T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Ayça LEVENT

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İSTANBUL-2020

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Ayça LEVENT

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji Anabilim Dalı

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 25.06.2020

SAYFA SAYISI : 90

TEZ DANIŞMANLARI : Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

DİZİN TERİMLERİ : Akıllı Telefon Bağımlılığı, İletişim Becerileri

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında bir ilişki olup olmadığını saptamaya çalışmaktır. Bununla beraber sosyo-demografik bazı özelliklerin akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri ile ilişkili olup olmadığının araştırılması da amaçlanmaktadır.

DAĞITIM LİSTESİ :1.İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne

2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Ayça LEVENT

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Ayça LEVENT

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İSTANBUL-2020

BEYAN

Bu tezin hazırlık süresince bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının kaynaklarından yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi bir değiştirme yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ayça LEVENT

… / … / 2020

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ayça LEVENT'in **''Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi''** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

(Danışman)

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Elif ÇARPAR

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... /

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan incelemede bireylerin çeşitli demografik özelliklerinden; yaş, cinsiyet, ne zamandan beri akıllı telefon kullandıkları, günlük akıllı telefon kullanım süreleri, akıllı telefon kullanım amaçları gibi değişkenler incelenip, aralarında istatiksel ölçüde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek hedeflenmiştir.

Araştırmaya 184 kadın, 256 erkek olmak üzere toplam 440 üniversite öğrencisi katılmıştır. Kişiler tesadüfi örneklem yoluyla ve gönüllülük esasına göre belirlenmiştir. Bu kişilere ‘’Katılımcılar İçin Gönüllü Olur Formu’’, ‘’Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu’’, ‘’İletişim Becerileri Ölçeği’’ ve çalışmacı tarafından hazırlanmış ‘’Sosyodemografik Bilgi Formu’’ doldurtulmuştur. Veriler SPSS 20 programı ile analiz edilmiştir.

Araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık puanları ile iletişim becerileri ve iki alt ölçeği arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin çoğunlukla orta düzeyde akıllı telefon kullandıkları görülmüş, akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları ve günlük ortalama akıllı telefon kullanım süreleri arasında pozitif yönde bir ilişki, akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları ile iletişim becerileri arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları yaş, cinsiyet ve ne zamandır akıllı telefon kullanıldığına göre farklılaşmamak ile beraber; iletişim becerileri cinsiyetten etkilenmektedir. Kadınların iletişim becerileri alt faktörlerinden, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerileri ve iletişim kurmaya isteklilikleri erkeklere göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Akıllı telefon kullanma amaçlarına göre iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının değiştiği gözlemlenmiş ve bu etkinin özellikle sosyal medya ve iletişim amaçları arasında olduğu vurgulanmıştır. Kısaca akıllı telefon bağımlılığı riski arttıkça iletişim becerileri bundan negatif yönde etkilenmekte, bu etki yaş, cinsiyet ve kullanım süresi fark etmeksizin görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Akıllı Telefon Bağımlılığı, İletişim Becerileri

SUMMARY

The aim of this study is to research the relationship between smart phone addiction and communication skills of university students. İn this investiagation, various demographic characteristics of individuals; variables such as age, gender, how long they use smartphones, daily smartphone usage times, smartphone usage purposes are examined and it is aimed to determine whether there is a statistically significant difference between them. A total of 440 university students, including 184 women and 256 men, participated in the study. Persons were determined that by random sampling and that based on a voluntary basis. 'Volunteer form for participants', 'smart phone addiction scale short form', 'communication skills scale' and which prepared by the researcher 'sociodemographic information form' were filled out by to participants. Datas were analyzed with SPSS 20 program.

As a result of the study, a low and negative relationship was found between university students' smartphone addiction scales, communication skills and two subscales. It was observed that the university students participating in the research mostly use smart phones with a medium usage time. While a positive relationship was revealed between their smartphone addiction scale scores and daily average smartphone usage times, a negative relationship was found between their smartphone addiction scale scores and communication skills. Although smart phone addiction scale scores do not differ according to age, gender and how long a smartphone has been used; communication skills are affected by gender. Among the sub-factors of communication skills of women, effective listening and non-verbal communication skills and willingness to communicate were found higher than men. It was observed that the communication skills and smartphone addiction scale scores changed according to their purpose of using smartphone; and it was emphasized that this effect was especially among their social media and communication objectives. In short, as the risk of smartphone addiction increases, communication skills are negatively affected, and this effect is observed regardless of age, gender and duration of use.

Key Words: Addiction, Smart Phone Addiction, Communication Skills

İÇİNDEKİLER

SAYFA

ÖZET I
SUMMARY II
KISALTMALAR LİSTESİ V
TABLOLAR LİSTESİ VI
EKLER LİSTESİ VII
ÖNSÖZ VIII
GİRİŞ 1
BİRİNCİ BÖLÜM 3
ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ 3
1.1.ARAŞTIRMANIN AMACI 3
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ 4
1.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ 4
1.4. SAYILTILAR 5
1.5. SINIRLILIKLAR 5
İKİNCİ BÖLÜM 6
KURAMSAL ÇERÇEVE 6
2.1. BAĞIMLILIK 6
2.1.1. Bağımlılığın Tanımı 6
2.1.2. Bağımlılık Çeşitleri 6
2.1.2.1. Madde Bağımlılığı 7
2.1.2.2. Davranışsal Bağımlılık 7
2.2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI 10
2.2.1. Akıllı Telefon 10
2.2.2.Akıllı Telefonların Tarihsel Gelişimi 11
2.2.3.Türkiye'de Akıllı Telefon Kullanımı 12
2.2.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı 13
2.2.5.Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri 17
2.2.6. DSM'de Akıllı Telefon Bağımlılığı Tanı Ölçütleri 21
2.2.7. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar 22
2.2.7.1.Türkiye'de Yapılan Araştırmalar 22
2.2.7.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 26
2.3. İLETİŞİM VE İLETİŞİM BECERİLERİ 27
2.3.1.İletişim Kavramı 27
2.3.2.İletişim Sürecinin Öğeleri 28

2.3.3.İletişim Türleri 30
2.3.4.İletişim Becerileri.....31
2.3.5.İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler.....34
2.3.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı, İletişim Becerileri İlişkisi ve Sosyotelizm.....36
2.3.7. İletişim ve İletişim Becerileri ile İlgili Yapılan Araştırmalar 38
2.3.7.1.Türkiye'de Yapılan Araştırmalar 38
2.3.7.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 40
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....42
YÖNTEM.....42
3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ.....42
3.2.ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEM GRUBU.....42
3.3.ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 42
3.3.1.Demografik Bilgi Formu 43
3.3.2.Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formu 43
3.3.3.İletişim Becerileri Ölçeği.....44
3.4.VERİLERİN ANALİZ TEKNİĞİ.....45
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....46
BULGULAR 46
BEŞİNCİ BÖLÜM.....59
TARTIŞMA.....59
ÖNERİLER.....65
KAYNAKÇA.....67
EKLER

KISALTMALAR LİSTESİ

DSM:	Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (Diagnostic and StatisticalManual of Mental Disorders)
a.g.e:	Adı Geçen Eser
TDK:	Türk Dil Kurumu
SPSS:	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Package for Social Sciences)
İNSAMER:	İnsanı ve Sosyal Araştırmalar Merkezi
MOBİSAD:	Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş Adamları Derneği
ATBÖ-KF:	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu
İBÖ:	İletişim Becerileri Ölçeği
İİTB:	İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler
KİE:	Kendini İfade Etme
EDSÖİ:	Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim
İKİ:	İletişim Kurmaya İsteklilik

TABLOLAR LİSTESİ

SAYFA

Tablo-1 Örneklemden Elde Ettiğimiz Verilere Ait Betimsel İstatistikler 46
Tablo-2 Katılımcılara Ait Yaş Grubu ve Cinsiyete Göre Betimleyici Veriler 47
Tablo-3 Katılımcıların Fakültelerine Göre Betimleyici Veriler 47
Tablo-4 Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Akıllı Telefon Kullanma Süresine Dair Betimleyici Veriler 48
Tablo-5 Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresine Dair Betimleyici Veriler 48
Tablo-6 Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Akıllı Telefon Kullanma Amacına Göre Betimleyici Veriler 49
Tablo-7 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Akıllı Telefon Kullanım Düzeylerine Dair Betimleyici Veriler 50
Tablo-8 Akıllı Telefon Bağımlılığı, İletişim Becerileri ve Alt Faktörleri Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Değerleri.....51
Tablo-9 Kadınlar İçin Akıllı Telefon Bağımlılığı, İletişim Becerileri ve Alt Faktörleri Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Değerleri 51
Tablo-10 Erkekler İçin Akıllı Telefon Bağımlılığı, İletişim Becerileri ve Alt Faktörleri Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Değerleri 52
Tablo-11 Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, İletişim Becerileri Ölçeği ve Dört Alt Boyutlarının Cinsiyetere Göre Karşılaştırılması T-Testi Tablosu 53
Tablo-12 Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması ANOVA Tablosu 54
Tablo-13 Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması ANOVA Tablosu 54
Tablo-14 Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının Günlük Ortalama Akıllı Telefon Kullanma Süresine Göre Karşılaştırılması ANOVA Tablosu 55
Tablo-15 Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının Akıllı Telefon Kullanma Amacına Göre Karşılaştırılması ANOVA Tablosu.....56
Tablo-16 Katılımcıların İletişim Becerileri Ölçeği ve Alt Faktörleri Puanlarının Akıllı Telefon Kullanım Düzeyine Göre Karşılaştırılması ANOVA Tablosu 58

EKLER LİSTESİ

EK-A SOSYO-DEMOGRAFİK FORM

EK-B AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-KISA FORM

EK-C İLETİŞİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

EK-D ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

ÖNSÖZ

Tez çalışmam süresince, değerli vaktini bana ayırarak her türlü kolaylığı ve anlayışı gösteren; yardım ve desteğini esirgemeyen tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT'a teşekkürlerimi borç bilirim.

Tüm yaşamım süresince her zaman yanımda olduklarını bildiklerim ve bana inançlarını her koşulda hissettiğim çok sevgili annem İlknur Levent ve babam Levent Levent'e teşekkür ederim.

GİRİŞ

Değişen ve gelişmekte olan dünya ile birlikte teknolojiye verilen önem ve ihtiyaç artmıştır. Teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte televizyon, internet, akıllı telefon gibi iletişim araçları hayatımıza girmiştir.[1] Günümüzde en önemli iletişim araçlarından biri olan internetin oldukça kısa bir zaman dilimi içerisinde yaygınlaşması geleneksel iletişim araçlarına duyulan talebi derinden sarsmıştır. [2]

İnternetin teknolojiyle birlikte gelişimine paralel olarak akıllı telefonlar hayatımıza girmiştir. Kısa mesaj gönderme, görüntülü arama yapma, fotoğraf çekme ve paylaşma, çevrim içi oyun gibi özelliklere sahip olan mobil cihazlar akıllı telefon adını almıştır. Akıllı telefonlarda her geçen gün yapılan yenilikler her kesimden bireyin ilgisini çekmiştir.[3] Bu telefonların kullanımının basit olması, her zaman bireylerin yanında taşınabilecek ölçülerde küçük olması ve kolayca iletişim olanağı sağlayabilmesi gibi sebepler kullanımını teşvik etmiştir.[4] Akıllı telefon kullanıcıları arasında her yaştan geniş bir dağılım olsa da özellikle üniversite öğrencileri arasında kullanımı daha yaygındır. Üniversiteliler yaşları ve yaşayışları itibariyle sanal ortamları çok sık tercih etmekte ve bu sanal ortamlara kolaylıkla ulaşım sağlayacağı akıllı telefonları günlük hayatlarında önemli bir yere koymaktadırlar. Bilgiye kolay ulaşım, fikir alış verişi, eğitim, kimlik kazanma süreçlerinde araştırmalar yapma gibi konular nedeniyle akıllı telefonları sıkça kullanmaktadırlar. Ayrıca eğlenme amaçlı ve yüz yüze olmayan iletişimde kendilerini daha kolay ifade etme imkanı sağlaması sebebiyle akıllı telefonların gençler arasında kullanımı sürekli artmaktadır.[5]

İletişim, bireyin hayatında olmazsa olmaz bir öneme sahip olmakla birlikte kişinin varoluşunun temelini oluşturur. Bireyin duygularını ve düşüncelerini karşı tarafa uygun bir dille, uygun ifadelerle aktarması iletişim kurma becerisi sayesinde olur. İnsanlar bu sayede kendilerini başkalarına anlatır ve diğerlerini anlar.[6]

---

[1] Ali Kızıltoprak, Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İletişim Biçimleri Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2018, s. 1 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

[2] Mihalis Kuyucu, ''Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: ''Akıllı Telefon Kolik'' Üniversite Gençliği'', ***Global Media Journal TR Edition***, 2017, Cilt:7, 328-359, s. 329.

[3] Mehmet Şata vd., ''Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması'', ***Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi***, 2016, Cilt:7, 156-469, s. 157.

[4] Hatice Kahyaoğlu vd., ''Effects Of Smartphone Addiction Level On Social And Educational Life In Health Sciences Students'', ***Eurasian Journal of Family Medicine***, 2016, Cilt:5, 13-19, s. 14.

[5] Metin Işık ve İrem Kaptangil, ''Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Medya Kullanımı ve Beş Faktör Kişilik Özelliği İle İlişkisi:Üniversite Öğrencileri Üzerinden Bir Araştırma'', ***İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi***, 2018, Cilt:7, 695-717, s. 696.

[6] Gülsün Özdemir ve Hatice Kaya, ''Midwifery and Nursing Students' Communication Skills and Life Orientation: Correlation with Stress Coping Approaches'', ***Nursing and Midwifery Studies Journal***, 2013, Cilt:2, 198-205, s. 198.

Günümüzde hızla gelişmekte olan teknolojiyle birlikte bireylerin iletişim kurma konusunda pek çok seçeneği bulunmaktadır. Akıllı telefonlar da bu iletişim araçlarından biri konumuna gelmiştir.[7]

Akıllı telefonlar eğer amacına uygun bir şekilde kullanılırsa pek çok kolaylığı beraberinde getirmekte ve etkili bir iletişim aracı haline gelmektedir. Fakat gereğinden fazla bir şekilde yoğun kullanımı gündelik hayatta birtakım problemlere yol açmaktadır. Bu problemlerin başında ise sosyal sorunlar kendini göstermektedir.[8] Sosyalleşme üzerinde önemli bir etki yaratan akıllı telefonlar aslında özellikle sosyal medya aracılığıyla birden çok kişiyle aynı anda iletişim kurma olanağı sağlayarak bireyler ve toplum arasındaki etkileşimi arttırmıştır. Fakat akıllı telefonların yalnızca sosyal medyadan ibaret olmadığı ve sosyal medyanın da günlük yaşamın odağı olmadığı göz önünde bulundurulduğunda akıllı telefonların olumsuz etkileri kendini göstermektedir. Bireylere sanal bir sosyal alan yaratan ve hayatı sanal hale getiren akıllı telefonlar aynı zamanda kişileri gerçek sosyal alanlarından uzaklaştırmaktadır. Ayrıca insanlar gerçek dünyayla bağlantılarını koparak iletişimlerini akıllı telefonlar üzerinden sağlamaktadırlar.[9] Bu nedenle akıllı telefonlar bireyler arasında fark edilemeyen duvarlar örülmesine sebep olabilmektedir.[10] Akıllı telefonlar, insanlar arasında kurulan yüz yüze iletişimin azalmasına yol açmakla birlikte bireylerin asosyalleşmesine de neden olabilmektedir.[11] Akıllı telefonların birtakım kişiler tarafından oldukça sık bir biçimde kullanımı ve bu yoğun kullanımın da kişinin günlük yaşamını etkilemesi, yol açtığı olumsuz sonuçlar akıllı telefon bağımlılığı kavramının gündeme gelmesine neden olmuştur.[12]

Akıllı telefon bağımlığının iletişim becerileri ile ilişkili olduğu düşüncesi bu çalışmada başlıca araştırma konusudur ve bu ilişki kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.

---

[7] Aylin Tutgun, Sosyal Medya Bağımlılığı:Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Sosyal Bilimler Fakültesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2015, s. 85 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

[8] Eda Büyükgebiz Koca, ‘’Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyotelizm Üzerine Bir Yazın Taraması’’, ***Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi***, 2019, Cilt: 6, 366-378, s. 367.

[9] Ömer Şükrü Yusufoğlu, ‘’Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri:Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma’’, ***İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi***, 2017, Cilt:6, 2414-2434, s. 2415.

[10] Büyükgebiz, a.g.e., s. 369.

[11] Kamile Kırca ve Sevinç Kutlu Türkan, ‘’Hemşirelik Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin İletişim Becerilerine Etkisi’’, ***Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi***, 2019, Cilt:5, 81-85, s. 82.

[12] Kızıltoprak, a.g.e., s. 2.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek bu çalışmanın temel amacıdır. Aynı zamanda yapılan literatür araştırması sonucunda, anlamlı bulgular ortaya koyabileceği düşünülen ve araştırmacı tarafından belirlenen sosyo-demografik özelliklerin, akıllı telefon bağımlılık puanları ve iletişim becerileri ölçeği toplam puanlarıyla ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırmalar akıllı telefon bağımlılığının, kişilerin iletişim becerileriyle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. [13] Bu araştırmadan elde edilen sonuçların literatüre katkısı olabileceği düşünülmektedir. Bu hedef doğrultusunda aşağıda yer almakta olan sorulara cevap aranmaktadır:

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım düzeyleri nasıldır?

2. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve iletişim becerileri arasında bir ilişki var mıdır?

3. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve iletişim becerileri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

4. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve iletişim becerileri yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

5. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve iletişim becerileri akıllı telefonu ne zamandır kullandıklarına göre farklılaşmakta mıdır?

6. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve iletişim becerileri günlük akıllı telefon kullanım sürelerine göre farklılaşmakta mıdır?

7. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve iletişim becerileri akıllı telefonu hangi amaçla kullandıklarına göre farklılaşmakta mıdır?

[13] Mustafa Savcı ve Ferda Aysan, ‘’Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi’’, ***Düşünen Adam Dergisi***, 2017, Cilt:30, 202-216, s. 204.

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Yapılan araştırma ile birlikte çağımızda önüne geçilemez derecede artan, yaygınlaşan ve bağımlılığa dönüşebilen akıllı telefon kullanımının iletişim becerileriyle ilişkili olabileceği belirlenmek istenmiştir. Araştırma, akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerilerini katılımcıların sosyo-demografik özellikleri bakımından incelenmesi neticesinde de önemli sonuçlar ortaya koymaktadır. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve iletişim becerileri arasında bulunan ilişkinin incelenmekte olduğu bu araştırmanın gençlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve iletişim kurma becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi açısından literatüre katkısının olabileceği düşünülmektedir. Araştırma neticesinde ulaşılacak verilerin akıllı telefon bağımlılığının ilişkili olduğu demografik etmenleri ortaya koyma ve etkili biçimde kullanılmasına yardımcı olma konusunda da literatüre katkıda bulunması hedeflenmektedir.

1.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile iletişim becerileri arasında anlamlı ilişki vardır.

H2: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve iletişim becerileri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H3: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve iletişim becerileri yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H4: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve iletişim becerileri akıllı telefonu ne zamandır kullandıklarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H5: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve iletişim becerileri günlük akıllı telefon kullanım sürelerine göre farklılık göstermektedir.

H6: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve iletişim becerileri akıllı telefonu hangi amaçla kullandıklarına göre farklılık göstermektedir.

H7: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım düzeylerine göre iletişim becerileri farklılık göstermektedir.

1.4. SAYILTILAR

Yapılan araştırmanın sayıltıları;

1. Araştırmada kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu, İletişim Becerileri Ölçeği geçerli ve güvenilir araçlardır.

2. Araştırmanın örneklemini oluşturmakta olan katılımcıların evreni temsil etmekte olduğu ve uygulanan ölçeklere samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. SINIRLILIKLAR

Yapılan araştırmanın sınırlılıkları;

1. Araştırmanın evreni farklı bölümlerinde eğitim gören 18-40 yaş arasındaki üniversite öğrencileri ile sınırlandırılacaktır.

2. Araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri içerisinden tesadüfi olarak seçilen 440 katılımcı meydana getirmektedir.

3. Bu araştırma ile ortaya konulacak olan veriler üniversite öğrencilerine uygulanan ‘Demografik Bilgi Formu’, ‘Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu’, ‘İletişim Becerileri Ölçeği’’nden ulaşılacak veriler ile sınırlı olacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. BAĞIMLILIK

2.1.1. Bağımlılığın Tanımı

Bağımlılık anlamsal yönden oldukça geniş yelpazesi olan bir kavramdır. Bağımlılığın birçok kurum tarafından çeşitli tanımları ifade edilmiştir. Türk Dil Kurumu'na göre "Bağlı olma durumu; başka bir şeyin istemine, gücüne veya yardımına bağlı olan" anlamına gelmektedir.[14] Başka tanımlara bakacak olursak bağımlılık, bireyin kullandığı maddeyi tekrarlayan deneme girişimlerine karşın bırakamadığı, giderek kullandığı madde dozunu yetersiz geldiği gerekçesiyle arttırdığı, bıraktığında ise yoksunluk belirtilerinin ortaya çıktığı, vaktinin büyük bir bölümünü madde arayışında geçirdiği zorlu bir durumdur.[15]

Bağımlılık kelimesi duyulduğunda öncelikle akla gelen kişinin uyarıcı madde alma isteğine engel olamama durumu olarak düşünülebilir. Ancak alan yazın incelendiğinde bağımlılığın sadece uyarıcı madde ile ilişkili olmadığı görülmektedir. İki tür bağımlılık çeşidi karşımıza çıkmaktadır, bunlardan ilki madde bağımlılığı ikincisi ise davranışsal bağımlılıktır. Alkol, sigara, kahve, ilaç ve benzer maddelere karşı hissedilen bağımlılık çeşidi madde bağımlılığı kavramı ile ifade edilmiştir.[16] Günümüzde "internet bağımlılığı", "alışveriş bağımlılığı", "seks bağımlılığı", "kumar bağımlılığı", "akıllı telefon bağımlılığı" gibi tıbbi destek ihtiyacı yaratan başka bağımlılık türleri de bulunmaktadır. Bunlara da davranışsal bağımlılık adı verilmektedir.[17]

2.1.2. Bağımlılık Çeşitleri

Bu bölüm altında bağımlılık madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak iki kategoride incelenmiştir.

---

[14] Türk Dil Kurumu Resmi İnternet Sayfası, https://sozluk.gov.tr/ (Erişim Tarihi: 09.10.2019).
[15] Kültegin Ögel, ***İnsan,Yaşam ve Bağımlılık***, İstanbul:IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2001, s. 25.
[16] Kızıltoprak, a.g.e., s. 5.
[17] Tayfun Uzbay, ''Madde Bağımlılığının Tarihçesi,Tanımı,Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler'', ***Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi***, http://www.eczaakademi.org/images/upld2/ecza_akademi/makale/20110325100354madde_bagimliligi_tarihcesi.pdf (Erişim tarihi: 09.10.2019).

2.1.2.1. Madde Bağımlılığı

Uzbay, madde bağımlılığını ilaç niteliğindeki maddelerin beyni etkilemesinden dolayı oluşan, kişiye keyif veren, maddeye ulaşılmadığında ise rahatsızlık yaratan ve bundan dolayı sürekli ya da belirli aralıklarla madde arayışına yönelten bir beyin hastalığı olarak tanımlamıştır.[18] Madde bağımlısı olan kişi bağımlı olduğu maddeyi bir süreliğine bıraktığında yoksunluk belirtileri baş gösterir. Kişi zamanla madde kullanma miktarını ve sıklığını arttırır. Sigara, alkol, uyuşturucu maddeler, doktor kontrolü dışındaki ilaçlar, çay, kahve gibi ürünler bağımlılık yaratabilecek maddelerdir.[19]

2.1.2.2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılıkta kişinin bağımlılığı belli bir maddeye karşı yöneltilmemiştir. Davranışsal bağımlılık, bireyin kendisine ve içinde bulunduğu çevreye karşı olumsuz olarak yansıyan, zarar veren dürtülerine ve güdülerine engel olamama durumudur.[20] Davranışsal bağımlılıkta kişi belli bir davranışı normal dışı bir düzen ve sıklıkla ortaya koyar, bu davranış kişinin psikolojik, bedensel niteliklerini ve bulunduğu ortam ve çevresiyle ilişkilerini sekteye uğratarak bir uyum bozukluğu yaratır.[21] Yeme, seks, alışveriş, internet, akıllı telefon, oyun bağımlılığı davranışsal bağımlılıklardandır. Özellikle internet bağımlılığı gelişen ve değişen dünya ile birlikte günümüzde önemli bir sorun haline gelmiştir. [22]

2.1.2.2.1. İnternet ve İnternet Bağımlılığı

İnternet, insanların her bilgiye en kolay şekilde ulaşımını olanaklı kılan ve diğerleriyle hızlıca iletişime geçmelerini sağlayan bilgi paylaşım ve iletişim aracıdır. [23] 1990'lı yıllardan beri kamusal kullanımı sıklık kazanan internet, sadece iletişim teknolojisi adına bir yenilik olmamakla birlikte akademik alanın da yaygın bir ihtiyacı olmuştur. Bu ihtiyaçlarla birlikte internet hızlı bir gelişim göstermiş ve üniversitelerde

---

[18] Uzbay, a.g.e., s. 9.
[19] Mücahit Öztürk, ***Öncelikle Kendin İçin Maddeden Uzak Dur***, Kültür Sanat Basımevi, İstanbul, 2017, s. 3.
[20] Evrim Özkorumak ve Ahmet Tiryaki, ''Davranışsal Bağımlılık Olarak Kontrol Edilemeyen Satın Alma Davranışı'', ***RCHP Dergisi***, Cilt:5, 14-18, s. 14.
[21] Özcan Köknel, ***Bağımlılık,Alkol ve Madde Bağımlılığı***, Altın Kitaplar, İstanbul, 1998, s. 32.
[22] Ceren Döner, İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2011, s. 9 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
[23] Erol Esen ve Diğdem M. Siyez, ''Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi'', ***Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi***, 2011, Cilt:4, 127-138, s. 127.

sıkça kullanılmaya başlanmıştır. Öğrenciler interneti ödevleri yapma, bilgiye ulaşma gibi amaçlarla aktif şekilde kullanmaktadırlar.[24] Bulunduğumuz dönemde internet, müzik dinlemek, film seyretmek, sohbet etmek, oyun oynamak, araştırma yapmak gibi amaçlarla oldukça fazla kullanılmaktadır.[25]

Tüm bunlardan hareketle anlatılmak istenen şudur ki, ilk zamanlarda internet bilgiye ulaşmayı, paylaşmayı, iletişimi daha basit bir duruma getirmek için tasarlanmış olsa da internet giderek bireylerin hayatlarının merkezinde yer almaya başlamıştır. İnternete verilen önemin ve kullanım miktarının öngörülemeyen bir şekilde artış göstermesiyle birlikte internet bağımlılığı kavramı oluşmaya başlamıştır.[26] İnternet bağımlılığı, internetin gereğinden çok daha yoğun bir biçimde kullanılması arzusunun önüne geçilemiyor olması, internete bağlı olunmayan durumlarda geçirilmekte olan vaktin değersiz olarak değerlendirilmesi, internete ulaşamadığında yoğun bir sinirlilik hali yahut saldırganlık davranışları, bireyin yaşamında sosyal ve mesleki problemlere yol açması şeklinde tanımlanabilir.[27]

İnternetin yaşamımıza bu denli girmesiyle, dünya çapında milyonlarca sayıda internet kullanıcısı olan bazı bireyler "internet bağımlısı" olarak tanımlanmaktadır. İnternetin bağımlılığa yol açabildiği, Goldberg'in 1996 yılında yapmış olduğu bir çalışmayla ortaya koyulmuştur. Yani, internet bağımlılığı kavramını ilk defa kullanan kişi Goldberg olmuştur. Goldberg, internet bağımlılığı bozukluğu adını verdiği bu kavramı birçok tanı ölçütleri ile ifade etmiştir. Ağda geçirilmekte olan vakti arttırma arzusu, kişinin ağ ile ilgili olarak düş kuruyor olması, planladığından daha fazla süre internette kalıyor olması, sürekli olarak fiziksel, sosyal ve psikolojik problemlere sahip olması bu tanı ölçütleridir.[28] "İnternet Bağımlılığı Hastalığı" kavramını ilk kez gündeme getirip ifade eden uzmanlardan biri de Young'dır. Young bağımlı internet kullanımını, "sarhoş edici bir madde alımını içermeyen bir dürtü bozukluğu" olarak ortaya koymakta ve "patolojik kumar oynama" ile benzer olduğunu ifade etmektedir.[29] Ayrıca, internet bağımlılığında, alkol bağımlılığındaki gibi bireylerin bir maddenin etkisinde kalması dikkat çekmektedir. Bir alkol bağımlısı tatmin olabilmek için nasıl daha fazla

[24] Fatma Karasu vd., '' Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'', ***Sosyal Bilimler Dergisi***, 2017, Cilt:7, 372-386, s. 374.
[25] Nuray Şimşek vd., ''Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve İnternet Bağımlılığı'', ***TAF Preventive Medicine Bulletin***, 2015, Cilt:14, 7-14, s. 8.
[26] Şükrü Balcı ve Birol Günar, ''Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığının Profili'', ***Selçuk İletişim Dergisi***, 2009, Cilt:6, 5-22, s. 7.
[27] Tuncay Ayas, ''Lise Öğrencilerinin İnternet ve Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Utangaçlıkla İlişkisi'', ***Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi***, 2012, Cilt:12, 627-636, s. 627.
[28] Ivan Goldberg, ''Goldberg's message'', http://www.rider.edu/~suler/psycber/supportgp.html (Erişim tarihi: 10.10.2019).
[29] Kimberly S. Young, ''Internet Addiction:The Emergence of a New Clinical Disorder'', ***Cyber Psychology&Behavioral Journal***, 1996, Cilt:1, 237-244, s. 238.

alkol tüketimine ihtiyaç duyuyorlarsa internet bağımlılarının da çevrimiçi kalma süreleri düzenli olarak çok uzun bir zamanı kapsamaktadır. Dürtü kontrol bozukluklarında genellikle bireyin saplantılı olan davranışı, belli bir davranışın gerçekleşmesiyle kaybolan acı veren bir gerginliğin ve tedirginliğin artış göstermesinden kaynaklanır. Benzer şekilde internet bağımlısı bir kişinin de internet kullanımı bilgi arayışından daha çok, yaşamdaki problemleriyle baş etme bağlamında sığındığı psikolojik bir kaçıştır.[30]

Psikiyatri Derneği tarafından 2013 yılında güncellenmiş olan DSM-5'te internet bağımlılığı kavramı yer almamış ve sadece internet oyun bağımlılığı daha fazla araştırılması ve çalışma yapılması gerekilen bir konu olarak ifade edilmiştir.[31] Block'un 2008'de yapmış olduğu internet bağımlılığı konulu çalışma internet bağımlılığı kavramının neden DSM-5'te yer almadığını ortaya koyan bir çalışmadır. [32] Ayrıca Kuss ve arkadaşlarının 2014'de yaptığı araştırmalar da Block'un çalışmasını destekler sonuçlar ortaya koymuştur.[33] Aslan ve Yazıcı'nın çalışmasında DSM-5'te yer almıyor olmasının nedenleri olarak internet bağımlılığı hakkında yeterince çalışma yapılmamış olması, bunun psikiyatrik bir bozukluk belirtisi olarak değerlendirilebileceği, dürtü kontrol bozukluğu başlığı altında da incelenebileceği ya da birtakım kişilik bozukluklarında bireyin dürtüsel davranışının bir biçimi olabileceği şeklinde fikirler ortaya atılırken, başka bir taraftan internet bağımlılığı ifadesinin tamamen farklı bir kavram olduğunun ve ayrı bir kategoride ele alınması gerektiğini savunan araştırmalara da yer verilmiştir.[34]

Bilinçli kullanıldığında pek çok yararı olan internet eğer bilinçsiz kullanılırsa birçok psikolojik ve ekonomik problemin kaynağı da olabilmektedir.[35] Bilinçli şekilde kullanıldığında, bilgisayar ve internetin sunduğu imkanlar sayesinde bilgiye hızlıca ulaşım sağlanmaktadır. Bireyler, internetin sunmuş olduğu bir imkan ile dünyanın farklı yerlerindeki diğer kişiler ile iletişime geçebilmekte ve bilgi paylaşımları anında gerçekleşebilmektedir. İnternet ağı sayesinde eğitim, sağlık, haberleşme, oyun gibi

---

[30] Balcı vd., a.g.e., s. 8.
[31] Amerikan Psikiyatri Birliği", ***Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı Beşinci Baskı (DSM-5***), Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
[32] Jerald Block, ''Issues for DSM-V: Internet Addiction'', ***American Journal of Psychiatry***, 2008, Cilt:3, 306-307.
[33] Daria Kuss, Mark Griffiths, Joel Billieux, ''Internet Addiction:A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade''**,** ***Current Pharmaceutical Design***, 2014, Cilt:20, 4026-4052.
[34] Eda Aslan ve Aylin Yazıcı, ''Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler'', ***Klinik Psikiyatri Dergisi***, 2016, Cilt:19, 109-117, s. 110.
[35] Oğuzhan Yavuz, ''Özel Yetenekli Öğrencilerde İnternet ve Oyun Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi'', ***Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi***, 2018, Cilt:2, 281-296, s. 282.

sayısız hizmetten faydalanılabilmektedir.[36] İnternetin aşırı kullanılması ise bireylerin yaşamında birçok farklı açıdan problemlere neden olmaktadır. İnternetin gereğinden fazla kullanılmasının, kişileri sosyal yaşam aktivitelerinden uzaklaştırdığı ve sosyal ilişkilerin kurulmasında problemler yarattığı ifade edilmektedir. Aşırı internet kullanımı, bireylerin giderek gerçek dünyayla temaslarını kesmekte ve bu dünyaya ait olma hislerinden mahrum bırakmaktadır.[37]

2.2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

Bu başlık altında akıllı telefon, tarihsel gelişimi, akıllı telefon bağımlılığı ve etkileri ile ilgili bilgiler ortaya konmuştur.

2.2.1. Akıllı Telefon

Gelişen ve değişen dünyanın getirdiği teknolojik gelişmelere dayalı olarak cep telefonlarının ve bilgisayar teknolojilerinin tek bir cihazda buluştuğu, kişisel ve taşınması kolay akıllı telefonlar ortaya çıkmıştır.[38]

Akıllı telefonların cep telefonlarından farkı akıllı telefonların internete erişiminin olmasıdır.[39] Bu özelliği akıllı telefonları pek çok farklı amaç için kullanılabilir kılmıştır ve akıllı telefonlar cepte taşınan minyatür bilgisayarlar haline gelmiştir.[40] Akıllı telefonlarda, telefon görüşmelerinin yanı sıra kısa mesaj, e-mail, görüntülü konuşma, fotoğraf, video çekme ve paylaşma, birçok uygulamayı aynı anda açma, navigasyon, müzik dinleme, oyun gibi özellikler mevcuttur.[41] Ayrıca akıllı telefonlardan alışveriş ve ödeme yapabilme imkanları da bulunmaktadır. Hayatı kolaylaştıran bu özellikleri akıllı telefonları günlük yaşamda bir ana iletişim aracı haline getirmiştir ve akıllı telefonlara karşı olan merakı arttırmıştır.[42]

---

[36] Murat Kayri vd., ''Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'', ***Teknoloji Bağımlılığı ve Siber Zorbalık Dergisi***, 2012, Cilt:1, 1-27, s. 23.

[37] Ayşe Ersun vd., ''Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Kullanımı ile Sosyal Destek Sistemi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'', ***İ.Ü.F.N. Hemşirelik Fakültesi Dergisi***, 2012, Cilt:20, 86-92, s. 87.

[38] Kuanchin Chen vd., ''Dimensions of Self-Efficacy in The Study of Smart Phone Acceptance'', ***Computer Standards & Interfaces Journal***, 2011, Cilt:33, 422-431, s. 423.

[39] Ece Yücelten, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016, s. 17 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

[40] Kuyucu, a.g.e., s. 330.

[41] Serkan Ada ve Hasan Sadık Tatlı, ''Akıllı Telefon Kullanımını Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma'', XV. ***Akademik Bilişim***, 23-25 Ocak 2013, Akademik Bilişim, Antalya, 2013, s. 180.

[42] Hasret Aktaş ve Nurcan Yılmaz, ''Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı'', ***International Journal of Social Science and Education Research,*** 2017, Cilt:3, 85-100, s. 86.

2.2.2.Akıllı Telefonların Tarihsel Gelişimi

Alexander Graham Bell, 1876 yılında telgrafı geliştirmek amacıyla yola çıkarak yaptığı çalışmalarında telefonun icadını gerçekleştirmiştir. Fakat icat edilen bu geleneksel telefonlar aynı anda yalnızca bir kişiyle konuşmaya olanak sağlamaktaydı. Cep telefonlarının icadı ise 1946 yılında Bell laboratuvarlarında olmuştur.[43] Bell Labs aynı anda birden çok kişiyle konuşmaya fırsat sağlayan sistemi geliştirmiştir. Bu sistem cep telefonlarının gelişmesine büyük katkıda bulunmuştur.[44] Martin Cooper ise 1973 yılında ilk mobil telefonu icat etmiştir. Ortaya çıktığı ilk zamanlarda büyük, kaba ve ağır olan mobil telefonlar zamanla büyük markalarca şekilleri değiştirilerek piyasaya sunulmuştur.[45]

Yaşanan teknolojik gelişmeler ile birlikte telefon teknolojileri de sürekli değişim göstermiştir.1980'li yılların başında birinci kuşak mobil iletişim teknolojileri olarak ifade edilen telsiz telefonlar ortaya çıkmıştır.1980'li yılların sonlarına doğru ise mobil telefonlar gelişen ve önem kazanan dijital sistem ile birleştirilerek ikinci kuşağın gelişmesine olanak sağlamıştır.2000'li yıllarda ise akıllı telefonların ilk versiyonu olarak tanımlanan üçüncü kuşak telefonlar kullanılmaya başlanmıştır. Bu sistem konuşma ve veri hizmetlerinin daha hızlı aktarımını mümkün kılmıştır ve 3G olarak adlandırılmıştır.[46] 3G ilk olarak 2001 yılında Japonya'da kullanılmaya başlanmıştır, 2003 yılında Avrupa'da 30 Temmuz 2009 yılından itibaren de Türkiye'de kullanılmaya başlanmıştır.[47] 3G sisteminin devamı niteliğinde olan dördüncü nesil sistemler 2010 yılından itibaren kullanılmaya başlanmıştır. Dördüncü kuşak olarak adlandırılan bu 4G sistemler hızlı internet erişimi, video ve görüntü aktarımı, çoklu ortam uygulamaları gibi servisleri kullanılabilir kılarak cep telefonlarının kullanımında büyük bir ilgi ve artışa neden olmuştur.[48]

Akıllı telefon kullanımı kavramı, cep telefonu kullanımının içerisinde yorumlanmakta olsa da bu iki kavram arasındaki farkı ayırt etmek gerekmektedir. Cep telefonu 1991 yılında kullanılmaya başlayan ve sadece sesli konuşma ve kısa mesaj göndermeye yarayan bir cihazdı. iPhone'un 2007 yılında piyasada varlığını göstermesi ile birlikte dokunmatik ekran kavramı gündeme gelmiş ve bu gelişmeler

[43] Börteçin Ege, ''Cep Telefonu 40 Yaşında!'', ***Bilim ve Teknik Dergisi***, 2013, Cilt: 6, 72-76, s. 72.
[44] Lee Humphreys, ''Mobile Social Networks and Urban Public Space'', ***New Media&Society Journal***, 2007, Cilt:7, 1-16, s. 2.
[45] Yücelten, a.g.e., s. 18.
[46] Eugenia Siapera, ***Undestanding New Media***, Undestanding New Media, London, 2012, s. 147-151.
[47] Elif Gizem Uğurlu, ***Tarih ve Kavram Olarak Yeni İletişim Teknolojileri***, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2013, s. 2-22.
[48] Funda Başaran, ***İletişim Teknolojileri ve Toplumsal Gelişme***, Ütopya Yayınevi, Ankara, 2010, s. 252-256.

akıllı telefonların miladı olarak kabul edilmiştir. Bilgisayar özelliklerinin cep telefonuna eklenmesiyle birlikte akıllı telefonlar cepte taşınan pratik bilgisayarlar olarak gündeme gelmiştir. Akıllı telefonlar fotoğraf ve video çekme, paylaşma, sohbet, alışveriş, bankacılık işlemleri, dosya aktarımı, veri paylaşımı, oyun oynama, müzik dinleme, film izleme, kitap ve gazete okuma gibi özellikleri barındırmaktadır.[49] Bu zamana kadar bilgisayarların yapmış olduğu bu tür işlemleri bilgisayar kullanmadan hızlı ve kolay bir şekilde yapıyor olmak akıllı telefonları insanların hayatında vazgeçilmez haline getirmiştir.[50] Artık bireyler her konuda telefondan yardım almakta, not tutmak yerine sunuların ve materyallerin fotoğraflarını çekmekte, bilgi paylaşımlarını telefonlar üzerinden gerçekleştirmektedir. Akıllı telefonların hayatlarımıza bu denli girmesi ile birlikte akıllı telefon bağımlılığı birçok toplumda önemli bir konu haline gelmiştir.[51]

2.2.3.Türkiye'de Akıllı Telefon Kullanımı

Türkiye'de MOBİSAD (Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş Adamları Derneği) verilerinden elde edilen sonuçlar neticesinde 2016 senesinin ikinci çeyreğinde 3.87 milyon cep telefonu satılmış olduğunu tespit edilmiştir. 2015 senesi ile karşılaştırıldığında oranın yüzde 5 arttığı gözlemlenmiştir. 2016 senesinin ikinci çeyreğinde ise satılmış olan cep telefonlarının büyük çoğunluğunun akıllı telefon olduğu saptanmıştır.[52]

The Brand Age'de yayımlanan teknoloji konulu araştırma sonucunda Türkiye'de akıllı telefonların değiştirilme sıklığının ortalama 2.5 yılda bir olduğu ortaya konmuştur. Bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak Türkiye'de akıllı telefon kullanıcılarının yüzde 39'u her 2 yılda bir telefonlarını değiştirirken, yüzde 44'ü 3 yılda bir geriye kalan yüzde 11'lik kısmının ise her yıl telefonlarını değiştirdikleri gözlemlenmiştir.[53] Deloitte mobil cihaz üzerine yaptığı araştırmasında Türkiye'de mobil cihaz kullanıcılarının yüzde 28'lik kısmının sabah uyanır uyanmaz hiçbir şey yapmadan cep telefonlarına baktığını, Avrupa'da ise bu oranın yüzde 15 olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca yine Türkiye'de kullanıcıların gece yatmadan önce telefonlarını kontrol etme oranının yüzde 23, Avrupa'da ise yüzde 13 olduğu da çalışmada elde edilen bir diğer sonuçtur. Bu sonuçlar neticesine göre Türkiye akıllı telefon bağımlılığı

[49] Fatma Çakır ve Neslihan Demir, ''Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Satın Alma Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma'', ***Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi***, 2014, Cilt:29, 213-243, s. 215.
[50] Min Kwon vd., ''Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale'', ***Plos One Journal***, 2013, Cilt:8, s. 2.
[51] Aktaş, a.g.e., s. 87.
[52] Mobisad, https://www.mobisad.net/ (Erişim tarihi: 10.10.2019).
[53] The Brand Age, ''Türkiye'de Akıllı Telefon Değiştirme Sıklığı 2,5 Yıl'', https://www.thebrandage.com/turkiyede-akilli-telefon-degistirme-sikligi-25-yil (Erişim tarihi: 10.10.2019).

konusunda Avrupa'dan daha öndedir.[54] Ünal ve Arslan ise Eğitim Fakültesi öğrencileriyle yaptığı ve öğrencilerin cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve amaçlarını incelediği araştırmalarında cep telefonu kullanım sıklığının ortalama günlük 1-3 saat olduğunu, cep telefonlarından internete girme oranlarının ise yüzde 51.3 olduğunu ortaya koymuşlardır.[55] "We Are Social"ın dijital dünya konulu araştırmasından elde edilen sonuçlar neticesinde Türkiye'deki aktif abone sayısı bir yıl içinde yüzde 5 internet kullanımında, yüzde 6 sosyal medya kullanımında, yüzde 5 mobil operatör aboneliğinde, yüzde 5 ise akıllı telefonlardan sosyal medya kullanımında olmak üzere artış göstermiştir. Bu araştırmadan elde edilen diğer sonuçlar ise:

- Türkiye'de akıllı telefonların kullanım oranı yüzde 77'dir.

- 59.05 milyon abone akıllı telefonlarından aktif olarak internet kullanmaktadır.

- Ortalama günlük 3 saat 24 dakika akıllı telefonlardan internet kullanım sıklığıdır.

- Youtube, Facebook, İnstagram ve Twitter sırasıyla en sık kullanılan sosyal ağlar iken Whatsapp, Facebook Messenger, Skype ve Snapchat ise sırasıyla en sık kullanılan sohbet ağlarıdır.[56]

Yapılan tüm araştırma bulguları değerlendirildiğinde Türkiye'de akıllı telefon kullanım oranının her geçen gün hızla yükseldiği görülmektedir. Bu hızlı yükseliş de akıllı telefonların bir cazibe unsuru olduğunu göstermektedir.[57]

2.2.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Cep telefonları teknolojik gelmişler ile birlikte son yıllarda dünya çapında oldukça geniş bir yer edinmiştir. Kişilerarası iletişim sağlama gibi basit özellikleri geri planda bırakarak günlük yaşamın kolay akışı için gerekli olan sistemlerin yer aldığı en pratik teknolojik cihaz olarak adından söz ettirmiştir. Cep telefonları, teknolojik gelişmeler sayesinde yaşanan bu misyon değişimi ile artık akıllı cihazlar olarak varlıklarını devam ettirmektedirler.[58] Sesli ve görüntülü arama, video ve fotoğraf çekme/düzenleme, müzik dinleme, yeni insanlarla tanışma, sohbet, bilgi edinme,

---

[54] Deloitte Türkiye Teknoloji, ''Deloitte Global Mobil Kullanıcı Araştırması'', https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/about-deloitte/articles/deloitte-global-mobil-kullaici-arastirmasi-2017.html (Erişim tarihi: 10.10.2019).
[55] Aylin Tutgun Ünal ve Ahmet Arslan, ''Devlet ve Vakıf Universiteleri Egitim Fakültesi Ögrencilerinin Cep Telefonu Kullanım Sıklıklarını ve Marka Tercihlerinin Karsılastırılası'', ***Gaziantep University Journal of Social Sciences***, 2013, Cilt:12, 1-19, s. 3.
[56] We Are Social, '' Digital in 2018'', https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018 (Erişim tarihi:10.10.2019).
[57] Vahit İlhan ''Yeni iletişim teknolojilerindeki yeniliklerin gündelik hayattaki tahakkümü:iPhone ve iPad Örneği'', ***II.Uluslararası İletişim Sempozyumu***, 2-4 Mayıs 2012, Cilt:25, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Yayınları, Manas, 2012, s. 447-448.
[58] Işık, a.g.e., s. 700.

bankacılık işlemleri, navigasyon, günlük sportif faaliyetler için kullanılabilen akıllı telefonlar insanların hayatlarının vazgeçilmez bir parçası hatta günlük rutinleri için bir gereklilik haline gelmiştir.[59]

Akıllı telefonlar ev hanımları, çocuklar, ergenler, gençler, yaşlılar, çalışanlar ve çalışmayanlar olmak üzere oldukça geniş bir kullanıcı profiline sahiptir.[60] Akıllı telefonların kullanımına en fazla uyum sağlayan nesil Y ve Z kuşağıdır. Y kuşağındaki bireyler 1977-1994 arası doğan, entelektüel ve teknolojiye yatkın kişilerdir. Z kuşağındaki bireyler ise 1995 sonrası doğanlardan oluşmaktadır. Z kuşağı oldukça geniş bir bilgisayar ve medya çevresinde yetişmiştir bu da onların interneti daha iyi özümsemesini ve kullanmasını kolaylaştırmıştır. Bu sebeplerle Z kuşağı Y kuşağına göre daha uzmandır. Daha geleneksel olan X kuşağında da akıllı telefon kullanımı artmış ve akıllı telefonlar tüm kuşaklar arasında yaygın bir kullanıcı kitlesine sahip olmuştur.[61] Özellikle teknolojiyi yakından takip eden gençlerin sürekli talepleriyle birlikte akıllı telefonlar gelişme göstermekte, bu gençler arasında da üniversite gençliği geniş bir müşteri kitlesi oluşturmaktadır.[62]

Günlük hayata pek çok kolaylık getirmesine karşın akıllı telefonlar birtakım problemlere de neden olabilmektedir. İnsanların bir kısmı akıllı telefonlarını gereklilikleri doğrultusunda kullanmaktadırlar. Bir kısmı ise bunu başaramamakta, bilinçsiz ve aşırı kullanım göstermekte bu da kişiler arası ilişkiler, fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde olumsuz sonuçlar yaratmaktadır.[63] Günümüzde sürekli akıllı telefonunu elinden düşürmeyen, her türlü işini akıllı telefonu ile çözen ve akıllı telefondan uzak kaldığı zamanlarda kendisini mutsuz hisseden birçok insan bulunmaktadır. Polat 2017 yılında akıllı telefonlar ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında, araştırmaya katılan çoğu kişinin telefonsuz bir yaşam düşünemediklerini, telefonlarından bir süreliğine de olsa ayrı kalma gibi durumlarda stres yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca bu kişilerin günlük yaşamlarında akıllı telefonları ile vakit geçirme süresinin 5 saat ve üzeri olduğunu tespit etmiştir.[64] Ataş'ın

[59] Cemal Onur Noyan vd., ''Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması'', ***Anadolu Psikiyatri Dergisi***, 2015, Cilt:16, 73-81, s. 74.
[60] Yusufoğlu, a.g.e., s. 2417.
[61] Amod Choudhary, ''Smartphones and Their Impact on Net Income Per Employee for Selected U.S. Firms'', ***Business & Finance Studies***, 2014, Cilt:5, 9-17, s. 10.
[62] Ergin Uzgören vd., ''Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Talebinde İsrafa Yönelik Davranışlarının Analizi'', ***Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi***, 2013, Cilt:18, 29-44, s. 31.
[63] Leena Koivusilta vd., ''Intensity of Mobile Phone Use and Health Compromising Behaviours How İs İnformation and Communication Technology Connected To Health-Related Lifestyle İn Adolescence'', ***Journal of Adolescence***, 2005, Cilt:28, 35-47, s. 36.
[64] Reyhan Polat, ''Dijital Hastalık Olarak Nomofobi'', ***Journal of New Media***, 2017, Cilt:1, 164-172, s. 170.

ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını incelediği araştırmasında yer alan bir çalışmaya göre ise insanların yüzde 75'inin cep telefonlarını almadan evden çıkmadıkları, yüzde 36'dan fazla bir oranının cep telefonsuz yaşamayacakları, yüzde 42'lik bir oranının cep telefonları yatmadan önce kontrol ettikleri, yüzde 36'sının ise uyurken telefonlarını ulaşılması kolay bir yere koydukları tespit edilmiştir. Kişilerin bu ve benzeri davranışlar ortaya koyuyor olması cep telefonlarının da bağımlılığa sebep olabileceği düşüncelerini destekler niteliktedir.[65] Psikiyatri dünyasında henüz tam bir tanımı yapılamamış olsa da akıllı telefon bağımlılığı kişilerin kullanım sıklığı ve amacına göre gelişim gösteren bir bağımlılık türü olarak gündeme gelmiş ve bu konu tartışılmaya başlanmıştır.[66]

Bağımlılık, bir varlığa ya da kişiye karşı beslenen karşı konulamaz bir istektir.[67] Bireyin günlük yaşamını ve kişilerarası ilişkilerini sekteye uğratan ve bozan tekrarlayıcı davranış bozuklukları da bağımlılık tanımı içerisinde yer almaktadır. Gerçek dünyadan uzaklaşarak haz veren durumla ilgili aşırı uğraş, bu uğraşın devamlılığı, davranışı kontrol etmede güçlük ve kişinin bu davranışı gerçekleştirmesinin engellenmesi gibi durumlarda ortaya çıkan huzursuzluk hali de bağımlılık kavramı içerisinde değerlendirilmektedir.[68]

Akıllı telefon bağımlılığı, kişinin telefonundan uzakta kalamaması, telefonunu sık aralıklarla kontrol etmesi, telefon ile yoğun uğraş sebebiyle uyku problemleri yaşaması gibi belirtilerle kendini göstermektedir. Akıllı telefonların her ortamdan internete kolay erişim imkanı sağlıyor olması bağımlılığı arttıran bir faktördür.[69] Meral'e göre akıllı telefon bağımlılığı kavramı, akıllı telefonların gereğinden daha yoğun bir şekilde kullanımı ve buna bağlı olarak kişinin kontrol kaybı yaşamasına neden olması ile birlikte bireyin ruhsal sağlığına hasar veren ve sosyal ilişkilerine de zarar vermekte olan davranışsal bir bağımlılık çeşididir.[70] Akıllı telefon bağımlılığının diğer bağımlılık türlerinden bir farkının olmadığını dile getiren bazı psikiyatristler, akıllı telefon bağımlılığının ilaçsız bağımlılıklar içerisinde en yaygın görülen bağımlılık türü

[65] Mehmet Burak Ataş, ''Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'', Sosyal Bilimler Fakültesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018, s. 10 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
[66] Işık, a.g.e., s. 701.
[67] Devlet Denetleme Kurulu, ''Bağımlılıkla Mücadele Raporu'', http://www.muharrembalci.com/hukukdunyasi/alintilar/370.pdf (Erişim tarihi: 11.10.2019)
[68] Noyan vd., a.g.e., s. 74.
[69] Levent Sevgi, ''Teknoloji,Toplum ve Sağlık:Cep Telefonları ve Elektromanyetik Kirlilik Tartışmaları'', http://www.emo.org.tr/ekler/e73a9a0d37efb96_ek.pdf (Erişim tarihi:11.10.2019)
[70] Dursun Meral, ''Ortaöğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi'', Sosyal Bilimler Fakültesi, Erzincan Üniversitesi, Erzincan, 2017, s. 8 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

olduğunu ifade etmişlerdir.[71] Ross, akıllı telefon bağımlılığının üç tane ana belirleyicisi olduğunu ifade etmektedir. Bunlardan ilki akıllı telefon bağımlılığı olan bütün bireylerin akıllı telefonlarını devamlı olarak açık tutma çabası içerisinde olmalarıdır. İkincisi, akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin diğer iletişim araçları da olmasına rağmen sürekli akıllı telefon kullanma eğilimleri içerisinde olmasıdır. Üçüncüsü ise kişilerin, aşırı akıllı telefon kullanımları sebebiyle finansal ve sosyal problemler yaşasalar da akıllı telefon kullanmaktan vazgeçmemeleridir.[72]

DSM-V'te bağımlılık, maddeyle ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları şeklinde iki kategoride yer almaktadır. Kumar oynama bozukluğu, madde kullanım bozukluğunun ortaya çıkardığı belirtilere benzer belirtiler yaratması nedeniyle maddeyle ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları içeriğinde değerlendirilmiştir. DSM-V'e göre akıllı telefon, internet ve oyun bağımlılığının da belirtileri göz önüne alındığında problemli akıllı telefon kullanımı bağımlılık olarak değerlendirilmektedir.[73] Ataş'ın araştırmasında yer alan literatür incelemelerine göre ise akıllı telefon bağımlığının, "mobil telefon bağımlılığı", "problemli telefon kullanımı", "mobil telefonun aşırı kullanımı", "problemli akıllı telefon kullanımı" ifadeleriyle de yer aldığı görülmektedir.[74]

"Nomofobi" kavramı, akıllı telefon bağımlılığı ile alakalı olup dünyada hızla artan bir yayılım göstermektedir. Bu kavramın bağımlılığın başlıca nedenlerinden birini açıkladığı ifade edilmektedir.[75] Nomofobi, bireyin mobil cihazına ulaşamıyor olduğunda ya da mobil cihazla iletişim gerçekleştiremediğinde yaşamış olduğu anlamsız ve istem dışı panik olarak tanımlanmaktadır.[76] Telefonda sık sık mesaj ve arama var mı diye kontrol etme, telefon kullanımının kısıtlı olduğu ortamlarda gerginlik, stres ve endişe duyma, telefonlarını 24 saat açık kalmasını isteme, yatağa telefonları ile gitme ve uyanır uyanmaz telefonlarını kontrol etme gibi davranışlar nomofobik birey davranışları arasında sayılmaktadır.[77]

---

[71] Adriana Bianchi and Jamez Phillips, ''Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use'', ***Cyber Psychology and Behavior Journal***, 2005, Cilt:8, 39-51, s. 40.
[72] J.P. Ross, ''Postmodernity and Mobile Communications'', ***ESA Helsinki Conference,*** 9 August 2001, New Technologies and New Visions, Helsinki, 2001.
[73] Amerikan Psikiyatri Birliği", ***Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı Beşinci Baskı (DSM-5***), Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
[74] Ataş, a.g.e., s. 10.
[75] Anna King vd., ''Nomophobia: Dependency On Virtual Environments Or Social Phobia?'', ***Computers İn Human Behavior***, 2013, Cilt:29, 140-144, s. 141.
[76] Çağlar Yıldırım and Ana Correia, ''Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Development And Validation Of A Self-Reported Questionnaire'', ***Computers İn Human Behavior***, 2015, Cilt:49, 130-137, s. 131.
[77] Nicola Bragazzi and Giovanni Puente, '' A Proposal for Including Nomophobia in The New DSM-V'', ***Psychology Research and Behavior Management***, 2014, Cilt:7, 155-160, s. 156.

Akıllı telefonların oldukça geniş bir kitle tarafından kullanıldığı göz önüne alındığında, her akıllı telefon kullanımını akıllı telefon bağımlılığı olarak değerlendirmek hatalı olacaktır. Akıllı telefon kullanımının bağımlılık olup olmadığını tespit etmek nispeten zor bir durumdur. İnceleme sırasında akıllı telefon kullanımının işlevselliğine dair değerlendirmelerin göz önüne bulundurulması bu tespitte oldukça önemli bir kriterdir. Akıllı telefonlar kişinin günlük hayatının ya da iş yaşamının kaçınılmaz bir gerekliliği olabilir, bu durumda akıllı telefon kullanımı akıllı telefon bağımlılığı olarak değerlendirilemeyecektir.[78] Bu nedenle akıllı telefon ile geçirilen vaktin detaylıca tahlil edilmesi şarttır.[79] Griffiths'e göre bağımlılık olarak nitelendirilmesindeki en önemli faktör bağımlılığın kişinin hayatındaki en önemli etkinliği haline dönüşmesidir. Kişinin düşüncelerini derinlemesine etkiliyor ise akıllı telefon bağımlılığından söz edilebilir. Akıllı telefonlarından uzak kalıyor olmak birtakım kişiler için yaşamlarındaki en önemli faktör haline gelebilir, bu durum stresin ve gerginliğin de eşlik ettiği akıllı telefon bağımlılığına dönüşebilir.[80]

Akıllı telefonların kullanım nedenleri birçok araştırmacının çalışmasına konu olmuştur. Chen ve arkadaşları 2017 yılında yapmış oldukları araştırmalarında insanların akıllı telefon kullanım sebeplerini incelemişlerdir. Araştırma neticesinde kişilerin eğlenme, morallerini yükseltme ve bulundukları topluma uyum sağlama değişkenleriyle akıllı telefon kullanımları arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Fakat sosyal ilişkiler kurma değişkeni ve akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide ise negatif yönde sonuç ortaya konmuştur.[81] Son yıllarda akıllı telefon bağımlılığı oldukça önemli bir konu haline gelmiştir. Özellikle gerçekleştirilen internet temelli etkinliklerin ilaç ve madde kötüye kullanımı bağımlılığı ile yaklaşık seviyelerde seyrettiği rapor edilmiştir.[82]

2.2.5.Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri

Getirdiği kolaylıklar sebebiyle piyasaya sürüldüğü günden itibaren birçok kişinin elinden düşmeyen ve hayatımızın bir parçası durumuna gelmekte olan akıllı telefonlar birtakım olumlu etkilere ve akıllı telefon bağımlılığı ise birtakım olumsuz

[78] Kardefelt Winther vd., ''How Can We Conceptualize Behavioural Addiction Without Pathologizing Common Behaviours?'', ***Addiction Journal***, 2017, Cilt:112, 1709-1715, s. 1710.
[79] Daniel King vd., ''Motivational Components of Tolerance in Internet Gaming Disorder'', ***Computers in Human Behavior***, 2018, Cilt:78, 133-141, s. 134.
[80] Mark Griffitths, ''Internet Addiction: Fact or Fiction?'', ***The Psychologist***, 1999, Cilt:12, 246-251, s. 248.
[81] Chongyang Chen vd., ''Examining The Effects of Motives and Gender Differences on Smartphone Addiction'', ***Computers in Human Behavior***, 2017, Cilt:75, 891-902, s. 892.
[82] Kwon, a.g.e., s. 3

etkilere neden olmaktadır.[83] Akıllı telefonların sağladığı olumlu etkiler içerisinde sosyal ilişkilerin kurulması ve devam ettirilmesi sayılabilir.[84] Diğer insanlar ile etkileşim sağlaması, eğlence aktiviteleri imkanı sunması, sağlıkla ilgili işlevler konusunda yararlı bilgiler ve olanaklar sağlaması da akıllı telefonların olumlu etkileri içerinde sayılabilmektedir.[85] İlaveten internet aracılığıyla yapılacak olan aktiviteleri kolaylaştırmakta ve gönüllülük esasına dayalı olarak yapılan yardım faaliyetlerinin daha hızlı bir şekilde yayılmasına olanak sağlamaktadır.[86] Ayrıca yaşamlarında uygun sosyal ilişkiler içinde olamayan insanların etkileşim ihtiyaçlarını karşılamalarını mümkün kılmaktadır.[87]

Alikaşifoğlu, akıllı telefon bağımlılığının sosyal fobi, dikkat bozukluğu, anksiyete ve depresyon gibi birtakım psikolojik problemlere yol açtığını ifade etmektedir. Akıllı telefonlara karşı hissettikleri bağımlılık duygusu ile kişiler dış dünya ile bağlantılarını kopartmaktadırlar. İçinde yaşamış oldukları çevreden uzaklaşarak, kendi içlerinde doğru çekilerek zaman geçtikçe asosyalleşmektedirler. Sosyal hayata karşı duyulan ilgi ve yüz yüze iletişim, akıllı telefonların ulaşım kolaylığı sağladığı sosyal medya araçları ile azalmış bulunmaktadır. Bu kanallar vasıtasıyla iletişim kuran bireyler, aslında birbirlerinden uzaklaşmaktadır.[88] İnsanların karşılıklı iletişim halindeyken dikkatlerini iletişim kurduğu kişiye değil de akıllı telefonlarına vermesi, onunla ilgilenmesi, iletişim kurduğu kişiye algısını yönlendirememesi olarak ifade edilen sosyetilizm akıllı telefon kullanım oranının artması ile birlikte yaygınlaşan bir kavram haline gelmiştir. Bu konu üzerine yapılmış olan bir araştırma, akıllı telefon bağımlılığının bireyler arası iletişim üzerinde olumsuz bir etki yarattığını, kişilerin iletişim becerilerini engellediğini ve çevresinde olup bitenlere karşı insanların duyarsızlaşmasına sebep olduğunu ortaya koymuştur.[89]

Sözlü iletişim sağlamasının dışında farklı iletişim imkanları da sağlayan akıllı telefonlar, utangaç kişilerin rahatsızlık yaratan durumlardan kaçınmasına fırsat tanır.[90]

---

[83] Yücelten, a.g.e., s. 18.
[84] Charit Taneja, ''The Psychology of Cellular Phone Use'', ***Delhi Psychiatry Journal***, 2014, Cilt:17, 448-451, s. 448.
[85] Han-Kyeong Lee vd., ''Development and Validation Study of The Smartphone Overuse Screening Questionnaire'', ***Psychiatry Res***, 2017, Cilt:25, 352-357, s. 352.
[86] Adam Waytz and Kurt Gray, ''Does Online Technology Make Us More or Less Sociable?A Preliminary Review and Call for Research'', ***Perspect Psychol Sci***, 2018, Cilt:13, 1-19, s. 2.
[87] Luca Pancani vd., ''The Psychology of Smartphone:The Development of The Smartphone Impact Scale'', ***Assessment***, 2019, Cilt:2, 1-22, s. 3.
[88] Müjgan Alikaşifoğlu, ''İnternet Kullanımı ve Çocuk ve Ergen Sağlığı Türk Pediatri Kurumu TBMM Sunusu'', https://www.tbmm.gov.tr (Erişim tarihi:12.10.2019).
[89] Engin Karadağ vd., ''Sanal Dünyanın Kronolojik Bağımlılığı:Sosyotelizm(Phubbing)'', ***The Turkish Journal on Addictions***, 2016, Cilt:3, 223-269, s. 224.
[90] Mengwei Bian and Louis Leung, ''Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital'', ***Social Science Computer Review***, 2014, 1-19, s. 2.

Akıllı telefonların yüz yüze iletişim yerine, sosyal medya araçları aracılığı ile çevrim içi iletişim imkanı sağlaması yalnız ve utangaç insanlar tarafından akıllı telefonları oldukça tercih edilebilir kılmıştır ve bu kişiler tarafından ilk başvurulan iletişim aracı haline gelmiştir. Yapılmış olan araştırmalar akıllı telefonların insanları yalnızlaştırdığını ve utangaç kişilik özelliklerine sahip olmasına neden olduğunu destekler niteliktedir.[91] Şar'ın yapmış olduğu araştırmada ise yalnızlık duygusunun insanları problemli mobil telefon kullanımına ittiği, mobil telefon kullanımı ile de yalnızlık duygusunun azaldığı ortaya konulmuştur. Bununla birlikte yalnızlık hissi yaşayan ergenlerin mobil telefonlarını daha sık kullandıklarını ve mobil telefon bağımlılığı yaşadıklarını ifade etmiştir.[92] Akıllı telefonların insanlar üzerinde nasıl etki oluşturduğuna dair yapılan çalışmalardan biri de Tekin ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin uzun süreli telefon kullanımları ve uzun süreli telefon kullanımları sonucunda dile getirdikleri şikayetleri incelenmiştir. Öğrencilerin yüzde 49,7'si akıllı telefon kullanımını zaman kaybı olarak görmektedirler. Yüzde 31,3' ü baş ağrısı, yüzde 23,7' si kulak çınlaması, yüzde 22,4'ü yorgunluk, yüzde 21,8'i unutkanlık, yüzde 18,2'si iş veriminde azalma, yüzde 16,8'i gözlerde yanma, yüzde 16,6' sı uykusuzluk, yüzde 12,6'sı sosyal ilişkilerde kopukluk, yüzde 11,3' ü huzursuzluk, yüzde 7,1'i reflekslerde azalma, yüzde 6,8'i dengesiz beslenme, yüzde 5,5'i depresyon ve yüzde 1,8' i kekeleme gibi durumlardan doğan şikayetlerini dile getirmişlerdir. Çalışma sonucunda yüzde 28,9'unun da hiçbir şikayet yaşamadığı ortaya konulmuştur.[93]

Literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının ruhsal açıdan da birtakım problemlere neden olduğu görülmektedir. Güney Kore'de Jinoh tarafından yapılmış olan bir araştırmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozuklukları üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğu gözlemlenmiştir.[94] Akıllı telefonların aşırı kullanımının sonucu olarak bireylerde dürtü kontrol problemleri ve depresyon da gözlemlenebilmektedir. Bianchi ve Phillips tarafından yapılmış olan araştırmada insanların problemli akıllı telefon kullanımları neticesinde dürtü kontrol bozuklukları yaşadığı, bu bozukluğun da bireylerde depresyon belirtilerinin gözlenmesine sebep olabileceğini ortaya koymuşlardır.[95] Akıllı telefon bağımlılığının

[91] Aktaş, a.g.e., s. 88.
[92] Ali Haydar Şar, ''Ergenlerde Yalnızlık ve Mobil Telefon Bağımlılığı Probleminin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi'', ***International Journal of Social Science***, Cilt:6, 1207-1220, s. 1210.
[93] Çiğdem Tekin, ''Cep Telefonu Problemli Kullanım Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması'', ***Medicine Science***, 2014, Cilt:3, 1361-1368, s. 1367.
[94] Chang Jinoh, ''Analysis of Influence of Smart Phone Addiction Practice on ADHD Symptoms of Elementary School Students'', ***Korean Review of Crisis and Emergency Management,*** 2014, Cilt:10, 159-178.
[95] Bianchi vd., a.g.e., s. 41.

incelendiği bir başka araştırmada ise, dışadönük ve içedönük kişilik özelliğindeki bireylerin akıllı telefon bağımlılıkları kıyaslandığında dışa dönüklerin içe dönüklere oranla daha yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlısı olma riski taşımakta oldukları ortaya koyulmuştur. Ayrıca nevrotik kişilik özelliğine sahip olan kişilerin de akıllı telefon bağımlılığı açısından risk taşıdığı ifade edilmiştir. İlaveten bu araştırma sonucunda sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmakta olan kişiler ile narsistik kişilik arasında bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Akıllı telefonların kullanım sıklığı ile stres, kaygı, depresyon arasında da pozitif yönde ilişki ortaya konmuştur.[96] Akıllı telefon bağımlılığının sebep olduğu olumsuz etkilerden biri ise sosyal kaygı üzerinde yarattığı etkidir. Ergenler yaşadıkları güçlü duygular sebebiyle kendilerini yetersiz olarak gördüklerinde başkaları tarafından beğenilmediklerini ve sevilmediklerini düşünme eğilimi içinde olurlar. Bu duygu onları, kendilerini kusursuz gösterme çabası içine iter. Başkalarının kendileri hakkındaki düşünceleri ergenler için çok önemli olduğundan çekindikleri ortamlarda olmaktan ve göz teması kurmaktan geri dururlar. Sonuç olarak zayıflayan sosyal ilişkileriyle birlikte kendilerini toplumdan soyutlarlar. Bu kişiler akıllı telefonlarının erişim kolaylığı sağladığı sosyal medya araçları ile birlikte iletişim kurmayı tercih eder. Kurmuş oldukları iletişim sayesinde göz teması kurmak ve beden dillerini kullanmak zorunda kalmazlar. Böylece sosyal kaygı yaşayan bireyler kendilerini istedikleri gibi göstererek akıllı telefonları üzerinden iletişim kurarlar.[97] Buradan hareketle de sosyal kaygı yaşayan bireylerin akıllı telefonlarını aşırı kullanarak rahatlama sağlamaya çalışması akıllı telefon bağımlılığının gelişmesine neden olduğu söylenebilir.

Akademik başarı üzerinde akıllı telefon bağımlılığının etkisini araştıran çalışmalar da mevcuttur. İNSAMER (İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi) bağımlı akıllı telefon kullanımı ve akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğunu, akademik başarının olumsuz olarak etkilendiğini ifade etmiştir.[98] Lübnan'da bağımlı akıllı telefon kullanımının yaşam doyumu ve akademik başarı üzerindeki etkisinin incelendiği, 300 öğrenci ile gerçekleştirilmiş olan araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu ve akademik başarı arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.[99]

---

[96] Meryem Karaaziz ve Buse Keskindağ, ''Akıllı Telefonumu Seviyorum: Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik Risk Faktörleri Üzerine Gözden Geçirme'', ***Bağımlılık Dergisi***, 2015, Cilt:16, 78-85, s. 83.
[97] Şar, a.g.e., s. 1211.
[98] İNSAMER, ''Teknoloji Kullanımı ve Bağımlılığı Açısından Türkiye Gençliğinin Fotoğrafı'', insamer.com/tr/teknoloji-kullanimi-ve-bagimliliği-acisindanturkiye-gencliginin-fotografi_182.html. (Erişim tarihi:13.10.2019).
[99] Nazir Hawi and Maya Samaha, ''To Excel Or Not To Excel:Strong Evidence On The Adverse Effect Of Smartphone Addiction On Academic Performance'', ***Computers & Education***, 2016, Cilt:98, 81-89, s. 88.

Neticede akıllı telefon bağımlığının çoğunlukla insanların yaşamına etki eden birtakım olumsuz yönleri bulunmaktadır.[100]

2.2.6. DSM'de Akıllı Telefon Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Bireylerin günlük yaşamlarındaki işlevlerini ve kişilerarası ilişkilerini, iletişimlerini etkileyen davranış bozukluklarının bağımlılık kavramı kapsamında incelenmesi gerekmektedir.[101]

Geçmişte bağımlılık kavramı için kullanılan "madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı" tanı sınıflandırması, DSM'nin yeni versiyonunda "madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları" tanı sınıflandırılması biçiminde yer almıştır.[102] DSM-5'te yaşanmış olan yenilik ile beraber geçmişte yalnızca madde ile ilişkili bozuklukları içermekte olan bağımlılık terimi, madde ile ilişkili olmayan davranışları da içerir duruma gelmektedir.[103] DSM-5'te şu anda madde ile ilişkili olmayan bozukluklar kategorisinde yalnızca "kumar bozukluğu" yer alsa da gelecek yıllarda yapılacak olan klinik araştırmalarla birlikte internette oyun bağımlılığı kavramının farklı bir tanı sınıflandırmasında değerlendirileceği ifade edilmektedir.[104] Davranışsal bağımlılıkların temelinde tekrarlayıcı davranışlar bulunmaktadır. Bu tekrarlayıcı davranışlar bireylerin işlevselliğini bozacak düzeydedir.[105] Akıllı telefon bağımlılığının DSM kapsamında değerlendirilmesi için de akıllı telefonların kişilerin işlevselliğini bozacak düzeyde devamlı ve tekrarlayıcı kullanımını ortaya koyacak olan çalışmalar gerekmektedir.[106]

Yapılmış olan bir araştırmada DSM-5 içeriğinde bulunan kumar oynama bozukluğu ölçütleri ile karşılaştırılması yapılarak akıllı telefon bağımlığına yönelik bazı tanı ölçütleri önerilmiştir. Bu ölçütler şu şekildedir:

Aşağıda yer alan maddelerden en az 4'ünün bireyde var olması ile birlikte hayatında önemli hasara neden olan sürekli ve tekrarlayan uygun olmayan akıllı telefon kullanımı davranışı:

---

[100] Jung-Yeon Mok vd., ''Latent Class Analysis on Internet and Smartphone Addiction in College Students'', ***Published Online***, 2014, Cilt:10, 817-828, s. 819.
[101] Jon Grant vd., ''Introduction to Behavioral Addictions'', ***The American Journal of Drug and Alcohol Abuse***, 2010, Cilt:36, 233-241, s. 234.
[102] Amerikan Psikiyatri Birliği", ***Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı Beşinci Baskı (DSM-5)***, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
[103] Noyan, a.g.e., s. 74.
[104] Amerikan Psikiyatri Birliği**", Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı Beşinci Baskı (DSM-5)**, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
[105] Debasish Basu vd., ''Internet Addiction:Consensus,Controversies and The Way Ahead'', ***East Asian Arch. Psychiatry***, 2012, Cilt:20, 123-132, s. 124.
[106] Grant vd., a.g.e., s. 234.

1)İstenilen tesiri yaratması amacıyla akıllı telefonu daha sık olarak ve daha fazla kullanıyor olma gereksiniminin olması

2)Akıllı telefon kullanımını azaltmaya yönelik başarısız teşebbüslerin var olması

3)Akıllı telefonla devamlı olarak meşgul halde bulunmak

4)Arzu edilmeyen duygular yaşandığı zamanlarda direkt akıllı telefon kullanımına yöneliyor olmak

5)Aşırı akıllı telefon kullanımı sebebiyle zaman kavramını yitirecek düzeye gelmek

6)Tolerans

* Yeni bir telefona, yeni aplikasyonlara ve daha fazla kullanıma gereksinim duymak

7)Akıllı telefona ulaşamadığında kişide yoksunluk belirtilerinin görülmesi

*Sinirlilik hali

*Gerginlik

*Depresyon

*Huzursuzluk

*Tahammülsüzlük[107]

2.2.7. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu başlık altında Türkiye'de ve yurt dışında akıllı telefon bağımlılığı kavramı ile ilgili yapılmış çalışmalara yer verilecektir.

2.2.7.1.Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Özaşçılar (2009), 18-25 yaş arasında olan ve İstanbul ilinde ikamet eden üniversite gençleri ile yapmış olduğu araştırmasında, öğrencilerin günlük yaşamlarında cep telefon kullanımlarının konumunu ve kişisel güvenlik amacıyla cep telefonlarını kullanım durumlarını tespit etmeyi hedeflemiştir. Yapılmış olan araştırma sonucunda öğrencilerin cep telefonlarını kullanım nedenlerinin başında iletişim ve acil durumlarda ihtiyaç duyulması hususunun yer aldığı görülmektedir. Kadınların cep telefonlarını kamuya açık yerlerde kullanılmasından duyduğu rahatsızlığın erkeklerden daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Kadınlar cep telefonu kullanımının

[107] Serdar Nurmedov, ''Akıllı Telefon Bağımlılığında Tanı ve Tedavi'', ***Psikiyatride Güncel: Davranışsal Bağımlılıklar***, 2016, Cilt:6, 252-260, s. 253.

güvenlik maksadı ile gerekli olduğunu ifade ederken erkekler katılımcılar cep telefonlarını teknolojik aygıt şeklinde değerlendirmektedirler.[108]

Tekin (2012) yapmış olduğu araştırmasında Cep Telefonu Problemli Kullanımı Ölçeği (PU)'nin Türkiye'deki geçerliliğini ve uygulanabilirliğini değerlendirmeyi hedeflemiştir. Bu hedef doğrultusunda öncelikle 387 öğrenciye daha sonra 118 öğrenciye ölçek uygulamıştır. Elde edilen sonuçlar neticesinde araştırmaya katılan öğrencilerden yüzde 98,9'unun bir cep telefonuna sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerin günlük cep telefonları kullanım süresine bakıldığında ise yüzde 42,6'sının günlük 1 ya da 2 saat cep telefonları kullandığını, yüzde 3,9'unun ise 5 ya da daha fazla saat süre ile cep telefonu kullandıklarını tespit etmiştir. Öğrencilerin cep telefonu kullanım amaçlarına bakıldığında ise yüzde 91,6'sının haberleşme ve iletişim amacıyla cep telefonu kullandığı, yüzde 68,7'sinin mesajlaşmak, yüzde 23,9'unun oyun oynamak, yüzde 39,2'sinin internete girmek, yüzde 14,2'sinin ise başka amaçlar doğrultusunda cep telefonu kullandıkları saptanmıştır.[109]

Karaaslan ve Budak (2012) Ege Üniversitesi'nde 234 öğrenci ile gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında cep telefonları özelliklerinin kullanımlarını ve iletişim süreçlerine olan etkisini incelemiştir. Ayrıca cep telefonu kullanımının cinsiyete göre değişip değişmediğini ve günlük yaşama olan etkisini de araştırma kapsamında ele almıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin tümünün cep telefonu kullanmakta olduğu hatta öğrencilerin küçük yaşlardan itibaren mobil iletişim teknolojilerinden yararlandıkları saptanmıştır. Öğrencilerin büyük bir bölümü SMS yolu ile kurulan iletişimi tatmin edici bulmasa da iletişim kurmak için SMS yolunu tercih etmekte, SMS kullanımının günlük iletişimlerini olumsuz etkilediğini de ifade etmektedirler. Kız öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla cep telefonlarını daha çok iletişim amaçlı kullanmakta, erkek öğrenciler ise daha çok film izleme amacıyla cep telefon kullanımını tercih etmektedirler. Cep telefonların sağlık üzerindeki olumsuz etkileri konusunda kadın katılımcıların yüzde 96'sının erkek katılımcıların ise yüzde 85'inin bilgisi vardır. Öğrencilerin yüzde 82'si ise cep telefonlarını hiç kapatmadıklarını ifade etmişlerdir.[110]

Şar (2013) 481 lise öğrencisi ile yapmış olduğu araştırmasında ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve problemli mobil telefon kullanımlarını incelemiştir. Araştırmada

---

[108] Mine Özaşçılar, ''Genç Bireylerin Cep Telefonu Kullanımı ve Bireysel Güvenlik:Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonunu Güvenlik Amaçlı Kullanımları'', ***Sosyoloji Araştırmaları Dergisi***, 2012, Cilt:15, 43-74, s. 63.
[109] Tekin, a.g.e., s.1368.
[110] İlknur Karaaslan ve Leyla Budak, ''Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması'', ***Journal of Yasar University***, 2012, Cilt:26, 4548-4571, s. 4567.

bu değişkenleri ölçmek amacı ile Problemli Mobil Telefon Kullanım Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma neticesinde ergenler arasında cep telefonu kullanımının oldukça yoğun olduğu ve erkeklerde kız öğrencilere kıyasla daha fazla problemli olarak ifade edilen cep telefon kullanımının mevcudiyeti ortaya konmuştur. Yalnızlık ve problemli mobil telefon kullanımı ilişkisinde pozitif yönde anlamlı bir sonuç gözlemlenmiştir.[111]

Deniz (2014) 500 lise öğrencisi ile yapmış olduğu araştırmasında ergenlerde utangaçlık, sosyal anksiyete ve problemli akıllı telefon kullanımı arasında olabilecek ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Araştırma neticesinde öğrencilerin utangaçlık seviyeleri ile sosyal anksiyeteleri ilişkisinde pozitif yönlü bir sonuç bulunurken, sosyal anksiyete ve problemli olarak ifade edilmekte olan akıllı telefon kullanımları arasında ilişki bulunamamıştır. Araştırma kapsamında kullanılan Problemli Mobil Telefon Kullanım Ölçeği sonuçları cinsiyet, yakın arkadaş sayısı, akademik başarı ebeveyn ile birlikte yaşıyor olma durumlarından etkilenmemektedir. Ancak düşük sosyo ekonomik düzeyde olanların ve sosyal paylaşım sitelerini sık kullananların problemli mobil telefon kullanımlarının yüksek olduğu saptanmıştır.[112]

Ünal (2015) Ankara ilinde ikamet eden Tıp Fakültesi öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmasında, katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Bu çalışmanın örneklemi 366 kişiden oluşmakta olup bunların 207'si kadın 159'u ise erkektir. Araştırma kapsamında öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini tespit etmek amacıyla kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği sonuçları ile cinsiyet, yaş, sigara ve alkol kullanımı, ilk cep telefonu sahibi olma yaşı arasında istatiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. İnternet ortamında gezinmek, sosyal paylaşım sitelerini kullanmak, fotoğraf çekmek amacıyla cep telefonlarını kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin istatiksel açıdan ortalamanın üzerinde olduğu bulgulanmıştır. Sosyal paylaşım sitelerinden olan Twitter uygulamasını kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeyleri diğer sık kullanılan iki sosyal paylaşım sitesi ile kıyaslandığında istatiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur.[113]

Yılmaz (2015) tarafından ergenlerin mobil telefon bağımlılıkları ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmaya İstanbul'da lise

---

[111] Şar, a.g.e., s. 1212.
[112] Sema Deniz vd., ''Ergenlerin Problemli Mobil Telefon Kullanımının Utangaçlık ve Sosyal Anksiyete ile lişkisinin İncelenmesi'', Sosyal Bilimler Fakültesi, Arel Üniversitesi, İstanbul, 2014, s. 57 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
[113] Ahmet Ünal, ''Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi'', Sosyal Bilimler Fakültesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara, 2015, s. 64 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

öğrenimi gören 271 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla problemli mobil telefon kullanımının fazla olduğu bulgulanmıştır. Yapılmış olan araştırmada mobil telefon bağımlılığı ile sosyal anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir fakat bu ilişkinin zayıf olduğu ifade edilmiştir.[114]

Yücelten (2016) yapmış olduğu araştırmasında üniversite gençlerinin internet ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin bireylerin bağlanma stilleriyle arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Araştırma örneklemi 18-24 yaş arası 100 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda öğrencilerin yüzde 43'ü akıllı telefon bağımlısı olarak tespit edilmiştir. Neticede bağımlı internet kullanımı ve bağlanma stilleri arasında ilişki bulunamamıştır fakat akıllı telefon bağımlılıkları ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.[115]

Kuyucu (2017) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini ortaya koymayı hedeflemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul ilindeki 620 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma neticesinde öğrencilerin cinsiyet, yaş, cep telefonu kullanım özellikleri ile akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.[116]

Minnaz ve Çetinkaya Bozkurt (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı düzeyleri ve kullanım amaçlarının çeşitli değişkenler ile ilişkisini değerlendirmek hedefiyle yapılan araştırmaya Burdur ilinde öğrenim gören 385 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma neticesinde öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleriyle yaş ve cinsiyet ilişkisinde anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım süresinin günde 4 saat ve üzeri olduğu, en fazla sosyal medya kanallarına erişim amacıyla kullandıkları saptanmıştır.[117]

Kızıltoprak (2018) yaptığı araştırmasında lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim biçimleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmanın evrenini Çankırı ilinde yaşayan 761 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılıkları

---

[114] Gül Yılmaz, Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığının Sosyal Anksiyeteye Etkisinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, 2015, s. 62 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
[115] Yücelten, a.g.e., s. 55.
[116] Kuyucu, ag.e., s. 348.
[117] Özlem Çetinkaya Bozkurt ve Ali Minaz, ''Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi'', ***Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi***, 2017, Cilt:9, 268-286, s. 284.

cinsiyetlerine göre farklılık göstermemiştir. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı arttıkça not ortalamalarının azaldığı tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı arttıkça iletişimci biçimlerinin alt boyutlarından "Arkadaş Canlısı", "Etki Bırakan", "Rahat", "Tartışmacı", "İlgili", "Kesin", "Dramatize Eden", "Açık", "Baskın" ve "Iletişimci İmajı" boyutlarının arttığı, "Sözsüz İletişim Kuran" boyutunun ise azaldığı saptanmıştır.[118]

Karahancı (2018) yaptığı araştırmada üniversite gençlerinde akıllı telefon bağımlılığı ve kişilik özellikleri arasında bulunan ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmada İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim gören 402 katılımcı yer almıştır. Çalışma sonucunda kadınların akıllı telefon bağımlılık puanları erkek katılımcılarınkinden yüksek bulunmuştur. Ayrıca araştırmada yaş arttıkça, öğrencilerin sosyal ağlara bağımlılık puanlarının ve akıllı telefon bağımlılık puanlarının azaldığı saptanmıştır.[119]

2.2.7.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bianchi ve Philips (2005) yapmış oldukları araştırmalarında problemli akıllı telefon kullanımının dışadönük kişilik, düşük özsaygı, yaş ve cinsiyet faktörleri ile ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklem grubunu yaşları 18-85 arasında değişen 194 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma neticesine göre genç yetişkinlerin mobil telefon bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu, problemli akıllı telefon kullanımının ise kişileri fiziksel, sosyal ve finansal açıdan negatif yönde etkilediği saptanmıştır. Telefonun en çok kullanılan özelliğinin diğerlerine kıyasla SMS olduğu tespit edilmiştir.[120]

Choliz (2012) yaptığı çalışmasında DSM-IV içeriğinde bulunan bağımlılık kriterlerini revize ederek cep telefonu bağımlılığı anketini geliştirmeyi hedeflemiştir. Araştırma örneklemini 12-18 yaş aralığında yer alan 2486 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma neticesine göre cep telefonu kullanımının en yoğun olduğu yaş 15-16 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte mobil telefon bağımlılığının kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.[121]

Lee, Chang, Lin ve Cheng (2014) yapmış oldukları çalışmalarında ruhsal nitelikler ile akıllı telefonun problemli kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemeyi

---

[118] Kızıltoprak, a.g.e., s. 49.
[119] Pelin Karahancı, Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki'', Sosyal Bilimler Fakültesi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul, 2018, s. 72 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
[120] Bianchi vd., a.g.e., s. 49.
[121] Mariano Choliz, ''Girls,Boys and Their Mobile:Use,Abuse (and dependence) of The Mobile Phone in Adolescence'', ***Revista Espanola De Drogodep***, 2009, Cilt:34, 74-88, s. 85.

hedeflemişlerdir. Araştırmanın örneklemi 17-67 yaş aralığındaki 325 kişiden oluşmaktadır. Araştırma neticesinde kadınların erkeklere kıyasla problemli akıllı telefon kullanım oranının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca kadınların Facebook gibi sosyal ağ sitelerini tercih ederken, erkeklerin Linkedin gibi iş ve profesyonel siteleri tercih ettikleri tespit edilmiştir.[122]

Deursen ve arkadaşlarının (2015) 386 katılımcıyla gerçekleştirmiş oldukları çalışma kapsamında akıllı telefon bağımlılığı ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Duygusal zekanın bağımlılık üzerindeki rolü incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamış, akıllı telefon bağımlığının stres ile pozitif yönde bir ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Kadınların erkeklere oranla daha fazla akıllı telefon bağımlılığı gösterdikleri bulunmuştur. Bireylerin yaşının ise bağımlılık kapsamında negatif bir etkisinin olduğu saptanmıştır.[123]

Kim, Cho ve Kim (2017) Güney Kore'de 200 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmalarında akıllı telefon ile anksiyete, yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma neticesinde anksiyete ile akıllı telefon bağımlılık puanları arasında bir ilişki bulunamazken yalnızlık, depresyon ve akıllı telefon bağımlılık puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.[124]

2.3. İLETİŞİM VE İLETİŞİM BECERİLERİ

Bu başlık altında iletişim kavramı, iletişim süreci öğeleri, iletişim türleri, iletişim becerileri ile ilgili kuramsal çerçeve yer almaktadır.

2.3.1.İletişim Kavramı

Birey yaşadığı toplum içerisinde var olan kuralları ve inançlar sistemini öğrenebilmek, kendini anlatmak, başkalarını anlamak kısacası toplumsallaşmak amacıyla iletişim kurmaya ihtiyaç duymaktadır.[125] Gülbahçe'nin aktardığına göre, ilk olarak M.Ö 5. ve 4. yüzyıllarda Aristo tarafından ortaya atılan iletişim kavramı tek yönlü olarak ifade edilmiştir. Bu kavram karşısındakini kendi istemine göre etkileyebilme yeteneği olarak anlamlandırılmıştır. Aristo'nun yaşamış olduğu dönemin

---

[122] Yu-Kang Lee vd., ''The Dark Side of Smartphone Usage:Psychological Traits,Compulsive Behavior and Technostress'', ***Computers in Human Behavior***, 2014, Cilt:31, 373-383, s. 379.
[123] Alexander Deursen vd., ''Modeling Habitual and Addictive Smartphone Behavior The Role of Smartphone Usage Types,Emotional İntelligence,Social Stress,Self-Regulation,Age and Gender'', ***Computers in Human Behavior***, 2015, Cilt:45, 411-420, s. 418.
[124] Young Kim vd., ''Structural Equation Model of Smartphone Addiction Based on Adult Attachment Theory:Mediating Effects of Loneliness and Depression'', ***Asian Nursing Research***, 2017, Cilt:11, 92-97, s. 95.
[125] Ünsal Oskay, ***XIX. Yüzyıldan Günümüze Kitle İletişiminin Kültürel İşlevleri Kuramsal Bir Yaklaşım***, Der Yayınevi, İstanbul, 1999, s. 17.

yaşam koşulları göz önünde bulundurulduğunda bu kavram kabul görebilmektedir. Fakat günümüzde hayatın içindeki birçok gerekliliğin ve işlevin iletişim kavramı içerisinde yer alması ve bu kavramın sıklıkla kullanılır hale gelmesiyle birlikte iletişimi tek bir tanım altında tanımlamak mümkün olamayacaktır.[126]

Literatürde iletişim kavramının birçok farklı tanımı yapılmıştır. Bir tanımda iletişim, bilginin semboller, davranışlar, işaretler, mimikler vb. aracılığıyla bir yerden başka bir yere aktarılması olarak yer almıştır.[127] Bir başka tanımda ise iletişim, bir kaynaktan çıkan bilginin karşıdaki kişiye iletilmesi, o kişide bir etki yaratması ve verilen tepkinin kaynağa geri dönmesini ifade eden süreç olarak tanımlanmıştır.[128] İletişim kavramı, kişilerin birbirlerine karşılıklı bir şekilde bilinçli olarak ya da olmayarak duygularını, düşüncelerini ve isteklerini ifade ettikleri süreç olarak da başka bir tanımda yer almıştır.[129] Dökmen ise iletişim terimini bilgi üretme, anlama ve anlamlandırıyor olma arasında sağlanan bir akış şeklinde tanımlamıştır. [130] İletişim kavramının en sade biçimde duygu, düşünce ve bilgi alışverişi olduğu söylenebilir.[131]

İletişim kavramı hakkında birçok farklı tanımlamalar olmasının asıl sebebi kavramın durağan değil dinamik olmasıdır.[132]

2.3.2.İletişim Sürecinin Öğeleri

İletişim kavramı, süreç biçiminde değerlendirildiğinde kaynaktan alıcıya uzanana kadar birtakım organlardan geçmesi gerekmektedir. Bu organlar iletişimin öğeleri olarak ifade edilmektedir.[133] Gönderici, mesaj, kanal, alıcı ve geribildirim iletişimin öğelerini oluşturmaktadır.[134]

Kaynak (Gönderici); Bir hedefe istenen bir düşünceyi, bilgiyi iletmek için iletişimi başlatan kişi ya da birimdir. Kaynak bilgiyi karşı tarafa aktarmak için onları söz, yazı,

---

[126] Öner Gülbahçe, ‘’Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi’’, ***Atabesbd***, 2010, Cilt:12, 12-22, s. 13.
[127] Selçuk Budak, ***Psikoloji Sözlüğü***, Bilim ve Sanat Yayınları, İstanbul, 2005, s.320.
[128] Oskay, a.g.e., s. 19.
[129] Acar Baltaş vd., ***Eğitim Başarısını Yükseltmede,Sağlıklı ve Mutlu İnsanlar Yetiştirmede Ailenin Rolü:Ana-Baba Okulu***, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003, s. 27.
[130] Üstün Dökmen, ***İletişim Çatışmaları ve Empati***, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2002, s. 19.
[131] Fidan Korkut Owen ve Aslı Bugay, ‘’İletişim Becerileri Ölçeği’nin Geliştirilmesi:Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması’’, ***Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi***, Cilt:10, 51-64, 51.
[132] Ayla Okay, ***Sağlık İletişimi***, Derin Yayınları, İstanbul, 2016, s. 36.
[133] Akif Ergin, ***Öğretim Teknolojisi İletişim***, Anı Yayıncılık, Ankara, 1995, s. 67.
[134] Thomas Gordon, ***Etkili Anne Baba Eğitiminde Uygulamalar***, Çev. E.Aksay, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2002, s. 56.

mimik gibi semboller aracılığıyla kodlar.[135] Kaynak temel olarak iletişim sürecini başlatan ve kodlayan olduğu için iletişim sürecinde en önemli göreve sahiptir.[136]

Mesaj (İleti); Kaynak ve hedef arasında bir ilişki kurulmasını sağlamakta olan mesaj, sözlü ya da sözsüz işaretlerin bütününü kapsamaktadır.[137] Mesaj, göndericinin alıcıya iletmek istediği duygu ve düşünceleri ifade eden sembollerdir.[138] İletilecek olan mesajların açık bir biçimde, net ve anlaşılır olması iletişimde önemli bir husustur. Ayrıca mesaj gönderici ile alıcı arasında kalmalıdır.[139]

Kanal; İletişim sürecine kaynak ve alıcı mesajlarını birbirlerine çeşitli yollar ile iletmektedirler. Bu yollar söz ve yazı olabileceği gibi başka araçlar da olabilmektedir.[140] Mesajın alıcıya ulaşabilmesi için kullanılacak olan yola kanal adı verilmektedir. Bu kanallar vasıtasıyla mesajlar duyu organlarına ulaşmaktadır. En az bir duyu organını kullanan kaynak mesajını böylece alıcıya iletmektedir. Yüz yüze iletişimde mesajı jest ve mimikler ile desteklemek iletinin anlaşılabilir olmasını kolaylaştırmaktadır.[141]

Alıcı; İletişim sürecinin bir ucunda gönderici bulunurken diğer bir ucunda alıcı bulunmaktadır. Alıcı, göndericinin iletmiş olduğu mesajı algılayan ve yorumlayan kişidir. Alıcı isterse iletişimi sonlandırır veya bir mesaj göndererek gönderici durumuna geçip iletişimi sürdürür. İletişim, kaynağın gönderdiği sembolleri alıcının doğru bir şekilde algılayıp hem göndericinin hem de alıcının bu sembollere ortak bir anlam yüklemesi ile kurulmaktadır.[142] Eğer alıcı göndericinin iletmiş olduğu mesajı farklı bir şekilde algılamamışsa herhangi bir problem yaşanmamakta ancak gönderici ve alıcı arasında ileti ortak bir anlam ifade edememiş ise iletişim sorunu ortaya çıkabilmektedir.[143]

Geribildirim (Dönüt); Kaynak, alıcıya göndermiş olduğu mesajların anlaşılabilir olup olmadığını alıcının vermiş olduğu tepki ile anlamaktadır. Bu durumda alıcıdan kaynağa giden tepkilere dönüt yani geribildirim adı verilmektedir.[144] Gönderici, alıcının vermiş olduğu tepkileri değerlendirir ve daha sonraki iletilerinde isterse farklılık

---

[135] Ergin, a.g.e., s. 75.
[136] Hasan Tutar ve Mustafa Yılmaz, ***Genel İletişim Kavramlar ve Modeller,*** Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2008, s. 98.
[137] Orhan Gökçe, ***İletişim Bilimine Giriş***, Turhan Kitabevi, Ankara, 2002, s. 47.
[138] Ergin, a.g.e., s. 77.
[139] Tutar vd., a.g.e., s. 101.
[140] Alim Kaya, ***İletişime Giriş:Temel Kavramlar ve Süreçler***, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2010, s. 84.
[141] Gözde Yetişkin, Ergenlerde İletişim Becerileri Ve Utangaçlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2016, s. 17 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
[142] Tutar vd., a.g.e., s. 102.
[143] Yetişkin, a.g.e., s. 18.
[144] Sevil Büyükalan Filiz, ***İletişim,Sınıf Yönetimi***, Ekinoks Yayıncılık, Ankara, 2007, s. 154.

yaratabilir.[145] Eğer iletişim sürecinde geribildirim olmaz ise alıcının mesajı doğru algılayıp algılamadığı değerlendirilemez.[146]

2.3.3.İletişim Türleri

İnsanlar doğduğu günden bu yana yaşamlarındaki bütün faaliyetlerini iletişim ile gerçekleştirmektedirler. Bu sebeple bireyler kendilerini ifade edebilmek, başkalarının ifade ettiklerini anlayabilmek, diğerlerini etkileyebilmek adına sürekli bir iletişim süreci içerisinde olurlar. Dolayısıyla iletişim karşılıklı etkileşimi gerektiren bir süreç olarak değerlendirilmektedir. O halde iletişimin gerçekleşmesi için duygu, düşünce ve bilgilerin çeşitli ifadeler, mesajlar, jest, mimikler kullanılarak ya da konuşma yoluyla sağlanan bir süreç içerisinde karşılıklı olarak sözlü veya sözsüz bir fikir akışı içerisinde bulunulması gerekmektedir.[147] İletişim yazılı, sözlü veya sözsüz birçok yolla sağlanabilmektedir. Duygular sözel olmayan iletişim yolu ile aktarılırken düşünceler genel olarak sözel iletişim ile aktarılmaktadır.[148]

Yazılı iletişim; insanlık tarihinde önemli bir nokta olan yazının bulunması ile sağlanmıştır. Yazı aracılığı ile iletişim yeni bir süreç kazanmıştır ve mesajların uzun süre kalıcılığına ve korunmasına sebep olmuştur.[149]

Sözlü iletişim; sözlü iletiler aracılığı ile gerçekleştirilen iletişim türüdür. Sözlü iletişimde bireyler arasında yapılacak olan karşılıklı konuşmaların önceden planlanması, konuşma esnasında seçilecek kelimelerle özenle dikkat edilmesi, konuşmaların gereğinden fazla uzun olmaması ve gereksiz yinelemelere yer verilmemesi gerekmektedir. Sözlü iletişimlerde kullanılacak olan dil oldukça mühim bir konumdadır. Bu nedenle dilin etkin bir şekilde kullanılması ve ifade edilmek istenenin müzik, resim gibi görsel araçlarla desteklenmesi sözlü iletişimin etkinliğini arttıracaktır. Ayrıca ses tonu ve sesin etkili kullanımı da sözlü iletişimde önemli bir yere sahiptir.[150]

Sözsüz iletişim; ses ile ilgili her şeyi içermektedir. İletişim sürecinde ‘’ne’’ söylendiği sözlü iletişim, ‘’nasıl’’ söylendiği ise sözsüz iletişim olarak ele alınmaktadır. Kişinin sesinin tonu, sesinin hızı, şiddeti, vurgulamaları, duraksamaları gibi nitelikleri

---

[145] Gökçe, a.g.e., s. 49.
[146] Nevzat Yiğit vd., ***Öğretim Teknolojileri Ve Materyal Tasarımı***, Derya Kitabevi, Trabzon, 2005, s. 74.
[147] Hikmet Yazıcı, ***Kişilerarası İlişkilerde Sözsüz İletişim***, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2010, s. 14.
[148] Büşra Şişman, İletişim Becerileri ile Yetişkinlerdeki Bağlanma Biçimlerinden Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Fakültesi, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2016, s. 17 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
[149] Kaya, a.g.e., s. 97.
[150] Tutar vd., a.g.e., s. 116.

içerisine alır. Yapılmış olan çalışmalar insanların birbirlerine ne söyledikleri yerine nasıl söylediklerinin onlar için daha büyük bir önem taşıdığını ortaya koymuştur.[151] Sözsüz iletişimde kişinin yüzündeki ifade, el ve hareketleri, vücudunun duruş biçimi ve göz teması ciddi bir önem taşımaktadır.[152] Duygusal bilgiyi aktaran sözsüz iletişimde bireyler birbirlerini karşılıklı bir şekilde aynalamaktadırlar. Şöyle ki, bir topluluğun karşısında bulunduğunuzda yüzünüzde var olan mutlu ifade, gülümseme karşıdaki kişilerin de gülümsemesine sebep olurken mutsuz bir ifade onların da yüz ifadesine yansıyacaktır.[153] Sözsüz iletişimin gönderilmek istenen mesajın içeriğini zenginleştirdiği, ifade edilenin altındaki asıl anlamları ortaya çıkardığı söylenmektedir.[154]

2.3.4.İletişim Becerileri

İletişimin insan hayatında önemli bir rolü vardır. Toplumda yaşayan her birey doğası gereği diğer insanlar ile etkileşim ve iletişim kurmaya gereksinim duyar.[155] Kişiler arasında kurulan etkileşimin temelini iletişim oluşturmaktadır. İletişim sayesinde insanoğlu diğer bireylerin duyguları, fikirleri, yaşamları hakkında bilgi edinir, paylaşımlarda bulunur, onların hayatlarından etkilenir ve hayatlarını etkiler. Bireyler doğduklarında iletişim kurmaya yönelik bir sistemle dünyaya gelmiş olsalar da iletişim becerileri kendiliğinden ortaya çıkmaz. Kişi diğer bireyler ile kurulan etkileşim sonucunda iletişim süreçlerini öğrenir.[156]

İletişim becerileri en genel tanımıyla bireyin saygı ve empati kavramları temelinde, duygularını ve düşüncelerini karşısında bulunan kişilere maske takmadan ben dili ile aktarması, karşısındakini küçük görmeden aktif dinleyebilmesi, onu anlayabilmesi ve kendisinin de karşısındakine tutarlı mesajlar ileterek onu anlamasını sağlaması, uygun dönütler alması ile toplum içinde yaşamasını kolaylaştıran öğrenilmiş davranışlardır.[157] Bir başka tanıma göre ise iletişim becerisi, insanların özel hayatında, eğitim hayatında ve mesleki hayatında kendisini anlatabilmesi, diğerlerini anlayabilmesi, karşısına çıkan çatışmaları uygun bir şekilde yönetebilmesi, hayatındaki problemler ile başa çıkabilmesi, özünde kendisiyle ve içinde bulunduğu

[151] Dökmen, a.g.e., s. 61.
[152] Gül Sönmez, Ergenlerde İletişim Becerileri Ve Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2014, s. 32 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
[153] Tutar, a.g.e., s. 119.
[154] Recep Tayfun, ***Etkili İletişim ve Beden Dili***, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2007, 39.
[155] Doğan Cüceloğlu, ***Yeniden İnsan İnsana***, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005, s. 13.
[156] Gülbahçe, a.g.e., s. 30.
[157] Dökmen, a.g.e., 63.

çevre ile anlaşabilmesi için ihtiyaç duyduğu beceridir.[158] İletişim becerileri üzerine yapılmış olan bu tanımlamalardan yola çıkarak insanların hayatlarının her evresinde iletişime ihtiyaç duyduğunu ve toplumsal uyum için de iletişim becerilerinin gerekli olduğunu söylemek mümkündür. Doğru ve etkili iletişim kurabilmek için iletişim becerileri büyük bir önem taşımaktadır. İletişim becerileri sosyal bir beceridir ve iletişim yöntemlerinin öğrenilebilmesi yahut öğretilebilmesi ile ilgilidir. Etkin olarak kullanılmayan iletişim becerileri karşı tarafın kişiyi etkili bir şekilde dinleyememesine sebep olmakta, onun değer yargılarını algılayamamasına yol açmakta, konuşma miktarının artmasına, doğru ve yerinde olmayan sözsüz iletişim ile birtakım sorunlar ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İletişim becerisinde yaşanan sorunlar ve aksaklıklar iletişimin sağlıklı bir şekilde yürütülmesini engellemektedir.[159] Kurulan sağlıksız bir iletişim insanlar arasında iletişim kopukluklarına, problemlerine neden olacağından nasıl sağlıklı bir ilişki kurulacağı da öğrenilecektir.[160] Bireyin iletişim becerileri geliştikçe kişilerarası ilişkilerindeki etkinliğinde de yükselme gözlemlenmektedir. İnsanların yakın ilişkilerinde yaşamış olduğu problemlerin kökeninde etkili olmayan iletişim becerileri kendini göstermektedir. Kurulamayan sağlıklı ilişkiler bireylerin yalnızlaşmasına, anlaşılamamışlık hissi yaşanmasına ve derin duygusal sıkıntıların ortaya çıkabilmesine neden olmaktadır.[161] Sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurulabilmesi için bireyin duygularını ve düşüncelerini karşısındakine uygun bir biçimde aktaracak iletişim becerilerine sahip olması gerekmektedir. Bu da sözel ve sözsüz iletişimin bir uyum ve düzen içinde kullanılmasıyla mümkündür.[162]

Kişilerarası ilişkilerin doyurucu olabilmesi ve sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için en önemli gerekliliklerden biri bireylerin etkili iletişim becerilerine sahip olmasıdır. Erikson da psikososyal gelişimin kuramında üniversite dönemindeki gençlerin yakın ilişkilerini sağlıklı bir biçimde kurmalarının büyük önem taşıdığını ifade etmiştir. Bu bilgiler ışığında etkili iletişime duyulan ihtiyaç bir kez daha kendini göstermiştir.[163] O halde etkili bir iletişimin kurulabilmesi için gerekli olan ihtiyaçlar şu şekilde ifade edilmektedir;

---

[158] Aysel Uzuntaş, ''Etkili iletişim:Anlatabilmek ve Anlayabilmek'', ***Kastamonu Eğitim Dergisi***, 2013, Cilt:21, 11-30, 13.
[159] Yıldız Kurtyılmaz, Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Düzeyleri İle Akademik Başarıları İletişim ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler, Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, 2005, s. 18 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
[160] Demet Gürüz ve Ayşen Eğinli, ***İletişim Becerileri:Anlamak,Anlatmak,Anlaşmak***, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2010, s. 35.
[161] Owen, a.g.e., s. 11.
[162] Gürüz, a.g.e., s. 37.
[163] Fidan Korkut, ''Yetişkinlere Yönelik İletişim Becerileri Eğitimi'', ***Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi***, 2005, Cilt:28, 143-149, s. 143.

1. Bireyin kendisini değerli olarak kabul etmeli

2. Bireye saygı duyulmalı

3. Bireye karşı zorlama ve ısrarda bulunulmamalı

4. Bireysel farklılıkların varlığı kabul edilmeli

5. Birey kendi kararlarını kendisinin alabilme hakkına sahip olduğuna inanmalıdır.[164]

Korkut ise iletişim becerileri kapsamında kişilerde olması gereken özellikleri şu şekilde ifade etmiştir;

1. Verilmesi istenen mesajın anlaşılması

2. Mesajda var olan duygunun anlaşılması

3. Dinlemenin dürüst bir biçimde devam ettirilmesi

4. Konuşan kişiye yüzün dönülmesi

5. Etkili dönütlerde bulunma

6. Göz temasının sağlanması

7. Yargılamalara yer verilmemesi

8. İletilmek istenenin etkili biçimde ve doğrudan verilmesi

9. Dilin etkili bir şekilde kullanılması

10. Beden dilinin kullanılmasıdır.[165]

Yukarıda sıralanmış olan maddelerden de anlaşılacağı üzere etkili olması hedeflenen bir iletişim için büyük bir önem taşıyan maddelerden biri de dinleme becerisidir. İyi bir dinleme için bireyin karşısında bulunan kişinin sözünü kesmeden ve müdahale etmeden dinlemesi, anlatılanları ve anlatılanların altında yatan asıl duyguyu anlamaya çalışması, kişiyi yargılamadan dürüstçe dinlemesi gerekmektedir.[166] İyi bir dinleyici iletişimde dönütler sağlayarak konuşmayı aktif hale getirebilir. Aktif dinlemede dinleyen kişi aktarılan mesajları belirgin hale getirerek anlatan kişiye geri iletir. Çift yönlü iletişim olarak da adlandırılan aktif dinleme süreci konuşan kişiye duyulduğu ve anlaşıldığı hissini yaşatır.[167]

---

[164] Kaya, a.g.e., s. 114.
[165] Korkut, a.g.e., s. 217.
[166] Fatma Alisinanoğlu ve Aysel Köksal, ‘’Gençlerin Ben Durumları(Ego State) ve Empatik Becerilerinin İncelenmesi”, ***Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi***, 2000, Cilt:18, s. 11.
[167] Cüceloğlu, a.g.e., s. 17.

2.3.5.İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler

Bireylerin iletişim becerileri birçok faktörden etkilenmektedir. İletişim becerilerini etkileyen faktörlerin çok sayıda olmasının sebebi bu faktörlerin kişiden kişiye ve her kişinin yaşadığı iletişim sürecine göre değişebiliyor olmasıdır. Kişilerin bağlanma stilleri ve benlik saygısı iletişimde oldukça önemli bir yere sahip olmakla birlikte iletişim becerilerini etkileyen faktörlerin başında gelmektedir.[168] Bu bölümde iletişim becerilerini etkileyen psikolojik ve sosyal faktörlere yer verilmiştir.

İletişim sürecindeki becerileri etkileyen psikolojik ve sosyal faktörler bireylerin sahip oldukları kişisel özellikler ile ilgilidir. Bu geniş yelpaze içerisinde bireyin duyguları, düşünceleri, dünya görüşü ve değer yargıları yer alırken dinleme, algılama, yorumlama becerileri, yetişmiş oldukları kültür ve içindeki bulundukları sosyal çevre gibi etmenler de yer almaktadır.[169] Bu etmenler aşağıdaki şekilde sınıflandırılabilmektedir;

Önyargılar: İnsanların zihninde genellikle farkında olmadan taşıdıkları kalıplaşmış düşünceler ve keskin fikirler olarak ifade edilebilmektedir. Bireyler bu kalıplaşmış düşüncelerinin çoğunlukla doğruluğunu test etme taraftarı olmazlar ve bu fikirlerini değiştirmeye yönelik olabilecek her türlü bilgiden uzak durma eğiliminde olurlar.[170] İletişim süreci içerisinde bulunan taraflar birbirlerini önceden tanıyorlarsa ve birbirlerini hakkında olumsuz fikirleri bulunuyorsa bu iletişimde gönderilen mesajlar olumlu olmuş olsa dahi iletişim başlamadan biter. Çünkü bireyin zihninde var olan olumsuz kalıplar yeni mesaj gelmesine engel olmaktadır.[171]

Görüş Farklılıkları: İletişim süreci içerisinde bulunan taraflar birbirleri ile aynı fikirleri paylaşmıyorlarsa, görüşleri ayrı düşüyorsa ve bu ayrı görüşler özellikle inanç ve değerler sistemini etkiliyor ise ortaya sağlıklı bir iletişim çıkmayacaktır.[172]

Algılama Farklılıkları: Kişiler aynı olaylara veya durumlara yönelebilmekte, ona ilgi duyabilmekte ve aynı olay üzerinde farklı algılamalara sahip olabilmektedir. Aynı duruma karşı farklı algılamaların oluşması karşılıklı iletişim sürecini ve becerisini etkileyebilmekte, olumsuzlukların yaşanmasına, iletişimin engellemesine sebep olabilmektedir. Gönderilmiş olan mesaj göndericiden bağımsız bir şekilde alıcının

---

[168] Atılgan Erözkan, ‘’Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler’’, ***Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi***, 2005, Cilt:26 59-72, s. 59.
[169] İsmail Türkmen, ***Yöneticiler İçin Etken İletişim Modeli***, MPM Yayınevi, Ankara, 2000, s. 45.
[170] Dökmen, a.g.e., s. 98.
[171] Öznur Yazıcı ve Yüksel Gündüz, ‘’Etkili Eğitim Denetiminde Yaşanan İletişim Engelleri ve Bu Engelleri Aşma Yolları’’, ***Kuramsal Eğitimbilim***, 2010, Cilt:3 s. 37-52, s. 49.
[172] Erol Eren, ***Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi***, Beta Yayınevi, İstanbul, 2000, s. 194.

algılama becerisine göre yorumlanmaktadır. Bu bilgi ışığında başarılı bir iletişimin alıcının neyi, nasıl algıladığına bağlı olarak gerçekleştiği söylenebilmektedir.[173]

Tutum ve Davranışlar: Tutumların yaratmış olduğu iletişim engelleri bulunmaktadır.

1)Bireyin kendisine karşı olan tutumu: Eğer birey iletişim hususunda kendisine güvenmekte ise iletişim süreci içerisinde karşı tarafa istediği mesajları iletme şansı oldukça yüksek olacaktır.

2)Bireyin konuya karşı olan tutumu: Bireyin iletmek istediği mesaja karşı olan ilgisi ve olumlu düşüncesi başarılı bir iletişimin kurulmasına neden olurken, konuya ilgisiz birey iletişimin başarısız bir şekilde sonuçlanmasına sebep olacaktır.

3)İletişime katılan tarafların birbirlerine olan tutumları: İletişim süreci içerisinde bulunan taraflardan gönderici, mesajı ilettiği kişiye karşı olumlu yaklaşıma sahip ise gönderme arzusunda olduğu mesajı iletmesi hem meşakkatsiz olacak hem de mesajın etkisi artacaktır.[174]

Kararsızlık ve Korkular: Bir iletişim sürecinde eğer mesajı almış olan kişi yani alıcı, gönderici konusunda net bir düşünceye sahip değilse, almış olduğu mesajın doğruluğu ve güvenilirliği konusunda bir kararsızlık yaşıyor ise iletişimin sağlıklı olması pek mümkün olmayacaktır. Ayrıca iletişim süreci içerisinde tarafların birbirlerinden çekinmesi, tedbir alma gibi davranışlar ortaya koyması iletişimi engelleyecek ve iletişim içinde korku duygusu yaşanmasına sebep olacaktır.[175]

Sosyo-kültürel Farklar: Bireylerin iletişim süreçleri ve iletişim becerileri içinde bulundukları sosyal çevrelerinden bağımsız düşünülemez. İletişim, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevreden büyük bir oranda etkilenmektedir. Sosyo-kültürel yapı göz önüne alındığında bu konuda farklılığa sahip olan bireyler arasında mesajın kodlanması ve çözümlenip yorumlanmasında hatalar ortaya çıkabilecek bu hatalar da iletişimde bozulmalar yaşanmasına sebep olabilecektir. Başarılı bir iletişim gerçekleşmesi için sosyo-kültürel değerlerin iletişim sürecinde göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Sahip Olunan Bilgi Düzeyi: İletişim içerisinde bulunan kişilerin eğitim durumu, iletinin içeriği hakkındaki bilgi düzeyi iletişim becerisini ve sürecini etkilemektedir. Eğer

---

[173] Zeyyat Sabuncuoğlu ve Murat Gümüş, ***Örgütlerde İletişim***, Arıkan Yayıncılık, İstanbul, 2008, s. 180.
[174] Ali İliş, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitim Fakültesi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2018, s. 31 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
[175] Eren, a.g.e., s. 195.

bilgi eksik kalır ise bu durum gönderici ve mesajı alan kişi arasında bir engel oluşmasına sebep olmaktadır. Bu durumda gönderilmek istenen mesaj ile alıcının algılamış olduğu mesaj arasında fark olacaktır.[176]

Bağlanma Stilleri: Erken çocukluk döneminde bağlanma figürü ile kurulmuş olan duygusal bağ bireyin yaşamında iletişimin başlangıcı şeklinde değerlendirmektedir. Bu bağ hayat boyu sürdüğünden dolayı kişinin yaşamındaki sosyal ilişkilerini de etkilemektedir. Dolayısıyla sosyal ilişkilerin temelini oluşturan iletişim kavramı da bu bağdan ve bağlanma stillerinden etkilenmektedir.[177] Güvenli bağlanan bireyler olumlu benlik ve olumlu başkaları algısı geliştirdiklerinden dolayı arkadaşlık, iş, aile ve evlilik konusunda daha olumlu ilişkiler yürütmektedirler. Bu kişiler etkin dinleme ve etkili tepki verme gibi iletişim becerilerine sahiptirler. Bu durum da onların yaşamlarında doyurucu ilişkiler kurmasını sağlamaktadır.[178] Güvensiz bağlanma stiline sahip olan kişilerde güven duygusu gelişmediğinden dolayı bu kişiler karşısındaki ile göz teması kurmaktan kaçınabilir, onları etkili bir şekilde dinleyemeyebilir ve sözel olmayan iletişimi uygun yer ve zamanda kullanamayabilirler. Bu kişiler başkalarının değer yargılarını ve dünya görüşlerini algılamada problemler yaşayabilirler, bu problemler çatışmalar yaşamasına sebep olabilir. Aile, evlilik, iş ve arkadaşlık ilişkilerinde olumsuz bir iletişim becerisine sahiptirler.[179]

Benlik Saygısı: Bireyin kendisini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı olumlu tutum olarak tanımlanan özsaygının kişiler arası iletişim üzerinde etkili bir role sahiptir. Özsaygı oluşumunda bireyin etkileşimde bulunduğu yakın çevresinin duygu, düşünce ve davranışları etkilidir. Özsaygının düşük ya da yüksek olması kişilerarası ilişkilerin temeli olan iletişimi etkileyecektir.[180] Kendini olduğu gibi gören, kendisine güvenen, kendisini diğerlerinden üstün görmeyen özsaygısı yüksek bireyler diğer kişiler ile daha sağlıklı bir iletişim kuracaktır.[181]

2.3.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı, İletişim Becerileri İlişkisi ve Sosyotelizm

Akıllı telefonlar, iletişimdeki fiziki mesafeleri ortadan kaldırma işlevleriyle beraber iletişim alanında yapılan en önemli gelişmelerden biri haline gelmiştir. İnternete kolay erişim imkanı sağlaması, sosyal medya uygulamaları ve sosyal medya

[176] Sabuncuoğlu, a.g.e., s. 181.
[177] Erözkan, a.g.e., s. 60.
[178] Gülsün Erigüç ve Hüseyin Eriş, ‘’Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri’’, ***Sosyal Bilimler Dergisi***, 2013, Cilt:12, 232-254, s. 250.
[179] Tamer Kılıç ve Melis Kümbetlioğlu, ‘’Bağlanma Stillerinin İletişim Becerilerine Etkisini Araştırma’’, ***Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi***, 2016, Cilt:25, 381-396, s. 391.
[180] Erözkan, a.g.e., s. 61.
[181] Robert Griffore vd., ‘’Gender Differences in Correlates of College Students Self-Esteem’’, ***College Student Journal***, 1990, Cilt:24, 287-291, s. 288.

üzerinden gerçekleştirilen iletişimler akıllı telefonları günlük yaşam için vazgeçilmez kılmıştır.[182] Doğru kullanıldığında birçok yararı olan akıllı telefonların yanlış kullanımında ise birtakım problemler ortaya çıkmaktadır. Örneğin akıllı telefonlar ile kurulan hızlı iletişim bireylerin hayatında bir kolaylık yaratırken bir taraftan da insanlar arasında görünmeyen duvarların örülmesine sebep olmuştur. Yakın ilişkilere sahip olan kişilerin de birbirlerinden uzaklaşmasına teknoloji neden olabilmektedir.[183] Çünkü akıllı telefonlar insanlar arasındaki yüz yüze iletişim imkanını azaltmaktadır. Herkesin önündeki ekrana bakmış olduğu çağımızda kimse diğerinin yüzüne bakmaz hale gelmiştir. Bu durum da kişilerarası iletişim becerileri zayıflatmaktadır.[184]

Akıllı telefonların neden olduğu sorunlar arasına son zamanlarda sosyotelizm (phubbing) kavramı da eklenmiştir. Sosyotelizm, insanların diğer kişiler ile iletişim halinde olduğu ortamlarda bulunurken karşısındaki dinlemek yerine akıllı telefonu ile ilgilenmesi, dikkatini akıllı telefonuna vermesi ve algısını bireyler arası iletişimden kaçırması şeklinde tanımlanmaktadır.[185] Bireylerin günlük yaşamının her alanında bu davranışı gerçekleştiren ve bu davranışa maruz kalan kişilere rastlanmaktadır. Arkadaşlık ilişkileri, özel ilişkiler, aile ilişkileri ve öğrenciler arası ilişkilerde oldukça sık rastlanan bu davranış, kişiler arası iletişime ve ilişkilere önemli zararlar vermektedir.[186] Sosyotelizm bireylerin kişilerarası iletişimlerinde karşısındaki kişiye gösterdiği umursamaz tutum ve saygısızlık olarak da değerlendirilmektedir. Sanal ortamı gerçek ortama tercih eden bu bireylerin iletişim becerilerinde doğrudan zayıflamalar görülmektedir.[187]

İletişim becerileri iyi ve etkin bir dinleme gerektirmektedir, akıllı telefon bağımlısı olan kişilerde de bu durum zayıflamış olduğundan diğer birey ya da bireyler ile kurulacak olan iletişim olumsuz etkilenecektir hatta hiç iletişim kurulamaması gibi problemler de ortaya çıkabilecektir. Buradan hareketle akıllı telefon bağımlılığının iletişim becerileri üzerinde olumsuz bir etki yarattığını söylemek mümkün olmaktadır.[188]

---

[182] Karaaslan, a.g.e., s. 4549.
[183] Büyükgebiz, a.g.e., s. 369.
[184] Kırca, a.g.e., s. 82.
[185] Karadağ vd., a.g.e., s. 224.
[186] Naciye Güliz Uğur ve Tuğba Koç, ''Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing'', ***Procedia-Social and Behavioral Sciences***, 2015, Cilt:195, 1022-1031, s. 1023.
[187] Bianchi vd., a.g.e., s. 49.
[188] Ümit Demir, ''Sosyal Medya Kullanımı ve Aile İletişimi:Çanakkale'deki Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma'', ***Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi***, 2016, Cilt:9, 27-52, s. 46.

2.3.7. İletişim ve İletişim Becerileri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Aşağıda iletişim ve iletişim becerileri ile ilgili Türkiye'de ve yurtdışında yapılmış çalışmalara yer verilecektir.

2.3.7.1.Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Dökmen (1986), eğitimde psikolojik hizmetler gören öğrenci grubuyla yaptığı çalışmasında öğrencilere yüz ifade becerileri konusunda bir eğitim vermiştir. Bu eğitimde bireylerin kişilerarası ilişkilerde çeşitli yüz ifade biçimleri, duyguların yaşanmasında yüzün aldığı farklı biçimler ve bunların tanınması işlenmiştir. Yaptığı çalışma sonucunda bu eğitimi almış olan kişilerin, diğerlerinin yüz ifadeleri tanıma konusunda kolaylık yaşadığı bu nedenle de daha az çatışmaya girme eğiliminde olduklarını tespit etmiştir. Yapılmış olan bu çalışma iletişim becerileri konusunda ülkemizde yapılmış olan ilk çalışmadır.[189]

Erözkan ve Yılmaz (2006), yapmış olduğu araştırmasında üniversite gençlerinin iletişim becerilerini incelemiştir. Araştırması sonucunda iletişim becerilerinde cinsiyet farklılıkları olduğunu ifade etmiştir. Kız öğrencilerin, erkek öğrencilerle kıyaslandığında daha çok duygusal iletişim becerileri gösterdiğini, erkeklerin ise kızlara kıyasla daha çok davranışsal iletişim becerileri gösterdiğini ortaya koymuştur.[190]

Köroğlu (2006), yapmış olduğu araştırmasında emniyet personellerinin iletişim becerilerini incelemiştir. Araştırması sonucunda kadın emniyet personellerinin erkek emniyet personellerine kıyasla iletişim becerilerinin daha yüksek olduğunu, erkek personellerin de iletişim becerilerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca iletişim becerileri ve eğitim seviyesi arasında doğru orantılı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir.[191]

Erözkan (2007), üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmasında iletişim becerilerinin birtakım değişkenler ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet, yaş ve sınıf değişkenleri ile iletişim becerileri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre ise kişilerarası bağlanma

---

[189] Üstün Dökmen, Yüz İfadeleri Konusunda Verilen Eğitimin Duygusal Yüz İfadelerini Teşhis Becerisi ve İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 1986, s. 53 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

[190] Erözkan vd., a.g.e., s. 70.

[191] Musa Köroğlu, Emniyet Teşkilatı Emniyet Hizmetleri Sınıfı Personelinin İletişim Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2006, s. 54 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

stilleri ve benlik saygısının iletişim becerilerinin önemli bir belirleyicisi olduğu ifade edilmiştir.[192]

Çetinkaya ve Alparslan (2011), yapmış olduğu araştırmasında üniversite öğrencilerinin duygusal zekası ile iletişim becerileri arasında bulunan ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin duygusal zekası ile iletişim becerilerinin alt boyutları arasında olumlu anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmanın bir diğer sonucunda ise empatinin iletişim becerileri üzerinde etkili olduğu ifade edilmiştir.[193]

Taşkın (2012), iletişim becerileri konusunda yapmış olduğu çalışmasında iletişim becerileri ve birtakım değişkenler arasında bulunan ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin iletişim becerilerinin cinsiyet, anne baba gelir düzeyi ve anne baba eğitim düzeyinden etkilenmediği ortaya koyulmuştur.[194]

Balcı ve Gölcü (2013), üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmasında öğrencilerin Facebook bağımlılığını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya katılmış olan 903 öğrenciden yüzde 5,1'inin Facebook bağımlısı olduğu, yüzde 22,6'sının ise bağımlılık riski taşıdığı tespit edilmiştir.[195]

Demir (2016), yapmış olduğu araştırmasında sosyal medya kullanımı ve aile içi iletişim arasında bulunan ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın neticesinde, sosyal medya kullanımı yüksek olan bireylerde aile içi iletişimin zayıfladığı görülmüştür. Ayrıca araştırma, yoğun sosyal medya kullanımı olan gençlerin aile içi konulardan sıkıldıklarını ve aile içi iletişim yerine sosyal medyada vakit geçirmek istediklerini ortaya koymuştur.[196]

Güneş (2016), lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma neticesinde iletişim becerileri düşük seviyede olan öğrencilerin internet bağımlılığının yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.[197]

---

[192] Erözkan, a.g.e., s. 70.
[193] Çetinkaya vd., a.g.e., s. 285.
[194] Ümmügülsüm Taşkın, İletişim Becerisinin Çatışma Eğilimi Ve Alıngan Anne Baba Tutumları İle İlişkisi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, 2012, s. 125 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
[195] Şükrü Balcı ve Abdülkadir Gölcü, ''Facebook Addiction Among University Students in Turkey'', ***Türkiyat Araştırmaları Dergisi***, 2013, Cilt:34, 255-278, s. 270.
[196] Demir, a.g.e., s. 50.
[197] Yasemin Güneş, İnternet Bağımlılığının Yordanmasında Bağlanma Stilleri ve İletişim Becerileri, Sosyal Bilimler Fakültesi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, 2016, s. 82. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

İliş (2018), yapmış olduğu araştırmasında üniversite gençlerinde bağımlı sosyal medya kullanımı ve iletişim becerileri arasında yer alan ilişkiyi incelemiştir. Araştırma neticesinde kadın öğrencilerin iletişim becerilerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu ve öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının orta seviyede olduğu gözlemlenmiştir. İletişim becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide ise, iletişim becerilerinin az olması durumunda sosyal medya bağımlılığının arttığı, sosyal medya bağımlılığının arttığı durumlarda ise iletişim becerilerinin azaldığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak yapılan araştırmada iletişim becerileri arttıkça sosyal medya bağımlılığının azalmakta olduğu görülmektedir.[198]

2.3.7.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Cunningham (1977), yapmış olduğu araştırmasında iletişim becerilerinin cinsiyet faktörüyle ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda iletişim becerileri ile ilgili olan sözel olmayan ifadelerin yorumlanması becerisinde kadınların erkeklere oranla daha yüksek beceriye sahip oldukları ortaya koyulmuştur.[199]

Berglund, Eriksson ve Westerlund (2005) yapmış oldukları araştırmalarında henüz 18 aylık bebeklere sahip olan annelerden, çocuklarının iletişim becerilerini gelişimsel olarak değerlendirmelerini talep etmişlerdir. Bu araştırma sonucunda anneler kız çocuklarının iletişim becerisini erkek çocuklara kıyasla daha yüksek olarak değerlendirmişlerdir.[200]

Iksan ve arkadaşları (2012), üniversite öğrencilerinde iletişim becerilerini incelediği araştırmasında, iletişim becerilerinin üniversite öğrencileri için temel bir gereklilik olduğu sonucuna varmıştır. Araştırma sonuçları arasında iletişim becerilerinin sadece sözel iletişim ile ilgili olmadığı öğrencilerin sosyal davranışları için de gerekli olduğu gözlemlenmiştir.[201]

Mahajan (2015), yapmış olduğu araştırmasında iletişim becerilerinin insanların başarılı olabilmesi için gerekli olan temel bir beceri olduğunu ifade etmiştir. Çokuluslu şirketlerin işe alımlarda bireylerde aradıkları becerilerden biri de kişilerin iletişim

---

[198] İliş, a.g.e., 71.
[199] Michael Cunnigham, ‘’Personality and The Structure Of The Nonverbal Communication Df Emotion’’, ***Journal of Personality***, 1977, Cilt:45, 564-584, s. 580.
[200] Eva Berglund vd., ‘’Communicative Skills İn Relation To Gender,Childcare And Socioeconomic Status İn 18-Month Old Children’’, ***Scandinavian Jornal of 75 Psychology***, 2005, Cilt:46, 485-491, s. 489.
[201] Zanaton Haji Iksan vd., ‘’Communication Skills Among University Students’’, ***Procedia Social and Behavioral Sciences***, 2012, Cilt: 59, 71-76.

becerilerine sahip olmasıdır ve bu beceri işe alımlarda bir önceliktir. Bu çalışma iletişim becerilerinin insan hayatındaki yeri ve önemini ortaya koymuştur.[202]

[202] Rajendra Mahajan, ‘’The Key Role Of Communication Skills In The Life Of Professionals’’, ***Journal of Humanities and Social Science***, 2015, Cilt:20, 36-39, s. 38.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın modeli, örneklem grubu, veri toplama araçları ile bu araçların geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarına dair bilgiler bu bölümde yer almaktadır.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma 18-40 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin yanıtladığı, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları daha önceden yapılmış olan anketlerden elde edilen sonuçlar neticesinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında yer almakta olan yedi farklı değişkenin birlikte değişimini tespit etmek amacıyla ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Spesifik olarak, akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı ve iletişim becerileri alt boyutlarının yaş, cinsiyet, akıllı telefonun ne kadar zamandır kullanıldığı, günlük akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kullanma amacı ile olan ilişkilerine bakılmıştır. İletişim becerilerini belirleyen faktörleri bulmak için regresyon analizi kullanılmıştır.

3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEM GRUBU

Bu araştırmaya 18-40 yaş arasındaki 460 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Katılımcılardan 17'sinde yanıtlanmamış anket soruları bulunduğu için bu kişiler örneklem grubundan çıkartılmıştır. Ek olarak, İletişim Becerileri Ölçeği puanları normal dağılım göstermediği için puanlar Z skoruna dönüştürülmüş bunun sonucunda da üç kişi analizden çıkartılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunun son hali 184 kadın ve 256 erkek olmak üzere, toplamda 440 kişidir.

3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veriler bilgisayar ortamında toplanmıştır. Katılımcılara öncelikle Bilgilendirilmiş Onam Formu verilerek yapılan çalışma hakkında bilgilendirilme yapılmış ve onamları alınmıştır. Ardından katılımcılardan üç farklı ölçek doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerini saptamak için 'Demografik Bilgi Formu', telefon bağımlılığı puanları saptamak amacıyla 'Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formu' ve iletişim becerilerini ölçmek için de 'İletişim Becerileri Ölçeği' kullanılmıştır.

3.3.1.Demografik Bilgi Formu

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcıların kişisel bilgileri ile ilgili verileri toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Form içerisinde katılımcının cinsiyeti, yaş grubu (18-22, 23-26, 27-29, 30 ve üstü), öğrenim gördüğü bölümü, akıllı telefon kullanımı, ne zamandan beri akıllı telefon kullandığı, günlük akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kullanma amacını içeren yedi adet soru bulunmaktadır.

3.3.2.Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formu

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) 33 soruluk olan formu Kwon ve arkadaşları tarafından ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçmek amacıyla oluşturulmuş, daha sonrasında uygulama kolaylığı açısından 10 soruya düşürülmüş ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin Kısa Formu (ATBÖ-KF) oluşturulmuştur. 10 sorudan oluşmakta olan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formunun (ATBÖ-KF) üniversite gençlerindeki geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarını Noyan ve arkadaşları (2015) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin toplam madde sayısı 10 olup tek faktörlü bir ölçektir ve alt faktörleri bulunmamaktadır. Ölçek altılı Likert tipi dereceleme ile değerlendirilir ve her bir madde 1'den (Kesinlikle katılmıyorum) 6'ya (Kesinlikle katılıyorum) doğru puanlandırılmıştır. Alınabilecek en düşük puanın 10 olduğu bu ölçekte en yüksek puan ise 60'tır. Ölçekten alınan yüksek puanlar akıllı telefon bağımlılığı riskinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin kesme puanı erkekler için 31, kadınlar için 33 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin temel bileşenler analizi ile incelenen faktör yapısı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ölçütüne göre gözlenen korelasyon katsayıları büyüklüğü faktör analizi için uygundur (KMO=0.855) ve küresellik ölçütü sağlanmıştır ($p< 0.001$). Temel Bileşenler Faktör analizine göre ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0.487 – 0.826 arasındadır. 10 maddeli ve tek boyutlu yapı, ATBÖ-KF puanlarındaki toplam değişimin %46.3'ünü açıklamaktadır. Düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayısı olup mevcut sonuçlara göre ölçekte yer alan maddelerin madde-toplam korelasyon katsayılarının 0.40- 0.75 arasında değiştiği görülmektedir. Maddelerin madde-toplam korelasyon katsayıları 0.40- 0.75 arasında değişmektedir. Alt sınırı .70 olarak belirlenen Cronbach alfa (iç tutarlılık) katsayısı, 0.867 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.926'dir. Ölçeğin İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile eş zamanlı geçerliliği de Pearson korelasyon testiyle araştırılmış olup, hem erkek hem kadın hem de toplamda ($r= 0.543$, $p< 0.001$) iki ölçeğin puanlarının eşzamanlı

olarak arttığı gözlemlenmiştir. Bu değerler ATBÖ-KF'nin güvenirlik ve yeterlik düzeyi için yeterli olduğunu göstermektedir.[203]

3.3.3.İletişim Becerileri Ölçeği

İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) Owen ve Bugay tarafından üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek, Korkut tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) ve yurtdışında geliştirilen diğer iletişim becerisi ölçme ölçeklerinden yararlanılarak oluşturulmuştur. İletişim Becerileri Ölçeği 1-Hiçbir zaman 5-Her zaman olmak üzere beşli Likert tipi dereceleme ile değerlendirilir. Ölçeğin toplam madde sayısı 25'tir ve dört faktörlü bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek derecede iletişim becerisini gösterir. Ölçekteki 25 maddenin yük değerleri .30-.70 arasında değişmekte olup her bir madde sadece tek bir faktörde yer almaktadır. İlk faktör olan "İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB)" toplam varyansın %13.43'ünü açıklamaktadır ve 1., 3., 8., 17., 19., 20., 25. maddeler bu faktörde yer almaktadır. Ölçekte yer alan ikinci faktör "Kendini İfade Etme (KİE)" 2., 6., 21., ve 24. maddelerden oluşmakta ve varyansın %11.12'sini açıklamaktadır. 12., 15., 16., 22. ve 23. maddelerden oluşan "Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSÖİ)" faktörü ise varyansın %11.08'ini açıklamaktadır. Son olarak, ölçeğin dördüncü faktörü olan "İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ)" 4., 9., 10., 11. ve 18. maddeleri kapsamakta ve varyansın %10.30'unu açıklamaktadır. Ölçeğin dört faktörlü ve 25 maddelik modelinin yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile incelendiğinde uygunluk istatistiklerinin uyum indekslerine göre kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmüştür [$\chi^2(268) = 377{,}73$, $p < .0001$; χ^2/df oranı = 1.40; CFI = .91, IFI= 0.91, TLI = .90, RMSEA = .046, SRMR = .068]. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarına göre sonuçlar .313 ve .586 arasındadır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi (AFA) ile incelenen faktör yapısı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ölçütüne göre gözlenen korelasyon katsayıları büyüklüğü faktör analizi için uygundur (KMO=0.84) ve küresellik ölçütü sağlanmıştır ($p < 0.01$). Ölçeğin Cronbach alfa (iç tutarlılık) katsayısı, 0.88'dir. Ölçeğin alt faktörlerinin Cronbach alfa katsayıları sırasıyla İİTB için .79; KİE için .72; EDSOİ için .64 ve İKİ için ise, .71'dir. İletişim Becerileri Ölçeği'nin güvenirlik düzeyi için yeterli olduğunu bu değerler göstermektedir.[204]

[203] Noyan vd. a.g.e., s. 77.
[204] Owen vd. a.g.e., s. 62.

3.4. VERİLERİN ANALİZ TEKNİĞİ

Çalışmanın yapılmış olduğu örneklemden elde edilmiş olan verileri analiz etmek için IBM SPSS 20 programı kullanılmıştır. İlk olarak örneklem grubuna ait betimsel istatistikler yüzde ve sayı şeklinde her grup ve kategori için tek tek hesaplanmıştır. SPSS'te uygulanacak olan analiz türünü seçmek maksadıyla verilerin dağılımına bakılmış ve verilerin normal dağılım özelliği göstermekte olduğu görülmüştür. Aralarında ilişki olup olmadığı incelenen değişkenler arasında ne yönde bir ilişki olduğunu bulmak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Cinsiyetlere göre farklılıklara bakmak için T-testi analizi yapılmıştır. Ölçeklerden alınan ortalama puanların diğer değişkenler ile olan ilişkisine bakmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçlar .05 manidarlık düzeyinde rapor edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Analizlerden önce data, kayıp değerler ve tek değişkenli uç değerler için taranmıştır. ATBÖ-KF için hiçbir uç değer bulunmazken, İBÖ ve dört alt boyutunun normal dağılım göstermemekte olduğu tespit edilmiştir. İBÖ'nün tek değişkenli Z puanı (Izl ≥3.30) hesaplandığında ise üç katılımcı analize dahil edilmemiştir. Bu durumda İBÖ puanlarının normal dağılım göstermekte olduğu gözlemlenmiştir. Uç değer olarak ifade edilmekte olan üç katılımcının çıkarılmasından sonra olan basıklık (skewness) ve çarpıklık (kurtosis) değerleri Tablo1.'de görülebilir.

Tablo 1. Örneklemden Elde Ettiğimiz Verilere Ait Betimsel İstatistikler

	ATBÖ-KF	İBÖ	İİTB	KİE	EDSÖİ	İKİ
Ortalama	30.93 (.47)	100.14 (.47)	27.85 (.15)	15.79 (.10)	20.90 (.12)	20.33 (.12)
Skewness	.15	-.26	-.35	-.48	-.47	-.31
Kurtosis	-.43	-.01	.08	.37	-.23	-.05

*Ortalamanın standart hatası parantez içinde verilmiştir.

Son dağılımları incelenen verilerin skewness ve kurtosis değerlerinin -1 ile +1 aralığında yer alması, örneklemin normal dağılım göstermekte olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sebeple analizlerde parametrik analiz türleri kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu'nda örneklem grubunun cinsiyeti ve yaşı gibi soruların yer aldığı demografik bilgiler ile birlikte, katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm, akıllı telefon kullanıp kullanmadıkları, ne zamandan beri akıllı telefon kullandıkları, günlük akıllı telefon kullanım süreleri ve akıllı telefonu hangi amaç için kullandıkları sorulmuştur. Bu faktörlerin iletişim becerileri ile ilişkili olabileceğine ilişkin bilgilere bu konu ile ilgili yapılmış olan alanyazın taraması neticesinde ulaşılmıştır. Demografik değişkenler ile ilgili güvenirlik analizleri uygulanmıştır. Demografik verilerin toplam iç tutarlık katsayısı (Cronbah alpha) .11 çıkmıştır. Çalışmaya 18-22, 23-26, 27-29 ve 30 yaş üzeri gruplarında olmak üzere 460 kişi katılmıştır. Katılımcıların 17'si örnekleme uygun olmadığı için analizlere dahil edilmemiştir. Ek olarak, İletişim Becerileri Ölçeğinin skorları normal dağılım göstermediğinden dolayı ölçeğin Z skoru hesaplanıp +3 -3 değer aralığında olmayan 3 kişi daha analize dahil edilmemiştir. Son analizler 440 katılımcı ile gerçekleştirilmiş olup, bu kişilerin 184'ünü kadınlar

oluştururken (%41.8), 256'sını erkekler (%58.2) oluşturmaktadır. Kadın ve erkek katılımcıların yaş gruplarının cinsiyete göre dağılımı Tablo 2.'de gösterilmektedir.

Tablo 2. Katılımcılara Ait Yaş Grubu ve Cinsiyete Göre Betimleyici Veriler

Yaş Grubu	**Cinsiyet**		**Toplam**
	Kadın	Erkek	
18-22	77 (%41.8)	58 (%22.7)	135 (%30.7)
23-26	74 (%40.2)	76 (%29.7)	150 (%34.1)
27-29	21 (%11.2)	50 (%19.5)	71 (%16.1)
30 ve Üstü	12 (%6.8)	72 (%28.1)	84 (%19.1)

Tablo 2.'de de görüldüğü üzere, örneklem grubunun çoğunluğunu 23-26 yaş arasındaki katılımcılar oluşturmaktadır (%34.1). Erkek katılımcıların çoğunluğu 23-26 yaş arasındayken (%29.7), kadınlarda en fazla katılımcı 18-22 yaş grubundadır (%41.8).

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümler geniş bir yayılım göstermesinden dolayı fakülteler şeklinde kategorilendirilmiştir ve fakülteler Tablo 3.'de verilmiştir. Tablo 3.'de de görülebileceği üzere katılımcıların çoğunluğu Mühendislik-Mimarlık Fakültesi'nde (%25) öğrenim görmektedir. Mühendislik-Mimarlık Fakültesi'ni takiben ikinci sırada İktisadi-İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi (%22.7) ve Fen-Edebiyat Fakültesi (%20) gelmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Fakültelerine Göre Betimleyici Veriler

Fakülte	***N***	**%**
Mühendislik-Mimarlık Fakültesi	110	25
İktisadi-İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi	100	22.7
Fen-Edebiyat Fakültesi	88	20
Meslek Yüksek Okulu	61	13.9
Eğitim Fakültesi	28	6.4
Tıp Fakültesi	20	4.5
Hukuk Fakültesi	19	4.3
Sağlık Bilimleri Fakültesi	14	3.2

Kişisel Bilgi Formunda katılımcılara akıllı telefon kullanma alışkanlıkları ile ilgili sorular da sorulmuştur. Katılımcıların tamamı akıllı telefon kullandığını belirtmiş olup, hem kadın (%56.5) hem de erkek (%75) katılımcıların çoğunluğu yedi yıldan fazladır akıllı telefon kullandığını bildirmiştir. Katılımcıların ne kadar süredir akıllı telefon kullandığının cinsiyetlere göre dağılım değerleri Tablo 4.'de ayrıntılı olarak görülebilir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Akıllı Telefon Kullanma Süresine Dair Betimleyici Veriler

Süre	**Cinsiyet**		**Toplam**
	Kadın	Erkek	
1 yıldan az	1 (%0.5)	3 (%1.2)	4 (%0.9)
1-3 yıl arası	5 (%2.7)	2 (%0.8)	7 (%1.6)
4-6 yıl arası	74 (%40.2)	59 (%23)	133 (%30.2)
7 yıldan fazla	104 (%56.5)	192 (%75)	296 (%67.3)

Katılımcıların çoğu (%45) günlük ortalama akıllı telefon kullanımının 4-6 saat arasında olduğunu ifade etmiştir. 4-6 saat arası ortalama kullanım hem kadınlarda (%44) hem de erkeklerde (%45.7) en yüksek süre olarak görülmüştür. Bunu günlük ortalama 1-3 saat arası akıllı telefon kullanımı (%35) takip etmektedir. Günlük ortalama akıllı telefon kullanımı ile ilgili sayısal veriler Tablo 5.'ten incelenebilir.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresine Dair Betimleyici Veriler

Süre	**Cinsiyet**		**Toplam**
	Kadın	Erkek	
1 saatten az	6 (%3.3)	5 (%2)	11 (%2.5)
1-3 saat arası	62 (%33.7)	92 (%35.9)	154 (%35)
4-6 saat arası	81 (%44)	117(%45.7)	198 (%45)
7 saatten fazla	35 (%19)	42 (%16.4)	77 (%17.5)

Katılımcıların akıllı telefon kullanma amaçları irdelendiğinde, tüm katılımcılar arasında en yüksek orana sahip akıllı telefon kullanma amacının sosyal medya (%48) olduğu belirlenmiştir. Sosyal medyayı takiben, iletişim ve haberleşme (%31.4) ikinci en yüksek kullanım amacı oranına sahiptir. İki cinsiyette de birincil amaç sosyal medya ikincil amaç ise iletişim ve haberleşmedir. Öte yandan, kadınlar üçüncül en önemli amaç olarak mesajlaşmayı (%10.3), erkekler ise interneti (%7.4) seçmişlerdir. Erkekler ve kadınların akıllı telefon kullanım amaçlarının eğlence ve fotoğraf/video çekimi için de farklılaştığı görülmüştür. Katılımcıların akıllı telefon kullanım amacı ile ilgili sayılar veriler Tablo 6.'da görülebilir.

Tablo 6. Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Akıllı Telefon Kullanma Amacına Göre Betimleyici Veriler

Kullanma Amacı	**Cinsiyet**		Toplam
	Kadın	Erkek	
İletişim/Haberleşme	44 (%23.9)	94 (%36.7)	138 (%31.4)
Mesajlaşma	19 (%10.3)	8 (%3.1)	27 (%6.1)
Eğlence	11 (%6)	15 (%5.9)	16 (%5.9)
Sosyal Medya	99 (%53.8)	112 (%43.8)	211 (%48)
Fotoğraf/Video Çekmek	2 (%1.1)	0	2 (%0.5)
İnternet	7 (%3.8)	19 (%7.4)	26 (%5.9)
Diğer	2 (%1.1)	8 (%3.1)	10 (%2.3)

Bu çalışmada grup aralık katsayısı hesaplanarak üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanım düzeyleri bulunmuştur. Ölçme sonuçları dizisindeki en büyük değer ile en küçük değer arasındaki farkın belirlenen grup sayısına bölünmesiyle grup aralık kat sayısı değeri elde edilir.[205] Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan 10'dur. Grup aralık kat sayısı değeri (60-10)/3=16,6'dır. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım düzeyleri 10-26 puan düşük düzey kullanım, 27-43 puan orta düzey kullanım ve 44-60 puan yüksek düzey akıllı telefon kullanımını belirtmektedir. Bu aralıklar dikkate alınarak üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım düzeylerine Tablo.7'de yer verilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Akıllı Telefon Kullanım Düzeylerine Dair Betimleyici Veriler

Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Kısa Formu(ATBÖ-KF) Puanları	**Cinsiyet**		**Toplam**
	Kadın	Erkek	
Düşük	31 (%16.8)	43 (%16.8)	74 (%16.8)
Orta	108 (%58.7)	180(%70.3)	288 (%65.5)
Yüksek	45 (%24.5)	33 (%12.9)	78 (%17.7)

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları ve iletişim becerileri arasında bulunan ilişkiyi tespit edebilmek maksadıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan korelasyon analizi neticesinde, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden elde ettikleri puanları ve iletişim becerileri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki (r = -.12, p < .01) bulunmuştur. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanları ve iletişim becerileri ölçeğinin birinci alt boyutu olan İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (r = -.14, p < .01) ve ikinci alt boyutu olan Kendini İfade Etme (r = -.10, p < .05) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. Öte yandan, akıllı telefon bağımlılık ölçek puanları ve iletişim becerileri ölçeğinin üçüncü alt boyutu olan Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim ve dördüncü alt boyutu olan İletişim Kurmaya İsteklilik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 8). Buna ek olarak, akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları ve iletişim becerileri arasındaki ilişki cinsiyetlere göre incelendiğinde, yalnızca kadınların akıllı telefon bağımlılık ölçeği

[205] Adnan Kan, ***Ölçme Sonuçları Üzerinde İstatistiksel İşlemler***, Anı Yayıncılık, Ankara, 2009, s. 397-456.

puanları ve iletişim becerileri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki gözlemlenmiştir (r = .18, p < .05) (Tablo 9). Erkeklerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları ve iletişim becerileri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır (r = -.11, p > .05) (Tablo 10).

Tablo 8. Akıllı Telefon Bağımlılığı, İletişim Becerileri ve Alt Faktörleri Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Değerleri

	1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6**
1. Akıllı Telefon Bağımlılığı	1					
2. İletişim Becerileri	-.124**	1				
3. İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB)	-.135**	-.815**	1			
4. Kendini İfade Etme (KİE)	-.099*	.767**	.539**	1		
5. Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOİ)	-.076	.781**	.460**	.558**	1	
6. İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ)	-.079	.849**	.623**	.556**	.637**	1

Not. ** p < .001, * p < .05

Tablo 9. Kadınlar İçin Akıllı Telefon Bağımlılığı, İletişim Becerileri ve Alt Faktörleri Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Değerleri

	1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**
1. Akıllı Telefon Bağımlılığı	1					
2. İletişim Becerileri	-.180*	1				
3. İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB)	-.257**	-.779**	1			
4. Kendini İfade Etme (KİE)	-.122	.723**	.458**	1		
5. Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOİ)	-.063	.755**	.366**	.522**	1	
6. İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ)	-.117	.828**	.581**	.463**	.587**	1

Not. ** p < .001, * p < .05

Tablo 10. Erkekler İçin Akıllı Telefon Bağımlılığı, İletişim Becerileri ve Alt Faktörleri Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Değerleri

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Akıllı Telefon Bağımlılığı - KF	1					
2. İletişim Becerileri	-.110	1				
3. İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB)	-.054	-.839**	1			
4. Kendini İfade Etme (KİE)	-.090	.797**	.589**	1		
5. Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOİ)	-.076	.793**	.524**	.558**	1	
6. İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ)	-.079	.856**	.653**	.615**	.651**	1

Not. ** $p <$ .001, * $p <$ .05

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları ve iletişim becerilerinin cinsiyetlere göre nasıl farklılaştığını görmek için bağımsız T-testi uygulanmıştır. ATBÖ-KF, İBÖ ve iletişim becerileri ölçeğinin dört alt boyutunun cinsiyetlere göre farkı Tablo 11.'de incelenebilir. T-test analizi sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları cinsiyetlere göre anlamlı farklılık göstermezken ($t_{(438)}= 1.97$, $p> .05$), iletişim becerileri cinsiyetlere göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir ($t_{(438)}= 2.79$, $p< .05$). Kadın katılımcıların ortalama İBÖ puanlarının ($\bar{X} = 101.69$) erkeklerin ortalama İBÖ puanlarından ($\bar{X} = 99.03$) daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. İBÖ'nin alt faktörlerinden İİTB ($t_{(438)}= .71$, $p> .05$) ve KİE ($t_{(438)}= 1.04$, $p> .05$) ortalamaları cinsiyetlere göre anlamlı farklılık göstermezken, EDSOİ ($t_{(438)} = 3.63$, $p< .001$) ve İKİ ($t_{(438)} = 3.91$, $p< .001$) alt faktörü cinsiyetlere göre anlamlı farklılık göstermektedir. Kadınların hem EDSOİ ($\bar{X}$ =21.42) hem de İKİ ($\bar{X}$ = 20.88) alt faktörlerinde erkeklerden ($\bar{X}_{EDSOİ}$ = 20.53, $\bar{X}_{İKİ}$ = 19.94) daha yüksek puan aldıkları gözlemlenmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, İletişim Becerileri Ölçeği ve Dört Alt Boyutlarının Cinsiyetere Göre Karşılaştırılması T-Testi Tablosu

Ölçekler	Cinsiyet	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*SD*	*t*	*p*
Akıllı Telefon Bağımlılığı Öçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF)	Kadın	184	32.02	10,615	438	1.971	.049
	Erkek	256	30.14	9,266			
İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)	Kadın	184	101.69	8,948	438	2.789	.006
	Erkek	256	99.03	10,470			
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB)	Kadın	184	27,9783	2,99901	438	.709	.479
	Erkek	256	27,7578	3,36824			
Kendini İfade Etme (KİE)	Kadın	184	15,9185	2,14473	438	1.041	.299
	Erkek	256	15,6992	2,20502			
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim(EDSOİ)	Kadın	184	21,4185	2,52937	438	3.632	.000
	Erkek	256	20,5313	2,52653			
İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ)	Kadın	184	20,8750	2,24962	438	3.908	.000
	Erkek	256	19,9414	2,61977			

Katılımcıların ATBÖ-KF ve İBÖ ölçeklerinden aldıkları puanların yaş gruplarına (18-22, 23-26, 27-29, 30 ve üstü) göre farklılıklarını tespit edebilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 12. değerlendirildiğinde, ne akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları ($F_{(3, 436)}$= 1.72, p > .05) ne de iletişim becerilerinin ($F_{(3, 436)}$= 2.12, p > .05) yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği gözlemlenmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması ANOVA Tablosu

		Kareler Toplamı	*df*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu(ATBÖ-KF)	Gruplar Arası	501.393	3	10.615	1.719	.096
	Gruplar İçi Toplam	42391.423	436	9.266		
İletişim Becerileri Ölçeği(İBÖ)	Gruplar Arası	624.736	3	208.245	2.124	.162
	Gruplar İçi Toplam	42739.244	436	98.026		

Katılımcıların ATBÖ-KF ve İBÖ ölçeklerinden aldıkları puanların ne zamandan beri akıllı telefon kullandıklarına göre (1 yıldan az, 1-3 yıl arası, 4-6 yıl arası, 7 yıl ve üstü) göre farklılıklarını tespit edebilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 13. değerlendirildiğinde, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanlarının($F_{(3, 436)}$= .80, p > .05) ve iletişim becerilerinin ($F_{(3, 436)}$= 1.05, p > .05) akıllı telefon kullanma süresi değişkenine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermediği ortaya konmuştur.

Tablo 13. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması ANOVA Tablosu

		Kareler Toplamı	*df*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu(ATBÖ-KF)	Gruplar Arası	234.698	3	78.233	.800	.495
	Gruplar İçi Toplam	42658.118	436	97.840		
İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)	Gruplar Arası	311.872	3	103.957	1.053	.369
	Gruplar İçi Toplam	43052.107	436	98.743		

Katılımcıların ATBÖ-KF ve İBÖ ölçeklerinden aldıkları puanların günlük ortalama akıllı telefon kullanım sürelerine göre (1 saatten az, 1-3 saat arası, 4-6 saat arası, 7 saatten fazla) göre farklılıklarını tespit edebilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 14. değerlendirildiğinde, iletişim becerilerinin günlük ortalama akıllı telefon kullanımı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiyor olduğu gözlemlenmiştir ($F_{(3,\ 436)}$= .68, p > .05). Öte yandan, ATBÖ-KF ölçeği puanlarının günlük ortalama akıllı telefon kullanma süresi değişkenine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gösteriyor olduğu gözlemlenmiştir ($F_{(3,\ 436)}$= 33.20, p < .001). Bu anlamlı olduğu ortaya koyulan farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılmış olan çoklu karşılaştırma analizi Tukey testi neticesinde günlük akıllı telefon kullanım ortalaması 1 saatten az, 1-3 saat arası, 4-6 saat arası ve 7 saatten fazla gruplarının hepsi arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Günlük ortalama 7 saatten fazla akıllı telefon kullanan katılımcıların ortalama ATBÖ-KF puanının ($\bar{X}$ =37.75), 4-6 saat ortalama kullanım süresine sahip olanlardan ($\bar{X}$ =31.84), 1-3 saat ortalama kullanım süresine sahip olanlardan ($\bar{X}$ =27.37) ve 1 saatten az ortalama kullanım süresine sahip olanlardan ($\bar{X}$ =16.55) anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer bir değişle, her bir ortalama kullanım grubu birbirinden istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte ve ortalama kullanım süresi arttıkça ATBÖ-KF puanları artmaktadır.

Tablo 14. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının Günlük Ortalama Akıllı Telefon Kullanma Süresine Göre Karşılaştırılması ANOVA Tablosu

		Kareler Toplamı	*df*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu(ATBÖ-KF)	Gruplar Arası	7977.728	3	2659.243	33.204	.000
	Gruplar İçi Toplam	34915.088	436	80.080		
İletişim Becerileri Ölçeği(İBÖ)	Gruplar Arası	200.366	3	66.789	.675	.568
	Gruplar İçi Toplam	43163.614	436	98.999		

Katılımcıların ATBÖ-KF ve İBÖ ölçeklerinden aldıkları puanların akıllı telefon kullanım amaçları (İletişim/Haberleşme, eğlence, sosyal medya, fotoğraf/video çekmek, internet, diğer) değişkenine göre farklılıklarını tespit edebilmek amacıyla tek

yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 15.te görüldüğü üzere, hem ATBÖ-KF ($F_{(6, 433)}$= 33.20, p < .001) hem de İBÖ ($F_{(6, 433)}$= 33.20, p < .05) puanları akıllı telefon kullanım amacına göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir. Bu anlamlı olduğu ortaya koyulan farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılmış olan çoklu karşılaştırma analizi Tukey testi neticesinde akıllı telefonu iletişim/haberleşme ve sosyal medya amacıyla kullanan katılımcılar arasında her iki ölçek için de anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Ayrıntılı incelendiğinde, akıllı telefonu iletişim/haberleşme amacıyla kullanan katılımcıların ATBÖ-KF puan ortalaması ($\overline{X}$ =26.88) sosyal medya amacıyla akıllı telefon kullanan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$ =33.77) anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Öte yandan, akıllı telefonu iletişim/haberleşme amacıyla kullanan katılımcıların İBÖ puan ortalaması ($\overline{X}$ =102.22), sosyal medya amacıyla akıllı telefon kullanan katılımcıların puan ortalamasından ($\overline{X}$ =98.92) anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bir diğer deyişle, akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanları sosyal medya amacıyla akıllı telefon kullanan katılımcılar için daha yüksekken, iletişim becerileri puanları bu katılımcılar için daha düşüktür.

Tablo 15. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeği Puanlarının Akıllı Telefon Kullanma Amacına Göre Karşılaştırılması ANOVA Tablosu

		Kareler Toplamı	*df*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu(ATBÖ-KF)	Gruplar Arası	4252.875	6	708.813	7.943	.000
	Gruplar İçi Toplam	38639.941	433	89.238		
İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)	Gruplar Arası	1552.282	6	258.714	2.679	.015
	Gruplar İçi Toplam	41811.698	433	96.563		

Katılımcıların İBÖ ölçeği ve alt boyutlarından almış oldukları puanların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanlarına göre farklılıklarını tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 15.'te görüldüğü üzere, İBÖ ($F_{(2, 437)}$= 6.29, p < .01) puanları akıllı telefon bağımlılık ölçeğine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir. Bu anlamlı olduğu ortaya koyulan farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılmış olan çoklu karşılaştırma analizi Tukey testi neticesinde İBÖ puanlarının düşük ve orta; ve, düşük ve yüksek akıllı telefon kullanımı

arasında farklılık gösterdiği görülmüştür. Ayrıntılı olarak, akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinde düşük düzeye sahip kişilerin ortalama İBÖ puanı ($\bar{X}$ =103.78), orta ($\bar{X}$ =99.25) ve yüksek ($\bar{X}$ =99.99) düzeye sahip kişilerin ortalama İBÖ puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

İBÖ ölçeğinin alt faktörleri ve akıllı telefon bağımlılık ölçek düzeylerine göre farklılıkları ANOVA analizi ile incelendiğinde, ölçeğin birinci alt faktörü İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler ($F_{(2, 437)}$= 6.29, p < .01), ikinci faktör olan Kendini İfade Etme ($F_{(2, 437)}$= 6.29, p < .01) ve üçüncü faktör olan Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim ($F_{(2, 437)}$= 6.29, p < .01) akıllı telefon bağımlılık ölçeği düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark gösterirken; dördüncü alt faktör olan İletişim Kurmaya İstekliliğin ($F_{(2, 437)}$= 6.29, p < .01) akıllı telefon bağımlılık ölçeği düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği gözlemlenmiştir. Bu anlamlı olduğu ortaya koyulan farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılmış olan çoklu karşılaştırma analizi Tukey testi neticesinde birinci alt faktör İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler ve ikinci faktör olan Kendini İfade Etme ortalama puanlarının düşük ve orta; ve, düşük ve yüksek kullanım dereceleri arasında anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Ayrıntısıyla, düşük akıllı telefon kullanımı düzeyindeki katılımcıların İİTB ortalama puanı ($\bar{X}$ =28.91), orta ($\bar{X}$ =27.66) ve yüksek ($\bar{X}$ =27.55) derecede akıllı telefon kullanımı gösteren katılımcıların ortalama puanından yüksektir. Benzer olarak, düşük akıllı telefon kullanımı düzeyindeki katılımcıların KİE ortalama puanı ($\bar{X}$ =16.62), orta ($\bar{X}$ =15.59) ve yüksek ($\bar{X}$ =15.76) derecede akıllı telefon kullanımı gösteren katılımcıların ortalama puanından yüksektir. İlaveten, düşük düzeyde akıllı telefon kullanan katılımcıların üçüncü faktör olan EDSOİ puan ortalamasının ($\bar{X}$ =21.62) orta düzeyde akıllı telefon kullanan katılımcıların EDSOİ ortalamasından ($\bar{X}$ =20.66) daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 16. Katılımcıların İletişim Becerileri Ölçeği ve Alt Faktörleri Puanlarının Akıllı Telefon Kullanım Düzeyine Göre Karşılaştırılması ANOVA Tablosu

		Kareler Toplamı	*df*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*
İletişim Beceileri Ölçeği (İBÖ)	Gruplar Arası	1212.452	2	606.226	6.285	.002
	Gruplar İçi Toplam	42151.528	437	96.457		
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB)	Gruplar Arası	99.815	2	49.907	4.907	.008
	Gruplar İçi Toplam	4444.285	437	10.170		
Kendini İfade Etme (KİE)	Gruplar Arası	63.157	2	31.578	6.819	.001
	Gruplar İçi Toplam	2023.607	437	4.631		
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOİ)	Gruplar Arası	58.778	2	29.389	4.584	.011
	Gruplar İçi Toplam	2824.020	437	6.462		
İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ)	Gruplar Arası	28.895	2	14.447	2.304	.101
	Gruplar İçi Toplam	2740.660	437	6.272		

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Önceden yapılan araştırmalar incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığını temel alan, katılımcıların öz bildirimine dayalı çalışmaların literatürde yer aldığı görülmüş olmasına karşın, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının iletişim becerileri ile ilişkisini katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine bağlı olarak açıklayan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Akıllı telefonların hayatımızın her alanında bize yardımcı olması, problematik akıllı telefon kullanım oranını arttırmış ve toplumsal bir konu haline gelmiştir. Türkiye'de de, özellikle Z kuşağında olmak üzere akıllı telefon kullanım oranı hızla artmaktadır. Birden çok psikolojik probleme neden olabilecek akılı telefon bağımlılığının en önemli olumsuz etkilerinden birinin kişiyi yalnızlaştırmak ve daha utangaç bir hale getirmek olduğu ortaya konmuştur.[206] Kişilerin kişilik özelliklerinin iletişim becerilerini etkilediğini göz önünde bulundurursak, problematik akıllı telefon kullanımı iletişim becerilerini de etkileyebilir. Akıllı telefon bağımlılığının iletişim becerileri ile arasındaki ilişkiyi cinsiyet, yaş, günlük ortalama akıllı telefon kullanımı, ne kadar uzun zamandır akıllı telefon kullanıldığı ve bağımlılık düzeyleri gibi değişkenler üzerinden incelemenin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın analizleri sonucunda üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları ile iletişim becerileri ve iki alt faktörü arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu alt faktörler; iletişim ilkeleri ve temel beceriler ve kendini ifade etmedir. Bu bulgu birinci hipotezimizi destekler niteliktedir. Yapılan alanyazın taraması sonucunda Kızıltoprak'ın lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim biçimleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı arttıkça iletişim biçimleri alt boyutlarının azaldığı ortaya koyulmuştur.[207] İliş tarafından sosyal medya bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça iletişim becerilerinin azaldığı tespit edilmiştir.[208] Güneş'in yapmış olduğu araştırmasında katılımcıların iletişim becerileri arttıkça akıllı telefon bağımlılıklarının azaldığı görülmüştür.[209] Bu çalışmalar bulgularımızla benzer nitelikle sonuçlar ortaya koymaktadır.

[206] Aktaş, a.g.e., s. 89.
[207] Kızıltoprak, a.g.e., s. 49.
[208] İliş, a.g.e., s. 71.
[209] Güneş, a.g.e., s. 84.

Cinsiyetlere göre bakıldığında, kadınların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanları ve iletişim becerileri arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir fark bulunurken, erkeklerin akıllı telefon bağımlılık ölçek puanları ve iletişim becerileri arasında anlamlı bir fark görülememiştir. Cinsiyet değişkeninin katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlara olan etkisi daha ayrıntılı olarak incelendiğinde, cinsiyetin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığı bulunmuştur. Akıllı telefonların son yıllarda yaygın bir biçimde kullanılıyor olması cinsiyete göre farklılığın olmamasında önemli bir etken olabilir. Öte yandan, cinsiyet iletişim becerilerini etkilemektedir. Kadınların iletişim becerileri alt faktörlerinden, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerileri ve iletişim kurmaya isteklilikleri erkeklere göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Kadınlar duyguları, düşünceleri ve yaşananları bol bol paylaşmak için iletişim kurarken; erkeklerin bilgi vermek ya da sorun çözmek için iletişim kurmaları sebebiyle kadınların erkeklerden yüksek puan aldığı düşünülmektedir. Önceki dönemlerde Cunningham tarafından yapılmış olan araştırmada kadınların erkeklerden daha yüksek iletişim becerisine sahip olduğu gözlemlenmiştir.[210] Erözkan tarafından yapılan araştırma da bu sonucu destekler niteliktedir.[211] Ayrıca Yılmaz tarafından yapılmış olan araştırmada da bu çalışmalara benzer bir sonuç ortaya konmuştur.[212] Ek olarak Karahancı yaptığı araştırmasında erkeklerde problematik akıllı telefon kullanımının Türkiye'de kadınlara oranla daha yüksek düzeyde olduğunu ifade etmiştir.[213] Buna karşın, Choliz yurtdışında yapmış olduğu araştırmasında kadınların erkeklerden daha yüksek oranda akıllı telefon bağımlılığı gösterdiğini gözlemlemiştir.[214] Lee ve arkadaşları da yapmış oldukları çalışmalarında bu sonucu destekler nitelikte sonuçlar ortaya koymuşlardır.[215] Ayrıca Türkiye'de de benzer bulgulara sahip araştırmalar mevcuttur. [216] Bu bulguların aksine cinsiyetin faktörünün iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılığını yordamadığını öne süren çalışmalar da mevcuttur. Minaz ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada cinsiyet değişkeninin akıllı telefon bağımlılığında anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.[217] Kadakal ve Alver üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini farklı değişkenler açısından incelediği çalışmasında cinsiyetin iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını tespit etmiştir. [218] Korelasyon ve T-testi analizlerinden elde edilen

[210] Cunnigham, a.g.e., s. 581.
[211] Erözkan, a.g.e., s. 61.
[212] Yılmaz, a.g.e., s. 64.
[213] Karahancı, a.g.e., s. 72.
[214] Choliz, a.g.e., s. 86.
[215] Lee vd., a.g.e., s. 380.
[216] Karahancı, a.g.e., s. 73.
[217] Minaz vd., a.g.e., s. 284.
[218] Ayfer Kadakal ve Birol Alver, ''Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi'', ***International Journal of Eurasian Education and Culture***, 2012, Cilt:2, 2602-4047.

sonuca göre toplumsal açıdan bakıldığında, Türkiye'de kadınların iletişim becerisi yükseldikçe akılı telefon bağımlılık ölçeği puanlarının düşmesi ve iletişim becerilerinin kadınlarda daha iyi olması kadınların Türk toplumundaki yeri ile alakalı olabilir. İletişim becerileri düşük olan, utangaç ve yalnız kadınlar kendilerini sosyal medyada daha iyi hissederken; iletişim becerileri yüksek olan kadınlar buna ihtiyaç duymuyor olabilirler. Demografik bulgulara göre kadınların yarısından fazlası akıllı telefonu sosyal medya amacıyla kullanırken, erkeklerde de sosyal medya en yüksek oranlı kullanım amacı olmasına karşın, iletişim ve haberleşme amacı da aynı oranda yüksektir. Erkeklerin, iletişim amaçlı akıllı telefon kullanıma oranının yüksek olması bu çıkarımı destekler niteliktedir. Öte yandan, araştırmanın örneklem grubundaki yüksek kullanım gösteren kadınların oranının, yüksek kullanım gösteren erkeklerin oranından daha yüksek olması da bu bulgunun nedeni olabilir.

Yaş gruplarının akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları ve iletişim becerileri üzerindeki etkisini incelediğimizde, yaş gruplarının akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerilerini yordamadığı bulunmuştur. Bu bulgu yaş faktörü ile ilgili hipotezimizi desteklememektedir. Yılmaz tarafından lise dönemindeki ergenlerin akıllı telefon bağımlılıkları ile ilgili yapılmış olan çalışmada yaşın akıllı telefon bağımlılığı üzerinde bir etkisi olmadığı ortaya konmuştur.[219] Minaz ve Çetinkaya tarafından 18-24 yaş aralığındaki üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma da benzer bir sonuç ortaya koymuştur.[220] Özdemir ve Mert tarafından yine üniversite öğrencilerinde yapılmış olan çalışmada da akıllı telefon bağımlılığının yaş ile hiçbir ilişkisi olmadığı saptanmıştır.[221] Öte yandan Kuyucu'nun yapmış olduğu çalışmada ise, 21- 23 yaş aralığında bulunan üniversite öğrencilerinin 27 yaş aralığında olan öğrencilere göre akıllı telefonlarına bağımlılıklarının daha yüksek düzeyde olduğunu gözlemlenmiştir.[222] Karahancı tarafından yapılan çalışmada da yaş arttıkça akıllı telefon bağlılığı riskinin azaldığı gözlemlenmektedir.[223] Akıllı telefon bağımlılığına ek olarak, iletişim becerileri ve alt ölçekleri de yaş grubuna göre farklılık göstermemektedir. Erözkan tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmış olan araştırma yaşın iletişim becerileri üzerinde yordayıcı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur.[224] Taşkın tarafından yapılmış olan araştırma da bu sonucu destekler niteliktedir.[225] Ayrıca Koç ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada da yaş ile iletişim becerileri puan ortalamaları arasında anlamlı

[219] Yılmaz, a.g.e., s. 66.
[220] Minaz vd., a.g.e., s. 284.
[221] Gizem Özdemir ve Abdullah Mert, ''Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi'', ***Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi***, 2018, Cilt:8, 90-107.
[222] Kuyucu, a.g.e., s. 345.
[223] Karahancı, a.g.e., s. 72.
[224] Erözkan, a.g.e., s. 62.
[225] Taşkın, a.g.e., s. 126.

bir farklılık bulunamamıştır.[226] Aydın ve arkadaşları tarafından yapılmış olan araştırmada ise 17-19 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin 20-22 yaş aralığındaki öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.[227] Araştırmanın üniversite öğrencileri ile yapılıyor olması ve bu ortam içerisinde öğrencilerin benzer yaşam olayları ile karşı karşıya kalmaları bağlamında yaş faktörünün iletişim becerilerinin önemli yordayıcısı olmadığı düşünülebilir. Ayrıca akıllı telefonun yaşa göre etkisinin bulunamaması her yaştan bireyin akıllı telefon kullanmasından kaynaklı olabilir.

Katılımcıların akıllı telefonu ne kadar zamandır kullandığının iletişim becerilerine ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanları üzerinde bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Dördüncü hipotezimiz bu bulgu tarafından desteklenmemektedir. Önceki araştırmalar Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin %98.8'inin akıllı telefonu olduğunu ortaya koymuş[228] ve akıllı telefon kullanımına küçük yaşlarda başladıkları belirtilmiştir.[229] Önceki araştırmalar ile de uyumlu olarak, bizim araştırmamızın örnekleminin %67.3'ü de yedi seneden uzun süredir akıllı telefon kullandığını belirtmiştir. Meral'in yaptığı çalışmada öğrencilerin akıllı telefonu ne kadar zamandır kullandıklarına bakıldığında, kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı ortalamalarının anlamlı bir şekilde arttığı görülmektedir.[230] Yapmış olduğumuz çalışmada ise benzer bir sonuç elde edilememiştir bu nedenle çalışmamızda öğrencilerin akıllı telefonu ne zamandır kullandıkları akıllı telefon bağımlılığı için bir risk faktörü oluşturmamıştır. Bilgimiz dahilinde akıllı telefonun ne kadar süredir kullanıldığının iletişim becerilerini etkileyip etkilemediğini inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır.

Ne kadar zamandır akıllı telefon kullanıldığının iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları üzerinde bir etkisi bulunamamasına karşın, analizler sonucunda günlük ortalama akıllı telefon kullanım süresinin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarını etkilediği görülmüştür. En düşük akıllı telefon bağımlılığı puanı günlük bir saatten az akıllı telefon kullanan üniversite öğrencilerinde görülürken, en yüksek akıllı telefon bağımlılığı puanına sahip olan üniversite öğrencileri günlük yedi saatten fazla akıllı telefon kullanan öğrencilerdir. Dolayısıyla, bulgular araştırmanın beklentileriyle uyumlu olup, akıllı telefon kullanımının kişilerin bağımlılık riskini arttırdığını kanıtlar niteliktedir. Noyan ve arkadaşları yaptıkları çalışmada öğrencilerin

[226] Bozkurt Koç vd., ''Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ile Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki'', ***Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Dergisi***, 2015, Cilt:4, 369-390.
[227] Okan Aydın vd., ''Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi'', ***Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi***, 2018, Cilt:4, 37-47.
[228] Tekin, a.g.e., s. 1367.
[229] Karaaslan vd., a.g.e., s. 4567.
[230] Meral, a.g.e., s. 61.

günlük telefonla ilgilendikleri saat ile akıllı telefon bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark ortaya koymuş ve süre arttıkça akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının da arttığını tespit etmiştir.[231] Öte yandan, günlük ortalama akıllı telefon kullanım süresinin iletişim becerileri üzerinde bir etkisi bulunamamıştır. Bu nedenle, araştırmanın beşinci hipotezi kısmen desteklenmektedir. Önceki araştırmalar, aşırı sosyal medya kullanımının aile içi iletişim kalitesini olumsuz yönde etkilediğini[232] ve sosyal medya kullanım süresi arttıkça iletişim becerilerinin azaldığını ortaya koymuştur.[233] Günlük ortalama akıllı telefon kullanım süresi bizim bulgularımıza göre anlamlı çıkmamıştır.

Önceki çalışmalardan yararlanılarak, öğrencilere akıllı telefon kullanım amaçlarından iletişim/haberleşme, eğlence, sosyal medya, fotoğraf/video çekmek, internet ve diğer seçenekleri verilmiştir. Katılımcıların çoğu (%48) akıllı telefonlarını sosyal medya için kullanmaktadır. Sosyal medyayı takiben, iletişim/haberleşme (%31.4) ikinci sırada ve mesajlaşma (%6.1) üçüncü sırada gelmektedir. Cinsiyet farklılığı olarak, kadınlarda üçüncü sırayı mesajlaşma alırken erkeklerde üçüncü en çok tercih edilen amaç internet olarak bulunmuştur. Analiz sonuçları hem akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının hem de iletişim becerilerinin akıllı telefon kullanma amacına göre farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Bu değerler hem araştırmamızın hipotezleri ile uyumlu hem de önceki çalışmaların bulguları ile uyumluluk göstermektedir. Bundan başka, analiz sonuçları iletişim/haberleşme ve sosyal medya amacı ile akıllı telefon kullananların akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları ve iletişim becerileri birbirinden anlamlı farklılık göstermektedir. Sosyal medya amacıyla akıllı telefon kullanan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık ölçek puanları daha yüksekken iletişim becerileri daha düşük olarak bulunmuştur. Sosyal medyanın bireylerdeki boşluk ve eksiklik duygusunu gidermesi, kişisel tatmin sağlaması, kişilerde haz duygusu yaratması gibi sebeplerle sıkça kullanıldığı düşünülmektedir. Ek olarak, iletişim/haberleşme amacıyla akıllı telefon kullanan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık ölçek puanları daha düşükken, iletişim becerileri daha yüksektir. Bu bulgu hipotezimize uygun ve bilgimiz dahilinde, literatür için yeni bir bulgudur. Tekin'in 2012 yılında öğrencilerle yaptığı araştırmada, katılımcıların %98.9'unun akıllı telefonu iletişim amacıyla kullandığı belirtilmiştir. Fakat araştırmanın yapıldığı dönemde sosyal medya henüz bu kadar yaygınlaşmamış ve hayatımızın bir parçası haline gelmemiştir. 2015 yılında yapılan bir araştırma ise [234] sosyal paylaşım sitelerini kullanan kişilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları ortalamanın üstünde

[231] Noyan vd., a.g.e., s. 27.
[232] Demir, a.g.e., s. 49.
[233] İliş, a.g.e., s. 35.
[234] Ünal, a.g.e., s. 67.

olduğu bulunmuş, 2017'de yapılan başka bir araştırma da bu bulguyu desteklemiştir.[235] Özellikle Twitter sitesini kullanan öğrencilerin bağımlılık risklerinin en yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, kullanılan sosyal medya platformunun da akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları ve iletişim becerileri üzerinde etkisi olabilir. Yurt dışında yapılan bazı araştırmalar da kullanılan sosyal medya platformunun kadınlar ve erkekler arasında da farklılık gösterebileceğini öngörmüştür.[236] Bunlara ek olarak, iletişim becerilerinin akıllı telefon amacına göre değişimi daha önce araştırılmamıştır. Sosyal medya amacı ile akıllı telefon kullanımının iletişim becerilerinin düşüklüğünü, iletişim amaçlı akıllı telefon kullanımının ise iletişim becerilerinin yüksekliğini yordaması önceki araştırmalar ile aynı doğrultudadır. Öyle ki, erkeklerin akıllı telefonu daha çok iletişim amaçlı kadınların ise sosyal medya amaçlı kullandığı önceki araştırmalarda belirtilmiştir. Birçok araştırma kadınlardaki sosyal medya bağımlılığının erkeklerdekinden fazla olduğunu göstermiştir. Bizim bulgularımız da özellikle kadınlarda akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları arttıkça iletişim becerilerinin azaldığını göstermiştir. Aşırı sosyal medya kullanan kişilerin iletişim becerilerinin düşmesi de buradan yola çıkarak öngörülebilir.

Düşük düzeyde akıllı telefon kullanımına sahip kişilerin iletişim becerileri ve üç alt faktöründe orta ve yüksek düzeyde kullanıma sahip kişilerden daha iyi oldukları gözlemlenmiştir. Son hipotezimizin desteklenmesi diğer tüm bulgularımızı da destekler niteliktedir. Akıllı telefon bağımlılığı riski arttıkça iletişim becerileri bundan etkilenmekte, bu etki yaş, cinsiyet ve kullanım süresi fark etmeksizin görülmektedir.

Araştırmanın sonucunda, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin çoğunlukla orta düzeyde kullanım sınıfında oldukları görülmüş, akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları ve günlük ortalama akıllı telefon kullanım süreleri ile iletişim becerileri arasında bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları yaş, cinsiyet ve ne zamandır akıllı telefon kullanıldığına göre farklılaşmamak ile beraber; iletişim becerileri cinsiyetten etkilenmektedir. Kadınların erkeklerden daha iyi iletişim becerilerine sahip olduğu bulunmuştur. Akıllı telefon kullanma amaçlarına göre iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının değiştiği gözlemlenmiş ve bu etkinin özellikle sosyal medya ve iletişim amaçları arasında olduğu vurgulanmıştır.

[235] Minaz vd., a.g.e., s. 284.
[236] Chen vd., s. 892.

ÖNERİLER

Araştırma neticesinde elde edilen sonuçlar aynı konuda yapılacak araştırmalar için yol gösterici olabilir.

Katılımcıların ailelerinin sosyodemografik durumuyla ilgili değişkenleri gelecek araştırmalarda irdelemek bulgularımızın temelindeki nedenleri görmemizi sağlayabilir.

Birçok değişkenin ele alındığı bu çalışma daha geniş bir örneklem grubunda yapılabilir.

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini azaltmak ve bu konuda bilinçlendirmek amacıyla etkinlikler düzenlenebilir.

Sürekli gelişmekte olan teknoloji ile birlikte akıllı telefon bağımlılığının da artacağı öngörülerek öğrenciler arasında farkındalık yaratmak için seminerler düzenlenebilir.

Öğrencilerin akıllı telefonlar ile saatlerce vakit geçirmesinin önüne geçmek amacıyla okullarda sanatsal etkinlikler, zevk alacakları ve ilgi duyacakları faaliyetler, spor aktiviteleri gibi etkinliklerin sayısı arttırılabilir.

Öğrencilerin kendilerini ifade edebilecekleri ortamlara yönlendirilmesinin, boş zamanlarının sağlıklı bir şekilde doldurulmasının iletişim becerilerinin gelişmesine ve özellikle akıllı telefon bağımlılığı açısından riskli bir dönem olan ergenliğin daha sağlıklı bir şekilde atlatılmasına katkısı olabileceği düşünülmektedir.

Akıllı telefonların kullanım süresi ve sıklığı özellikle üniversite öncesi dönemde aileler tarafından denetlenebilir olmalıdır.

Akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki ışığında öğrencilere iletişim becerilerini güçlendirecek eğitimlere katılım sağlamaları önerilebilir.

Akıllı telefon kullanıcıları oldukça basit bir şekilde telefonlarına yüklenebilecek olan ‘’Ekran Süresi’’ uygulaması ile günlük ekran süreleri konusunda farkındalık kazanabilirler. Kazanılacak bu farkındalık sayesinde de uzun süreli ekran kullanımının olumsuz etkilerine karşı kişisel bir önlem alabilecekleri düşünülmektedir.

Sosyal medyanın akıllı telefon bağımlılığında önemli bir etken olduğu göz önünde bulundurulursa, gelecekteki araştırmalarda en çok kullanılan sosyal medya

platformları tek tek ele alınarak incelenebilir ve iletişim becerileri üzerindeki etkilerine bakılabilir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı, Çev. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

BALTAŞ Acar ve BALTAŞ Zuhal, Eğitim Başarısını Yükseltmede, Sağlıklı ve Mutlu İnsanlar Yetiştirmede Ailenin Rolü: Ana-Baba Okulu, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003.

BAŞARAN Funda, İletişim Teknolojileri ve Toplumsal Gelişme, Ütopya Yayınevi, Ankara, 2010.

BUDAK Selçuk, Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, İstanbul, 2005.

CÜCELOĞLU Doğan, Yeniden İnsan İnsana, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005.

DÖKMEN Üstün, İletişim Çatışmaları ve Empati, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2002.

EREN Erol, Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, Beta Yayınevi, İstanbul, 2000.

ERGİN Akif, Öğretim Teknolojisi İletişim, Anı Yayıncılık, Ankara, 1995.

FİLİZ B. Sevil, İletişim, Sınıf Yönetimi, Ekinoks Yayıncılık, Ankara, 2007.

GORDON Thomas, Etkili Anne Baba Eğitiminde Uygulamalar, Çev. E.Aksay, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2002.

GÖKÇE Orhan, İletişim Bilimine Giriş, Turhan Kitabevi, Ankara, 2002.

GÜRÜZ Demet ve EĞİNLİ Ayşen, İletişim Becerileri: Anlamak, Anlatmak, Anlaşmak, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2010.

KAN Adnan, Ölçme Sonuçları Üzerinde İstatistiksel İşlemler, Anı Yayıncılık, Ankara, 2009.

KAYA Alim, İletişime Giriş: Temel Kavramlar ve Süreçler, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2010.

KÖKNEL Özcan, Bağımlılık, Alkol ve Madde Bağımlılığı, Altın Kitaplar, İstanbul, 1998.

OKAY Ayla, Sağlık İletişimi, Derin Yayınları, İstanbul, 2016.

OSKAY Ünsal, XIX. Yüzyıldan Günümüze Kitle İletişiminin Kültürel İşlevleri Kuramsal Bir Yaklaşım, Der Yayınevi, İstanbul, 1999.

ÖGEL Kültegin, İnsan, Yaşam ve Bağımlılık, İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2001.

ÖZTÜRK Mücahit, Öncelikle Kendin İçin Maddeden Uzak Dur, Kültür Sanat Basımevi, İstanbul, 2017.

SABUNCUOĞLU Zeyyat ve GÜMÜŞ Murat, Örgütlerde İletişim, Arıkan Yayıncılık, İstanbul, 2008.

SIAPERA Eugenia, Undestanding New Media, Undestanding New Media, London, 2012.

TAYFUN Recep, Etkili İletişim ve Beden Dili, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2007.

TUTAR Hasan ve YILMAZ Mustafa, Genel İletişim Kavramlar ve Modeller, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2008.

TÜRKMEN İsmail, Yöneticiler İçin Etken İletişim Modeli, MPM Yayınevi, Ankara, 2000.

UĞURLU G. Elif, Tarih ve Kavram Olarak Yeni İletişim Teknolojileri, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2013.

YAZICI Hikmet, Kişilerarası İlişkilerde Sözsüz İletişim, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2010.

YİĞİT Nevzat ve ALEV Nedim, Öğretim Teknolojileri Ve Materyal Tasarımı, Derya Kitabevi, Trabzon, 2005.

MAKALELER

ADA Serkan ve TATLI Hasan, ‘’Akıllı Telefon Kullanımını Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma’’, XV. Akademik Bilişim, 23-25 Ocak 2013, Akademik Bilişim, Antalya, 2013, Cilt:1, Sayı:1, 180-187.

AKTAŞ Hasret ve YILMAZ Nurcan, ‘’Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı’’, International Journal of Social Science and Education Research**,** 2017, Cilt:3, Sayı:1, 85-100.

ALİSİNANOĞLU Fatma ve KÖKSAL Aysel, ‘’Gençlerin Ben Durumları(Ego State) ve Empatik Becerilerinin İncelenmesi”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2000, Cilt:18, Sayı:1, 11-19.

ASLAN Eda ve YAZICI Aylin, ‘’Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler’’, Klinik Psikiyatri Dergisi, 2016, Cilt:19, Sayı:1, 109-117.

AYAS Tuncay, ‘’Lise Öğrencilerinin İnternet ve Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Utangaçlıkla İlişkisi’’, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 2012, Cilt:12, Sayı:2, 627-636.

AYDIN Okan, KUL Murat, YAŞARTÜRK Fatih, AYDIN Burcu, ‘’Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi’’, Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2018, Cilt:4, Sayı:3, 37-47.

BALCI Şükrü ve GÖLCÜ Abdülkadir, ‘’Facebook Addiction Among University Students in Turkey’’, Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 2013, Cilt:34 Sayı:1, 255-278.

BALCI Şükrü ve GÜNAR Birol, ‘’Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığının Profili’’, Selçuk İletişim Dergisi, 2009, Cilt:6, Sayı:1, 5-22.

BASU Debasish and CHAKRABORTY Kaustav ‘’Internet Addiction: Consensus, Controversies and The Way Ahead’’, East Asian Arch. Psychiatry, 2012, Cilt:20, Sayı:3, 123-132.

BERGLUND Eva, ERIKSSON Marten, WESTERLUND Monica, ‘’Communicative Skills İn Relation To Gender, Childcare And Socioeconomic Status İn 18-Month Old Children’’, Scandinavian Jornal of 75 Psychology, 2005, Cilt:46, Sayı:6, 485-491.

BIAN Mengwei and LEUNG Louis, ‘’Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital’’, Social Science Computer Review, 2014, Cilt:1, Sayı:1, 1-19.

BIANCHI Adriana and PHILLIPS Jamez, ‘’Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use’’, Cyber Psychology and Behavior Journal, 2005, Cilt:8, Sayı:1, 39-51.

BLOCK Jerald, ‘’Issues for DSM-V: Internet Addiction’’, American Journal of Psychiatry, 2008, Sayı:3, 306-307.

BOZKURT Ç.Özlem ve MİNAZ Ali, ‘’Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi’’, Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2017, Cilt:9, Sayı:21, 268-286.

BRAGAZZI Nicola and PUENTE Giovanni, ‘’ A Proposal for Including Nomophobia in The New DSM-V’’, Psychology Research and Behavior Management, 2014, Cilt:7, Sayı:1, 155-160.

BÜYÜKGEBİZ K. Eda, ‘’Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyotelizm Üzerine Bir Yazın Taraması’’, Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 2019, Cilt:6, Sayı:6, 366-378.

CHEN Chongyang, GONG Xiang, LEE Matthew, ‘’Examining The Effects of Motives and Gender Differences on Smartphone Addiction’’, Computers in Human Behavior, 2017, Cilt:75, Sayı:10, 891-902.

CHEN Kuanchin, YEN C.David, CHEN V.Jengchung, ‘’Dimensions of Self-Efficacy in The Study of Smart Phone Acceptance’’, Computer Standards & Interfaces Journal, 2011, Cilt:33, Sayı:4, 422-431.

CHOLIZ Mariano, ‘’Girls,Boys and Their Mobile:Use,Abuse (and dependence) of The Mobile Phone in Adolescence’’, Revista Espanola De Drogodep, 2009, Cilt:34, Sayı:2, 74-88.

CHOUDHARY Amod, ‘’Smartphones and Their Impact on Net Income Per Employee for Selected U.S. Firms’’, Business & Finance Studies, 2014, Cilt:5, Sayı:1, 9-17.

CUNNIGHAM Michael, ‘’Personality and The Structure Of The Nonverbal Communication Df Emotion’’, Journal of Personality, 1977, Cilt:45, Sayı:2, 564-584.

ÇAKIR Fatma ve DEMİR Neslihan, ‘’Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Satın Alma Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma’’, Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2014, Cilt:29, Sayı:1, 213-243.

DEMİR Ümit, ‘’Sosyal Medya Kullanımı ve Aile İletişimi: Çanakkale’deki Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma’’, Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 2016, Cilt:9, Sayı:2, 27-52.

DEURSEN Alexander, BOLLE L.Colin, HEGNER M.Sabriana, KOMMERS A.M.Piet, ‘’Modeling Habitual and Addictive Smartphone Behavior The Role of Smartphone Usage Types,Emotional İntelligence,Social Stress,Self-Regulation,Age and Gender’’, Computers in Human Behavior, 2015, Cilt:45, Sayı:1, 411-420.

EGE Börteçin, ‘’Cep Telefonu 40 Yaşında!’’, Bilim ve Teknik Dergisi, 2013, Cilt:6, Sayı:1, 72-76.

ERİGÜÇ Gülsün ve ERİŞ Hüseyin, ‘’Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri’’, Sosyal Bilimler Dergisi, 2013, Cilt:12, Sayı:46, 232-254.

ERÖZKAN Atılgan, ‘’Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler’’, Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2005, Cilt:26, Sayı:26, 59-72.

ERSUN Ayşe, ‘’Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Kullanımı ile Sosyal Destek Sistemi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’, İ.Ü.F.N. Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 2012, Cilt:20, Sayı:1, 86-92.

ESEN Erol ve SİYEZ M.Diğdem, ‘’Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi’’, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2011, Cilt:4, Sayı:36, 127-138.

GRANT Jon, POTENZA Marc, WEINSTEIN Aviv, GORELICK A.David, ‘’Introduction to Behavioral Addictions’’, The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 2010, Cilt:36, Sayı:5, 233-241.

GRIFFORE Robert, KALLEN David, POPOVİCH Susan, POWELL Virginia, ‘’Gender Differences in Correlates of College Students Self-Esteem’’, College Student Journal, 1990, Cilt:24, Sayı:3, 287-291.

GÜLBAHÇE Öner, ‘’Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi’’, Atabesbd, 2010, Cilt:12, Sayı:2, 12-22.

HAWI Nazir and SAMAHA Maya, ‘’To Excel Or Not To Excel:Strong Evidence On The Adverse Effect Of Smartphone Addiction On Academic Performance’’, Computers & Education, 2016, Cilt:98, Sayı:2, 81-89.

HUMPHREYS Lee, ‘’Mobile Social Networks and Urban Public Space’’, New Media&Society Journal, 2007, Cilt:7, Sayı:1, 1-16.

IKSAN H.Zanaton, ZAKARIA Effendi, LIAN Denise, PRAMELA Krish, ‘’Communication Skills Among University Students’’, Procedia Social and Behavioral Sciences, 2012, Cilt:59, Sayı:17, 71-76.

IŞIK Metin ve KAPTANGİL İrem, ‘’Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Medya Kullanımı ve Beş Faktör Kişilik Özelliği İle İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinden Bir Araştırma’’, İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2018, Cilt:7, Sayı:2, 695-717.

İLHAN Vahit ‘’Yeni iletişim teknolojilerindeki yeniliklerin gündelik hayattaki tahakkümü:iPhone ve iPad Örneği’’, II.Uluslararası İletişim Sempozyumu, 2-4 Mayıs 2012, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Yayınları, Manas, 2012, Sayı:25, 447-448.

JINOH Chang, ‘’Analysis of Influence of Smart Phone Addiction Practice on ADHD Symptoms of Elementary School Students’’, Korean Review of Crisis and Emergency Management, 2014, Sayı:10, 159-178.

KADAKAL Ayfer ve ALVER Birol, ‘’Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi’’, International Journal of Eurasian Education and Culture, 2012, Cilt:2, Sayı:2, 2602-4047.

KAHYAOĞLU Hatice, KURT Seda, UZAL Özge, ÖZDİLEK Saadet, ‘’Effects Of Smartphone Addiction Level On Social And Educational Life In Health Sciences Students’’, Eurasian Journal of Family Medicine, 2016, Cilt:5, Sayı:1, 13-19.

KARAASLAN İlknur ve BUDAK Leyla, ‘’Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması’’, Journal of Yasar University, 2012, Cilt:26, Sayı:7, 4548-4571.

KARAAZİZ Meryem ve KESKİNDAĞ Buse, ‘’Akıllı Telefonumu Seviyorum: Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik Risk Faktörleri Üzerine Gözden Geçirme’’, Bağımlılık Dergisi, 2015, Cilt:16, Sayı:2, 78-85.

KARADAĞ Engin, TOSUNTAŞ Betül, ERZEN Evren, DURU Pınar, BOSTAN Nalan, ŞAHİN Berrak, ÇULHA İlkay, BABADAĞ Burcu, ‘’Sanal Dünyanın Kronolojik Bağımlılığı: Sosyotelizm(Phubbing)’’, The Turkish Journal on Addictions, 2016, Cilt:3, Sayı:2, 223-269.

KARASU Fatma, BAYIR Berna, ÇAM H.HÜSEYİN, ‘’Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’, Sosyal Bilimler Dergisi, 2017, Cilt:7, Sayı:14, 372-386.

KAYRİ Murat, TANHAN Fuat, TANRIVERDİ Selami, ‘’Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’, Teknoloji Bağımlılığı ve Siber Zorbalık Dergisi, 2012, Cilt:1,Sayı:1, 1-27.

KILIÇ Tamer ve KÜMBETLİOĞLU Melis, ‘’Bağlanma Stillerinin İletişim Becerilerine Etkisini Araştırma’’, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2016, Cilt:25, Sayı:3, 381-396.

KIM Young, CHO Inhyo, KIM J.Eun, ‘’Structural Equation Model of Smartphone Addiction Based on Adult Attachment Theory:Mediating Effects of Loneliness and Depression’’, Asian Nursing Research, 2017, Cilt:11, Sayı:2, 92-97.

KING Anna, CARDOSO Adriana, VALENCA Alexandre, ‘’Nomophobia: Dependency On Virtual Environments Or Social Phobia?’’, Computers İn Human Behavior, 2013, Cilt:29, Sayı:1, 140-144.

KING Daniel, HERD Madeleine, DELFABBRO Paul, ‘’Motivational Components of Tolerance in Internet Gaming Disorder’’, Computers in Human Behavior, 2018, Cilt:78, Sayı:1, 133-141.

KIRCA Kamile ve KUTLUTÜRKAN Sevinç, ‘’Hemşirelik Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin İletişim Becerilerine Etkisi’’, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2019, Cilt:5, Sayı:2, 81-85.

KOÇ Bozkurt, TERZİ Yüksel, GÜL Aysu, ‘’Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ile Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki’’, Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Dergisi, 2015, Cilt:4, Sayı:1, 369-390.

KOIVUSILTA Leena, TOMI Lintonen, ARJA Rimpela, ‘’Intensity of Mobile Phone Use and Health Compromising Behaviours How İs İnformation and Communication Technology Connected To Health-Related Lifestyle İn Adolescence’’, Journal of Adolescence, 2005, Cilt:28, Sayı:1, 35-47.

KORKUT Fidan, ‘’Yetişkinlere Yönelik İletişim Becerileri Eğitimi’’, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2005, Cilt:28, Sayı:1, 143-149.

KUSS Daria, GRIFFITHS Mark, BILLIEUX Joel, ‘’Internet Addiction:A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade’’**,** ‘’Current Pharmaceutical Design’’, 2014, Sayı:20, 4026-4052.

KUYUCU Mihalis, ‘’Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: ‘’Akıllı Telefon Kolik’’ Üniversite Gençliği’’, Global Media Journal TR Edition, 2017, Cilt:7, Sayı:14, 328-359.

KYEONG H.Lee, MAURIZIO Fava, HAE J.Kim, MISCHOULON David, ‘’Development and Validation Study of The Smartphone Overuse Screening Questionnaire’’, Psychiatry Res, 2017, Cilt:25, Sayı:2, 352-357.

KWON Min, DAI-JIN Kim, JI-HYE Choi, XINYU Gu, CHANGTAE Hahn, JUNG-AH Min, JAE-WOO Park, WANG Won, JOON Lee, ‘’Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale’’, Plos One Journal, 2013, Cilt:8, Sayı:2, 2-17.

LEE Yu-Kang, CHANG Chun, CHENG Zhao, ‘’The Dark Side of Smartphone Usage:Psychological Traits,Compulsive Behavior and Technostress’’, Computers in Human Behavior, 2014, Cilt:31, Sayı:1, 373-383.

MAHAJAN Rajendra, ‘’The Key Role Of Communication Skills In The Life Of Professionals’’, Journal of Humanities and Social Science, 2015, Cilt:20, Sayı:2, 36-39.

MOK Jung-Yeon, CHOI Wook, KIM Dai, CHOI Jung, JAEWON Lee, HEEJUNE Ahn, SONG Won, ‘’Latent Class Analysis on Internet and Smartphone Addiction in College Students’’, Published Online, 2014, Cilt:10, Sayı:2, 817-828.

NOYAN C. Onur, DARÇIN E. Aslı, NURMEDOV Serdar, YILMAZ Onat, DİLBAZ Nesrin, ‘’Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması’’, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2015, Cilt:16, Sayı:1, 73-81.

NURMEDOV Serdar, ‘’Akıllı Telefon Bağımlılığında Tanı ve Tedavi’’, Psikiyatride Güncel:Davranışsal Bağımlılıklar, 2016, Cilt:6, Sayı:3, 252-260.

OWEN K. Fidan ve BUGAY Aslı, ‘’İletişim Becerileri Ölçeği’nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması’’, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:10, Sayı:2, 51-64.

ÖZAŞÇILAR Mine, ‘’Genç Bireylerin Cep Telefonu Kullanımı ve Bireysel Güvenlik: Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonunu Güvenlik Amaçlı Kullanımları’’, Sosyoloji Araştırmaları Dergisi, 2012, Cilt:15, Sayı:1, 43-74.

ÖZDEMİR Gizem ve MERT Abdullah, ‘’Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi’’, Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 2018, Cilt:8, Sayı:8, 90-107.

ÖZDEMİR Gülsün ve KAYA Hatice, ‘’Midwifery and Nursing Students’ Communication Skills and Life Orientation: Correlation with Stress Coping Approaches’’, Nursing and Midwifery Studies Journal, 2013, Cilt:2, Sayı:2, 198-205.

ÖZKORUMAK Evrim ve TİRYAKİ Ahmet, ‘’Davranışsal Bağımlılık Olarak Kontrol Edilemeyen Satın Alma Davranışı’’, RCHP Dergisi, Cilt:5, Sayı:1, 14-18.

PANCANI Luca, PRETI Emanuele, RIVA Paolo, ‘’The Psychology of Smartphone:The Development of The Smartphone Impact Scale’’, Assessment, 2019, Cilt:2, Sayı:1, 1-22.

POLAT Reyhan, ‘’Dijital Hastalık Olarak Nomofobi’’, Journal of New Media, 2017, Cilt:1, Sayı:2, 164-172.

ROSS J. Paul, ‘’Postmodernity and Mobile Communications’’, ESA Helsinki**,** 9 August 2001, New Technologies and New Visions, Helsinki, 2001.

SAVCI Mustafa ve AYSAN Ferda, ‘’Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi’’, Düşünen Adam Dergisi, 2017, Cilt:30, Sayı:3, 202-216.

ŞAR A. Haydar, ‘’Ergenlerde Yalnızlık ve Mobil Telefon Bağımlılığı Probleminin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi’’, International Journal of Social Science, Cilt:6, Sayı:1, 1207-1220.

ŞATA Mehmet, ÇELİK İlyas, ERTÜRK Zafer, TAŞ Umut, ‘’Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği’nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması’’, Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi, 2016, Cilt:7, Sayı:1, 156-469.

ŞİMŞEK Nuray, AKÇA Nazan, ŞİMŞEK Mahmut, ‘’Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve İnternet Bağımlılığı’’, TAF Preventive Medicine Bulletin, 2015, Cilt:14, Sayı:1, 7-14.

TANEJA Charit, ‘’The Psychology of Cellular Phone Use’’, Delhi Psychiatry Journal, 2014, Cilt:17, Sayı:2, 448-451.

TEKİN Çiğdem, ‘’Cep Telefonu Problemli Kullanım Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması’’, Medicine Science, 2014, Cilt:3, Sayı:1, 1361-1368.

UĞUR N. Güliz ve KOÇ Tuğba, ‘’Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing’’, Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2015, Cilt:195, Sayı:1, 1022-1031.

UZGÖREN Ergin, ŞENGÜR Mehmet, YİĞİT Ümit ‘’Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Talebinde İsrafa Yönelik Davranışlarının Analizi’’, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**,** 2013, Cilt:18, Sayı:1, 29-44.

UZUNTAŞ Aysel, ‘’Etkili iletişim: Anlatabilmek ve Anlayabilmek’’, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2013, Cilt:2, Sayı:1, 11-30, 13.

ÜNAL T. Aylin ve ARSLAN Ahmet, ‘’Devlet ve Vakıf Universiteleri Egitim Fakültesi Ögrencilerinin Cep Telefonu Kullanım Sıklıklarını ve Marka Tercihlerinin Karsılastırılması’’, Gaziantep University Journal of Social Sciences, 2013, Cilt:12, Sayı:1, 1-19.

YAVUZ Oğuzhan, ‘’Özel Yetenekli Öğrencilerde İnternet ve Oyun Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi’’, Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2018, Cilt:2, Sayı:4, 281-296.

YAZICI Öznur ve GÜNDÜZ Yüksel, ‘’Etkili Eğitim Denetiminde Yaşanan İletişim Engelleri ve Bu Engelleri Aşma Yolları’’, Kuramsal Eğitimbilim, 2010, Cilt:3, Sayı:2, 37-52.

YILDIRIM Çağlar and CORREIA Ana, ‘’Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Development And Validation Of A Self-Reported Questionnaire’’, Computers İn Human Behavior, 2015, Cilt:49, Sayı:1, 130-137.

YOUNG Kimberly, ‘’Internet Addiction:The Emergence of a New Clinical Disorder’’, Cyber Psychology&Behavioral Journal, 1996, Cilt:1, Sayı:3, 237-244.

YUSUFOĞLU Ş. Ömer, ‘’Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri:Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma’’, İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2017, Cilt:6, Sayı:5, 2414-2434.

WAYTZ Adam and GRAY Kurt, ‘’Does Online Technology Make Us More or Less Sociable?A Preliminary Review and Call for Research’’, Perspect Psychol Sci, 2018, Cilt:13, Sayı:4, 1-19.

WINTHER Kardefelt, HEEREN Alexandre, SCHIMMENTI Adriano, MAURAGE Pierrre, CARRAS Michelle, EDMAN Johan, BLASZCZYNSKI Alexander, ROOIJ Antonius, ‘’How Can We Conceptualize Behavioural Addiction Without Pathologizing Common Behaviours?’’, Addiction Journal, 2017, Cilt:112, Sayı:10, 1709-1715.

TEZLER

ATAŞ Mehmet, ‘’Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’, Sosyal Bilimler Fakültesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

DENİZ Sema, ‘’Ergenlerin Problemli Mobil Telefon Kullanımının Utangaçlık ve Sosyal Anksiyete ile lişkisinin İncelenmesi’’, Sosyal Bilimler Fakültesi, Arel Üniversitesi, İstanbul, 2014 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

DÖKMEN Üstün, Yüz İfadeleri Konusunda Verilen Eğitimin Duygusal Yüz İfadelerini Teşhis Becerisi ve İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 1986 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi).**

DÖNER Ceren, İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

GÜNEŞ Yasemin, İnternet Bağımlılığının Yordanmasında Bağlanma Stilleri ve İletişim Becerileri, Sosyal Bilimler Fakültesi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, 2016 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

İLİŞ Ali, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitim Fakültesi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2018 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

KARAHANCI Pelin, Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki’’, Sosyal Bilimler Fakültesi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul, 2018 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

KIZILTOPRAK Ali, Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İletişim Biçimleri Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2018 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

KÖROĞLU Musa, Emniyet Teşkilatı Emniyet Hizmetleri Sınıfı Personelinin İletişim Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2006 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

KURTYILMAZ Yıldız, Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Düzeyleri İle Akademik Başarıları İletişim ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler, Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, 2005 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

MERAL Dursun, ‘’Ortaöğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi’’, Sosyal Bilimler Fakültesi, Erzincan Üniversitesi, Erzincan, 2017 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

SÖNMEZ Gül, Ergenlerde İletişim Becerileri Ve Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2014 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

ŞİŞMAN Büşra, İletişim Becerileri ile Yetişkinlerdeki Bağlanma Biçimlerinden Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Fakültesi, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2016 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

TAŞKIN Ümmügülsüm, İletişim Becerisinin Çatışma Eğilimi Ve Alıngan Anne Baba Tutumları İle İlişkisi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, 2012 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

TUTGUN Aylin, Sosyal Medya Bağımlılığı:Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Sosyal Bilimler Fakültesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2015 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi).**

ÜNAL Ahmet, ‘’Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi’’, Sosyal Bilimler Fakültesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara, 2015 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

YETİŞKİN Gözde, Ergenlerde İletişim Becerileri Ve Utangaçlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2016 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

YILMAZ Gül, Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığının Sosyal Anksiyeteye Etkisinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, 2015 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

YÜCELTEN Ece, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

İNTERNET KAYNAKLARI

ALİKAŞİFOĞLU Müjgan, ‘’İnternet Kullanımı ve Çocuk ve Ergen Sağlığı Türk Pediatri Kurumu TBMM Sunusu’’, https://www.tbmm.gov.tr (Erişim tarihi:12.10.2019).

Deloitte Türkiye Teknoloji, ‘’Deloitte Global Mobil Kullanıcı Araştırması’’, https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/about-deloitte/articles/deloitte-global-mobil-kullaici-arastirmasi-2017.html (Erişim tarihi: 10.10.2019).

Devlet Denetleme Kurulu, ‘’Bağımlılıkla Mücadele Raporu’’, http://www.muharrembalci.com/hukukdunyasi/alintilar/370.pdf (Erişim tarihi: 11.10.2019).

GOLDBERG Ivan, ‘’Goldberg’s Message’’, http://www.rider.edu/~suler/psycber/supportgp.html (Erişim tarihi: 10.10.2019).

İNSAMER, ‘’Teknoloji Kullanımı ve Bağımlılığı Açısından Türkiye Gençliğinin Fotoğrafı’’, insamer.com/tr/teknoloji-kullanimi-ve-bagimliliği-acisindanturkiye-gencliginin-fotografi_182.html. (Erişim tarihi:13.10.2019).

SEVGİ Levent, ‘’Teknoloji,Toplum ve Sağlık:Cep Telefonları ve Elektromanyetik Kirlilik Tartışmaları’’, http://www.emo.org.tr/ekler/e73a9a0d37efb96_ek.pdf (Erişim tarihi:11.10.2019).

MOBİSAD, https://www.mobisad.net/ (Erişim tarihi: 10.10.2019).

UZBAY Tayfun, ‘’Madde Bağımlılığının Tarihçesi,Tanımı,Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler’’, Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, http://www.eczaakademi.org/images/upld2/ecza_akademi/makale/20110325100354 madde_bagimliligi_tarihcesi.pdf (Erişim tarihi: 09.10.2019).

The Brand Age, ‘’Türkiye’de Akıllı Telefon Değiştirme Sıklığı 2,5 Yıl’’, https://www.thebrandage.com/turkiyede-akilli-telefon-degistirme-sikligi-25-yil (Erişim tarihi: 10.10.2019).

Türk Dil Kurumu Resmi İnternet Sayfası, https://sozluk.gov.tr/ (Erişim Tarihi: 09.10.2019).

We Are Social, ‘’ Digital in 2018’’, https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018 (Erişim tarihi:10.10.2019).

EK-A

SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar,

Bu anket üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yüksek lisans tezinin bir parçasıdır. Anket kapsamında paylaşacağınız bilgiler tamamıyla bilimsel amaçlı kullanılacak olup, başka kişi, kurum ve kuruluşlarla paylaşılmayacaktır. Soruları eksiksiz ve dikkatli doldurmanız çalışmanın doğru sonuçlanması için önemlidir. Cevaplanmamış soru bırakmayınız. Katkılarınız için teşekkür ederim.

CİNSİYET: Kadın ( ) Erkek ( )

YAŞ: 18-22 ( ) 23-26 ( ) 27-29 ( ) 30 ve üzeri ( )

ÖĞRENİM GÖRDÜĞÜNÜZ BÖLÜM: ……..

AKILLI TELEFON KULLANIYOR MUSUNUZ? Evet ( ) Hayır ( )

NE ZAMANDAN BERİ AKILLI TELEFON KULLANIYORSUNUZ?

1 yıldan az ( ) 1-3 yıl arası ( ) 4-6 yıl arası ( ) 7 yıldan fazla ( )

GÜNLÜK ORTALAMA AKILLI TELEFON KULLANIM SÜRENİZ NEDİR?

1 saatten az ( ) 1-3 saat arası ( ) 4-6 saat arası ( ) 7 saatten fazla ( )

AKILLI TELEFONU ÇOĞUNLUKLA HANGİ AMAÇ İÇİN KULLANIYORSUNUZ?

( ) İletişim / Haberleşme

( ) Mesajlaşmak

( ) Eğlence (oyun, müzik vb.)

( ) Sosyal medya (facebook,instagram,twitter vb.)

( ) Fotoğraf / video çekmek

( ) İnternette gezinmek

( ) Diğer …….. (varsa belirtiniz)

EK-B

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-KISA FORM

Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği işaretleyiniz. **1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen katılmıyorum, 4-Kısmen katılıyorum, 5-Katılıyorum, 6-Kesinlikle katılıyorum**

	1	2	3	4	5	6
1. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım						
2. Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.						
3. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemde ağrı hissederim.						
4. Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.						
5. Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.						
6. Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.						
7. Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.						
8. İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.						
9. Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.						
10. Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.						

EK-C

İLETİŞİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde kendinizi nasıl bulduğunuzu düşünerek okuyunuz. Değerlendirmenizi **1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman** olmak üzere yaptıktan sonra ifadenin karşısındaki uygun yere (x) işareti koyarak belirtiniz. Hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

İfadeler	**Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sıklıkla**	**Her zaman**
1. İnsanları oldukları gibi kabul ederim.					
2. Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.					
3. Başkalarını önyargısız dinlerim.					
4. Yaşadığım olaylardaki duygularımı sözlerimle ve beden dilimle başkalarına iletebilirim.					
5. Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.					
6. Birisi ile iletişim içindeyken sakin bir ses tonuyla konuşurum.					
7. İnsanlara yakın ilgi duyarım.					
8. Diğer insanlarla kolaylıkla sohbet başlatabilirim.					
9. İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.					
10. Konuşurken söylediklerimle beden dilimin uyuşmasına dikkat ederim.					
11. Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.					
12. Konuşmaları dinlerken, içerikle yüz ifadesinin ya da beden duruşunun uyumuna dikkat ederim.					
13. Benimle herhangi bir konuda konuşmayı istemeyen birisini konuşmaya zorlamam.					

14. Başkalarına içtenlikle iltifat ederim.					
15. Başkaları konuşurken yanıt vermeden önce onların sözlerini bitirmelerini beklerim.					
16. Birileriyle konuşurken onları rahatsız edebilecek kadar yakınlarında olmamaya özen gösteririm.					
17. Duygularımı rahatlıkla dile getirebilirim.					
18. Birisini dinlerken söylenenlerin altında yatan duyguları anlayabilirim.					
19. Yüz yüze olmasak da konuştuğum kişinin duygusunu ses tonundan anlayabilirim.					
20. Düşüncelerimi sözel olarak ifade edebilirim.					
21. Birisiyle konuşurken ona yanıt vermeden önce onu doğru anlayıp anlamadığımı yoklarım.					
22. Yazışırken seçilen sözcüklerin de önemli olduğunu aklımda tutarım.					
23. Karşımdakini dinlerken onu anladığımı uygun bir dille ifade ederim.					
24. Birisine bir öneride bulunmadan önce, onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim.					
25. Eğer karşımdakinin işine yarayacaksa yaşadığım benzer deneyimleri onunla paylaşırım.					

EK-D

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 29.05.2020
TOPLANTI SAYISI : 2020-15

KARAR NO: 2020-15-11: Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 180624013 numaralı öğrencisi Ayça LEVENT'in "Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tezi hakkında yapacağı anket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 17.04.2020 tarih ve 2020-11 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

[redacted] KURUOĞLU
Rektör Yardımcısı

Cihangir Mah. Şehit İbrahim Karaeski Er Hakan Öner Sok. No:1 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (0212) 422 74 01 – 422 70 00 Faks: (0212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr bilgi@gelisim.edu.tr