenlik ve yetişkinlik dönemleri için kullanıma uygundur.

*Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)*: Young (1998) tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve arkadaşları (2013: 1218) tarafından kısa forma dönüştürülen YİBT-KF, 12 maddeden oluşmakta olup 5'li Likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) tipi bir ölçektir. Ölçek tek boyutlu toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak hesaplanmıştır. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu'nun güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa katsayısı üniversite öğrencilerinde 0,91 ve ergenlerde 0,86 olarak bulunmuştur<sup>19-20-21</sup>. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu için yapılan çalışmada 0,90'lık Cronbach Alfa katsayısı elde edilmiştir. Ölçek ergenlik ve yetişkinlik dönemleri için kullanıma uygundur.

*Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği*: Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin geçerlik oranı 0,71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise 0,75 olduğu belirtilmiştir. Ölçekteki 1, 2, 4, 6 ve 7. Maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir<sup>22-23</sup>. Yapılan çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği için 0,88 değerinde Cronbach Alfa katsayısı bulunmuştur. Ölçek ergen, yetişkin ve geç yetişkin bireylerde kullanılmaktadır. Ölçekte tek boyuttan oluşmaktadır.

*UCLA Yalnızlık Ölçeği*: Russell ve arkadaşları (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği incelenmiş ve ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,94 olarak saptanmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliğinin anlamlı ( $r= 0,73$ ) düzeyde olduğu görülmüştür. 10'u düz ve 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşan bir ölçektir. Ters yönlü maddeler şu şekildedir: 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20. Ülkemizde UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği Demir (1989) tarafından yapılmıştır ve tek boyutludur. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bulgularda

<sup>19</sup> Kimberly Young, *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*, New York: John Wiley & Sons, 1998, s.140.

<sup>20</sup> Mirko Pawlikowski, Christine Altstötter-Gleich ve Matthias Brand, "Validation And Psychometric Properties Of A Short Version Of Young's Internet Addiction Test", *Computers In Human Behavior*, Cilt 29, Sayı 3, 2013, s.1218.

<sup>21</sup> Mustafa Kutlu, Mustafa Savcı, Yasin Demir ve Ferda Aysan, *a.g.m.*, s.71.

<sup>22</sup> Morris Rosenberg, *a.g.m.*, s.55.

<sup>23</sup> Füsün Çuhadaroğlu, "Adolesanlarda Benlik Saygısı", *Uzmanlık Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara, 1986, s.65.

Cronbach Alfa 0,96 olarak tespit edilmiştir<sup>24-25</sup>. UCLA Yalnızlık Ölçeği için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı bu çalışma için 0,84'tür. Ölçek ergenlik ve sonrası gelişim dönemleri için uygundur.

#### 2.4. Verilerinin Analizi

Elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve SPSS.24 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırma ölçek puanlarının normal dağıldığı görülmüş ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Örneklemin demografik bilgileri için kişi ve yüzde dağılımı için frekans analizi, ölçekler arası ilişkinin incelenmesi için korelasyon analizi ve ölçek puanı yordayıcılarını bulmak için regresyon analizi kullanılmıştır.

#### 2.5. Bulgular

Akıllı Telefon Ölçeği ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği arasında olumlu yönde ( $r=0,72$ ;  $p<0,001$ ), Benlik Saygısı Ölçeği ile olumsuz yönde ( $r=-0,34$ ;  $p<0,001$ ) ve Yalnızlık Ölçeği ile olumlu yönde ( $r=0,22$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Diğer yandan İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeği arasında ile olumsuz yönde ( $r=-0,41$ ;  $p<0,001$ ) ve Yalnızlık Ölçeği ile olumlu yönde ( $r=0,33$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur. Son olarak Benlik Saygısı Ölçeği ile Yalnızlık Ölçeği arasında olumsuz yönde ( $r=-0,58$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı ilişki elde edilmiştir.

**Tablo 1.** Akıllı Telefon Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Yalnızlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

	Akıllı Telefon Ölçeği	İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Benlik Saygısı Ölçeği
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	0,72***		
Benlik Saygısı Ölçeği	-0,34**	-0,41***	
Yalnızlık Ölçeği	0,22***	0,33***	-0,58***

\*\*  $p<0,01$ ; \*\*\*  $p<0,001$

Akıllı Telefon Ölçeği ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği arasında olumlu yönde ( $r=0,72$ ;  $p<0,001$ ), Benlik Saygısı Ölçeği ile olumsuz yönde ( $r=-0,34$ ;  $p<0,001$ ) ve Yalnızlık Ölçeği ile olumlu yönde ( $r=0,22$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Diğer yandan İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeği arasında ile olumsuz yönde ( $r=-0,41$ ;  $p<0,001$ ) ve Yalnızlık Ölçeği ile olumlu yönde ( $r=0,33$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur. Son olarak Benlik Saygısı

<sup>24</sup> Dan Russell, Letitia Anne Peplau ve Mary Lund Ferguson, "Developing A Measure Of Loneliness", *Journal Of Personality Assessment*, Cilt 42, Sayı 3, 1978, s. 292.

<sup>25</sup> Ayhan Demir, "UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği", *Psikoloji Dergisi*, Cilt 7, Sayı 23, 1989, s.16.

Ölçeği ile Yalnızlık Ölçeği arasında olumsuz yönde ( $r=-0,58$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı ilişki elde edilmiştir.

**Tablo 2.** Akıllı Telefon Bağımlılığı Yordayıcılarının Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi İle İncelenmesi

Bağımsız Değişkenler	B(b)	sh	Beta	t	F	R <sup>2</sup>
Sabit (a)	78,88	12,09		6,53***		
İnternetin hayat için önemi	9,66	1,50	0,37	6,46***	28,64***	0,28
Benlik saygısı	-1,27	0,29	-0,27	-4,38***		
Başkanlarından yalıtılmış ve uzak hissetme	3,30	1,49	0,14	2,22*		

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$

Akıllı telefon bağımlılığı toplam puanının yordayıcılarını bulmak için yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F_{(3,226)}=28,64$ ;  $p<0,001$ ). Elde edilen modeldeki parametreler akıllı telefon bağımlılığının %28'lik kısmını açıklamaktadır. Modele alınan parametrelerin tek tek anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ;  $p<0,001$ ). İnternetin kişinin hayatı için önemi 1 birim yükseldiğinde akıllı telefon bağımlılığı puanı 9,66 birim artacak; benlik saygısı puanı 1 birim artınca akıllı telefon bağımlılığı puanı 1,27 birim azalacak ve kişinin kendini yalıtılmış hissetmesi 1 birim arttığında akıllı telefon bağımlılığı puanı 3,30 birim artacaktır.

**Tablo 3.** İnternet Bağımlılığı Yordayıcılarının Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi İle İncelenmesi

Bağımsız Değişkenler	B	sh	Beta	t	F	R <sup>2</sup>
Sabit (a)	32,88	4,22		7,79***		
Benlik saygısı	-0,49	0,10	-0,31	-4,94***		
İnternetin hayat için önemi	2,02	0,51	0,23	3,99***	21,94***	0,28
Yaş	-0,12	0,04	-0,17	-2,92**		
Başkanlarından yalıtılmış ve uzak hissetme	1,17	0,51	0,14	2,31*		

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$

İnternet bağımlılığı toplam puanının yordayıcılarını bulmak için yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F_{(4,225)}=21,94$ ;  $p<0,001$ ). Elde edilen modeldeki parametreler internet bağımlılığının %28'lik kısmını açıklamaktadır. Modele alınan parametrelerin tek tek anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ;  $p<0,01$ ;  $p<0,001$ ). Benlik saygısı puanı 1 birim artınca internet bağımlılığı puanı 0,49 birim azalacak; internetin kişinin hayatı için önemi 1 birim yükseldiğinde internet bağımlılığı puanı 2,02 birim artacak; yaş bir birim yükseldiğinde internet bağımlılığı puanı 0,12 birim azalacak ve kişinin kendini

yalıtılmış hissetmesi 1 birim arttığında internet bağımlılığı puanı 1,17 birim artacaktır.

### 3. SONUÇ ve ÖNERİLER

Akıllı telefon ve internet bağımlılığı birçok yönden kişinin psikolojik bütünlüğünü etkilemektedir. Bu etkilerin başında kişinin kendine saygısı olan benlik saygısı ve toplumdaki izole olmasının sonucu olarak yalnızlık gelmektedir. Bu çalışmanın amacı akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi ve çeşitli demografik değişkenlere göre farklılıkların incelenmesidir.

Araştırmanın ilk aşamasında akıllı telefon bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı arasında orta düzeyde, olumsuz ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre akıllı telefon bağımlılığı puanı arttıkça benlik saygısı puanında düşüş görülecektir. Ölçek puanlaması düşünüldüğünde akıllı telefon bağımlılığı arttıkça kişide benlik saygısı azalmakta ya da benlik saygısı arttıkça kişide akıllı telefon bağımlılığı azalmaktadır. Elde edilen bulgular düşük benlik saygısının akıllı telefona olan bağımlılığa etkisi yönündeki alan dizin çalışmaları ile tutarlılık göstermektedir<sup>26-27</sup>. Meral (2017) akıllı telefon bağımlılığı geliştiren kişilerin düşük benlik saygılarını örtmek için bir araç olarak kullandıklarını belirtmiştir<sup>28</sup>. Takao, Takahashi ve Kitamura (2009) yalıtılmış, depresif ve düşük özgüven gibi olumsuz duygulardan uzaklaşarak akıllı telefona ve internete yönelim olabileceğini vurgulamıştır<sup>29</sup>. Akıllı telefonların kişilere sundukları eğlence, kolaylık ve çeşitli imkanlar sunma gibi seçenekleri ile düşük benlik saygısının hem nedeni hem de sonucu olarak görülebilir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara göre, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında orta düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanı arttıkça yalnızlık puanları da artacaktır. Bu sonuca göre akıllı telefon bağımlılığı ne kadar çok ise yaşanan

<sup>26</sup> Adriana Bianchi ve James Phillips, *a.g.m.*, s.47.

<sup>27</sup> Hatice Kahyaoğlu Sut, Seda Kurt, Özge Uzal ve Saadet Özdilek, "Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal ve Eğitim Hayatına Etkisi", *Avrasya Aile Hekimliği Dergisi*, Cilt 5, 2016, s.17.

<sup>28</sup> Dursun Meral, *a.g.m.*, s.72.

<sup>29</sup> Motoharu Takao, Susumu Takahashi ve Masayoshi Kitamura, "Addictive Personality And Problematic Mobile Phone Use", *Cyberpsychology & Behavior*, Cilt 12, Sayı 5, 2009, s.505.

yalnızlık hissede artacaktır. Elde edilen sonuçlar alan dizin çalışma ile paraleldir<sup>30-</sup>  
<sup>31</sup>. Akıllı telefon ve yalnızlık arasındaki bu ilişki şüphesiz sosyalleşmenin  
eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Kişiler akıllı telefona bağımlı olarak  
çevrelerinden kopmakta ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirememektedir<sup>32</sup>. Diğer  
yandan ilginin, merakın ve konsantrasyonun sürekli akıllı telefonda olması  
kurulan ilişkilerin niteliğini olumsuz etkileyebilir ve bir süre sonlanmasına neden  
olabilir<sup>33</sup>. Kişiler bu akıllı telefona gösterilen bu ilgi ve alakadan rahatsız olabilir ve  
kişi ile ilişkilerini azaltabilir veya tamamen kesebilir.

İnternet bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin sınanmasında, iki  
değişken arasında orta düzeyde, olumsuz ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.  
bulunan bu ilişkinin yönüne göre kişilerin internete olan bağımlılıkları yükseldikçe  
benlik saygılarında düşüş gözlenecektir. Akıllı telefon için bulunan ilişki  
sonuçlarının internet bağımlılığı için de düşünülmesi yanlış olmayacaktır. Akıllı  
telefon ve internetin birlikte sürekli kullanılması ve iki değişken için yapılan analiz  
sonucunda yüksek düzeyde bulunan ilişki bu durumu göstermektedir. Kişiler için  
internet bir kaçış eğlence ve iletişim olanağı sunmaktadır. Benlik saygısı düşük  
bireyler ikili ilişkilerde ve sosyallikte kendilerine güvensiz, başarıları görmezden  
gelen, öfke problemleri olan ve dış odaklı kişilik özellikleri göstermektedir<sup>34</sup>.  
İnternet sunduğu kolaylık ve sanal alem ile kişinin bu durumlardan özgürce  
kaçabildiği bir ortam sunmaktadır. Elde edilen bulgular alan dizin sonuçlarını  
destekler niteliktedir<sup>35-36</sup>.

<sup>30</sup> Özlem Çakır ve Oğuz Ebru, a.g.m., s.426.

<sup>31</sup> Abdullah Mert ve Gizem Özdemir, “Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi”, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, Cilt 8, Sayı 8, 2008 s. 104.

<sup>32</sup> Ali Minaz ve Özlem Çetinkaya Bozkurt, “Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 2, Sayı 9, 2007, s.280.

<sup>33</sup> Mariano Cholis, Valdes Villanueva ve Marcos Charles Cholis, “Girls, Boys and Their Mobile: Use, Abuse (And Dependence) Of The Mobile Phone In Adolescence”, *Revista Espanola De Drogodep*, Cilt 34, 2009, s. 80.

<sup>34</sup> Derya Seyhan ve Handan Zincir, “Tutuklu Hükümlü Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Aile Özelliklerinin İncelenmesi ve Aralarındaki Korelasyonun Belirlenmesi”, *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, Cilt 11, Sayı 5, 2009, s.21.

<sup>35</sup> İlknur Reisoğlu, Nuray Gedik ve Yüksel Gökteş, “Öğretmen Adaylarının Özsaygı ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Problemlerini İnternet Kullanımıyla İlişkisi”, *Eğitim ve Bilim*, Cilt 38, Sayı 170, 2013, s.162.

<sup>36</sup> Nebi Sümer ve Meltem Anafarta Şendağ, “Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı”, *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt 24, Sayı 63, 2009, s.89.

Son olarak internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında orta düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kişinin internet bağımlılığı puanı arttıkça yalnızlık puanı da artmaktadır. Panicker ve Sachdev (2014) problemlili internet kullanımının stresi önlemek için kullanıldığını belirtmiştir<sup>37</sup>. Bu stresin en önemli kaynağı olarak yalnızlık görülmektedir. Morahan-Martin ve Schumacher (2003) sosyal ilişkilerin internet ortamında daha kolay kurulması ve gerçekleştirildiğinden internet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir<sup>38</sup>. Süler (2016) internet bağımlılığının Maslow hiyerarşisi ile açıklamış ve ilişki kurma ve sosyalleşme ihtiyacının internet ortamında doyurulduğunu belirtmiştir<sup>39</sup>. Yalnızlığın algılanış ve yaşayış düzeyine göre kişilerin sosyallik ihtiyacını internet ortamında aramaları ve bu nedenle internet bağımlılığı geliştirmeleri olasıdır.

Yapılan regresyon analizleri sonucunda elde edilen bulgular hem alan dizin çalışmaları ile paralellik göstermekte hem de korelasyon analizleri ile tutarlılık göstermekte ve araştırmanın iç tutarlılığını yükseltmektedir. Birey için akıllı telefon bağımlılığının yordanması noktasında internetin önemi, benlik saygısı ve kişinin kendini yalıtılmış hissetmesi anlamlı parametreler olarak bulunmuştur. Diğer yandan internet bağımlılığının yordayıcısı olarak yaş, internetin önemi, benlik saygısı ve kişinin kendini yalıtılmış hissetmesi anlamlı parametreler olarak bulunmuştur.

Sonuç olarak akıllı telefon ve internet bağımlılığının tanı ve tedavisinde benlik saygısı ve yalnızlık üzerinde durulması gereken kavramlar olduğu görülmüştür. Değişkenler arası ilişkilerin yönü, şiddeti ve yordayıcılık özellikleri alan dizine yeni ve güncel bilgiler kazandırmıştır. İleride yapılacak çalışmalar için klinik örneklem ile yapılacak bir çalışma ilişki sonuçlarının sağlam temellerde incelenmesi olanağı sunacaktır. Diğer yandan coğrafi farklılıkların gözetildiği bir çalışma Türkiye evreni düşünüldüğünde farklı sonuçlar verebilir ve bu sonuçlar alan dizine daha güncel ve yeni bilgilerin kazandırılmasına yardımcı olabilir.

---

<sup>37</sup> Jayashree Panicker ve Ritika Sachdev, "Relations Among Loneliness, Depression, Anxiety, Stress And Problematic İnternet Use", *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, Cilt 2, Sayı 9, 2014, s.8.

<sup>38</sup> Janet, Morahan-Martin ve Phyllis Schumacher, "Loneliness and Social Uses Of The İnternet", *Computers in Human Behavior*, Cilt 19, Sayı 6, 2003, s.669.

<sup>39</sup> Melek Süler, "Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2016, s.78.

Akıllı telefon ve internet bağımlılığının açıklanmasında yalnızlık ve benlik saygısı kavramlarının önemi görülmüştür. Elde edilen bilgiler kişilerde ilgili bağımlılıkların gelişmesinde koruyucu faktörler olarak benlik saygısı ve yalnızlığın önemini göstermiştir. İlgili kişi, kurum ve kuruluşlarca yapılacak seminer, eğitim veya psikoterapi gibi başlıklarda elde edilen bulgular uzmanlara yol gösterici niteliktedir.

#### KAYNAKÇA

Aktaş, Hasret ve Yılmaz, Nurcan, “Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı”, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, Cilt 3, 2017.

Bianchi, Adriana ve Phillips, James, “Psychological Predictors Of Problem Mobile Phone Use”, *Cyberpsychology & Behavior*, Cilt 8, Sayı 1, 2005.

Choliz, Mariano; Villanueva, Valdes ve Choliz, Marcos Charles, “Girls, Boys and Their Mobile: Use, Abuse (And Dependence) Of The Mobile Phone In Adolescence”, *Revista Espanola De Drogodep*, Cilt 34, 2009.

Cooley, Charles Holton, *Human Nature and The Social Order*. New York: Free Press, 1956.

Coopersmith, Stanley, “A Method For Determining Types Of Self-Esteem”, *The Journal Of Abnormal And Social Psychology*, Cilt 59, Sayı 1, 1959.

Çakır, Özlem ve Ebru, Oğuz, “Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki”, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 13, Sayı 1, 2017.

Çuhadaroğlu, Füsün, “Adolesanlarda Benlik Saygısı”, Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara, 1986.

Demir, Ayhan, “UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği”, *Psikoloji Dergisi*, Cilt 7, Sayı 23, 1989.

Demirci, Kadir; Orhan, Hikmet; Demirdas, Arif; Akpınar, Abdullah ve Sert, Havva, “Validity and reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population”, *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, Cilt 24, Sayı 3, 2014.

Ergin, Ahmet; Uzun, Süleyman Utku ve Bozkurt, Ali İhsan, “Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve Etkileyen Etmenler”, *Pamukkale Tıp Dergisi*, Cilt 3, 2013.

Kahyaoğlu Sut, Hatice; Kurt, Seda; Uzal, Özge ve Özdilek, Saadet, “Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal ve Eğitim Hayatına Etkisi”, *Avrasya Aile Hekimliği Dergisi*, Cilt 5, 2016.

Karagülle, Ayşegül Elif ve Çaycı Berk, “Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Yabancılaşma”, *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, Cilt 4, Sayı 1, 2014.

Karaman, Mustafa Kemal ve Kurtoğlu, Meltem, “Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri”, *Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, Cilt 4 Sayı 2, 2009.

Kutlu, Mustafa; Savcı, Mustafa; Demir, Yasin ve Aysan, Ferda, “Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, Cilt 17 Sayı 1, 2016.

Kwon, Min; Lee, Joon-Yeop; Won, Wang-Youn; Park, Jae-Woo; Min, Jung-Ah; Hahn, Changtae; Gu, Xinyu; Choi, Ji-Hye ve Kim, Dai-Jin, “Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS)”, *Plos One*, Cilt 8, Sayı 2, 2013.

Meral, Dursun, “Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan, 2017.

Mert, Abdullah ve Özdemir, Gizem, “Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi”, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, Cilt 8, Sayı 8, 2008.

Minaz, Ali ve Bozkurt, Özlem Çetinkaya, “Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 2, Sayı 9, 2007.

Morahan-Martin, Janet ve Schumacher Phyllis, “Loneliness and Social Uses Of The Internet”, *Computers in Human Behavior*, Cilt 19, Sayı 6, 2003.

Önler, Ebru ve Yılmaz, Aytül, “Cerrahi Birimlerde Yatan Hastalarda Uyku Kalitesi”, *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, Cilt 16, Sayı 62, 2008.

Özbay, Bilge Kağan ve Öncel, Osman Alihan, “Telefon Amblederimize Ne Kadar Bağlıyız?”, cilt 8, 2017.

Panicker, Jayashree ve Sachdev, Ritika, “Relations Among Loneliness, Depression, Anxiety, Stress And Problematic İnternet Use”, *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, Cilt 2, Sayı 9, 2014.

Pawlikowski, Mirko; Altstötter-Gleich, Christine ve Brand, Matthias, “Validation And Psychometric Properties Of A Short Version Of Young’s İnternet Addiction Test”, *Computers In Human Behavior*, Cilt 29, Sayı 3, 2013.

Reisoğlu, İlknur; Gedik, Nuray ve Göktaş, Yüksel, “Öğretmen Adaylarının Özsaygı ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Problemlili İnternet Kullanımıyla İlişkisi”, *Eğitim ve Bilim*, Cilt 38, Sayı 170, 2013.

Rosenberg, Morris, “Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)”, *Acceptance And Commitment Therapy Measures Package*, Cilt 61, 1965.

Russell, Dan; Anne Peplau Letitia ve Ferguson, Mary Lund, “Developing A Measure Of Loneliness”, *Journal Of Personality Assessment*, Cilt 42, Sayı 3, 1978.

Seyhan, Derya ve Zincir, Handan, “Tutuklu Hükümlü Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Aile Özelliklerinin İncelenmesi ve Aralarındaki Korelasyonun Belirlenmesi”, *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, Cilt 11, Sayı 5, 2009.

Süler, Melek, “Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2016.

Sümer, Nebi ve Şendağ, Meltem Anafarta, “Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı”, *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt 24, Sayı 63, 2009.

Takao, Motoharu; Takahashi, Susumu ve Kitamura, Masayoshi, “Addictive Personality And Problematic Mobile Phone Use”, *Cyberpsychology & Behavior*, Cilt 12, Sayı 5, 2009.

Tözün, Mustafa, “Benlik Saygısı”, *Actual Medicine*, Cilt 18, Sayı 7, 2010.

Yılmaz Ercan ve Altınok Vicdan, “Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi”, *Educational Administration, Theory and Practice*, Cilt 15, Sayı 59, 2009.

Yılmaz, Ercan ve Altınok, Vicdan, “Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi”, *Educational Administration, Theory and Practice*, Cilt 15, Sayı 59, 2009.

Young, Kimberly, *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*, New York: John Wiley & Sons, 1998.

