



**AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI'NIN
(NOMOFOBİ) KİŞİLERARASI İLİŞKİLER
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ:
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ
ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA**

Ahmet KARS

**Yüksek Lisans Tezi
Dr. Öğr. Üyesi Sait Sinan ATILGAN
Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı
2020
Her Hakkı Saklıdır.**

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
HALKLA İLİŞKİLER VE TANITIM ANABİLİM DALI

Ahmet KARS

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI'NIN (NOMOFOBİ)
KİŞİLERARASI İLİŞKİLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ: ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ
ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Dr. Öğr. Üyesi Sait Sinan ATILGAN

ERZURUM 2020



TEZ BEYAN FORMU

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

BİLDİRİM

Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Uygulama Esaslarının ilgili maddelerine göre hazırlamış olduğum "AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI'NIN (NOMOFOBİ) KİŞİLERARASI İLİŞKİLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ: ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA" adlı tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Gereğini bilgilerinize arz ederim *.

☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

☐ Tezimin/Raporumun makale için **altı ay**, patent için **iki yıl** süreyle erişiminin ertelenmesini istiyorum.

[16.12.2020]

Aslı ıslak imzalıdır

Ahmet KARS

*** LİSANSÜSTÜ TEZLERİN ELEKTRONİK ORTAMDA TOPLANMASI, DÜZENLENMESİ VE ERİŞİME AÇILMASINA İLİŞKİN YÖNERGE**

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

Lisansüstü tezlerin erişime açılmasının ertelenmesi **MADDE 6– (1)** Lisansüstü teze ilgili **patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda**, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu **iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.**

(2) Yeni teknik, materyal ve metodların kullanıldığı, henüz **makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış** ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile **altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.**

Gizlilik dereceli tezler MADDE 7– (1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Graduate School of Social Sciences

TEZ KABUL TUTANAĞI

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dr. Öğr. Üyesi Sait Sinan ATILGAN danışmanlığında, Ahmet KARS tarafından hazırlanan bu çalışma 16/12/2020 tarihinde aşağıda isimleri yazılı jüri tarafından. Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç.Dr. Eyyup AKBULUT

İmza: Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Sait Sinan ATILGAN

İmza: Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi : Doç.Dr. Fatih YILDIRIM

İmza: Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Sait UYLAŞ

Enstitü Müdürü

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	III
ABSTRACT	IV
KISALTMALAR DİZİNİ	V
ŞEKİLLER DİZİNİ	VI
TABLolar DİZİNİ	VII
TEŞEKKÜR	VIII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

1.1. BAĞIMLILIK	6
1.1.1. Bağımlılık Çeşitleri	8
1.1.1.1. Madde Bağımlılığı	8
1.1.1.2. Davranışsal Bağımlılık.....	10
1.1.1.3. İnternet Bağımlılığı	12
1.1.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	17
1.1.1.5. Dijital Bağımlılık	19
1.2. DİJİTAL HASTALIKLAR.....	21
1.2.1. Fomo (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu).....	23
1.2.2. Netlessfobi (İnternetsiz Kalma Korkusu).....	23
1.2.3. Nomofobi (Akıllı Telefon Bağımlılığı).....	25

İKİNCİ BÖLÜM

KİŞİLERARASI İLİŞKİLER

2.1. KİŞİLERARASI İLİŞKİLER.....	28
2.2. KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI	32
2.3. KİŞİLERARASI İLİŞKİLERİN AVANTAJLARI	33
2.4. KİŞİLERARASI İLİŞKİLERİN DEZAVANTAJLARI	34
2.5. KİŞİLERARASI İLİŞKİLERİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER	35
2.6. KİŞİLERARASI İLİŞKİ BOYUTLARI.....	39

2.6.1. Onay Bağımlılık	40
2.6.2. Empati	40
2.6.3. Başkalarına Güven	41
2.6.4. Duygu Farkındalığı	42
2.7. KONUyla İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	42

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI'NIN (NOMOFOBİ) KİŞİLERARASI İLİŞKİLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ: ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

3.1. YÖNTEM.....	57
3.1.1. Araştırmanın Amacı	57
3.1.2. Araştırmanın Önemi.....	58
3.1.3. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri	58
3.1.4. Evren ve Örneklem	60
3.1.5. Veri Toplama Yöntemi ve Verilerin Analizi	61
3.1.6. Veri Toplama Araçları	62
3.1.7. Verilerin Toplanması	65
3.2. BULGULAR.....	67
3.3. ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİNİN SINANMASI.....	69
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	93
KAYNAKÇA	100
EKLER.....	106
EK 1. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Kişilerarası İlişki Değişkenlerinin Gruplara Göre Dağılımlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	106
EK 2. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeklerinin Maddelerine Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	114
EK 3. Anket Formu	117
EK 4. Etik Kurul Onay Talebi Başvuru Sonucu	121
ÖZGEÇMİŞ.....	122

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI'NIN (NOMOFOBİ) KİŞİLERARASI İLİŞKİLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ: ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA**Ahmet KARS****Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Sait Sinan ATILGAN****2020, 122 Sayfa****Jüri: Dr. Öğr. Üyesi Sait Sinan ATILGAN (Danışman)****Doç. Dr. Eyüp AKBULUT****Doç. Dr. Fatih YILDIRIM**

Bu çalışmada, dijital bağımlılık hastalıklarından biri olarak görülen Nomofobi'nin (Akıllı telefon bağımlılığı) kişilerarası ilişkileri ne düzeyde etkilediği belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmada dijital bağımlılık, dijital hastalıklar ve kişilerarası ilişkiler incelenerek Nomofobi hastalığı temel alınmıştır. Ayrıca Nomofobi'nin kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisi cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, yaş ve üniversite eğitim yılı değişkenine göre de incelenmiştir.

Araştırmanın konusu, dijital bağımlılığın Nomofobi hastalığına dönüşmesi ile kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisini araştırmaktır. Bu bağlamda kişilerin dijital bağımlı olup olmadıkları ve bağımlılıklarının Nomofobi boyutuna ulaşp ulaşmadığı konuları üzerine odaklanılmıştır. Bu amaç doğrultusunda Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla yapılan uygulama ile bu ilişki ortaya konulmaya çalışılmıştır. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık ile meydana gelen Nomofobi durumunun kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisine derinlemesine bir bakış açısı getirmek ve farkındalık oluşturmak üzere yorumlanmıştır. Analizlere geçilmeden önce normallik testleri yapılmış, basıklık ve çarpıklık değerlerinin +2 ila -2 aralığında olduğu gözlemlendiğinden parametrik testler uygulanmıştır. Çalışmada verilen cevaplardan yola çıkılarak Nomofobi düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür (ölçek toplam puan 81,02). Nomofobi ile Kişilerarası İlişkiler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizinde değişkenler arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin var olduğu görülmüştür. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki etkiyi görebilme adına yapılan regresyon analizinde Nomofobi'nin öğrenciler arasındaki Kişilerarası İlişkileri negatif yönde etkilediği görülmüştür. Kişilerarası İlişkiler değişkeninin %2,5'nin bağımsız değişken olan Nomofobi tarafından açıklandığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, Dijital Hastalık, Nomofobi, Kişilerarası İlişkiler

ABSTRACT**MASTER'S THESIS****INVESTIGATION OF THE IMPACT OF SMART PHONE ADDICTION
(NOMOPHOBIA) ON INTERPERSONAL RELATIONS: A RESEARCH ON
ATATURK UNIVERSITY STUDENTS****Ahmet KARS****Advisor: Assist Prof. Dr. Sait Sinan ATILGAN****2020, Page: 122****Jury: Assist. Prof. Dr. Sait Sinan ATILGAN (Advisor)****Assoc. Prof. Dr. Eyüp AKBULUT****Assoc. Prof. Dr. Fatih YILDIRIM**

In this study, it was aimed to determine the effects of nomophobia (Smartphone addiction), which is one of the diseases people experience after digital addiction, on interpersonal relationships. In the study, nomophobia disease was taken as the basis by examining what digital addiction is, digital diseases and interpersonal relationships.

The subject of the study is what will be the interpersonal problems encountered as a result of the transformation of digital addiction into nomophobia. In this context, it has been focused on whether people are digital addicts and whether their addictions reach the extent of nomophobia. In the most general sense, answers were sought for the questions of whether excessive use of mobile devices turns into addiction, whether addiction turns into a disease, and the effect of nomophobia on interpersonal relationships. For this purpose, the relationship has been tried to be revealed by the application made with the participation of external education at Atatürk University. The results were interpreted in order to bring an in-depth perspective and raise awareness on the effect of Nomophobia caused by digital addiction on interpersonal relationships in university students. Before starting the analysis, normality tests were carried out, and parametric tests were applied since it was observed that kurtosis and skewness values ranged from +2 to -2. Based on the answers given in the study, it was observed that the level of nomophobia was high (scale total score 81.02). In the correlation analysis conducted to determine the relationship between nomophobia and Interpersonal Relationships, it was observed that there was a significant and negative relationship between variables. In the regression analysis made in order to see the effect between dependent and independent variable, it was seen that Nomophobia negatively affected Interpersonal Relationships between students. It was observed that 2.5% of the Interpersonal Relations variable was explained by the independent variable Nomophobia.

Keywords: Digital Addiction, Digital Illness, Nomophobia, Interpersonal Relationships,

KISALTMALAR DİZİNİ

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM IV	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
DSM V	: Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı
FOMO	: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
ICD	: Uluslararası Hastalık Sınıflandırma Kitapçığı
İKSAD	: İktisadi Kalkınma ve Sosyal Araştırmalar Enstitüsü
NETLESSFOBİ	: İnternetsiz Kalma Korkusu
NOMOFOBİ	: Akıllı Telefon Bağımlılığı
PESA	: Politik Ekonomik Sosyal Araştırmalar Merkezi
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kişilerarası İlişkiler Modeli	59
Şekil 3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Alt Boyutları Modeli.....	64
Şekil 3.3. Kişilerarası İlişki Boyutları ve alt Boyutları Modeli	65



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Demografik Değişkenler	66
Tablo 3.2. Analizler	68
Tablo 3.3. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığının Yaşa Göre Karşılaştırılması...	69
Tablo 3.4. Katılımcıların Kişilerarası İlişki Boyutlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması.	72
Tablo 3.5. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılıklarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	74
Tablo 3.6. Katılımcıların Kişilerarası İlişki Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	77
Tablo 3.7. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılıklarının Sosyo-Ekonomik Durumuna Göre Karşılaştırılması	79
Tablo 3.8. Katılımcıların Kişilerarası İlişki Boyutlarının Sosyo-Ekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılması	82
Tablo 3.9. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılıklarının Üniversite Eğitim Yılına Göre Karşılaştırılması	84
Tablo 3.10. Katılımcıların Kişilerarası İlişki Boyutlarının Üniversite Eğitim Yıllarına Göre Karşılaştırılması	88
Tablo 3.11. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeklerinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Katsayıları	91
Tablo 3.12. Akıllı Telefon Bağımlılığının, Kişilerarası İlişki Boyutları Davranışlarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi	92

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın konusu, nicel çalışmaların yönlendirilmesi, sonuçların değerlendirilmesi ve yazımı aşamasında yapmış olduğu büyük katkılarından dolayı tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Sait Sinan ATILGAN, araştırma ve yazım sürecinde yardımlarını esirgemeyen Sayın Doç. Dr. Eyyup AKBULUT, her konuda öneri ve eleştirileriyle yardımlarını gördüğüm hocalarıma ve arkadaşlarıma ve istatistik hesaplamaları konusunda destek veren Merve Perihan AKSOY'a teşekkür ederim.

Bu çalışma boyunca maddi ve manevi desteklerinden dolayı aileme teşekkür ederim.

Erzurum-2020

Ahmet KARS

GİRİŞ

Modern dünyada, çok sık gündeme gelen dijital bağımlılık, dijital hastalık ve Nomofobi (akıllı telefon bağımlılığı) tarihi itibariyle çok eskiye dayanmamaktadır.

Mobil cihazların kullanılmaya başlanması, çok önceye gitmemekte bu kısa tarihine rağmen günümüzde kullanımı maksimum seviyeye ulaşmış durumdadır. Mobil cihazlar ilk zamanlarında sadece iletişim amacıyla kullanılırken artık çok farklı boyutlarda kullanılmaya başlanmıştır. Teknolojik gelişmelerle beraber mobil cihazlar iletişimle birlikte sosyal amaçlı hatta hayata tamamen yön veren bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Mobil cihazların aşırı kullanılmasıyla beraber meydana gelen olumsuzluklar dijital bağımlılığı doğurmuş, dijital bağımlılıklar sonucunda ise bu durumun bir hastalık olduğu kabul edilmeye başlanmıştır.

Hastalık olarak kabul edilen Nomofobiye insanların gidiş süreci, mobil cihazları etkin bir şekilde kullanmasıyla başlamaktadır. Bu karmaşık gibi görünen süreç, mobil cihazlarla aktif bir zaman geçirmeyle beraber basit bir hale gelmektedir. İnsanlar mobil cihazlarla vakit geçirdikçe fark edilmenin ve sosyalleşmenin verdiği mutlulukla mobil cihazlarla çok daha fazla vakit geçirmeye gitmiştir. Bu süreç artık insanın içsel gerçekliği ile karşı karşıya olduğu, mobil cihazını kullandıkça daha fazla vakit geçirme isteğinin beraberinde geldiği ve sonuçları açısından da olumsuz etkileriyle beraber ilerleyecektir. Bu olumsuz etkilerin içerisinde bireyin kişilerarası ilişkilerin de bozulmalara neden olması da yer almaktadır.

Günümüz dünyasında artık internete bağlı olmak ile bağımlı olmak arasındaki sınır gittikçe aşılmıştır. Sosyal medyanın cep telefonlarına kadar indirilmesiyle bu sınır daha da kaybolmuştur. Bu durum bağımlılığın tanımını da değiştirmiş ve çalışmaları bu konu üstünde yoğunlaştırmıştır. Bağımlılık bir maddeye, insana ya da bir varlığa karşı duyulan önlenemez istek, başka bir yetkinin altına girme durumudur. Dünyanın dijitale aktarılması ile bu bağımlılık dijital bağımlılığa evrilmiş durumdadır. Dijital bağımlılık durumu özellikle genç nesiller arasında problem oluşturacak seviyedeysen günümüzde artık orta yaş üstü ve yetişkin bireyler için de sorun oluşturmaya başlamıştır. Her geçen gün sayısı artan dijital bağımlılık durumu dünya üzerinde en çabuk yayılan bağımlılıklar arasına girmiştir. İnsanlar artık telefonlarına bakmadan, maillerini kontrol etmeden, sosyal medyalarını kontrol etmeden vakit geçiremez duruma gelmişlerdir. Vakit

geçirilecek ortamlara dahi artık internet yön vermektedir. İnternetin olmadığı durumlarda kendilerini eksik hissetmektedirler.

Dijital bağımlılığın nedenleri incelendiğinde, ilgili alanyazında farklı sebeplerle karşılaşılmaktadır. Dijital bağımlılığın sadece, insanda oluşturduğu hoş vakit geçirme hissi dışında sosyal nedenlerden etkilendiği temel düşüncedir. Birey kişilerarası ilişkilerinde yaşayamadığı tatmini sosyal dünya da aramakta ve bu tatmini sosyal dünyada bulduğu zaman daha çok bağımlılık yaşamaktadır.

Dijital bağımlılık dünyada olduğu gibi ülkemizde de artık artarak gündem olmaya başlamıştır. Aile ve arkadaş ortamında dikkatini tamamen mobil cihazına veren gençler, dijital bağımlılığın neden olduğu ilişki kopmaları ve diğer çeşitli olumsuzlukları nedeniyle dijital bağımlılığı hastalık olarak incelemeyi zorunlu kılmıştır. Özellikle pandemi dönemiyle birlikte insanların evlerinde kalma zorunluluğu akıllı telefonlara olan bağımlılığı arttırmıştır. Dünyadan haberdar olma, oyunlar oynama, telefon üzerinden aktiviteler yapma ve akıllı telefon üzerinden iletişim içinde olmayı arttırma akıllı telefon bağımlılığının önemini arttırmıştır.

Dijital bağımlılık, sadece bireysel sorunlar meydana getirmesinden öte toplumsal sorunlara da neden olması sebebiyle, toplumun sağlık ve kültürünü tehdit eden önemli bir problem haline gelmiştir. Dijital bağımlılığın toplumsal sorunlara neden olabilmesi sonucunda bireye, aileye ve topluma ciddi zararlar vermektedir.

Dijital bağımlılık, daha çok genç kuşaklar için tehlikeli olarak görülmesiyle beraber orta yaş ve üstü kişiler içinde büyük bir problem haline dönüşebilmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalara göre, genç ve yetişkin kişiler sosyal medyada bir şeyler paylaşmadan, maillerine göz geçirmeden ve telefon kullanmadan geçirdikleri zamanlarda kendilerini huzursuz ve yarım kalmış hissettiklerini ifade etmişlerdir. Dijital medya araçlarının kullanılması ile dijital bağımlı olma arasındaki dengeyi araştıran çalışmaların neticelerine göre ise; insanların e-postalarını filtrelemeleri, iletilen her e-postayı okumaktan vazgeçmemeleri ve önemli olan veya okumaları zorunlu olan dışındaki mesajları okumaları halinde dahi kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissettikleri söylenmiştir (Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018:891).

Dijital bağımlılık, Lee ve Chae tarafından aşağıdaki şekilde değerlendirilmektedir;

Yaptığınız her şeyi sosyal medya ile paylaşmak istiyorsanız, yaptığınız yemekleri internette paylaşmaya dikkat ediyorsanız ve sosyal medya aracılığıyla gerçekte çok az tanıdığınız insanlar hakkında daha çok bilgiye sahip olma imkanına sahip olduğunuzu düşünüyorsanız dijital bağımlısiniz. Bir üst boyutu olarak dijital ortamda paylaşılan fotoğraflar, aktiviteler ve kutlamalar istemsiz de olsa kıskançlık duygularınıza sebebiyet vermekte ise bağımlılık çok daha riskli boyutlara ulaşmış demektir (Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018: 891).

Dijital bağımlılıkla ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde dijital bağımlılık özellikle gençler arasında 24 saat esasına göre belirlenmiş biyolojik yaşam yerine, zaman mefhumunu yok eden dijital yaşamı gündeme getirmiştir. Uyku saatlerinde bile paylaşım yapılmakta, mesajlaşmakta ve sosyal dünya takip edilmektedir. Dijital bağımlılığın bu boyutlara ulaşmasının sonucu olarak modern çağın hastalıkları olarak değerlendirilen yeni rahatsızlıkların oluşmasına neden olmuştur. Bu hastalıklar; Nomofobi (akıllı telefon bağımlılığı), Fomo (gelişmeleri kaçırma korkusu) ve Netlessfobi (internetsiz kalma korkusu) olarak sıralanabilir.

Modern çağda, mobil cihaz kullanımı özellikle çocuklar ve ergenlerde aşırı artış göstermiştir. Mobil cihazlarla iletişimin gelişmesi ülkelerin sosyo-ekonomik gelişmesinde de önemli bir faktördür. Aynı zamanda aşırı kullanım Nomofobi adı verilen fobik aksiyete bozukluğu bileşeninde kişide belirli psikiyatrik bozuklukları meydana getirebileceği veya bazı rahatsızlıklara neden olacağı muhtemeldir. Akıllı cihazları fazla kullanmanın neden olduğu rahatsızlık durumunda mobil cihazlardan uzak kalındığı zamanlarda özellikle genç kullanıcılarda endişe, sinirlilik, rahatsızlık ve sıkıntı halleri gözlemlenir.

Dijital bağımlılık insanların ilişkilerini de etkilemektedir. İnsanlar, psikolojik ve biyolojik olarak varlıklarını sürdürebilmek için sosyal süreçlere katılma ve bununla beraber ilişki kurma ihtiyacı içerisinde. Hayatının ilk dönemlerinde anne ve babasının varlığı, yaşamının ilerleyen kısımlarında arkadaşlar, iş ve okul yaşantısının getirdiği sosyal çevre ve kişinin kendine hayat arkadaşı olarak seçtiği kişi ile varoluşu desteklenmektedir. (Erok, 2013)

Sosyal dünyanın hayatımıza yoğun bir şekilde girmesi, insanlar üzerinde meydana getirdiği sonuçlarla psikoloji gibi birçok alanın da alanyazına girmesine neden olmuştur.

Sosyal medyanın bağımlılık yaptığı birçok uzman tarafından çalışmaları ile kanıtlanmıştır. Dijital bağımlıların çoğunlukla sosyal medya ilişkilerinin ön planda olduğu, dijital dünya servislerini tercih ettikleri belirtilmekte ve yalnızlık olgusunun sıkça incelendiği gözlemlenmektedir. Yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinde önem arz eden eksiklikler olduğunun göstergesidir. Bu bağlamda kişilerarası ilişki şekillerinin önemi devreye girmektedir. (Batıgün & Hasta, 2010)

Akıllı telefon bağımlısı olarak nitelendirilen kişilerin sosyal ilişkilerinin zayıfladığı ve kişilerarası ilişkilerinde problemler yaşadıkları da tespit edilmiştir. Akıllı telefonlarını yoğun bir şekilde kullanan insanların arkadaşları ve aileleri ile daha az iletişimde bulundukları, onlara daha az vakit ayırdıkları belirtilmektedir. (Batıgün & Hasta, 2010)

Etrafindan etkilenen ve etrafını etkileyen insanoğlu, geliştirdiği ilişkiler ile ihtiyaçlarını karşılama ve varlığını devam ettirme imkânı bulmaktadır. İnsanların gereksinimlerinin giderilmesi amacıyla diğer bireyler ile iletişime geçmesini sağlayan kişilerarası ilişki terimi, “iki veya daha fazla birey arasında gelişen, farklı gereksinimlerden kaynağını alan, her insanla farklı yoğunluk seviyesinde yaşanan, karşılıklı duygusal davranımlar ve etkileşimler” olarak tanımlanabilir. Ancak bu karşılıklı etkileşim günümüz dünyasında daha çok akıllı cihazlar ile sağlanmaktadır. Bu durum da kişilerarası ilişkileri olumlu değil de daha çok olumsuz olarak etkilemektedir (İmamoğlu & Aydın, 2009).

Yaşantımızın her aşamasını kapsayan akıllı cihazlar kişiler ile olan iletişimimizi de etkilemiştir. Günümüzde kişilerarası iletişimin büyük çoğunluğu akıllı cihazlar aracılığıyla gerçekleşmektedir. Ancak akıllı cihazlar iletişimi bazen kolaylaştırmakta bazen de olumsuz olarak etkilemektedir. Sonuç olarak akıllı cihazlar kişilerarası iletişimi değiştirmektedir (Ekşi & Ümmet, 2013).

Mobil cihazlarda uzak kalma korkusu olarak tanımlanan Nomofobi, akıllı telefonların yaygınlaşması ile ağırlık kazanmıştır. Nomofobi ile oluşan davranışlar, alışkanlıklarımızı değiştirmekte özellikle genç bireylerin yaşadığı olumsuzluklar kişilerarası ilişkilerine etki etmektedir. Bu değerlendirmeler ışığında bu çalışmada Nomofobinin ne olduğu, nasıl oluştuğu, nasıl değerlendirildiği ve kişilerin kişilerarası ilişkileri üzerindeki etkisi üzerinde durulacaktır.

Bu çalışma; araştırmanın metodolojisi, kavramsal ve kuramsal çerçevesi, çalışmanın bulguları, değerlendirme ve sonuç bölümlerinden oluşmaktadır. Çalışmanın ilk ve ikinci bölümünde; araştırmanın kavramsal tanımlamalarına yer verilmiştir. Çalışmanın üçüncü bölümünde; alan yazın taraması, konusu, amacı önemi ve metodolojisine yer verilmiştir. Araştırmanın metodu başlığı altında, evren ve örneklem, örnekleme için başvuru teknik, araştırmanın hipotezleri, kullanılan anket, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeğine ilişkin bilgiler ve veri analizinde kullanılan teknikler tanıtılmaktadır. Çalışmada kullanılan araştırma modelinin ne olduğu açıklanarak ilgili alanyazın kapsamında, çalışmada kullanılan kavramsal çerçeveye yer verilmektedir. Sonuç kısmında hipotezle ilgili ulaşılan sonuçlar açıklanmakta ve bu sonuçlarla ilgili bilgiler, literatür ışığında tartışılarak konuya ilişkin öneriler geliştirilmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

1.1. BAĞIMLILIK

Bağımlılık, bilişsel bozukluğun sonucunda meydana gelen olumsuz eylemlerin ya da sonuçların sebep olduğu hatalı irade rahatsızlığıdır. Bağımlılık, insanların maddeye ulaşamadığı zamanlarda maddi veya manevi semptomlara yol açan, tedavisi mümkün olan bir rahatsızlıktır. Bağımlılık durumunda insanlar bağımlısı oldukları maddeyi birçok kere bırakmayı denemiş olsalar da o maddeyi bırakamamışlardır. Hatta kullanılan maddenin miktarını zamanla arttırmakta, kullanılan maddeyi bıraktıkları zaman ise yoksunluk belirtileri yaşamaktadırlar. Bağımlılıkta yer ve zaman tanımsızın bağımlılık duyulan maddenin kullanılabilmesi maksadıyla karşı konulamayan bir arzu içerisinde olunması, devamlı bir şekilde kullanılmakta olan doz miktarının arttırılması arzusu altında olunup bir mecburiyetmiş gibi düşünülmesi ve kullanılan maddenin etkilerinden kaynaklanan yoksunluk etkileri yaşanması gibi üç ana öğeden oluşmaktadır. (Koca, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyotelizm Üzerine Bir Yazın Taraması, 2019)

Bağımlılık, bir madde veya davranış biçimini kullanmayı bırakamama veya kontrol altına alamamak olarak tanımlanabilmektedir. Bağımlılık kavramı, uluslararası alanyazında çoğunlukla addiction ve dependence şeklinde ifade edilir. İnsanlar uyuşturucu ve sigara gibi maddelere bağımlı olabilirler. Ancak bağımlılık denince sadece sigara, uyuşturucu vb. madde bağımlılıkları akla gelmemeli, bununla beraber fiziki bir maddeye dayanmayıp, davranışa dayanan oyun bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital bağımlılık vb. bağımlılıklardan da söz edilebilir (Günüç & Kayri, 2010).

Bağımlılık terimi ilk defa 1964’ de WHO (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından madde bağımlılığı ve alışkanlıklara dayalı bağımlılık olarak bağımlılık isminde birleştirilerek, fiziksel ve psikolojik bağımlılık alt başlıklarında tanımlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü’nün ICD (Uluslararası Hastalık Sınıflandırma Kitapçığı) revizyonunda bağımlılık, bağımlı olan kişinin bağımlı bulunduğu davranışın, maddenin diğer davranışlarına nazaran daha fazla üstünlük kazanması neticesinde davranışsal, psikolojik ve duygusal

olay zümresine dahil olunması olarak tanımlanmıştır. Bağımlılık, çok geniş anlam yelpazesine sahiptir. İlk olarak bağımlılığın kelime anlamı; kişinin kendi seçimi sonucunda bir obje ile aralarında devamlılık ve aynılık özelliği taşıyan çok taraflı ilişki şeklinde tanımlanmaktadır. Genel manada bağımlılık ise farklı bir iradenin idaresi altına girme durumu ya da bir obje, birey veya oluşuma karşı duyulan önlenemez bir arzu olarak tanımlanmaktadır. Young ve arkadaşları (Kimberly S. Young, 1998) ise bağımlılığı, bireyin fiziksel, sosyal, ruhsal, zihinsel ve finansal sağlığı üstünde tahrip edici neticeleri olduğu halde bir harekete ya da madde kullanımına ilişkin ‘alışkanlığa bağlı dürtü’ olarak tanımlanmıştır (Kır & Sulak, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, 2014).

Bağımlılık kişinin kullandığı bir madde veya bir davranışla ilgili denetimini yitirmesi, bu durumun hayatının önemli bir bölümünü kapsayarak meydana getireceği zorunlu işler haricinde gücünü bu eylem ya da davranışa yoğunlaştırmasıdır (Küçük, 2017).

Bağımlılık literatürde çok farklı şekillerde ele alınmaktadır. Bu tanımlara bakıldığında bağımlılığın madde bağımlılığı ve davranış bağımlılığı şeklinde ele alındığı görülmektedir. Bir çalışmada, ‘Bağımlılık, bir maddenin doğal bir hastalığın emarelerini yok etme amacını gütmeyen, yinelenen dozlarla ve artan miktarlarda alınması neticesinde meydana gelen önlenemez bir arzu ve istektir, bırakılması halinde bir takım zihinsel ve fiziksel hastalıklar ortaya çıkar’. Bir başka çalışmada ise bağımlılık: ‘Kişinin kullandığı maddeyi birden fazla bırakma teşebbüsünde bulunmuş olmasına rağmen bırakamaması, gittikçe madde kullanımını arttırması, kullanmayı bıraktığında yoksunluk emarelerinin ortaya çıkması, kayıplarını görmesine karşın kullanmayı devam ettirmesi, zamanının büyük çoğunluğunu madde arayarak geçirmesi ile muayyen bir durumdur.’ Tanımlamalarda da görüldüğü üzere bağımlılık terimi, genel olarak bir maddeye olan bağımlılığı tanımlamak için kullanılmaktadır.

Bağımlılık, herhangi bir maddenin amaçlarına aykırı ve kullanılan maddeye karşı oluşan ayrıcalık sonucu giderek artan miktarda kullanılması, insanın hayatında sorunlar yaşanmasına neden olmasına rağmen kullanmaya devam edilmesi ve maddenin kullanımının sınırlandırıldığı ya da sonlandırıldığı zaman yoksunluk belirtilerinin meydana gelmesi ile oluşan bir tablodur. Bağımlı olan insan, hayatında meydana gelen

olumsuz neticelere rağmen, bağımlısı bulunduğu maddeyi tekrar tekrar kullanmayı sürdürür. (Uğurlu, Şengül, & Şengül, 2012)

Bağımlılık ile ilgili yapılmış olan tanımlamalara bakıldığında bir maddenin sürekli kullanımıyla o maddeyi alma isteğinin durdurulamaması veya herhangi bir davranışı sürekli yinelenmesi sonucu kişinin bedensel ve ruhsal yapısını olumsuz etkilemesi söz konusudur. (Türkoğlu, 2013)

Bağımlılık maddesel ve davranışsal bağımlılık şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Kontrol altına alınamayan madde kullanımı, bilişsel davranış bozuklukları ve fizyolojik belirtilerin varlığı madde bağımlılığının temel özelliklerini meydana getirmektedir. Bağımlılık sadece maddeye karşı duyulan arzu ve istek değildir. Kimi zaman bağımlılık herhangi bir davranışa yönelik olabilir. Davranışsal bağımlılıklar oyun bağımlılığı, insan bağımlılığı, yeme bağımlılığı, kumar bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı ve elektronik alet bağımlılığı şeklinde tanımlanabilmektedir. (Koca, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyotelizm Üzerine Bir Yazın Taraması, 2019)

1.1.1. Bağımlılık Çeşitleri

Bağımlılığın kişi üzerindeki etkilerinin daha iyi kavranması ve yapılacak mücadelede daha etkin yöntemlerin geliştirilebilmesi için bağımlılık türlerini madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık başlıkları altında kısaca incelenebilir.

1.1.1.1. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı; ilaç niteliğinde olan maddenin zihinsel etkinlikleri etkilemesi sonucunda meydana gelen, mutluluk veren ve verdiği mutluluğu hissedebilmek maksadıyla devamlı ya da aralıklarla madde alma arzusu içinde olan ve bazı davranış bozulmalarıyla kendini gösteren patolojik bir rahatsızlıktır. Madde bağımlılığı kişinin madde alımı üstündeki kontrolünü yitirmesi, maddenin insanın hayatında önemli bir konuma oturması, maddeye bağlı olarak fiziksel ve zihinsel problemlerin ortaya çıkması durumudur. Bir insanın madde bağımlısı olduğunu ileri sürebilmek için aşağıdaki ölçütlerden en az 3'ünün minimum 12 aylık bir zaman diliminde klinik olarak görünür bir rahatsızlığa ve problemlere neden olacak şekilde varlık göstermesi gerekmektedir. Bu

ölçütler şunlardır (Koca & Tunca, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması, 2019):

- Kullanılan maddenin tesirinin azalması neticesinde arzu edilen tatmini elde edebilmek adına kullanılan madde miktarında artışa gidilmesi,
- Kullanılmakta olan madde miktarı azaltıldığında ya da kullanım tamamen bırakıldığında madde eksikliğinde ortaya çıkan yoksunluk belirtilerinin meydana gelmesi,
- Kullanılmakta olan maddeye karşı bireyin kendini durduramaması,
- Bireyin kullanmış olduğu maddeden kurtulabilme çabasına rağmen madde kullanımını bırakamaması,
- Bireyin madde kullanırken veya madde etkisi altındayken aşırı derece vakit kaybı yaşaması,
- Sosyal hayatı ve yerine getirmesi gereken mesleki sorumluluklara, katılması gereken etkinliklere katılmaması ya da ayırması gerekenden daha az zaman ayırması, sorumluluklarını yerine getirememesi ve
- Bireyin birçok problem yaşamış olmasına rağmen madde kullanımına devam etmesidir.

DSM IV (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı), kişinin madde kullanımı sonucu meydana gelecek olan zihinsel, fiziksel ve psikolojik belirtileri bilmesine rağmen o maddeyi kullanmayı sürdürmesini madde bağımlılığının en temel özeliği olarak göstermektedir. Ayrıca tolerans (kullanılan maddeyi artan dozlarda kullanma eğilimi), yoksunluk ve tekrar tekrar madde alımı davranışıyla sonuçlanan ve tekrarlanan madde kullanım şeklide madde bağımlılığının özelliklerindendir. (Kır & Sulak, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, 2014)

Kontrol edilemeyen madde kullanımı, bilişsel davranış bozuklukları ve fizyolojik belirtilerin varlığı madde bağımlılığının temel özelliklerini oluşturmaktadır. Madde bağımlılığı, beyin yapı ve işlevlerini bozan kronik bir hastalık haline gelmektedir. Teşhis kriterleri içinde bulunmasa da bağımlısı olunan maddeyi kullanabilmek adına ortaya çıkan aşırı arzu ve istek ile meydana gelen madde arayışı genel olarak her bağımlıda

görülmektedir (Koca & Tunca, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması, 2019).

Kullanılmakta olan maddeye uzun süreli psikolojik ve fizyolojik olarak bağımlılık gösteren insanın, kişisel, mesleki ve toplumsal hayatının bozulması neticesinde meydana gelen madde kullanımına madde bağımlılığı denilmektedir. Bireyin yaşamının kötüye gitmesiyle alakalı olarak, okul, iş veya ev yaşamındaki temel sorumluluklarını yerine getirmemek, kullanılan madde ile ilgili yasal problemler ile insanlar arası ilişkilerde sorunlar yaşamak veya var olan sorunları ağırlaştırmasına rağmen maddeyi kullanmaya devam etmek gibi hususlar söylenebilir. Ancak madde bağımlılığı teşhisinin konulabilmesi için, madde kullanımının uzun süreler devamlı tekrar edilmesi, kullanılan maddeye karşı ayrıcalık gelişmesi, yani bireyin aynı tatmini sağlamak amacıyla kullandığı maddenin bırakılması veya azaltılması durumunda titreme, kaygı, huzursuzluk ve uykusuzluk gibi bazı semptomlara son verilebilmesi için maddeye gereksinim duyulması gerekir (Başkurt, 2003)

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan ‘DSM-5’ şeklinde bir kısaltmayla kullanılan ‘‘Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı’’ nda tanımlanan madde bağımlılığı; alkol, kafein, kannabis, hallüsinojenler, uçucular, opiyatlar, sedatif, hipnotik ve anksiyolitikler, uyarıcılar, tütün ve diğer bilinmeyen maddeler olarak on farklı kategoride incelenmektedir. Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı, alkol ve madde tüketimi sonucunda oluşan bozuklukları madde tüketiminden kaynaklanan bozukluklar ve maddenin neden olduğu bozukluklar olarak iki sınıfa ayırmaktadır (Koca & Tunca, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması, 2019).

1.1.1.2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, bir maddeye bağımlı olunmadığı halde madde arayışı içeren davranışların patolojik kullanım özelliklerinde görülen bulgularla ilgili olan bağımlılık olarak tanımlanır. Maddeye bağlı olmayan bu tarz davranışsal bağımlılıkların (örneğin; televizyon ve eğlence makinesi bağımlılığı) tam manasıyla bağımlılık olup olmadıklarını belirlemek maksadıyla madde bağımlılığı ölçütleriyle değerlemeye tabi tutulup klinik

olarak açıklanması sağlanır (Kır & Sulak, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, 2014).

Griffiths (Griffiths, 2000), davranışsal bağımlılığı altı evrede incelemiştir. Bu evreler, dikkat çekme, duygu durumu değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtisi, çatışma ve nüksetmesidir. Dikkat çekme evresinde bireyin yaptığı davranış; duygu, düşünce ve davranışlarında hayatının en önemli davranışı olmaya başlar. Duygu durum değişikliğinde, belirti etkinlikle meşgul olma bunun üstesinden gelebilme söz konusudur. Tolerans, belirli etkinliklerin ilk yapılmaya başlandığı anda verdiği haz duygusunu devam ettirebilmek adına bu etkinliği tekrar etme ve arttırma durumunun olduğu aşamadır. Yoksunluk belirtisi, belirli etkinliklerin birden azaltılması ya da tamamen bitirilmesi durumunda güzel olmayan duyguların yaşanmasını fiziksel olarak etkilenmeyi anlatır. Çatışma, insanın bağımlılık ile kendi çatışmalarının arasında kaldığı evrendir. Nüksetme, belirli etkinlikleri yapmama veya bunların kontrol altına alınmasından sonra uzun yıllar geçse de bu etkinliklere geri dönebilme eğilimi olarak adlandırılır (Kır & Sulak, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, 2014).

Davranışsal bağımlılığı normal bağımlılıktan ayıran temel etken alışkanlıktır. Madde bağımlılığı psikolojik ve tıbbi sorun olarak algılanırken, davranışsal bağımlılık daha çok sosyal problem olarak ele alınmaktadır (İşman & Özgür, 2019)

Dürtü bozulmalarının tamamını ya da dürtü ile ilişkilendirilmiş rahatsızlıkları davranışsal bağımlılık olarak değerlendirmenin doğru olmadığı düşünülmektedir. Buna bağlı olarak çok sayıda dürtü bozukluğu ile madde bağımlılığının temel nitelikleri ortak olmasına rağmen aralıklı taşkınlık rahatsızlığı olarak bilinen ara sıra ciddi problemlere neden olan aşırı agresiflik dürtü bozukluğunun madde bağımlılığıyla benzer nitelikler taşımadığı görülmektedir (Kır & Sulak, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, 2014).

Her nesne, varlık, obje bağımlılığa neden olabilmektedir, bundan dolayı kişiler sıradan bir madde veya nesneye bağımlı olabileceği gibi madde dışı olgulara da bağımlı hale gelebilmektedir. Başka bir anlatımla her varlığın bağımlılık oluşturma ihtimali bulunmaktadır. Bağımlılık oluşturma tehlikesi fazla olan madde veya olgulara kişiler daha fazla ve daha kolay bir şekilde bağımlı hali gelmektedirler. Fiziksel olmayan varlıklara karşı olan bağımlılıklar davranışsal bağımlılık şeklinde ifade edilmekte olup bu

bağımlılık şekilleri de aynı maddesel bağımlılıklarda olduğu gibi insan hayatı üstünde istenilmeyen neticelere neden olabilmektedir. Bunun özünde her insanın belirli derecede ekstra desteğe, hiç kimse olmasa bile kendi egosunu tatmin edecek başka olgulara ihtiyaç hissedebilmesidir. Davranışsal bağımlılıklar sekiz ana başlık altında toplanmaktadır:

1. İnsan Bağımlılığı
2. Cinsel Bağımlılık
3. Yeme Bağımlılığı
4. Bilgisayar Oyun Bağımlılığı
5. Kumar Bağımlılığı
6. İnternet Bağımlılığı
7. Alışveriş Bağımlılığı
8. Teknoloji Bağımlılığı (Koca & Tunca, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması, 2019) (Koca & Tunca, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması, 2019).

İlgili alanyazın incelendiğinde bağımlılık çeşitleri olarak internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve dijital bağımlılık gibi yeni kavramlar kazandırıldığı da görülmektedir.

1.1.1.3. İnternet Bağımlılığı

Yeni bağımlılık çeşidi olarak internet bağımlılığı, son zamanlarda iletişim, sosyoloji ve psikoloji başta olmak üzere farklı bilim dallarında uzmanların ilgisini cezbeden önemli bir çalışma alanı haline gelmiştir. İnternet bağımlılığının üzerinde anlaşılmış ortak bir tanımı bulunmadığı halde, uzmanlar arasında böyle bir kavramın var olduğu kabul edilmektedir.

İnternet bağımlılığı kavramı ilk defa psikiyatrist Dr. İvan Goldberg tarafından patolojik internet kullanımını nitelendirmek için teklif edilmiştir. Goldberg İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu birden fazla temel teşhis çeşidi ile açıklamaktadır. Bunlar;

- Psikolojik sorunlara sahip olmak,
- Sosyal sorunlara sahip olmak,
- Planlanan süreden fazla internette kalma,

- Bağlantı ile ilgili hayal kurma ya da
- İnternette geçirilen zamanı arttırma isteği vb.

Griffiths' e (Griffiths, 2000) göre fazla internet kullanımı, sarhoş edici bir madde alımını içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu şeklinde tanımlamakta ve patolojik kumar oynamaya benzetmektedir. Yazara göre internet bağımlıları, internetle alakalı endişe duymakta; tatmin olabilmek adına interneti zaman geçtikçe daha fazla kullanmakta; internet kullanımını kontrol altına almak, durdurmak ya da kesmek amacıyla girişimde bulunmakta ancak başarısız olmakta; internette geçirdiği zamanı azaltmaya çalıştığında ruh halinde değişiklik, depresyon, huzursuzluk ya da rahatsızlık hissetmekte; başlangıçtaki amacından uzaklaşarak daha fazla internette kalmakta; önemli işlerin, ilişkilerin, kariyer ve eğitim fırsatlarının internet kullanımından kaynaklanarak tehlikeye girmesini yahut bunları tamamen kaybetme tehlikesini oluşturmakta; aile fertlerine, terapistlere ya da diğer şahıslara internetle olan bağın kapsamını gizlemek için yalan söylemek ve interneti, sorunlardan kaçmak ya da hoş gitmeyen bir ruh halinden kurtulmak için kullanmak gibi görüntüler sergilemektedir (Balcı & Gülnar, 2009)

Kandell (Kandell, 2009), internet bağımlılığını bağlandıktan sonra yapılan faaliyetten bağımsız olarak internette psikolojik bağımlılık duymak şeklinde tanımlamaktadır. Young (Kimberly S. Young, 1998) ise bağımlı internet kullanımını, sarhoş edici bir madde alımını içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu şeklinde tanımlamakta ve patolojik kumar oynamaya benzetmektedir. (Balcı & Gülnar, 2009)

İnternet bağımlılığı, aşırı internet kullanımı, uygun olmayan internet kullanımı ya da patolojik internet kullanımı; genel olarak internete bağlı olmadan geçirilen zamanın değersiz kalması, internetin gereğinden fazla kullanma arzusunun önüne geçilememesi, internet olmadığı zamanlarda saldırganlık, sinirli olma ve bireyin aile, iş ve sosyal hayatının zamanla bozulması şeklinde açıklanabilir (Arısoy, 2009).

Birçok insan için bağımlılık terimi klasik anlamda uyuşturucu ve alkol gibi biyolojik madde tüketimini kapsar ancak bağımlılığın ne olduğu ve neyi kapsayacağı konusunda açık ve net bir tanımlama yapmak zordur. İnternet bağımlılığıyla alakalı yapılan araştırmalar neticesinde, elde edilen bulgulara göre bağımlılığın teşhis ölçütlerinin ağırlıklı olarak madde bağımlılığına benzer nitelikler taşıdığı görülmüştür. Bu bağlamda patolojik düzeyde internet kullanımı genel olarak teknolojik bağımlılık

başlığı altında incelenmektedir. Teknolojik bağımlılıklar; daha önce tanımlandığı şekilde kimyasal olarak kabul edilmeyen davranışsal bağımlılıklar kapsamı altına girmekte ve birey-makine iletişimine dayanır. Dijital bağımlılık sadece televizyon izlemek gibi pasif olacağı gibi, internet oyunları oynamak gibi aktif olabilir ve genel olarak ilgili hareketin bağımlılığa neden olan pekiştirici ve uyarıcı nitelikleri mevcuttur (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılığı tanımını ilk olarak ifade eden ve ilk teşhis kriterlerini meydana getiren Young' a (Kimberly S. Young, 1998) göre teknoloji yani internet aynı kumar gibi bağımlılık oluşturmaktadır ve internet bağımlıları çeşitli dürtü kontrol bozukluğu belirtileri göstermektedir. Young (Kimberly S. Young, 1998), patolojik internet kullanımı olanlarda davranışsal bir dürtü kontrol bozukluğu bulunmasından ve bu dürtü kontrol bozukluğunun da kimyasal bir madde alımını içermemesinden hareketle bu tanıma en çok uyan patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini patolojik internet kullanımına uyarlamış ve “internet bağımlılığı” için ilk ciddi teşhis kriterlerini meydana getirmiş ve yayınlanmıştır. Bunlar:

1. İnternet kullanımının azaltılması veya tamamen durdurulması halinde rahatsızlık,
2. Arzu edilen hazzı alabilmek adına giderek artan oranda interneti kullanma isteği duyma,
3. İnternetle alakalı aşırı zihinsel uğraş,
4. İnternet kullanımını kontrol altına alma veya tamamıyla bırakmak için yapılan başarısız girişimlerin olması,
5. Başka kişilere karşı internette geçirilen süre ile ilgili yalan söyleme,
6. İnterneti sorunlardan uzaklaşmak veya olumsuz duygulardan kaçmak amacıyla kullanma,
7. İnternet kullanımına başlamadan önce belirlenen süreden daha uzun sürelerle internette kalma,
8. Yüksek oranda internet kullanımı sebebiyle okul, iş, arkadaş ve aile çevresiyle problem yaşama (Arısoy, 2009).

İnternet kullanımının giderek yoğun bir şekilde artması neticesinde internet bağımlılığı kavramı ilk olarak Goldberg tarafından DSM-4' te (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal EL Kitabı) bulunan madde bağımlılığı teşhis niteliklerinin internet

kullanımı için düzenlenmesiyle kullanılmıştır. Goldberg'den (Goldberg, 1996) sonra Young DSM-4(Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)' ın patolojik kumar oynama teşhis kriterlerini internet bağımlılığı için revize etmiştir. Young (Kimberly S. Young, 1998), internet bağımlılığı olaylarını belirleyip, bildirmeye başlamış ve internet bağımlısı insanların tedavisi için İnternet Bağımlılığı Merkezini kurmuştur (Koca & Tunca, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması, 2019).

İnternet bağımlılığı patolojik kumar bağımlılığına benzemektedir. Her iki bağımlılık halinde de madde kullanımının mevcut olmaması nedeniyle dürtü-kontrol bozukluğu durumu bulunmaktadır. Patolojik kumar oynamada bilinen yoksunluk belirtileri gibi internet bağımlılığında da yoksunluk belirtileri ile karşılaşmaktadır. Patolojik internet kullanımı; uygun olmayan internet kullanımı, gereğinden fazla internet kullanımı gibi farklı şekillerde de isimlendirilmektedir. Ancak internet bağımlılığı APA tarafından hastalık olarak kabul edilmemektedir (Koca & Tunca, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması, 2019).

İnternet kullanımında meydana gelen yüksek artış, kimi insanlar için problemli kullanım ve dahi bağımlılık kavramını ortaya çıkarmıştır. İnsanlar bu olumsuzlukların farkında olmasına rağmen internet kullanımlarını devam ettirmektedir ve kullanım süresi zaman geçtikçe artmaktadır. İnternet'e bağımlı olan insanlarla internet üstünden internet bağımlılığı dışındaki bağımlılıklarını tatmin etmeye çabalayan insanları birbirinden ayırmak önemlidir. İnsanlar internet kullanımında gün geçtikçe kontrol kaybı yaşarlar. Bundan dolayı da insanlar kendini problemli ruh halleri içinde bulmakta ve bunun neticesinde de insanların gün içerisindeki etkinliklerinde işlevsel bozukluklar gerçekleşmektedir. İnternet bağımlılığının üzerinde uzlaşmış bir yaş sınırlanması mevcut değildir. İnternet bağımlılığı her insanda gözlemlenebilmektedir. Ancak en büyük tehlike kısmını kimlik arayışı içinde bulunan genç nesil meydana getirmektedir. Kişi internetten mahrum olduğu zaman diliminde ise yoğun bir saldırganlık asabilik hali içinde bulunmaktadır. Bundan dolayı insanın aile, iş ve sosyal hayatı gün geçtikçe daha kötü bir hal alıp insan üzerinde geçici olmayacak bozukluklara neden olabilmektedir. İnternet bağımlılığı, dijital bağımlılığın hususi bir şekilde olması nedeniyle davranışsal

bağımlılıklar içinde bulunmaktadır. İnternet kullanımının düzeyi düşükten yükseğe doğru aşamalar izlemektedir. Bu aşamalar şu şekildedir:

1. **İnternet ihtiyaç olması durumunda kullanılması:** şahıs sadece gerekli olduğu zaman interneti kullanmaktadır.
2. **Sık ve sistemli internet kullanımı:** İnternet insanlar için güzel vakit geçirme aracıdır ve insanlar boş vakitlerini internete ayırmayı tercih ederler.
3. **Problemli internet kullanımı:** İnternet kullanımı kontrol altında tutulamadığından dolayı insan hayatında farklı sorunlara yol açmaktadır.
4. **İnternet bağımlılığı:** Patolojik internet kullanımı, obsesif-kompulsif internet kullanımı, siber bağımlılık gibi terimler de bu kapsam içerisinde yer almaktadır (Koca & Tunca, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması, 2019).

Bir insanın internet bağımlısı olarak nitelendirilebilmesi için aşağıdaki niteliklerden bir bölümünü taşıması gerekmektedir:

1. İnternet kullanımını kesmeyi düşündüğü halde kullanmaya devam etmek,
2. İnternet kullanımını durdurmakta zorluk çekmek,
3. Diğer insanlara ve faaliyetlere zaman ayırma yerine, internete bağlanmayı ve kullanmayı seçmek,
4. Diğer insanlara interneti biraz daha az kullanması için bireye telkinlerde bulunulması,
5. İnternete bağlı bulunmadığı zaman diliminde dahi interneti düşünmek,
6. Uykuya ait zaman diliminde dahi internet kullanımını seçmek,
7. İnterneti kullandığından daha az kullanması gerektiğini düşünmek,
8. İnternete gireceği zaman dilimini sabırsızlıkla beklemek,
9. İnternet'i hüznlerinden ve kötü düşüncelerden kurtulmak için kullanmak,
10. Kendini hüznü hissettiği zaman internete bağlanma arzusu duymak,
11. İnternette harcanan süreyi diğer insanlardan saklamak,
12. Herkesten saklayarak internete bağlanmak,
13. Yerine getirilmesi gereken günlük yükümlülükleri internet yüzünden yerine getirmemek,
14. İnternete ulaşabilmek için işten eve gelişte acele etmek,

15. İnternet kullanımından kaynaklanan fiziksel hastalıkların ortaya çıkması,
16. İnternete ulaşamayınca kendini rahatsız ve huzursuz hissetmek,
17. İnternette olduğundan daha az vakit geçirmeye çalışmak ancak bunu başaramamak (Koca & Tunca, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması, 2019).

1.1.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

İnternetin en fazla kullanıldığı sahalardan biri sosyal ağlardır. Sosyal medya; insanların kültürel, ekonomik, ırk, cinsiyet, din, dil, coğrafya ayrımı olmaksızın diledikleri an ve yerde internete bağlanmalarına ve paylaşımda bulunmalarına imkân vermektedir. Sosyal medya aracılığıyla insanlar iletişim bilirkişilerince de ideal görülen iki taraflı iletişim kurabilmektedir. İnsanlar herhangi bir incelemeye tabi olmadan kendi hesaplarından diledikleri zaman fotoğraf, video, bilgi paylaşımı yapabilmekte, tanıdıklarının paylaşımlarına yazılar yazabilmektedir. Sosyal ağlarda insanlar kendilerini anlatmakta ve yorum yapmada daha özgürdür. Dünyada ve ülkemizde internet kullanım oranları ve sürelerinin artması bireylerin interneti sosyal medya nedeni ile kullanım amacıyla da artış görülmektedir.

İnternet üstünden çalıştırılan web 2.0 teknolojilerinin meydana gelmesi ile beraber insanlar birer sosyal ağ kullanıcısı haline gelmiş, meydana getirdiği hesap üzerinden içerik oluşturan kişi durumuna gelmiştir. Günümüzde internet ve sosyal medya uygulamaları gençler ve yetişkinler başta olmak üzere çocukların bile kullandığı popüler bir araç halini almış ve dünya genelinde pek çok ülkede boş zaman etkinliği olarak görülmeye başlanmıştır. İnternet ve sosyal medyanın aşırı ya da problemli kullanılması ve haftanın en az 8,5 ile 21,5 saatinin çevrimiçi geçirilmesi bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Şahin & Yağcı, 2017)

“Medya Bağımlılığı Kuramı” ilk defa 1976’da Melvin De Fleur, Sand-ra Ball-Rokeach tarafından Theories of mass communication adlı eseri ile alana kazandırılmıştır. Sosyolojik bir bakış açısı ile kitle iletişim sürecine yaklaşmakta aynı zamanda iletişim araçlarının sosyal düzen ve alıcılar ile ilişkilerine odaklanmaktadır. Medya bağımlılığı kişilerin birbirleri ile ve çevreleri ile ilişkilerini inceleyen bir kuramdır. Toplumu “ekolojik” bir bakış açısı “organik” bir yapı olarak görür. Bu kuram toplumun mikro ve

makro bölümleri arasındaki ilişkiyi incelemekte ve iletişime adapte olmaktadır. Bu ilişkilere bağlı olarak bağımlılığı açıklamaya çalışmaktadır. Kuramın güncel açıklaması; bireylere günlük yaşamda toplumda cereyan eden durumlar hakkında bilgi vermek, manipüle etmek üzere onları kitle iletişim araçlarına bağımlı yapmaktadır. Bağımlılık toplumdaki hareketlenmeye değişime, düzene, kaosa göre veya medya aracının önem ve konumuna göre değişiklik gösterebilmektedir. Medya aracının rolü bu durumda oldukça etkilidir. (Çiftçi, 2018)

Yeni yüzyılda internet ulaşımının ve internet kullanımının kolaylaştığı günümüzde birtakım kişiler iş hayatında, sosyal yaşamında, özel yaşamında önleyemedikleri internet kullanım isteği sebebi ile sorunlar yaşamaya başlamıştır. Bu sorun yüzyılımızın neredeyse ortak sorunu olmaya başlamıştır. Kişilerin davranışları bazı psikolojik sorunlar meydana getirebilmektedir. Bağımlılık da bu psikolojik problemlerden biridir. Teknoloji gelişirken olumlu etkilerinin yanında yeni bir bağımlılık olan sosyal medya bağımlılığı kavramını da ortaya çıkarmıştır. Sosyal medya bağımlılığının yaşa göre meşguliyet ve duygu durum düzenleme alt ölçeklerine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım süreleri arttıkça sosyal medya bağımlılıklarının da artış gösterdiği belirlenmiştir (Çiftçi, 2018).

Sosyal ağ olan facebook'un dünyaya yayılmasıyla beraber isminden bariz şekilde söz ettirmeye başlayan sosyal medya uygulamaları, zaman ilerledikçe mevcut olan uygulamalara yenileri ilave edilerek ve kullanan kişilerin sayısını çoğaltarak varlıklarını devam ettirmeyi sürdürmektedir. Zaman geçtikçe sayıları artan bu uygulamaları bağımlılık olmuş seviyede kullanan insanların sayısı gün geçtikçe arttığından dolayı, bağımlılığın tanımlanması zorunluluk durumuna gelmiştir. Sosyal medya bağımlılığının açıklanmasına yönelik yapılan çalışmalar facebook üstünde yoğunlaşmıştır. Bu çalışmalarda sosyal medya bağımlısı olan insanlar açıklanmaya çalışılmıştır (Ünlü, 2018)

Sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma yapanların çoğunun internet bağımlılığının sosyal medya bağımlılığına entegre ederek yeniden inceledikleri gözlemlenmiştir. Ancak sosyal medya uygulamaları da internet ile beraber çalıştığı için esasen, internet bağımlılığını ve sosyal medya bağımlılığını bazı noktalarda birbirlerine yakın olarak düşünmede yarar vardır (Ünlü, 2018).

Üstünde uzlaşmış tanımı bulunmayan sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığının bir alt dalı olarak ifade edilir ya da sosyal medyanın bağımlı kullanımı bir teknoloji bağımlılığı şekli olarak düşünülebilir. Uzlaşmış tam bir tanımının bulunmaması ve sosyal medya bağımlılığına karşı hiçbir tedbir alınmaması, bu konuyla alakalı araştırma kapsamındaki atılacak adımlara da mâni olmaktadır (Aktan, 2018)

1.1.1.5. Dijital Bağımlılık

Gelinen nokta itibariyle insanların en önemli bağımlılıklarından biri olarak görülen dijital bağımlılık, daha çok genç kuşaklar için tehlikeli olarak görülmesiyle beraber orta yaş ve üstü kişiler içinde büyük bir problem haline dönüşebilmektedir. Bu manada, sayılarının her an arttığı söylenen dijital bağımlı kişiler, tüm dünyada en çabuk yayılan bağımlılıklar arasında değerlendirilir. Bu konuda yapılan çalışmalara göre, genç ve yetişkin kişiler sosyal medyada bir şeyler paylaşmadan, maillere göz geçirmeden ve telefon kullanmadan geçirdikleri zamanlarda kendilerini huzursuz ve yarım kalmış hissettiklerini ifade etmişlerdir. Dijital medya araçlarının kullanılması ile dijital bağımlı olmama arasındaki dengeyi araştıran çalışmaların neticelerine göre ise; insanların e-postalarını filtrelemeleri, iletilen her e-postayı okumaktan vazgeçmeleri ve önemli olan veya okunmaları zorunlu olan dışındaki mesajları okumamaları halinde dahi kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissettikleri söylenmiştir (Eryılmaz & Çukurluöz, 2018).

Dijital bağımlılıkla alakalı çalışmalar yapan Kaliforniya Üniversitesi Psikoloji Profesörü Larry Rosen; yaş kriterlerine bağlı olmadan belirlediği 100 kişiden oluşan denek grubundaki her kişinin, 15 dakika da bir hatta daha sık zaman diliminde telefonlarını incelediğini buna müsaade edilmediği zamanlarda da kendilerine ulaşamadığı ya da yakın çevresinden haberdar olma imkanlarını kaybettiklerini düşünmelerinin sonucu sıkıntı ve tedirginlik yaşadıklarını belirtmiştir. Bu tespitler ışığında da dijital bağımlılık, Lee ve Chae tarafından aşağıdaki şekilde değerlendirilmektedir;

Yaptığımız her şeyi sosyal medya ile paylaşmak istiyorsanız, yaptığınız yemekleri internette paylaşmak için dikkat gösteriyorsanız ve sosyal medya aracılığıyla gerçekte çok az tanıdığınız insanlar hakkında daha çok bilgiye sahip olma imkanına sahip olduğunuzu düşünüyorsanız dijital bağımlısiniz. Bir üst boyutu olarak dijital ortamda

paylaşılan fotoğraflar, aktiviteler ve kutlamalar istemsiz de olsa kıskançlık duygularınıza sebebiyet vermekte ise bağımlılık çok daha riskli boyutlara ulaşmış demektir (Eryılmaz & Çukurluöz, 2018).

Bireyin dijital araçları kontrolsüz kullanmasının sonucunda davranış bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Bilişsel algıları bozulan bireyde duygu durum değişiklikleri gözlemlenmektedir. Bu durum dijital bağımlılık olarak adlandırılmaktadır. Dijital bağımlılığın günümüzde oldukça yaygın olduğunu, belirli bir yaş grubuna özgü olmayıp her yaştaki bireyde görüldüğünü söylemektedir. Birey dijital araçlara ve ortamlara ilişkin olarak psikolojik bağımlılık yaşamakta, erişemediği durumlarda kendini kaygılı, gergin ve boşlukta hissetmektedir. Yaşadığı bu durumu ise kabul etmemekte, reddetmektedir. Dijital bağımlılığın genel olarak değişen yaşam koşulları içerisinde çevresiyle yetersiz iletişim kuran bireyin sosyalleşme ihtiyacından kaynaklandığı ifade edilmektedir (Arslan, 2019).

Dijital bağımlılık, bu konu ile alakalı araştırma yapan çok sayıda bilim insanı tarafından daha çok gençlere yönelik olarak şöyle açıklanır; Dijital bağımlılık 24 saat olarak belirlenmiş biyolojik hayat yerine, zaman mefhumunu bir manada ortadan kaldıran sanal yaşamı gündeme getirmektedir. Buna bağlı olarak özellikle genç bireyler saat kavramına bağlı kalmadan paylaşımlar yapabilmekte, tuvalette bile mesajlaşabilmekte ya da arkadaşlarıyla, ailesi ile sohbet ederken bile göz ucuyla telefonunu kontrol edebilmektedir. Dinamik bir hayat içinde bulunmasının yerine, dijital bağımlılık; gün boyunca bir ekrana bağlanmayı gerektirmesi nedeniyle statik hayat yaşamasına sebep olmakta ve bu açıdan sürekli hareket etmeden bir yaşam idame ettirilmesi sonucu birçok bedensel rahatsızlığa neden olabilmektedir (Eryılmaz & Çukurluöz, 2018).

Günümüzde davranışsal bağımlılık altında incelenen dijital bağımlılık kavramı bireyin bilgisayar, telefon, televizyon, tablet, sosyal medya vb. teknolojik aletler ve ortamlarla olan ilişkisini tanımlamak için kullanılmaktadır. Dijital araçlara yönelik aşinalık durumu dijital bağımlılıkta etkili olmaktadır. 1980 sonrası dijital araçların yaygın olarak kullanıldığı dönemde doğan ve bu araçları etkin olarak kullananlar “dijital yerliler”, daha önce doğan ancak dijital araçları etkin olarak kullananlar ise “dijital göçmenler” olarak adlandırılmaktadır. Dijital bağımlılıklar ise temelde insan-makine etkileşime dayanmakta olup, televizyon izlemek pasif bağımlılık olarak tanımlanırken,

bilgisayarda ya da telefonda oyun oynamak ise aktif bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Arslan, 2019).

Dijital bağımlılık kavramı bilgisayar, tablet, telefon gibi farklı araçlarla; internet, sosyal medya, facebook gibi farklı ortamlara yönelik olarak alt kategorilere ayrılmaktadır. Bilgisayarın yaygın olarak kullanılması ve internet ağına erişimin her yerden sağlanması sonrasında bireyin teknolojiye yönelik bağımlılık yaşadığı ve çeşitli davranış bozuklukları sergilediği belirlenmiştir. Bu bağımlılık internet bağımlılığı olarak tanımlanmıştır. Dijital araçlara yönelik bağımlılık türlerinden bir diğeri de sanal ortamlarda açık erişimi olan oyunlardır. Bilgisayar üzerinden oynanan oyunlar her yaştan bireyin ilgisini çekmektedir. Bireyin bu oyunları uzun süre oynaması, bırakamaması, gerçek hayatındaki görevlerini aksatması, çevresindeki kişilerle iletişiminin bozulması, oyunu diğer tüm uğraşlarına tercih etmesi; iletişim becerilerinin körelmesi sonucunda sosyal izolasyona kadar etkileri görülen psikolojik ve sosyolojik rahatsızlıklar yaşamaları şeklinde neticeleriyle karşılaşmaktadır (Arslan, 2019).

Dijitale bağımlılık bireyin ihtiyaçları doğrultusunda teknoloji kullanımı diye gerçekten dijital bağımlılık ise bireyin teknoloji ile her daim etkileşim içerisinde olması sonucunda bu etkileşimin olumsuz etkilerinden bireyin zarar görmeye başlanması olarak tanımlanmıştır. İlk kez psikiyatrist Ivan Goldberg tarafından “internet tiryakiliği” ya da “internet bağımlılığı” kullanılmıştır (Karapınar & Fidan, 2019).

1.2. DİJİTAL HASTALIKLAR

Bilgisayar teknolojisi birey yaşamına dahil olduğundan ve internet topluluk içinde yaygın hale geldiğinden bu yana dünya değişti. Diğer teknolojiler de insan hayatını etkilemiştir. Ancak internet bütün sosyal düzeni dönüştürmüştür. Sosyal yapı ile beraber insan tabiatında da dönüşümler meydana getirmiştir. Sanalizim ismini atfedeceğimiz bir dönem, sanalist ismini atfedeceğimiz takipçileri ve onların bir yaşam şekli oluştu. Sanalizm bizatihi kendi rahatsızlığını meydana getirdi; İnternet Bağımlılığı. Bu vaziyette sanalizm dönemi insanlığı içine çekmiş, hemen hemen her bireyde meydana gelebilecek bazı dijital hastalık sorunlarını insanlığa yaşatmıştır (Polat, 2017).

Teknolojinin geçen her gün bir miktar gelişip insan hayatının içine dahil olması daha çok faydalanma ve tatmin olma duygusunu bizlere yaşatması her zaman bizimle

beraber olmasını dilediğimiz internet ve telefonlara gereksinim duymayı da yanında getirmiştir. Modern bir çağ olarak isimlendirilecek seviyede toplumun içine işleyen dijital ihtiyaç 1800'lerin sonunda ve 1900'lerin başında afyon bağımlılığının dünyayı sarmasından sonra 1970'lerde yaşanan eroin rüzgarını, 1990'larda ekstazi estirdi. Tüm bunlar insanlığı sarstı. Şimdi farklı ve yeni bağımlılıklar var. Bunlar; telefonla konuşmak, SMS göndermek, internet, bilgisayar veya bilgisayar oyunları, ipod ve benzeri akıllı cihazlardır. Tıpkı eroin veya uyuşturucu bağımlılığı gibi tüm benliği saran bu yeni teknoloji ürünleri bir hastalığa dönüşmüş ve “dijital hastalık” olarak yaşamdaki yerini almıştır (Polat, 2017).

Dijital bir rahatsızlık olarak kabul edilen Nomofobi terimi artık insanların elektronik araçlarla ilişkisini kestiği zaman duyduğu veya içerisinde hissettiği duygular bütünü olarak yaşantımızdaki yerini almıştır. Birey elektronik araç ve gereçlerden uzaklaştığı zamanlarda korku, heyecan gibi duyguları en şiddetli şekilde yaşamaktadır. Bu duygular kızgınlık hali ile pekiştiği zaman gündelik hayatın güç bir duruma dönüşmesi nedeniyle bu psikolojik bir rahatsızlık olarak tıp dünyasındaki yerini alır. Birey sinirli ve saldırgan bir ruh haline büründüğü zaman bu durum o bireyin sosyal etkinliklerini, insan ilişkilerini ve hayatını olduğu gibi etkilemektedir. Bireyin ruh ve beden sağlığını da kötü yönde etkileyen bu rahatsızlık durumunda birey kesinlikle psikolojik bir destek sağlayarak dijital rahatsızlık olan Nomofobinin önüne geçilmelidir (Polat, 2017).

İnternet bağımlısı dijital göçmen ve dijital yerliler; genel olarak internete karşı yoğun bir ilgi, internetsiz ortamlarda kaygılı duruş, sorumluluklardan uzaklaşma, kullanım süresini aşma gibi özellikler sergileyebilirler. Yalnızlıktan kaçış aracı olarak internet zamanla bağlılığa ve sonrasında bağımlılığa doğru bir süreçte doğru ilerlemektedir. Bağımlılık belirtileri için yapılan birçok araştırmada ortaya çıkan en belirgin özellikler; sınır getirememe, zarara rağmen kullanım, kullanım dışı zamanlarda kaygılı olma ve şiddetli tepkiler gösterme durumlarıdır (Yengin, 2019).

Dijital hastalıklara birtakım örnekler verilebilmektedir. Nomofobi ve Netlessfobi isimleri verilen bu dijital hastalıklar insanların ruhsal sağlığını hedef alarak verdiği rahatsızlıklarla endişe verici boyutlara ulaşmıştır. Nomofobi, akıllı telefonların gelişerek internetle bütünleşmesi sonucunda ortaya çıkan cep telefonundan uzak kalmaya dair

duyulan endişedir. Netlessfobi de internetsiz kalmaya dair duyulan korkudur. Bu iki rahatsızlık bireylerin sağlık profillerini önemli bir şekilde tehdit etmekte ve bireylerde ruhsal çöküş boyutunda travmatik tepkilere neden olmaktadır (Yengin, 2019). Bu örneklerle birlikte dijital hastalıklar olarak, Fomo, Netlessfobi ve Nomofobi hakkında bilgi verilip araştırmalar yapılmıştır.

1.2.1. Fomo (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu)

Günümüzde özellikle genç bireyler vakitlerinin büyük çoğunluğunu sanal alemde paylaşımlar yaparak, arkadaş çevresini ve güncel olayları takip ederek ve paylaşımlarını yenileyerek geçirmektedir. Kişilerin sosyal dünyadaki devamlı hale gelen yenileme davranışı FOMO olarak açıklanan yeni bir davranışsal bozukluğa sebep olmuştur. Bu durum, kişilerin “acaba bir şey mi kaçırdım?”, “şu an kim ne paylaştı?”, “konuşulan konunun dışında mı kaldım?” gibi korkular yaşamaları sebebiyle sürekli olarak telefonlarını ya da tabletlerini kontrol ederek sosyal ağlarda oldukça fazla vakit geçirmelerine sebep olan bir bağımlılık türü olarak dikkati çekmektedir. Yapılan araştırmalarda gelişmeleri kaçırma korkusu olan kişilerin yüz yüze iletişim yerine sanal ortam aracılığıyla iletişimi tercih etmeleri nedeniyle yaşadıkları yalnızlık duygusu daha da artmaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusunun ders esnasında sosyal ağ kullanımının devam ettiren öğrencilerde daha sık gözlemlendiği belirlenmiştir (Yıldırım & Kişioğlu, 2018)

1.2.2. Netlessfobi (İnternetsiz Kalma Korkusu)

İnsanların yaşantılarında büyük bir yere ve öneme sahip olan internet neredeyse kişinin kendisinden bir parça haline dönüşmüştür. İnternetin bu derece anlamlı bir hal alması ona karşı bağımlılık gelişebilmesine ve beraberinde yoksun kalma korkusu oluşmasına yol açmıştır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanlar kendilerini oldukça özgür hissederken, aslında gerçek olan dijital dünyanın esiri haline geldiği yönünde düşüncedir. İnsanlar bu dijital dünyadan kopmamak adına her an bağlantıda kalma isteği içerisindeyler. Bu durumun en büyük göstergesi masaüstü bilgisayarların yerini akıllı mobil cihazların almasıdır. Günümüzde insanların sosyalleşme olarak sanal ortamda bulunma isteği, gerçek hayattaki iletişim olan yüz yüze iletişimden kaçınma isteği, kimliğini gizleme isteği gibi nedenlerle internette uzun zaman geçirmek isterler. Böylece

bireyler internetsiz kalmamaya veya internetin olmadığı bir ortamda bulunmamaya özen göstermektedir. Bu durum İngilizcede “Being Netlesfobia” olarak tanımlanan, “İnternetsiz Kalma Korkusu” olarak ifade edilebilen Netlessfobi kavramının oluşmasına neden olmuştur. Netlessfobi, internetin aşırı kullanımından öte kişinin internetin olmadığı bir ortamda kalamaması ve internet yoksunluğundan endişe duymasıdır (Yıldırım & Kışioğlu, 2018).

Topluluktaki insanların artık sosyalleşme olarak düşündükleri yeni moda internetteki gerçek olmayan iletişim imkanlarını sürekli bunu kullanma isteği içinde bulunması, kimi zamanda tam tersi, insanların birbirleriyle yüz yüze oluşturduğu gerçek yaşamdaki iletişimden kopmak istemesi, karakterini ve kendi benliğini gizlemek maksadında ortak bir alan olan internete sığınmak isterler. Bu durumda bireyleri internetsiz olmamaya yönlendirmektedir. İngilizce de being Netlessfobia olan, internetsiz kalma korkusu manasında kullanılan Netlessfobi terimi varsayımlardan ve benzetmelerden yararlanarak kimi yönleriyle fobik nitelikler göstermiş, bireylerdeki psikolojik ve ruhsal problemleri anlatmak için ortaya konmuş bir terim olmuştur. Normal bir halde interneti kullanmaktan ziyade Netlessfobiye bir terim haline getiren ana kriter bu kullanımdan farklı olarak, internette çok fazla vakit harcanması olarak konumlandırılır (Güney, 2017)

Bütün sosyal ağlar, internet üstünden alışveriş imkanları, e-bankacılık, e-devlet gibi yaşantımıza dahil olan yenilikler günümüz insanı internet bağımlılığına itmektedir. Bazen sürekli iletişimde bulunma isteği ve sosyalleşme, bazen tam zıttı olarak gerçek hayattan uzaklaşmak, benliğini, bedenini gizleyeceği anonim bir ortam olarak internete sığınma arzusu kişileri internetsiz kalmamaya yöneltmektedir. İngilizce Being Netlesfobia kavramının kısaltması olarak ilk defa AB bakanlığı gençlik programı, gençlik değişimleri projesinde internetsiz kalma korkusu manasında kullanılan Netlessfobi metafordan yola çıkarak belli şekilleriyle fobik nitelikler gösteren psikolojik bir probleme atıfta bulunmak için ortaya konmuştur. Bir fobi olarak ifade etmek şu an için mümkün değildir ancak Nomofobi ve internet bağımlılığı ile birlikte düşünüldüğünde tamamlayıcı ve bütünsel bir problemi ortaya koyduğunu ifade etmek yanlış olmayacaktır (Öztürk, 2015).

Bir insanın “Netlessfobik” olarak kabul görebilmesi için günün çoğunda zamanını yalnızca internet ve sosyal medya araçları ile geçirmesi, akıllı telefon, mobil veri,

taşınabilir tablet gibi birçok teknolojik aygıta sahip olması yeterli değildir. Kişinin internet olmayan yerlerde büyük problemler içinde olması, internet olmayan yerlerde kişinin psikolojik ve fiziksel tepkimelerde bulunması, zihinde her daim sosyal medya hesaplarını yenileme ya da beğenilere, takip ettiği kişilerin sayfalarına bakma isteğinin bulunması gerekmektedir (Akman & Işık).

Yıldırım ve Kişioğlu'na (Yıldırım & Kişioğlu, 2018) göre Netlessfobinin belirtileri şu şekilde sıralanabilir:

1. Günde sosyal maksatla en az 20 bildirimde bulunması,
2. Yemek siparişi, fatura ödeme, alışveriş gibi günlük faaliyetlerini devamlı olarak internet üzerinden gerçekleştirmesi,
3. Kısa bir zaman dilimi de olsa internetten ayrı kalamaması,
4. Sosyal medya hesaplarına ait beğeni, bildirim, mesaj vb. ses ve görüntülerden büyük mutluluk duyması,
5. Gece uyurken dahi internete girebilme niteliği olan akıllı telefonları ulaşabileceği yerde bulundurması,
6. İnternete bağlanma olanağı olmadığı zaman sosyal ağlardaki güncel gelişmeleri yakalayamadığı ve yeniden göremeyeceği endişesi,
7. İnternete bağlanma olanağı bulunmadığında yaşamın durduğu düşüncesine sahip olması,
8. Günde minimum 8 saat süreyle internette kalması,
9. Günlük yaşamında gittiği ortamlarda internet olmasına dikkat etmesi,
10. Bireyin üçten çok internet bağlantısına sahip akıllı cihazları birlikte kullanması bunlarla çok vakit harcaması (Yıldırım & Kişioğlu, 2018).

1.2.3. Nomofobi (Akıllı Telefon Bağımlılığı)

Nomofobi, psikolojik terminolojide mobil cihazların problemli ve fazla kullanımlarına işaret eden yeni bir terimdir. Nomofobi fobiler arasında yer almakla beraber bağımlılık problemlerine yakın bir terimdir. Nomofobi, gereksiz korkular ve bu korkuların meydana getirmiş olduğu olumsuz zihinsel ve fiziksel durumlarla alakalıdır. Modern dünyanın yeni hastalığı olarak açıklanan Nomofobi, bireyin cep telefonu ile iletişim kuramadığı veya mobil cihazlara ulaşamadığında meydana gelen korku olarak

tanımlanmaktadır. (Burcuoğlu, 2017). Nomofobinin, mobil cihaz bağımlısı olanların yaşadığı değişken ruh hali, kaygı bozuklukları veya davranış bozuklukları gibi diğer psikososyal bozukluklarla benzer şekilde özellikler gösterdiği ifade edilmektedir. Nomofobi hangi yaş grubundan olursa olsun, hemen her insanın etkilendiği olumsuzluklara neden olabilmektedir (Gezgin, Şahin, & Yıldırım, 2017)

Terim ilk defa 2008 de İngiltere’de posta idaresince yapılan bir çalışma ile gün yüzüne çıkmıştır. Bu çalışmaya dahil olan 2100 akıllı cihaz sahibi kişinin yarıdan fazlasının Nomofobi hastalığına tutulmuş oldukları belirlenmiştir. Bu çalışmada ayrıca erkeklerin kadınlardan çok Nomofobi tehlikesi taşıdığı ortaya konmuştur (Erdem, Türen, & Kalkın, 2017).

Nomofobi tablet, cep telefonu, bilgisayar gibi sanal haberleşmenin yapıldığı akıllı cihazların yoksunluğundan kaynaklanan, endişe ve huzursuz olma durumu ile ortaya çıkan teknoloji çağının bir hastalığı olarak günümüzde sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. “No Mobilephone Phobia” sözcüklerinin kısaltmasından türetilen “Nomofobi” en genel ifade ile akıllı telefondan yoksun kalma korkusu olarak tanımlanabilir. Klinik psikolojide Nomofobi “kişinin mobil cihaza ulaşamadığında ya da mobil cihazı vasıtasıyla iletişim kuramadığı durumlarda yaşadığı istemsiz ve mantıksız korku” olarak ifade edilmektedir. Akıllı telefonların sağladığı kolaylıklara alışmış olma durumu, bu imkanlardan yoksun olma korkusunu da beraberinde getirmektedir. Bu durum kişinin belirli bir maddeye bağımlı olduğunda ve bu maddenin yoksunluğunda yaşadığı olumsuzluklardan farklı olarak madde mevcutken yaşadığı yoksun olabilme korkusu olarak ifade edilebilir (Yıldırım & Kişioğlu, 2018).

Nomofobi, akıllı cihazlarla alakalı var olan sıkıntıları dile getiren, psikolojik terminolojide mobil teknolojilerin fazla ve problem oluşturacak düzeyde kullanılması şeklinde açıklanan yeni bir terim olarak karşımıza çıkar. Yeni dünyanın yeni hastalığı olarak açıklanan Nomofobi, kişinin telefonuna ulaşamadığı ya da mobil cihazlar üzerinden iletişim sağlayamadığında gerçekleşen korku durumu olarak açıklanmaktadır. Nomofobi mobil cihazlardan mahrum kalındığı zaman telaş ve stres yapma ile ilişkilendirilmiş ve etrafındaki olayları algılayabilmek için devamlı akıllı telefonların kontrolü sağlanıyorsa hasta olarak kabul edilen kişinin yeni birinci aşamada olduğu söylenmektedir (Kocabaş & Korucu, 2018)

Nomofobinin belirtileri şu şekilde sıralanabilir:

1. Akıllı telefonun dñzenli olarak kullanımı, akıllı telefonla çok fazla vakit geçirilmesi, bir ya da daha fazla sayıda akıllı cihaza sahip olunması, kişilerin bu cihazların řarj aletlerini devamlı olarak yanlarında taşıması,
2. Akıllı telefonun kaybedilmesi, yerinin bulunamaması, yakın bir yerde olmaması, kapsama alanının dışında bulunması, kontörünün bitmesi, şarjının bitmesi gibi düşüncelerin kendisinde büyük bir endişeye sebep olması, mobil cihaz kullanımına izin verilmeyen yerlerden uzak durma isteği,
3. Akıllı telefonun sık sık kontrolü (mesaj ya da arama olup olmadığı açısından),
4. Akıllı telefonun gün boyunca hiç kapatılmaması, akıllı telefon ile birlikte uyunması,
5. Endişe ve stres oluşturması sebebiyle yüz yüze iletişimin sınırlı tutulması ve akıllı cihazlarla iletişimin tercih edilmesi,
6. Akıllı cihazlarının kullanımına bağlı olarak fazla miktarda para harcanması (Yıldırım & Kişioğlu, 2018).

İKİNCİ BÖLÜM

KİŞİLERARASI İLİŞKİLER

2.1. KİŞİLERARASI İLİŞKİLER

İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır. İnsan hayatının temeline oturan kişilerarası ilişki kavramını tanımlamak zordur. İlişki kavramı sözlükte “iki şey arasındaki karşılıklı ilgi, bağ, münasebet, temas” olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanımlama ise Kelley ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Kelley ve arkadaşları “iki insanın uzun bir zaman dilimi boyunca birbirleri üstünde yakın, kuvvetli ve çeşitli etkiler meydana getirdiği bir etkileşim” olarak tanımlamışlardır. Kavramın kendi doğasına ve yapılan tanımlamalara bakılınca, her ilişki karşılıklı tamamlama ihtiyacı, bağlılık ve duygusal bağlanmayı kendi içinde barındırır. (Sepetçi, 2019)

İnsanoğlu yaratılış gereği doğduğu andan itibaren etrafındaki insanlarla ilişki içerisinde. Esasında ilişki kurmak temelini iletişimden almakta ve hayatı boyunca devam ettirmektedir. Doğru ve tekrarlı şekilde iletişim kurulduğunda, kişiler arası paylaşılan duygular artmakta ve bunun sonucunda da kişilerarası ilişkiler kurulmaktadır. (Çolakoğlu, 2012)

Kişilerarası ilişkiler insan hayatının vazgeçilmez bir parçasıdır. Birçok ihtiyacı karşılayabilmek için insan, sosyal bir varlık olarak diğer insanlarla ilişki kurma ihtiyacındadır. Bu ihtiyaçlar cinsellik, açlık ve susuzluk gibi çok temel gereksinimler yanında sevmek ve paylaşmak gibi pek çok sosyal gereksinimi de içermektedir. Bundan dolayı insanın yaşamı üzerinde diğer insanlarla kurulan ilişkilerin önemli seviyede etkileri vardır. Bu nedenle bireyin etrafındaki insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, onun yaşamdan doyum sağlaması ve karşılaştığı sorunların başarılı olarak üstesinden gelebilmesi bakımından büyük önem taşımaktadır. (Baş, 2010)

Erken zamanlarda gelişen ebeveyn-çocuk bağlanması, sonraki zamanlardaki insan ilişkilerinin temelini oluşturur. Çocuk bu bağlanma ilişkisi aracılığı ile sosyolojik, fizyolojik ve psikolojik gereksinimlerini ancak diğer insanlarla birlikte olduğunda ve karşısındaki insanlarla iyi ilişkiler geliştirdiği zaman karşılayabileceğini öğrenir. (Solak, Çağdaş, Seçer, & Kaygusuz, 2009)

Bireyin çevresi ile iyi ve sağlıklı bir ilişki kurabilmesi için öncelikle bireyin kendisini tanıması gerekmektedir. Başka insanları anlaması beklenen birey bunu gerçekleştirebilmek için öncelikle kendini tanımalıdır. Kişilerarası ilişkiler de izlenmesi gereken yol da bu olmalıdır, kişi kendini tanıma ile başlayıp diğer insanlara doğru yol almalıdır. (Yüksel Ç. , 2008)

Bir süreç olarak tanımlanan kişilerarası ilişkiler, temelini iletişim kavramından almaktadır. İletişim, insanlar arasında güven bağına barındıran, geribildirime dayalı, çift yönlü, sözlü ve sözsüz, bilgi ve duygu paylaşımına yönelik etkileşim içeren bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu paylaşımlar düzenli ve sürekli hale geldiği zaman meydana gelen yakınlık ve ilişki sonucu kişilerarası ilişkiler ortaya çıkmaktadır. (Çolakoğlu, 2012)

Kişilerarası ilişkiler insanlar arasında var olan etkileşimi ifade etmektedir. Kişilerarası ilişki, birden fazla insan arasında meydana gelen, tanışma durumundan daha çok samimi olma durumuna kadar farklı yakınlık derecelerinde gerçekleşen ilişkiler olarak düşünülmektedir. (İmamoğlu & Aydın, 2009)

Kişilerarası ilişkiler, ilişkileri kişisel olmayandan kişisel olana doğru ilerleyen ve birbirlerinde anlam bulan bireyler arasında sürekli değişen ve gelişen etkileşimsel bir paylaşımdır. Kişilerarası iletişim, kişilerarası ilişkilerin başlaması, sürdürülmesi, gelişmesi ve sona ermesinde anahtar bir rol oynamaktadır. Bundan dolayı kişilerarası ilişki kavramı tanımlanırken kişilerarası iletişim ve ilişki kavramları birlikte ele alınmaktadır. (Kaya, 2010)

İletişimin sürekli hale gelmesiyle beraber birden çok insan arasında oluşan sosyal ilişki, sosyal bağ ya da duygusal yakınlık kişilerarası ilişkiler olarak tanımlanmaktadır. Kişilerarası ilişkiler, arkadaşlık ortamı, aile gibi farklı yapılarda ortaya çıkabilmektedir.

Kişinin etrafına ayak uydurabilmesi için gerekli olan özelliklerden bir tanesi belki de en önemlisi iyi bir iletişim kurabilmektir. İnsan ilişkilerinin günlük yaşantısının temelinde iletişim yer alır. Çevre ve toplum ile olan ilişkiler, işyerindeki ilişkiler, öğrenci-öğretmen ilişkileri, arkadaş ilişkileri, karı-koca ilişkileri ve aile bireyleri arasındaki ilişkilerin korunup geliştirilmesi kişinin iletişim becerileri ile sağlanır. Kişilerarası ilişkilerin devamı, insanlar arasındaki iletişimin niteliğine bağlıdır. Bireyler karşılıklı duygu ve düşüncelerini birbirleriyle paylaştığı zaman karşılıklı ilişkileri güvence altına alınmış olur. (Yüksel Ç. , 2008)

Kişilerarasında en azından minimum seviyede kişilerarası ilişki kurma ve bunu devam ettirme ihtiyacı, insanların doğası gereği dünyaca kabul gören bir ihtiyaç olarak kabul edilmektedir. Bundan dolayı insan doğası gereği yaşamı boyunca birçok ilişkiyi deneyimlemektedir. İnsanın diğer insanlarla kurduğu ilk ilişki, genellikle kendisine bakım verenleriyle kurduğu ilişkidir. Bunu daha sonraları arkadaşlık ilişkileri, akrabalık ilişkileri, iş ilişkileri ve romantik ilişkiler takip etmekte ve daha önemli hale gelmektedir. Birey kurduğu ilişkiler içerisinde, bir yandan duygu ve düşünceleriyle ilişki kurma biçimlerini yeniden tanımlarken bir yandan da kendisini yeniden tanımlamaktadır. (Sepetçi, 2019)

Bir ilişkinin başlatılması, devam ettirilmesi ve bitirilmesi sürecinde hem kişinin kendini ve diğer kişileri algılayışı hem de karşılıklı beklentiler rol oynamaktadır. Ayrıca kişilerarası ilişkilerde kişinin kendi iletişim tarzı algısı, iletişim tarzları, sözlü ve sözsüz ipuçları, kiminle ve hangi tarzda iletişim kurulduğu gibi değişkenlerinde etkisi bulunmaktadır. Bu değişkenleri etkileyerek ve bu değişkenlerden etkilenecek oluşan kişilerarası ilişki şekilleri, kişinin çeşitli durumlarda ve ilişkilerde sergilediği genel davranış eğilimi olarak tanımlanmaktadır. (Sepetçi, 2019)

Kişilerarası ilişkiler insanın diğer insanlarla olan ilişkilerinde meydana gelen davranış stili, duygu ve düşüncelerini ifade etmektedir. Kişilerarası ilişkiler insanı doğrudan etkilemektedir. Zaman geçtikçe insanlar arasında gözlemlenen kişilerarası ilişki tarzlarını da şekillendirmektedir. Buss ve Craik'e (D.M. Buss, 1983) göre, kişilerarası ilişki şekli, insanın farklı durum ve ilişkilerde gösterdiği kişilik örüntüsü ve genel davranış tutumunu temsil etmektedir. Bozulmuş olan kişilerarası ilişki şekilleri, insanların yaşam kalitesini ve hayat doyumunu kötü yönde etkilemekte, ilişkilerinde problem ve çatışma yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu problemleri çözülebilmesi için bazı insanlar yapıcı çözümler izlerken, bazıları ise Yıldırım'ında (2006) söylediği gibi yıkıcı ve saldırgan çözümleri tercih etmektedir. (Hasta & Güler, 2013)

Kişilerarası ilişki şekilleri, iletişim esnasında gelişen etkileşimlerin neticesi olarak meydana gelmekte ve kişilerarası ilişkilerin ne şekilde anlaşılacağından, ruh sağlığına kadar geniş bir alanda insan hayatını etkilemektedir. Her insanın kendine has olarak geliştirdiği bir kişilerarası ilişki modeli bulunmaktadır. Kişi hem kendi geliştirdiği bu ilişki tarzına göre hareket etmekte, hem de etkileşimde olduğu kişilerin kişilerarası ilişki

şekillerinden etkilenmektedir. Kişilerarası ilişkilerde güçleştirici ve besleyici ilişki şekilleri kullanılmaktadır. Güçleştirici ilişki de baskı, zorlama ve yönetme isteği varken, besleyici ilişki karşılıklı anlayışla sağlanır. (Hasta & Güler, 2013)

Shutz'a göre kişilerarası ilişkiler teorisinde, ne türden olursa olsun belli başlı gruplara girdiklerinde tüm insanların hissettiği temel ihtiyaçlardan bahsetmiştir. Bahsettiği bu ihtiyaçların karşılanabilmesi ancak bir grup içinde ve grup sayesinde tatmin olacak ihtiyaçlar olmasından dolayı kişilerarası ilişkiler olarak nitelendirilir. Bu kişilerarası temel ihtiyaçlar şunlardır:

İlk ihtiyaç dahil olma ihtiyacıdır. Dahil olma ihtiyacından kasıt, insan yeni bir gruba girdiğinde kendisini diğer grup üyeleri tarafından değerli bulunmuş, aralarına alınmış, onlar tarafından kabul edilmiş hissetmek ister. Dahil olduğu grup içerisinde olumlu bir yerde bulunmaya çalışır. Bu ihtiyaç, her insanın sosyalleşme düzeyine ve sosyal olgunluğuna göre gruptaki tutumları belirler ve şekillendirir. Sosyalleşme ve olgunluk düzeyi yüksek olanlarda özerkliğe ve karşılıklı bağımlılığa, düşük olanlarda ise bir tür bağımlılığa neden olur. Bir başka deyişle diğerleri tarafından adam yerine konma veya onların gözünde var olma ihtiyacıdır. (Yüksel A. , 2008)

İkinci ihtiyaç, kontrol ihtiyacı yani grupta olup bitenlerden sorumlu olma ihtiyacıdır. Grup üyeleri birbirlerinin sorumluluğunu bilme isteği içerisinde. Özellikle grubun gelişimi, etkinlikleri, yapıları ve amaçları gibi konularda karar alınırken kendi etsini hissetme peşindedir. Bu ihtiyaç, sosyalleşme düzeyi yüksek olanlarda demokrat tutumlara, düşük olanlarda otokrat tutumlara yol açar. (Yüksel A. , 2008)

Kişilerarası ilişkilerin ne olduğundan bağımsız olarak ilk izlenimler de kişilerarası ilişkilerin başlamasında oldukça önemli bir yere sahiptir. İyi bir izlenim meydana getirmenin önemini vurgulamak için “iyi bir izlenim meydana getirmek için ikinci bir şansımızın olmayacağı” söylenir. Karşı taraftaki insanla ilişkiyi bir üst kademeye çıkarma veya ilişkiyi devam ettirme de ilk izlenimler oldukça önemlidir. Kişilerarası ilişkilerde ilk izlenimlerimiz sözel olmayan işaretler, saygınlık, benzerlik, yakınlık ve fiziksel çekicilik gibi birçok faktörün etkisi altında ortaya çıkmaktadır. (Kaya, 2010)

2.2. KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI

Kişilerarası ilişkilerde, bireyler davranış tarzlarını, düşünme stillerini ve yaşadıkları duyguları ifade etmektedirler. Gözlemlerimiz ve deneyimlerimiz bu ifade tarzının gelişmesinde önemli bir rol oynar. Hayatımız boyunca da bu süreç devam eder. Büyük oranda deneyimlerimiz ve gözlemlerimiz ile şekillenen iletişim tarzımızı bireysel istek ve gereksinimlerimiz ile toplumsal normlara göre düzenler ve değiştiririz. (Kaya, 2010)

Sosyal hayatın önemli bir bölümünde kişilerarası ilişki tarzları yer almaktadır. Kişilerarası ilişki tarzları bağlamında duyarlılık, dengelilik, dışadönüklük, bağımsızlık ve insan severlik gibi alt boyutlarının olduğu belirtilmiş ve bu alt boyutların kişi içi ilişkilerde ve kişilerarası ilişkilerde de çok önemli olduğu vurgulanmıştır. (Erözkan, 2009)

Kişilerarası ilişki tarzları, iletişim esnasında ortaya çıkan etkileşimlerin neticesi olarak meydana gelmekte ve kişilerarası ilişkilerin ne şekilde idrak edileceğinden, ruh sağlığına kadar geniş bir alanda insanların yaşamını etkilemektedir. Her insanın kendine ait geliştirdiği bir kişilerarası ilişki modeli bulunmaktadır. Kişi hem etkileşim içinde olduğu diğer insanların kişilerarası ilişki tarzından etkilenmekte, hem de kendisi bu ilişki şekline göre hareket etmektedir. İnsanların aynı zaman diliminde farklı ilişkilerinde, farklı kişilerarası ilişki şekillerini benimseyebildikleri ve bilincinde olmadan birbirlerini tamamlayıcı şekilde kişilerarası ilişki tarzlarını kullanabildikleri görülmektedir. (Hasta & Güler, 2013)

Kişinin diğer insanlarla ne şekilde iletişim kurduğu, iletişim halinde olduğu kişilere karşı yaklaşım şekli ve kendisini nasıl ifade ettiği onun kişilerarası ilişki tarzını oluşturur. Kişilerarası ilişki şekilleri farklı boyutlarda ele alınıp incelenmiştir. Şahin, Durak ve Yasak (Nesrin Hisli Şahin, 1994), kişilerarası ilişki tarzlarını küçümseyici, ben merkezci, saygılı ve açık ilişki tarzları olarak sınıflandırmışlardır. Bu ilişki şekillerinden küçümseyici ve ben merkezci ilişki tarzı güçleştirici, saygılı ve açık ilişki tarzı besleyici ilişki tarzı olarak değerlendirilir. Başka çalışmalarda ise kişilerarası ilişki tarzları alaycı tarz, manipülatif tarz, duyarsız tarz, öfkeli tarz, kaçınan tarz ve baskın tarz olarak ele alınmıştır. Horowitz ve arkadaşları (L.M. Horowitz, 1988), kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemleri değerlendirdikleri çalışmalarında kişilerarası ilişki tarzlarını, çekingen, aşırı kendini açmaya dayalı, aşırı duyarlı, sömürüye açık, girişken olmayan,

duyarsız, kindar ve otoriter iletişim tarzları olarak ele almışlardır. (Doğan & Sapmaz, 2012)

Batıgün ve Hasta'nın (Batıgün & Hasta, 2010) internet bağımlılığı, yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzlarını ele aldıkları çalışmada, internet bağımlılığı olan kişilerin, internet bağımlılığı olmayan insanlara göre kişilerarası ilişki tarzlarından güçleştirici ilişki tarzını daha çok tercih ettikleri bulunmuştur. Yapılan tüm çalışmaların sonuçları, kişilerarası ilişki tarzlarının bireylerin ruh sağlığını önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. (Doğan & Sapmaz, 2012)

Modern dönem olarak adlandırılan son beş yüz yıllık zaman diliminde insan aklının tüm ilişki sistemlerinin temelinde yer alması gereken asıl unsur olduğu, aklın ilişki sistemlerinde temel referans kaynağı olarak öne çıkarıldığını söylemek mümkündür. (Solak, Çağdaş, Seçer, & Kaygusuz, 2009)

2.3. KİŞİLERARASI İLİŞKİLERİN AVANTAJLARI

Kişiliğin şekillenmesinde, doğuştan kazanılan özelliklerin yanı sıra yetiştiğimiz çevrede anne babayla, öğretmenlerle, arkadaşlarla, komşularla, aile üyeleriyle ve daha birçok kişiyle kurduğumuz ilişkiler de önemli bir etkiye sahiptir. Çevreden alınan geri bildirimler, insanın kendisiyle alakalı zayıf ve güçlü yanlarını belirlemede, kapasitesini değerlendirmede etken rol oynamaktadır. Bu ve bunun gibi nedenlerden dolayı kişilerarası ilişkiler kişinin kendisini kabul etmesinde ve tanımasında önemli bir yere sahiptir. Kişilerarası ilişkilerinde değer verilen ve kabul gören bireyin benlik algısı da artar. Kişinin diğer insanlarla olan etkileşim ve iletişimi aynı zamanda bireyin başkalarının gözüyle kendisine bakmasını ve kendisi hakkında da daha fazla şey öğrenmesini sağlar.

İlişkiler aracılığıyla kazanılan bilgiler, başkalarının size aktardığı bilgilere ya da okuyarak kazanılan bilgilere göre daha kalıcıdır. Bundan dolayı yeni insanları tanımak, yeni yaşam şekillerini de beraberinde getirdiği için kişinin yaşamı zenginleşir. Yaşama dair pek çok alanda diğer insanlardan farklı bilgiler edinmiş olurlar.

Kişilerarası ilişkiler büyük çoğunlukla yüz yüze iletişime dayansa da son zamanlarda gelişen internet aracılığıyla gerçekleştirilen online iletişim de yaygınlaşmaktadır. Online ilişkilerinde kişilerarası ilişkilere ilave birtakım avantajları

bulunmaktadır. Dış görünüşün ön planda olduğu yüz yüze ilişkiden farklı olarak sosyal dünyada insanın iç güzelliğinin daha çok ön planda olması ona göre değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. İnternet aracılığıyla ilişkilerin bir diğer avantajı ise iletişime geçilecek insan sayısının çok daha fazla olması nedeniyle bireyin kendi aradığı özelliklere sahip insanları bulmasının daha kolay olmasıdır. Son olarak kişilerarası ilişkilerin diğer bir avantajı ise, kişinin yalnızlığını azaltmasıdır. (Kaya, 2010)

2.4. KİŞİLERARASI İLİŞKİLERİN DEZAVANTAJLARI

Her durumda olduğu gibi kişilerarası ilişkilerde de insanlar birbirlerini olumlu yönde etkileyebilecekleri gibi olumsuz yönde de etkileyebilirler. Özellikle ergenlik dönemlerinde arkadaşlarından etkilenecek okuldan kaçma, sigara içme gibi olumsuz davranışlarda bulunulabilmektedir. Kişilerarası ilişkilerinin artması ile bireyin kendisine ayırdığı zamanın azalmasını da olumsuzluklardan sayabiliriz. Özellikle kurulan bu kişilerarası ilişkiler zorunluluktan kaynaklanıyor ise insanı da mutsuz eder.

Kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler ve bu problemlerin çözilememesi durumunda kurulan ilişkiler sonlanma aşamasına gelmektedir. Bu aşama da olumsuz pek çok durum ortaya çıkmaktadır. Sosyal kültürel etkilerden kaynaklanarak da ilişkiler sonlandırılmayabilir bu da kişinin kendisini çok daha fazla çıkmazda hissetmesine neden olmaktadır.

Online ilişkilerin avantajları kadar beraberinde getirdiği riskleri ve dezavantajları da göz ardı etmemek gerekmektedir. İletişimde olunan kişinin fiziksel özellikleri hakkında bilgi sahibi olunamaması ve kimliğinin belirsiz olması en önemli risklerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yüz yüze iletişim kurulmadıkça veya fotoğrafları görülmedikçe bu kişiyi tanımak mümkün olmamaktadır. Hatta fotoğraf bile gönderilmiş olsa bu fotoğrafın o kişiye ait olup olmadığından bile emin olmak zordur. Online ilişki kurmak insana kendisi ile alakalı yanıltıcı bilgiler verme imkanını sunmaktadır.

İnternet ortamında gerçekleştirilen iletişimlerin bir diğer dezavantajı da sosyal etkileşiminin güçlü olması ve yüz yüze ilişkilerin yerini almasıdır. Sosyal ortamlarda aşırı vakit geçiren insanlar izole olmakta yüz yüze ilişkilere vakit ayıramamaktadır.

Esasen bütün kişilerarası ilişkiler kendi bünyesinde olumlu ve olumsuz yanlarını barındırır. Kişilerarası ilişkilerinde yetenekli ve iç görü sahibi olmak insanın bu

ilişkilerinden avantaj mı yoksa dezavantaj mı sağlayacağını da belirleyici olmaktadır. (Kaya, 2010)

2.5. KİŞİLERARASI İLİŞKİLERİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

İnsanları toplumsal ve sosyal varlığa dönüştüren şey onun diğer insanlarla kurduğu ilişki ve iletişimdir. Kişilerarası iletişim ve ilişkinin ne kadar önemli bir unsur olduğu kişinin toplum içinde varlığını sürdürmeye çalışan bir varlık olduğu düşünülünce ortaya çıkmaktadır.

Sağlıklı ve etkili kişilerarası ilişki ve iletişim kurmayı etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Etkili iletişim tekniklerini kullanıp kullanmama, iletişimle ilgili ilkelere uyup uymama, kültürel farklılıklar, iletişimin içeriği ve önemi, iletişimin gerçekleştiği fiziksel ve psikolojik ortam ve iletişim halindeki bireylerin kişilikleri sağlıklı ve etkili kişilerarası ilişki ve iletişimi etkileyen temel faktörlerdir. İletişim sürecinin içinde yer alan kişilerarası iletişim ise küçük ya da büyük gruplar arasındaki karşılıklı güven, ilgi ve samimiyet çerçevesinde meydana gelen ilişkiler ağıdır. Bu ilişkiler ağı kimi zaman aktarılmak istenilen iletinin alıcıya doğru bir şekilde iletilmemesine yani kişilerarası iletişim engellerine takılmasına bağlı olarak bozulabilir. (Başerer, Başerer, & Demirkaya, 2016)

Her insan kaçınılmaz olarak devamlı bir iletişim ve ilişki içerisindedir. Örneğin internet aracılığıyla diğer insanlarla haberleşirken, kitap veya dergi okurken, okul sıralarında öğretmeni dinlerken ya da arkadaşlarla konuşup televizyon izlerken sürekli bir ilişki, iletişim içerisindedir. Ancak bu demek değildir ki her iletişimi sağlıklıdır. Kurduğu ilişki ve iletişim her zaman sağlıklı olmayabilir. Kurulan ilişki ve iletişimin sağlıklı olabilmesi için ilişki içinde olan insanların birbirlerini doğru olarak anlaması ve anladıklarını da doğru olarak iletiyor olabilmesi gerekmektedir. Sağlıklı ilişki ve iletişimin gerçekleşmesinin yolu budur. (Başerer, Başerer, & Demirkaya, 2016)

Kişilerarası ilişki engelleri, genel itibari ile insanların birbirlerini doğru ve tam bir şekilde anlamalarını ve birbirleriyle ilişki kurmalarını engelleyen her türlü faktörü içine alan bir durumdur. Gerçekleştirilen alanyazın çalışmalarında kişilerarası ilişkilere engel olan durumlar farklı farklı ele alınmaktadır. Örnek olarak bazı çalışmalarda kişilerarası ilişki engellerini psikolojik ya da sosyal, fiziksel ve teknik ve örgütsel olarak

sınıflandırılmıştır. Bir başka çalışmada ise kişilerarası ilişki ve iletişim engellerini geri beslemeden doğan güçlükler, ifade açıklığının bulunmamasından doğan engeller, dinleme yetersizliğinden doğan güçlükler, dil güçlükleri ve kişisel engeller olarak belirlenmiştir. Kişilerarası ilişki ve iletişim engelleri olarak farklı bir çalışmada da statü farklılıkları, iletişim ortamı, zaman ve yer, aşırı bilgi yükleme, dürüstlük ve güvenilirlik, dil, duygular, gürültü, seçici algılama ve iletişimin bireysel engelleri olarak ele alınmıştır. (Başerer, Başerer, & Demirkaya, 2016)

İnsanın diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurmasında etkili olan insan davranışları bulunmaktadır. Ancak bir kavram, kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesinde daha çok ön plana çıkmaktadır ki bu kavram sosyal becerilerdir. Sağlıklı sosyal becerilere sahip olan insan daha kolay sağlıklı kişilerarası ilişkiler gerçekleştirebilir. Sosyal becerilerde çocukluk döneminde kurulan ilişkiler ile gelişmektedir. Ebeveynler, aile fertleri ve çevredeki diğer insanlarla kurulan ilişkiler zamanla sosyal becerilerini de geliştirmektedir. Akkök (1999), sosyal becerileri aşağıdaki şekilde gruplandırmaktadır:

1. Plan yapma ve problem çözme becerileri,
2. Stres durumlarıyla başa çıkmaya yönelik beceriler,
3. Saldırgan davranışlar ile başa çıkmaya yönelik beceriler,
4. Duygulara yönelik beceriler,
5. Grupla bir işi yürütme becerileri,
6. İlişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri. (Baş, 2010)

Sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmak ve sürdürmek için gerekli olan sosyal becerilerden biri de güvengenliktir. Saldırgan ve boyun eğici davranıştan farklı olarak güvengenlik, kişinin kendisine ve karşısındaki bireye saygılı olarak, eşitlikçi bir ilişki anlayışını temel alarak, kendi hakları ve karşısındaki insanların da haklarını gözeterek kendisini kaygı duymadan dürüst bir şekilde ifade etmesini anlatan bir davranış biçimidir. Güvengenlik eğitimler ile sonradan da kazanılabilen bir olgudur. Kendisini ifade etme konusunda problem yaşayan insanlara eğitimlerle güvengenlik becerileri kazandırılmak suretiyle onların kişilerarası ilişki becerilerini geliştirebilirler. (Baş, 2010)

Kişilerarası ilişkilerde sağlıklı ve olumlu bir tarzın oluşumunu belirleyenlerinden biri de insanların empati kurabilme düzeyleridir. Aydın (1996), empati becerileri ile kişilerarası ilişkileri incelediği çalışmada, empati kurma becerileri yüksek olan insanların

daha olumlu kişilerarası ilişki tarzlarını geliştirdiklerini ortaya koymuştur. (Yüksel A. , 2008)

Kişilerarası ilişkilerde etkili olan farklı bir değişken ise cinsiyet ve cinsiyet rolleridir. Kişinin erkek ya da kız olarak dünyaya gelmesi ile beraber belli başlı beklentileri karşılama ve bir takım kalıp yargıları kazanma zorunluluğunu da beraberinde getirmektedir. Cinsiyet, cinsiyetine uygun olacak cinsiyet rollerini sergilemesi açısından, kız veya erkek oluştan öte, bireyin kendini, diğerlerini ve ilişkilerini algılamalarında etkili olmaktadır. (İmamoğlu S. , 2008)

Aile, cinsiyet rollerinin öğrenilmesi bağlamında çok önemli bir yer tutmaktadır. Anne ve baba hem çocukları ile sağlıklı ilişkiler kurma yolu ile cinsiyet rollerinin sağlıklı şekilde gelişmesini sağlama hem de çocuğa cinsiyet rol modeli olma konusunda etki etmektedirler. (İmamoğlu S. , 2008)

Kişilerarası ilişkileri etkileyen farklı bir değişken ise kişide var olan yalnızlık algısıdır. Yalnızlık, kişinin arzuladığı sosyal ilişki ile var olan sosyal ilişki arasındaki niteliksel ya da niceliksel farklılıklar sonucunda oluşmaktadır. Yalnızlık duygusu genel itibariyle kısa süreli olarak yaşanan bir durumdur. Ancak yalnızlık duygusunu sürekli yaşayan birey bunu kişiliğinin bir özelliği konumuna getirmektedir. Yalnızlık daha çok kişinin algılamaları ile ilgili olarak gelişen durumdur. Kendi değerlendirmeleri sonucu yoğun yalnızlık algısı geliştiren birey, daha sonraki ilişkilerini de bu algılama çerçevesinde şekillendirmektedir. (İmamoğlu S. , 2008)

Kişilerarası ilişkilerin sağlıklı şekilde devam ettirilebilmesinde önemli olan faktörlerden biri de kendini açma davranışdır. Kendini açma davranışı kişilerarası ilişkilerde insanların birbirlerini daha çok tanıyıp anlayabilmelerinde önemli katkıları olduğu gibi, bu ilişkilerin daha güvenli sürdürülebilmesi, daha rahat kurulabilmesi ve daha çabuk geliştirilebilmesinde de önemli bir rol oynar. Kişilerarası ilişkilerde, yüz yüze paylaşımın ve iletişimin sürdürülebilirliği, bu süreci yaşayan bireylerin kendini açma davranışını ne kadar gösterebildikleriyle ilişkilidir. (Kaya, 2010) Kendini açma davranışı, kişilerarası ilişkilerin açıklığı, sürdürülmesi ve gelişimi açısından önemli faktörlerden biridir.

Modern dünya ile birlikte bilgisayar aracılığıyla iletişim sistemleri, çeşitli biçimlerde kişilerarası ilişkilerin başlatılması, geliştirilmesi ve sürdürülmesinin ayrılmaz

bir parçası haline gelmiştir. Bilgisayar aracılığıyla iletişim sistemleri ile hiç tanımadığımız uzmanların Twitter mesajlarından herhangi bir kişinin ailesi ile ilgili videosuna kadar çok sayıda sosyal aktörün konuşmalarını gözlemleyebilir veya katılabiliriz. Bireyler, bu medyanın özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak ve dikkat çekmek veya istenmeyen ilişkileri önlemek için kullanırlar. Birtakım insanlar tarafından sosyal medya mesajları önemsiz olarak görülse de çoğu insan için ilişkilerin sürdürüldüğü yerdir. (Walter)

İnternette ilişki kurma fırsatları son dönemlerde oldukça çoğalmıştır. İlişki oluşturmak için bir ortam olarak internetin artan popüleritesi şaşırtıcı değildir. Çevrimiçi iletişimin kişilerarası ilişki oluşumunu teşvik edici bazı özellikleri vardır. Yapılan birçok çalışma bilgisayar aracılığıyla iletişimin kişilerarası cazibeyi uyardığını belirtmiştir. Bilgisayar aracılığıyla kurulan ilişkiyi farklı kılan iletişim ortaklarının, bu ortaklıktan hoşlanmadıkları noktaları rahatça ifade etmeleri ve birbirlerinin farklı yönlerine olan samimi ilgileridir.

İlgili alanyazın incelendiğinde bilgisayar temelli iletişim ile ilgili tutarsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Kimi araştırmalar sıcak ilişkilere neden olduğunu ortaya koymuş kimisi de zamanla kişilerarası ilişkilerde kademeli azalmalar olduğunu belirtmiştir. Ama yoğun olarak yapılan analizler bilgisayar temelli kişilerarası ilişkilerin yüz yüze kişilerarası iletişime göre daha olumlu seviyelere ulaştığını göstermiştir.

Günümüz dünyasında insanoğlu yalnızdır. Teknolojideki takibi zor ilerleme insanın insan ile olan ilişkisinin yerine, insanın makine ile olan ilişkisini koymuştur. Yüz yüze iletişimin yerini alan bu teknoloji de insanın giderek artan seviyede yalnızlaşmasına neden olmuş ve hatta insanların bunun farkına varmasına bile mâni olmuştur. Teknolojik gelişme beraber artış gösteren yalnızlık, insanların kişilerarası ilişkilerin kötü etkilemekte, var olan problemlerin de çözümünü zorlaştırmaktadır. (Yüksel Ç. , 2008)

Artık birçok büyük şirket, çalışanların etkileşimini veya müşteriler ile iletişimini kolaylaştırmak için sosyal ağ tabanlı platformlar kurmaya karar vermişlerdir. Sanal dünyada sohbet ve iş birliği inşa etme, büyük ölçüde sanal dünya üyelerinin düzenli katılımına bağlıdır. Sanal katılımın nedenleri hakkında yapılan araştırmalar sonucu, aidiyet duygusu, topluluk duygusu, statü arayışı, sosyal kimlik ve kendini sunma gibi teoriler ortaya atılmıştır. Kendini ifade etme ihtiyacı insanların çeşitli sanal ortamlara

katılmasının temel ve kilit nedeni olduğu düşünülmektedir. Sanal dünyaya katılım insanların içsel durumunun ifadesi olarak düşünülür. (Li, Lai, & Lee)

Sanal ortamlar var olmadan önce ilişki kurma yalnızca çevrimdışı mekanlarda gerçekleştirilebilirdi. Bununla birlikte, yapılan araştırmalar sanal dünyanın insanların ilişki ihtiyaçlarını da karşıladığını bulmuşlardır. Schutz(1966,1958) kişilerarası ilişkilerin bir kişinin başka bireylerle etkileşim kurma niyeti ile ölçülebileceğini önermiştir. İnsanlarının başkalarıyla ilişki kurma niyetinin üç boyutla ölçülebileceğini savunmuştur. Bu üç boyut; dahil olma, kontrol ve sevgidir. Kişilerarası ilişki teorileri sanal topluluklar ve sanal dünyalar ortaya çıkmadan önce geliştirilmiş olsa da sanal dünyaların araştırılmasında uygulama için uygun oldukları düşünülmektedir. Çünkü ilişkiler fiziksel beden tarafından sınırlandırılmıştır ve insanların çevrimiçi kimlikleri çevrimdışı kimlikleriyle güçlü bir şekilde ilişkilidir. 1958’de Schutz tarafından geliştirilen FİRO modelinin amacı, insanların neden başkalarıyla etkileşime girdiklerinin, insanların neden kişilerarası ilişkiler geliştirdiklerinin basit bir açıklamasını sağlamaktadır. Teorisinin amacı, “insanların insanlara ihtiyaç duyduğu” özünü esas alarak üç boyutta belirtmek, açıklamak, detaylandırmak ve test etmektir. (Li, Lai, & Lee)

Modern dünyada çok gelişen teknoloji ile birlikte kişilerarası ilişki engelleri arasına dijital bağımlılık daha da özel olarak akıllı telefon bağımlılığı dahil olmuştur. İnsanlar karşılıklı ilişki kuracakları yeri seçerken bile internet bağlantısı olup olmamasına göre karar vermeye başlamışlardır. İnternet ve akıllı telefon bağımlılığının ilerlemesi ile birlikte insanlar karşılıklı iletişim yerine sanal dünyada ve akıllı telefon üzerinden iletişim kurmayı tercih etmektedir. Bu durum genç bireylerde daha çok görülmektedir. Özellikle üniversite çağındaki bireyler arkadaşları ile vakit geçirirken bile dikkatlerini daha çok akıllı telefonlarına vermektedirler. Yapılan çalışmalar da göstermektedir ki akıllı telefon bağımlılığı kişilerarası ilişkileri olumsuz olarak etkilemektedir. Yapılan bu çalışmada da akıllı telefon bağımlılığının kişilerarası ilişkiler ile ilişkisi ve üzerindeki etkileri tespit edilmeye çalışılmıştır.

2.6. KİŞİLERARASI İLİŞKİ BOYUTLARI

İnsanların kişilerarası ilişkilerinde etkili olan ve ilişkiyi başlatma ve sürdürmede temel olan noktaları kişilerarası ilişki boyutları oluşturmaktadır.

2.6.1. Onay Bağımlılık

Sosyal onay, insanların yargılarına önem verildiği kişinin hayatındaki insanların beklentilerinin önemli görüldüğü ve sosyal ilişkilerde kişinin uyuma yönelik davranışlara önem vermesiyle alakalı bir terimdir. Kişilerarası ilişkilerde önemli bir yerde olan bu ihtiyaç, hem kişinin kendisinden çok diğer insanların arzu ve isteklerine göre bir hayat sürmesine neden olabilen hem de yakınlaşmaya neden olup sosyal bağların oluşturulmasını sağlayan bir durum olarak görülmektedir. Bu durum, özellikle insanların üyesi bulundukları kültürden etkilenmektedir (Karaşar & Öğülmüş, 2016).

Önem verdiği kişiler tarafından onay almak kişiyi iyi hissettirmektedir. Bu durum sağlıklı ve doğal olduğu düşünülmektedir. Ancak kişinin bu durumu kendi değerini ölçmede ölçü birimi olarak göremeye başladığında problem başlamaktadır. Onay bağımlısı olan kişiler başkalarının düşüncelerine karşı aşırı ilgili olmaktadır. Onay bağımlılık durumu bağımlı kişilik yapılanması, kaygı, depresyon gibi psikolojik hastalıklara sebep olmakta ve aynı zamanda da bu hastalıkların sebep olduğu bir sonuç olabilmektedir (Bebek, 2012). Onay bağımlılık durumu kişilerarası ilişkilerde sağlıklı bir duruma işaret etmektedir. İnsan kişilerarası ilişkilerinde başka kişilerin değerlerini, tutumlarını ve görüşlerini ön planda tutmakta ve kendini arka plana atmaktadır (İmamoğlu & Aydın, 2009).

2.6.2. Empati

Kişilerarası ilişkilerde sağlıklı ve pozitif bir tarzın belirleyicilerinden biri de kişilerin empati kurabilme düzeyleridir (Saymaz, 2003). Empati başkasının iç dünyasını doğrulukla ve bunlarla ilgili duygusal bileşenler ve anlamlarla sanki karşıdakiymiş gibi ancak “mı” gibi” koşulunu kaybetmeden algılamaktır (Rogers, A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed In The Client-Centered Framework, 1959). Empati, kendi duygularının farkında olma, başkalarının duygularını anlama ve uygun bir şekilde diğer tarafa aktarabilme gibi özellikleri barındırmaktadır. İyi ve sağlıklı ilişkilerin kurulmasını özendirici nitelikte olduğu görülmüştür (İmamoğlu & Aydın, 2009). Empati, karşıdakinin duygu durumuna bilişsel ya da duygusal bir cevap olarak tanımlanmıştır. Empati, olumlu sosyal davranışlarla yakından ilişkili ve anlamlı sosyal ilişkilerde geliştirmek içinde gereklidir.

Yapılan tanımlamalar, gözden geçirildiğinde empatinin üç temel ögeden meydana geldiği görülmektedir. İlk olarak empati kuracak olan kişi kendini karşı taraftaki bireyin yerine koymakta ve yaşanan olaylara karşıdaki bireyin açısından bakmaktadır. İkinci öge olarak karşıdaki bireyin düşüncelerini ve duygularını doğru bir şekilde anlaması gerekmektedir. Bu koşulda empatinin iki temel ögesinden söz edilmektedir. Bu ögeler, empatinin bilişsel ve duygusal bileşenleridir. Karşıdaki kişinin yerine geçerek onun neler düşündüğünü anlamamız bilişsel etkinlik, karşıdaki bireyin hissettiklerinin aynını hissetmemiz ise duygusal nitelikli etkinliktir.

Son öge ise empatiyi kuran bireyin zihninde meydana getirdiği empatinin karşı taraftaki bireye iletilmesi davranışıdır. Birey kendisiyle empati kurulduğunu anladığında, kendilerine değer verildiğini ve anlaşıldıklarını hissederler (Dökmen, 2006).

2.6.3. Başkalarına Güven

Güven duygusu, sosyoloji ve psikoloji alanında 1950 yılından sonra önemli bir araştırma konusu olmuştur. Kişilerarası ilişkilerin temelini meydana getiren en önemli öğelerden biri güvendir. Kurulan ilişkinin güven ilişkisi olmaması durumunda verimsi ve sağlıklı bir ilişki oluşma olasılığı oldukça yüksektir. Güven durumu duygusal olarak insanların birbirlerinin iyiliğini düşündüklerini gösteren ifade ve eylemler olarak tanımlanır. Kişilerarası ilişkiler için güven esastır. Aynı zamanda güven toplumsal düzenin temelidir (Büyükdağ, 2018). Güven, diğer kişilerin davranışlarının ve niyetlerinin, olumlu beklentilere dayalı olarak dürüst ve açık olacağını kabul etme durumudur.

Geliştirilen güven teorilerinden bilinen en iyi örneği Erikson (1963) tarafından ortaya atılmıştır. Kişiliğin sağlıklı gelişime ve kimlik duygusunun gelişmesi için güven duygusu temel oluşturmaktadır. Güven duygusu yalnızca kişilerarası ilişkileri değil hemen hemen her alanı etkilemektedir. Bebekle annesi arasında kurulan ilişki sonucu meydana gelen güven duygusu, insan hayatının gelecek dönemlerinde kuracağı kişilerarası ilişkilerinin temelini meydana getirmektedir. Güven duygusunun sağlıklı kişilerarası ilişkilerin oluşturmasını destekleyici, özendirici nitelikte olduğu görülmüştür (İmamoğlu & Aydın, 2009).

2.6.4. Duygu Farkındalığı

Duygu farkındalığı durumu kişinin kendi duygularını ve karşısındaki insanların duygularını fark edebilme yetisidir. Bu durum basit fizyolojik duyumlardan farklı ve sınıflandırılmış daha karmaşık deneyimlere kadar değişebilmektedir. Duygu farkındalığı durumu hem duygusal ifadelerden hem de duygusal deneyimlerden kavramsal olarak oldukça farklıdır. Duygu deneyimi duygusal deneyimin genellikle zihinsel bir durumu algıladığı veya fiziksel bir hissi veya sahip olduğu anlaşılan duygu ile eş anlamlı olduğu kabul edilir.

Farkındalık durumu genellikle var olan duygunun farkına varmak, bilmek ya da tanımadır. Diğer bir ifadeyle farkındalık deneyimi içerir. Çünkü bir duygunun var olduğunun farkına varabilmek için o duyguyu deneyimlemek gerekir. Duygusal ifade hem sözlü ifade hem beden dili hem de yüz ifadesi dahil olmak üzere dış duygu durumunu içerdiğinden hem deneyimlemekten hem de farkındalıktan farklıdır. Duygusal ifade, bilinçli farkındalık olmadan, duygunun bilişsel farkındalığını gerektirmeden ve kendiliğinden gerçekleşebilir. Tanımlamaları yapılan bu yapılar her ne kadar kavramsal olarak farklı alsalar da gerçek uygulamada aksi şekilde genellikle üst üste gelmektedirler. Duygularını fark etmekte güçlük çeken kişiler duygusal tecrübelerini karşısındaki veya etrafındaki insanlarla paylaşmamakta ve insanlardan uzak kalarak kişilerarası ilişkilerinde fazlasıyla zorluk yaşamaktadır (Croyle & Waltz, 2002). Duygu farkındalığının sağlıklı kişilerarası ilişkilerin kurulmasını özendirici özellikte olduğu görülmüştür.

2.7. KONUYLA İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Şehman Terzi (2018), internetin hızlı bir şekilde ilerlemesiyle birlikte sosyal medyaya karşı yaşanan yoğun ilgi sonucu meydana gelen olumsuzluklar üzerinde durmuş ve Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yalnızlık ve Kişilerarası İlişkiler Açısından İncelenmesi adlı bir çalışma yapmıştır. Çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medyada ki gelişmeleri kaçırma korkusunun yalnızlık ve kişilerarası ilişki boyutları açısından bir ilişki olup olmadığını incelemeyi amaç edinmiştir. Çalışma daha çok psikolojik açıdan iletmiştir. Çalışmanın sonucunda, demografik değişkenlerin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası ilişki boyutları ve

yalnızlıkla bir ilişkisi olmadığına ulaşılmıştır. Araştırmadan elde ettiği bulgular ise şunlardır:

1. Sosyal medya bağımlılığı skoru yüksek kişilerin gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya bağımlılığı skoru düşük olanlara kıyasla daha fazladır,
2. Bireylerde Kişilerarası İlişki Boyutlarında Duygu Farkındalığı arttıkça, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya bağımlılığı skoru düşük olanlara kıyasla daha fazladır,
3. Sosyal medya bağımlılığı skoru yüksek olan kişilerin Başkalarına Güven skoru ve Duygu Farkındalığı skoru sosyal medya bağımlılığı skoru düşük olanlara kıyasla daha düşüktür,
4. Sosyal medya bağımlılığı skoru yüksek olan kişilerin Onay Bağımlılık skoru sosyal medya bağımlılığı skoru düşük olanlara kıyasla daha fazladır,
5. Kadınlar ve erkekler arasında, farklı fakültelerdeki, bölümlerdeki, sınıflardaki katılımcılar arasında gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası ilişki boyutları ve yalnızlık açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır,
6. Sosyal Medya Bağımlılığı Sanal İletişim, Sosyal Medya Bağımlılığı Sanal Tolerans, Kişilerarası İlişki Boyutları Onay Bağımlılık, Kişilerarası İlişki Boyutları Empati, Kişilerarası İlişki Boyutları Başkalarına Güven ve yalnızlığın, gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır,
7. Akıllı telefonunu günde 33-49 kez kontrol eden üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı 1-16 kez kontrol edenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur,
8. 1-3 yıl arası süreyle akıllı telefon kullanan öğrencilerin kişilerarası ilişkiler düzeyi ve alt boyutundan Empati seviyeleri 7 yıldan uzun süredir akıllı telefon kullanan öğrencilere göre yüksek olduğu bulunmuştur,
9. Günde telefonunu 33-49 kez kontrol edenlerin kişilerarası ilişki boyutlarından Duygu Farkındalığı 17-32 kez kontrol edenlerden daha düşük seviyede olduğu bulunmuştur,

10. Akıllı telefonunu günde 33-49 kez kontrol edenlerin sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından Sanal Tolerans düzeyi 50'den fazla kontrol edenlerden ve 1-16 kez kontrol edenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur,
11. Sosyal medya bağımlılığı toplam puanı, Sosyal Medya Bağımlılığı Sanal Tolerans alt boyutu, Sosyal Medya Bağımlılığı Sanal İletişim alt boyutu uyumadan önce telefonunu kontrol eden katılımcılarda uyumadan önce telefonunu kontrol etmeyen katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur,
12. Sosyal medya bağımlılığı toplam puanı, Sosyal Medya Bağımlılığı Sanal Tolerans ve Sosyal Medya Bağımlılığı Sanal İletişim alt boyutları açısından uyanır uyanmaz telefonunu kontrol eden katılımcılarda kontrol etmeyenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur,
13. Takipçi analiz programlarını kullanan katılımcıların sanal toleransı takipçi analiz programlarını kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. (Terzi, 2019)

Akman ve Işık (Akman & Işık), internetin gelişmesi ile birlikte kamu işlemlerinde birçok kolaylığı da beraberinde getirdiğinden bahsetmişlerdir. Ancak bu kolaylıklarla beraber interneti aşırı kullanmanın sonucunda da bağımlılığın doğduğundan bahsetmişlerdir. Bu durum iş, sosyal ve aile hayatında birçok olumsuzluğa neden olduğu gibi internetten yoksun kalma halinin de kişileri psikolojik olarak etkilediğini belirtmişlerdir. Akman ve Işık (Akman & Işık), çalışmada bilgisayar, cep telefonu ve tablet aracılığı ile günlük yaşamımızın bir parçası haline gelen internet kullanımının kamu çalışanları üzerindeki etkisinin internetsiz kalma korkusunun Isparta ilinde kamu kurumlarında araştırılması ile ortaya konulmasını amaçlamışlardır. Yaptıkları saha çalışmaları neticesinde sosyal medya kullananlarla kullanmayanlar arasında ve katılımcıların eğitim düzeyi ile gelirleri arasında internetsiz kalma korkusu açısından anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır. Araştırma neticesinde Isparta ilinde kamu çalışanlarında Netlessfobi (internetsiz kalma korkusu) olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak her ne kadar bu çalışmada katılımcılar internetsiz kalma korkusu taşımadıklarını belirtmiş olsalar da bireylerin internetsiz kaldıkları anda gerçekten bir korku ya da endişe taşıyıp taşımadıkları nitel araştırma yöntemlerinden olan gözlem ya da görüşme tekniği ile daha net bir biçimde ortaya konulabilir. Bu nedenle gelecek çalışmalar da konu ile

ilgili daha geniş ve kapsamlı araştırmaların nitel araştırma yöntemlerinden yararlanarak yapılması kısıtlı olan Türkçe alan yazınına önemli katkılar sunabilir diyerek çalışmayı sonlandırmışlardır. (Akman & Işık)

Ercan Aktan (2018), sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenleri üzerinde durmuştur. Sosyal medyanın ortaya atıldığı ilk günden itibaren birçok alanın gündemine girmiş olan önemli bir konudur. Etkileşime dayalı, paylaşım temalı olan bu yeni ortamın, kullanıcıların gözdesi olmakla beraber çok yoğun sürelerin de kendisinde geçirilmesi sonucunu beraberinde getirdiği üzerinde durmuştur. Sosyal medyanın bu yoğun kullanımının, problemli kullanım sorununa yol açmış olmasından, bu durumun da sosyal medya bağımlılığı kavramını ortaya çıkarması durumundan bahsetmiştir. Araştırmada da Aksaray Üniversitesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini ölçmeye çalışmıştır. Elde ettiği sonuçlara göre, katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerini az bağımlı seviyesinde bulmuştur. Ayrıca araştırmada katılımcıların öğrenim gördükleri program, günlük sosyal medya kullanım süreleri, sosyal medyayı ne kadar zamandır kullandıkları değişkenleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Özden Arısoy da yapmış olduğu çalışmada internet bağımlılığı ve tedavisi üzerinde durmuştur. Teknoloji çağıyla beraber bilgisayar ve internet kullanımının hayatımızın artık vazgeçilmez birer parçası haline geldiğinden bahsetmiştir. İnternetin beklenenden daha hızlı bir şekilde yaygınlaşması patolojik aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılık türü olarak ifade edilebilecek internet bağımlılığına yol açmaya başlamasından söz etmiştir. Ülkemiz açısından da bu bağımlılık türüne yatkın bir zemin olduğundan söz etmiştir. Bu durumu ülkemizin yeni gelişen bir ülke olması, genç nüfusunun yüksekliği, internet kullanımının giderek yaygınlaşması ve internet kafelerin kontrolsüzce çoğalması gibi nedenlerle desteklemiştir. (Arısoy, 2009).

Aysel Arslan ilgili alanyazına orta öğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık seviyelerini çeşitli değişkenler açısından inceleyerek katkıda bulunmuştur. Çalışmada teknolojinin birçok nimeti olması ve insan hayatını farklı alanlarda kolaylaştırmasına karşın olumsuz olarak da etkilediği alanlar olduğundan söz etmiştir. Olumsuz etkilerin en önemlisi olarak dijital bağımlılık üzerinde durmuştur. Bağımlılığın her yaşta görülebileceğinden bahsetmiş ama daha çok gençler arasında yaygın olduğunun üzerinde

durmuştur. Bağımlılık yaşının da zaman geçtikçe azaldığından söz etmiştir. Bu konuda eğitimcilere ve ailelere büyük görevler düştüğünden söz etmiştir. Ayrıca sosyal medyadaki zararlı içeriklerden dolayı devlete de koruyucu tedbirler yönünden görevler düştüğünden söz etmiştir. Dijital bağımlılığın günümüzün gerçeği olmasından hareketle bununla etkin mücadele etmek için gerekli adımların her düzeyde atılması gerektiğinden söz etmiştir. (Arslan, 2019)

Fatma Avcı ve Hasan Er'in birlikte yaptıkları çalışmada dijital bağımlılığa ilişkin öğretmen görüşlerini incelemişlerdir. Bu çalışmayla öğretmenlerin dijital bağımlılık hakkındaki bilgilerini belirlemek ve dijital bağımlı olan öğrencilerine yönelik önerdikleri çözüm yollarının ortaya çıkmasını sağlamak amaçlanmıştır. Dijital bağımlılığın dijital platformların aşırı ve kontrolsüz olarak kullanılması şeklinde ele almıştır. Bu durumun hem günümüz çocuklarını hem de ailelerini tehdit etmekte olduğunu söylemişlerdir. Çalışmada öğretmenler dijital bağımlılığı, teknolojik cihazlardan ayrı kalamama ve gereğinden fazla kullanma, toplumdaki soyutlanma, sürekli çevrim içi olma, problemli davranışların nedeni gibi ifadelerle tanımlamışlardır. Cevaplardan hareketle öğretmenlerin dijital bağımlılık konusunda bütünsel bir analiz yaptıklarını ve tanı kriterleri konusunda gerçekçi olduklarını doğrulamışlardır. Çalışma sonucunda öğretmenlerin iyi bir gözlemci olduğu ve dijital bağımlılık konusunda bilinçli oldukları fark edilmiş ve bu durumda olan öğrenciler için çözüm üretilmesi açısından önemli olduğu belirtilmiştir. (Avcı & Er, 2019)

Şükrü Balcı ve Birol Gülnar üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı konusu üzerinde durmuşlardır. İnternetin tüm dünyada hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelen heyecan veren yeni bir iletişim ortamı olmasından bahsetmişlerdir. Ancak internetin gereksiniminden daha çok kullanılması ve farklı amaçlarla kullanılması internet bağımlılığını toplumlarda sıkça görülür hale getirmiş olmasına değinmişlerdir. Çalışmanın sonucunda öğrencilerinin çoğunluğunun internet bağımlısı olduklarını görmüşlerdir. Bağımlılığı oluşturan önemli etmenlerden biri olarak daha sık internet kullanımının ön plana çıktığını belirtmişlerdir. Çalışmanın sonucunda internetin kullanım amaçlarına göre katılımcıların internet bağımlılıklarının da değiştiği sonucu elde edilmiştir. İnterneti oyun amacı ile kullanan kişilerde bağımlılık oranının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. (Balcı & Gülnar, 2009)

Ayşegül Durak Batıgün ve Derya Hasta, internet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme üzerine bir araştırma yapmışlardır. Amaçları internet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkileri saptamak olmuştur. Çalışma sonucunda internet bağımlısı olan bireylerin günde iki saati aşkın sürelerle internete bağlı kaldıkları görülmüştür. İnternetin kullanım amacının da bağımlılığı yordayan güçlü değişkenler arasında olduğu belirtilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, bağımlılığı yüksek olan bireyler kendilerini daha çok yalnız hisseden bireyler olmuştur. Sosyal yaşamında ve kişilerarası ilişkilerinde problem yaşayan bireyin yeni ilişkiler kurmak için internete başvurduğunu ve interneti yüz yüze iletişimin yerine koyduğunu belirtmişlerdir. İnternette ilişkiler kuran bireyin sosyal yaşantısında bulamadığı ilişkileri internette bulmaya devam ettikçe bir döngünün içine girdiğini belirtmişlerdir. (Batıgün & Hasta, 2010)

Aslı Uz Baş Kişilerarası İlişkiler ve İletişimde Güvenlik çalışması ile alanyazına katkıda bulunmuştur. İnsanların kişilerarası ilişkilerini nasıl geliştireceğini bu konu üzerinde nelerin etkili olduğunu anlatmaya çalışmıştır. Kişilerarası ilişkileri geliştirme de önemli olarak gördüğü kavramı da sosyal beceriler olarak belirtmiştir. Yeterli sosyal becerilere sahip insanların sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirebileceğini de söylemiştir. Sosyal becerilerini geliştirmek için insanın kendisini ifade edebilmesinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Kendisini ifade edebilme konusunda ise güven genlik kavramına odaklanmıştır. Güvenliği de kişinin kendisini açık ve net olarak ifade etmesi olarak tanımlamıştır. Güven genliğin, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmak ve sürdürmek için gerekli olan önemli sosyal becerilerden biri olduğunu belirtmiştir. Araştırmalarla güven genliğin eğitimlerle sonradan kazanılabileceğini de söylemiştir. Güven genlik eğitimleri aracılığıyla daha sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirileceğinin üzerinde durmuştur. (Baş, 2010)

Başerler ve diğerleri yaptıkları çalışma ile kişilerarası iletişim engelleri ölçeğini geliştirmişlerdir. İnceledikleri alanyazın sonucunda iletişimin engellerini belirlemeye yönelik ölçeğin olmaması nedeniyle böyle bir ölçek geliştirerek alanyazına katkıda bulunmak istemişlerdir. Çalışmada iletişimin engelleri 5 başlık altında toplamışlardır. Bunlar dilsel-davranışsal, kişisel, duygusal, algısal ve psikolojik başlıklardır. İletişimin engellerini belirlemeye yönelik geliştirdikleri ölçeğin ölçülmek istenen özelliğe sahip

olan bireylerle, olmayan bireyleri ayırt edebildiği, ölçmek istediği özelliği ölçtüğü bulgusuna ulaşmışlardır. (Başerer, Başerer, & Demirkaya, 2016)

Murat Burcuoğlu' da Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma çalışması ile Nomofobi alanyazına katkıda bulunmuştur. Çalışmada internetin ve mobil cihazların sağladığı kolaylıkların yanı sıra aşırı kullanılması sonucunda oluşan Nomofobi hastalığı üzerinde durup dikkat çekmeye çalışmıştır. Çalışmanın sonucunda ön lisans düzeyindeki öğrencilerinin Nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Nomofobinin gençler arasında giderek yaygınlaştığını belirtmiştir. Kadınların da erkeklere nazaran daha fazla Nomofobi eğilime gösterdiklerini belirlemiştir. (Burcuoğlu, 2017)

Erdem ve diğerleri de mobil telefon yoksunluğu korkusu yayılımı üzerine bir çalışma yapmışlardır. Akıllı cihazların hayatımıza girmesi ile beraber başlayan akıllı telefon bağımlılığının hayatımızın her anında görünür hale gelmiş olmasından söz etmişlerdir. Bu durumun temel sebebi olarak günlük hayatta aşırı derecede alışılmış olan akıllı telefonlardan mahrum kalma olgusunu göstermişlerdir. Çalışmada da Türkiye' deki Nomofobinin yaygınlığını ortaya koymaya çalışmışlardır. Bireyler de endişeye neden olduğundan söz etmişlerdir. Özellikle üniversite öğrencilerine yaptıkları anket çalışması sonucu üniversite öğrencilerinin yarısından fazlasının Nomofobik olduklarını tespit etmiş olmaları dikkat çekicidir. Üniversite öğrencilerinin kamu çalışanlarından daha çok boş vakitlerini akıllı telefonlarıyla geçirdiklerini belirtip bunun da Nomofobi düzeylerine yansıdığını söylemişlerdir. Dış ülkelerle kıyaslandığında ise ülkemizin mobil internet sektöründe henüz kuluçka döneminde olduğunu belirtmişlerdir. Kadınların Nomofobi düzeylerini erkeklere nazaran anlamlı düzeyde fazla olarak tespit etmişlerdir. (Erdem, Türen, & Kalkın, 2017)

Selami Eryılmaz ve Özgür Çukurluöz Ankara ili Çankaya ilçesinde Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarını incelemeye yönelik bir çalışma yürütmüşlerdir. Amaçları lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemektir. Çalışmada dijital bağımlılık ölçeğini kullanmışlardır. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin bağımlılık seviyelerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini belirlemişlerdir. Erkeklerin bağımlılık seviyelerinin kızların bağımlılık seviyelerine nazaran daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Dijital oyun ve sosyal hayata ilişkin değil de sosyal medya boyutundan

baktıklarında ise kızların bağımlılık seviyelerinin erkeklerinden çok daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ölçeğe verilen cevaplara göre lise öğrencilerinin doğrudan sosyal medyaya dolaylı olarak internet ve mobil telefonlarına bağımlı olduklarını fark etmişlerdir. Nomofobi olayına sosyoekonomik açıdan baktıklarında sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan ergenlerin internet bağımlılık oranları da aynı oranda yüksek olduğunu görmüşlerdir. (Eryılmaz & Çukurluöz, 2018)

Atılğan Erözkan ise ilgili alanyazına kişilerarası ilişki yönünden katkıda bulunmuştur. Çalışmasında üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarını ve mizah tarzlarını incelemiştir. Çalışmanın amacı ise cinsiyet, sınıf düzeyi, soso-ekonomik düzey ve ebeveyn tutumları açısından kişilerarası ilişki tarzlarını incelemektir. Çalışmasında kişilerarası ilişki tarzları ölçeğini kullanmıştır. Cinsiyetler arasında yapılan karşılaştırma da kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kişilerarası ilişkilerinde daha duyarlı, erkek öğrencilerin de kız öğrencilere göre daha dışa dönük kişilerarası ilişki tarzına sahip olduğunu belirtmiştir. Bu durumun sosyo-kültürel yapıdan da kaynaklanacağını belirtmiştir. Kişilerarası ilişki tarzlarına ilişkin, sınıf düzeyleri arasında yaptığı karşılaştırmada 4. sınıf öğrencilerini daha dışa dönük ve daha duyarlı kişilerarası ilişki tarzlarına sahip olduğunu görmüştür. Sosyo-ekonomik açıdan yaptığı karşılaştırmada kişilerarası ilişki tarzları açısından bir farklılık görememiştir. (Erözkan, 2009)

Büşra Güney, Dijital Bağımlılığının Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi çalışması ile ilgili alanyazına katkıda bulunmuştur. Çalışmanın amacı olarak Türkiye’deki dijital bağımlılığın ve bunun neden olduğu Netlessfobi teriminin oluşmasının nelere yol açtığını incelemek ve yorumlamak şeklinde belirlemiştir. Çalışmada öncelikli olarak sosyal medya, internet bağımlılığı bunun oluşturduğu yeni kavram olan Netlessfobinin ne olduğu ve nasıl ortaya çıktığı hakkında bilgiler vermiştir. Teknolojinin bir toplumu etkileyebilecek kadar bir güce sahip olacağını söylemiştir. İnterneti kullanmanın bir bağımlılık olmadığı ancak bunu çok abartılı bir şekilde kullanılmasının bireylerde içinden çıkılmaz yollara kadar ilerleyebileceğini söylemiştir. Bu çıkmaz yolları ise Netlessfobi olarak belirtmiştir. (Güney, 2017)

Selim Günüş ve Murat Kayri, Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profilleri ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi çalışmasını yapmışlardır. Öncelikli amaç olarak Türkçe internet bağımlılık ölçeği geliştirmek ve bulgulardan hareketle Türkiye’deki

internet bağımlılık profilini belirlemek olarak belirlemişlerdir. İnternet bağımlılığının kişi üzerinde psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik olumsuzlukları da beraberinde getirdiğinden söz etmiştir. İnternet bağımlılığının davranışsal bir bağımlılık olması hasebiyle, internet bağımlılarının tanısının konmasında kontrol listeleri, kriterler, ölçekler ve testler gibi ölçme araçları ve tekniklerin kullanılacağını belirtmiştir. Çalışma sonucunda 35 maddelik internet bağımlılığı ölçeğini geliştirmiştir. Çalışmayı 7 bölge üzerinde uyguladığı için evrene genelleyebilecek özelliktedir. Açımlayıcı faktör analizi sonucu dört alt faktöre ulaşmış, Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü, İşlevsellikte Bozulma ve Sosyal İzolasyon olarak adlandırmıştır. Çalışma sonucunda çalışma yapılan grup dörde ayrılmış, birinci grup bağımlı grup, ikinci grup bağımlılık riski taşıyan grup, üçüncü grup eşik grup, dördüncü grup ise bağımlı olmayan grup olarak tanımlanmıştır. (Günüç & Kayri, 2010)

Derya Çakmak Karapınar ve Arzu Başak Fidan Teknolojinin Gelişimiyle Ortaya Çıkan Teknoloji Bağımlılığı ve Teknoloji Detoksu başlıklı çalışmaları ile alanyazına katkıda bulunmuşlardır. Teknolojide yaşanan hızlı ilerleyişten sonra insan hayatına da etkileri olduğundan bahsetmişlerdir. O kadar ki insanların gece uyumadan önce son iş olarak ve sabah uyandıklarında ilk iş olarak yaptıkları şey teknolojinin ürünü olan akıllı telefonlarından sosyal medya hesaplarını kontrol etmek olduğunu dile getirmişlerdir. Bununla beraber günlerinin büyük bir bölümünü de sosyal medyada bir şeyler paylaşarak ya da paylaşılanları takip ederek geçirdiklerini bunun da bir teknoloji bağımlılığı olduğunu belirtmişlerdir. Hayatlarını geri kazanmak ve teknoloji bağımlılığından kurtulmak isteyen insanların dijital detoks yapması gerektiğinden söz etmişlerdir. Çalışmada da teknolojik bağımlılıktan kurtulmak isteyen insanlar için dijital de toksun nasıl yapılacağı üzerinde durmuşlardır. İnternetin sağladığı kolaylıkların bir yana aşırı sosyal medyaya bağımlı olma sonucu meydana gelen gelişmeleri kaçırma korkusu (Fomo) gibi hastalıkların da meydana geldiğinden bahsetmişlerdir. Ayriyeten çalışmada internet bağımlılığının asla tek bir gruba ya da yaşa hitap etmediğini bugün geline nokta itibariyle akıllı telefon ve internet kullanan her bireyin bağımlılık tehlikesi altında olduğunu belirtmişlerdir. Dijital detoksle teknolojiyi bilinçli bir şekilde kullandırtmayı amaçlamışlardır. Böylelikle anlık değil uzun vadede başarıyı hedeflemişlerdir. (Karapınar & Fidan, 2019)

İbrahim Kır ve Şeyda Sulak Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi çalışmalarıyla internet bağımlılığı alanyazına katkıda

bulunmuşlardır. Amaçları üniversite öğrencilerinin bağımlılık düzeylerini belirleyerek farklı değişkenler açısından incelemektir. Young tarafından geliştirilen internet bağımlılık ölçeğini kullanmışlardır. Araştırma sonucunda öğrencilerin çoğunun semptom göstermeyen internet kullanıcıları oldukları görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre erkeklerin kadınlardan daha çok bağımlı oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bunun nedeni olarak erkeklerin çevrimiçi kumar, çevrimiçi sohbet ve çevrimiçi oyun gibi konulara karşı olan aşırı ilgisini göstermişlerdir. Başka bir sonuç akademik başarı ve bağımlılık arasında bir ilişki olmadığına ulaşmış olmalarıdır. Günlük 4 saat ve üstü internet kullanan öğrencilerde bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ulaşılan başka bir sonuç ise sosyal ağ kullanıcılarının kullanmayanlara nazaran bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olmasıdır. Çalışmanın sonunda internet bağımlılığının önüne geçebilmek için önerilerde bulunmuşlardır. Önerileri içinde daha çok internet bağımlılığına karşı bilinç oluşturma konusunun üzerinde durmuşlardır. Öğretmen adaylarında oluşturulan bilincin öğrencilere de yansıtacağını böylelikle internet bağımlılığının önüne geçilebileceğini belirtmişlerdir. (Kır & Sulak, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, 2014)

Eda Büyükgebiz Koca ve Mustafa Tunca İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması adlı çalışmaları ile internet bağımlılığı alanyazına katkıda bulunmuşlardır. İnternetin sağladığı kolaylıklardan bahseden yazarlar bununla beraber aşırı kullanmanın alışkanlığı alışkanlığın da zamanla bağımlılığı doğuracağını söylemişlerdir. Özellikle orta ve yüksek öğrenim öğrencilerinin daha çok risk grubunda olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmada öncelikli olarak bağımlılık ve çeşitleri hakkında bilgi verilmiş, ikinci bölümünde internet ve sosyal medyaya ilişkin temel kavramlardan bahsedilmiş son olarak da yerli ve yabancı dergilerdeki bu konu ile ilgili yazılmış makaleleri inceleyerek yazın taraması yapmışlardır. Konuyla alakalı daha çok yabancı makalelerin araştırma yaptığını ama son zamanlar da ülkemizde de konu üzerine yoğunlaşıldığını belirtmişlerdir. Bununla beraber konunun son zamanların en çok ilgi gören konulardan biri olması nedeniyle bu konuyla alakalı hem yerli hem de yabancı dergilerin sayısında artış yaşandığını gözlemlemişlerdir. Konunun daha çok öğrencilerin davranışlarını etkilemesi nedeniyle hem sosyal bilimler hem de sağlık bilimleri alanında üzerine çalışmalar yapıldığına dikkat çekmişlerdir. İnceledikleri çalışmaların bulgularına göre gençlerin yalnızlık duyguları ile patolojik

internet kullanımı arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu görmüşlerdir. (Koca & Tunca, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması, 2019)

Dilek Kocabaş ve Kevser Sezer Korucu, Dijital Çağın Hastalığı Nomofobi Üzerine Bir Araştırma çalışmalarıyla Nomofobi alanyazına katkıda bulunmuşlardır. Amaçları üniversite hastanesine başvuranların akıllı telefonda mahrum kalma korkularını incelemek olmuştur. Teknolojik gelişmelerle beraber elektronik cihazların hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline geldiğinden bahsedilmiştir. Teknolojinin genç yaşlı demeden herkesi etkisi altına almaya başladığını belirtmişlerdir. Bu derece etkisi altında kaldığımız teknoloji bizleri bazı aletlere bağımlı hale getirdiğini söylemişlerdir. Çalışmada akıllı telefonlardaki uygulamaların gelişmesiyle birlikte bu durumun insanları bu kolaylıklardan uzak kalma korkusuna ittiği vurgulanmıştır. Özellikle gelecek kuşakların gelişmiş teknoloji çağında doğdukları için daha çok Nomofobik olma riski ile karşı karşıya olduklarını belirtmişlerdir. Çalışma sonucunda insanların Nomofobik olma seviyelerinin normalin üzerinde olduğunu görmüşlerdir. Telefon kullanım süresi ile Nomofobi arasında pozitif bir ilişki olduğu da tespit edilmiştir. Kadın ve erkekler arasında Nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çalışma sonucunda elde ettikleri başka bir bulgu ise katılımcıların telefonlarını sık sık kontrol etme eğiliminde oldukları ve zamanlarının büyük kısmını teknolojiyi kullanarak geçirdikleridir. (Kocabaş & Korucu, 2018)

Emine Ela Küçük' de üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile ilgili bir araştırma yaparak alanyazına katkıda bulunmuştur. Çalışmasının amacını üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı ve sağlıklarına olan etkilerini değerlendirme olarak belirlemiştir. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımının orta seviyelerde olduğunu söylemiştir. Öğrenciler sağlıkla ilgili etkileri olarak çoğunlukla göz ile ilgili problemler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Psikolojik etkilerinin de olduğunu belirtmişlerdir. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun günde iki saatten fazla internet kullandıkları belirlenmiştir. İnternetin öğrenciler tarafından en fazla sırasıyla sosyal medya, iletişim ve eğitim amacıyla kullandıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin çoğunluğu internet kullanımının sağlığı etkilediğini söylemişlerdir. Öğrencilerin çoğunluklu olarak interneti sosyalleşme aracı olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle psikolojik ve fizyolojik olarak

kırılgan olan, sosyal ve aile desteği az olan gençlerde internet kullanımı giderek problemli kullanıma ve bağımlılığa dönüştüğü görülmüştür (Küçük, 2017).

Reyhan Polat çalışmasıyla Nomofobi alanyazına katkıda bulunmuştur. Günümüzde geline nokta itibariyle tüm işlerin internet ortamından kolaylıkla halledilebilmesi, sosyal medya ortamlarını aktif olarak kullanmaları ve bundan kaynaklı olarak internetten ve telefondan uzak kalındığında işlerin aksayacağı düşüncesine sahip olmak bu hastalığın temel belirtilerindendir diyerek Nomofobi hastalığının esasında nasıl başladığına dikkat çekmeye çalışmıştır. Çalışmada Nomofobinin insan sağlığına etkilerini ve insanların akıllı telefonsuz ve internetsiz kalma durumlarını incelemeyi amaç edinmiştir. Mobil cihazlardan uzak kalındığında Nomofobi belirtisi olarak insanlarda sinir, stres veya agresif tavırlar gibi belirtileri olabileceğini söylemiştir. Nomofobik olan insanlarda internetten uzak kalındığında yoksunluk hissine kapılma, internete bağlı bulunduğu zamanlarda ise duygulanım değişikliği gibi durumların gözlenebileceğini belirtmiştir. Makalede Nomofobi kullanımlar ve doyumlar kuramı ile açıklanmıştır. Yapılan anket sonuçlarında da telefonu iletişim aracı olarak değil de sosyal medya mecralarından geri kalmama amacı ile kullananların sayısının çok daha fazla olduğu görülmüştür. Ankette görülen başka bir nokta ise kişilerin çoğu telefonsuz kaldıklarında strese girmekte ve telefonsuz yaşam düşünememekte olduğunu belirtmiş olmalarıdır. (Polat, 2017)

Cengiz Şahin ve Mustafa Yağcı Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmasını yapmışlardır. Amaçları 18-60 yaş arasındaki yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıklarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirmek olmuştur. Türkçe alanyazında böyle bir çalışmanın olmaması da çalışmayı yapmalarında etkili olmuştur. Yapılan çalışmalar ile geçerlilik ve güvenilirliğe ilişkin bulgular, ölçeğin yetişkinler için sosyal medya bağımlılığını ölçmeye uygun bir araç olduğunu göstermiştir. Geliştirilen ölçek ile yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi ve sonuçlara uygun önlemlerin alınması konusunda yardımcı olacağını düşünmektedirler. (Şahin & Yağcı, 2017)

Merve Sepetçi kişilerarası ilişkiler alanyazına katkıda bulunmuştur. Çalışmasında yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kişilerarası ilişki problemleri ve sürekli öfke ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Kişilerarası Tarz Ölçeği ve

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeklerini kullanmıştır. Sepetçi' ye göre ilişki faktörleri ile kişilerarası ilişki problemlerinin belirlenmesi, tedavi yöntemlerinin ve önleyici çalışmaların geliştirilmesi için önem taşımaktadır. Çalışmada kişilerarası ilişki problemleri yüksek ve düşük olan grupların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve öfke puanları karşılaştırılmıştır. Çalışmada cinsiyet, yaş, çalışma durumu, öğrenim durumu ve gelir durumu ile kişilerarası ilişki problemleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın bir bulgusu erkeklerin kadınlara kıyasla kişilerarası ilişkilerde daha çok zorluk yaşadığıdır. Erkeklerin ketleyici kadınların ise besleyici ilişki tarzını benimsediklerini ortaya koymuştur. (Sepetçi, 2019)

Çağdaş Yüksel de yüksek lisans tez çalışması ile kişilerarası ilişkiler alanyazına katkıda bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları problemleri çözme becerilerini belirlemeye yönelik bir çalışma yapmıştır. Bu durumu farklı değişkenler açısından incelemiştir. Üniversiteye sözel bölümden girmiş olan öğrencilerinin sayısal becerileriyle girmiş olan öğrencilerden kişilerarası ilişkilerine problemleri çözmede daha başarılı oldukları görülmüştür. Çalışmada kız ve erkek öğrencilerin kişilerarası ilişkilerinde problem çözme becerilerin de anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Araştırmada problem çözme becerilerini belirlemek için "Problem Çözme Envanteri" kullanılmıştır. Çalışmanın sonunda kişilerarası ilişkilerin geliştirilebilmesi için bazı önerilerde bulunarak çalışmasını bitirmiştir. (Yüksel Ç. , 2008)

Elif Tuğçe Çolakoglu tez çalışması ile kişilerarası ilişkiler alanına katkıda bulunmuştur. Kişilerarası ilişkilerde rol oynayan faktörlerden biri olarak erken dönemde oluşmasına rağmen kendilik algısı olduğunu söylemiştir. Kendilik algısının da sosyal çevreden, ebeveynlerden ve yaşam deneyimlerinden alınan geri bildirimler sonucu oluştuğunu ifade etmiştir. Araştırmasının amacı olarak da erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri, kendilik algısı kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkileri göstermeyi belirlemiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet ile kendilik algısı arasında herhangi bir bağ bulunamamıştır. Algılanan ebeveynlik stillerine ilişkin değerlendirmelerde katılımcıların cinsiyetine göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre erkek katılımcılar kadınlara göre annelerini aşırı koruyucu olarak algılamaktadır. Çalışmasında baktığı başka bir kriter de evli ve bekarlar arasındaki farkı gözetmek

olmuştur. Yapılan çalışma ile ulaşılan sonuca göre evli katılımcıların bekar katılımcılara oranla olumlu kendilik algısına sahiptirler. (Çolakoğlu, 2012)

Seval Erden İmamoğlu ve Betül Aydın Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği' nin Geliştirilmesi çalışmasını yaparak alanyazına katkıda bulunmuşlardır. Çalışmadaki amaçları Türkiye şartlarına uygun özgün bir ölçeğin geliştirilmesidir. Çalışma evrenini genç yetişkinler oluşturmaktadır. Ölçeğin dört faktörlü bir yapı gösterdiğini ortaya koymuştur. Dört faktörlü yapıyı da onay bağımlılık, empati, başkalarına güven ve duygu farkındalığı olarak isimlendirmişlerdir. Yapılan analizlerle de ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğe sahip olduğu ortaya konmuştur. Yaptıkları analizler sonucu özellikle genç yetişkinler için bu ölçeğin tatminkâr sonuçlar verdiklerini görmüşlerdir. (İmamoğlu & Aydın, 2009)

Sakarya Üniversitesinde Aydın Ziya Özgür ve Aytekin İşman editörlüğünü yaparak iletişim alanında İletişim Çalışmaları adlı kitabı alanyazına kazandırmışlardır. Küreselleşme ile beraber demografik yapıdaki değişmelerin, bilgi ve iletişim alanındaki değişme ve dönüşümlerin iletişim alanını da hem uygulama yönünden hem de akademik olarak değiştirdiğinden ve önemini artırdığından söz etmişlerdir. Artan önemi ile beraber dünyada ve ülkemizde iletişim alanı ile ilgili hem niteliksel hem de niceliksel birçok araştırma yapılmış olmasına dikkat çekmişlerdir. Kendileri ve üniversite bünyesindeki diğer akademik personeli ile oluşturdukları bu kitapla iletişim alanına katkıda bulunmuşlardır. (İşman & Özgür, 2019)

Alim Kaya Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim çalışmasıyla iletişim alanına katkıda bulunmuştur. İnsan için iletişim doğal, kaçınılmaz ve olmazsa olmaz bir olgudur. Kaya' da çalışmada bundan bahsederek insanın çevresiyle ilişkiye girmek, bilmek ve anlamak istediğinden bahsetmiştir. İnsanlarla ilişki kurmadan ne kendimizi tanıyıp geliştirmemizin ne de varlığımızı sürdürmenin olası olmadığını belirtmiştir. İletişimi insan için toplumsal ve kültürel çevreyi anlamlandırmanın ve kendisini bu çevrenin içinde konumlandırmasının temeli olarak görür. İnsanın kendisini ancak diğer insanlarla kurduğu ilişkiler bağlamında var edebilir diyerek iletişimin önemini anlatmaya çalışmıştır. İletişim olmadan etkileşim ve dolayısıyla ilişkinin de olamayacağını belirtmiştir ve bundan dolayı da ilişkilerinin en küçük birimi olarak iletişimi gördüğünü

ifade etmiştir. Çalışmada yaşamın dokusu olarak ilişkileri, ilişkilerin can damarı olarak da iletişimi gördüğünü belirtmiştir. (Kaya, 2010)



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI'NIN (NOMOFOBİ) KİŞİLERARASI İLİŞKİLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ: ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

3.1. YÖNTEM

3.1.1. Araştırmanın Amacı

Tüm dünyada var olan bir kavram olarak dijital bağımlılık, bireyleri ve toplumları olumsuz olarak etkileyen sonuçlar doğurması nedeniyle önemli bir konudur. Özellikle günümüz Türkiye'sinde dijital bağımlılık ve dijital hastalık yoğun bir şekilde görülmektedir ve bu konuda çözüm aranmasını gerekli kılmaktadır.

Günümüzün en önemli bağımlılık çeşitlerinden biri olan dijital bağımlılıkla mücadele de hem anne babanın hem de öğrencilerin üzerine düşen önemli görevleri bulunmaktadır. Dijital dünyanın birçok alanda yararlı olduğu çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur. Ancak yapılan bir diğer çalışmalarda mobil cihazların fazla kullanılması kaygıya, depresyona, dikkat ve davranış bozukluklarına sebep olduğundan bahsedilmiştir. Dolayısıyla mobil cihazların hem olumlu hem de olumsuz sonuçlarının olduğu aşikârdır. Bu etkilerin daha çok etkisi altında bulunan çocuklar ve gençlerin dijital dünyadan en verimli şekilde kullanabilmeleri için ailelerin ve öğretmenlerinin yaklaşım, bilgi ve tutumları oldukça önemlidir. Çünkü bağımlılık bireyin aynı zamanda içinde bulunduğu koşullarla alakalıdır. En kısa ifade ile bağımlılık bir ortam meselesidir ve bu ortamı meydana getiren anne baba ve öğretmenlere büyük iş düşmektedir. Olumsuzlukların farkında olarak gerekli tedbirleri almaları gerekmektedir. (Avcı & Er, 2019)

Bu kapsamda bu araştırmanın amacı, mobil cihazların olumsuzluklardan olan telefon bağımlılığı seviyelerinin belirlenmesi ve kişilerarası ilişkileri üzerinde Nomofobi hastalığının olumsuz etkilerini araştırmak ve bu olguyu bilimsel olarak ortaya koymaktır.

Bu çalışmada, Atatürk Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık seviyeleri ile kişilerarası ilişkileri arasındaki ilişkinin ortaya konulması

amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda; değişkenler arasındaki ilişki araştırılırken, sosyo-demografik değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkiler arasındaki farkları da araştırılmıştır. Ayrıca, bu çalışma, Atatürk Üniversitesi kapsamında eğitim alan öğrencilerin katılımları ile sınırlıdır. Sonuçları itibariyle Türkiye’de eğitim gören tüm öğrencileri kapsamaması düşünülemez.

3.1.2. Araştırmanın Önemi

Akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkiler konuları ilgili alanyazında çoğu kez farklı unsurlar ile değerlendirilmiştir. Bireylerin akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri üzerinde çeşitli araştırmalar yapılmış ve birçok sonuca ulaşılmıştır. Ancak akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkiler konusunun birlikte değerlendirildiği ve ne derecede ilişkili olduğu çalışmalara çok fazla rastlanılmamıştır. Ülkemizde de bu iki değişken ile ilgili alanyazının yetersiz oluşu, bu çalışmanın, alanyazın içerisindeki boşluğu doldurması bakımından önemini arttırmaktadır. Buna ek olarak Covid-19 pandemisi nedeniyle öğrencilerin daha çok akıllı telefonları ile vakit geçirmeye başlamış olması akıllı telefon bağımlılığını arttırdığı için konuyu incelemek daha da önemli hale gelmiştir.

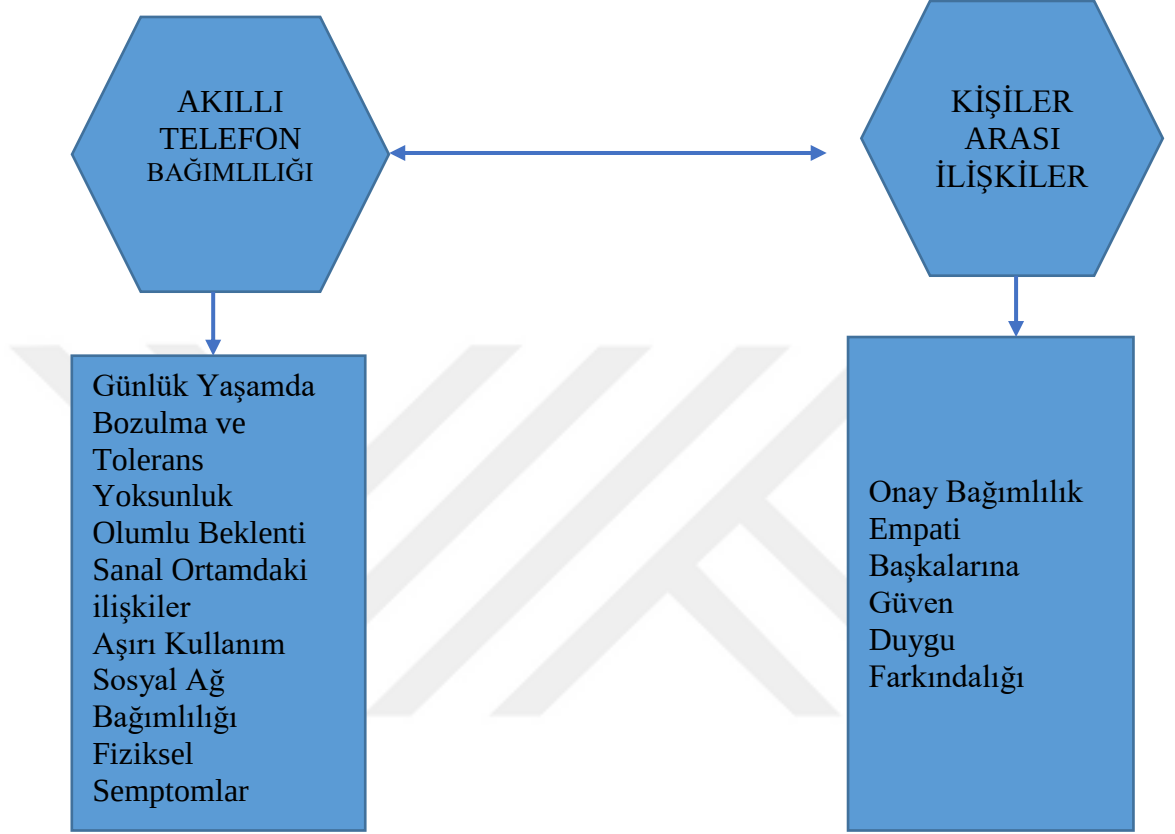
Çalışmanın çıkış noktası, çevresel gözlemlere dayanmaktadır. Günlük hayatımızda insanların en çok akıllı cihazlarla içli dışlı olması ve bundan kaynaklanan kişilerarasındaki ilişkilerindeki değişme ve bozulma üzerine, akıllı cihaz bağımlılığını ve kişilerarası ilişkilere etkisini açıklayacağı düşünülen değişkenler incelenerek bir araştırma deseni oluşturulmuştur.

Bu çalışmayla beraber alanyazında var olan çalışmalardan farklı olarak, dijital bağımlılık, akıllı telefon bağımlılığı ve bunların kişilerarası ilişkiler üzerinde bir etkisinin olduğu düşünülmüş ve alanyazına katkı sağlanması amaçlanmıştır. Akıllı telefon kullanımının gençler arasında daha yoğun olması ve ilişkilerini çoğunluklu sosyal mecralardan ilerletmeleri nedeniyle örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşturulmasına karar verilmiştir.

3.1.3. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile kişilerarası ilişki düzeyi arasındaki ilişkiyi ve akıllı telefon bağımlılığının kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisini ortaya koymak

amacıyla yordayıcı ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İki veya daha fazla değişkenin yer aldığı araştırma ve çalışmalarda elde edilen bulgularla ilgili değişim varlığını ve derecelerini belirleme süreci ilişkisel tarama modelini oluşturmaktadır (Karasar, 2005).



Şekil 3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kişilerarası İlişkiler Modeli

Yapılan bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerinde akıllı telefon bağımlılığının neden olduğu problemler ele alınmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisi üzerinde durulmuştur. Akıllı telefon bağımlılığın hali hazırda kişilerarası ilişkiler üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Bunların en başında iletişimsizliğe neden olduğu bilinmektedir. Çalışmada bu olgunun bilimsel açıdan ortaya konulması amaçlanmaktadır.

Bu doğrultuda araştırmada, Atatürk Üniversitesi'ndeki öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkileri arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu çerçevede, değişkenler arasındaki ilişki araştırılırken, aynı zamanda sosyo-

demografik değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkiler ile olan ilişkisi de belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H1.Demografik değişkenler (Yaş, Cinsiyet, Sosyo-ekonomik durum, Üniversite eğitim yılı) öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı üzerinde etkilidir.

H1.a. Yaş değişkeni Akıllı Telefon Bağımlılığı (Nomofobi) üzerinde etkilidir.

H1.b. Cinsiyet değişkeni Akıllı Telefon Bağımlılığı (Nomofobi) üzerinde etkilidir.

H1.c. Sosyo-ekonomik durum Akıllı Telefon Bağımlılığı (Nomofobi) üzerinde etkilidir.

H1.d. Üniversite eğitim yılı Akıllı Telefon Bağımlılığı (Nomofobi) üzerinde etkilidir.

H2.Demografik değişkenler (Yaş, Cinsiyet, Sosyo-ekonomik durum, Üniversite eğitim yılı) öğrencilerin Kişilerarası İlişki Boyutları üzerinde etkilidir.

H2.a. Yaş değişkeni Kişilerarası İlişki Boyutları üzerinde etkilidir.

H2.b. Cinsiyet değişkeni Kişilerarası İlişki Boyutları üzerinde etkilidir.

H2.c. Sosyo-ekonomik durum Kişilerarası İlişki Boyutları üzerinde etkilidir.

H2.d. Üniversite eğitim yılı Kişilerarası İlişki Boyutları üzerinde etkilidir.

H3.Akıllı Telefon Bağımlılığı (Nomofobi) Kişilerarası İlişki Boyutları üzerinde etkilidir.

3.1.4. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Atatürk Üniversitesi'nde örgün öğrenim gören 65 bin öğrenci oluşturmakta, örneklemini ise Atatürk Üniversitesi'nde örgün öğrenim gören 430 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini basit kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Evreni mümkün olduğunca iyi temsil etmesi adına toplam 430 öğrenciye ulaşılmıştır. Veriler ölçeklerin internet ortamına yüklenerek katılımcılara internet üzerinden ulaşılarak toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veriler 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında toplanmıştır.

Araştırmanın çalışma evreni, Erzurum Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır. Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenci sayısı meslek yüksek okulları, enstitüler, araştırma ve uygulama merkezleri ve açık öğretim de dahil olmak üzere 400 binden oluşmaktadır. Hiçbir fakülte kapsam dışında bırakılmadan örgün öğrenim gören öğrencilere ulaşmak adına 65 bin kişilik bir çalışma evreni belirlenmiştir. Zaman ve maliyet açısından çalışma evreninin hemen hepsine ulaşılabilmesi mümkün olmadığından, çalışma evreninden 430 kişi örnekleme oluşturmuş ve basit kolayda örnekleme ile seçilen bu örneklem grubu ile araştırma yürütülmüştür.

3.1.5. Veri Toplama Yöntemi ve Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket form kullanılmıştır. Katılımcıların anketleri hiçbir baskı altında kalmadan ve kaygı hissetmeksizin doldurması sağlanmıştır. Bu amaçla anket formundaki bilgilendirme kısmında, katılımcıların kişisel bilgilerini yazmasının gerek olmadığı ve sonuçların sadece akademik amaçlı kullanılacağı özellikle vurgulanmıştır.

Çalışmanın bir diğer sınırlılığı, oluşturulan örneklemin, evreni tam olarak temsil ettiği yönündedir. Bu çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı seviyelerinin kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisi araştırılarak birtakım sonuçlara ulaşılacağı varsayılmıştır.

Araştırmanın çalışma evreni, Erzurum Atatürk Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenciler ile sınırlıdır. Atatürk Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenci sayısı meslek yüksek okulları, enstitüler, araştırma ve uygulama merkezleri ve açık öğretim de dahil olmak üzere 400 binden oluşmaktadır. Hiçbir fakülte kapsam dışında bırakılmadan örgün eğitim gören öğrencilere ulaşmak adına 65 bin kişilik bir çalışma evreni belirlenmiştir. Zaman ve maliyet açısından çalışma evreninin hemen hepsine ulaşılabilmesi mümkün olmadığından, çalışma evreninden 430 kişi örnekleme oluşturmuş ve basit kolayda örnekleme ile seçilen bu örneklem grubu ile araştırma yürütülmüştür.

Bu çalışma, 2020-2021 eğitim yılında Erzurum Atatürk Üniversitesi'nde eğitim gören ve çalışmaya konu olan öğrencilerin görüşleriyle sınırlıdır. Ayrıca bu çalışma, katılımcılara uygulanan ankette kullanılan soruların ölçüm düzeyi ile sınırlıdır.

Çalışma konusu ile ilgili geniş bir alanyazın taraması yapılarak üniversitede eğitim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin kişilerarası ilişkilerdeki rolünün kapsamı anlaşılmaya çalışılmıştır. Çalışmanın hangi boyutları kapsayacağına alanyazın taranarak karar verilmiştir. Bu çerçevede öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkilerinin araştırılmasına karar verilmiştir.

Bu çalışma, fiziksel çevre koşullarına göre alan araştırması niteliğindedir. Alan araştırmasında veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Anket yönteminin uygulanmasında online anket yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem, yanıt oranının artması, bilgilerin doğruluğunun test edilmesinin kolaylaşması ve anketin bizzat denek tarafından doldurulması dolayısıyla gerek araştırmacıya ve gerekse yürütülen çalışmaya birtakım yararlar sağladığı için tercih edilmiştir.

3.1.6. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı (Nomofobi) ve Kişilerarası İlişkiler olmak üzere iki temel boyut belirlenmiş ve bu boyutların öğrenciler açısından algısının tespit edilebilmesi için iki farklı ölçekten yararlanılmıştır. Hazırlanan anket formu ile veriler toplanmıştır. Anket formunda ilk olarak çalışmayı tanıtıcı ve elde edilen verilerin hangi amaçla kullanılacağına dair bilgilendirme bölümüne yer verilmiştir.

Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, Katılımcının demografik özelliklerini tespit etmeye yönelik maddeler yöneltilmiştir. İkinci bölümde, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini ölçmek üzere Akıllı Telefon Bağımlılığı maddeleri yöneltilmiştir. Üçüncü bölümde, katılımcıların kişilerarası ilişki seviyelerini görmeye yönelik Kişilerarası İlişki Boyutları maddeleri yöneltilmiştir. Anket formda Akıllı Telefon Bağımlılığı ile ilgili 33, Kişilerarası İlişki Boyutları ile ilgili 53 madde olmak üzere toplamda 86 madde hazırlanmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkiler ile ilgili yöneltilen maddelerin tamamı 5’li likert ölçeği şeklindedir. Akıllı telefon ölçeği kapsamında; 1: “Kesinlikle katılmıyorum”, 2: “Katılmıyorum”, 3:” Kararsızım”, 4: “Katılıyorum”, 5 “Kesinlikle Katılıyorum” anlamına gelmektedir. Kişilerarası ilişki ölçeği kapsamında; 1: “Hiç tanımlamıyorum”, 2: “Çok az tanımlıyorum”, 3: “Kısmen tanımlıyorum”, 4: “Oldukça tanımlıyorum”, 5: “Tamamen tanımlıyorum” anlamına gelmektedir.

Alanyazında değişkenlerle ilgili çeşitli ölçeklerin var olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamındaki konularla ilgili ölçeğe karar verilirken örneklemin statüsü, eğitim düzeyi ve kültürel özellikleri göz önünde bulundurulmuştur. Alanyazındaki çalışmaların yönü dikkate alınarak ölçüm teknikleri ve araştırma yöntem biliminde uzman personelin görüşleri doğrultusunda ölçekler belirlenmiştir. Bu ölçekler ve ölçeklerle ilgili bilgiler aşağıdaki gibidir.

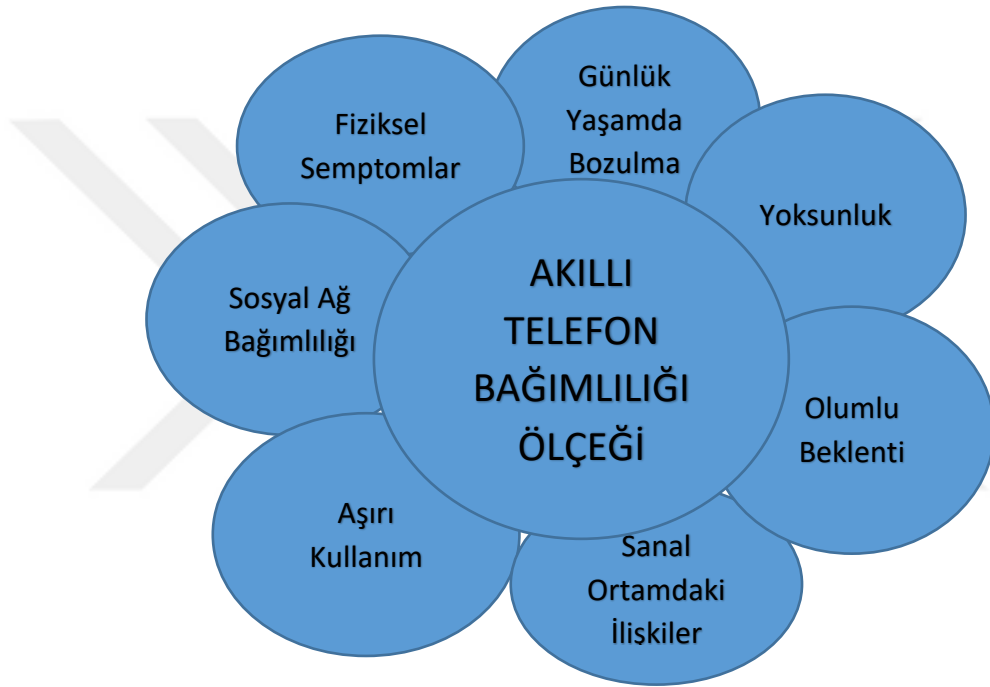
Kişisel Bilgi Formu:

Hazırlanan kişisel bilgi formu, araştırmanın kim tarafından yürütüldüğü, elde edilen bilgilerin ne amaçla kullanılacağı ve gizlilik ilkesi hakkında bilgi vermektedir. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkileri ile ilişkili olabileceği düşünülen demografik özelliklere ait bilgi elde etmek için hazırlanmıştır. Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik düzeyi ile ilgili bilgi alınması amaçlanan formda çoktan seçmeli ve kapalı uçlu sorular bulunmaktadır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği:

Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için Kwon ve arkadaşları tarafından (Kwon, 2013) internet bağımlılığı ve akıllı telefonların özelliklerine dayalı olarak geliştirilen Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden yararlanılmıştır. Bu ölçek Türkiye’de akıllı telefon bağımlılığını değerlendirecek bir ölçeğin olmaması nedeniyle Kadir Demirci, Hikmet Orhan, Arif Demirtaş, Abdullah Akpınar ve Havva Sert (Kadir Demirci, 2014) tarafından Türkçeye çevrilip geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Çalışmalarının örneklemini Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesinde eğitim gören öğrenciler oluşturmuştur. Ölçeğin faktör yapısını açıklayıcı faktör analizi ve varimax rotasyonu ile incelemişlerdir. Güvenilirlik analizi için iç tutarlılık, iki-yarım güvenilirlik ve test-tekrar test güvenilirlik analizleri uygulanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlilik analizinde Pearson korelasyon analizi kullanmışlardır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,947 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği $r = 0,814$ olarak bulunmuştur. 33 maddeden oluşan ölçek, 1-5 arası likert tipi puanlamayla hesaplanmaktadır. Kişinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyini belirlemeyi amaçlar. Yüksek puanlar hastalık boyutunda bağımlılık yaşandığına düşük puanlar ise daha az bir seviyede bağımlılık yaşandığına işaret etmektedir. Bu ölçekten elde edilecek puan dağılımı “33-165” puan arasındadır.

Bu ölçeğin yedi alt boyutta incelendiği gözlenmiştir. Bu ölçekle yapılan çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığı seviyesine dikkat çekilmek istenmiştir. Çalışmada da yedi alt boyutlu modeli kullanılmıştır. Kwon (Kwon, 2013) ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçeğin orijinali de 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 1, 2, 5, 29, 30, 31,32, ve 33. maddeler günlük yaşamda bozulma ve tolerans, 10, 11, 12, 13, 14,15, ve 16. maddeler yoksunluk, 6, 7, 8, 9 ve 20.maddeler olumlu beklenti, 21, 22, 23 ve 26.maddeler sanal ortamdaki ilişkiler, 17, 18, 19 ve 28.maddeler aşırı kullanım, 224 ve 25.maddeler sosyal ağ bağımlılığı ve 3, 4, 27.maddeler ise fiziksel semptomlar alt boyutları ile ilgilidir.



Şekil 3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Alt Boyutları Modeli

Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği:

Seval Erden İmamoğlu ve Betül Aydın tarafından geliştirilmiştir (Seval Erden İmamoğlu, 2009). Evrenini genç yetişkinler oluşturmaktadır. Tesadüfi örnekleme yöntemiyle çalışmayı ilerletmişlerdir. Çalışmalarında Türkiye koşullarına uygun, kişilerarası ilişkileri yordayan ve ilişki boyutların saptayan, özgün, geçerli ve güvenilir bir ölçeğin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini İstanbul’ da yaşayan genç yetişkinler oluşturmuştur. Kapsam geçerliliğinin sınanmasında uzman görüşüne başvurulmuştur. Ölçeğin güvenilirlik katsayısını bulmada test- tekrar test ve iç tutarlılığın hesaplanması yönteminden yararlanılmıştır. Cronbach alfa katsayısı ve iki-yarı test

güvenilirliği ile de ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılığı hesaplanmıştır. 53 maddeden oluşan ölçek, 1-5 arası likert tipi puanlamayla hesaplanmaktadır. Kişilerin kişilerarası ilişki boyutlarının ne düzeyde olduğunu belirlemeyi amaçlar. Ölçekte onay bağımlılık alt boyutunda iki, başkalarına güven alt boyutunda on bir, duygu farkındalığı alt boyutunda 10 ters madde olduğu, empati alt boyutunda ise ters madde olmadığı görülmüştür.

Bu ölçeğin dört alt boyutta incelendiği görülmüştür. Çalışmada da ölçeğin orijinal hali olan dört alt boyutlu hali kullanılmıştır. Seval Erden İmamoğlu ve Betül Aydın (Seval Erden İmamoğlu, 2009) tarafından geliştirilen 53 maddelik ölçekte, 2, 4, 7, 11, 17, 21*, 26, 28*, 30, 32, 33, 36, 40, 41 ve 45.maddeler onay bağımlılık, 18, 27, 34, 37, 39, 42, 44, 48 ve 51.maddeler empati, 1, 5*, 14*, 20*, 22, 23*, 24*, 29*, 31*, 35, 38*, 43*, 47*, 50 ve 53*.maddeler başkalarına güven ve 3*, 6, 8, 9*, 10*, 12*, 13, 15, 16*, 19*, 25*, 46*, 49* ve 52*.maddeler ise duygu farkındalığı alt boyutları ile ilgilidir.



Şekil 3.3. Kişilerarası İlişki Boyutları ve alt Boyutları Modeli

3.1.7. Verilerin Toplanması

Anket formun doldurulmasında iki yöntem izlenmiştir. Öncelikle anket formu dijital ortamda Google form aracılığıyla oluşturulmuştur. Her ne kadar oluşturulan online anket formunun mail yoluyla tüm öğrencilere ulaştırılması düşünülmüş olsa da bu yöntemde geri dönüşün çok yavaş olmasından hareketle fakültelere, kütüphanelere tek tek gidilerek katılımcılarla yüz yüze ilişki kurularak anketin özenli bir şekilde

doldurulması sağlanmıştır. Bu sayede mümkün olduğunca fazla sayıda öğrenci araştırma kapsamında örneklem grubuna dahil edilmiştir.

Bu çalışmanın konusu olan araştırma için çalışma evreni olarak Atatürk Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenciler seçilmiştir. Araştırma yapıldığı tarih aralığında üniversitede toplam öğrenci sayısı 400 bindir. Bu çalışma evrenine örgün olarak ve üniversite merkezinde eğitim gören 65 bin öğrenci dahil edilmiştir. Dolayısıyla çalışma evreni 65 bin olarak belirlenmiş ve bu çalışma evreninin 430'u örnekleme dahil edilmiştir.

Araştırmaya katılanlardan cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik durumu ve üniversite eğitim yılını kapsayan demografik bilgiler dışında herhangi bir kişisel bilgi toplanmamıştır. Demografik bilgiler, araştırma konusuyla ilişkili tutulmaya çalışılmış ve analiz kısmında herhangi bir anlam ifade etmeyen sorulardan kaçınılmıştır.

Anket formunda yer alan demografik sorular neticesinde katılımcılardan elde edilen verilerin analizi aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 3.1. Demografik Değişkenler

Demografik Değişkenler		Sayı	%
Cinsiyet	Erkek	144	66,5
	Kadın	286	33,5
Yaş	18-19	90	20,9
	20-21	137	31,9
	22-23	108	25,1
	24-25	57	13,3
	26 ve üzeri	38	8,8
Üniversite Eğitim Yılı	1	123	28,6
	2	66	15,3
	3	77	17,9
	4	96	22,3
	5 ve üzeri	68	15,8
Sosyo-Ekonomik Durum	Düşük	61	14,2
	Orta	348	80,9
	Yüksek	21	4,9
Toplam		430	100

Tablo 3.1 göre, araştırmaya katılanların cinsiyetleri bakımından değerlendirildiğinde dengeli bir dağılımın olmadığı görülmektedir. Buna göre katılan öğrencilerin %66,5'ü kadın ve %33,5'ü ise erkeklerden oluşmaktadır. Yaşları açısından

genel olarak bakıldığında çoğunluğunun 20 ile 21 yaş aralığında bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir. Bu oran toplam öğrencilerin %31,9'üne tekabül etmektedir.

Çalışmaya katılanların eğitim düzeyleri açısından büyük bir fark ile karşılaşmamıştır. Dengeli dağılım gösteren eğitim seviyesinde en büyük oranın %28,6 ile birinci sınıfa gidenlerin oluşturduğu görülmüştür. Sosyo-ekonomik durum açısından bakıldığında dengeli dağılım olmadığı görülmektedir. Buna göre katılan öğrencilerin %80,9'u orta düzeyde, %14,2'si düşük düzeyde ve %4,9'unun yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

3.2. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın kapsamı ve hedeflenen amaç doğrultusunda kapsam ve sınırlılıklar göz önünde bulundurularak, toplanan verilerin SPSS paket programına kodlanması ve sosyal bilimlerde genel kabul görmüş bazı istatistiki metotlar ile analiz edilmesiyle elde edilen bulgular ve bulguların yorumlanmasına yer verilmektedir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkileri; yaş, cinsiyet, eğitim yılı ve sosyo-ekonomik durumu değişkenlerine göre karşılaştırarak incelemek için parametrik testler kullanılmıştır.

Veriler analiz edilmeden önce parametrik testler için gerekli varsayımların karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilmiştir. Bunun için öncelikle veri setinde normal dağılımı güçleştiren uç değerlerin olup olmadığı araştırılmıştır. Bu amaçla, kutu grafikleri oluşturulmuş ve incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar veri setinde normal dağılımı güçleştiren uç değerlerin bulunmadığını göstermiştir.

Bir sonraki aşamada, akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkiler puanlarının karşılaştırma yapılacak her bir gruba göre normal dağılım gösterip göstermediği araştırılmıştır. Bu doğrultuda, her bir dağılıma ait basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen değerler incelendiğinde Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin basıklık ve çarpıklık değerleri (0,714-0,923), Kişilerarası ilişki boyutları ölçeğinin basıklık ve çarpıklık değerlerinin (-0,029-0,037) ± 2 aralığında değer aldığı, verilerin normale oldukça yakın dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Ölçekler bazında normallik analizinden sonra Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçeği ile Kişilerarası İlişki Boyutları

ölçeğinin tek tek maddelerinin normallik analizi yapılmıştır. Bu doğrultuda basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen değerler incelendiğinde her iki ölçeğin maddelerinin basıklık ve çarpıklık değerlerinin +2 ile -2 aralığında değer aldığı, verilerin normale çok yakın dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Bu aşamadan sonra, parametrik testler kullanılarak analizlerin gerçekleştirilmesine karar verilmiştir.

Tablo 3.2. Analizler

Karşılaştırma Grubu	Analiz Tekniği
Yaş	Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)
Cinsiyet	İlişkisiz örneklem t testi
Üniversite Eğitim Yılı	Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)
Sosyo-Ekonomik Durum	Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)
Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kişilerarası İlişkiler Arasındaki İlişki	Korelasyon analizi
Akıllı Telefon Bağımlılığının Kişilerarası İlişkilere Etkisi	Regresyon Analizi

Araştırmada hangi parametrik testlerin kullanıldığı Tablo 3.2.' de gösterilmiştir. Gruplara göre karşılaştırma yapılırken, gruptaki katılımcı sayısına dikkate alınmıştır. Gruplarda, az sayıda katılımcı bulunduran kategoriler, bir alt veya üst kategori ile birleştirilerek analize dahil edilmiştir. SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Analiz sonuçları %95 güven düzeyinde ele alınmış ve $p \leq 0,05$ değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişki boyutları ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda elde edilen 0 ile ± 0.29 arasındaki korelasyon değerleri düşük, ± 0.30 ile ± 0.69 arasındaki korelasyon değerleri orta ve ± 0.70 ile ± 1 arasındaki korelasyon değerleri ise yüksek düzey ilişki olarak yorumlanmıştır (Çokluk vd., 2012).

3.3. ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİNİN SINANMASI

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda geliştirilen hipotezlere cevap bulmak için gerçekleştirilen analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları tablolar halinde özetlenmiş ve açıklanmıştır.

Tablo 3.3. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığının Yaşa Göre Karşılaştırılması

		Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Gruplar Arası Fark*
Günlük yaşamda bozulma ve tolerans	1.	18-19	90	2,7611	,84523	2,230	0,065	-
	2.	20-21	137	2,8978	,77371			
	3.	22-23	108	2,8345	,80518			
	4.	24-25	57	2,7237	,85557			
	5.	26 ve üzeri	38	2,4803	,73033			
Yoksunluk	1.	18-19	90	2,2032	,79178	1,240	0,293	-
	1.	20-21	137	2,0772	,77165			
	3.	22-23	108	2,1085	,83912			
	4.	24-25	57	2,1479	,92186			
	5.	26 ve üzeri	38	1,8684	,63052			
Olumlu beklenti	1.	18-19	90	2,611	,70399	0,232	0,921	-
	2.	20-21	137	2,6467	,80887			
	3.	22-23	108	2,5722	,76486			
	4.	24-25	57	2,6702	,92001			
	5.	26 ve üzeri	38	2,5737	,73104			
Sanal ortamdaki ilişkiler	1.	18-19	90	1,9056	,88811	1,353	,250	-
	2.	20-21	137	1,7007	,82796			
	3.	22-23	108	1,8356	,78401			
	4.	24-25	57	1,8070	1,0055			
	5.	26 ve üzeri	38	1,6053	,60580			
Aşırı kullanım	1.	18-19	90	2,7361	1,0595	2,239	,064	-
	2.	20-21	137	2,5803	,84938			
	3.	22-23	108	2,4421	,88379			
	4.	24-25	57	2,3333	,91042			
	5.	26 ve üzeri	38	2,4474	,83859			
Sosyal ağ bağımlılığı	1.	18-19	90	2,4000	,88749	1,548	,187	-
	2.	20-21	137	2,7190	1,1422			
	3.	22-23	108	2,5602	1,0583			
	4.	24-25	57	2,4737	1,1433			
	5.	26 ve üzeri	38	2,4079	1,0771			
Fiziksel semptomlar	1.	18-19	90	2,8889	,86259	1,970	,098	-
	2.	20-21	137	2,8273	,89489			
	3.	22-23	108	2,8611	,85759			
	4.	24-25	57	2,9532	1,0282			
	5.	26 ve üzeri	38	2,4649	,88545			

*Tukey çoklu karşılaştırma testi

Araştırmanın birinci hipotezi, “Yaş değişkeni katılımcıların akıllı telefon bağımlılıkları (günlük yaşamda bozulma ve tolerans, yoksunluk, olumlu beklenti, sanal ortamdaki ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı, fiziksel semptomlar) üzerinde etkilidir.” şeklindedir. Bu hipotezi test etmek için katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden almış oldukları puanlar yaş gruplarına göre karşılaştırılarak incelenmiştir. Katılımcıların yaş seviyelerine göre akıllı telefon bağımlılık seviyeleri karşılaştırıldığında alt boyutlar tek tek incelenmiştir. İlk alt boyut olan günlük yaşamda bozulma ve tolerans boyutu yaş seviyelerine göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 20-21 yaş grubuna ait öğrencilerde ($X=2,8978$) olduğu görülmektedir. Bunu 22-23 yaş grubu ($X=2,8345$) ve 18-19 yaş grubu ($X=2,7611$), 24-25 yaş grubu ($X=2,7237$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 26 ve üzeri yaş grubu öğrencilerde ($X=2,4803$) görülmektedir.

Katılımcıların günlük yaşamda bozulma ve tolerans seviyeleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=2,230$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Var olan farklılığın kaynağını test etmek için Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

İkinci alt boyut olan yoksunluk boyutu yaş seviyelerine göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 18-19 yaş grubuna ait öğrencilerde ($X=2,2032$) olduğu görülmektedir. Bunu 24-25 yaş grubu ($X=2,1479$) ve 22-23 yaş grubu ($X=2,1085$), 20-21 yaş grubu ($X=2,0772$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 26 ve üzeri yaş grubu öğrencilerde ($X=1,8684$) görülmektedir.

Katılımcıların yoksunluk seviyeleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=1,240$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Var olan farklılığın kaynağını test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Üçüncü alt boyut olan olumlu beklenti boyutu yaş seviyelerine göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 24-25 yaş grubuna ait öğrencilerde ($X=2,6702$) olduğu görülmektedir. Bunu 20-21 yaş grubu ($X=2,6467$) ve 18-19 yaş grubu ($X=2,6111$), 26 ve üzeri yaş grubu ($X=2,5737$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 22-23 yaş grubu öğrencilerde ($X=2,5722$) görülmektedir.

Katılımcıların olumlu beklentileri seviyeleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=0,232$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılığın kaynağını test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Dördüncü alt boyut olan sanal ortamdaki ilişkiler boyutu yaş seviyelerine göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 18-19 yaş grubuna ait öğrencilerde ($X=1,9056$) olduğu görülmektedir. Bunu 22-23 yaş grubu ($X=1,8356$) ve 24-25 yaş grubu ($X=1,8070$), 20-21 yaş grubu ($X=1,7007$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 26 ve üzeri yaş grubu öğrencilerde ($X=1,6053$) görülmektedir.

Katılımcıların sanal ortamdaki ilişki seviyeleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=1,353$; $P>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılığın kaynağını test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Beşinci alt boyut olan aşırı kullanım boyutu yaş seviyelerine göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 18-19 yaş grubuna ait öğrencilerde ($X=2,7361$) olduğu görülmektedir. Bunu 20-21 yaş grubu ($X=2,5803$), 26 ve üzeri yaş grubu ($X=2,4474$) ve 22-23 yaş grubu ($X=2,4421$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 24-25 yaş grubu öğrencilerde ($X=2,3333$) görülmektedir.

Katılımcıların aşırı kullanım seviyeleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=2,239$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Altıncı alt boyut olan sosyal ağ bağımlılığı boyutu yaş seviyelerine göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 20-21 yaş grubuna ait öğrencilerde ($X=2,7190$) olduğu görülmektedir. Bunu 22-23 yaş grubu ($X=2,5602$), 24-25 yaş grubu ($X=2,4737$) ve 26 ve üzeri yaş grubu ($X=2,4079$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 18-19 yaş grubu öğrencilerde ($X=2,4000$) görülmektedir.

Katılımcıların sosyal ağ bağımlılığı seviyelerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)} = 1,548$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Yedinci alt boyut olan fiziksel semptomlar boyutu yaş seviyelerine göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 24-25 yaş grubuna ait öğrencilerde ($X=2,9532$) olduğu görülmektedir. Bunu 18-19 yaş grubu ($X=2,8889$), 22-23 yaş grubu ($X=2,8611$) ve 20-21 yaş grubu ($X=2,8273$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 26 ve üzeri yaş grubu öğrencilerde ($X=2,4649$) görülmektedir.

Katılımcıların fiziksel semptom seviyelerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)} = 1,970$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 3.4. Katılımcıların Kişilerarası İlişki Boyutlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

Değişken	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Gruplar Arası Fark
Onay bağımlılık	18-19	90	2,6763	,69322	,296	0,881	-
	20-21	137	2,6842	,73597			
	22-23	108	2,6364	,59715			
	24-25	57	2,7076	,56467			
	26 ve üzeri	38	2,5807	,64949			
Empati	18-19	90	3,6938	,59389	0,803	0,524	-
	20-21	137	3,7591	,50660			
	22-23	108	3,7706	,56824			
	24-25	57	3,8674	,59925			
	26 ve üzeri	38	3,7573	,72831			
Başkalarına güven	18-19	90	2,8407	,62312	3,239	0,012	-
	20-21	137	2,9061	,57312			
	22-23	108	3,0377	,59316			
	24-25	57	3,0912	,60771			
	26 ve üzeri	38	3,1509	,62782			
Duygu farkındalığı	18-19	90	3,3683	,67796	1,059	0,376	-
	20-21	137	3,4828	,56073			
	22-23	108	3,4967	,60604			
	24-25	57	3,5476	,63060			
	26 ve üzeri	38	3,5564	,71141			

Araştırmanın bir diğer hipotezi, “Yaş değişkeni katılımcıların kişilerarası ilişki boyutları algıları (onay bağımlılık, empati, başkalarına güven, duygu farkındalığı) üzerinde etkilidir.” şeklindedir. Bu hipotezi test etmek için katılımcıların kişilerarası ilişki boyutları ölçeğinden almış oldukları puanlar yaş gruplarına göre karşılaştırılarak incelenmiştir. Katılımcıların yaş seviyelerine göre kişilerarası ilişki seviyeleri karşılaştırıldığında alt boyutlar tek tek incelenmiştir.

İlk alt boyut olan onay bağımlılık alt boyutu yaş seviyelerine göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 24-25 yaş grubuna ait öğrencilerde ($X=2,7076$) olduğu görülmektedir. Bunu 20-21 yaş grubu ($X=2,6842$), 18-19 yaş grubu ($X=2,6743$) ve 22-23 yaş grubu ($X=2,6364$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 26 ve üzeri yaş grubu öğrencilerde ($X=2,5807$) görülmektedir.

Katılımcıların onay bağımlılık seviyelerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=0,296$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

İkinci alt boyut olan empati alt boyutu yaş seviyelerine göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 24-25 yaş grubuna ait öğrencilerde ($X=3,8674$) olduğu görülmektedir. Bunu 22-23 yaş grubu ($X=3,7706$), 20-21 yaş grubu ($X=3,7591$) ve 26 ve üzeri yaş grubu ($X=3,7573$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 18-19 yaş grubu öğrencilerde ($X=3,6938$) görülmektedir.

Katılımcıların empati seviyelerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=0,803$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Üçüncü alt boyut olan başkalarına güven boyutu yaş seviyelerine göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 26 ve üzeri yaş grubuna ait öğrencilerde ($X=3,1509$) olduğu görülmektedir. Bunu 24-25 yaş grubu ($X=3,0912$), 22-23 yaş grubu ($X=3,0377$) ve 20-21 yaş grubu ($X=2,9061$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 18-19 yaş grubu öğrencilerde ($X=2,8407$) görülmektedir.

Katılımcıların başkalarına güven seviyelerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=3,239$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Dördüncü alt boyut olan duygu farkındalığı boyutu yaş seviyelerine göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 26 ve üzeri yaş grubuna ait öğrencilerde ($X=3,5564$) olduğu görülmektedir. Bunu 24-25 yaş grubu ($X=3,5476$), 22-23 yaş grubu ($X=3,4967$) ve 20-21 yaş grubu ($X=3,4828$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 18-19 yaş grubu öğrencilerde ($X=3,3683$) görülmektedir.

Katılımcıların duygu farkındalığı seviyelerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=1,059$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 3.5. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılıklarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p	Gruplar arasındaki farklar
Günlük yaşamda bozulma ve tolerans	Kadın	287	2,8293	,81616	1,306	428	,192	-
	Erkek	143	2,7212	,79725				
Yoksunluk	Kadın	287	2,1269	,78394	,898	428	,370	-
	Erkek	143	2,0529	,84476				
Olumlu beklenti	Kadın	287	2,5791	,76632	-1,431	428	,153	-
	Erkek	143	2,6937	,81459				
Sanal ortamdaki ilişkiler	Kadın	287	1,7378	,79048	-1,587	428	,113	-
	Erkek	143	1,8741	,92969				
Aşırı kullanım	Kadın	287	2,5610	,93482	,872	428	,384	-
	Erkek	143	2,4790	,88388				
Sosyal ağ bağımlılığı	Kadın	287	2,5105	1,05275	-1,151	428	,250	-
	Erkek	143	2,6364	1,10087				
Fiziksel semptomlar	Kadın	287	2,8839	,86077	1,650	428	,100	-
	Erkek	143	2,7319	,97244				

Araştırmanın bir diğer hipotezi, “Cinsiyet değişkeni katılımcıların akıllı telefon bağımlılıkları (günlük yaşamda bozulma ve tolerans, yoksunluk, olumlu beklenti, sanal

ortamdaki ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı, fiziksel semptomlar) üzerinde etkilidir.” şeklindedir. Bu hipotezi test etmek için katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden almış oldukları puanlar cinsiyete göre karşılaştırılarak incelenmiştir.

İlk alt boyut olan günlük yaşamda bozulma ve tolerans cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, kadınların ortalamasının ($X=2,8293$) erkeklerin ortalamasından ($X=2,7212$) yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların günlük yaşamda bozulma ve tolerans düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p<0,05$) Analiz sonucunda, kadın ve erkekler arasında günlük yaşamda bozulma ve tolerans oranında puan ortalamaları ($t_{(337)} = ,192; p>0,05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

İkinci alt boyut olan yoksunluk boyutu cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, kadınların ortalamasının ($X=2,1269$) erkeklerin ortalamasından ($X=2,0529$) yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yoksunluk düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p<0,05$) Analiz sonucunda, kadın ve erkekler arasında yoksunluk seviyeleri oranında puan ortalamaları ($t_{(337)} = ,370; p>0,05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Üçüncü alt boyut olan olumlu beklenti boyutu cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, erkeklerin ortalamasının ($X=2,6937$) kadınların ortalamasından ($X=2,5791$) yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların olumlu beklenti düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p<0,05$) Analiz sonucunda, kadın ve erkekler arasında olumlu beklenti seviyeleri oranında puan ortalamaları ($t_{(337)} = ,153; p>0,05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Dördüncü alt boyut olan sanal ortamdaki ilişkiler boyutu cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, erkeklerin ortalamasının ($X=1,8741$) kadınların ortalamasından ($X=1,7378$) yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların sanal ortamdaki ilişki düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p<0,05$) Analiz sonucunda, kadın ve erkekler arasında olumlu beklenti seviyeleri oranında puan ortalamaları ($t_{(337)}=,113$; $p>0,05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Beşinci alt boyut olan aşırı kullanım boyutu cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, kadınların ortalamasının ($X=2,5610$) erkeklerin ortalamasından ($X=2,4790$) yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların aşırı kullanım düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p<0,05$) Analiz sonucunda, kadın ve erkekler arasında olumlu beklenti seviyeleri oranında puan ortalamaları ($t_{(337)}=,384$; $p>0,05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Altıncı alt boyut olan sosyal ağ bağımlılığı boyutu cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, erkeklerin ortalamasının ($X=2,6364$) kadınların ortalamasından ($X=2,5105$) yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların sosyal ağ bağımlılığı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p<0,05$) Analiz sonucunda, kadın ve erkekler arasında olumlu beklenti seviyeleri oranında puan ortalamaları ($t_{(337)}=,250$; $p>0,05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yedinci alt boyut olan fiziksel semptomlar boyutu cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, kadınların ortalamasının ($X=2,8839$) erkeklerin ortalamasından ($X=2,7319$) yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların fiziksel semptom düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p<0,05$) Analiz

sonucunda, kadın ve erkekler arasında olumlu beklenti seviyeleri oranında puan ortalamaları ($t_{(337)} = 1,100$; $p > 0,05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 3.6. Katılımcıların Kişilerarası İlişki Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p	Gruplar arasındaki farklar
Onay bağımlılık	Kadın	287	2,6811	,66623	,734	428	,463	-
	Erkek	143	2,6312	,65753				
Empati	Kadın	287	3,7925	,55985	1,534	428	,126	-
	Erkek	143	3,7024	,60061				
Başkalarına güven	Kadın	287	2,9610	,61876	-,517	428	,605	-
	Erkek	143	2,9930	,57641				
Duygu farkındalığı	Kadın	287	3,4933	,63356	,750	428	,454	-
	Erkek	143	3,4456	,59683				

Araştırmanın bir diğer hipotezi, “Cinsiyet değişkeni katılımcıların kişilerarası ilişki boyutları (onay bağımlılık, empati, başkalarına güven, duygu farkındalığı) üzerinde etkilidir.” şeklindedir. Bu hipotezi test etmek için katılımcıların kişilerarası ilişki boyutları ölçeğinden almış oldukları puanlar cinsiyete göre karşılaştırılarak incelenmiştir.

İlk alt boyut olan onay bağımlılık boyutu cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, kadınların ortalamasının ($X=2,6811$) erkeklerin ortalamasından ($X=2,6312$) yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların onay bağımlılık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p < 0,05$) Analiz sonucunda, kadın ve erkekler arasında onay bağımlılık seviyeleri oranında puan ortalamaları ($t_{(337)} = ,463$; $p > 0,05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

İkinci alt boyut olan empati boyutu cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, kadınların ortalamasının ($X=3,7925$) erkeklerin ortalamasından ($X=3,7024$) yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların empati düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p < 0,05$) Analiz sonucunda, kadın ve erkekler arasında empati seviyeleri oranında puan ortalamaları ($t_{(337)} = 1,126$; $p > 0,05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Üçüncü alt boyut olan başkalarına güven boyutu cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, erkeklerin ortalamasının ($X=2,9930$) kadınların ortalamasından ($X=2,9610$) yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların başkalarına güven düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p < 0,05$) Analiz sonucunda, kadın ve erkekler arasında başkalarına güven seviyeleri oranında puan ortalamaları ($t_{(337)} = 1,605$; $p > 0,05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Dördüncü alt boyut olan duygu farkındalığı boyutu cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, kadınların ortalamasının ($X=3,4933$) erkeklerin ortalamasından ($X=3,4456$) yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların duygu farkındalığı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p < 0,05$) Analiz sonucunda, kadın ve erkekler arasında duygu farkındalığı seviyeleri oranında puan ortalamaları ($t_{(337)} = 1,454$; $p > 0,05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 3.7. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılıklarının Sosyo-Ekonomik Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişken	Sosyo-ekonomik durum	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Gruplar Arasındaki Fars
Günlük yaşamda bozulma ve tolerans	Düşük	61	2,7090	,67690			
	Orta	348	2,7956	,81741	1,018	,362	
	Yüksek	21	3,0000	1,0046			-
Yoksunluk	Düşük	61	2,0913	,76578			
	Orta	348	2,0907	,79309	,857	,425	
	Yüksek	21	2,3265	1,07394			-
Olumlu beklenti	Düşük	61	2,5508	,76738			
	Orta	348	2,6069	,78719	2,529	,081	
	Yüksek	21	2,9810	,70684			-
Sanal ortamdaki ilişkiler	Düşük	61	1,9467	,84300			
	Orta	348	1,7356	,82216	3,190	,042	
	Yüksek	21	2,0952	1,0382			-
Aşırı kullanım	Düşük	61	2,6844	,9778			
	Orta	348	2,4907	,88317	2,164	,116	
	Yüksek	21	2,8095	1,2219			-
Sosyal ağ bağımlılığı	Düşük	61	2,4426	,90415			
	Orta	348	2,5560	1,0911	,930	,395	
	Yüksek	21	2,8095	1,1453			-
Fiziksel semptomlar	Düşük	61	2,8743	,93920			
	Orta	348	2,8372	,87168	,496	,609	
	Yüksek	21	2,6508	1,2448			-

Araştırmanın bir diğer hipotezi, “Sosyo-ekonomik durum katılımcıların akıllı telefon bağımlılıkları (günlük yaşamda bozulma ve tolerans, yoksunluk, olumlu beklenti, sanal ortamdaki ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı, fiziksel semptomlar) üzerinde etkilidir.” şeklindedir. Bu hipotezi test etmek için katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden almış oldukları puanlar sosyo-ekonomik durumlarına göre

karşılaştırılarak incelenmiştir. Katılımcıların sosyo-ekonomik durumlarına göre akıllı telefon bağımlılık seviyeleri karşılaştırıldığında alt boyutlar tek tek incelenmiştir.

İlk alt boyut olan günlük yaşamda bozulma ve tolerans boyutu sosyo-ekonomik durumlarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın yüksek gelir grubuna ait öğrencilerde ($X=3,0000$) olduğu görülmektedir. Bunu orta gelir grubu ($X=2,7956$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise düşük gelir grubu öğrencilerde ($X=2,7090$) görülmektedir.

Katılımcıların günlük yaşamda bozulma ve tolerans seviyeleri sosyo-ekonomik durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=1,018$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Var olan farklılığın kaynağını test etmek için Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

İkinci alt boyut olan yoksunluk boyutu sosyo-ekonomik durumlarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın yüksek gelir grubuna ait öğrencilerde ($X=2,3265$) olduğu görülmektedir. Bunu düşük gelir grubu ($X=2,0913$) izlemekte ve en düşük ortalamanın ise orta gelir düzeyi grubu öğrencilerde ($X=2,0907$) görülmektedir.

Katılımcıların yoksunluk seviyeleri sosyo-ekonomik durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=0,857$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Var olan farklılığın kaynağını test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Üçüncü alt boyut olan olumlu beklenti boyutu sosyo-ekonomik durumlarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın yüksek gelir grubuna ait öğrencilerde ($X=2,9810$) olduğu görülmektedir. Bunu orta gelir grubu ($X=2,6069$) öğrencileri izlemekte ve en düşük ortalama ise düşük gelir grubunda olan öğrencilerde ($X=2,5508$) görülmektedir.

Katılımcıların olumlu beklentileri seviyeleri sosyo-ekonomik durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi

sonucunda ($F_{(2,336)}=2,529$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılığın kaynağını test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Dördüncü alt boyut olan sanal ortamdaki ilişkiler boyutu sosyo-ekonomik durumlarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın yüksek gelir grubuna ait öğrencilerde ($X=2,0952$) olduğu görülmektedir. Bunu düşük gelir grubu ($X=1,9467$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise orta gelir grubundaki öğrencilerde ($X=1,7356$) görülmektedir.

Katılımcıların sanal ortamdaki ilişki seviyeleri sosyo-ekonomik durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=3,190$; $P>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılığın kaynağını test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Beşinci alt boyut olan aşırı kullanım boyutunun sosyo-ekonomik durumlarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın yüksek gelir grubuna ait öğrencilerde ($X=2,8095$) olduğu görülmektedir. Bunu düşük gelir grubundaki ($X=2,6844$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise orta gelir grubundaki öğrencilerde ($X=2,4907$) görülmektedir.

Katılımcıların aşırı kullanım seviyeleri sosyo-ekonomik durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=2,164$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Altıncı alt boyut olan sosyal ağ bağımlılığı boyutu sosyo-ekonomik durumlarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın yüksek gelir grubuna ait öğrencilerde ($X=2,8095$) olduğu görülmektedir. Bunu orta gelir grubundaki ($X=2,5560$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise düşük gelir grubundaki öğrencilerde ($X=2,4426$) görülmektedir.

Katılımcıların sosyal ağ bağımlılığı seviyelerinin sosyo-ekonomik durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans

analizi sonucunda ($F_{(2,336)} = 0,930; p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Yedinci alt boyut olan fiziksel semptomlar boyutu sosyo-ekonomik durumlarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın düşük gelir grubuna ait öğrencilerde ($X=2,8743$) olduğu görülmektedir. Bunu orta gelir grubundaki ($X=2,8372$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise yüksek gelir grubundaki öğrencilerde ($X=2,6508$) görülmektedir.

Katılımcıların fiziksel semptom seviyelerinin sosyo-ekonomik durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)} = 0,496; p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 3.8. Katılımcıların Kişilerarası İlişki Boyutlarının Sosyo-Ekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Sosyo-ekonomik durum	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Gruplar Arasındaki Fark
Onay bağımlılık	Düşük	61	2,6087	,69009	,252	0,778	-
	Orta	348	2,6741	,66119			
	Yüksek	21	2,6667	,63561			
Empati	Düşük	61	3,5865	,56442	4,524	0,011	Orta>Düşük Yüksek>Düşük
	Orta	348	3,7807	,56583			
	Yüksek	21	3,9735	,65159			
Başkalarına güven	Düşük	61	2,8984	,58368	,858	0,425	-
	Orta	348	2,9774	,60035			
	Yüksek	21	3,0889	,72948			
Duygu farkındalığı	Düşük	61	3,4567	,62560	,253	0,776	-
	Orta	348	3,4860	,60886			
	Yüksek	21	3,3946	,81492			

Araştırmanın bir hipotezi, “Sosyo-ekonomik durum katılımcıların kişilerarası ilişki boyutları algıları (onay bağımlılık, empati, başkalarına güven, duygu farkındalığı) üzerinde etkilidir.” şeklindedir. Bu hipotezi test etmek için katılımcıların kişilerarası ilişki boyutları ölçeğinden almış oldukları puanlar sosyo-ekonomik durumlarına göre

karşılaştırılarak incelenmiştir. Katılımcıların sosyo-ekonomik durumlarına göre kişilerarası ilişki seviyeleri karşılaştırıldığında alt boyutlar tek tek incelenmiştir.

İlk alt boyut olan onay bağımlılık alt boyutu sosyo-ekonomik durumlarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın orta gelir grubuna ait öğrencilerde ($X=2,6741$) olduğu görülmektedir. Bunu yüksek gelir grubundaki ($X=2,6667$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise düşük gelir grubundaki öğrencilerde ($X=2,6087$) görülmektedir.

Katılımcıların onay bağımlılık seviyelerinin sosyo-ekonomik durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=0,252;p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

İkinci alt boyut olan empati alt boyutu sosyo-ekonomik durumlarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın yüksek gelir grubuna ait öğrencilerde ($X=3,9735$) olduğu görülmektedir. Bunu orta gelir grubundaki ($X=3,7807$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise düşük gelir grubundaki öğrencilerde ($X=3,5865$) görülmektedir.

Katılımcıların empati seviyelerinin sosyo-ekonomik durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=4,524;p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Farklılığın yönü (orta-düşük), (yüksek-düşük) şeklinde bulunmuştur.

Üçüncü alt boyut olan başkalarına güven boyutu sosyo-ekonomik durumlarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın yüksek gelir grubuna ait öğrencilerde ($X=3,0889$) olduğu görülmektedir. Bunu orta gelir grubundaki ($X=2,9774$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise düşük gelir grubundaki öğrencilerde ($X=2,8984$) görülmektedir.

Katılımcıların başkalarına güven seviyelerinin sosyo-ekonomik durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi

sonucunda ($F_{(2,336)}=0,858;p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Dördüncü alt boyut olan duygu farkındalığı boyutu sosyo-ekonomik durumlarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın orta gelir grubuna ait öğrencilerde ($X=3,4860$) olduğu görülmektedir. Bunu düşük gelir grubundaki ($X=3,4567$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise yüksek gelir grubundaki öğrencilerde ($X=3,3946$) görülmektedir.

Katılımcıların duygu farkındalığı seviyelerinin sosyo-ekonomik durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=0,253;p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 3.9. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılıklarının Üniversite Eğitim Yılına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Üniversite eğitim yılı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Gruplar Arası Fark*
Günlük yaşamda bozulma ve tolerans	1	123	2,7520	,80613	4,196	0,02	2>5, 3>5, 4>5
	2	66	2,8977	,78167			
	3	77	2,9886	,94137			
	4	96	2,8385	,74492			
	5 ve üzeri	68	2,4816	,68167			
Yoksunluk	1	123	2,0465	,75182	2,654	0,033	3>5
	2	66	2,2186	,82093			
	3	77	2,2579	,83204			
	4	96	2,1310	,88031			
	5 ve üzeri	68	1,8739	,68956			
Olumlu beklenti	1	123	2,5252	,73167	0,949	0,436	-
	2	66	2,6576	,77639			
	3	77	2,7325	,89302			
	4	96	2,5896	,81273			
	5 ve üzeri	68	2,6529	,70446			

Tablo 3.9. (Devam)

Değişken	Üniversite eğitim yılı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Gruplar Arası Fark*
Sanal ortamdaki ilişkiler	1	123	1,8618	,84822	3,861	0,004	3>5
	2	66	1,7197	,89283			
	3	77	2,0260	1,0062			
	4	96	1,7161	,72694			
	5 ve üzeri	68	1,5221	,62105			
Aşırı kullanım	1	123	2,5793	,96098	1,375	0,242	-
	2	66	2,5227	,95144			
	3	77	2,6396	,91721			
	4	96	2,5573	,91657			
	5 ve üzeri	68	2,3088	,78835			
Sosyal ağ bağımlılığı	1	123	2,3821	,94972	2,070	0,084	-
	2	66	2,5833	1,1114			
	3	77	2,8247	1,2321			
	4	96	2,5469	1,1052			
	5 ve üzeri	68	2,5294	,94190			
Fiziksel semptomlar	1	123	2,7642	,88061	2,629	0,034	3>5
	2	66	2,9545	,94622			
	3	77	3,0476	,96384			
	4	96	2,8229	,94027			
	5 ve üzeri	68	2,6127	,69733			

Araştırmanın bir diğer hipotezi, “Üniversite eğitim yılı değişkeni katılımcıların akıllı telefon bağımlılıkları (günlük yaşamda bozulma ve tolerans, yoksunluk, olumlu beklenti, sanal ortamdaki ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı, fiziksel semptomlar) üzerinde etkilidir.” şeklindedir. Bu hipotezi test etmek için katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden almış oldukları puanlar üniversite eğitim yıllarına göre karşılaştırılarak incelenmiştir. Katılımcıların üniversite eğitim yıllarına göre akıllı telefon bağımlılık seviyeleri karşılaştırıldığında alt boyutlar tek tek incelenmiştir.

İlk alt boyut olan günlük yaşamda bozulma ve tolerans boyutu üniversite eğitim yıllarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 3.eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=2,9886$) olduğu görülmektedir. Bunu 2.eğitim yılındaki ($X=2,8977$) öğrenciler, 4.eğitim yılındaki ($X=2,8385$) öğrenciler ve 1.eğitim yılındaki ($X=2,7520$) izlemekte ve en düşük ortalama ise 5 ve üzerindeki eğitim yılındaki öğrencilerde ($X=2,4816$) görülmektedir.

Katılımcıların günlük yaşamda bozulma ve tolerans seviyeleri üniversite eğitim yıllarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=4,196$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmıştır. Var olan farklılığın kaynağını test etmek için Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Farklılığın yönü (2-5 ve üzeri), (3-5 ve üzeri), (4-5 ve üzeri) şeklinde bulunmuştur.

İkinci alt boyut olan yoksunluk boyutu üniversite eğitim yıllarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 3.eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=2,2579$) olduğu görülmektedir. Bunu 2.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=2,2186$), 4.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=2,1310$) ve 1.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=2,0465$) izlemekte ve en düşük ortalamanın ise 5 ve üzeri eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=1,8739$) görülmektedir.

Katılımcıların yoksunluk seviyeleri üniversite eğitim yıllarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=2,654$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmıştır. Var olan farklılığın kaynağını test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Farklılığın yönü (3-5 ve üzeri) şeklinde bulunmuştur.

Üçüncü alt boyut olan olumlu beklenti boyutu üniversite eğitim yıllarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 3.eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=2,7325$) olduğu görülmektedir. Bunu 2.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=2,6576$), 5ve üzeri eğitim yılında olan öğrenciler ($X=2,6529$) ve 4.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=2,5896$) izlemekte ve en düşük ortalama ise 1.eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=2,5252$) görülmektedir.

Katılımcıların olumlu beklenti seviyeleri üniversite eğitim yıllarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=0,949$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılığın kaynağını test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Dördüncü alt boyut olan sanal ortamdaki ilişkiler boyutu üniversite eğitim yıllarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 3.eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=2,0260$) olduğu görülmektedir. Bunu 1.eğitim yılında olan ($X=1,8618$) öğrenciler, 2.eğitim yılında olan ($X=1,7197$) öğrenciler ve 4.eğitim yılında olan ($X=1,7161$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 5 ve üzeri eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=1,5221$) görülmektedir.

Katılımcıların sanal ortamdaki ilişki seviyeleri üniversite eğitim yıllarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=3,861;P>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmıştır. Farklılığın kaynağını test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Farklılığın yönü (3-5 ve üzeri) şeklinde belirlenmiştir.

Beşinci alt boyut olan aşırı kullanım boyutunun üniversite eğitim yıllarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 3.eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=2,6396$) olduğu görülmektedir. Bunu 1.eğitim yılındaki ($X=2,5793$) öğrenciler, 4.eğitim yılındaki ($X=2,5573$) öğrenciler, 2.eğitim yılındaki ($X=2,5227$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 5 ve üzeri eğitim yılındaki öğrencilerde ($X=2,3088$) görülmektedir.

Katılımcıların aşırı kullanım seviyeleri üniversite eğitim yıllarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=1,375;p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Altıncı alt boyut olan sosyal ağ bağımlılığı boyutu üniversite eğitim yıllarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 3.eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=2,8247$) olduğu görülmektedir. Bunu 2.eğitim yılında olan ($X=2,5833$) öğrenciler, 4.eğitim yılında olan ($X=2,5469$) öğrenciler 5 ve üzeri eğitim yılında olan ($X=2,5294$) izlemekte ve en düşük ortalama ise 1.eğitim yılındaki öğrencilerde ($X=2,3821$) görülmektedir.

Katılımcıların sosyal ağ bağımlılığı seviyelerinin üniversite eğitim yıllarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi

sonucunda ($F_{(2,336)} = 2,070$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Yedinci alt boyut olan fiziksel semptomlar boyutu üniversite eğitim yıllarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 3.eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=3,0476$) olduğu görülmektedir. Bunu 2.eğitim yılında olan ($X=2,9545$) öğrenciler, 4.eğitim yılında olan ($X=2,8229$) öğrenciler, 1.eğitim yılında olan ($X=2,7642$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 5 ve üzeri eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=2,6127$) görülmektedir.

Katılımcıların fiziksel semptom seviyelerinin üniversite eğitim yıllarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)} = 2,629$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Farklılığın yönü (3-5 ve üzeri) şeklinde belirlenmiştir.

Tablo 3.10. Katılımcıların Kişilerarası İlişki Boyutlarının Üniversite Eğitim Yıllarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Üniversite eğitim yılı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Gruplar Arası Fark*
Onay bağımlılık	1	123	2,5707	,67590	1,215	0,304	-
	2	66	2,7869	,72675			
	3	77	2,6745	,67051			
	4	96	2,6743	,65712			
	5 ve üzeri	68	2,6902	,56236			
Empati	1	123	3,7462	,51579	2,854	0,023	5>3
	2	66	3,7306	,58829			
	3	77	3,6681	,58531			
	4	96	3,7361	,59328			
	5 ve üzeri	68	3,9673	,59233			
Başkalarına güven	1	123	2,9133	,63349	1,629	0,166	-
	2	66	3,0081	,50954			
	3	77	2,9022	,57069			
	4	96	2,9722	,59751			
	5 ve üzeri	68	3,1196	,66811			

Tablo 3.10. (Devamı)

	1	123	3,4872	,64875			
	2	66	3,4080	,66745			
Duygu farkındalığı	3	77	3,4629	,54897	0,538	0,708	-
	4	96	3,4650	,57834			
	5 ve üzeri	68	3,5609	,66667			

Araştırmanın bir diğer hipotezi, “Üniversite eğitim yılı değişkeni katılımcıların kişilerarası ilişki boyutları algıları (onay bağımlılık, empati, başkalarına güven, duygu farkındalığı) üzerinde etkilidir.” şeklindedir. Bu hipotezi test etmek için katılımcıların kişilerarası ilişki boyutları ölçeğinden almış oldukları puanlar üniversite eğitim yıllarına göre karşılaştırılarak incelenmiştir. Katılımcıların üniversite eğitim yıllarına göre kişilerarası ilişki seviyeleri karşılaştırıldığında alt boyutlar tek tek incelenmiştir.

İlk alt boyut olan onay bağımlılık alt boyutu üniversite eğitim yıllarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 2.eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=2,7869$) olduğu görülmektedir. Bunu 5 ve üzeri eğitim yılında olan öğrenciler ($X=2,6902$), 3.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=2,6745$) ve 4.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=2,6743$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 1.eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=2,5707$) görülmektedir.

Katılımcıların onay bağımlılık seviyelerinin üniversite eğitim yıllarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=1,215; p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

İkinci alt boyut olan empati alt boyutu üniversite eğitim yıllarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 5 ve üzeri eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=3,9673$) olduğu görülmektedir. Bunu 1.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=3,7462$), 4.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=3,7361$) ve 2.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=3,7306$) izlemekte ve en düşük ortalama ise 3.eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=3,6681$) görülmektedir.

Katılımcıların empati seviyelerinin üniversite eğitim yıllarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik

bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=2,854;p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Farklılığın yönü (5 ve üzeri-3) şeklinde bulunmuştur.

Üçüncü alt boyut olan başkalarına güven boyutu üniversite eğitim yıllarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 5 ve üzeri eğitim yılında olan öğrencilere ait ($X=3,1196$) olduğu görülmektedir. Bunu 2.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=3,0081$), 4.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=2,9722$) ve 1.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=2,9133$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 3.eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=2,9022$) görülmektedir.

Katılımcıların başkalarına güven seviyelerinin üniversite eğitim yıllarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=1,629;p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Dördüncü alt boyut olan duygu farkındalığı boyutu üniversite eğitim yıllarına göre karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 5 ve üzeri eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=3,5609$) olduğu görülmektedir. Bunu 1.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=3,4872$), 4.eğitim yılında olan öğrenciler ($X=3,4650$) ve 3.eğitim yılında olan ($X=3,4629$) öğrenciler izlemekte ve en düşük ortalama ise 2.eğitim yılında olan öğrencilerde ($X=3,4080$) görülmektedir.

Katılımcıların duygu farkındalığı seviyelerinin üniversite eğitim yıllarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden parametrik bir test olan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda ($F_{(2,336)}=0,538;p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Farklılık olup olmadığını ve yönünü test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 3.11. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeklerinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Katsayıları

Değişken	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1.GYB	1												
2.YOK	,530**	1											
3.OLUM	,235**	,554**	1										
4.SANAL	,352**	,570**	,420**	1									
5.AŞIRI	,615**	,689**	,439**	,451**	1								
6.SOSYAL	,427**	,522**	,353**	,377**	,560**	1							
7.FZK	,535**	,425**	,266**	,284**	,448**	,295**	1						
8.ONAY	,260**	,364**	,290**	,224**	,330**	,227**	,234**	1					
9.EMPATİ	,109*	-,029	,066	-,031	-,014	,021	-,045	,110*	1				
10.BAŞ	-,234**	-,247**	-,057	-,214**	-,286**	-,122*	-,226**	-,231**	,155**	1			
11.DUY	-,315**	-,449**	-,251**	-,307**	-,472**	-,298**	-,309**	-,365**	,139**	,422**	1		
12.AKILLI	,781**	,886**	,630**	,662**	,829**	,644**	,619**	,384**	,027	-,278**	-,473**	1	
13.KİŞİLER	-,102*	-,159**	,031	-,151**	-,207**	-,079	-,157**	,312**	,528**	,667**	,571**	-,159**	1

**p<0,01

Araştırmanın bir diğer hipotezi, “Akıllı telefon bağımlılığı kişilerarası ilişki boyutları üzerinde etkilidir.” şeklindedir. Bu hipotezi test etmek için akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişki boyutları ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki ilişkilere ait korelasyon katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, akıllı telefon bağımlılığı bileşenleri ile kişilerarası ilişki bileşenleri arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($r=-.159$). Akıllı telefon puanları arttıkça kişilerarası ilişki puanları azalmaktadır.

Tablo 3.12. Akıllı Telefon Bağımlılığının, Kişilerarası İlişki Boyutları Davranışlarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	P	R	R ²	F	P
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Kişilerarası İlişkiler	3,350	,061	-,159	54,73	,000	,159	,025	11,087	,001

Araştırmanın son hipotezi olan, “Akıllı telefon bağımlılığı Kişilerarası ilişki boyutları üzerinde etkilidir.” şeklindedir. Bu hipotezi test etmek için öncelikle yapılan korelasyon analizi sonrasında akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişki boyutları ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki etkilere ait regresyon katsayıları hesaplanarak incelenmiştir.

Anlamlılık düzeyi (significance) $p < 0,05$ olduğu için kurulan regresyon modeli anlamlıdır. İlişkinin yordanmasına yönelik yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre; Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının kişilerarası ilişki davranışlarına negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Modelin açıklama gücü olarak ifade edilen R^2 değeri: 0,025 olarak hesaplanmıştır ($R=0,159$; $R^2=0,025$; $p < 0,05$). Bu değer, kişilerarası ilişkiler değişkeninin (varyansın) %2,5’inin modeldeki bağımsız değişken, yani akıllı telefon bağımlılığı tarafından açıklandığını göstermektedir. Regresyon modeline dahil edilen bağımsız değişkenin Beta katsayısı= -,159’dur. Buna göre akıllı telefon bağımlılığı $p < 0,05$ olduğu için, kişilerarası ilişkiler üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın temel amacı, en sık ilişki kurulan yaşam dönemi olan genç yetişkinlik döneminde, üniversite öğrencileri örnekleminde akıllı telefon bağımlılığının kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın temel hipotezi akıllı telefon bağımlılığının kişilerarası ilişkiler ile olumlu ya da olumsuz ilişkili olacağı yönündedir. Bu bölümde çalışma kapsamında ele alınan değişkenlere ilişkin kurulan hipotezlere ilişkin istatistiksel bulgular ilgili alanyazın kapsamında tartışılmaktadır.

Bu çalışmada, Atatürk Üniversitesi bünyesinde eğitim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkileri arasındaki ilişkilere odaklanılmış ve aralarında nasıl bir ilişki olduğu araştırılmıştır. Ayrıca yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, üniversite eğitim yılının akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkiler üzerindeki ilişkisi ve etkisi incelenmiştir. Bu ilişki ve etki incelenirken istatistiksel analizler neticesinde ortaya çıkan bulgular tartışılmış ve bu bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir. Araştırmada akıllı telefon bağımlılık düzeyi tüm öğrenciler için 81,02 olarak bulunmuştur. Ölçekte yüksek SAS puanları telefon bağımlılığı olduğunun göstergesidir (Atılğan, 2020). Kwon ve arkadaşlarının (2013) Güney Kore’ de yaptıkları çalışma sonucunda öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri daha yüksek (ortalama 110) bulunmuştur. Araştırma kapsamında araştırma hipotezleri istatistiksel olarak analiz edilmiş ve aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

a. Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kişilerarası ilişki Algıları ile Yaşlarına İlişkin Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Üniversite eğitim gören öğrenciler arasında farklılaşan yaş dönemleri onların üniversite içerisindeki çeşitli dinamiklere göre değişiklik gösterebilmektedir. Yaşı küçük olan ile büyük olanın akıllı telefon bağımlılık seviyelerinin olgunluk seviyelerinin farklı olmasından dolayı farklılaşması muhtemeldir. Atatürk Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı algılarının (günlük yaşamda bozulma ve tolerans, yoksunluk, olumlu beklenti, sanal ortamdaki ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel semptomlar)yaşa göre farklılaşma gösterip göstermediği bu çalışma kapsamında incelenmiş ve günlük yaşamda bozulma ve toleransa, yoksunluğa, olumlu beklentiye, sanal ortamdaki ilişkilere, aşırı kullanıma, sosyal ağ bağımlılığına ve fiziksel

semptomlara ait puan ortalamalarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği ortaya çıkmıştır.

İlgili alanyazın incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya çalışmalar olduğu görülmüştür. Aysel Arslan (2019) yaptığı çalışma ile ülkemizde genç nüfusun çok olması ve internet kafelerin kontrolsüzce çoğalması, bunlarında daha çok gençlere dönük olmasından dolayı genç nüfusta internet bağımlılığının daha çok arttığını savunmuştur. Dilek Kocabaş ve Kevser Sezer Korucu (2018) yaptıkları çalışma ile de çalışmayı destekler şekilde internet bağımlılığının artık genç ve yaşlı ayırt edilmeden herkeste mevcut olduğunu belirtmişlerdir. Ancak buna karşılık gelecek kuşakların gelişmiş teknoloji çağında doğdukları için daha çok Nomofobik olma riski ile karşı karşıya olduklarını belirtmişlerdir.

Atatürk Üniversitesi bünyesinde eğitim gören öğrencilerin kişilerarası ilişki algılarının (onay bağımlılık, empati, başkalarına güven, duygu farkındalığı) yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Araştırmaya katılan ve farklı yaş gruplarında bulunan katılımcıların onay bağımlılık, empati, başkalarına güven ve duygu farkındalığı algılarının benzer düzeyde olduğu anlaşılmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde de yaş değişkeninin kişilerarası ilişkilere olan etkisi neredeyse hiç incelenmemiş, incelenen çalışmalarda da anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

b. Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kişilerarası İlişki Algıları ile Cinsiyete İlişkin Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Araştırma, her iki ölçek açısından da değerlendirildiğinde akıllı telefon bağımlılığının kişilerarası ilişkileri zayıflatacağı konusu alanyazında kabul görmüş bir argümandır. Çalışma kapsamında ortaya çıkan istatistiki sonuçlar alanyazında kabul görmüş olan argüman ile benzerlik göstermemiştir.

Alanyazın incelendiğinde bazı çalışmaların akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişki değişkenleri kapsamında, özellikle kadınların bu konularda hassas olduğunu ortaya koyan çalışmaların var olduğu göstermiştir. Murat Burcuoğlu' da (2017), Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma çalışması ile Nomofobi alanyazına katkıda bulunmuştur. Çalışmasında internetin ve mobil cihazların sağladığı kolaylıkların yanı sıra aşırı kullanılması sonucunda oluşan Nomofobi hastalığı

üzerinde durup dikkat çekmeye çalışmıştır. Çalışmasının sonucunda kadınların erkeklere nazaran daha fazla Nomofobi eğilimi gösterdiklerini belirlemiştir. Erdem ve diğerleri de (2017) mobil telefon yoksunluğu korkusu yayılımı üzerine bir çalışma yapmışlardır. Erdem ve diğerleri de çalışmalarında kadınların Nomofobi düzeylerini erkeklere nazaran anlamlı düzeyde fazla olarak tespit etmişlerdir.

Selami Eryılmaz ve Özgür Çukurluöz (2018) yaptıkları çalışma ile alanyazından farklı olarak erkeklerin bağımlılık seviyelerinin kızların bağımlılık seviyelerine nazaran daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Dijital oyun ve sosyal hayata ilişkin değil de sosyal medya boyutundan baktıklarında ise kızların bağımlılık seviyelerinin erkeklerinden çok daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. İbrahim Kır ve Şeyda Sulak (2014) da çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre erkeklerin kadınlardan daha çok bağımlı oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Atılğan Erözkan (2009) ise ilgili alanyazın kişilerarası ilişki yönünden incelemiş ve cinsiyetler arasında yapılan karşılaştırma da kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kişilerarası ilişkilerinde daha duyarlı, erkek öğrencilerin de kız öğrencilere göre daha dışa dönük kişilerarası ilişki tarzına sahip olduğunu belirtmiştir. Merve Sepetçi (2019) kişilerarası ilişkiler alanyazına katkıda bulunmuştur. Çalışmanın bir bulgusu erkeklerin kadınlara kıyasla kişilerarası ilişkilerde daha çok zorluk yaşadığıdır. Erkeklerin ketleyici kadınların ise besleyici ilişki tarzını benimsediklerini ortaya koymuştur.

Araştırma kapsamında, akıllı telefon bağımlılığının ve kişilerarası ilişkilerin puanları alınarak yapılan değerlendirmede cinsiyete göre anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişki algılarının benzer düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında çalışma sonucunu destekleyen çalışmalara da ulaşılmıştır. Dilek Kocabaş ve Kevser Sezer Korucu (2018), Dijital Çağın Hastalığı Nomofobi Üzerin Bir Araştırma çalışmalarıyla Nomofobi alanyazına katkıda bulunmuşlardır. Kadın ve erkekler arasında Nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çağdaş Yüksel (2008) de yüksek lisans tez çalışması ile kişilerarası ilişkiler alanyazına katkıda bulunmuştur. Çalışmada kız ve erkek öğrencilerin kişilerarası ilişkilerinde problem çözme becerilerin de anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu çalışmalar da araştırmamızı destekler niteliktedir.

c. Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kişilerarası İlişkileri ile Sosyo-Ekonomik Durumuna İlişkin Elde Edilen Bulguların Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik durumlarının akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişki değişkenleri üzerindeki etkisi araştırmacılar tarafından da merak edilen bir konudur. İlgili alanyazın incelendiğinde sosyo-ekonomik durumun akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisinin incelendiği çalışma yok denecek kadar azdır. Yapılan çalışmalarda da sosyo-ekonomik durum açısından anlamlı farklılığın bulunduğu çalışmada sınırlıdır.

Selami Eryılmaz ve Özgür Çukurluöz (2018), öğrencilerin Dijital Bağımlılıklarını incelemeye yönelik bir çalışma yürütmüşlerdir. Nomofobi olayına sosyoekonomik açıdan baktıklarında sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan ergenlerin internet bağımlılık oranları da aynı oranda yüksek olduğunu görmüşlerdir. Atılgan Erözkan (2009) ise ilgili alanyazına kişilerarası ilişki yönünden katkıda bulunmuştur. Sosyo-ekonomik açıdan yaptığı karşılaştırmada kişilerarası ilişki tarzları açısından bir farklılık görememiştir. Bu çalışmaların sonuçları, yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermekte ve destekler niteliktedir.

Araştırma kapsamında ortaya çıkan durumda, akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkilerin puanları alınarak yapılan değerlendirmede sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Çalışmada sadece kişilerarası ilişki boyutları ölçeğinin alt boyut olan empatide, orta gelir grubu ile düşük gelir grubu ve yüksek gelir grubu ile düşük gelir grubu arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin Nomofobi ve kişilerarası ilişki algılarının benzer düzeyde olduğu gözlenmiştir.

d. Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kişilerarası İlişki Algıları ile Üniversite Eğitim Yıllarına Göre Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Araştırmamızın en önemli adımlarından birisi ve sonuçları itibarıyla en çok merak edilen bulgulardan birisi farklı eğitim yıllarında eğitim gören öğrencilerin çalışma kapsamındaki akıllı telefon bağımlılığı değişkenleri ile kişilerarası ilişki değişkenleri arasında farklılığın bulunup bulunmadığıydı. Bilindiği gibi üniversite de örgün eğitim yılı

4 yıl kadardır. Ancak alttan ders bırakan birçok öğrenci arkadaşımızın eğitim yılı dördü aşmakta hatta beşi dahi aşmaktadır. Bunun dışında lisans üstü eğitim gören arkadaşlarımızın da eğitimi beş yılı aşmaktadır. Genel olarak akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası ilişkiler üzerine yapılan çalışmalarda eğitim yılındaki farklılıkların istatistiksel olarak da farklılık oluşturup oluşturmadığını inceleyen çalışma yok denecek kadar azdır.

Atılğan Erözkan (2009), çalışmasında üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarını ve mizah tarzlarını incelemiştir. Buldukları sonuçlarda çalışmayı destekler nitelikte olup sınıf düzeyleri arasında farklılık tespit etmişlerdir. Kişilerarası ilişki tarzlarına ilişkin, sınıf düzeyleri arasında yaptığı karşılaştırmada 4. sınıf öğrencilerini daha dışa dönük ve daha duyarlı kişilerarası ilişki tarzlarına sahip olduğunu görmüştür.

Çalışmada Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin mevcut sınıfı düzeylerinin Nomofobi (akılla telefon bağımlılığı) ve kişilerarası ilişkilerini çeşitli alt boyutları nezdinde etkilediği sonucu gözlenmiştir. Sonuçlara göre, akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin günlük yaşamda bozulma ve tolerans, yoksunluk, sanal ortamdaki ilişkiler, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel semptomlar boyutların puan ortalamaları üniversite eğitim yılına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Olumlu beklenti ve aşırı kullanım boyutların puan ortalamaları ise üniversite eğitim yılına göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kişilerarası ilişki boyutları ölçeğinin empati boyutunun puan ortalamaları üniversite eğitim yılına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Onay bağımlılık, başkalarına güven ve duygu farkındalığı alt boyutlarının puan ortalamaları üniversite eğitim yılına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

e. Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Akıllı telefon Bağımlılığının Kişilerarası İlişkilere Etkisine Ait Regresyon Katsayılarının Değerlendirilmesi

Araştırmanın diğer bir alt problemi de “Akıllı telefon bağımlılığının (günlük yaşamda bozulma ve tolerans, yoksunluk, olumlu beklentiler, sanal ortamdaki ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel semptomlar) kişilerarası ilişkileri (onay bağımlılık, empati, başkalarına güven ve duygu farkındalığı) etkileyip etkilemediği yönündedir.” Bu alt probleme cevap bulabilmek için basit regresyon analizi temel alınmıştır. Yapılan analiz sonucunda Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının kişilerarası ilişki davranışlarına negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı

bir etkisi olduğu görülmektedir. Modelin açıklama gücü olarak ifade edilen R^2 değeri: 0,025 olarak hesaplanmıştır ($R=0,159$; $R^2=0,025$; $p<0,05$). Bu değer, kişilerarası ilişkiler değişkeninin (varyansın) %2.5'inin modeldeki bağımsız değişken, yani akıllı telefon bağımlılığı tarafından açıklandığını göstermektedir.

İlgili alanyazın incelediğinde konuyla ilgili yapılan çalışma sayısının sınırlı olduğu gözlenmiştir. Yapılan çalışmalar daha çok bağımlılık üzerine odaklanmıştır. Benzerlik gösteren sınırlı çalışmalarda da benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür. Ayşegül Durak Batıgün ve Derya Hasta (Batıgün & Hasta, 2010) yaptıkları çalışma ile benzer bulgulara ulaşmışlardır. Çalışmanın bulgularına göre, bağımlılığı yüksek olan bireyler kendilerini daha çok yalnız hisseden bireyler olmuştur. Sosyal yaşamında ve kişilerarası ilişkilerinde problem yaşayan bireyin yeni ilişkiler kurmak için internete başvurduğunu ve interneti yüz yüze iletişimin yerine koyduğunu belirtmişlerdir. İnternette ilişkiler kuran bireyin sosyal yaşantısında bulamadığı ilişkileri internette bulmaya devam ettikçe bir döngünün içine girdiğini belirtmişlerdir. Ulaştıkları bu sonuç çalışmayı destekler niteliktedir. Aslı Uz Baş (Baş, 2010), Kişilerarası İlişkiler ve İletişimde Güvenlik çalışması ile konuya farklı bir bakış açısıyla bakmıştır. Çalışma ile farklı sonuçlara ulaşmıştır. İnsanların kişilerarası ilişkilerini nasıl geliştireceğini bu konu üzerinde nelerin etkili olduğunu anlatmaya çalışmıştır. Kişilerarası ilişkileri geliştirme de önemli olarak gördüğü kavramı da sosyal beceriler olarak belirtmiştir. Yeterli sosyal becerilere sahip insanların sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirebileceğini de söylemiştir. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki konu ile alakalı üzerinde uzlaşmış bir sonuç yoktur. Çalışma ile ulaşılan sonuç göstermektedir ki akıllı telefon bağımlılığı veya internet bağımlılığı kişilerarası ilişkileri olumsuz etkilemektedir.

f. Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kişilerarası İlişkiler Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Katsayılarının Değerlendirilmesi

Araştırmanın bir diğer alt problemi de “Akıllı telefon bağımlılığı (günlük yaşamda bozulma ve tolerans, yoksunluk, olumlu beklentiler, sanal ortamdaki ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel semptomlar) ve kişilerarası ilişkiler (onay bağımlılık, empati, başkalarına güven ve duygu farkındalığı) arasındaki ilişkilerin düzeyidir. Bu probleme cevap bulabilmek için akıllı telefon bağımlılığı ve kişilerarası

ilişki boyutları ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki ilişkilere ait korelasyon katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, akıllı telefon bağımlılığı (günlük yaşamda bozulma ve tolerans, yoksunluk, olumlu beklentiler, sanal ortamdaki ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel semptomlar) ile kişilerarası ilişkiler (onay bağımlılık, empati, başkalarına güven ve duygu farkındalığı) arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı puanları arttıkça kişilerarası ilişkiler puanı azalmaktadır.

Sonuç olarak araştırma kapsamında akıllı telefon bağımlılığı algıları negatif yönde olduğu zaman kişilerarası ilişki duygularında artış gözlenmiştir. Bu bağımlılık davranışlarının devamlılığında ise kişilerin kişilerarası ilişkilerini yitirdikleri gözlenmiştir. Araştırma kapsamında Atatürk Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenciler alanyazında yapılan çalışmaları destekleyen cevaplar vererek modeli doğrulamışlardır. Akıllı telefonlarına olan bağımlılık seviyeleri arttıkça kişilerarası ilişki seviyelerinin azalacağı yönünde kanaat bildirmişlerdir. Atatürk Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıkları orta seviyede ve kişilerarası ilişki algılarının da orta seviyede olduğu ortaya çıkmıştır.

Yapılan bu çalışma sonunda akıllı telefon bağımlılığı ile kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmıştır. Genel olarak eğitim alanında yapılan bu çalışmanın farklı üniversitelerde veya farklı alanlarda uygulanması önerilebilir. Ayrıca alanyazında bulunan farklı bağımlılık ve ilişki değişkenleri de modele dahil edilerek araştırma yapılabilir. Yine örnekleme açıktan okuyan ve meslek yüksek okulları da dahil edilerek araştırma yapılabilir. Sonuçların karşılaştırılması yönünden böyle bir çalışmanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akman, E., & Işık, M. (2018). "Kamu Çalışanlarında İnternetsiz Kalma Korkus(Netlessfobi): Isparta İlinde Bir Araştırma". *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(14), 20-37.
- Aktan, E. (2018). "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-420.
- Arısoy, Ö. (2009). "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, Cilt:1, 55-67.
- Arslan, A. (2019). "Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sivas İli Örneği". *Gazi Eğitim Bilimler Dergisi*, 5(2), 63-70.
- Avcı, F., & Er, H. (2019). "Dijital Bağımlılığa İlişkin Öğretmen Görüşlerinin İncelenmesi ve Çözüm Önerileri". *Language Teaching and Educational Research*, 2(2), 132-159.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). "Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili". *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 5-22.
- Baş, A. U. (2010). "Kişilerarası İlişkiler ve İletişimde Güvengenlik". *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*. Ankara.
- Başer, Z., Başer, D., & Demirkaya, P. N. (2016). "Kişiler Arası İletişim Engelleri Ölçeği Geliştirme". *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, Sayı: 43, 290-303
- Başkurt, İ. (2003). "Gençlik, Madde Bağımlılığı ve Korunma Yolları (Psiko-Sosyal Bir Yaklaşım)". *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* Sayı: 8, 73-80.
- Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). "İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme". *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, Sayı: 11, 213-219.
- Bebek, H. (2012). *Onay Bağımlılığı Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması* (Cilt 1). İstanbul: Np Akademi.

- Burcuoğlu, M. (2017). "Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma". *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
- Büyükdağ, Y. (2018). *Kişilerarası İlişkilerde Güven Düzeyi İle Travma Sonrası Hayata Küsme Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Croyle, K. L., & Waltz, J. (2002). "Emotional Awareness and Couples' relationship Satisfaction". *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444.
- Çiftçi, H. (2018). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı". *MANAS Sosyal Araştırma Dergisi*, 7(4), 415-430.
- Çolakoğlu, E. T. (2012). *Genç Yetişkinlerde Kendilik Algısı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Kişilerarası İlişkiler*. İstanbul: (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- D.M. Buss, G. C. (1983). "The Act Frequency Approach to Personality". *Psychological Review*, 90(2), 105.
- Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). "Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş". *Türk Eğitim Bilgileri Dergisi*, 10(3), 585-601.
- Dökmen, Ü. (2006). *İletişim Çalışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ekşi, F., & Ümmet, D. (2013). "Bir Kişilerarası İletişim Problemi Olarak İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık: Psikolojik Danışma Açısından Değerlendirilmesi". *Değerler Eğitim Dergisi*, 11(25), 91-115.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). "Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme". *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Erok, M. (2013). *İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası Öfke, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme ve Evlilik Çatışması*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erözkan, A. (2009). "Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Mizah Tarzları". *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (26), 56-66.

- Eryılmaz, S., & Çukurluöz, Ö. (2018). "Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Yıldırım, S. (2017). "Sosyal Ağ Kullanıcılarının Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi". *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Griffiths, M. (2000). "Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence". *Cyberpsychology & Behavior*, 3(2), 211-218.
- Güney, B. (2017). "Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi". *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 207-213.
- Günüç, S., & Kayri, M. (2010). "Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik-Güvenirlilik Çalışması". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı: 39, 220-232.
- Hasta, D., & Güler, M. E. (2013). "Saldırganlık: Kişilerarası İlişki Tarzı ve Empati Açısından Bir İnceleme". *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 64-104.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- İmamoğlu, S. E., & Aydın, B. (2009). "Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği'nin Geliştirilmesi". *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 29(29), 39-64.
- İşman, A., & Özgür, A. Z. (2016). *İletişim Çalışmaları*. Sakarya: Burak Ofset, Sakarya Üniversitesi Yayınları.
- Kadir Demirci, H. O. (2014). "Validty and Reliability of The Turkish Version of The Smartphone Addiction Scale in a Younger Population". *Klinik Psikofarmoloji Bülteni*, 24(3), 226-234.
- Kandell, J. J. (2009). "Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students". *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 11-17.

- Karapınar, D. Ç., & Fidan, A. (2019). "Teknolojinin Gelişmesiyle Ortaya Çıkan Teknoloji Bağımlılığı ve Teknoloji(Dijital) Detoksu". *IKSAD*, 112-125.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karaşar, B., & Öğülmüş, S. (2016). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Onay İhtiyacı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 32, 97-121.
- Kaya, A. (2010). *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*. Ankara: Pegem Akademi
- Young K. S.,& Rogers R. C. (1998). "The Relationship Between Depression and Internet Addiction". *Cyberpsychology & Bhavior*, 1(1), 25-28.
- Kır, İ., & Sulak, Ş. (2014). "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 150-167.
- Kır, İ., & Sulak, Ş. (2014). "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 150-167.
- Koca, E. B. (2019). "Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyotelizm Üzerine Bir Yazın Taraması". *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 366-378.
- Koca, E. B., & Tunca, M. Z. (2019). "İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması". *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(1), 33-53.
- Kocabaş, D., & Korucu, K. S. (2018). "Dijital Çağın Hastalığı Nomofobi Üzerine Bir Araştırma". *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(11), 254-268.
- Küçük, E. E. (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımları ve Sağlıklarına Etkisi ile İlgili Görüşlerinin Değerlendirilmesi". *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 211-216.
- Kwon, M. (2013). "The Smartphone Addiction: Development and Validation of A Short Version for Adolescents", *Plos One*, 8(12), 1-7.
- L.M. Horowitz, S. R. (1988). "Inventory of İnterpersonal Problems: Psychometric Properties and Clinical Applications", *Journal of Colsunting and Clinical Psychology*, 56(6), 885.

- Li, N., Lai, V. S., & Lee, K. C. (2013). "Interpersonal Relationship Needs in Virtual Communities and Virtual Worlds: When Virtual Participation Explained as Self-Expression". <https://www.semanticscholar.org/paper/Interpersonal-Relationship-needs-in-virtual-and-%3A-%E2%80%90Li/e7e2c8d6b5aaca44e85d5ba13889c86d2f513268>, Erişim Tarihi: 15.11.2020.
- Nesrin Hisli şahin, A. D. (1994). "Kişilerarası İlişkiler Ölçeği: Psikometrik Özellikleri". *VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi*, 21-23.
- Öztürk, U. C. (2015). "Bağlantıda Kalmak ya da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu ve Örgütsel Yansımaları". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 629-638.
- Polat, R. (2017). "Dijital Hastalık Olarak Nomofobi". *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 164-172.
- Rogers, C. R. (1959). *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed İn The Client-Centered Framework* (Cilt 3). New York: McGraw-Hill.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Sitilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Sepetçi, M. (2019). *Yetişkinlerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Problemleri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Seval Erden İmamoğlu, B. A. (2009). "Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği'nin Geliştirilmesi". *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, Cilt: 29, 39-64.
- Solak, A., Çağdaş, A., Seçer, Z., & Kaygusuz, C. (2009). *İnsan İlişkileri ve İletişim*. Hegem Yayınları: Hayat Boyu Eğitim Gelişim Derneği.
- şahin, C., & Yağcı, M. (2017). "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması". *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.

- Terzi, Ş. (2019). *Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yalnızlık ve Kişilerarası İlişkiler Açısından İncelenmesi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türkoğlu, S. (2013). *Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanımları ile Siber Zorbalık Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., & Şengül, C. (2012). "Bağımlılık Psikofarmakolojisi". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
- Ünlü, F. (2018, Şubat). "Orta Yaş Üstü Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal İzolasyon". *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-180.
- Walter, J. B. (2011). "Theories Of Computer-Mediated Communication and Interpersonal Relations". *The Handbook of İnterpersonal Communication*, Sayı: 4, 443-479.
- Yengin, D. (2019). "Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık". *TOJDAC*, 130-144.
- Yıldırım, S., & Kişioğlu, A. N. (2018). "Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, Fomo". *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480.
- Yüksel, Ç. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişkilerinde Yaşadıkları Problemleri Çözme Becerilerinin Belirlenmesi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EKLER

EK 1. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Kişilerarası İlişki Değişkenlerinin Gruplara Göre Dağılımlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda Bozulma ve Tolerans	,315	,254	-,733	,503
Yoksunluk	,626	,254	,126	,503
Olumlu Beklenti	,383	,254	,554	,503
Sanal Ortamdaki İlişkiler	1,337	,254	1,612	,503
Aşırı Kullanım	,304	,254	-,914	,503
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,544	,254	,365	,503
Fiziksel Semptomlar	,393	,254	-,443	,503
Onay Bağımlılık	,256	,254	1,141	,503
Empati	-,057	,254	-,470	,503
Başkalarına Güven	-,159	,254	-,062	,503
Duygu Farkındalığı	-,349	,254	-,207	,503
Valid N (listwise)				

a. yaş = 18-19

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda Bozulma ve Tolerans	,247	,207	,025	,411
Yoksunluk	,771	,207	,413	,411
Olumlu Beklenti	-,072	,207	-,924	,411
Sanal Ortamdaki İlişkiler	1,448	,207	1,646	,411
Aşırı Kullanım	,269	,207	-,286	,411
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,172	,207	-,948	,411
Fiziksel Semptomlar	,174	,207	-,535	,411
Onay Bağımlılık	,070	,207	-,418	,411
Empati	,042	,207	-,031	,411
Başkalarına Güven	-,412	,207	,372	,411
Duygu Farkındalığı	,094	,207	-,579	,411
Valid N (listwise)				

a. Yaş = 20-21

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda	,122	,233	-,461	,461
Bozulma ve Tolerans				
Yoksunluk	,628	,233	-,124	,461
Olumlu Beklenti	-,072	,233	-,610	,461
Sanal Ortamdaki				
İlişkiler	1,090	,233	1,215	,461
Aşırı Kullanım	,593	,233	-,359	,461
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,538	,233	-,326	,461
Fiziksel Semptomlar	,313	,233	-,810	,461
Onay Bağımlılık	-,071	,233	-,226	,461
Empati				
Başkalarına Güven	-,078	,233	-,490	,461
Duygu Farkındalığı	,290	,233	,075	,461
	-,503	,233	-,449	,461
Valid N (listwise)				

b. yaş = 22-23

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda	,825	,316	,255	,623
Bozulma ve Tolerans				
Yoksunluk	1,115	,316	1,595	,623
Olumlu Beklenti	,316	,316	-,009	,623
Sanal Ortamdaki				
İlişkiler	1,646	,316	2,549	,623
Aşırı Kullanım	1,023	,316	1,254	,623
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,615	,316	-,359	,623
Fiziksel Semptomlar	,197	,316	-,449	,623
Onay Bağımlılık	,265	,316	-,992	,623
Empati				
Başkalarına Güven	-,201	,316	-,014	,623
Duygu Farkındalığı	,348	,316	-,347	,623
	-,233		,346	,623
Valid N (listwise)				

a. yaş = 24-25

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda Bozulma ve Tolerans	,264	,383	-,953	,750
Yoksunluk	,617	,383	,099	,750
Olumlu Beklenti	,602	,383	-,242	,750
Sanal Ortamdaki İlişkiler	,607	,383	-,684	,750
Aşırı Kullanım	,828	,383	,496	,750
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,491	,383	-,354	,750
Fiziksel Semptomlar	,307	,383	,022	,750
Onay Bağımlılık	,418	,383	-,411	,750
Empati		,383		
Başkalarına Güven	-,295	,383	-,336	,750
Duygu Farkındalığı	,383	,383	,812	,750
	-,201		-,689	,750
Valid N (listwise)				

a. yas = 26+

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda Bozulma ve Tolerans	,271	,144	-,547	,287
Yoksunluk	,703	,144	,278	,287
Olumlu Beklenti	,096	,144	-,482	,287
Sanal Ortamdaki İlişkiler	1,454	,144	2,147	,287
Aşırı Kullanım	,490	,144	-,519	,287
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,481	,144	-,366	,287
Fiziksel Semptomlar	,207	,144	-,514	,287
Onay Bağımlılık	,202	,144	,108	,287
Empati		,144		
Başkalarına Güven	-,046	,144	-,274	,287
Duygu Farkındalığı	,078	,144	,152	,287
	-,363		-,328	,287
Valid N (listwise)				

a. cinsiyet = kadın

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda Bozulma ve Tolerans	,382	,202	,113	,401
Yoksunluk	,951	,202	,956	,401
Olumlu Beklenti	,183	,202	-,208	,401
Sanal Ortamdaki İlişkiler	1,235	,202	1,360	,401
Aşırı Kullanım	,581	,202	,231	,401
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,351	,202	-,739	,401
Fiziksel Semptomlar	,404	,202	-,430	,401
Onay Bağımlılık	,001	,202	-,203	,401
Empati		,202		
Başkalarına Güven	-,154	,202	-,220	,401
Duygu Farkındalığı	-,157	,202	,642	,401
	-,024		-,003	,401
Valid N (listwise)				

a. cinsiyet = erkek

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda Bozulma ve Tolerans	,220	,306	-1,048	,604
Yoksunluk	,573	,306	-,031	,604
Olumlu Beklenti	-,199	,306	-,575	,604
Sanal Ortamdaki İlişkiler	,889	,306	,193	,604
Aşırı Kullanım	,333	,306	-,952	,604
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,544	,306	,260	,604
Fiziksel Semptomlar	-,164	,306	-,800	,604
Onay Bağımlılık	,400	,306	-,240	,604
Empati		,306		
Başkalarına Güven	-,240	,306	,382	,604
Duygu Farkındalığı	-,323	,306	-,576	,604
	-,355		-,712	,604
Valid N (listwise)				

a. sosyo-ekonomik durum = düşük

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda Bozulma ve Tolerans	,301	,131	-,292	,261
Yoksunluk	,836	,131	,793	,261
Olumlu Beklenti	,199	,131	-,340	,261
Sanal Ortamdaki İlişkiler	1,511	,131	2,454	,261
Aşırı Kullanım	,557	,131	-,083	,261
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,400	,131	-,657	,261
Fiziksel Semptomlar	,343	,131	-,385	,261
Onay Bağımlılık	,061	,131	,084	,261
Empati	-,073	,131	-,308	,261
Başkalarına Güven	-,016	,131	,413	,261
Duygu Farkındalığı	-,201	,131	-,113	,261
Valid N (listwise)				

a. sosyo-ekonomik durum = orta

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda Bozulma ve Tolerans	,108	,501	-1,214	,972
Yoksunluk	,370	,501	-1,302	,972
Olumlu Beklenti	,267	,501	-,275	,972
Sanal Ortamdaki İlişkiler	1,118	,501	,796	,972
Aşırı Kullanım	,167	,501	-1,209	,972
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,658	,501	,156	,972
Fiziksel Semptomlar	,531	,501	-,851	,972
Onay Bağımlılık	,840	,501	,580	,972
Empati	-,445	,501	-,376	,972
Başkalarına Güven	,589	,501	-,400	,972
Duygu Farkındalığı	-,403	,501	-1,234	,972
Valid N (listwise)				

a. sosyo-ekonomik durum = yüksek

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda Bozulma ve Tolerans	,237	,218	-,597	,433
Yoksunluk	,742	,218	,631	,433
Olumlu Beklenti	,144	,218	-,584	,433
Sanal Ortamdaki İlişkiler	1,367	,218	1,880	,433
Aşırı Kullanım	,555	,218	-,477	,433
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,462	,218	-,179	,433
Fiziksel Semptomlar	,184	,218	-,482	,433
Onay Bağımlılık	,428	,218	,408	,433
Empati	-,158	,218	,132	,433
Başkalarına Güven	-,180	,218	-,212	,433
Duygu Farkındalığı	-,333	,218	-,110	,433
Valid N (listwise)				

a. üniversite eğitim yılı = 1

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda Bozulma ve Tolerans	,047	,295	-,330	,582
Yoksunluk	,675	,295	,599	,582
Olumlu Beklenti	,410	,295	,261	,582
Sanal Ortamdaki İlişkiler	1,124	,295	,235	,582
Aşırı Kullanım	,717	,295	-,026	,582
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,529	,295	-,489	,582
Fiziksel Semptomlar	-,024	,295	-,539	,582
Onay Bağımlılık	-,084	,295	,522	,582
Empati	-,243	,295	-,830	,582
Başkalarına Güven	-,313	,295	2,373	,582
Duygu Farkındalığı	-,093	,295	-,449	,582
Valid N (listwise)				

a. üniversite eğitim yılı = 2

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda Bozulma ve Tolerans	,424	,274	-,710	,541
Yoksunluk	1,135	,274	1,726	,541
Olumlu Beklenti	,177	,274	-,391	,541
Sanal Ortamdaki İlişkiler	1,293	,274	1,325	,541
Aşırı Kullanım	,421	,274	-,340	,541
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,325	,274	-,880	,541
Fiziksel Semptomlar	,451	,274	-,609	,541
Onay Bağımlılık	-,101	,274	-,363	,541
Empati	,388	,274	-,585	,541
Başkalarına Güven	-,235	,274	,161	,541
Duygu Farkındalığı	-,176	,274	-,800	,541
Valid N (listwise)				

a. üniversite eğitim yılı = 3

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda Bozulma ve Tolerans	,196	,246	-,330	,488
Yoksunluk	,542	,246	-,715	,488
Olumlu Beklenti	-,057	,246	-,708	,488
Sanal Ortamdaki İlişkiler	1,223	,246	1,435	,488
Aşırı Kullanım	,385	,246	-,299	,488
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,255	,246	-1,036	,488
Fiziksel Semptomlar	,071	,246	-,836	,488
Onay Bağımlılık	,151	,246	-,161	,488
Empati	-,448	,246	,642	,488
Başkalarına Güven	-,101	,246	,107	,488
Duygu Farkındalığı	-,167	,246	-,254	,488
Valid N (listwise)				

a. üniversite eğitim yılı = 4

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Günlük Yaşamda Bozulma ve Tolerans	,055	,291	-,694	,574
Yoksunluk	,825	,291	,600	,574
Olumlu Beklenti	-,138	,291	-,468	,574
Sanal Ortamdaki İlişkiler	1,503	,291	3,053	,574
Aşırı Kullanım	,377	,291	-,534	,574
Sosyal Ağ Bağımlılığı	,341	,291	-,129	,574
Fiziksel Semptomlar	,433	,291	-,177	,574
Onay Bağımlılık	,075	,291	-,638	,574
Empati	-,045	,291	-,888	,574
Başkalarına Güven	,636	,291	-,286	,574
Duygu Farkındalığı	-,470	,291	,017	,574
Valid N (listwise)				

a. üniversite eğitim yılı = 5+

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Akıllı Telefon	,714	,118	,9233	,235
Kişilerarası İlişkiler	-,029	,118	,037	,235
Valid N (listwise)				

a. akıllı telefon ve kişilerarası ilişkiler

EK 2. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeklerinin Maddelerine Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Akıllı madde 1	,522	,118	-,565	,235
Akıllı madde 2	,394	,118	-,895	,235
Akıllı madde 3	,645	,118	-,657	,235
Akıllı madde 4	,216	,118	-1,272	,235
Akıllı madde 5	,294	,118	-1,166	,235
Akıllı madde 6	,181	,118	-,696	,235
Akıllı madde 7	-,100	,118	-,738	,235
Akıllı madde 8	,488	,118	-,595	,235
Akıllı madde 9	,091	,118	-1,163	,235
Akıllı madde 10	1,116	,118	1,219	,235
Akıllı madde 11	,805	,118	-,322	,235
Akıllı madde 12	1,204	,118	1,112	,235
Akıllı madde 13	1,249	,118	1,453	,235
Akıllı madde 14	,331	,118	-1,023	,235
Akıllı madde 15	,790	,118	-,238	,235
Akıllı madde 16	,739	,118	-,406	,235
Akıllı madde 17	,449	,118	-,744	,235
Akıllı madde 18	,670	,118	-,392	,235
Akıllı madde 19	,665	,118	-,920	,235
Akıllı madde 20	,281	,118	-,973	,235
Akıllı madde 21	1,329	,118	1,087	,235
Akıllı madde 22	1,700	,118	2,462	,235
Akıllı madde 23	1,410	,118	1,482	,235
Akıllı madde 24	,868	,118	-,329	,235
Akıllı madde 25	-,069	,118	-1,260	,235
Akıllı madde 26	1,525	,118	1,983	,235
Akıllı madde 27	-,545	,118	-,519	,235
Akıllı madde 28	,291	,118	-1,194	,235
Akıllı madde 29	-,222	,118	-1,005	,235
Akıllı madde 30	,243	,118	-1,076	,235
Akıllı madde 31	,510	,118	-,659	,235
Akıllı madde 32	-,356	,118	-1,068	,235
Akıllı madde 33	,609	,118	-,629	,235
Valid N (listwise)				

a. akıllı telefon bağımlılığı maddeleri

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Kişisel madde 1	,088	,118	-,587	,235
Kişisel madde 2	-,697	,118	-,232	,235
Kişisel madde 3	-,257	,118	-1,083	,235
Kişisel madde 4	-,150	,118	-,881	,235
Kişisel madde 5	,517	,118	-,716	,235
Kişisel madde 6	-,225	,118	-1,013	,235
Kişisel madde 7	-,233	,118	-,860	,235
Kişisel madde 8	-,207	,118	-,519	,235
Kişisel madde 9	-1,070	,118	,096	,235
Kişisel madde 10	-,578	,118	-,771	,235
Kişisel madde 11	,028	,118	-,934	,235
Kişisel madde 12	-,250	,118	-,615	,235
Kişisel madde 13	-,413	,118	-,608	,235
Kişisel madde 14	,181	,118	-,863	,235
Kişisel madde 15	-,205	,118	-,753	,235
Kişisel madde 16	-,955	,118	,297	,235
Kişisel madde 17	,251	,118	-,774	,235
Kişisel madde 18	-,666	,118	-,001	,235
Kişisel madde 19	-,454	,118	-,719	,235
Kişisel madde 20	-,005	,118	-1,053	,235
Kişisel madde 21	1,224	,118	1,205	,235
Kişisel madde 22	-,387	,118	-,829	,235
Kişisel madde 23	-,579	,118	-,558	,235
Kişisel madde 24	-,172	,118	-1,146	,235
Kişisel madde 25	,053	,118	-1,128	,235
Kişisel madde 26	,461	,118	-,878	,235
Kişisel madde 27	-,816	,118	,537	,235
Kişisel madde 28	,693	,118	-,212	,235
Kişisel madde 29	-,573	,118	-,546	,235
Kişisel madde 30	,312	,118	-,766	,235
Kişisel madde 31	-,086	,118	-,778	,235
Kişisel madde 32	,143	,118	-,712	,235
Kişisel madde 33	,707	,118	-,482	,235
Kişisel madde 34	-,778	,118	-,045	,235
Kişisel madde 35	-,305	,118	-,576	,235
Kişisel madde 36	1,011	,118	,646	,235
Kişisel madde 37	-,810	,118	,766	,235
Kişisel madde 38	-,050	,118	-,746	,235
Kişisel madde 39	-,588	,118	-,446	,235
Kişisel madde 40	,072	,118	-,828	,235

Kişisel madde 41	,023	,118	-,745	,235
Kişisel madde 42	-,789	,118	,578	,235
Kişisel madde 43	-,481	,118	-,504	,235
Kişisel madde 44	-,435	,118	-,171	,235
Kişisel madde 45	,930	,118	-,027	,235
Kişisel madde 46	-,453	,118	-,897	,235
Kişisel madde 47	-,114	,118	-,952	,235
Kişisel madde 48	-,724	,118	,894	,235
Kişisel madde 49	-,642	,118	-,182	,235
Kişisel madde 50	,569	,118	-,513	,235
Kişisel madde 51	-,610	,118	,485	,235
Kişisel madde 52	-1,056	,118	,340	,235
Kişisel madde 53	,522	,118	-,488	,235
Valid N (listwise)				

a. kişilerarası ilişki maddeleri

EK 3. Anket Formu

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ ve KİŞİLERARASI İLİŞKİ BOYUTLARI ÖLÇEĞİ ANKETİ

Sevgili öğrenci arkadaşlarım,

Bu anketin amacı, Atatürk Üniversitesi bünyesinde eğitim gören öğrenci arkadaşlarımızın akıllı telefon bağımlılığı kişilerarası ilişki düzeylerinin belirlenmesi için gerekli olan verilerin toplanmasıdır. Bilimsel bir çalışma için veri toplamak amacıyla hazırlanan bu anketi doldururken sizin de dahil olmak üzere herhangi bir şahsın ismini belirtmesi istenmemektedir. Anketten elde edilecek veriler tamamen akademik amaçlar için kullanılacak ve anket içeriği üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Doldurulan anketler tarafımdan herhangi bir tasnif yapılmaksızın, topluca ve karışık olarak geri alınacaktır.

Atatürk Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı'nda yürütmekte olduğum yüksek lisans tezi kapsamında hazırlanan anket formu ilginize sunuyorum.

Anket formunu doldurmaya zaman ayırdığınız için teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Ahmet KARS
Atatürk Üniversitesi İletişim Fakültesi

BÖLÜM I KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaş grubunuz: () 18-19 () 20-21 () 22-23 () 24-25 () 26+
2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
3. Üniversite eğitiminizin kaçınıcı yılındasınız?
() 1 () 2 () 3 () 4 () 5+
4. Sosyo-ekonomik durumunuz
() Düşük () Orta () Yüksek

BÖLÜM II

Tüm ifadelerin yanıtlanması, sorulara verdiğiniz yanıtlarda; acil servisteki tüm çalışma hayatınızın dikkate alınması, olmasını arzu ettiklerinizi değil de gerçek duygularınızı yansıtmayı büyük önem taşımaktadır.

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne oranda katıldığınızı belirtiniz.

İFADELER	KATILMA DÜZEYİ				
	1	2	3	4	5
Sorulara aşağıdaki ifadelere göre cevap veriniz					
1- Kesinlikle Katılmıyorum					
2- Katılmıyorum					
3- Kararsızım					
4- Katılıyorum					
5- Kesinlikle katılıyorum					
1. Akıllı telefon kullanımı sebebiyle planlanmış işlerimi yetiştiremiyorum					
2. Akıllı telefon kullanımı sebebiyle sınıfta, ödev yaparken veya çalışırken konsantre olmakta güçlük çekiyorum					
3. Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum					
4. Akıllı telefon kullanırken bileklerimde ya da boynumun arkasında ağrı hissediyorum					
5. Aşırı akıllı telefon kullanımı sebebiyle yeterli uykumu alamıyorum ve kendimi yorgun hissediyorum					
6. Akıllı telefon kullanırken sakinleşiyor ve rahatlıyorum					
7. Akıllı telefon kullanırken kendimi keyifli ve coşkulu hissediyorum					
8. Akıllı telefon kullanırken kendimi güvende hissediyorum					
9. Akıllı telefon ile stresten kurtulmak mümkündür					
10. Akıllı telefon kullanmaktan daha eğlenceli bir şey yoktur					
11. Akıllı telefonum olmazsa hayatım bomboş olur					
12. Kendimi en çok akıllı telefon kullanırken özgür hissediyorum					
13. Akıllı telefon kullanmak hayatımdaki en eğlenceli şeydir					
14. Akıllı telefonum olmamasına dayanamam					
15. Akıllı telefonum elimde değilken kendimi sabırsız ve sinirli hissediyorum					
16. Kullanmadığım zamanlarda bile aklımda akıllı telefonum var					
17. Günlük hayatımı büyük ölçüde etkilese bile akıllı telefonumu kullanmaktan asla vazgeçmem					
18. Akıllı telefonum ile meşgul iken rahatsız edilmek beni sinirlendirir					
19. Tuvalete acil gitmek zorunda olsam bile akıllı telefonumu yanıma alırım					
20. Akıllı telefon aracılığıyla daha fazla insanla tanışmak harika bir duygudur					
21. Akıllı telefondaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha samimi olduğunu düşünüyorum					
22. Akıllı telefonumu kullanamamak bir arkadaşımı kaybetmek kadar acı verici olabilir					
23. Akıllı telefonumdaki arkadaşlarımla, gerçek hayattaki arkadaşlarıma göre beni daha iyi anladıklarını düşünüyorum					
24. İnsanların Twitter ya da Facebook'taki konuşmalarını kaçırmamak için akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim					

25. Twitter ya da Facebook'taki gibi sosyal ağları uyanır uyanmaz kontrol ederim					
26. Akıllı telefondaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla ya da diğer aile bireyleriyle zaman geçirmeye tercih ediyorum					
27. Diğer insanlara sormaktansa akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ediyorum					
28. Akıllı telefonumun bataryası tam doluyken bile bir gün gitmez					
29. Akıllı telefonumu planladığımdan daha fazla kullanıyorum					
30. Akıllı telefonumu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra yine kullanma ihtiyacı hissediyorum					
31. Akıllı telefonumu kullanma süremi kısaltmayı defalarca denedim fakat her defasında başarısız oldum					
32. Akıllı telefon kullanma süremi kısaltmam gerektiğini hep düşünüyorum					
33. Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylüyor					
İFADELER	KATILMA DÜZEYİ				
Sorulara aşağıdaki ifadelerle göre cevap veriniz	1	2	3	4	5
1- Hiç Tanımlamıyor 2-Çok Az Tanımlıyor 3-Kısmen Tanımlıyor 4-Oldukça Tanımlıyor 5-Tamamen Tanımlıyor					
1. İnsanların sözünde duracağına güvenirim					
2. Kendimi iyi hissetmediğim zaman, bana ilgi ve şefkat gösterilmesinden hoşlanırım					
3. Kendimi kolayca kaybedip, öfkelenebilirim					
4. İnsanların benim hakkımdaki düşünceleri, benim duygularımı etkiler					
5. Kimseye kolay kolay güvenmem					
6. Karşımdaki insana duygularımı belli etmekte zorlanmam					
7. Fikirlerimi söylemeden önce, başkalarının ne düşündüğünü bilmek isterim					
8. Tartışma durumlarında konuyu kişiselleştirmem					
9. Benimle ters düşen insanlardan öç almak isterim					
10. Öfkeli olduğumda ağzıma geleni söylerim					
11. İnsanların hareketlerini yanlış yorumlamalarından endişelenirim					
12. Eleştirildiğim zaman otomatikman savunmaya geçerim					
13. Bir kişi ile bir sorun yaşadığımda, sakin kafa ile düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım					
14. Başkalarına güvenmenin beni sıkıntıya sokacağını düşünürüm					
15. Öfkemi kolaylıkla kontrol edebilirim					
16. Başkasının, haklı da olsa, beni eleştirmesine dayanamam					
17. Bir başka insanın düşünce ve duygularından kolaylıkla etkilenirim					
18. Bana dostça yaklaşılması, o kişi ile yakın ilişki kurmamı kolaylaştırır					
19. Eğer bir insan ile geçmişte olumsuz bir yaşantım olmuş ise o insan benim gözümde hep haksızdır					
20. Karşımdaki insanların beni inciteceklerinden korkarım					
21. Diğer insanların hedeflerini kabul etmektense, kendi hedeflerimi kendim belirlemeyi tercih ederim					
22. Sırlarımı paylaştığım insanların, sırlarımı tutacaklarına güvenirim					
23. İnsanların beni kullandıklarını düşünürüm					
24. Ailemden başka hiç kimseye güvenmem					
25. Kızdığım kişiyi kolaylıkla affedemem					
26. Hoşuma gitmese de diğerlerini memnun edecek şekilde davranırım					
27. Karşımdaki insanın bakış açısını anlamada zorluk çekmem					

28. Herkesin karşı çıkacağını bilsem de, fikirlerimi ortaya koymaktan çekinmem					
29. İnsanların beni önemsediklerini sanmam					
30. Diğer insanlardan beklediğim tepkileri alamazsam cesaretim kırılır					
31. İnsanların iyi niyetli olmadıklarını düşünürüm					
32. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri, kendimi değerlendirmemde son derece önemlidir					
33. Karşı taraftan sevgi alamazsam kendimi çaresiz hissederim					
34. Bir insanı önemsediyimi ona ifade edebilirim					
35. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum					
36. Başkalarının önerileri, nasihatleri olmadan kendi kendime hedefler koymada zorlanırım					
37. Konuşmalarım yapıcı ve olumludur					
38. İnsanların yalan söylediklerine inanırım					
39. Başkaları ile yakınlık kurmakta zorluk çekmem					
40. Önemseydiğim kişilerin beni onaylamaması canımı acıtır					
41. Önemseydiğim kişilerin bana ne yapacağımı söylemesi işimi kolaylaştırır					
42. Olumlu duygularımı karşımdaki kişiyle paylaşabilirim					
43. Başkalarının benim gerçek düşüncelerimi bilmelerini istemem					
44. Diğer insanlarla yakın ilişki kurduğumda kendimi iyi hissederim					
45. Etrafında benden daha güçlü ya da zeki insanlar olduğunda kolaylıkla kendime güvenimi kaybederim					
46. Duygularımı kontrol altında tutmak benim için oldukça zordur					
47. Tanımadığım insanlar arasında kendimi gergin hissederim					
48. Karşımdaki kişinin ihtiyaçlarını göz önüne alırım					
49. Karşımdakini olduğu gibi kabul etmede güçlük yaşarım					
50. Yeni bir ortamda bile insanlara güvenmek gerektiğini düşünürüm					
51. Bir iş yaparken karşımdaki kişinin de duygularını hesaba katarım					
52. Problemleri durumlarda başkalarını suçlama eğilimindeyim					
53. İnsanların sadece kendi çıkarları ile ilgilendiklerini düşünürüm					

EK 4. Etik Kurul Onay Talebi Başvuru Sonucu



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : 88656144-000-E.2000135122
Konu : Etik Kurul Onay Talebi Başvuru
Sonucu (Dr.Öğr.Üyesi Sinan
ATILGAN)

01.06.2020

HUKUK MÜŞAVİRLİĞİNE

İlgi : 21.05.2020 tarihli ve 77040475-000-E.2000127151 sayılı belge.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı öğretim üyesi **Dr.Öğr.Üyesi Sinan ATILGAN** danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi **Ahmet KARS**'ın yürütücülüğünde yapılacak olan "**Nomofobi'nin Öğrenciler Üzerindeki Etkisi Üzerine Bir Alan Araştırması**" konulu anket çalışması Etik Kurul uygunluk-onay belgesi talebine ilişkin Kurulumuzun 01.06.2020 tarih ve 4 no'lu oturumunda alınan 37 sayılı kararı aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Sait UYLAŞ
Kurul Başkanı

Karar-37) Hukuk Müşavirliğinin; Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı öğretim üyesi **Dr.Öğr.Üyesi Sinan ATILGAN** danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi **Ahmet KARS**'ın yürütücülüğünde yapılacak olan "**Nomofobi'nin Öğrenciler Üzerindeki Etkisi Üzerine Bir Alan Araştırması**" konulu anket çalışması Etik Kurul uygunluk-onay belgesi talebine ilişkin 21.05.2020 tarih ve E.2000127151 sayılı yazısı okundu.

Yapılan görüşmelerden sonra yüksek lisans öğrencisi **Ahmet KARS**'ın yürütücülüğünde yapılacak olan "**Nomofobi'nin Öğrenciler Üzerindeki Etkisi Üzerine Bir Alan Araştırması**" konulu anket çalışmasının gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel yönden **sakınca bulunmadığına** mevcut oy birliği ile **Karar verildi.**

Ek : 30.5.2020 tarihli 88656144-000-E.2000133882 sayılı belge

Atatürk Üniversitesi Merkez Kampüsü 25240 Yakutiye/ERZURUM
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr>

Bilgi: Muhammet Emin ALAN

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Ahmet KARS
Doğum Yeri ve Tarihi	
Eğitim Durumu	
Yüksek Lisans Öğrenimi	2017-2020 Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım
Lisans Öğrenimi	2012-2016 Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Kamu Yönetimi
Bildiği Yabancı Diller	-
İletişim	
E-Posta Adresi	