T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Sadun AKBAL

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Güzin Mukaddes SEVİNÇER

İSTANBUL - 2018

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI	**:** Sadun AKBAL
TEZİN DİLİ	**:** Türkçe
TEZİN ADI	**:** Sosyal Anksiyete Bozukluğu Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
ENSTİTÜ	**:** İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
ANABİLİM DALI	**:** Psikoloji
TEZİN TÜRÜ	**:** Yüksek Lisans
TEZİN TARİHİ	**:** 01 / 08 / 2018
SAYFA SAYISI	**:** 76
TEZ DANIŞMANI	**:** Dr. Öğr. Üyesi Güzin Mukaddes SEVİNÇER
DİZİN TERİMLERİ	**:** Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Akılı Telefon Bağımlılığı
TÜRKÇE ÖZET	: Bu yüksek lisans tezinin amacı sosyal anksiyete bozukluğu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma verileri İstanbul ilinde uygulanan anketler ile elde edilmiştir. Bu amaçla liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS programı ile değerlendirilmiştir.
DAĞITIM LİSTESİ	**:** 1.İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne 2.YÖK Ulusal Tez Merkezine

Sadun AKBAL

T.C.

GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Sadun AKBAL

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Güzin Mukaddes SEVİNÇER

İSTANBUL - 2018

BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Sosyal Anksiyete Bozukluğu Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Sadun AKBAL

… / … / 2018

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Sadun AKBAL' ın " Sosyal Anksiyete Bozukluğu Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan _____

Dr. Öğr. Üyesi Güzin Mukaddes SEVİNÇER

(Danışman)

İmza

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İmza

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2018

İmzası

Prof. Dr. Nezir Köse

Enstitü Müdürü

ÖZET

Günümüzde akıllı telefonların ve uygulamaların gelişmesi tartışılmaz konumdadır. İnsanların nasıl davrandığını, nasıl çalıştığını, iletişim kurduğunu, tükettiğini, etkileşimde bulunduğunu ve bilgi topladığını etkilemektedir. Bu araştırmanın amacı sosyal kaygı bozukluğu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın temel hedefi doğrultusunda, mevcut bir durumu ortaya koymaya, bu mevcut durum üzerinde herhangi bir oynama yapılmadan, mevcut haliyle ortaya konulması adına tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırmanın niceliksel araştırma metotlarından olan anket yöntemi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma Nisan-Mayıs 2018 tarihleri arasında Marmara Üniversitesi, Göztepe Kampüsünde gerçekleştirilmiştir. Akıllı telefonu olan 417 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Sonuç olarak akıllı telefon bağımlılarında sosyal kaygı düzeyi daha yüksektir. Ayrıca akıllı telefon ile meşguliyet arttıkça bağımlılığın da arttığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Anksiyete Bozukluğu, Akıllı Telefon Bağımlılığı

ABSTRACT

Today, the development of smartphones and applications is indisputable. It affects how people behave, how they work, communicate, consume, interact and collect information. The aim of this research is to examine the relationship between social anxiety disorder and smartphone addiction. In the direction of the main objective of the research, a screening model was preferred in order to present an existing situation and to present it as it is without any play on this current situation. The questionnaire method, which is a quantitative research method of the research, was applied. Liebowitz Social Anxiety Scale and Smart Phone Dependence Scale were used in the research. The research was carried out between April-May 2018 at Marmara University, Göztepe Campus. 417 smartphone users participated in the study. As a result, the level of social anxiety is higher in smartphone addicts. Also, as the occupation with smartphone increased, the dependency increased.

Key Words : Social Anxiety Disorder, Smart Phone Addiction

İÇİNDEKİLER

SAYFA

ÖZET ..... **I**

ABSTRACT ..... **II**

İÇİNDEKİLER ..... **III**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **V**

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **VII**

EKLER LİSTESİ ..... **VIII**

ÖNSÖZ ..... **VIII**

GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM **3**

1.1.Problem Durumu 3

1.2.Alt Problemler 3

1.3.Tanımlar 3

1.4.Sınırlılıklar 4

1.5.Sayıltılar 4

İKİNCİ BÖLÜM: SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU TANI KRİTERLERİ, ETKİ EDEN FAKTÖRLER VE KURAMSAL MODELLER Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

2.1.Sosyal Anksiyete Bozukluğu 5

2.2.Sosyal Anksiyete Bozukluğu Tanı Kriterleri 8

2.3.Sosyal Anksiyete Bozukluğuna Etki Eden Faktörler 12

2.3.1.Genetik Faktörler 12

2.3.2.Çevresel Faktörler 12

2.3.3.Psikolojik Faktörler 13

2.4.Sosyal Anksiyete Bozukluğu Kuramsal Model 14

2.4.1. Psikodinamik Model 14

2.4.2.Bilişsel Model 14

2.5.Sosyal Anksiyetenin Birey Üzerindeki Etkileri 16

2.6.Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Sonuçları.....19

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI SAĞLIK ÜZERİNE OLUMSUZ ETKİLERİ 21

3.1.Bağımlılık Kavramı 21

3.2.Davranışsal Bağımlılık.....21

3.3.Teknoloji Bağımlılığı 23

3.4.İnternet bağımlılığı.....24

3.5.Akıllı Telefon Bağımlılığı.....28

3.6.Akıllı Telefon Bağımlılığının Sağlık Üzerindeki Etkileri 32

3.6.1.Fiziksel Etkiler.....32

3.6.2.Bilişsel Etkiler.....33

3.6.3.Psiko-Sosyal Etkiler 35

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR UYGULAMA - YÖNTEM 377

4.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....37

4.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....37

4.3.Araştırmanın Modeli 37

4.4.Veri Toplama Araçları.....38

4.4.1.Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği 38

4.4.2.Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği 38

4.5.Araştırma Verilerinin İstatis tik sel Analiz Teknikleri 39

4.7.Araştırma Hipotezinin Oluşturulması 39

4.8.Bulgular.....39

4.9.Tartışma.....63

BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER 66

KAYNAKÇA 68

TABLOLAR LİSTESİ

SAYFA

Tablo 1: İnternet Kullanım Verileri 25
Tablo 2: İnternet Kullanım Amaçları 25
Tablo 3: İnternet Bağımlılık Kategorileri 27
Tablo 4: Sosyo-demografik Özelliklerin Dağılımı 40
Tablo 5: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerine İlişkin Tanımsal Bulguları 43
Tablo 6: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin İlişkisine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi 44
Tablo 7: Sosyal Kaygının Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi 45
Tablo 8: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin yaş Değişkenine Göre Dağılımı 45
Tablo 9: Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin fakülte Değişkenine Göre Dağılımı 47
Tablo 10: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin çalışma durumu Değişkenine Göre Dağılımı 49
Tablo 11: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin durum Değişkenine Göre Dağılımı 51
Tablo 12: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin Cep telefonuyla günlük geçirilen zaman Değişkenine Göre Dağılımı 53
Tablo 13: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin Cep telefonunu yenileme sıklığı Değişkenine Göre Dağılımı 55
Tablo 14: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin Cep Telefonu Tercihi Değişkenine Göre Dağılımı 56
Tablo 15: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin Telefonun Markası Değişkenine Göre Dağılımı 58
Tablo 16: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı 60

Tablo 17: Liebowitz Sosyal Kaygı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin Eve Wi-fi Olma Durumuna Göre Dağılımı 60
Tablo 18: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin kullandığı hat Değişkenine Göre Dağılımı 62
Tablo 19: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin halen sigara içme Değişkenine Göre Dağılımı 63

ŞEKİLLER LİSTESİ

SAYFA

Şekil 1: Bilişsel Model 15

EKLER LİSTESİ

EK A: DEMOGRAFİK BİLGİ TOPLAMA SORULARI

EK B: TÜTÜN VE ALKOL KULLANIMINA YÖNELİK SORULAR

EK C: LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

EK D: AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında üniversite öğrencilerinde “Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı” arasındaki ilişki incelenmiştir

Öncelikle tez konusunu seçerken isteklerimi göz önünde bulundurup bana yardımcı olan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Güzin Mukaddes SEVİNÇER’e teşekkürlerimi sunarım. Çalışmamda bana maddi ve manevi destek olan Mustafa Ali ŞANLITÜRK’e, tezin yazım aşamasında yardımlarını esirgemeyen Mustafa YILDIZ ve İsmail KAYA’ya ve tüm eğitim hayatım boyunca benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen her zaman yanımda olan sevgili annem Muazzez AKBAL, babam Mevlüt AKBAL ve ağabeyim Serkan AKBAL’a teşekkürlerimi bir borç bilirim.

İSTANBUL Sadun AKBAL

Temmuz 2018

GİRİŞ

Günümüzde akıllı telefonların ve uygulamaların gelişmesi tartışılmaz konumdadır. İnsanların nasıl davrandığını, nasıl çalıştığını, iletişim kurduğunu, tükettiğini, etkileşimde bulunduğunu ve bilgi topladığını etkilemektedir.[1] Görüldüğü üzere akıllı telefonların yaşamımızın bir parçası olduğu ve günlük hayatımızın bir parçası olduğu ortadadır.

Akıllı telefonların yeni teknolojileri, çevrimiçi dijital etkinliklerin işte, boş zamanlarda, iletişimde, evde herkese açık olmasını sağlamaktadır.[2] İnsanlar, çevrimiçi dünyayı her gün 4 ila 5 saat arasında kullanmaktadır.[3]

Bununla birlikte, akıllı telefonlarda, mobil çevrimiçi aktiviteler de artmaktadır. Çevrimiçi mobil kullanım 2011 yılında yüzde 31 iken, Batı ülkelerinde 2012 yılında yüzde 42'ye yükselmiştir. Özellikle ergenlerin yüzde 80'inden fazlası akıllı telefonlarda çevrimiçi etkinlikleri aktif olarak kullanmaktadır.[4] Akıllı telefonlar insanların hayatının bir parçası olarak konumlanması, ulaşılamadığında panik ataklar da dâhil olmak üzere alışkanlık yaratmakta ve hatta bağımlılık yaratan davranışlarla sonuçlanabilmektedir.[5] Sosyal kaygı insanın diğer insanlarla olan ilişkilerinde yaşadığı korku, sinirlilik ve endişeyi anlatan bir terimdir. Sosyal kaygıdan mustarip olan insanlar utangaç olup ve tüm hayatlarını utangaç olarak geçirebilirler, ancak utangaç olmayan insanlar da sosyal kaygıdan mustarip olabilmektedirler. İnternet bağımlılığını "bir dürtü kontrol bozukluğu" olarak tanımlamışlardır. Patolojik kumar oynamaya benzerdir. Çevrimiçi mobil veya akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılıklarıyla yakından ilişkilidir çünkü özellikleri benzerdir. Araştırma, sosyal kaygı bozukluğu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine kurgulanmıştır.

Şu anda dijital nesil olan Millennial Generation, 1980 ve 2000 yılları arasında doğmaktadır. Bu nesil, dijital gelişmeler ve dijital medyanın aşırı yüklenmesi ile büyümüştür. Bu durum internet, televizyon ve akıllı telefonlara bağlılığı doğal olarak

---

[1] Bong-Won Park, Kun Chong Lee.The Effect Of Users' Characteristics And Experiential Factors On The Compulsive Usage Of The Smartphone. Communications İn Computer And Information, 2011, 151(1), 38-446

[2] Alexander Von Deursen, Jan Von Dıjk. Trendrapport Internetgebruik 2012, Een Nederlands En Europees Perspectief. Universiteit Twente, Enschede, 2012

[3] CBS Statistics. Mobile İnternet Use Continues To Grow. Statistics Netherlands Press Release, 2012

[4] CBS Statistics, a.g.e., s.5

[5] Danielle Haverlag, Compulsief Gebruik Van Sociale Media Op De Smartphone. University Of Utrecht, Utrecht, 2013

etkilemektedir. Çevrimiçi davranışlarla ilgili araştırma raporları, insanlar arasındaki akıllı telefon ve uygulama etkinliklerin kullanımında farklılıklar tespit etmiştir.[6] Bu farklılıklar, akıllı telefon ve uygulamaların çevrimiçi etkinliklerde kullanım türü ile de ilişkilidir. Özellikle, yüksek eğitimli insanlar kariyerleriyle ilgili bilgi aramak için daha fazla zaman harcarken, düşük eğitimli insanlar interneti eğlence ve sosyalleşme için daha fazla kullanmaktadır. İnternet kullanımının değerlendirilmesi, bağımlılık yaratan akıllı telefon davranışında da önemli rol oynamaktadır. Dijital bağımlılıklar üzerine yapılan araştırmalar, çevrimiçi bağımlıların aynı kişisel faktörleri paylaştıklarını göstermektedir. Stres gibi kişisel faktörler, bağımlılar arasında yaygındır. Bağımlılar sıklıkla stresi azaltmak ve gerçeklerden kaçmak istenmesi ile ilişkilidir.[7]

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili çalışmalar son zamanlarda artışı dikkat çekmekte olup bu alanda duygusal zekâ, öz denetim ve öz saygı gibi diğer kişisel faktörler de araştırılmıştır. Ancak, sonuçlar tutarsızdır. Dolayısıyla, akıllı telefon ve uygulama bağımlılıklarının hangi kişisel faktörleri etkilediği tam olarak açık değildir.[8] Bu çalışmada sosyal kaygı bozukluğu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

[6] Deursen, Dijk, a.g.e., s.9
[7] Kimberly S. Young Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder, Cyberpsychol Behav. 1996, 1(3), 237-244.
[8] Hyoungkoo Khang, Jung Kyu Kim ve Yeojin Kim, Self-Traits And Motivations As Antecedents Of Digital Media Flow And Addiction: The Internet, Mobile Phones, And Video Games. Computers İn Human Behavior, 2013, 29(6), 2416-2424.

BİRİNCİ BÖLÜM

Çalışmanın bu bölümünde problem durumu, çalışmanın önemi, tanımlar, varsayımlar, sınırlılıklar, konu kapsamında daha önce yapılmış çalışmalar üzerinde durulmuştur.

1.1.Problem Durumu

Akıllı telefonların, yeni teknolojileri, çevrimiçi dijital etkinliklerin işte, boş zamanlarda, iletişimde, evde herkese açık olmasını sağlamaktadır. Çalışmamızda temel olarak şu soru cevaplanmaya çalışılmıştır; sosyal anksiyete bozukluğu ve akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?

1.2.Alt Problemler

Ana problem durumuna bağlı olarak bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere de cevap aranmaktadır;

1 Akıllı telefon kullanım süresi ile sosyal kaygı bozukluğu arasında ilişki var mıdır?

2 Akıllı telefon kullanımı süresi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında bir ilişki var mıdır?

3 Yaş değişkeni ile sosyal kaygı arasında bir ilişki var mıdır?

1.3.Tanımlar

Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Sosyal ortamlarda kişinin kendisini aşırı güvensiz hissetmesi, başkaları tarafından alay edileceği, reddedileceği ve yargılanacağı düşünceleri eşliğinde yoğun kaygı yaşaması durumudur. Sosyal ortamlarda bir eylem gerçekleştirilmesinin gerektiği durumlarda belirgin ve sürekli bir korku duyulur.

Bağımlılık: Bağımlılık, bir maddenin ve davranışın yaşamı ve sağlığı olumsuz etkilemesine rağmen kullanımına ya da sürdürülmesine devam edilmesidir.

1.4.Sınırlılıklar

a. Bu çalışma, Marmara Üniversitesi, Mühendislik Ve Mimarlık Fakültesi, İktisadi İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi ve Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır.

b. Araştırma, ankete katılan üniversite öğrencilerinin, verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

c. Araştırma “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği” ve “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” nde ifade edilen göstergelerle sınırlıdır.

1.5.Sayıltılar

a. Ankete katılan Marmara Üniversitesi öğrencileri, sorulara samimiyetle cevap vermişlerdir.

b. Ankete katılan Marmara Üniversitesi öğrencileri soruları, kendi durumlarını yansıtacak şekilde cevaplamışlardır.

İKİNCİ BÖLÜM

SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU TANI KRİTERLERİ, ETKİ EDEN FAKTÖRLER VE KURAMSAL MODELLER

2.1.Sosyal Anksiyete Bozukluğu

Yaklaşık elli bin yıl önce, modern insan doğmuş, insan genomuna yapılan mutasyonlar, bu yeni türün gelişmiş araçlar yapma, dil ve kültür geliştirme ve kendilik duygusu geliştirme kapasitesine sahip olmasını sağlayan insan beynindeki değişikliklere yol açmıştır. Bu değişiklikler daha sonra türlere çevresel koşullardan muazzam bağımsızlık veren karmaşık sosyal sistemlerin geliştirilmesine yol açmıştır. Bu sosyal sistemleri desteklemek için, insanlar başkalarının onayı ve desteği için rekabet etmek üzere üst düzey motivasyonlar geliştirmişlerdir. Ebeveyn desteği, destekleyici akran ilişkileri geliştirmek, arzu edilen arkadaşları çekmek ve birçok sosyal ilişkide başarılı olmak için sevilmeye, değerlendirilmeye ve onaylanmaya ihtiyaç duyulmaktadır.[9]

Sosyal anksiyete bozukluğu, performans veya sosyal etkileşimleri içeren negatif yaşam olaylarının doğrultusunda gelişmektedir.[10] Sosyal anksiyete insanın diğer insanlarla olan ilişkilerinde yaşadığı korku, sinirlilik ve endişeyi anlatan bir terimdir. Sosyal anksiyeteden mustarip olan insanlar utangaç olup ve tüm hayatlarını utangaç olarak geçirebilirler, ancak utangaç olmayan insanlar da sosyal kaygıdan mustarip olabilmektedirler. Yani utangaçlık anksiyete için tam karşılık değildir. Sosyal anksiyete, aşağılayıcı veya utanç verici bir şey yapabileceklerini düşündüklerinde insanların karşısına çıkmaktadır.[11]

Sosyal anksiyete, diğer insanların sizi yargıladığını ve bunu yaptığınız veya yaptığınız bir şey yüzünden olumsuz yönde yaptığınızı düşünmenizi sağlamaktadır. Bunu yapmanın, sadece onların beceriksizliğini, yetersizliğini veya utanma eğilimini

---

[9] Van C.J. Velzen, Paul M.G. Emmelkamp ve Agnes Scholıng. Generalized Social Phobia Versus Avoidant Personality Disorder: Differences in Psychopathology, Personality Traits, and Social and Occupational Functioning, Journal of Anxiety Disorders, 2000, 14(4), 395-411

[10] Stefan G. Hofmann ve David H. Barlow Social phobia (social anxiety disorder), Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic, New York: Guilford Press, 2002

[11] Mario Jose Gallego Pıtarch. Brief Version of the Fear of Negative Evaluation Scale – Straightforward Items: Psychometric Properties in a Spanish Population, The Spanish Journal of Psychology, 2010, 13(2), 981-989

ortaya çıkaracağı düşünürse, sosyal ilişkileri olumsuz etkileyeceği ortadadır. Sosyal anksiyete yaşayan insanlar, başkalarıyla olan etkileşimlerinin acı verici bir duruma neden olacağını varsaymaktadır. Bu durum uyumsuz davranışlar nedeni ile reddedilmeye, yok sayılmaya, eleştiriye neden olacaktır.[12]

Bu şekilde şeyler görmek, insanlarla doğal olarak etkileşimde bulunmayı zorlaştırır ve konuşmak ya da arkadaş edinmek zorlaşmaktadır. Çoğunlukla yalnızlığa yol açar ve birçok insan için bu sorundan mustarip üzüntülerinden biri, diğer insanlarla samimi olmalarını ya da hayatlarını paylaşacakları bir ortak bulmalarını engellemesidir.[13] Eğlenceli, enerjik, cömert, nazik, anlayışlı, ciddi, sessiz ya da canlı olabilirler. Anksiyete ifadelerine engel olur ve bunları gösterme yeteneği kullanım eksikliğinden paslanabilir. Gerçekten de, sosyal anksiyete yaşayan insanlar, kendi özgüvenleri ile birlikte, sempatik niteliklerine olan inançlarını tamamen kaybetmiş olabilirler. Sosyal anksiyetenin üstesinden gelmek için daha önce boğulmuş olunan yönleri ifade etme ve kendinden korkmaktan ziyade zevk almayı sağlamadır.[14]

Sosyal gruptan dışlanma, kişinin özsaygısı ve aidiyet duygusunu olumsuz etkilemektedir. İnsanlar doğal olarak akranlarının olumsuz değerlendirmesinden çekinmektedir. Bu evrimsel kaygı ifadesi sosyal anksiyete bozukluğudur. Çevrenin olumsuz değerlendirme korkusunun temel özelliği nedeniyle sosyal kaygıyı başlatabilecek sosyal etkileşim çeşitliliği: kamuda yemek yeme, yazma, konuşmaların başlatılması, sürdürülmesi, kalabalık ortamlara girme, yabancılarla tanışma gibi durumlar veya otorite figürleriyle etkileşimde bulunmaktır.[15]

Sosyal korkular arasında, özellikle zorlayıcı olay kamuya açık alanlardır. Bu ortaklığın yanı sıra sosyal anksiyeteli bireyler arasında korku unsurları, sayısı ve türü değişkenlik göstermektedir.[16]

---

[12] Azucena Garcia Palacıos ve Cristina Botella. The Effects Of Droppıng In-Sıtuatıon Safety Behavıors In The Treatment Of Socıal Phobıa, Behav. Intervent. 2003, 18(1), 23–33

[13] Stefan G. Hofmann Treatment of social phobia: Potential mediators and moderators. Clinical Psychology: Science and Practice, 2000, 7(1), 5-18

[14] Amelia Gangemı, Francesco Mancını, ve Marcel Van Den Hout Behavior as information: If I avoid, then there must be a danger, Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry 2012, 43(1), 1032-1038

[15] Deborah C. Beıdel vd., Social skills and social phobia: An investigation of DSM-IV subtypes, Behaviour Research and Therapy 2010, 48(1), 992-1001

[16] Eric D. Wesselmann vd., Dial a feeling: Detecting moderation of affect decline during ostracism, Personality and Individual Differences, 2012, 53(1), 580–586

Sosyal anksiyete bozukluğu prevalansı batı ülkelerinde yaşam boyu yaygınlığı, nüfusun yüzde 7 ila yüzde 12'si arasında değişmektedir.[17] Sosyal anksiyete bozukluğu, kadın ve erkekleri eşit olarak etkilemektedir.[18]

Sosyal kaygı sıklıkla orta yaşlarda başlar ancak erken çocukluk döneminde de görülebilir. Çocukluk döneminde sosyal anksiyete sıklıkla aşırı derecede karmaşa, okul reddi, ayrılık kaygısı, davranışsal sorunlar ve utangaçlık ile ilişkilidir. Sosyal kaygı tedavi edilmezse, bozukluk tipik olarak kronik bir seyir izler, mesleki ve sosyal işlevsellikte önemli bozulmalara yol açar.[19]

Sosyal kaygı bozukluğunun tanısal kategorisi büyük ölçüde heterojendir. Sosyal kaygı bozukluğu, şiddetli sosyal kaygı, genel psikososyal işlevsellik, psikopatoloji, sürekli kaygı ve depresyon ile ilişkilidir.[20,21]

Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin, performans veya sosyal etkileşimlerini içeren negatif yaşam olayları kaygı ilişkilidir.[22]

En şiddetli sosyal kaygı bozukluğu olan bireyin dahi kişiye özel, uzun süreli bilişsel davranışçı tedaviye olumlu yanıt verebilmektedir. Clark'ın, bilişsel terapi protokolü 16 seanstan oluşan bireysel bir yaklaşımdır. Tedavi çabaları, sosyal durumları, sosyal performansı ve sosyal riski anlamak için alternatif bir bilişsel çerçevenin sistematik öğretilmesine yöneliktir. Müdahaleler bilişseldir ve hastalardan sosyal durumlara ilişkin beklentilerini ve kusurlu sosyal performansların sosyal sonuçlarını incelemelerini istemekte ve daha sonra bu beklentilerin doğruluğu değerlendirilmektedir. Bu protokol, seçkin, dikkatlice düzenlenmiş, ancak genellikle maruz kalma temelli sosyal deneylerdeki varsayımların test edilmesine daha fazla önem vermektedir.[23,24]

---

[17] Tomas Furmark, Social phobia: Overview of community surveys. Acta Psychiatrica Scandinavica, 2002, 105(1), 84-93
[18] Ronald C. Kessler vd., Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey, Replication. Archives of General Psychiatry, 2005, 62(1), 593-602
[19] Murray B. Stein, Laine J. Torgrud ve John Walker. Social phobia symptoms, subtypes, and severity. Archives of General Psychiatry, 2000, 57(1), 1046-1052
[20] Martin L. Boone vd., Multimodal comparisons of social phobia subtypes and avoidant personality disorder. Journal of Anxiety Disorders, 1999, 13(1), 271-292.
[21] Elissa J. Brown vd., Social phobia subtype and avoidant personality disorder: Effect on severity of social phobia, impairment, and outcome of cognitive behavioral treatment. Behavior Therapy, 1995, 26, 467-489
[22] Hofmann ve Barlow, a.g.e., s.455
[23] David M. Clark vd., Cognitive therapy versus exposure and applied relaxation in social phobia: A randomized controlled trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2006, 74, 568-578
[24] David M. Clark ve Adrian Wells A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg ve M. R. Liebowitz (Eds.), Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment (s. 69-93). New York, NY, US: Guilford Press, 1995

2.2.Sosyal Anksiyete Bozukluğu Tanı Kriterleri

Sosyal anksiyete tarih boyunca gözlenmiştir. Bununla birlikte, bugün kullandığımız sosyal anksiyete tanımı, belirli bir sosyal görevi yerine getirirken, başkaları tarafından incelemeye tabi tutulduğunda bir kişinin çok kaygılı hale geldiği bir durumu tarif etmektedir.[25] Sosyal anksiyete anketlerinde ve diğer öz rapor araçlarında yer alan maddelere dayanarak korkulan sosyal durumların sayısı ve türü belirlemiştir. Holt, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeğinin 24 maddesinin incelenmesine dayalı olarak dört durumsal alan olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar; resmi konuşma / etkileşim, informal konuşma / etkileşim, iddialı etkileşim ve diğerleri tarafından gözlemdir.[26]

En büyük örneklem ile yapılan çalışmalar 1998 yılında Kessler, Stein ve Berglund ve 2006 yılında Kollman vd. tarafından yapılan çalışmalardır. Kessler, Stein ve Berglund, Ulusal Araştırmasının bir parçası olarak değerlendirilen altı sosyal durumun korku puanlarını analiz etmiştir. Gizli sınıf analizinin sonuçları, sosyal anksiyeteli bireylerin üçte birinin sadece konuşma korkularını bildirdiklerini, diğer üçte ikisinin de en az bir başka sosyal korku yaşayarak konuştuğunu göstermiştir. Benzer başlangıçlar, aile hikâyeleri ve demografik özelliklerdir.[27] Kollman bozukluğun kategorik veya boyutsal olarak işleyip işlemediğini belirlemek için anksiyete ve duygudurum bozukluğu olan 2.035 hastadan oluşan sosyal anksiyetenin gizli yapısını incelemiştir. Klinik görüşme notlarından ve sosyal anksiyete belirtilerinin anket ölçütlerinden oluşturulan göstergelerle sosyal anksiyetenin gizli yapısının boyutsal olduğunu ileri sürmüşlerdir[28]

Tanısal bir varlık olarak sosyal anksiyete ilk olarak 1980 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan “Ruhsal Bozukluklar için Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nın üçüncü baskısında yayınlanmasıyla karakterize edilmiştir.

Ruhsal Bozukluklar için Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında bir tanı kategorisi ilk kez kullanıldığında, sosyal anksiyete, özgül fobi ile benzer şekilde kavramsallaştırılmıştır. Özellikle Ruhsal Bozukluklar için Tanısal ve İstatistiksel El

---

[25] Sherry H. Stewart vd., Relations Of Social Anxiety Variables To Drinking Motives, Drinking Quantity And Frequency, And Alcohol-Related Problems İn Undergraduates, Journal of Mental Health, 2006, 15(6), 671-682

[26] Craig S. Holt vd., Situational Domains Of Social Phobia. Journal Of Anxiety Disorders, 1992, 6(1), 63-77

[27] Ronald C. Kessler, Murray B. Stein, Patricia Berglund Social phobia subtypes in the National Comorbidity Survey. American Journal of Psychiatry, 1998, 155(1), 613–619.

[28] Dylan M. Kollman vd., A Taxometric İnvestigation Of The Latent Structure Of Social Anxiety Disorder İn Outpatients With Anxiety And Mood Disorders. Depression And Anxiety, 2006, 23(1), 190-199

Kitabı III (DSM-III) hem toplumsal hem de basit fobiler, genellikle sınırlı bir uyaranı içerir ifadesi kullanılmıştır. Birden fazla tip mevcut olduğunda, çoklu teşhis yapılmalıdır. Ruhsal Bozukluklar için Tanısal ve İstatistiksel El Kitabına (DSM-IV) göre, sosyal anksiyete için genelleştirilmiş belirteci korkuların çoğu sosyal durumla ilişkilidir. Ruhsal Bozukluklar için Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, genelleştirilmiş alt türü tanımlayan sosyal durumların sayısını ve türünü belirtmemektedir. Bireyin sosyal toplantılara katılmasından, konuşmaları başlatmasından veya konuşmaların sürdürülmesinden korkması halinde genelleştirilmiş bir alt tip belirlemiştir. Kişi sadece toplantılarda konuşma, halka açık yemek yeme veya yazma, umumi tuvaleti kullanma gibi durumlardan korktuğunda özel bir alt tip verilmiştir. Bu gruba atanan insanlar çok sayıda özgül toplumsal durumdan korkabilir, ancak partiler veya konuşmalar gibi daha genel sosyal durumlardan korkmazlar.[29]

Sorunun tanımlanması yararlıdır çünkü sorun yaratan sosyal anksiyetenin özelliklerine odaklanılmasına yardımcı olmaktadır. Herkes kimi zaman sosyal anksiyete yaşayabilir. Her bireyin asla sosyal anksiyete yaşamadığını düşünmek mantıklı değildir. Bu nedenle, sosyal anksiyetenin bir sorun haline gelmesi ve hayatı müdahale ettiğinde değişmesi gereken şey hakkında net bir şekilde düşünerek tanımlamaya başlanabilir. Birincisi, eğer sosyal anksiyete normal boyutlarda ise enerji, acı verici yönleri ve sonuçları nasıl azaltacağını öğrenmek gerekmektedir. Böylece anksiyetenin yaşama olan olumsuz yönleri giderilebilir. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı kılavuz alınmasında fayda vardır;

Birey, aşağılayıcı veya utanç verici bir şekilde hareket etmekten (ya da endişe belirtileri göstermesinden) korkmasıdır. Sosyal anksiyete sahibi insanların aslında aşağılayıcı veya utanç verici bir şey yapmasından ziyade yapacağından korkmaktadırlar. Semptomlarının göstermesi bile gerekmiyor. Sadece kendileri için korku ve endişe hissi ortaya çıkmaktadır.

Korkulan sosyal durumlara maruz kalmak kaygıya yol açar. Telefonda konuşma, sohbet etme, insanlarla dolu bir odaya girme, başkalarının ne yaptığını gördükleri zaman yemek yeme veya yazma ya da onların önünde konuşma neredeyse imkansızlaşır. Tabii ki, normal ve klinik kaygı düzeyleri arasında am bir çizgi yoktur. Duygular gelir ve giderler. Herkes için, özellikle yeni bir işe başlanıldığında ve kendisinden beklenenleri yapabildiğini gösterme durumundan kötü

[29] Erica S. Penney ve Maree Abbott Anticipatory and Post-Event Rumination in Social Anxiety Disorder: A Review of the Theoretical and Empirical Literature, Behaviour Change, 2014, 31(1), 79-101

zamanlar geçirilebilir. Daha güvenli ve rahat hissedildiğinde, nispeten semptomların azalması muhtemeldir.

Kişi korkunun aşırı ve mantıksız olduğunu kabul eder. Sosyal anksiyetenin sıkıntı verici sonuçlarından biri de endişelendiren şeylerin gerçekten tehlikeli olmadığını ve diğer insanları hiç rahatsız etmeyeceklerinin bilinmemesidir. Korkulan toplumsal ya da performans durumlarından kaçınılır ya da yoğun bir kaygı yaşanır. Korku insanı tehlikeye karşı uyarır ancak sosyal anksiyetesi olan insanlar korkularını kontrol edemedikleri için özellikle zor durumda kalmaktadırlar. Zor durumlardan kaçınmak yerine, hissettikleri sıkıntıya rağmen onlara tahammül edebilir ve riskleri ya da tehditleri olabildiğince küçük tutmaya odaklanabilirler. Kendilerini olabildiğince güvenli tutmak istemektedirler. Ruhsal Bozukluklar için Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-V) beşinci baskısında yayınlanmıştır;[30],[31]

A. Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekler arasında toplumsal etkileşmeler (Karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (Yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (bir konuşma yapma) vardır.

B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.

E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.

---

[30] Çökmüş, F.P. Sosyal Fobi, http://www.psikiyatristim.org/hastaliklar/sosyalfobi.php (Erişim Tarihi: .29.05.2018)
[31] DSM-V, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı DSM-5'in Türkçe Çevirisi, Turkish Journal of Psychiatry, 1-4

G. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

H. Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (Kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.

I. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir. Normal sosyal anksiyete ile sosyal anksiyete, klinik tanı ile teknik terim arasındaki farkı vurgulamak üzere bazı genel noktalar üzerinde durmaktadır. Problem kişinin yaşamına müdahale etmeli, önemli derecede sıkıntıya neden olmalı ve en az altı ay sürmelidir. Tanı amaçlı olarak iki çeşit sosyal anksiyete ayırt edilmiştir. Bazı insanlar için problem nispeten sınırlıdır ve kamusal alanda konuşmak gibi birkaç durumla sınırlıdır. Diğerleri ile etkileşim, diğerleriyle etkileşimi içeren çoğu durumu etkileme olasılığı da yüksektir ve bu durumlar genelleştirilmiş sosyal anksiyete olarak adlandırılır.[32]

Utangaçlık, burada kullanılabilecek başka bir terimdir ve utangaç insanlar, yukarıda verilen açıklamaların çoğunu yaşamaktadır. Utangaçlık bir “teşhis” olmasa da sosyal anksiyeteye benzemektedir. Sosyal anksiyete ile utangaçlık arasında birçok çakışma vardır. Bu, utangaç insanların psikolojik bir bozukluğa sahip olarak “teşhis edilmeleri” gerektiği anlamına gelmez, aynı zamanda utangaçlığın yanı sıra sosyal anksiyetenin değişken derecelerde görüldüğü ve etkilerinin az ya da çok olabileceği gerçeğini yansıtmaktadır.

Görüldüğü üzere sosyal kaygının genişliği ve ciddiyeti değişkenlik göstermekte ve gelişimsel özellikler, kroniklik ve sakatlıktaki farklılıklar ile karakterize edilebilir. Bazı bireyler halka konuşma, bir restoranda yemek yeme, halka açık bir tuvaleti kullanma, insanların izliyor olmaları gibi sadece belirli durumlardan korkmaktadır. Bazıları da yeni insanlarla tanışmak gibi birçok performans durumu ve etkileşimli korkuları içeren çeşitli korkular sergilemektedir. Sosyal anksiyete

[32] Renner A. Kerry, Valentier P. Davıd, Holzman B. Jacob Focus-Ofattention Behavioral Experiment: An Examination Of A Therapeutic Procedure To Reduce Social Anxiety, Cognitive Behaviour Therapy, 2017, 46(1), 60-74

bozukluğu için değerlendirme önlemlerinin kapsamlı bir incelemesi Hofmann, DiBartolo ve Holaway, tarafından yapılmıştır. En popüler ölçüm araçları klinisyen puan ortalama ölçeği, sosyal durumlarda anksiyete ve kaçınma şiddetini ölçmek için Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeğidir. Her madde korku ve kaçınma için derecelendirilmiştir.

2.3.Sosyal Anksiyete Bozukluğuna Etki Eden Faktörler

Sosyal anksiyete bozukluğuna etki eden faktörler aşağıda genetik faktörler, çevresel faktörler ve psikolojik faktörler başlıkları altında ele alınarak açıklanmıştır.

2.3.1.Genetik Faktörler

Sosyal anksiyete bozukluğu açısından göz teması büyük önem arz etmektedir. Bu nedenle, Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler arasında izlenme korkusu, normal insanın göze duyarlılığından daha fazladır. Sosyal anksiyete bozukluğunun gelişmesi için genetik eğilim nonspesifik olabilir, ancak belirli mizaç değişkenleri ile yakından ilişkilidir. Özellikle, en kalıtımsal mizaç faktörlerinden biri olan utangaçlık, Sosyal anksiyete bozukluğunun muhtemel öncüsüdür.[33]

Bununla birlikte, henüz Sosyal anksiyete bozukluğu olan ebeveynlerin davranışsal olarak çocukları inhibe edip etmediği ve çocukluktaki davranışsal inhibisyonun yetişkinlikte Sosyal anksiyete bozukluğuna yol açıp açmadığı tam olarak belirlenmemiştir. Genelleştirilmiş Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin üçte biri hiç evlenmemiştir. Dahası, bazı çalışmalar, Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin, daha düşük bir sosyoekonomik statüye sahip olma eğiliminde olduklarını bildirmiştir. Ancak, diğer çalışmalarda yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik durum açısından fark bulunmamıştır.[34]

2.3.2.Çevresel Faktörler

“Ebeveynlerin eleştirici tutum sergilemesi bir diğer etkendir. Çocukluktan başlayarak yaptığı her işte eleştirilen bireyler kendilerine güvenmekte sıkıntı çekerler. Sürekli eleştirilmeye bağlı olarak utanç hislerinin gelişmesi sosyal anksiyete yaşamalarında belirleyici etkenlerden biridir. Ebeveynlerin bir ya da ikisinin utangaç tavırlar sergilemesi, ailenin çok sosyal bir aile olmaması ve çocuğun utangaç

[33] Carolyn E. Schwartz, Nancy Snıdman, Jerome Kagan Adolescent Social Anxiety As An Outcome Of İnhibited Behavior İn Childhood. Journal Of The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1999, 38, 1008-1015

[34] Ruth Townsley Stemberger vd., Social phobia: An Analysis Of Possible Developmental Factors. Journal of Abnormal Psychology, 1995, 104, 526–531

ebeveynleri rol model olarak alması çekingen tavırlar göstermesine neden olur. Annenin çok korumacı ve babanın duygusal olarak soğuk durması çocukta sosyal anksiyete bozukluğu oluşturan en önemli etkenlerden biridir".[35]

Sosyal anksiyete bozukluğu dünyanın her yerinde bulunur. Kuşkusuz, doğası yerel geleneklerle bir takım değişiklikler gösterir, ancak kültür için utanç verici veya aşağılayıcı bir şey yapma duygusu söz konusudur. Sıcakkanlı insanlar olarak düşünülen Akdeniz ülkelerinde yaygındır. Japonya'da utanç duygularını kışkırtacak davranışlar Amerika'da fark edilmeyebilir ve aynı zamanda bunun tersi de olabilir. Çok yakından fazla göz teması kurmak, Japonya'da utanç verici olabilecekken Amerika'da konuşulan kişiye doğrudan bakılmaması, özellikle de yeni tanışılan biri ise önemsememe hissi yaratacağından olumsuz karşılanabilir.[36]

Sosyal korkuların erken başlaması ve kaçınma davranışları ile çocukların karşılaştıkları zorluklar sosyal başarı fırsatlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Erken başlangıç Sosyal anksiyete bozukluğu adına sosyal korkuların ve kaçınma örüntülerinin gelişmesinde bir itici güç olabilmektedir.

2.3.3.Psikolojik Faktörler

"Sosyal anksiyete bozukluğu gelişimi geçmişte gerçekleşmiş utanç verici veya küçük düşürücü bir olay sonucu gerçekleşmiş olabilir."[37]. Yılmaz, sosyal anksiyete bozukluğuna etki eden psikolojik faktörleri aşağıdaki gibi sıralamıştır;[38]

• Kişilerin küçük yaşlarda travmatik olaylar yaşaması ve bunun sonucunda oluşan utanç hissinin devamlılık göstermesi,

• Çevreden onaylayıcı tepki alma isteği,

• Mükemmeliyetçilik düşünceleri,

• Sosyal ortamlarla ilgili olumsuz inanış ve düşünceler,

• Kişide olumsuz şemaların oluşmuş olması

---

[35] Birsen Yılmaz, Madde Kullanan Bireylerde Sosyal Anksiyete Bozukluğu Görülme Yaygınlığının Araştırılması, T.C. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, , İstanbul, 2017 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)
[36] Stein, Torgrud ve Walker a.g.e. s.1047
[37] NöroPsikiyatri, Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi), https://www.e-psikiyatri.com/sosyal-anksiyete-bozuklugu-sosyal-fobi-27209 (Erişim Tarihi: 11.04.2018)
[38] Yılmaz a.g.e., s.17

• Sosyal beceri eksikliği ve bununla beraber gelişen kaygı etkileyen faktörlerdendir.

2.4.Sosyal Anksiyete Bozukluğu Kuramsal Model

Sosyal anksiyete bozukluğu kuramsal modeli aşağıda bilinçdışı zihin modeli, bilişsel model ve bilişsel davranışçı model başlıkları altında ele alınarak açıklanmıştır.

2.4.1. Psikodinamik Model

Psikodinamik model cezalandırma tehdidi olan durumlarda yasaklanmış dürtülerin bilince gelecek anksiyete doğurmaktadır ve bu durum yansıtma-kaçınma savunma mekanizmalarını meydana getirerek kaygı oluşmaktadır. Psikodinamik model için Sosyal Anksiyetenin oluşmasında üç durum vardır ve bunlar utanç duygusu, suçluluk duyguları, ayrılık anksiyetesidir.[39]

2.4.2.Bilişsel Model

Çağdaş sosyal anksiyete teorileri ve sosyal anksiyete bozukluğunun sürdürülmesi için bilişsel süreçler büyük rol oynamaktadır.[40]

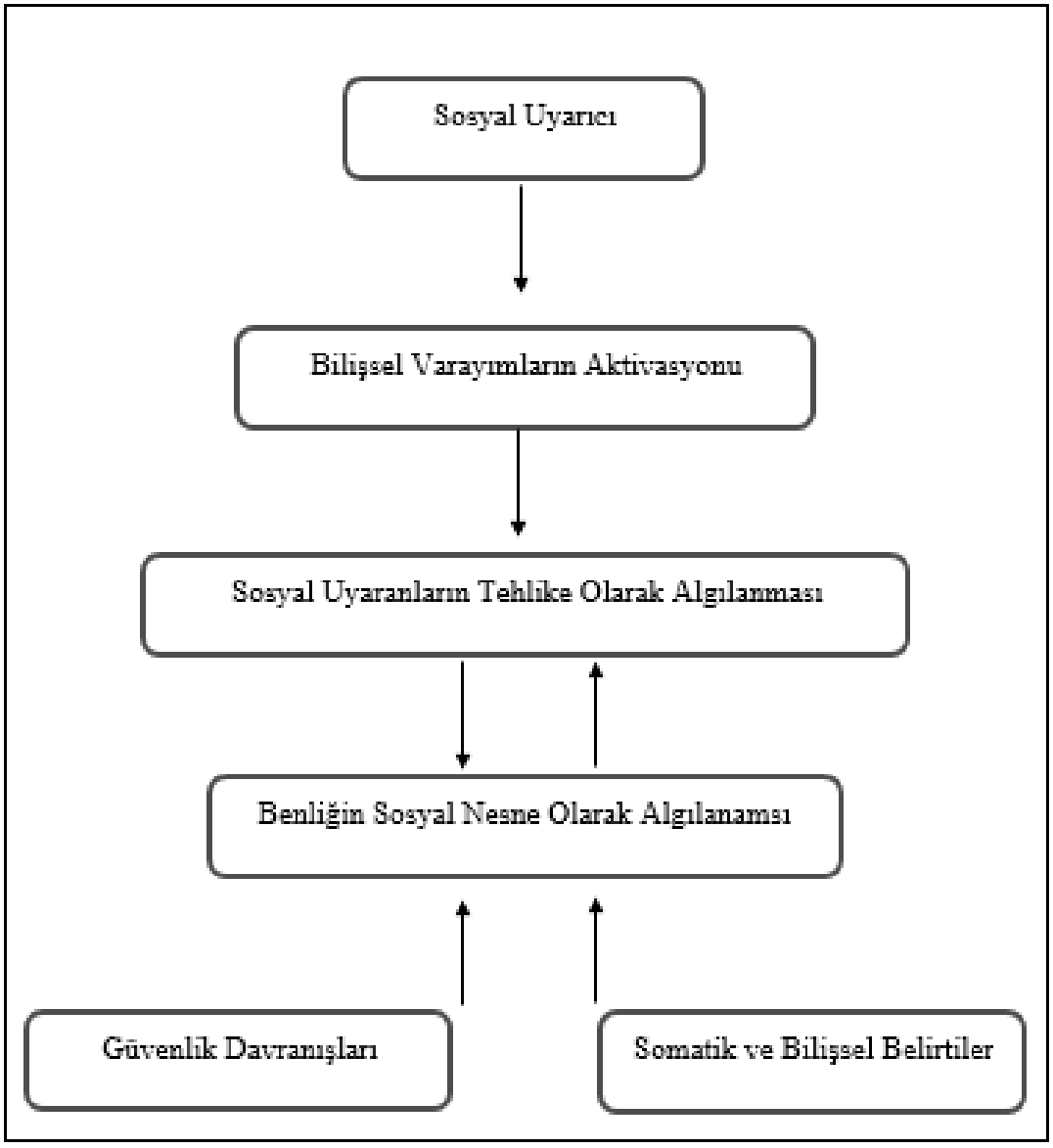
Sosyal anksiyete bozukluğu modelinin temelini benlik sunumu modeli oluşturmaktadır. Benlik sunumu modeli doğrultusunda birey çevresindekiler üzerinde kusursuz bir izlenim bırakmaya çabalarken bir yandan da kusursuz izlenimi bırakmaya yönelik yetilerinin yetersiz olduğunu düşünmektedir. Yetilerin bu izlenimi bırakmaya yetmeyeceği düşüncesi girişimde bulunacağı her konuda etkinliklerin kendisi için negatif sonuçlar yaratacağı, bununla birlikte statünün de olumsuz etkileneceği ve reddedilme neden olacağına yönelik düşünceler ortaya çıkmaktadır.[41]

---

[39] Kılıçoğlu Berçin. Komorbiditesi Olmayan Dehb Tanısı Alan ve Dehb ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu olan iki grubun Nöropsikolojik Profillerinin Karşılaştırılması, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2017

[40] Ronald M. Rapee, Richard G. Heımberg. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. Behaviour Research and Therapy, 1997, 35(1),s. 741-756

[41] David M. Clark International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness, New York, NY, US: Guilford Press, 2001



Şekil 1: Bilişsel Model

Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler sosyal bir ortama girdiklerinde dikkatlerini detaylı izleme ve gözlemlerine kaydırmaktadırlar. Bu özen, korkulan kaygı yanıtları konusunda daha fazla farkındalık yaratmaktadır. Kendinden bir izlenim oluşturmak için kullanılan etkileşimli bilgi üretir. Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler reddetme riskini azaltmak için çeşitli güvenlik davranışlarını kullanmaktadır. Bu davranışlar, onların korkulan sonuçları ve felaket inançları eleştirel bir şekilde değerlendirmelerini önlemektedir. Bu durum her zaman aşağılanacağım düşüncesi ile özdeşleştirilebilir Bununla birlikte Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler kaygı kaynaklı bir performans açığı gösterebilmektedirler. Bilişsel model, sosyal bir olaydan

önce ve sonra, Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin geçmişteki başarısızlıkları, olumsuz imajları, kötü performans ve reddediş tahminlerine odaklanarak ayrıntılı olarak düşünmektedirler. Bilişsel model, bu endişeli duyguların ve olumsuz benlik algısının bellekte güçlü bir şekilde kodlandığını varsaymaktadır. Bu nedenle, bilişsel model, sosyal olayların maliyet ve olasılık tahminlerinin önyargılı olduğunu öne sürmektedir.[42]

Model, Sosyal kaygı bozukluğunun yorumlama süreçlerin rolünün önemli olduğunu vurgulamaktadır. Sosyal durumlar yargılanırken yanlılık belirgin şekilde gözlenmektedir. Bilişsel model aynı zamanda bir bellek yanlılığının (kodlama, detaylandırma ve geri besleme) varlığını da açıkça varsayar, çünkü Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin olumsuz benlik algılarına doğru bir bellek önyargısı olduğunu varsaymaktadır. Model ayrıca, materyallerin kamuya açık bir şekilde özdeşleştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Bununla birlikte sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin, sosyal açıdan tehdit edici bilgileri hatırlama olasılıklarının daha yüksek olduğunu varsaymaktadır. Yani bilişsel model teyit edilmemiş olsa da geçmiş başarısızlıkların daha fazla hatırlandığını varsaymaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler, etkileşimlerinin gelecekte iyi performans göstermeyeceğinden korkmaktadırlar.

Bilişsel modelde sosyal kaygı bozukluğunun temelini benlik sunumu modeli oluşturmaktadır. Benlik sunumu modeli doğrultusunda birey çevresindekiler üzerinde kusursuz bir izlenim bırakmaya çabalarken bir yandan da kusursuz izlenimi bırakmaya yönelik yetilerinin yetersiz olduğunu düşünmektedir. Bilişsel davranışçı sosyal kaygı bozukluğu modelinde ise öz odaklı ilginin azaldığını, dışsal dikkat odağının değişmediğini gözlemlemiştir.[43] Wells, kendine odaklanmış dikkatin ve kişinin kendi davranışlarını değerlendirmesinin, utanç verici ve küçük düşürücü bir durumu önlemeye yönelik yanlış yönlendirilmiş girişimlerinin bir parçası olabilmektedir.[44]

2.5.Sosyal Anksiyetenin Birey Üzerindeki Etkileri

Problemin teknik tanımı konunun anlaşılması için bir başlangıçtır. Bir sonraki adım sosyal kaygının nasıl etkilediğini anlamaktadır. Birçok olası semptom vardır.

---

[42] Edna B. Foa vd., Cognitive Biases İn Generalized Social Phobia. Journal Of Abnormal Psychology, 1996, 105, 433-439

[43] Stefan G. Hofmann vd., Scoring error of social avoidance and distress scale and its psychometric implications. Depression and Anxiety, 2014, 19(1), 197-198

[44] Adrian Wells vd,.Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. Behavior Therapy, 1995, 26, s.153-161

Sorunun bir değerlendirmesini yapmak için, sosyal anksiyete tarzını düşünmek, davranışı, bedeni ve duyguları nasıl etkilediğini dikkate almak gerekmektedir;[45,46,47,48]

Düşünme Üzerine Etkileri;

- Başkalarının kendi hakkında ne düşündüğüne ilişkin endişelenmek,
- Konsantre olmanın zorlaşması,
- Yapılandan ve söylenilenden endişe duymak,
- Ne zaman yanlış bir şey yapabilir üzerine yoğun şekilde düşünmek,
- Olaydan sonra yanlış ne yapıldığı üzerine yoğun şekilde düşünmek,

Davranış Üzerindeki Etkileri;

- Hızlı ya da sessizce konuşma, mırıldanma, kelimeleri karıştırma,
- Göz göze gelmekten kaçınma,
- Dikkat çekilmediğinde emin olma çabası,
- Sürekli kendini güvende tutma çabası,
- Sosyal ortamlardan veya durumlardan kaçınma,
- Kalabalık bir odaya girmeden önce birinin gelmesini beklemek,
- Konuşmaya girmemek için bir partide işleri halletmek,
- Komşularıyla buluşma, alışveriş yapmak gibi etkinlikleri bırakmak,
- Gelen birini görüldüğünde endişelenmemek için kaçmak,
- Kişisel herhangi bir şeyden bahsetmekten kaçınmak,
- Başkaları izliyorken elleri kullanmaktan kaçınmak,
- Halka açık yerlerde yemek yememek,

Vücut Üzerindeki Etkileri;

[45] Stein, Torgrud ve Walker a.g.e., s.1048
[46] Velzen, a.g.e. s.399
[47] Palacios ve Botella a.g.e., s.25
[48] Hofmann ve Barlow a.g.e,. s.9

• Kızarma, terleme veya titreme gibi endişe belirtileri,

• Duygusal gerginlik,

• Dinmeyen ağrılar,

• Kalp çarpıntısı, baş dönmesi veya mide bulantısı, nefes darlığı,

Duygular Üzerindeki Etkiler;

• Sinirlilik, kaygı, korku, endişe,

• Kendisine yönelik hayal kırıklığı yaşama,

• Aşağılık duygusu yaşama,

• Depresif veya umutsuz hissetme

Pratikte, semptomlar birbirleriyle bağlantı kurar, böylece düşünceler, davranışlar, bedensel tepkiler ve duygular çeşitli şekillerde birbirleriyle bağlantı kurar ve her biri diğerlerini etkiler. Panik hissi, ne söyleyeceğini ve düşünmeyi zorlaştırır. Düşünceler, duygular ve davranış arasındaki bu karşılıklı bağlantı anksiyete teşhisini zorlaştırmaktadır. Sosyal anksiyetesi olan insanlar, risk altında olma hissini azaltmak için diğer insanlarla göz göze gelmekten kaçınırlar. Kızarıklıklarını gizlemek için ağır makyaj ya da sıcak ve terli hissetmeleri halinde hafif giysiler giyerler. Bir tanım ve bir semptom listesi, sosyal kaygı hakkında düşünmek için başlangıç noktası sağlar, ancak tam hikâyeye vermezler. Yaşamın pek çok yönünü potansiyel olarak etkileyebilecek bir sorunun geniş kapsamlı etkilere sahip olması şaşırtıcı değildir. Bazı sosyal anksiyeteli insanlar, arkadaşlarla, toplantılarla ya da düğün gibi sosyal olaylara dâhil olmaktan kaçınırlar, ancak birçoğu korktukları olaylara gitmeye devam ederler.

Sosyal anksiyete bozukluğu kişinin kendi üzerine gelmesine ve korkuların sürekli olarak akıldan çıkmamasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla, beklenmedik kaygı da sorunun bir parçası olmaktadır. Gelecekteki karşılaşmalar hakkında düşünmek, çoğu zaman belirsiz ve tehdit edici yollarla, olayların nasıl yanlış gidebileceği hakkında birçok düşünceyi akla getirme söz konusu olmaktadır. Kaygı ve endişe, bir oyunundan sonra bir şeyler içmek, iş yerinde öğle yemeği yemek, bir partiye gitmek ya da bir arkadaşını ziyaret etmek gibi diğer insanların keyif aldıkları ve eğlendikleri etkinlikler bir eziyete dönüşebilmektedir. Olay bittiğinde dahi kaygıya kapılma, ne olduğuyla ilgili düşünceleri, görüntüleri ve hatıraları sürekli olarak gözden geçirme söz konusu olabilmektedir. Bu kaygılar, Sosyal anksiyete bozukluğu olan bir

kişiyi negatif bir yörüngeye yerleştirir, bu nedenle sürekli kendi kendini eleştirme duygusuna açabilmektedir.[49]

Her insan kimi zaman kendisini utandırıcı veya aşağılayan bir şeyler yapabilir. Her insanın utandığı çevresinden saklamak istediğimiz bir takım şeyler söz konusudur ve bunları hatırlamak, o zamana olumsuz hisleri geri getirebilir. Genelde hayata devam edip, üzüntüyü geride bırakmadan önce birçok kez akıldan bu anılar gözden geçirilmektedir. Ancak Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler acıyı çözmekten ziyade sürdürür. Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişiler varsayımlar üzerinden acıyı devam ettirmektedirler

2.6.Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Sonuçları

Benlik Saygısı ve Kendine Güven: Sosyal anksiyete bozukluğu, diğer insanlardan, kendilerini daha az iyi hissetmenizi sağlamaktadır. Böylece benlik saygısı yani kendi kendine değer duygusu ve kendine olan güven olumsuz etkilenmektedir.[50] Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler diğer insanların kendisini görmezden geleceğini ya da reddettiğine dair işaretleri yorumlama eğilimindedirler. Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler zayıf yönlerinin veya yetersizliklerinin açığa çıkacağı, eleştirilerin veya olumsuz değerlendirmelerin odağında olacağı kaygısıyla yaşamaktadırlar. Böylece sürekli bir korku altındadırlar. Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler için bir konu hakkında ne hissettiklerini söylemek oldukça güçtür (Furmark, 2002: 85).

Demoralizasyon ve Depresyon: Anksiyete, sosyal kaygı ile ilişkili tek duygu değildir.[51] Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler kişiliğinin sinir bozucu olduğunun farkında olabilirler bu durum endişeli veya öfkeli olduğu kadar, moral bozukluğu veya depresyonda hissettirebilir.[52]

Performansa Etkileri: Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler yüksek kaygı düzeyleri ile ilgili zorluk yaşamaktadırlar. Bir görüşme için gitmek ya da bir yemeğe katılmak zorunda olmak belirli bir kaygı yaratır ancak bu kaygı normal düzeyi aştığında enerji vereceğine enerjiyi alır, motive edeceğini mevcut motivasyonu olumsuz etkiler, konuya odaklanma sağlayacağına konudan uzaklaşılmasına neden olmaktadır. Bu şartlar altında zihinde odaklanma ve elden gelenin en iyisini yapmak

---

[49] Clark vd,. a.g.e. s.569
[50] Rukiye Pınar. Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı Ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma, C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2002, 6(1),s.30-41
[51] Müge Tamar ve Burcu Özbaran Çocuk ve Ergenlerde Depresyon, Klinik Psikiyatri, 2004, 2(1), 84-92
[52] Penney ve Abbott, a.g.e., s.80

oldukça zordur. Dolayısıyla, kısa vadede sosyal anksiyete bozukluğu, insanların yapmak istedikleri şeyi yapmasını engeller. Uzun vadede bu kariyer, kişisel ilişkiler, arkadaşlıklar, iş ve boş zaman performanslarını olumsuz yönde etkiler.[53]

[53] Essler, Berglund, Demler, Jin ve Walters a.g.e., s.596

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI SAĞLIK ÜZERİNE OLUMSUZ ETKİLERİ

3.1.Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, madde ve davranışların insan vücudu ve beyine etki etmektedir.[54] Bununla birlikte, uzun süre boyunca çok miktarda uyuşturucu veya alkol almak, tek bağımlılık türü değildir. İnsanlar sadece maddelere değil, aynı zamanda belirli davranış kalıplarına da bağımlılık geliştirebilirler.[55] Bağımlılık bir maddeye veya eyleme yönelik gelişebilmektedir.[56] Böylece, pozitif takviye güçlü olduğunda, bir eylem ile karşılık gelen bir fizyolojik cevap arasında kısa bir süre vardır; sonuç olarak, bu eylem daha bağımlı hale gelmektedir.[57]

3.2.Davranışsal Bağımlılık

İnternet ve akıllı telefon bağımlılıkları, alkol veya uyuşturucu gibi diğer bağımlılıklardan farklıdır. Uyuşturucu bağımlılıkları davranışsal bağımlılıklar değildir; daha ziyade bunlara madde bağımlılığı denilmektedir. Davranışsal bağımlılık, davranışların zevk üreteceği ve bir kişinin acı ve stres duygularını hafifleteceği bir bozukluk olarak tanımlanabilir.[58]

Davranışsal bağımlılık, davranışı kontrol edememek; Önemli zararlı sonuçlara rağmen (bağımlılık yapan) davranışı sürdürmeye devam etmeyi içermektedir. En bağımlılık yapan davranışlarla, dopamin salınımı ödüllendirici ve zevkli davranış duygusundan sorumludur. Davranışsal bağımlılık, hoş bir duygu veren süreçtir. Bağımlılık davranışı sürecinde dopamin ve endorfin salınmaktadır.[59]

---

[54] Selim Günüç ve Murat Kayri. Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010, 39(1),s. 220-232

[55] Savaş Yılmaz. Internet Bağımlılığı: Klinik Özellikler Ve Tedavi Yaklaşımları, 25. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi, 2015, 11-12

[56] Xavier Carbonell, Ursula Oberst, Martha Beranuy, The Cell Phone İn The Twenty-First Century: A Risk For Addiction Or A Necessary Tool? Principles of addiction, 2013, 1,s. 901-909

[57] Cengizhan, C. Öğrencilerin Bilgisayar ve Internet Kullanımında Yeni Bir Boyut: Bağımlılık, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fak. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Yayınları, 2014, 2-11

[58] Young, a.g.e. s.239

[59] Henry H. Yın. From Actions to Habits Neuroadaptations Leading to Dependence, 2008, 31(4), s.340-344

Ödül mevcut değilse, ödülün beklenmesi nedeniyle dopamin hala serbest bir şekilde salınır; bu nedenle, kumar ve sosyal medya ileri düzey bağımlılık yapabilmektedir. Davranışsal bağımlılığın belirtileri diğer bağımlılık türlerine benzerdir. APA Diagnostic Classification DSM-IV'deki aşağıdaki belirtiler tüm bağımlılıklar için ortaktır;[60]

• Tolerans oluşturma: Bir kişinin ihtiyaçlarını karşılamak için daha fazla ihtiyaç gösterme;

• Bağımlılık ile meşguliyet: Rekreasyon, sosyal aktiviteler ve çalışma gibi diğer etkinlikler bağımlılık etrafında planlanması;

• Bağımlılığın zaman planlaması yaşamı kontrol etmektedir.

• Her bağımlı kişinin, kişi başına farklılık gösterebileceğinden, tüm belirtilere sahip olmayacağı belirtilmelidir.

Bir alışkanlıktan akıllı telefon bağımlılığına; Akıllı telefon, sürekli kullanımını teşvik eden uygulamalara 7/24 erişilebilir. Bu cihazlar problemli evrimden dolayı aşırı ve dürtüsel davranışlara yol açabilir.[61]

Alışkanlık oluşturma ve akıllı telefonlar; Akıllı telefonlardaki çevrimiçi mobil uygulamalar alışkanlıklara neden olabilir. Alışkanlıklar nasıl gelişir ve bağımlılık yapar? Alışkanlıklar, belirli durumlarda tekrarlanan eylemlerle oluşur. Bilişsel araştırmalarda, alışkanlıklar "yerler, insanlar ve önceki eylemler gibi durumsal işaretler tarafından tetiklenen otomatik bir davranış" olarak tanımlanmaktadır. Alışkanlıklar, kendi kendine eğitim veya bilinçli düşünme olmaksızın davranışsaldır. Alışkanlıkların hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilir. Alışkanlıkların olumlu etkileri, hızlı otomatik davranış yönünden çoklu görev ve karmaşık görevlerin başarılmasını sağlar. Alışkanlıklar, hızlı beklentiye ihtiyaç duyulan yeni durumlarda davranış üzerinde kontrol sağlar. Alışkanlıkların da olumlu bir sosyal özelliği vardır, çünkü bir kişiyi tanımlarlar, alışkanlık bir kişiyi karakterize eder ve o kişinin eylemlerini tahmin eder.[62]

---

[60] Everitt, B. J., Robbins, T. W. Neural System Reinforcement For Drug Addiction: From Actions To Habits To Compulsion. Nature Neuroscience, 2005, 8(11),s. 1481-1489

[61] Antti Oulasvirta, Tye Rattenbury, Lingyi Ma ve Eeva Raıta. Habits Make Smartphone Use More Pervasive. Personal And Ubiquitous Computing, 2011, 1-10.

[62] Wendy Wood ve David T. Neal. A New Look At Habits And The Habit-Goal İnterface. Psychological Review, 2007, 114(4),s. 843-863.

Öte yandan, alışkanlıkların birinin davranışları üzerinde olumsuz bir etkisi olabilir. Diğer eylemleri engelleyen iç veya dış ipuçları tarafından istenmeyen davranışlara neden olabilirler. Kişiler, istenmeyen telefon kontrolleri gibi aşırı uyarılar yarattıklarından, buna uyumsuz alışkanlıklar da denir. Günlük yaşama müdahale edebilir; Bununla birlikte, yönetmelikler veya sosyal normlar nedeniyle, insanlar bu olumsuz etkileri sınırlandırabilmeleri gerekebilir.[63]

Akıllı telefonların olumsuz kontrol alışkanlıklarına yol açtığı sonucuna bilinmektedir. Kontrol alışkanlıkları, yeni mesajlar, bildirimler, uyarılar ve uygulama simgeleri için başlangıç ekranını kontrol etmek için akıllı telefonun kilidinin açıldığı otomatik işlemlerdir; Bu alışkanlıklar dışsal (zil sesi) ve içsel ipuçlarıyla (duygusal durum, dürtme) tetiklenebilir. Bu alışkanlıklar maladaptif olabilir ve insanların yaşamına müdahale edebilir. Birisi yeni bir mesaj veya bildirim varsa, sözde yeni bilgi ödülü varsa, kontrol etmek ödüllendirici olabilir. Ödüller tekrarlanan eylemleri sağlayabilir.[64]

Bir alışkanlığın ne kadar kalıcı olacağı alışkanlık gücüne bağlıdır. Alışkanlık gücü, bir alışkanlığın otomatik olma derecesidir. Alışkanlığın gücü, koşullu koşullanma yoluyla oluşur. Çalışma koşullandırma, alışkanlıkların ve bağımlılıkların gelişmesidir. Güçlü alışkanlıklar daha sık tekrarlanır ve ipuçlarıyla daha kolay provoke edilir. Bu, bir akıllı telefonun restoranlarda, konserlerde ve / veya aile toplantılarında uygunsuz kullanımı gibi rahatsız edici düzeylere ulaşabilir. Şirketler, alışkanlık davranışlarının onlar için yarattığı değerin farkındadır. Sosyal medya, uygulama ve oyun yayıncıları, kullanıcıların daha fazla zaman harcadıkları ve hareketlerini mobil uygulamalarında veya sosyal platformlarında tekrarlayabilmeleri için zorlama döngüleri oluşturur. Özetle, akıllı telefon kullanımı farklı ipuçları, tekrarlar ve uygulama yayıncılarının uyarılması yoluyla alışkanlıklar oluşturabilir.[65]

3.3.Teknoloji Bağımlılığı

Mobil cihazların kullanımı bugünlerde normal bir iştir; ergenlerin yüzde 80'inden fazlası çevrimiçi mobil uygulamalar kullanmaktadır.[66] Akıllı telefon farklı

---

[63] Samantha Rush, Problematic Use Of Smartphones İn The Workplace: An İntroductory Study. Central Queensland University, Rockhampton, 2011
[64] Everitt ve Robbins a.g.e., s.1482
[65] Nazif Fuat ve Tuba Him, Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Durumları Ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon: Girne Amerikan Üniversitesi Psikoloji Ve Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Öğrencilerinde İnternet Kaynaklı Tutum Değişiklikleri", International Conference on Communication, Media, Technology and Design, 2013, 4(2),s. 392-396
[66] CBS, a.g.e., s.11

uygulamalar için kullanılmakta ve çoğu çevrimiçi çalışmaktadır. Bu, çevrimiçi mobil kullanım kategorisine hangi aktivitelerin gireceğini tanımlamak açısından önemlidir.

Mobil cihazlar, dizüstü bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonlar dâhil olmak üzere çok çeşitlidir. Bu cihazlar, kullanım ve kullanım deneyimindeki farklılıklara neden olan ekran boyutları ve diğer özelliklerle farklılık gösterir.[67] Akıllı telefon en popüler mobil cihaz olduğundan, çoğu insan bir akıllı telefona sahiptir, yaygın olarak kullanılır, çok sayıda uygulama mevcuttur ve bir tabletten daha kullanışlıdır. Ayrıca, küçük boyutu ve işlevleri nedeniyle, bu cihazların taşınması kolaydır. Akıllı telefonlar her yerde taşınır; Yatakta, tuvalette, işte, lokantada; Bu nedenle, akıllı telefon cihazları, insanın uzantısı olan diğer mobil veya teknik cihazlardan farklıdır.[68]

Cihaz başına kullanım farklı olduğundan, bir cihaz seçmek önemlidir. Akıllı telefonların hem zaman hem de mekânda boyut, ekran boyutu, uygulamalar, eş zamanlılık ve esneklik gibi benzersiz faktörleri vardır.[69] Bu nedenle, kullanıcılar herhangi bir yerdeki, medya içeriğini tüketme, paylaşma veya sömürmek için çevrimiçi etkinliklere erişebilirler. Akıllı telefon birçok insanın yaşamının bir uzantısıdır; boyutu ve özellikleri nedeniyle sahibi tarafından 24/7 taşınmaktadır. Farklı uygulamalar, akıllı telefonların 7/24 kullanımını ve çevrimiçi olma ihtiyacını desteklemektedir.[70]

3.4.İnternet bağımlılığı

Akademik araştırmada, çevrimiçi mobil kullanımın kabul edilmiş bir tanımı yoktur.[71] Ancak, 2014'te (mobil) İnternet'i tanımlamak için bir başka açı olarak Web 1.0 ve 2.0 yaklaşımlarını kullanmaktır. İnternet etkinlikleri iki aşamaya ayrılabilir. Web 1.0 internetin ilk aşamasıdır. İnternet, bir yönde bilgi veren statik web sayfaları olarak görülebilir, yukarıdan aşağıya doğru 2005'te internetin yeni bir tanımını önerilmiştir. İnternet Kullanım Verileri aşağıdaki tabloda verilmiştir. Görüldüğü üzere internet kullanımı her geçen yıl artış göstermektedir;[72]

---

[67] Anindya Ghose, Avi Goldfarb, A. Sang Pil Han. How İs The Mobile İnternet Different? Search Costs And Local Activities. Wharton Interactive Media Institute-Marketing Science Institute, 2010

[68] Ayşegül D. Batıgün ve Nevin Kılıç. İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, Türk Psikoloji Dergisi, 2011, 26(67), 1-10

[69] Petter Nıelsen ve Annita Fjuk. The Reality Beyond The Hype: Mobile İnternet İs Primarily An Extension Of Pc-Based İnternet. The Information Society, 2010, 26(5), s.375-382

[70] Ayşe Rodopman Arman Internet Bağımlılığı: Klinik Özellikler ve Tedavi Yaklaşımları, 25. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi, 2015, 12-13

[71] Nielsen ve Fjuk, a.g.e., s.376

[72] Türkiye İstatistik Kurumu, Türkiye İstatistik Kurumu Hane Halkı İnternet Kullanımı, http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 (Erişim Tarihi: 11.04.2018)

Tablo 1: İnternet Kullanım Verileri

			Bilgisayar			İnternet		
		Yıl	**Toplam**	**Erkek**	**Kadın**	**Toplam**	**Erkek**	**Kadın**
Bilgisayar ve İnternet kullananlar	**Türkiye**	**2004**	23,6	31,1	16,2	18,8	25,7	12,1
		2005	22,9	30,0	15,9	17,6	24,0	11,1
		2007	33,4	42,7	23,7	30,1	39,2	20,7
		2008	38,0	47,8	28,5	35,9	45,4	26,6
		2009	40,1	50,5	30,0	38,1	48,6	28,0
		2010	43,2	53,4	33,2	41,6	51,8	31,7
		2011	46,4	56,1	36,9	45,0	54,9	35,3
		2012	48,7	59,0	38,5	47,4	58,1	37,0
		2013	49,9	60,2	39,8	48,9	59,3	38,7
		2014	53,5	62,7	44,3	53,8	63,5	44,1
		2015	54,8	64,0	45,6	55,9	65,8	46,1
	Kent	**2004**	31,4	40,3	22,5	25,6	34,0	17,2
		2005	29,6	37,3	21,7	23,1	30,3	15,6
		2007	40,1	50,6	29,1	36,6	46,9	25,9
		2008	45,2	55,8	34,9	43,1	53,5	33,1
		2009	47,7	58,5	37,0	45,5	56,5	34,6
		2010	50,6	61,3	40,3	49,2	59,8	39,0
		2011	54,7	64,6	45,0	53,2	63,2	43,4
		2012	57,8	68,0	47,7	56,6	67,0	46,3
		2013	59,0	69,0	49,1	58,0	68,1	48,0
	Kır	**2004**	10,4	15,2	5,8	7,5	11,6	3,6
		2005	11,7	17,1	6,6	8,2	12,8	3,9
		2007	17,8	24,1	11,5	15,2	21,3	9,0
		2008	20,6	28,4	13,1	18,3	26,0	10,9
		2009	22,2	30,9	14,1	20,7	29,1	12,9
		2010	25,6	34,9	16,6	23,7	33,1	14,6
		2011	26,9	36,2	17,8	25,7	35,3	16,4
		2012	27,6	37,8	18,0	26,4	37,1	16,3
		2013	29,5	40,1	19,3	28,6	39,2	18,4

Tablo 2: İnternet Kullanım Amaçları

İnternet Kullanım Amaçları 2015 İstatistik Verileri	**Türkiye**	**Erkek**	**Kadın**
E-Posta gönderme / alma	49,5	52,9	44,5
İnternet üzerinden telefonla görüşme/ video görüşmesi (webcam ile)	38,1	38,8	37,1
Sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşma	80,9	83,1	77,6
Kendi oluşturduğunuz metin, görüntü, fotoğraf, video, müzik vb. içerikleri herhangi bir web sitesine paylaşma	62,1	63,9	59,6
Online haber, gazete ya da dergi okuma	70,2	72,3	67,2
Sağlıkla ilgili bilgi arama (yaralanma, hastalık, beslenme, vb.)	66,3	60,1	75,2
Eğitim, staj veya kurslar hakkında bilgi arama	41,3	37,3	47,1
Herhangi bir konu ile ilgili bilgi almak için Wikipedia, Online ansiklopedi, ekşi sözlük vb. kullanma	47,2	46,1	48,8
Mal ve hizmetler hakkında bilgi arama	59,4	61,9	55,7
Yazılım indirme (oyun yazılımları hariç)	19,5	22,7	14,8
Web siteleri aracılığıyla toplumsal veya siyasal konular ile ilgili görüşleri okuma veya paylaşma	22,3	24,2	19,7
Toplumsal veya siyasal bir konuda online bir oylamaya katılma	12,0	13,1	10,5
İş arama ya da iş başvurusu yapma	10,1	10,2	9,9
Seyahat veya seyahat ile ilgili konaklama için online hizmetleri kullanma	19,7	21,2	17,7
Mal veya hizmet satışı	20,8	23,1	17,4
İnternet bankacılığı	29,3	34,5	21,8

İnternet Bağımlılığı 6 kategoride değerlendirilmekte olup kategoriler ise aşağıdaki Tabloda yer verilmiştir;[73] Bu tablolar günümüzde internet kullanımının ne kadar yaygın olduğunu kullanım alanlarının genişliğini ortaya koyması açısından önem arz etmektedir. Bu veriler ışığında internet bağımlılığının yaygınlığının tartışılması kolaylaşmaktadır.

Tablo 3: İnternet Bağımlılık Kategorileri

Sosyalleşme Bağımlılığı	Facebook
	Instagram
	Twitter
Kimlik Karmaşası	Fantezi Anime
	Avatar Oluşturma
Net Kompülsiyonu	Online Kumar
	Online Alışveriş
Siberseks Bağımlılığı	Seks Chatleri
	Porno Siteleri
Bilgi Yüklemesi	Durdurulamayan Sörf Yapma
	Bilgi Arama
Oyun Bağımlılığı	Takıntılı Bilgisayar Oyunu Oynama
	Online Oyunlar

(Young, 1996).

İnternet bağımlılığı genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi

[73] Kimberly S. Young, Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. Innovations in Clinical Practice, Sarasota, FL: Professional Resource Press, 1999

hayatının giderek bozulması olarak tanımlanabilir. Web 2.0, Internet Anno 2014'ü tanımlamak için uygundur. İnternet, iki yönlü yönlendirilmiş bir interaktif ortamdır. Web 2.0 yaklaşımında internet aktiviteleri, örneğin bilgi aramak, oyun oynamak, medya izlemek ya da alışveriş yapmak gibi tüketen bir öze sahip olabilir. Daha fazla çevrimiçi kullanım, medya içeriğinin oluşturulmasını ve paylaşılmasını gerektiren 'kazançlı' bir öze sahip olabilir. Örneğin, sosyal medya mesajlarını gönderilir veya video yüklenir veya bilgi sayfalarına erişilir.[74] Son olarak, internet kullanımı (uygulamalar), örneğin sosyal medya platformlarına katılmak, oyun oynamak veya sohbet odalarında iletişim kurmak gibi sosyal veya etkileşimli bir öze sahip olabilir.[75] Web 2.0'da açıklandığı gibi çevrimiçi mobil kullanımını, bilgi, eğlence veya sosyal etkileşime dayanan farklı kullanım türlerine dayanır.[76]

3.5.Akıllı Telefon Bağımlılığı

İnternet bağımlılığını “bir dürtü kontrol bozukluğu” olarak tanımlamışlardır, bu nedenle patolojik kumar oynamaya benzerdir. Çevrimiçi mobil veya akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılıklarıyla yakından ilişkilidir çünkü özellikleri benzerdir.[77] İnternet bağımlılığı çoğunlukla kontrol alışkanlığı gibi alışkanlıklarla başlar; bu dijital bağımlılıklar genellikle acıyı azaltmak ya da gerçeklikten kurtulmak için alışkanlıkların kullanılmasının sonucudur. Bu nedenle, oyun oynamak, sosyal medyayı veya forumları ziyaret etmek gibi sorunlu hale gelen belirli alışkanlıklarla sıklıkla istenmeyen bir durum söz konusudur. Stres, yalnızlık veya izolasyon gibi bazı özellikler de rol oynayabilir.[78]

İnsanlar çoğu zaman akıllı telefonlarını çevirmezler, onlar olmadan dışarı çıkmazlar ve onları iş, rahatlama ve sosyalleşme için kullanırlar. Akıllı telefon kullanımı bağımlı davranışlara yol açabilir.[79] İnsanlar ve akıllı telefon arasındaki ilişki, sabit telefona göre ve hatta masaüstü veya dizüstü bilgisayarlarıyla karşılaştırıldığında beklenenden çok daha gelişmiştir.[80] Bu özellikle, akıllı

---

[74] Duygu Gözen vd., Çağımızın Sağlık Sorunu: Çocuklarda İnternet Bağımlılığı”, Bağımlılık Dergisi, 2014, 15(1), s.34-39
[75] O'Reilly, T. What Is Web 2.0 Design Patterns And Business Models For The Next Generation Of Software. O'Reilly Network, Sebastopol, 2005
[76] Ian Chard. Share, Collaborate, Exploit, Defining Mobile Web 2.0. Juniper Research. Hampshire, England, 2008
[77] Min Kwon vd., Development And Validation Of A Smartphone Addiction Scale, Plos One, 2013, 8(2), 1-7
[78] Alexander Von Deursen vd., Modeling Habitual And Addictive Smartphone Behavior The Role Of Smartphone Usage Types, Emotional İntelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age, And Gender, Computers İn Human Behavior 2015, 45(1) s.411–420
[79] Wood ve Neal a.g.e. ,s.846
[80] Carbonell, Oberst ve Beranuy, a.g.e.,s.902

telefonlarıyla çok zaman geçirmeleri sebebi ile ergenler için de geçerlidir; buna ek olarak, ergenler yaşlı insanlara göre ödül ve ipuçlarına daha duyarlıdır.[81]

İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki fark, kullanımdaki memnuniyet ve kullanım bağlamındadır. Bir madde ya da davranışla ilgili memnuniyetsizlik, bağımlılığı yaratır. Akıllı telefonlar, kullanıcılar için güçlü bir pozitif takviye (zevkli deneyim) yaratabilen farklı memnuniyet veya özelliklere sahiptir. Carbonell, Oberst ve Beranuy, akıllı telefonların (benzersiz) kullanıcılarına olumlu güçlendirme yaratan (benzersiz) memnuniyetlerini toplamaktadır.[82] Metin mesajları, çağrılar veya sosyal medya yanıtı almak, değerli veya sevilen bir duygu yaratır. Saat, kamera, kaydedici, günlük, ajanda, radyo, müzik çalar, navigasyon gibi akıllı telefon fonksiyonları da araçsaldır. Bu ve diğerler işlevleri, kullanıcıların gereksinimlerine cevap vermektedir.

Akıllı telefonlar, kimlik ve durum sembolüdür. Akıllı telefonlarda sadece fonksiyonel özellikler değil, aynı zamanda kullanıcının kimlik sembolü olarak işlev görür. Bu sadece cihaz tarafından değil, aynı zamanda bir kişinin aldığı mesaj, bildirim ve çağrıların sayısına da bağlıdır. Kamusal alanlarda kullanıcının kimliğini sergilemesine ve sahibiyle duygusal bir esaret oluşturmasına neden olabilir. Akıllı telefon işlevleri sosyal ağları oluşturabilir ve koruyabilir. Fiziksel (yüz yüze) sosyal ağ tarafından yaratılanlardan farklı sosyal ağlar, akıllı telefonlar aracılığıyla gelişiyor ve hızla değişiyor. Gençler özellikle akıllı telefonlarıyla sosyal ağlar oluşturma ve korumaya eğilimlidir.

Akıllı telefonların kimlik ve sosyal ağ etkileri nedeniyle, kullanıcılar akıllı telefonlarına bağımlı olurlar. Sosyal ağlarıyla 7/24 iletişimde kalmak, bir aidiyet duygusu yaratır. Akıllı telefonlar aracılığıyla dünya çapında bağlantı kurularak, çevrimiçi dünyaya bağlanma kolaylaşır; Böylece kullanıcıların dünya çapında insanlarla / akranlarıyla bağlantı kurması mümkündür. Yüz yüze iletişim mümkün olmadığında, akıllı telefonlarla iletişim en uygun olanıdır.[83]

Son yıllarda, insanlar akıllı telefonlar olmadan dışarı çıkmayı bıraktılar. Akıllı telefonların sağladığı diğer temasların erişilebilirliği nedeniyle insanlar kendilerini daha güvenli ve kontrol altında hissederler. Akıllı telefon olmadan, bağlantı kopması nedeniyle korku hissi ortaya çıkabilir. Akıllı telefonlar birçok kişi için her zaman yanınızda olduğundan, diğerlerinin de sürekli bağlı ve erişilebilir olması beklenir. Bu,

---

[81] Haverlag, a.g.e., s.6
[82] Carbonell, Oberst ve Beranuy, a.g.e., s.903
[83] Martin, J.M. Internet Abuse, Social Science Computer Review, 2005, 23(1),s.39-48

insanların zaman içinde tepki vermediği bir endişe duygusuna yol açar. Bu sayede, akıllı telefon ile kullanım ve bağlanma güçlendirilmektedir.

Akıllı telefonlarda birçok uygulama mevcuttur; Böylece, cihaz bir çevrimiçi mobil oyun konsolu olarak işlev görebilir. Oyunların yanı sıra, bir akıllı telefonun çevrimiçi işlevleri alışveriş, tarama ve multimedya memnuniyetlerini izleyebilir. Arama, metin mesajlaşma, iletişim uygulamaları ve sosyal medya gibi akıllı telefon özellikleri metin, video ve resimlerdeki duyguları, deneyimleri ve durumları ifade etmeyi veya paylaşmayı mümkün kılar. Bu durum depresyona kadar uzanabilir.[84]

Akıllı telefon bağımlılığı, bir kişinin hayatını olumsuz yönde etkileyen davranışsal bir bağımlılıktır. Akıllı telefon bağımlılığı davranışı, akıllı telefon veya belirli bir uygulama üzerinde yoğun bir odaklanma, örneğin sosyal medya platformlarını kontrol etme, gönderme veya etkileşim gibi konuları içerebilir. Eğer akıllı telefon veya uygulama bağımlı kişi tarafından çıkarılacaksa, panik atak veya rahatsızlık hissi ortaya çıkar.[85]

Akıllı telefonun özelliklerine dayanarak akıllı telefon alışkanlıklarının (kullanım ritüelleri) bir akıllı telefon bağımlılığı oluşturabileceği varsayılabilir. Akıllı telefon alışkanlıkları, bağımlılık yaratan akıllı telefon davranışı ile pozitif ilişkilidir.

Bağımlılık üzerine yapılan önceki araştırmalar, internet ve cep telefonlarının bağımlılık yapabilmesi[86] ve hayatın maddi, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönleri üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceğini kabul etmiştir. Ancak, bir akıllı telefon bağımlılığı oluşturan risk faktörleri hala bilinmemektedir. Kullanım şekli, haz alma ve bağımlılık arasındaki ilişki hakkında bazı tartışmalar vardır. Bazı araştırmacılar, gratifikasyon ve bağımlılık türü arasında hiçbir ilişki bulamadılar.[87] Ancak, diğerleri, zevkli tatminin arayışının, alışkanlıklara ve sonuçta, işleyiş koşullarıyla bağımlılığa yol açtığını iddia etmektedir. Bu çekişme aynı zamanda öğrenme teorisi olarak da adlandırılmaktadır. Tutarsızlık birden fazla gratifikasyon, kullanım segmentasyonu ve sınıflandırmalardan da kaynaklanabilir.

İnternet ve akıllı telefon kullanımının sınıflandırmalarına ilişkin önceki araştırmalar, farklı teorik bakış açıları sağlamaktadır. Bunlar, medya okuryazarlığı

---

[84] Erol Özmen vd., Depresyon ile İlgili Bilgi ve Tutumlar: İstanbul Örneği, Türk Psikiyatri Dergisi, 2003, 14(2), 89-100
[85] Young, a.g.e.s.210
[86] Haverlag, a.g.e.s.95
[87] Indeok Song vd., Internet Gratifications And Internet Addiction: On The Uses And Abuses Of New Media. CyberPsychology Behavior, 2004, 7(4),s. 384-394.

teorisini, kullanım ve memnuniyet teorisini veya kullanım ve kişilik ya da kullanıma odaklanan diğer onaylanmış segmentasyon kullanım planlarını içerir. Bu nedenle, mobil internet ve uygulamaların çeşitli sınıflandırmaları vardır. İnternet ve internet bağımlılığı kullanım türlerine bakıldığında, Song, internetin çeşitli kullanım sınıflandırmalarını bulmuş ve bunları iki ana memnuniyetle, yani süreç ve içerik memnuniyetiyle paylaşmıştır. Bunun nedeni, bazı kullanıcıların bir eğlence veya süreç memnuniyeti için Ebay'ı aradıkları, diğerlerinin ise daha fazla iş veya içerik memnuniyeti arayışında olmalarıdır. Bu nedenle, çalışmaya alınan bazı hipotezler doğrulanmamıştır. Bu bağlamda, bir kişinin kullanım motivasyonu açık hale getirilmelidir[88]

Yang ve Tung, çalışmasında, internet bağımlısı olmayanlar ve internet bağımlıları arasında kullanımda önemli farklılıklar tespit edilmiştir. İnternet bağımlıları internette bağımlı olmayanlardan iki kat fazla zaman harcıyor; İnternet bağımlıları interneti çoğunlukla eğlence ve sosyal tatmin için kullanıyor. Bu sonuçlar akıllı telefon bağımlılığı için de geçerli olabilir. Süreç artacağına ne kalacağını göstermek için, kullanım şemaları / faktörlerinin araştırılması gerekmektedir.[89]

Deursen ve Dijk, tarafından yapılan çalışmada, farklı sosyoekonomik gruplar arasındaki kullanım farkını belirlemek için bir kullanım planı kullanılmıştır. Yazarlar, çevrimiçi ortamda ve aktivitelerde harcama süresi arasında farklar buldular. Bunlar 7 kullanım faktörünü doğruladılar: bilgi, kariyer, kişisel gelişim, alışveriş, eğlence, dinlenme, ilişki bakımı ve sosyal etkileşim için internet etkinlikleri. Diğer akıllı telefon kullanım sınıflandırması araştırmalarındaki çakışmaya bağlı olarak, bu kullanım faktörleri de bu çalışmada kullanılabilir. Bununla birlikte, akıllı telefon kullanımının benzersiz faktörlerini tam olarak açıklamak için, diğer faktörlerin de eklenmesi gerekmektedir. Cep telefonunun şu kullanımlarını ve memnuniyetlerini bulmuşlardır: sevgi / sosyallik, eğlence, araçsallık, psikolojik güvence, moda / statü, hareketlilik ve acil erişim. Hareketlilik ve acil erişim yönleri, otobüsler veya arabalar gibi ulaşımla ilgili kullanımla ilişkilidir.[90]

Yang ve Tung, akıllı telefonların süreç odaklı kullanımlarını, yani alışverişi, eğlenceyi, modayı, statüyü ve rahatlamayı kullandı. Süreç boyutunda klasik bağımlılık örnekleri online oyun ve porno izlemek. Akıllı telefonların benzersiz faktör eğlencesi

---

[88] Song, Larose, Eastin ve Lin, a.g.e., s.386
[89] Shu Ching Yang ve Chich Ju Tung. Comparison Of Internet Addicts And Non-Addicts in Taiwanese High School. Computers in Human Behavior, 2007, 23(1), 79-96
[90] Deursen ve Dijk, a.g.e.

süreç boyutuna uygulanabilir. Sosyal tatmin, medya kanallarının ve içeriğinin kullanılması, paylaşılması, yaratılması, tüm sosyal ve etkileşim amaçlarını tamamlayan boyuttur. Yukarıda belirtildiği gibi, internet bağımlıları çoğunlukla sosyal medyayı eğlence amaçlı kullanmaktadır. Etkileşim için internete büyük ölçüde bağımlı olan insanlar, daha dürtüsel bir şekilde hareket eder, duygulardan kaçınırlar ve doğru bir planlama yapmaya ve zamanı yönetemezler. Sosyal tatminlenme boyutunu belirtmek için, Deursen ve Dijk ve Yang ve Tung göre sınıflandırma olarak süreç memnuniyeti ve kullanımları hakkında aynı sınıflandırma araştırması kullanılabilir. Bu çalışmada, aşağıdaki faktörler ya da faaliyetler sosyal tatmin olarak kategorize edilmektedir: sevgi / sosyalleşme, psikolojik güvence, ilişkilerin sürdürülmesi, sosyal etkileşim, sosyal medya kullanımı, içerik paylaşımı ve etkileşim amaçları. Sosyal tatlandırma boyutunda (Klasik) bağımlılık örnekleri; sosyal medya bağımlılığı, sohbet ve etkileşim aracı olarak oyun oynamaktır. Eşsiz faktörler ise kontrol duygusu, sürekli hareketlilik, dünya çapında bağlantılar ve hislerin ifadesidir. Bu nedenle, akıllı telefonlar, 7 gün 24 saat boyunca bağımlılık yaratabilirler.[91]

Akıllı telefon bağımlılığı yeni bir olgudur. Bazı akademik olmayan raporlar, akıllı telefon sahiplerinin% 46'sının telefonlarına bağımlı olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte, akıllı telefon bağımlılığı ve kişisel faktörlerin etkisi alanında bilimsel araştırma nispeten yenidir.[92]

Bazı kişisel faktörler, bağımlılığın gelişmesi için risk faktörleri olabilir. Bu çalışmada, bağımlılık yapan internet ve oyun kullanıcılarının kişisel etkenlerinin seçilmesi, akıllı telefon bağımlılığı ile benzerlikler nedeniyle ele alınmıştır.[93]

3.6.Akıllı Telefon Bağımlılığının Sağlık Üzerindeki Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığının sağlık üzerindeki olumsuz etkileri aşağıda fiziksel etkiler, bilişsel etkiler ve psiko-sosyal etkiler başlıkları altında ele alınarak açıklanmıştır.

3.6.1.Fiziksel Etkiler

Doğru kullanıldığı zaman son derece yararlı ve kolaylık sağlayan özellikleri olan akıllı telefonların, bilinçsizce ve aşırı şekilde kullanımı durumunda ise ciddi fiziksel ve

[91] Yang ve Tung, a.g.e., s.82
[92] Haverlag, a.g.e.,s.95
[93] Kwon vd., a.g.e., s.3

psikolojik olumsuz etkileri olabilmektedir. Akıllı telefonların kullanımı ile ortaya çıkan başlıca fiziksel rahatsızlıklar şöyledir:[94]

• Sürekli ekrana bakmak nedeniyle baş ağrısı, göz sulanması, göz yorgunluğu gibi fiziksel sağlık sorunlarına neden olması,

• Sürekli ekrana bakmak nedeni kaza geçirme,

• Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarının yaygınlaşması ile gerçek hayatta görüşmektense akıllı telefon üzerinden görüşmeye bağlı olarak asosyalliğe neden olması,

• Sürekli cep telefonunu kontrol etmek nedeniyle konsantre kaybına neden olması,

• Herkesle kolayca iletişim kurulabilmesi nedeniyle sağlıklı ve yasal olmayan ortamlara çekilebilme riski,

3.6.2.Bilişsel Etkiler

İnsan davranışları, sürekli kendini sürdürme eylemiyle motive ve kontrol edilir. Çoğu insan davranışı, bu amaçlıdır, öngörülere göre düzenlenir. İnsanların öngörüsü, kendilerinin, hedeflerinin, dış etkilerinin ve eylemlerin istenen sonuçlarının inançları tarafından oluşturulur. Önceden düşünülerek, insanlar kendi kendini yönetme olarak adlandırılan hedeflere ya da istenen sonuçlara ulaşmak için davranışlarını kontrol etmeye ve (kontrol etmeye) çabalar. Böylece, kendi kendini düzenleyen davranış proaktiftir ve istenen belirli sonuçlara yönelik eylemleri yönlendirir.[95]

Öz-denetim süreci, şöyle tanımlanabilir: “Kişiler kendi davranışlarını nasıl izlerler (kendi kendini izleme), kişisel ve sosyal standartlar (yargısal süreç) ile ilgili olarak yargılar ve kendi kendini uygularlar. Davranışlarını yönlendirmek için reaktif teşvikler (kendini reaksiyon). Öz düzenleme, geliştirilmesi gereken psikolojik alt işlevler aracılığıyla çalışır; aksi halde, kendi kendini yöneten değişiklik belirsizdir. Bir niyet, amaç ya da arzu çok işlevsel değildir ya da insanlar kendi davranışlarını yönlendiremezlerse çok az yön vermezler. Eylemler daha sonra dürtülerle kontrol

[94] Mihalis Kuyucu. Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon(Kolik)” Üniversite Gençliği, Global Media Journal TR Edition, 2017, 7(14), 328-359
[95] Kuyucu, a.g.e., s.329

edilir. Kendi kendini düzenlemenin psikolojik alt fonksiyonları aşağıdaki özellikleri içerir:[96]

• Kendi Kendini İzleme: Kendi performanslarının dikkatini ve gözlemini. Kendi kendini izlemeden, motivasyonu veya eylemleri etkilemek yeterli değildir. Başarılı bir öz-düzenleme, eğer hassassa, kendi kendini izlemede kısmen yatmaktadır. Kendi kendini izleme, bir kişinin kendi kendine inanç ve bilişsel yapısından (yani eylemlerin nasıl algılandığından) etkilenir. Böylece ruh hali, performansların nasıl algılandığını etkiler. Kendi kendini izleme, eylemlerin sadece insanların kendilerine değil, başkalarına ve çevreye de etkisi hakkında bilgi sağlar. Bu yüzden eyleme dikkat etmek önemlidir; Bununla birlikte, duruma, duruma ve içeriğe dikkat etmek aynı derecede önemlidir.

• Yargısal süreç: Davranışların gerçekleştirilmesinden önce davranış performansının kendiliğinden gözlemlenmesidir. Yargı, kişisel standartlar, standartlaştırılmış grup normları, sosyal karşılaştırmalar (diğerleri), kişisel karşılaştırma (ön davranış) veya / ve toplu karşılaştırma (grup başarılarına katkı) ile kendi kendine gözlemler temelinde yapılır. Yanlış bir karar verildiğinde veya eylem standartlara uymadığında, öz düzenleme konusunda olumsuz bir etkisi vardır.

• Kendiliğinden Tepki: Öz-tepki, bir kişinin kendisine psikolojik veya davranışsal ödüller ya da cezalar verdiği süreçtir. Ödüller, iyi davranışlar (davranışsal) için ya da öz-tatmin ya da öz saygı gibi öz-değerlendirme (psikolojik) şeklinde kendi kendine yönetilen ödüller şeklinde olabilir. Ödüller genellikle bir kişinin sahip olduğu öngörü, norm, istek veya amaçların standartlarını karşılayan başarıdan elde edilir. Eylemler insanların ödüllerine bağlı olabilir (kendi kendine reaksiyon). Bir medya bağımlılığı bağlamında, bu, doğrudan zevkli etkilerine dayanarak, medyanın aşırı tüketilmesi anlamına gelebilir.

Farklı düzeylerde öz düzenlemeler vardır.[97] Bağımlı olan kişi, o kişinin davranışsal düzeninde kendini düzenlemenin daha fazla başarısızlığı oluşur. Öz düzenlemenin ya da eksik öz-denetimin başarısızlığı, bilinçli öz-denetimin kaybedilmesidir. Bu, öz düzenleme alt işlevlerinin başarısızlığı gibi farklı nedenlere sahip olabilir. Diğer faktörler de rol oynayabilir. Spesifik olarak, depresyon bir kişinin

[96] Veli Duyan vd., Öz-Denetim Ölçeği: Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması, Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi, 23(1), 25-37

[97] Robert Larose ve Matthew S. Eastın, A social cognitive theory of internet uses and gratifications: Toward a new model of media attendance. Journal of Broadcasting & Electronic Media, 2004, 52(1), 358-377

kendi eylemlerinin kişisel standartlarını karşılamadığını (yargılamanın ve izlemenin başarısızlığının) hissetmesine neden olabilir. Öz-denetim yetersiz olduğunda, davranış dürtü kontrollü hale gelir ve alışkanlıklar bağımlılığa yol açabilir. Hatırlamak için kontrol kaybı, bağımlılığın bir özelliğidir.

Öz düzenlemenin başarısızlığı kişinin öz-yeterliliğini, özsaygısını azaltabilir ve strese yol açabilir. Bu olumsuz etkileri değiştirmek için, kaçmak, daha iyi hissetmek, aidiyet duygusu vermek için daha problemli bir kullanım meydana gelebilir. Öz düzenleme başarısızlığı, istenenden daha fazla medya kullanımına yol açabilir. Televizyon bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalara işaret etmektedir. TV bağımlıları, otomatik bir yanıt olan negatif hissettiğinde TV'yi açar.

Metcalfe ve Mischel, öz-düzenlemeye farklı bir şekilde baktı. İki durum arasında ayrım yaptılar: sıcak ya da soğuk durum. Öz-denetim eksikliğinin durumu, duygular, otomatik davranışlar (alışkanlıklar) tarafından kontrol edilen ve dürtülerin yönlendirdiği sıcak bir zihin durumu olarak adlandırılır.[98] Soğuk bir akılda, zihnin bilişsel durumu, kişinin davranışını başarılı bir şekilde kendi kendine düzenleyebilmek için bilinçli olarak stratejik duygusal-tarafsız eylemler tarafından yönlendirilir.[99]

Özetle, öz-regülasyonun başarısızlığı akıllı telefonun can sıkıntısı veya stres duygularını hafifletmek için bilinçli olarak kullanılmasıyla başlar; Dahası, alışkanlıklar daha sonra kendi kendini izlemenin azalması nedeniyle de oluşabilir, böylece eylemler istenen sonuçlarla karşılaştırılmaz ve davranışlar uyarlanmayacaktır. Davranış daha sonra bilinçli olarak gözlemlendiği için uyumsuz veya bağımlılık haline gelebilir.

3.6.3.Psiko-Sosyal Etkiler

“Stres, vücudun arzulanan bir talebe uyum sağlaması için herhangi bir talebe, stresin zevk veya acı üretip yaratmadığı olarak tanımlanabilir”. Stres, bir insanın niçin duruma uyum sağlamaya çalıştığı farklı eylemlere neden olur. Bunlar tehlike reaksiyonları veya kaygıyı içerir. Kalp atış hızı artar; Stres aynı zamanda hoş olmayan duygulara yol açabilecek kortizolü de serbest bırakır. Bu, stresin bağımlılığın bir belirleyicisi olarak nasıl davrandığını açıklamamasına rağmen, stres, ödüllendirilen kişilerin ödüllere aşırı duyarlı hale gelmesi nedeniyle ödülleri artırmaktadır. Bir insan streslendiğinde, zevk talebi bir kişinin stresli olmadığı zamandan daha fazla artar.

---

[98] Janet Metcalfe, Walter Mıschel, A Hot/Cool-System Analysis Of Delay Of Gratification: Dynamics Of Willpower. Psychological review, 1999, 106(1), 3-18
[99] Metcalfe ve Mischel, a.g.e., s.220

Anında ödül, rahatlık ya da zevk, uyuşturucu, alkol ya da sosyal medyada gezinme gibi bir kişi tarafından aranabilir. Bağımlı olmayanlarla kıyaslandığında, internet bağımlıları daha çok stresli oldukları zaman gerçeklikten kaçmaya çalışırlar. Bağımlılıkla ilgili geçmişte yapılan araştırmalar, stresin bağımlılığın genel bir belirleyicisi olduğunu iddia etmektedir.[100]

Stres, insan beyninde pozitif hisler üretmekten sorumlu olan dopamin reseptörlerinde düşüşe neden olur. Stres içmek, uyuşturucu almak veya interneti kullanmak için bir tetikleyici olarak hareket eder. Bu mekanizma, kişinin kendi kendine ilaç kullanma hipotezi tarafından ele geçirilir; bu da, bir kimsenin tansiyonla başa çıkmak veya ağrı veya endişeyi gidermek için bir madde (uyuşturucu veya internet) kullandığını veya kötüye kullandığını öne sürmektedir. Bağımlılık sadece stres olduğunda var olabilir. Akıllı telefon uygulamaları, oyun oynamak, pornografi izlemek veya başkalarıyla iletişim kurmak gibi doğrudan ödüller verebilir. Stres aynı zamanda insanların güvenli bir ortamda hareket etmesini istemektedir ve akıllı telefon iletişim kurmak ve içinde olmak için böyle bir tasarruf ortamı olabilir.[101]

Dolayısıyla, bilgisayar aracılı iletişim stresi hafifletebilir. Örneğin, bir akıllı telefon olduğunda, yüz yüze etkileşim sosyal bağlamda önlenebilir. Bu nedenle, stres altındaki bireyler daha az garip veya korkutmuş hissetmektedirler ve bu nedenle daha rahattırlar. Dijital iletişimin, yüz yüze iletişimsel etkileşimde stresli hissedilen (içe dönük) insanlar için güvenli bir ortam olarak hareket edebileceğini doğrulamaktadır. Introvert bireyler, metin mesajlaşma, sohbet ve e-posta gibi dijital iletişim ile sosyal durumlarda daha fazla meşgul olurlar. Bazı kişilerin yüz yüze iletişim kurduklarında daha yüksek stres seviyelerine ek olarak, stres seviyesi 24/7 çevrimiçi olma arzusu nedeniyle daha da yükselebilir. Akıllı telefon diğer iletişim kanallarının yerini tutuyor. Akıllı telefonlar 7/24 taşınacak ve birden fazla görevle desteklenecek şekilde tasarlanmıştır. İnsanlar her zaman birbirleriyle bağlantılıdır, böylece asla sıkılmadan ve görevlerini yeterince yerine getiremezler. Bu kolaylık nedeniyle, birçok insan akıllı telefonlarına güçlü bir şekilde bağlanmıştır. Akıllı telefon ile bu bağlantı hissi, bir akıllı telefona erişemediğinde strese veya kaygıya yol açabilir.[102]

---

[100] Young, a.g.e.,s.165
[101] Haverlag, a.g.e., s.95
[102] Carbonell, Oberst ve Beranuy, a.g.e., s.902

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR UYGULAMA - YÖNTEM

4.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Akıllı telefonların, yeni teknolojileri, çevrimiçi dijital etkinliklerin işte, boş zamanlarda, iletişimde, evde herkese açık olmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte, akıllı telefonlarda, mobil çevrimiçi aktiviteler de artmaktadır. Bu araştırmanın amacı sosyal kaygı bozukluğu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Akıllı telefon bağımlığı, alkol veya uyuşturucu gibi diğer bağımlılıklardan farklıdır.

4.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma Nisan-Mayıs 2018 tarihleri arasında Marmara Üniversitesi – Göztepe Kampüsü öğrencileri arasında yapılmıştır. Akıllı telefonu olan 417 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Katılımcılar çalışmanın amacı ve niteliği hakkında bilgilendirilip onamları alınmıştır. Katılımcılar 20 dakika içerisinde veri toplama araçlarını doldurmuşlardır.

4.3.Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencileri için yapılan sosyal anksiyete bozukluğunun akıllı telefon bağımlılığı ile arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma bir kesitsel tarama çalışmasıdır. Bu çalışmada var olan bir durum olduğu gibi betimlenip ortaya konmuştur.

4.4.Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında demografik bilgi toplama soruları, tütün ve alkol kullanımına yönelik sorular, “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği” ve “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” nden yararlanılıştır.

4.4.1.Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Sosyal ortamlarda ve performans gerektiren durumlarda yaşanan korku ve kaçınmanın şiddetini değerlendirmek amacıyla Liebowitz tarafından geliştirilmiştir.[103] Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, sosyal etkileşim veya performans durumlarında sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin korku veya kaçınma düzeylerini belirlemek için hazırlanmıştır. Sosyal etkileşim ve performans durumlarında sosyal kaygı bozukluğu olanların korku ve/veya kaçınma düzeylerini belirlemek üzere hazırlanmıştır. Temel uygulama grubu sosyal kaygı bozukluğu olan hastalardır ancak yanı sıra tarama amaçlı olarak sağlıklı bireylere de uygulanabilir. Ölçeğe şiddete göre, 1 ile 4 arasında puan verilmekte olup 55-65 orta, 65-80 belirgin, 80-95 şiddetli ve 95 üzeri ise çok şiddetli sosyal fobiyi işaret etmektedir.[104]

4.4.2.Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Kwon ve arkadaşları tarafından akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçmek için geliştirilmiştir. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Altılı Likert Dereceleme ile değerlendirilen bir ölçektir.[105] Günümüzde teknolojik gelişmeler ışığında bilgisayar, internet, cep telefonu ve son olarak da akıllı telefonlar günlük yaşamın vazgeçilmez parçaları durumuna gelmiştir. Türkçe formunda ise akıllı telefon bağımlılığı ölçeği, akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımları içermektedir.[106] Ölçek puanları 10-60 arasında değişmektedir. Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek bir faktörlü olup alt ölçekleri yoktur. Erkekler için kesme puanı 31, kadınlar için 33 olarak belirtilmiştir.[107]

---

[103] Richard Heimberg vd., Psychometric Properties Of The Liebowitz Social Anxiety Scale. Psychol Med 1999, 29, 199-212
[104] Dilbaz, N. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirliği 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, 2001, İstanbul
[105] Min Kwon vd., Development And Validation Of A Smartphone Addiction Scale, Plos One, 2013, 8(2), 1-7
[106] Çiğdem Soykan vd., Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish version. Psychol Rep 2003, 93(2), 1059-1069
[107] Cemal Onur Noyan vd., Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2016, 16(1), 73-81

4.5.Araştırma Verilerinin İstatistiksel Analiz Teknikleri

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 22.0 İstatistik paket programı kullanıldı. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Bağımsız örnekler (Independent Samples) t testi kullanıldı. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda, parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde LSD testi kullanıldı. Ölçekler arası karşılaştırmalarda Pearson Korelasyon Analizi kullanıldı. Bağımsız değişkenlerin Bağımlı değişkene etkisini incelemek için Lineer Regresyon analizi kullanıldı. Sonuçlar % 95 güven aralığında, $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

4.7.Araştırma Hipotezinin Oluşturulması

Günümüzde teknolojinin ilerlemesi ve imkanların artmasıyla teknolojik aletler toplumun tüm kesimlerinde hızla yerini almaktadır. Telefon, bilgisayar gibi bütün teknoloji unsurları gün geçtikçe özelliklerini artırmakta ve insanlığın vazgeçilmezi olmaktadır. Yapılan bu araştırmada bu hızlı kullanım ve yayılmayla birlikte aşağıda bulunan şu hipotezlere yanıt aranmıştır. Araştırmaya bağlı olarak araştırmanın hipotezleri şöyle sıralanmıştır:

-Akıllı telefon bağımlılarında sosyal kaygı daha yüksektir.

-Akıllı telefon ile meşguliyet arttıkça bağımlılık artar.

4.8.Bulgular

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan Öğrencilerin ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

Tablo 4: Sosyo-demografik Özelliklerin Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	121	29,0
	Erkek	296	71,0
	Toplam	417	100,0
Yaş	19 Ve Yaş Altı	46	11,0
	20-25 Arası	195	46,8
	26-30 Arası	176	42,2
	Toplam	417	100,0
Fakülte	Mühendislik Ve Mimarlık Fakültesi	146	46,6
	İktisadi İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	144	46,0
	Güzel Sanatlar Fakültesi	23	7,3
	Toplam	313	100,0
Çalışma Durumu	Çalışıyor/tam Zamanlı	154	37,2
	Çalışıyor/yarı Zamanlı	30	7,2
	Çalışmıyor	230	55,6
	Toplam	414	100,0

Durum	Tek Başıma Yaşıyorum	35	8,4
	Annem Babamla Yaşıyorum	150	36,0
	Eşim Ve Çocuklarımla Yaşıyorum	96	23,0
	Arkadaşımla Birlikte Kalıyorum	136	32,6
	Toplam	417	100,0
Evinizde Wi-fi Var Mı?	Evet	282	67,6
	Hayır	135	32,4
	Toplam	417	100,0
Cep Telefonuyla Günlük Geçirilen Zaman	1 Saat Altı	25	6,0
	1-2 Saat	104	24,9
	3-4 Saat	191	45,8
	5 Saat Ve üzeri	97	23,3
	Toplam	417	100,0
Cep Telefonunu Yenileme Sıklığı	Her Yıl	15	3,6
	İki Yılda Bir	85	20,4
	Üç Yılda Bir	117	28,1
	Dört Ve üzeri	200	48,0
	Toplam	417	100,0
Cep Telefonu Tercihi	Görünüş	31	7,5
	İşlevsellik	364	87,9
	Statü Sembolü Olması	19	4,6
	Toplam	414	100,0

Kullandığınız Hat	Faturalı	293	70,3
	Ön Ödemeli	124	29,7
	Toplam	417	100,0
Telefonun Markası	Iphone	170	40,8
	Samsung	130	31,2
	Diğer	117	28,1
	Toplam	417	100,0
Halen Sigara İçme	Evet	68	16,3
	Hayır	349	83,7
	Toplam	417	100,0

Öğrenciler cinsiyet değişkenine göre 121'i (%29,0) Kadın, 296'sı (%71,0) Erkek olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler yaş değişkenine göre 46'sı (%11,0) 19 ve yaş altı, 195'i (%46,8) 20-25 arası, 176'sı (%42,2) 26-30 arası olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler fakülte değişkenine göre 146'sı (%46,6) Mühendislik Ve Mimarlık Fakültesi, 144'ü (%46,0) İktisadi İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi, 23'ü (%7,3) Güzel Sanatlar Fakültesi olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler çalışma durumu değişkenine göre 154'ü (%37,2) Çalışıyor/Tam zamanlı, 30'u (%7,2) Çalışıyor/Yarı zamanlı, 230'u (%55,6) Çalışmıyor olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler durum değişkenine göre 35'i (%8,4) Tek başıma yaşıyorum, 150'si (%36,0) Annem babamla yaşıyorum, 96'sı (%23,0) Eşim ve çocuklarımla yaşıyorum, 136'sı (%32,6) Arkadaşımla birlikte kalıyorum olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler evinizde wi-fi var mı? değişkenine göre 282'si (%67,6) Evet, 135'i (%32,4) Hayır olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler cep telefonuyla günlük geçirilen zaman değişkenine göre 25'i (%6,0) 1 saat altı, 104'ü (%24,9) 1-2 saat, 191'i (%45,8) 3-4 saat, 97'si (%23,3) 5 saat ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler cep telefonunu yenileme sıklığı değişkenine göre 15'i (%3,6) Her yıl, 85'i (%20,4) İki yılda bir, 117'si (%28,1) Üç yılda bir, 200'ü (%48,0) Dört ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler cep telefonu tercihi değişkenine göre 31'i (%7,5) Görünüş, 364'ü (%87,9) İşlevsellik, 19'u (%4,6) Statü Sembolü Olması olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler kullandığınız hat değişkenine göre 293'ü (%70,3) Faturalı, 124'ü (%29,7) Ön Ödemeli olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler telefonun markası değişkenine göre 170'i (%40,8) IPhone, 130'u (%31,2) Samsung, 117'si (%28,1) Diğer olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler halen sigara içme değişkenine göre 68'i (%16,3) Evet, 349'u (%83,7) Hayır olarak dağılmaktadır.

Tablo 5: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerine İlişkin Tanımsal Bulguları

	N	**Ort**	**Ss**	**Min.**	**Max.**
Sosyal Kaygı	417	45,537	13,421	24	96
Sosyal Kaçınma	387	42,587	13,389	24	96
Liebowitz Sosyal Kaygı Toplam	417	85,060	27,103	24	189
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	404	26,510	11,131	10	60

Araştırmaya katılan Öğrencilerin “sosyal kaygı” ortalaması (45,537 ± 13,421); “sosyal kaçınma” ortalaması (42,587 ± 13,389); “Liebowitz sosyal kaygı toplam” ortalaması (85,060 ± 27,103); “akıllı telefon bağımlılığı toplam” ortalaması (26,510 ± 11,131) olarak bulunmuştur.

Tablo 6: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin İlişkisine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

		Akıllı telefon bağımlılığı toplam
Sosyal kaygı	**r**	0,304
	p	**0,000**
	N	404
Sosyal kaçınma	**r**	0,332
	p	**0,000**
	N	386
Liebowitz sosyal kaygı toplam	**r**	0,316
	p	**0,000**
	N	404

Sosyal kaygı alt boyutu ile akıllı telefon bağımlılığı toplam arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %30,4 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. (r=0,304; p=0,000<0,05). Buna göre sosyal kaygı alt boyutu puanı arttıkça akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı da artmaktadır.

Sosyal kaçınma alt boyutu ile akıllı telefon bağımlılığı toplam arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %33,2 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. (r=0,332; p=0,000<0,05). Buna göre sosyal kaçınma alt boyutu puanı arttıkça akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı da artmaktadır.

Liebowitz sosyal kaygı toplam ile akıllı telefon bağımlılığı toplam arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %31,6 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. (r=0,316; p=0,000<0,05). Buna göre

Liebowitz sosyal kaygı toplam puanı arttıkça akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı da artmaktadır.

Tablo 7: Sosyal Kaygının Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	ß	t	p	F	Model (p)	R^2
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	Sabit	13,121	6,729	0,000	26,217	0,000	0,116
	Sosyal Kaygı	0,137	2,074	**0,039**			
	Sosyal Kaçınma	0,169	2,565	**0,011**			

Sosyal kaygı, sosyal kaçınma ile akıllı telefon bağımlılığı toplam arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=26,217; p=0,000<0.05). Akıllı telefon bağımlılığı toplam düzeyinin belirleyicisi olarak sosyal kaygı, sosyal kaçınma değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür(R2=0,116). Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi akıllı telefon bağımlılığı toplam düzeyini arttırmaktadır (ß=0,137). Öğrencilerin sosyal kaçınma düzeyi akıllı telefon bağımlılığı toplam düzeyini arttırmaktadır (ß=0,169).

Tablo 8: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin yaş Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	F	p
Sosyal Kaygı	19 Ve Yaş Altı	46	51,087	15,874	11,564	**0,000**
	20-25 Arası	195	47,251	14,350		
	26-30 Arası	176	42,188	10,604		
Sosyal Kaçınma	19 Ve Yaş Altı	42	45,405	14,898	3,178	**0,043**

	20-25 Arası	178	43,674	14,723		
	26-30 Arası	167	40,719	11,140		
Liebowitz Sosyal Kaygı Toplam	19 Ve Yaş Altı	46	92,544	30,658	4,542	**0,011**
	20-25 Arası	195	87,118	29,874		
	26-30 Arası	176	80,824	21,854		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	19 Ve Yaş Altı	44	29,000	12,056	1,270	0,282
	20-25 Arası	189	26,349	12,091		
	26-30 Arası	171	26,047	9,666		

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaygı puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=11,564; p=0,000<0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 19 ve yaş altı olanların sosyal kaygı puanları (51,087 ± 15,874), yaşı 26-30 arası olanların sosyal kaygı puanlarından (42,188 ± 10,604) yüksek bulunmuştur. Yaşı 20-25 arası olanların sosyal kaygı puanları (47,251 ± 14,350), yaşı 26-30 arası olanların sosyal kaygı puanlarından (42,188 ± 10,604) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaçınma puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F=3,178; p=0,043<0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 19 ve yaş altı olanların sosyal kaçınma puanları (45,405 ± 14,898), yaşı 26-30 arası olanların sosyal kaçınma puanlarından (40,719 ± 11,140) yüksek bulunmuştur. Yaşı 20-25 arası olanların sosyal kaçınma puanları (43,674 ± 14,723), yaşı 26-30 arası olanların sosyal kaçınma puanlarından (40,719 ± 11,140) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=4,542; p=0,011<0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 19 ve yaş altı olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları (92,544 ± 30,658), yaşı 26-30 arası olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanlarından (80,824 ± 21,854) yüksek bulunmuştur. Yaşı 20-25 arası olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları (87,118 ± 29,874), yaşı 26-30 arası olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanlarından (80,824 ± 21,854) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır(p>0.05).

Tablo 9: Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin fakülte Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	F	p
Sosyal Kaygı	Mühendislik Ve Mimarlık Fakültesi	146	44,699	13,781	4,450	**0,012**
	İktisadi İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	144	45,563	11,857		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	23	53,696	19,919		
Sosyal Kaçınma	Mühendislik Ve Mimarlık Fakültesi	134	41,970	13,976	1,339	0,264
	İktisadi İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	132	42,659	11,432		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	22	47,136	22,448		
	Mühendislik Ve Mimarlık Fakültesi	146	83,219	27,665	3,163	**0,044**

Liebowitz Sosyal Kaygı Toplam	İktisadi İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	144	84,667	24,760		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	23	98,783	42,059		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	Mühendislik Ve Mimarlık Fakültesi	138	26,681	10,367	0,667	0,514
	İktisadi İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi	141	26,553	11,115		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	22	29,500	17,037		

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaygı puanları ortalamalarının fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F=4,450; p=0,012<0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Fakültesi Güzel Sanatlar Fakültesi olanların sosyal kaygı puanları (53,696 ± 19,919), fakültesi Mühendislik Ve Mimarlık Fakültesi olanların sosyal kaygı puanlarından (44,699 ± 13,781) yüksek bulunmuştur. Fakültesi Güzel Sanatlar Fakültesi olanların sosyal kaygı puanları (53,696 ± 19,919), fakülte İktisadi İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi olanların sosyal kaygı puanlarından (45,563 ± 11,857) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları ortalamalarının fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=3,163; p=0,044<0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Fakültesi Güzel Sanatlar Fakültesi olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları (98,783 ± 42,059), fakülte Mühendislik Ve Mimarlık Fakültesi olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanlarından (83,219 ± 27,665) yüksek bulunmuştur. Fakültesi Güzel Sanatlar Fakültesi olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları (98,783 ± 42,059), fakülte İktisadi İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanlarından (84,667 ± 24,760) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaçınma, akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ortalamalarının fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır(p>0.05).

Tablo 10: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin çalışma durumu Değişkenine Göre Dağılımı

		N	**Ort**	**Ss**	**F**	**p**
Sosyal Kaygı	Çalışıyor/tam Zamanlı	154	42,844	10,991	5,559	**0,004**
	Çalışıyor/yarı Zamanlı	30	45,333	12,466		
	Çalışmıyor	230	47,461	14,742		
Sosyal Kaçınma	Çalışıyor/tam Zamanlı	142	40,458	10,387	3,903	**0,021**
	Çalışıyor/yarı Zamanlı	27	40,630	13,531		
	Çalışmıyor	215	44,312	14,926		
Liebowitz Sosyal Kaygı Toplam	Çalışıyor/tam Zamanlı	154	80,149	21,821	5,089	**0,007**
	Çalışıyor/yarı Zamanlı	30	81,900	25,229		
	Çalışmıyor	230	88,883	30,020		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	Çalışıyor/tam Zamanlı	147	26,782	9,629	0,197	0,821
	Çalışıyor/yarı Zamanlı	28	25,393	10,436		
	Çalışmıyor	226	26,381	12,038		

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaygı puanları ortalamalarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=5,559; p=0,004<0.05).

Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Çalışma durumu çalışmıyor olanların sosyal kaygı puanları (47,461 ± 14,742), çalışma durumu Çalışıyor/Tam zamanlı olanların sosyal kaygı puanlarından (42,844 ± 10,991) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaçınma puanları ortalamalarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F=3,903; p=0,021<0.05).

Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Çalışma durumu Çalışmıyor olanların sosyal kaçınma puanları (44,312 ± 14,926), çalışma durumu Çalışıyor/Tam zamanlı olanların sosyal kaçınma puanlarından (40,458 ± 10,387) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları ortalamalarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=5,089; p=0,007<0.05).

Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Çalışma durumu Çalışmıyor olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları (88,883 ± 30,020), çalışma durumu Çalışıyor/Tam zamanlı olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanlarından (80,149 ± 21,821) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ortalamalarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır(p>0.05).

Tablo 11: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin durum Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	F	p
Sosyal Kaygı	Tek Başıma Yaşıyorum	35	45,200	14,369	2,849	**0,037**
	Annem Babamla Yaşıyorum	150	46,447	15,071		
	Eşim Ve Çocuklarımla Yaşıyorum	96	42,156	11,576		
	Arkadaşımla Birlikte Kalıyorum	136	47,007	12,116		
Sosyal Kaçınma	Tek Başıma Yaşıyorum	33	41,546	13,516	3,229	**0,022**
	Annem Babamla Yaşıyorum	137	41,788	14,419		
	Eşim Ve Çocuklarımla Yaşıyorum	92	40,196	11,157		
	Arkadaşımla Birlikte Kalıyorum	125	45,496	13,331		
Liebowitz Sosyal Kaygı Toplam	Tek Başıma Yaşıyorum	35	84,371	28,831	1,741	0,158
	Annem Babamla Yaşıyorum	150	84,613	29,717		
	Eşim Ve Çocuklarımla Yaşıyorum	96	80,677	23,127		
	Arkadaşımla Birlikte Kalıyorum	136	88,824	25,977		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	Tek Başıma Yaşıyorum	34	24,765	11,141	0,712	0,545
	Annem Babamla Yaşıyorum	146	26,870	11,926		
	Eşim Ve Çocuklarımla Yaşıyorum	95	25,611	9,735		
	Arkadaşımla Birlikte Kalıyorum	129	27,225	11,194		

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaygı puanları ortalamalarının durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=2,849; p=0,037<0.05).

Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Annem babamla yaşıyorum olanların sosyal kaygı puanları (46,447 ± 15,071), Eşim ve çocuklarımla yaşıyorum olanların sosyal kaygı puanlarından (42,156 ± 11,576) yüksek bulunmuştur. Arkadaşımla birlikte kalıyorum olanların sosyal kaygı puanları (47,007 ± 12,116), durum Eşim ve çocuklarımla yaşıyorum olanların sosyal kaygı puanlarından (42,156 ± 11,576) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaçınma puanları ortalamalarının durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F=3,229; p=0,022<0.05).

Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Arkadaşımla birlikte kalıyorum olanların sosyal kaçınma puanları (45,496 ± 13,331), Annem babamla yaşıyorum olanların sosyal kaçınma puanlarından (41,788 ± 14,419) yüksek bulunmuştur.

Arkadaşımla birlikte kalıyorum olanların sosyal kaçınma puanları (45,496 ± 13,331), durum Eşim ve çocuklarımla yaşıyorum olanların sosyal kaçınma puanlarından (40,196 ± 11,157) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin Liebowitz sosyal kaygı toplam, akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ortalamalarının durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır(p>0.05).

Tablo 12: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin Cep telefonuyla günlük geçirilen zaman Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	F	p
Sosyal Kaygı	1 Saat Altı	25	45,840	9,792	2,161	0,092
	1-2 Saat	104	43,423	11,468		
	3-4 Saat	191	45,304	12,767		
	5 Saat Ve üzeri	97	48,186	16,758		
Sosyal Kaçınma	1 Saat Altı	22	43,000	12,769	1,117	0,342
	1-2 Saat	99	42,051	13,328		
	3-4 Saat	181	41,757	12,058		
	5 Saat Ve üzeri	85	44,871	16,033		
Liebowitz Sosyal Kaygı Toplam	1 Saat Altı	25	83,680	21,851	0,408	0,747
	1-2 Saat	104	83,452	24,600		
	3-4 Saat	191	84,874	24,630		
	5 Saat Ve üzeri	97	87,505	34,704		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	1 Saat Altı	25	17,840	8,523	9,892	**0,000**
	1-2 Saat	102	24,559	9,592		
	3-4 Saat	185	27,011	10,593		
	5 Saat Ve üzeri	92	30,022	12,753		

Araştırmaya katılan Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ortalamalarının Cep telefonuyla günlük geçirilen zaman değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur($F=9,892$; $p=0,000<0.05$).

Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Cep telefonuyla günlük geçirilen zaman 1-2 saat olanların akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları (24,559 ± 9,592),

Cep telefonuyla günlük geçirilen zaman 1 saat altı olanların akıllı telefon bağımlılığı toplam puanlarından (17,840 ± 8,523) yüksek bulunmuştur. Cep telefonuyla günlük geçirilen zaman 3-4 saat olanların akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları (27,011 ± 10,593), Cep telefonuyla günlük geçirilen zaman 1 saat altı olanların akıllı telefon bağımlılığı toplam puanlarından (17,840 ± 8,523) yüksek bulunmuştur.

Cep telefonuyla günlük geçirilen zaman 5 saat ve üzeri olanların akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları (30,022 ± 12,753), Cep telefonuyla günlük geçirilen zaman 1 saat altı olanların akıllı telefon bağımlılığı toplam puanlarından (17,840 ± 8,523) yüksek bulunmuştur.

Cep telefonuyla günlük geçirilen zaman 5 saat ve üzeri olanların akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları (30,022 ± 12,753), Cep telefonuyla günlük geçirilen zaman 1-2 saat olanların akıllı telefon bağımlılığı toplam puanlarından (24,559 ± 9,592) yüksek bulunmuştur. Cep telefonuyla günlük geçirilen zaman 5 saat ve üzeri olanların akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları (30,022 ± 12,753), Cep telefonuyla günlük geçirilen zaman 3-4 saat olanların akıllı telefon bağımlılığı toplam puanlarından (27,011 ± 10,593) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaygı, sosyal kaçınma, Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları ortalamalarının Cep telefonuyla günlük geçirilen zaman değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo 13: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin Cep telefonunu yenileme sıklığı Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	F	p
Sosyal Kaygı	Her Yıl	15	47,533	9,841	0,199	0,897
	İki Yılda Bir	85	45,212	11,470		
	Üç Yılda Bir	117	45,068	14,724		
	Dört Ve üzeri	200	45,800	13,686		
Sosyal Kaçınma	Her Yıl	15	46,067	9,354	1,244	0,294
	İki Yılda Bir	81	43,272	12,641		
	Üç Yılda Bir	107	40,664	14,911		
	Dört Ve üzeri	184	43,120	13,005		
Liebowitz Sosyal Kaygı Toplam	Her Yıl	15	93,600	17,691	1,003	0,391
	İki Yılda Bir	85	86,447	23,379		
	Üç Yılda Bir	117	82,256	29,748		
	Dört Ve üzeri	200	85,470	27,493		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	Her Yıl	15	27,267	9,699	2,586	0,053
	İki Yılda Bir	81	28,222	11,574		
	Üç Yılda Bir	113	27,903	12,287		
	Dört Ve üzeri	195	24,933	10,164		

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaygı, sosyal kaçınma, Liebowitz sosyal kaygı toplam, akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ortalamalarının Cep telefonunu yenileme sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır(p>0.05).

Tablo 14: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin Cep Telefonu Tercihi Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	F	p
Sosyal Kaygı	Görünüş	31	50,548	17,972	3,486	**0,032**
	İşlevsellik	364	45,036	12,742		
	Statü Sembolü Olması	19	49,947	14,868		
Sosyal Kaçınma	Görünüş	29	50,345	20,692	5,325	**0,005**
	İşlevsellik	337	42,018	12,531		
	Statü Sembolü Olması	18	43,389	10,296		
Liebowitz Sosyal Kaygı Toplam	Görünüş	31	97,645	39,905	4,180	**0,016**
	İşlevsellik	364	83,937	25,550		
	Statü Sembolü Olması	19	91,053	25,494		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	Görünüş	30	30,800	14,880	4,325	**0,014**
	İşlevsellik	353	25,955	10,554		
	Statü Sembolü Olması	18	31,222	13,584		

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaygı puanları ortalamalarının Cep Telefonu Tercihi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup

ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F=3,486; p=0,032<0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Cep telefonu tercihi görünüş olanların sosyal kaygı puanları (50,548 ± 17,972), Cep telefonu tercihi işlevsellik olanların sosyal kaygı puanlarından (45,036 ± 12,742) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaçınma puanları ortalamalarının Cep Telefonu Tercihi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F=5,325; p=0,005<0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Cep Telefonu Tercihi Görünüş olanların sosyal kaçınma puanları (50,345 ± 20,692), Cep Telefonu Tercihi İşlevsellik olanların sosyal kaçınma puanlarından (42,018 ± 12,531) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları ortalamalarının Cep Telefonu Tercihi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=4,180; p=0,016<0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Cep Telefonu Tercihi Görünüş olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları (97,645 ± 39,905), Cep Telefonu Tercihi İşlevsellik olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanlarından (83,937 ± 25,550) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ortalamalarının Cep Telefonu Tercihi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F=4,325; p=0,014<0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Cep Telefonu Tercihi Görünüş olanların akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları (30,800 ± 14,880), Cep Telefonu Tercihi İşlevsellik olanların akıllı telefon bağımlılığı toplam puanlarından (25,955 ± 10,554) yüksek bulunmuştur. Cep Telefonu Tercihi Statü Sembolü Olması olanların akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları (31,222 ± 13,584), Cep Telefonu Tercihi İşlevsellik olanların akıllı telefon bağımlılığı toplam puanlarından (25,955 ± 10,554) yüksek bulunmuştur.

Tablo 15: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin Telefonun Markası Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	F	p
Sosyal Kaygı	IPhone	170	42,924	13,779	5,890	**0,003**
	Samsung	130	47,977	12,205		
	Diğer	117	46,624	13,632		
Sosyal Kaçınma	IPhone	157	40,675	13,703	6,552	**0,002**
	Samsung	120	46,183	12,862		
	Diğer	110	41,391	12,827		
Liebowitz Sosyal Kaygı Toplam	IPhone	170	80,488	29,012	5,266	**0,006**
	Samsung	130	90,608	24,743		
	Diğer	117	85,539	25,726		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	IPhone	166	26,247	11,816	1,731	0,178
	Samsung	123	27,959	10,541		
	Diğer	115	25,339	10,643		

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaygı puanları ortalamalarının Telefonun Markası değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F=5,890; p=0,003<0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır.

Samsung olanların sosyal kaygı puanları (47,977 ± 12,205), Telefonun Markası IPhone olanların sosyal kaygı puanlarından (42,924 ± 13,779) yüksek bulunmuştur. Telefonun Markası Diğer olanların sosyal kaygı puanları (46,624 ±

13,632), Telefonun Markası IPhone olanların sosyal kaygı puanlarından (42,924 ± 13,779) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaçınma puanları ortalamalarının Telefonun Markası değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=6,552; p=0,002<0.05).

Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. var00012Samsung olanların sosyal kaçınma puanları (46,183 ± 12,862), Telefonun Markası IPhone olanların sosyal kaçınma puanlarından (40,675 ± 13,703) yüksek bulunmuştur.

Telefonun Markası Samsung olanların sosyal kaçınma puanları (46,183 ± 12,862), Telefonun Markası Diğer olanların sosyal kaçınma puanlarından (41,391 ± 12,827) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları ortalamalarının Telefonun Markası değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=5,266; p=0,006<0.05).

Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Telefonun Markası Samsung olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları (90,608 ± 24,743), Telefonun Markası IPhone olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanlarından (80,488 ± 29,012) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ortalamalarının Telefonun Markası değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır(p>0.05).

Tablo 16: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	t	p
Sosyal Kaygı	Kadın	121	46,603	13,219	1,037	0,300
	Erkek	296	45,101	13,501		
Sosyal Kaçınma	Kadın	110	41,691	12,776	-0,829	0,408
	Erkek	277	42,942	13,631		
Liebowitz Sosyal Kaygı Toplam	Kadın	121	84,504	27,439	-0,267	0,789
	Erkek	296	85,287	27,008		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	Kadın	117	26,094	10,778	-0,479	0,632
	Erkek	287	26,679	11,286		

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaygı, sosyal kaçınma, Liebowitz sosyal kaygı toplam, akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 17: Liebowitz Sosyal Kaygı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin Eve Wi-fi Olma Durumuna Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	t	p
Sosyal Kaygı	Evet	282	43,897	13,259	-3,660	**0,000**
	Hayır	135	48,963	13,155		
Sosyal Kaçınma	Evet	258	40,760	12,900	-3,864	**0,000**

	Hayır	129	46,240	13,650		
Liebowitz Sosyal Kaygı Toplam	Evet	282	81,188	26,879	-4,304	**0,000**
	Hayır	135	93,148	25,843		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	Evet	273	26,205	11,309	-0,794	0,428
	Hayır	131	27,145	10,767		

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaygı puanları ortalamalarının evinizde wi-fi var mı? değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t=-3.660; p=0.000<0,05). Evinde wi-fi olmayanların sosyal kaygı puanları (48,963), evinde wi-fi olanların sosyal kaygı puanlarından (43,897) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaçınma puanları ortalamalarının evinizde wi-fi var mı? değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t=-3.864; p=0.000<0,05). Evinde wi-fi olmayanların sosyal kaçınma puanları (46,240), evinde wi-fi olanların sosyal kaçınma puanlarından (40,760) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları ortalamalarının evinizde wi-fi var mı? değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t=-4.304; p=0.000<0,05). Evinde wi-fi olmayanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanları (93,148), evinde wi-fi olanların Liebowitz sosyal kaygı toplam puanlarından (81,188) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ortalamalarının evinizde wi-fi var mı? değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 18: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin kullandığı hat Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	t	p
Sosyal Kaygı	Faturalı	293	44,696	13,160	-1,974	**0,049**
	Ön Ödemeli	124	47,524	13,871		
Sosyal Kaçınma	Faturalı	275	41,629	12,827	-2,216	**0,027**
	Ön Ödemeli	112	44,938	14,470		
Liebowitz Sosyal Kaygı Toplam	Faturalı	293	83,768	26,405	-1,499	0,135
	Ön Ödemeli	124	88,113	28,561		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	Faturalı	287	26,066	11,085	-1,256	0,210
	Ön Ödemeli	117	27,598	11,218		

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaygı puanları ortalamalarının kullandığı hat değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(t=-1.974; p=0.049<0,05). Ön Ödemeli hatta sahip olanların sosyal kaygı puanları (47,524), faturalı hatta sahip olanların sosyal kaygı puanlarından (44,696) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaçınma puanları ortalamalarının kullandığı hat değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(t=-2.216; p=0.027<0,05). Ön Ödemeli hatta sahip olanların sosyal kaçınma puanları (44,938), faturalı hatta sahip olanların sosyal kaçınma puanlarından (41,629) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Öğrencilerin Liebowitz sosyal kaygı toplam, akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ortalamalarının kullandığı hat değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 19: Liebowitz Sosyal Kaygı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeklerinin halen sigara içme Değişkenine Göre Dağılımı

		N	Ort	Ss	t	p
Sosyal Kaygı	Evet	68	42,662	15,109	-1,938	0,053
	Hayır	349	46,097	13,017		
Sosyal Kaçınma	Evet	60	41,483	16,372	-0,694	0,488
	Hayır	327	42,789	12,786		
Liebowitz Sosyal Kaygı Toplam	Evet	68	79,265	33,029	-1,934	0,054
	Hayır	349	86,189	25,695		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam	Evet	63	27,333	12,904	0,639	0,523
	Hayır	341	26,358	10,786		

Araştırmaya katılan Öğrencilerin sosyal kaygı, sosyal kaçınma, Liebowitz sosyal kaygı toplam, akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ortalamalarının halen sigara içme değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

4.9.Tartışma

Bu çalışma 121(%29) kadın ve 296(%71) erkek katılımcı üzerinde gerçekleşmiştir. Çalışmada sosyal kaygı değişkeninin alt boyutları ile telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p=0,000<0,05$). Buna göre sosyal kaygı ve sosyal kaçınmanın alt bileşenlerinin puanları arttıkça akıllı telefon bağımlılığının toplam puanı da artmaktadır. Literatüre bakıldığında sosyal kaygı ve mobil telefon arasındaki durumu ele alan az sayıda çalışma bulunmaktadır. Deniz ark.,(2014) ergenlerde problemli mobil telefon kullanımı ile utangaçlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında aile geliri düşük olan öğrenciler daha çok sosyal paylaşım yapmaktadırlar. Daha fazla sosyal paylaşımı kullanan öğrencilerde mobil telefon kullanımının daha yüksek olduğu

saptanmıştır.[108] Yılmaz ark., (2015) ergenlerde mobil telefon bağımlığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında mobil telefon kullanımı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.[109]

Çalışmada sosyal kaygı düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Eş değer ifadesiyle sosyal kaygı düzeyleri ile yaş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. (p=0,011<0.05). Fakat telefon bağımlılığı ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır(p>0.05). Taylan'ın araştırmasında (2016) ise her bir yaş, akıllı telefon bağımlılığını, 014 puan artırdığı görülmektedir. Buna göre "yaş artıkça akıllı telefon bağımlılığı artmaktadır".[110] Yaş, akıllı telefon bağımlılığını etkileyen (artıran) önemli bir faktör olarak görülmektedir. Minaz ve Bozkurt'un araştırmasında (2017) akıllı telefon bağımlılığının tüm boyutları için, öğrencilerin yaş gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak akıllı telefon bağımlılığı alt boyutlarının yaş gruplarına göre ortalamalarına bakıldığında, gündelik yaşam bozuklukları boyutunda 31 yaş ve üstü öğrencilerde (3,10), ortalama beklenti boyutunda 16-25 yaş aralığındaki öğrencilerde (2,75), yoksunluk hissi boyutunda 16-25 yaş aralığında (2,68), sanal yönelimli ilişki boyutunda 21-25 yaş aralığında (2,43), aşırı kullanım boyutunda 21-25 yaş aralığında (3,51) ve dayanma boyutunda 31 yaş ve üstü öğrencilerde (3,33) en yüksek ortalamaya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.[111]

Sosyal kaygı ve akıllı telefon bağımlılığı ölçeklerinin cinsiyet değişkenine göre dağılımına bakıldığında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (p>0,05). Buna göre erkek ve kadın katılımcılarının puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Literatüre bakıldığı zaman; Talan vd.,(2016) yapmış olduğu araştırmalarında üniversite öğrencilerinin problemli mobil telefon kullanım durumlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği şeklindedir.[112] Aynı şekilde Bozkurt ve Minaz'ın (2017) araştırmasında da akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin cinsiyet değişkenine

---

[108] Sinem Deniz vd., "Ergenlerde Problemli Mobil Telefon Kullanımı ile Utangaçlık Ve Sosyal Anksiyete İlişkisi." *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying* 1.1 (2014): 1-1.
[109] Gül Yılmaz vd., "Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlığı ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying* 2.2: 20-37
[110] Hasan Hüseyin Taylan, Yükseköğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, International Conference on Quality in Higher Education, Sakarya, 2016, 1093-1100
[111] Ali Minaz ve Özlem Çetinkaya Bozkurt,Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, 2017, 9(21), 268-286
[112] Talan vd., a.g.e., s.430

göre istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı şeklindedir. Yılmaz ark., (2015) çalışmalarında cinsiyete göre problemli mobil telefon kullanımının kız öğrencilerinde ortalamanın daha üstünde olduğu şeklindedir.[113] Bianchi ve Phillips (2005) çalışmalarında mobil telefon kullanımının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Kadınların teknolojik aletlere olan ilgisinin erkeklerden daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir.[114] Sanchez ark., (2009) çalışmasında mobil telefon kullanımının cinsiyet ile ilişkili olduğunu bildirmiş fakat sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini vurgulamıştır.[115]

Öğrencilerin günlük telefon kullanma süreleri ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları ortalamalarının cep telefonuyla günlük geçirilen zaman arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Canoğulları (2014) çalışmasında internet kullanımı 2 ile 7 saat arasında değişen ergenlerin internet bağımlığının daha yüksek düzeyde olduğunu ifade etmiştir. İnterneti kullanım süresi arttıkça ergenlerin daha riskli durumda olduğunu söylemiştir.[116] Şar (2013) yılında yapmış olduğu araştırma bulgularında öğrencilerin mobil telefon kullanım oranlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin mobil telefon kullanım oranlarının yüksek olması da öğrencilerin yaygın olarak mobil telefonu kullandığını göstermektedir.[117] Yılmaz vd.,(2015) çalışmasında öğrencilerin günlük telefon kullanma süreleri ile sosyal kaygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat problemli mobil telefonu kullanma ile günlük kullanım süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.[118]

Bu çalışmada sonuç olarak akıllı telefon kullanımı ile sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan öğrencilerin akıllı telefon kullanım oranları da yüksek çıkmıştır.

---

[113] Yılmaz vd., a.g.e. , s.35

[114] James G. Phillips vd., Psychological Predictors Of Problem Mobile Phone Use. Journal of Cyberpsychology & Behavior, 8 (1), 39-51. (2005).

[115] Mercedes Sánchez-Martínez ve Angel Otero, Factors Associated With Cell Phone Use İn Adolescents İn The Community Of Madrid (Spain). *CyberPsychology & Behavior*, *12*(2), 2009, 131-137.

[116] Özge Canoğulları, İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları Ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.2004, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

[117] Ali Haydar Şar, Examination Of Loneliness And Mobile Phone Addictıon Problem Observed in Teenagers From The Some Variables. International Journal of Social Science, 6(2), 2013,1207- 1220.

[118] Yılmaz vd. a.g.e., s.35

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde teknolojik gelişmeler ışığında bilgi-sayar, internet, cep telefonu ve son olarak da akıllı telefonlar günlük yaşamın vazgeçilmez parçaları durumuna gelmiştir.

Sadece iletişim kurmayı sağlayan cep telefonlarının yerini alarak kullanımı giderek artan akıllı telefonlar günlük yaşamımıza birçok kolaylık getirmenin yanında kişilerarası ilişkiler, fiziksel ve ruhsal sağlık, genel işlevsellik üzerine etki ederek birçok olumsuz sonuca neden olabilmektedir

Davranışsal bağımlılıkların temelinde yineleyici davranışlar yer almaktadır. Bireylere haz veren davranışlar, tekrar ederek alışkanlık haline gelmektedir. Bu neden-le alışkanlık duruma gelmiş olan bir davranışı bağımlılık davranışı olarak değerlendirmede çok dikkatli olunması gerekmektedir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan sosyal anksiyete bozukluğu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelemesinde amaç akıllı telefon bağımlılığı arttıkça sosyal kaygı ve dolayısıyla anksiyete artar hipotezidir.

Çalışmanın neticesi de akıllı telefon bağımlılığının artmasıyla sosyal kaygı düzeyinin de arttığının göstergesidir. Bu çalışmayla hipotezin doğruluğu ispat edilmiştir.

Araştırma sonucunda öğrencilerin öğrencilik dışında başka bir işle meşgul olanlarının sosyallik düzeyi çalışmayan öğrencilere oranla daha yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda akıllı telefon ile meşguliyet arttıkça anksiyete de artmaktadır.

Bir önemli ayrıntı da akıllı telefon kullanıcılarının telefonda aradıkları özellikler ile doğru orantılı olarak anksiyete düzeylerinin değişmesidir. Akıllı telefonlarda görselliğe merak arttıkça kaygı düzeyi de artmaktadır.

Bu veriler doğrultusunda yapılacak en önemli şeylerden biri akıllı telefonları sadece gereksinimler doğrultusunda kullanmak olacaktır. Zira meşguliyet arttıkça kaygı da artmaktadır. Bir diğer önemli husus sosyal çevrenin önemidir.

Çalışan, toplumla iç içe bulunan kişiler, çalışmayan kişilere oranla daha sosyaldirler. Bu da gündelik hayatta insanlarla iç içe olmanın topluma ne denli faydalı olduğunu ortaya koymaktadır.

Bunların yanı sıra yaş azaldıkça kaygının yüksek olması ve Güzel Sanatlar Fakültesi gibi bazı fakültelerin diğer fakültelerden kaygı oranlarının yüksek olması da ileriye dönük olarak buralarda niçin kaygı oranı daha yüksek sorusuna cevap bulmak için yeni araştırmalara zemin hazırlamaktadır.

Günümüzde öğrencilerin pek çoğunun çeşitli sebeplerle yanlarından ayırmadıkları, sürekli kullandıkları cep telefonlarının kullanımı konusunda bilinçlendirilmeleri önemli görülmektedir.

Cep telefonundaki sanal ortamlar aracılığı ile etkileşim kurmaya eğilimli olan öğrencilerin gerçek yaşama dönük paylaşımlar yaşamaları, arkadaşları ve aileleri ile karşılıklı sohbet etmeleri desteklenerek sosyalleşmeleri sağlanmalıdır.

Bu bağlamda telefon bağımlılığının önüne geçilmesi sağlanabilir. Öğrencilerin serbest zaman aktiviteleri küçüklüklerinden itibaren ailelerden başlayarak desteklenmeli, sosyal kültürel aktivitelerde bulunmaları sağlanmalı, böylelikle serbest zamanlarını sürekli telefon kullanımına dönüştürmemeleri sağlanmalıdır.

Cep telefonları eğitim için hem uygun, hem kullanışlı olduğu kadar yanlış kullanımları ile de eğitimsel gelişimin en büyük engeli olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Bu doğrultuda, teknolojinin akıl almaz şekilde geliştiği dönemde cep telefonu tasarımcılarının yaş gruplarına uygun şekilde tasarım yapmaları önerilebilir.

Okullarda eğitimsel uygulamalar yoğunluklu olmak üzere cep telefonu kullanımına ilişkin düzenlemeler yapılabilir. Cep telefonu bağımlılığının yaşam kalitesine etkisi hakkında araştırmalar yapılmalı ve sonuçları yayınlanıp, konu ile ilgili bilgilendirme toplantıları düzenlenmelidir.

Ayrıca farklı üniversitelerde ve fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve motivasyonlarıyla ilgili farklı yöntemler kullanılarak çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

CBS Statistics. Mobile İnternet Use Continues To Grow. Statistics Netherlands Press Release, 2012

CENGİZHAN Cahit Öğrencilerin Bilgisayar Ve Internet Kullanımında Yeni Bir Boyut: Bağımlılık, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fak. Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Yayınları, 2014, 2-11

CHARD Ian, Share, Collaborate, Exploit, Defining Mobile Web 2.0. Juniper Research. Hampshire, England, 2008

CLARK David M. International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness, New York, NY, US: Guilford Press, 2001

CLARK David M. ve WELLS Adrian, A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg ve M. R. Liebowitz (Eds.), Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment, New York, NY, US: Guilford Press, 1995

DEURSEN Alexander Von, DIJK Jan Von, Trendrapport internetgebruik 2012, een Nederlands en Europees perspectief. Universiteit Twente, Enschede, 2012

GHOSE Anindya, GOLDFARB Avi, HAN A. Sang Pil How is the mobile internet different? Search costs and local activities. Wharton Interactive Media Institute-Marketing Science Institute, 2010

HAVERLAG Danielle, Compulsief gebruik van sociale media op de smartphone. University of Utrecht, Utrecht, 2013

HOFMANN Stefan G. ve BARLOW David H. Social phobia (social anxiety disorder), Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic, New York: Guilford Press, 2002

O'REİLLY Tim What Is Web 2.0 Design patterns and business models for the next generation of software. O'Reilly Network, Sebastopol, 2005

Samantha RUSH, Problematic use of smartphones in the workplace: An introductory study. Central Queensland University, Rockhampton, 2011

YILMAZ Savaş Internet Bağımlılığı: Klinik Özellikler Ve Tedavi Yaklaşımları, 25. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongre Kitabı, 2015

YOUNG Kimberly S. Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. Innovations in Clinical Practice, Sarasota, FL: Professional Resource Press, 1999

Makaleler

AKGÜN Sinem D., AKGÜN Ejder Y., Muhsin Ç. "Ergenlerde problemli mobil telefon kullanımı ile utangaçlık ve sosyal anksiyete ilişkisi." Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying 1.1 (2014): 1-1.

BATIGÜN Ayşegül D. ve KILIÇ Nevin İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, Türk Psikoloji Dergisi, 2011, 26(67), 1-10

BEIDEL Deborah C., RAO Patricia A., SCHARFSTEIN Lindsay, WONG Nina, ALFANO Candice, Social skills and social phobia: An investigation of DSM-IV subtypes, Behaviour Research and Therapy 2010, 48(1), 992-1001

BIANCHI Adriana; PHILLIPS James G. Psychological predictors of problem mobile phone use. CyberPsychology & Behavior, 2005, 8.1: 39-51.

BOONE Martin L., MCNEIL Daniel W., CARRIE L. MASIA, TURK Cynthia L., CARTER Leslie E., RIES Barry J., LEWIN Michael R., Multimodal comparisons of social phobia subtypes and avoidant personality disorder. Journal of Anxiety Disorders, 1999, 13(1), 271-292.

BROWN Elissa J., HEIMBERG Richard G., JUSTER Harlan R., Social phobia subtype and avoidant personality disorder: Effect on severity of social phobia, impairment, and outcome of cognitive behavioral treatment. Behavior Therapy, 1995, 26, 467-489

CARBONELL Xavier, OBERST Ursula, BERANUY Martha, The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool? Principles of addiction, 2013, 1, 901-909

CLARK David M., EHLERS Anke, HACKMANN Anne, MCMANUS Freda, FENELL Melania, GREY Nick, WADDINGTON Louise, WILD Jennifer, Cognitive therapy versus exposure and applied relaxation in social phobia: A

randomized controlled trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2006, 74, 568-578

DENİZ Sinem, YILDIRIM Ejder Akgün and ÇOBANYILDIZ Muhsin "Ergenlerde problemli mobil telefon kullanımı ile utangaçlık ve sosyal anksiyete ilişkisi." Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying 1.1 (2014): 1-1.

DEURSEN Alexander Von, BOLLE Colin L., HEGNER Sabrina M. ve KOMMERS Piet A. M., Modeling habitual and addictive smartphone behavior The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender, Computers in Human Behavior 2015, 45(1) 411–420

DUYAN Veli, GÜLDEN Çiğdem ve GELBAL Selahattin, Öz-Denetim Ölçeği: Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması, Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi, 23(1), 25-37

EVERITT Barry J., ROBBINS Trevor W., Neural system reinforcement for drug addiction: from actions to habits to compulsion. Nature Neuroscience, 2005, 8(11), 1481-1489.

FOA Edna B., FRANKLIN Martin E., PERRY Kevin J., HERBERT James D., Cognitive biases in generalized social phobia. Journal of Abnormal Psychology, 1996, 105, 433-439

FUAT Nazif ve HİM Tuba Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Durumları Ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon: Girne Amerikan Üniversitesi Psikoloji Ve Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Öğrencilerinde İnternet Kaynaklı Tutum Değişiklikleri", International Conference on Communication, Media, Technology and Design, 2013, 4(2), 392-396

FURMARK Tomas, Social phobia: Overview of community surveys. Acta Psychiatrica Scandinavica, 2002, 105(1), 84-93

GANGEMI Amelia, MANCINI Francesco ve HOUT Marcel Van Den, KLUGKIST Irene Behavior as information: If I avoid, then there must be a danger, Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry 2012, 43(1), 1032-1038

GARCİA PALACIOS Azucena ve BOTELLA Cristina. The Effects Of Droppıng In-Sıtuatıon Safety Behavıors In The Treatment Of Socıal Phobıa, Behav. Intervent. 2003, 18(1), 23–33

GÖZEN Duygu, KURT Ayşe S. ve CANBULUT Nejla, Çağımızın Sağlık Sorunu: Çocuklarda İnternet Bağımlılığı", Bağımlılık Dergisi, 2014, 15(1), 34-39

GÜNÜÇ Selim ve KAYRİ Murat, Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010, 39(1), 220-232

HOFMANN Stefan G. Treatment of social phobia: Potential mediators and moderators. Clinical Psychology: Science and Practice, 2000, 7(1), 5-18

HOFMANN Stefan G., DIBARTOLO Patricia M., HOLAWAY Robert M., HEIMBERG Richard G. Scoring error of social avoidance and distress scale and its psychometric implications. Depression and Anxiety, 2014, 19(1), 197-198

HOLT Craig S., HEIMBERG Richard G, HOPE Debra A. ve LIEBOWITZ Michael R. Situational domains of social phobia. Journal of Anxiety Disorders, 1992, 6(1), 63-77

HÜSEYİN Taylan Hasan Yükseköğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, International Conference on Quality in Higher Education, Sakarya, 2016, 1093-1100

KERRY Renner A., DAVID Valentier P., JACOB Holzman B. Focus-of attention behavioral experiment: an examination of a therapeutic procedure to reduce social anxiety, Cognitive Behaviour Therapy, 2017, 46(1), 60-74

KESSLER Ronald C., BERGLUND Patricia, DEMLER Olga, JIN Robert ve WALTERS Ellen, Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey, Replication. Archives of General Psychiatry, 2005, 62(1), 593-602

KESSLER Ronald C., STEIN Murray B., BERGLUND Patricia Social phobia subtypes in the National Comorbidity Survey. American Journal of Psychiatry, 1998, 155(1), 613–619.

KHANG Hyoungkoo, KIM Jung Kyu ve KIM Yeojin, Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. Computers in Human Behavior, 2013, 29(6), 2416-2424.

KOLLMAN Dylan M., BROWN Timothy A., LIVERANT Gabrielle I., HOFMANN Stefan G., A taxometric investigation of the latent structure of social anxiety disorder

in outpatients with anxiety and mood disorders. Depression and Anxiety, 2006, 23(1), 190-199

KOTAN Zeynep, SARANDÖL Aslı ve EKER Salih Saygın, Depresyon, Nöroplastisite ve Nörotrofik Faktörler, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2009, 1(1), 22-35

KOYUNCU Ahmet, BİNBAY Zerrin, ÖZYILDIRIM İlker ve ERTEKİN Erhan, Sosyal Anksiyete Bozukluğunda Başlangıç Yaşının Klinik Gidiş Üzerine Etkisi, Klinik Psikiyatri Dergisi, 2012, 15(1), 111-120

KUYUCU Mihalis, Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: "Akıllı Telefon(Kolik)" Üniversite Gençliği, Global Media Journal TR Edition, 2017, 7(14), 328-359

KWON Min, KIM Dai-Jin, CHOI Ji-Hye, GU Xinyu, HAHN Changtae, MIN Jung-Ah, Development and validation of a smartphone addiction scale, Plos One, 2013, 8(2), 1-7

LAROSE Robert ve EASTIN Matthew S., social cognitive theory of internet uses and gratifications: Toward a new model of media attendance. Journal of Broadcasting & Electronic Media, 2004, 52(1), 358-377

MARTIN Janet Morahan, Internet Abuse, Social Science Computer Review, 2005, 23(1), 39-48

METCALFE Janet, MISCHEL Walter, A hot/cool-system analysis of delay of gratification: dynamics of willpower. Psychological review, 1999, 106(1), 3-18

MİNAZ Ali ve ÇETİNKAYA BOZKURT Özlem, Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, 2017, 9(21), 268-286

NIELSEN Petter ve FJUK Annita The reality beyond the hype: Mobile internet is primarily an extension of pc-based internet. The Information Society, 2010, 26(5), 375-382

OULASVIRTA Antti, RATTENBURY Tye, MA Lingyi ve RAITA Eeva. Habits make smartphone use more pervasive. Personal and Ubiquitous Computing, 2011, 1-10.

ÖZMEN Erol, ÖGEL Kültegin, BORATAV Cumhur, AKER Tamer ve TAMAR Defne Depresyon ile İlgili Bilgi ve Tutumlar: İstanbul Örneği, Türk Psikiyatri Dergisi, 2003, 14(2), 89-100

PARK Bong-Won, LEE Kun Chong. The effect of users' characteristics and experiential factors on the compulsive usage of the smartphone. Communications in Computer and Information, 2011, 151(1), 38-446

PENNEY Erica S. ve ABBOTT Maree. Anticipatory and Post-Event Rumination in Social Anxiety Disorder: A Review of the Theoretical and Empirical Literature, Behaviour Change, 2014, 31(1), 79-101

PINAR Rukiye. Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı Ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma, C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2002, 6(1), 30-41

PITARCH Mario Jose Gallego. Brief Version of the Fear of Negative Evaluation Scale – Straightforward Items (BFNE-S): Psychometric Properties in a Spanish Population, The Spanish Journal of Psychology, 2010, 13(2), 981-989

RAPEE Ronald M., HEIMBERG Richard G. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. Behaviour Research and Therapy, 1997, 35(1), 741-756

REGIER D.A. vd., Epidemiological Catchment Area Program: historical context, major objectives, and study population characteristics. Arch Gen Psychiatry, 1984, 41, 934-941;

RODOPMAN ARMAN Ayşe Internet Bağımlılığı: Klinik Özellikler ve Tedavi Yaklaşımları, 25. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi, 2015, 12-13

SÁNCHEZ-MARTÍNEZ Mercedes; OTERO Angel. Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). CyberPsychology & Behavior, 2009, 12.2: 131-137.

SCHNEIER F.R. ve diğerleri. Social phobia: comorbidity and morbidity in epidemiologic sample. Arch Gen Psychiatry, 1992, 49, 282-288.

SCHWARTZ Carolyn E., SNIDMAN Nancy, KAGAN Jerome. Adolescent social anxiety as an outcome of inhibited behavior in childhood. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1999, 38, 1008-1015

SONG Indeok, LAROSE Robert, EASTIN Matthew ve LIN Carolyn. Internet gratifications and internet addiction: On the uses and abuses of new media. CyberPsychology Behavior, 2004, 7(4), 384-394.

STEIN Murray B., TORGRUD Laine J. ve WALKER John. Social phobia symptoms, subtypes, and severity. Archives of General Psychiatry, 2000, 57(1), 1046-1052

STEMBERGER Ruth Townsley, TURNER Samuel M., BEIDEL Deborah C., CALHOUN Karen S. Social phobia: An analysis of possible developmental factors. Journal of Abnormal Psychology, 1995, 104, 526–531

STEWART Sherry H., MORRIS Eric, MELLINGS Tanna ve KOMAR Jennifer. Relations of social anxiety variables to drinking motives, drinking quantity and frequency, and alcohol-related problems in undergraduates, Journal of Mental Health, 2006, 15(6), 671-682

ŞAR A. H. Examination of loneliness and mobile phone addiction problem observed in teenagers from the some variables. The Journal of Academic Social Science Studies, 2013, 6.2: 1207-1220.

ŞAR Ali Haydar, Examination Of Loneliness And Mobile Phone Addictıon Problem Observed in Teenagers From The Some Variables. International Journal of Social Science, 6(2), 2013,1207- 1220.

TALAN Tarık, KORKMAZ Adem ve GEZER Murat a.g.e. s.430

TAMAR Müge ve ÖZBARAN Burcu. Çocuk ve Ergenlerde Depresyon, Klinik Psikiyatri, 2004, 2(1), 84-92

VELZEN Van C.J., EMMELKAMP Paul M.G. ve SCHOLING Agnes. Generalized Social Phobia Versus Avoidant Personality Disorder: Differences in Psychopathology, Personality Traits, and Social and Occupational Functioning, Journal of Anxiety Disorders, 2000, 14(4), 395-411

WELLS Adrian, CLARK David M., SALKOVSKIS Paul, LUDGATE John, HACKMANN Ann, GELDER Michael. Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. Behavior Therapy, 1995, 26, 153-161

WESSELMANN Eric D., WIRTH James H., MROCZEK Daniel K., WILLIAMS Kipling D. Dial a feeling: Detecting moderation of affect decline during ostracism, Personality and Individual Differences, 2012, 53(1), 580–586

WOOD Wendy ve NEAL David T. A new look at habits and the habit-goal interface. Psychological Review, 2007, 114(4), 843-863.

YANG Shu Ching ve TUNG Chich Ju. Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. Computers in Human Behavior, 2007, 23(1), 79-96

YILMAZ Gül, ŞAR Ali Haydar and CİVAN Sema. "Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlığı İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying 2.2: 20-37.

YIN Henry H. From Actions to Habits Neuroadaptations Leading to Dependence, 2008, 31(4), 340-344

YOUNG Kimberly S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder, Cyberpsychol Behav. 1996, 1(3), 237-244.

Tezler

CANOĞULLARI Özge, İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları Ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.2004, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

KILIÇOĞLU Berçin, Komorbiditesi Olmayan DEHB Tanısı Alan ve DEHB ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu olan iki grubun Nöropsikolojik Profillerinin Karşılaştırılması, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2017

KOÇ Volkan, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Birleştirilmiş Bilişsel Yanlılık Değişimleme Çalışması: Deneysel Bir Araştırma, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara

YILMAZ B. Madde Kullanan Bireylerde Sosyal Anksiyete Bozukluğu Görülme Yaygınlığının Araştırılması, T.C. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, 2017 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

İnternet Kaynakları

ÇÖKMÜŞ Fikret Poyraz Sosyal Fobi, http://www.psikiyatristim.org/hastaliklar/sosyalfobi.php (Erişim Tarihi: .29.05.2018)

NöroPsikiyatri, Sosyal anksiyete bozukluğu (Sosyal Fobi), https://www.e-psikiyatri.com/sosyal-anksiyete-bozuklugu-sosyal-fobi-27209 (Erişim Tarihi: 11.04.2018) Türkiye İstatistik Kurumu,

Türkiye İstatistik Kurumu Hane Halkı İnternet Kullanımı, http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 (Erişim Tarihi: 11.04.2018)