



**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**AKILLI TELEFON KULLANIMI VE BAĞLANMA ARASINDAKİ**  
**İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Nahide TARCAN**

**Tez Danışmanı**  
**Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN**

**İstanbul - 2021**

**T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**AKILLI TELEFON KULLANIMI VE BAĞLANMA ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Nahide TARCAN  
174101009**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN**

**İstanbul - 2021**

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Akıllı Telefon Kullanımı ve Bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

Nahide Tarcan

İmza

## TEŞEKKÜR

Tez ile ilgili süreçte benimle ilgilenen, destekleyen ve zaman ayıran, bu süreçte yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN hocama ve emeği geçen tüm hocalarıma Őukranlarımı ve saygılarımı sunarım. Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi olarak yanımda olan ve beni destekleyen babam Mustafa TARCAN' a sevgi ve saygıyla teşekkür ediyorum. Beni her konuda destekleyen, bana güvenip yanımda olduklarını hissettiren kardeŐlerim Murat, Seda ve Serap'a da teŐekkürü borç biliyorum. Ayrıca bu yoğun süreçte Őikayet etmeden, anlayıŐ gösteren ve her zaman yanımda olduklarını hissettiren çocuklarım Kutay, Tanay ve Birce'me de çok teşekkür ediyor ve varlıklarına Őukran duyuyorum.

İstanbul, 2021

Nahide TARCAN

## ÖZET

TARCAN Nahide, Yüksek Lisans, İstanbul, 2021

### AKILLI TELEFON KULLANIMI VE BAĞLANMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Giriş ve Amaç:** Bağlanma bebeğe bakan kişi ile içten, samimi, sıcak ve sürekli bir ilişki kurması sonucunda gelişen ve ruh sağlığı için önemli bir özelliktir. Telefonlar iletişim imkanı sunan önemli bir haberleşme aracı olarak kullanılmaktadır ve bu cihazların aşırı kullanımı bazı fiziksel ve psikolojik sorunlara sebep olabilmektedir. Bu araştırmada güvenli bağlanma ve akıllı telefon bağımlılığı konuları incelenmiştir.

Bu araştırmanın amacı insan hayatında bebeklik döneminden itibaren güvenli bağlanmanın önemi, bağlanmanın bağımlılık davranışı üzerindeki etkileri ve bağımlılık türü olarak akıllı telefon bağımlılığının ilişkisinin incelenmesidir.

**Materyal ve Metod:** Bu araştırma, sosyal medya aracılığıyla 715 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada “Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği” ve “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmaya lise öğrencisi olan 9. ve 10. sınıfta eğitim gören 386 kadın, 329 erkek öğrenci katılmıştır.

**Bulgular:** Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği puanı ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanı arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki saptanmıştır. Cinsiyet grupları incelendiğinde Kadınların Günlük Yaşam Bozuklukları ve Tolerans, Yoksunluk Belirtileri, Sanal İlişkiler, Aşırı Kullanım, Fiziksel Semptomlar alt boyut puanları ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek puanları erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anne eğitim grupları arasında annesi üniversite mezunu olan katılımcıların Kerns Güvenli Bağlanma Ölçek puanları, anneleri ilkökul ve ortaokul mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Sonuç:** Cinsiyet grupları incelendiğinde kadınların akıllı telefon bağımlılığı açısından daha büyük risk taşıdığı söylenebilir. Anne eğitim grupları arasında annesi üniversite mezunu olan katılımcıların bağlanma ölçek puanlarının, anneleri ilkökul ve ortaokul mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Anne eğitim seviyesiyle bağlanma arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Telefon bağımlılığı ile de negatif bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda anne eğitim seviyesinin artmasının güvenli bağlanmayı arttıracığı ve bu nedenle psikolojik yönden daha sağlıklı bireyler yetiştirilmesine katkı olacağı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı Telefon, Güvenli Bağlanma, Bağımlılık

## SUMMARY

**Introduction and Aim:** Attachment is an important feature for psychological health which develops at the result of sincere, intimate, warm and constant contraction with the person who give scare to the baby. Phones that enables communication are used as an important communication devices and these devices' inordinate usage may cause physical and psychological problems. In this research secure attachment and smart phone addiction topics reexamined.

The aim of this research is the importance of secure attachment from babyhood in human life, the effects of attachment on addiction behavior and the examination of relationship of smart phone addiction as a type of addiction.

**Material and Method:** This survey is carried out with the participation of 715 high school student over social media. In this survey "Kerns Security Scale" and "Smart Phone Addiction Scale" are used. 386 female and 329 male students that are having education in the 9th and 10th grade participated to this survey.

**Results:** A negatively quite weak correlation is determined between Kerns Security Scale and Smart Phone Addiction Scale scores. When gender groups are examined, Female's Everyday Life anomalies and Tolerance, Signs of Withdrawals, Virtual relations, Outrageous Usage, Physical Symptoms sub-dimension scores are higher than males. In mother education state groups the participants' whose mothers are graduated from university Kerns Security Scales scores are obtained higher than those whose mothers are graduated from primary and secondary schools.

**Conclusion:** When gender groups are examined It can be said that females carry more risk in terms of smart phone addiction. In mother education state groups, It is determined that the security scale scores of the participants whose mothers are graduated from university are higher than the ones whose mothers are graduated from primary and secondary schools In this context, mothers' education level increase will advance secure attachment and for this reason It can be told that this will contribute to grow more healthy individuals in psychological way.

**Key Words:** Smart Phone, SecureAttachment, Addiction

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa No

YEMİN METNİ.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET.....	iii
SUMMARY .....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM .....	3
GÜVENLİ BAĞLANMA.....	3
1.1. BAĞLANMA KAVRAMI .....	3
1.1.1. Bağlanma Kuramları .....	4
1.1.1.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı .....	5
1.1.1.2. Ainsworth'ün Bağlanma Kuramı .....	7
1.1.2. Bağlanmanın Evreleri.....	10
1.1.2.1. 1. Evre Doğum - İlk Üç Ay.....	10
1.1.2.2. 2. Evre 3. Ay - 6. Ay .....	11
1.1.2.3. 3. Evre 6. Ay - 9. Ay .....	11
1.1.2.4. 4. Evre 9. Ay - 12. Ay .....	11
1.2. GÜVENLİ BAĞLANMA.....	12
1.3. BAĞLANMA STİLLERİ .....	13
1.3.1. Bağlanma Stillerinde Bireysel Farklılıklar .....	14
1.3.2. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma .....	15
1.3.3. Ergenlik Döneminde Bağlanma .....	16
1.3.4. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma .....	18
1.4. GÜVENLİ BAĞLANMA İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	19
İKİNCİ BÖLÜM.....	24
AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI .....	24
2.1. AKILLI TELEFON.....	24
2.1.1. Tarihsel Gelişimi.....	25

2.1.2. Akıllı Telefon Kullanım Amaçları .....	27
2.2. TÜRKİYE’DE AKILLI TELEFON KULLANIMI.....	27
2.3 AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI .....	28
2.3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	29
2.3.2. Akıllı Telefonsuz Kalma Fobisi .....	31
2.4. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞINI ETKİLEYEN ETMENLER .....	32
2.5. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ NEDEN OLDUĞU SORUNLAR VE OLUMSUZ ETKİLERİ .....	34
2.6. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	36
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....	40
MATERYAL VE METOD .....	40
3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	40
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	40
3.3. SINIRLILIKLAR.....	40
3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ÖZELLİKLERİ.....	40
3.5. ARAŞTIRMADA KULLANILAN İŞLEMLER VE DEĞİŞKENLER.....	41
3.6. VERİLERİN ANALİZİ .....	42
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	43
BULGULAR.....	43
TARTIŞMA .....	53
KAYNAKLAR .....	62

## TABLolar LİSTESİ

### Sayfa No

<b>Tablo 1.</b> Güvenilirlik Analizi Sonuçları .....	43
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımı.....	44
<b>Tablo 3.</b> Betimleyici İstatistikler .....	45
<b>Tablo 4.</b> Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek Puanlarının İlişkisi .....	46
<b>Tablo 5.</b> Ölçek Puanlarının Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Karşılaştırılması..	47
<b>Tablo 6.</b> Ölçek Puanlarının Katılımcıların Yaşları Bakımından Karşılaştırılması.....	48
<b>Tablo 7.</b> Ölçek Puanlarının Katılımcıların Anne Eğitim Durumları Bakımından Karşılaştırılması.....	49
<b>Tablo 8.</b> Ölçek Puanlarının Katılımcıların Aylık Hane Gelirleri Bakımından Karşılaştırılması.....	50
<b>Tablo 9.</b> Ölçek Puanlarının Katılımcıların Sınıfları Bakımından Karşılaştırılması .....	51
<b>Tablo 10.</b> Ölçek Puanlarının Katılımcıların Akıllı Telefon Sahibi Olma Durumu Bakımından Karşılaştırılması .....	51

## GİRİŞ

Bağlanma, bebeğin annesi (ya da ona bakan kişi) ile içten, samimi, sıcak ve sürekli bir ilişki kurması sonucunda gelişen ve ruh sağlığı için çok önemli bir özelliktir (Demir, 2010). Bebeklik döneminde bakım veren ile kurulan bağlanma ilişkisinin, bireyin ileri dönemde diğer insanlar ile kuracağı ilişkilerde bir temel oluşturduğu yönündeki inanç, bağlanmanın diğer yaşam dönemlerindeki etkisinin de incelenmesini sağlamıştır (Roy, 2009).

Bağlanmanın etkileri, ergenlikte görülmeye devam etmektedir. Bu dönemde ergenin hayatında ciddi değişiklikler olmaktadır (Yaka, 2011). Fizyolojik ve bilişsel değişimlerin yanı sıra toplumsal ilişkiler boyutunda da ciddi bir değişimin söz konusu olduğu ergenlik dönemi, akran ilişkilerinin ön plana çıktığı bir gelişim aşamasıdır. Bu dönemde hem ebeveynlerle kurulan bağlanma ilişkilerinin niteliğinde değişim yaşanmakta, hem de yeni bağlanma ilişkileri kurulmaktadır (Demir, 2010).

Bağlanmanın ergenlik döneminde olduğu kadar yetişkinlik döneminde de bireylerin yaşamlarının farklı yönlerini etkilediği konusunda bir görüş birliği vardır. Bu bağlamda akıllı telefon bağımlılığı ile de bağlantısının olduğu düşünülmektedir. Telefonlar günümüzde, insanlar arasında iletişimi sağlayan önemli bir haberleşme aracı olarak kullanılmaktadır. Kolay kullanım ve özellikleri sayesinde insanların yaşamlarını kolaylaştıran bu cihazlar, aynı zamanda aşırı kullanıldığında bazı fiziksel ve psikolojik sorunlara da neden olabilmektedir.

Örneğin, sosyal çevre içindeki akıllı telefonların sıklıkla kullanımı, bireyin gerçek dünyadan uzaklaşmasına ve bu davranışların tekrarlanmasına neden olmaktadır. Sürekli tekrarlanan davranışlar birey tarafından bir süre sonra kendini kontrol etmede zorluk ve davranışın yinelenmesinin engellenmesi durumunu oluşturacaktır. Akıllı telefonların aşırı kullanımı bu bilgiler doğrultusunda değerlendirildiğinde bağımlılık olarak görülmektedir (Noyan ve diğerleri, 2015).

Bir bağımlılık türü olarak nitelendirilen akıllı telefon bağımlılığı kısaca, bireylerin mobil cihazlarına herhangi bir sebepten dolayı (şarj bitmesi, cihaza erişim

sağlayamama, internet paketinin bitmesi vs.) erişememesi durumunda yaşadığı yoksunluk olarak tanımlanabilir (Erdem vd., 2017). Bu bağlamda bu araştırmada güvenli bağlanma ve akıllı telefon bağımlılığı konuları incelenmiştir.

### **Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri**

Bu araştırmanın amacı insan hayatında bebeklik döneminden itibaren güvenli bağlanmanın önemi, bağlanmanın bağımlılık davranışı üzerindeki etkileri ve bağımlılık türü olarak akıllı telefon bağımlılığının ilişkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

- Güvenli bağlanma ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır.
- Güvenli bağlanma davranışları cinsiyete göre değişmektedir.
- Güvenli bağlanma davranışları anne eğitim durumuna göre değişmektedir.
- Akıllı telefon bağımlılığı cinsiyete göre değişmektedir.
- Akıllı telefon bağımlılığı yaşa göre değişmektedir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GÜVENLİ BAĞLANMA

### 1.1. BAĞLANMA KAVRAMI

Psikanalitik yaklaşımlarla eğitim alan çocuk psikiyatrisi John Bowlby tarafından ilk kez incelenen bağlanma kuramı, Mary Ainsworth ile yapılan araştırmalar neticesinde kuram haline gelmiştir. Bowlby, Lorenz'in, Zimmerman ve Harlow'un etoloji çalışmalarıyla Bertalanffy'nin genel sistem kuramından fazlasıyla etkilenmiştir (Cassidy, 1999). Psikanaliz eğitiminin dışında Klein'in nesne ilişkileri kuramı prensipleri çerçevesinde eğitim almasına ve bu yönde yetişmesine karşın Bowlby, "ilişkilerdeki temel motivasyonun direkt veya dolaylı şekilde libidinal gereksinimin tatminlerden kaynaklandığı" görüşüne katılmamış ve karşı çıkmıştır. 1944'te suçlu çocuklar ve yetimhanede kalan çocuklarla yapmış olduğu çalışmalarda, bebek ile ebeveyn arasındaki duygusal bağların libidinal gereksinimlerden ve dürtülerden tamamen bağımsız olarak çocukların deneyimleri ve davranışları ile şekillendiği neticesine varmıştır (Lopez, 1995).

Bağlanma, insanların gerektiğinde başkalarına ilişkin yakınlıklarını koruma yolu ve ait olma gereksinimini ifade etme şekli olarak tanımlanmıştır. Bağlanma kuramı, danışların bireysel özelliklerini ve başkalarıyla pozitif ilişkiler kurma yeteneklerini içeren bir çerçeve sunar. Bu kurama göre bebeklikte birincil bakıcılarla geçirilen erken dönem ilişkileri süresince başkalarına ve kendine yönelik sonraki hayat boyunca yakın ilişkilere uygulanan karakteristik bağlanma kalıpları geliştirilir (Bowlby, 1988; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma figürlerinin ulaşılabilirliği ve duyarlılığından kaynaklı olarak bağlanma şekillerinde kişisel farklılık söz konusu olabilir. Mesela; bir çocuk bağlanma figürünü ulaşılabilir ve gereksinim halinde sıkıntılarını hafifletici ve duyarlı olarak

algılıyorsa dünyanın güvenli olduğuna ve diğer insanların da güvenilir ve yardımsever olduğuna dair içselleştirilmiş inanç geliştirir. Neticede çevresini fark etme ve bağımsız olabilmek için yeteri kadar güvene sahip olur. Bowlby (1988) tarafından içselleştirilmiş inanç, ilişkilerde başkalarına ve kendine dair içsel çalışma modelleri şeklinde tanımlar. Çocuklukta biçimlenen söz konusu modeller, yetişkinlikte prototip olarak sosyal ilişkilere transfer edilir (Fraley, 2002).

Burada ifade edilenlere göre güvenli bağlanmaya dayalı pozitif içsel çalışma modeli geliştirilmiştir. Fakat bağlanma figürü ulaşılmaz ve tepkisiz olarak görüldüğünde güvenli bağlanma oluşmamakta ve olumsuz çalışma modelleri gelişmektedir. Böylece bağlanma figürüne yakınlıkla meşgul olmak yerine sıkıntının hafifletilmesi için alternatifler geliştirilir. Söz konusu alternatifler ise güvensiz bağlanma stratejileri olarak ifade edilir ve daha sonra güvensiz bağlanan kişinin benimsemiş olduğu davranışlara bağlı olarak farklı yönler ayrılır. Mesela; sıkıntısını hafifletmek isteyen bir kişi, tamamıyla kendisine güvenen bağlanma gereksinimini kabul etmeyen bir noktaya geldiğinde yüksek seviyede kaçınan bağlanma stiline sahip olur. Alternatif olarak, bir insan aşırı bağımlı olabilir ve daha fazla destek ve ilgiyi kayıtsız bağlanma figüründen almaya çalışabilir. Söz konusu kişinin yüksek seviyede kaygılı bağlanmaya sahip olduğu tahmin edilir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Çocuklardaki anksiyete bozukluklarının muhtemel etiyolojik unsurlarından birisi de bakıcılarına güvensiz bağlanmış olmalarıdır. Bağlanma kuramı, çocukların bakıcılarına yakınlığının yükseltilecek davranmasının evrimsel önyargıyla ilgili olduğunu iddia eder (Bowlby, 1969). Söz konusu duruma göre bakıcının duyarlılığı, çocuğun güvenli ilişkilerini tanımlar. İlgili erken dönem bağlanma tecrübelerine bağlı olarak çocuk, kendisine ilişkin içsel çalışma modelleri geliştirir (Ainsworth ve diğerleri, 1978).

### **1.1.1. Bağlanma Kuramları**

Bu bölümde bağlanma konusunda Bowlby ve Ainsworth'ün bağlanma kuramları ele alınmıştır.

### 1.1.1.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

1951'deki ilk yazılarında Bowlby, küçük çocuk ve bebeklerin ruh sağlıkları açısından anneleriyle samimi ve sürdürülebilir ilişki yaşamaları gerektiğinden bahsetmiştir. Bowlby, 1969'da yayınlamış olduğu "bağlanma ve kaybetme" isimli kitabında büyük bir ilgi odağı haline gelmiş ve böylece bağlanma kuramının temelleri atılmıştır (Bowlby, 1969). Bowlby, etolojinin özellikleriyle psikanalitik kavramları bir araya getirmiş ve bunun sonucunda teorisini oluşturmuştur. Bu noktadaki temel hedef, bireyleri diğerlerine bağlayan kuramın temellerini atmak olmuştur (Holmes, 1993).

Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma kuramı bir gelişim kuramı olup, Darwin'in kuramı ise gelişim psikolojisi, psikanalitik yaklaşımlar ve etoloji üzerine kuruludur. Erken bebeklik çağında birincil bakıcılarla kurulan bağ, kişinin yaşamındaki sonraki süreçlerde kuracağı yakın ilişkilerin zeminini hazırlar şeklindeki görüş, psikanalitik bir düşüncedir (Bowlby, 1973).

Çocukla bakıcı arasındaki ilişkide bakıcının çocuğa verdiği tepkiler önemlidir ve bunlar çocuğun zihinsel modellerini meydana getirir. Söz konusu zihinsel model yaşam süresince değişmezdir ve çocuğun daha sonraki dönemlerdeki ilişki tecrübelerinin kalitesinin belirleyicisi olur (Bowlby, 1982).

Psikanalitik kuramlara bakıldığında bu kuramın birkaç önemli farkı olduğu ifade edilebilir. Söz konusu farklar incelendiğinde bağlanma kuramının patolojiden daha fazla zihinsel sağlığının altını çizdiği belirtilebilir. Ayrıca bakılanla yaşanan tecrübelerin fantezilerinin de iğerdiği "içsel" yönlerle değil, "gerçek" tecrübelerle ve bunlarla ilintili zihinsel temsillerle ilgilenmesidir ve bağlanma kuramının denenebilir önermeler iğermesi ve söz konusu önermelerin araştırma sonularınınca desteklenebilir olmasıdır (Güngör, 2010).

Bağlanma kuramının etolojik teorisi, insanların dış dünyaya dair bir tecrübesi olmamasına karşın içgüdüsel şekilde geliştirmiş olduğu bağlanma isteğiyle davranması ve bunun çevresinde hayatını sağlıklı olarak devam ettirmesi için kendisine göre daha olgun ve tecrübeli bir figüre gereksinim duymasıdır. Bowlby'nin bağlanma kuramındaki esas fikir, "hissedilen güvenliktir". Çocuk ile bakıcının yakınlığının çocuğun hayatta

kalma olasılığını arttırdığı fikri, bağlama davranışının tekinsiz durumlardan kaçınma olduğu ifade edilebilir. Söz konusu düşünce, yüksek streste gösterilen bağlanma davranışının etkilerini açıklar ve bunun yanında güçsüz ve kendisini savunamayan hayvanlardaki bağlanmayı da aynı şekilde açıklar (Main ve Weston, 1982).

Harlow tarafından bebek maymunlarla yapılan çalışmalar son derece önemlidir. Bu çalışmalarda tel ağlarla çevrili bir alanda maymunlar vekil annece desteklenir. Odada üzerinde yumuşak giysilerin olduğu farklı bir vekil anne de bulunur. Psikanalitik kuram, maymunların kendilerine süt veren tel ağlarla çevrili alandaki vekil anneye bağlanmaları gerektiğini söyler. Ancak maymunlar acıktıklarında telle çevrili vekil anneye yönelirken, diğer zamanlarda ise yumuşak kıyafetli olan anneye yönelirler. Bunun sonucunda vekil annenin çekiciliği, maymunların daha fazla temel gereksinimlerini gidermesine bağlı kalmamıştır (Bowlby, 1969).

Etolog Kondraz Lorenz, bağlanmada basımlama kavramını bulmuş ve buna ilişkin ilk gözlemini ise kaz yuvalarında gerçekleştirmiştir. Cıvciv yumurtadan çıktıktan sonra Lorenz yürümüş ve cıvcivin kendisini izlediğini görmüştür. Ardından anne geldiğinde dahi cıvcivler Lorenz'i izlemeyi sürdürmüşlerdir. Daha sonra farklı kuşlar üzerinde çalışılmış ve araştırmacılar tarafından basımlamada kritik dönem olduğu ifade edilmiştir. Buna göre cıvcivler yumurtadan çıktıktan sonraki 13-16 saatlik dönemde, 3 saat hareket eden bir objeye maruz bırakılırlarsa basımlama güçlü şekilde meydana gelir. Eğer cıvciv hareket eden nesneyi uzun süre izlemişse basımlama güçlü, kısa süre izlemişse basımlama zayıftır (Cüceloğlu, 2018).

Kritik döneminde daha uzun zaman dilimini kapsadığını ileri süren bazı psikologlar, bu kadar kısa olamayacağını ifade eder. Bazı psikologlarsa insanların da basımlama davranışı gösterdiğini ileri sürerek, bu duruma örnek olarak anneye bağlanmayı gösterirler. Bebek, doğumun ardından 24 saat veya daha uzun süre ayrı kalan anne ile bebeğin daha az göz teması kurdukları fark edilmiştir. Ayrıca daha az ayrılık yaşanan bebek ve annelerin göz temaslarının daha fazla olduğu ve daha fazla gülümsedikleri de fark edilmiştir (Trowell, 1982).

Bowlby, bağlanma sisteminde üç esas fonksiyon olduğunu ifade etmiştir. Bunlar; yakınlığı koruma, güvence üssü ve sığınak bağlanma şeklindedir. Bağlanma

davranışı, çocuğun annesini görmediğinde başladığı bilinir. Annesini göremeyen çocuk etrafındakileri tehdit olarak görmeye başlar. Bu durumu yaşayan çocuk, yakınlığı yeniden sağlamak ister. Bütün bunlarsa bağlanma davranışı olarak ifade edilir. Bakım sağlayan ile çocuk arasındaki yakınlık yeniden sağlandığında, çocuk eski durumuna döner. Bebekler rahatsızlık hissettiklerinde bakım sağlayanlara karşı yakınlıklarını koruma ve ayrıldıklarında ise direnç eğilimi gösterirler. Söz konusu durum “yakınlık arama ve yakınlığı koruma” temel fonksiyonu olarak ifade edilir. Bebekler sürekli olarak çevrelerini incelerler. Bebeğin keşiflerde bulunması için bağlanma figürü konumundaki bakıcısından uzaklaşması gerektiği durumlarda bakıcıyı “güvenli nokta” olarak görmesi gerekir. Bebekler, ortamda rahatsızlık hissettiklerinde keşfetmeyi bırakır ve bakım sağlayanlarına dönerler (Bowlby, 1973).

Söz konusu durum, bağlanmanın “güvenli üs” faktörü şeklinde nitelendirilir. Yeterince yakınlık sağlanmadığında ayrılığa karşı üç tepki geliştirilir. Bunlar; protest (protesto), despair (umutsuzluk) ve detachment (çekilme) şeklindedir. ilgili aşamalar iç içe geçmiş olarak kendisini gösterir ve çocuğun kendisine bakım sağlayanın yokluğuna karşı olan tutumuna bağlı olarak farklılık gösterir. Çocuğun ayrılığa karşı geliştirdiği tepkilerin yoğunluğunun ne şekilde olduğu, çocuğun alıştığı çevreden ayrı kalma durumunun söz konusu olup olmaması ve anne yerine bakım sağlayacak kişinin bulunmaması son derece önemli unsurlar olarak kabul edilir (Cüceloğlu, 2018).

### **1.1.1.2. Ainsworth’ün Bağlanma Kuramı**

Ainsworth, uzun yıllar Bowlby izleyerek bağlanma konusunda uzun yıllar araştırma yapmış ve bunun sonucunda bağlanmayı, “küçük çocuk ve bakım sağlayıcı arasında kurulan bağ veya devamlı ilişki” şeklinde tanımlamıştır (Ainsworth vd., 1978).

Ainsworth’ün kuramında bağlanma davranışları, ilişkinin kurulmasına neden olan ve ardından da ilişkide aracı bir göreve sahip olan davranışlar şeklinde ifade edilir. İlk olarak Bowlby tarafından öne sürülmesine karşın bağlanma kuramının deneysel araştırmalarla araştırma konusu haline getirilmesini sağlayan ve Yabancı Ortam Deneyi ile standart bir laboratuvar gözlemine bağlı olarak değerlendirilebilecek seviyeye getiren Ainsworth olmuştur. Bunun yanında bağlanma kuramına Bowlby’nin de eserlerinde sık sık kullanmış olduğu “securebase (güvenli üs)” kavramını getirmiş ve

önemli bir katkı vermiştir. Güvenli üs, emeklemeye başlayan çocukların çevreyi tanımak için uzaklaşmaları durumunda bile geriye dönerek annelerini güvenli bir nokta olarak kullanmalarını belirtir. Çocuklar kısa gezintiler için annesinin yanından ayrılrsa dahi, ara sıra ona döner ve kendisini bu şekilde rahatlatmış olur. Çocuk korkar veya anne uzaklaşırsa çocuk gezintiyi hemen sonlandırır ve en kısa zamanda güvenli üsse dönmeye çabalar. Ainsworth (1967) tarafından Uganda'da yapılan çalışmada 28 haftalık erken dönemde dahi bazı bebeklerde söz konusu davranış örüntüsünün görülebileceği fark edilmiştir.

Ainsworth Amerika'da geçirdiği dönemde ev ortamlarında gözlemler gerçekleştirmiş ve bağlanmanın evrensel olup olmadığını ele almıştır. Neticede Uganda'da gözlemledikleriyle Amerika'da gözlemledikleri arasında ortak taraflar olduğunu görmüş ve annenin güvenli bir üs olarak görülmesiyle ilgili olan Yabancı Ortam Deneyini geliştirmiştir. Söz konusu deney 20 dakika sürmekte ve oyuncakların olduğu bir odada, annenin odadan çıkması, bebeğin yabancı birisiyle kalması gibi durumlarda çocuğun yaşamış olduğu stresle anne döndüğünde bebeğin verdiği tepkilerin gözlemlenmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultudaki gözlemlerden hareketle çocuklar, üç tür bağlanma stilinden birine sahip olacak şekilde gruplanabilir (Ainsworth vd., 1978).

Söz konusu stiller genel olarak şu şekilde özetlenebilir (Ainsworth ve Bell, 1970): Güvenli bağlanan (B grubundaki) bebekler, etrafı keşifleri sırasında ara ara güvenli üsse uğrarlar. Annenin bulunması durumunda yabancı ile ilgilenirler, anne çıkınca ağlarlar, dönünce ise sevinirler. Anne yoksa yabancıyla ilgilenmezler. Bu gruptaki çocukların genel olarak tanıdık olmayan, yabancı durumlara çok daha iyi uyum sağladıkları ifade edilebilir. Kaygılı-kararsız (C grubundaki) bağlanma stiline sahip çocukların, bakım sağlayan olup olmaması bağlı olmaksızın yabancıların bulunduğu veya yabancı bir ortamın olduğu durumlarda stres gösterdikleri belirtilir. Bu grupta yer alan çocuklar anne-baba ortamdan ayrıldığında çok fazla kaygı duyarlar ve tekrardan bir araya gelmek için istek göstermezler. Üçüncü grup olan kaygılı-kaçınmacı (A grubundakiler) bağlanmada ise ortamda hangi yetişkin olursa olsun, bebek ilgisizdir. Bakım sağlayanla ilgilenmez ve yabancıyla bakım sağlayana benzer şekilde davranır.

Ainsworth, kaygılı-kararsız bağlanma gösteren bebeklerin, stres yaşadıkları durumlarda yaşamlarındaki yetişkinin tepki göstermeyeceklerine inandıklarını ifade eder.

Ainsworth tarafından Uganda'da yapılan gözlemler neticesinde elde edilen bulgular, anne-bebek bağlanmasının özelliğine dair önemli bilgiler vermektedir. Bebeklerin neden yukarıda ifade edilen bağlanma türlerinden birini geliştirdiğini yakından inceleyen Ainsworth, annenin bebekten gelen sinyallere göstermiş olduğu duyarlılığa odaklanmıştır. Bebeğin sinyallerine hızlı bir şekilde tepki veren duyarlı annelerin bebekleriyle, bebeklerin davranışlarındaki farklılığı göremeyen annelerin bebeklerinin geliştirmiş olduğu bağlanma stillerinde farklılıklar vardır (Ainsworth vd., 1978).

Hayatın ilk yılında bebeğin anneden gördüğü ihtiyaçlarını karşılama şekli ve duyarlılıkla bebeğin bağlanma biçimi arasında direkt olarak bir ilişki olduğu fark edilmiştir. Annenin bebeğin gereksinimlerine sürekli yanıt verdiği durumlarda, anneye yönelik gerektiği durumlarda yanında olacağı biçiminde bir zihinsel temsil meydana gelir. Annelerine ilişkin bu tür temsile sahip olan ve B grubunda olma olasılıkları yüksek olan bebekler, annelerini güvenli üst olarak kullanma eğilimi gösterirler. Tam tersine, annelerini gereksinimlerini yeteri kadar karşılamayan bebeklerin annelerine dair gerektiğinde yanlarında olacaklarına ilişkin şüpheleri bulunacağına, çevrelerini keşfetme noktasındaki girişimlerinde azalma meydana gelecek ve daha fazla stres belirtisi göstereceklerdir. Söz konusu bebeklerin genellikle C grubunda olmaları beklenir. Son olarak da gereksinim duyulduğu zamanlarda annesince terslenen veya kabul edilmeyen bebekler, annesine karşı bağlanma oluşturmada zorluk çekecektir. Bundan dolayı muhtemelen A grubunda bulunacak ve annesine karşı kayıtsız kalacaktır. Anneye ilgisiz kalma durumunun, bebekte kendini savunmaya dair bir tepki olduğu düşünülmektedir (Ainsworth vd., 1978).

Ainsworth'ün kuramı doğrultusunda, bağlanma örüntülerinin devamlılığı bakımından bir istikrar bulunur. Ancak katılıktan daha çok esneklik söz konusudur. Kişilerin bağlanma stillerinde yaşanan olaylara bağlı olarak değişiklikler olabilir. Mesela; bir yaşındayken güvensiz bağlanma stiline sahip olan bir bebek, iki yaşına gelinceye kadar güvenli bağlanma stili geliştirebilir. Bu konuda yapılan çalışmalarda zaman bireylerin bağlanma stillerinde bir istikrarın olduğuna işaret etmiştir. Ancak

annenin ebeveynliğe dair yeterliliği ve bakım verilen ortamda oluşan değişimler, ölüm veya boşanma gibi travmalar türünden unsurların kişilerin bağlanma stillerinde değişime neden olabileceği fark edilmiştir (McConnell ve Moss, 2011).

### **1.1.2. Bağlanmanın Evreleri**

Gebelikten itibaren bağlanma süreci başlar. Muller gebelikle başlayan ve doğum sonrasında süren anne rolünün gelişimini de etkileyen bu dönemi, anne bağlanması şeklinde ifade eder (Köse vd., 2013).

Mary Ainsworth, bağlanma kuramına önemli katkı veren bir diğer isimdir. Ainsworth, anne ve bebeklerini doğal ev ortamında gözlemlemiş ve bağlanma sisteminin gelişimini izlemiştir. Ainsworth tarafından bağlanma sisteminin kalıtsal bakımdan doğumla birlikte kişilerde var olduğunu, doğumun ardından bebeklerin bağlanma sistemleri sayesinde bakım sağlayan veya annelerinin yanındayken etraflarını anlayabilecekleri, dış dünyaya ilgi gösterebilecekleri belirtilmiştir (Ainsworth, 1989). Bebeğin ilk yılındaki bağlanma sisteme aşamaları aşağıda incelenmiştir.

#### **1.1.2.1. 1. Evre Doğum - İlk Üç Ay**

Ebeveynler veya bakım sağlayan kişi, dokunarak bebekle etkileşim kurar. Bebekler ise yakalama, emme, izleme ve bakma davranışlarıyla bakım sağlayan kişileri tanımaya çalışır ve çevrelerindeki sesleri dinler. Bebekle anne arasındaki bağ, karşılıklı olarak gönderilen uyarıcılar aracılığıyla harekete geçer. Bebek, doğumun ardından yakınlık kurmak için sarılma, yaklaşma ve yapışma gibi kalıtsal sistemleriyle ağlama, emme ve uzanma davranışları gösterir. Anne tarafından söz konusu uyaranlara verilen cevaplar, anne ile bebek arasındaki bağın güçlenmesine neden olur. Uyaranlar olmadığından söz konusu davranışlar sergilenmez (Ainsworth,1969).

Doğumun ardından gelen ilk haftada bebeğe ismiyle seslenen ebeveynler bebekle yakınlık kurmaya başlamış olur. Temel gereksinimlerin karşılanması esnasında ebeveynler tarafından verilen tepkileri bebek anlar. Bebeğin göz temasındaki artış ve gülümsemeler, sosyalleşmenin işareti olarak kabul edilir. Söz konusu dönem bebeğin bağlanma figürünün sesini ayırt etmeye başladığı ve diğerlerinden farklı olduğunu

gördüğü sese karşı hareketlilik gösterdiği fark edilir. Yabancılara karşı korkarak tepki verilirken, ebeveyn görünce gülümseme davranışı sergilenir. Sakinleşmek için ebeveynlerin yakında olması gerekir. Bebek aç iken, ihtiyaçları bulunurken ağlayarak ebeveynleri ile yakınlık kurmaya çabalar. Bebeğin gülümsemesi karşısından ebeveynlerin yakınlıkla karşılık vermesi, iletişimin artmasına neden olacaktır (Yıldız, 2008). Neticede bebek altı haftalık olana kadar karşılıklı iletişim başlamış kabul edilir. Bu noktada ebeveynler ve bebek arasında bir uyum meydana gelirse, bağlanma sistemi bundan olumlu olarak etkilenir.

#### **1.1.2.2. 2. Evre 3. Ay - 6. Ay**

Güven verici ve tutarlı ebeveyn davranışlarıyla bebeğin gereksinimlerine cevap verilmesi, bebeğin çevresindeki başkalarından kendisine bakım sağlayanı ayırt etmesini kolaylaştırır. Bu sayede bebekler tepkilerini kendilerine yakın hissettiklerine yöneltir ve bir insan için kesin olarak tercih geliştirirler. Anne, bebeğini kucağına aldıkça bebek onu diğerlerinden ayırt eder ve tepkilerini farklılaştırır. Anneden ayrıldığında ağlaması değişir. Bebek, ebeveynleri yanından ayrıldığında bu duruma ağlayarak tepki verir. Çoğunlukla bebeklerin güçlü bağlar kurmuş oldukları kişiler duygusal olarak da ihtiyaçlarını giderenlerdir (Yıldız, 2008).

#### **1.1.2.3. 3. Evre 6. Ay - 9. Ay**

Bu aşama çocuğun etrafını keşfetmek için hareketlenmeye başladığı, annesinden kısa süre için ayrılabilirdiği dönemdir. Kucağa alınarak ya da emerek anne ile yakınlık duygusunu hisseden bebek, bağlanma figürü dışındakilerle ise fiziksel temasta bulunur. Tehlikeli olarak gördüğü kişi ve ortamlara maruz kaldığında, ebeveyn veya diğer bakım sağlayanı arayarak güvende olma eğilimi gösterir (Aksekili, 2017).

#### **1.1.2.4. 4. Evre 9. Ay - 12. Ay**

Bu evre; çocuğun gereksinimleri karşısından ebeveynlerine ulaşmasına dayalı olarak “amaca göre düzeltilmiş ortaklık” evresi olarak kabul edilir. Bu dönemde bebeğin gereksinimini karşılamaıyla ve bağlanma figürüne ulaşabilmesiyle ilgili olan

düşünceler sonucunda biçimlenir. Bilhassa anne ve babanın çocuğa karşı sergilemiş olduğu davranışlarla içsel çalışan modeller gelişmeye başlar (Aksekili, 2017).

Bir yaşına girmesiyle çocuğun ebeveyn ya da bakım sağlayan diğer kişilerle kurmuş olduğu ilişkiler, ihtiyaçların giderilmesini, güvenliğe dair beklentileri ve duygusal yakınlık ihtiyacını karşıladığı sürece kendini önemli, başkalarını ise güvenilir kişiler olarak algılar. Başkalarına dair algıların meydana gelmesinde bağlanma figürlerinin kim olduğu, nerede olabileceği ve verebileceği tepkilere dair beklentiler son derece etkilidir. Kendine dair düşüncelerinde etkili olansa bağlanma figürünün gözünden kendisinin değerli bir birey olarak algılanma durumudur. Kendine dair içsel çalışma modelleri, benlik gelişimi bakımından diğerlerine dair içsel çalışan modellerse kişilerarası ilişkiler bakımından öneme sahiptir (Hazan & Shaver, 1994).

## 1.2. GÜVENLİ BAĞLANMA

Bilinmeyen bir ortamda annesini güvenlik üssü olarak kullanarak serbest şekilde keşif yapan, annesi ortamda yokken nerede olduğunun farkında olduğunu belli eden, yabancı birinin ortama dahil olması durumunu endişeyle karşılamayan, annesinin geçici yokluğunda nereye gittiği noktasında farkındalığa sahip olan, annesi döndüğünde ise onu karşılayan 12 aylık bir bebek, gergin olsa dahi kısa sürede bunu aşabiliyorsa Ainsworth tarafından güvenli bağlanma stiline sahip olarak kabul edilir (Bowlby, 1969).

Güvenli bağlanma stilinde çocuk, eğer korkutucu ya da olumsuz durumlarla karşılaşarsa, ebeveynlerinin ya da bakım sağlayanın ulaşılabilir, yardım eden ve cevap veren durumunda olacağına dair kendinden emindir. Söz konusu güvence sayesinde çocuk dünyayı keşfetmede cesurdur. Burada bahsedilen bağlanma stili, bilhassa ilk yıllarda anne tarafından kolayca ulaşılabilir olmakla, çocuk tarafından gönderilen sinyallerine duyarlı olmakla ve çocuk tarafından koruma ve rahatlık arandığında sevgi dolu biçimde cevap verici olmakla desteklenir (Bowlby, 2014).

Güvenli bağlanma sosyal sorunları çözme yeteneği, duyguları anlama, olumlu kendilik kavramı ve vicdan gelişimiyle direkt olarak ilgilidir. Güvenli bağlanan küçük çocukların çoğunlukla sosyal yeterliliklerinin daha iyi olduğu ve söz konusu becerilerini, erken dönemde gördükleri bakım sayesinde edindikleri güvenli bağlanma

deneyimine bağlı olarak geliştirdikleri ifade edilir. Bu çocuklar, arkadaşları ve öğretmenleriyle yakın ilişki kurma ve devam ettirme noktasında daha başarılıdırlar. İçselleştirme ve dışsallaştırma bozukluğu bakımından en az risk altında olan çocukların güvenli bağlanma geçmişi olanlar olduğu fark edilmiştir (Thompson, 2006).

Bowlby, ebeveynleriyle güvenli bağlanma stili kuranların, ebeveynleri tarafından güvende oldukları, sevildikleri ve değerli olduklarına dair güveni kazanmıştır. Bu bağlamda gerçekleştirilen çok sayıda çalışma erken gelişim dönemleri ve ergenlik dönemi için ebeveynlere güvenli bağlanmayla pozitif psikolojik gelişim arasında güçlü ilişkiler olduğunu göstermiştir (Sümer ve şendağ 2009).

Altı yaşına kadar olan çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, bebeklikte güvenli bağlanma stili geliştirenlerin, arkadaşlarıyla daha iyi iletişim kurabildikleri, karşılaşmış oldukları oyuncaklarla daha fazla ilgilendikleri, yeni görevlere daha fazla ilgiyle yaklaştıkları ve bir işle çok daha uzun süre meşgul olabildikleri türünden veriler ortaya koyulmuştur. Altı yaşındayken güvenli şekilde bağlanan bu çocuklar ebeveynlerine arkadaşça ve rahat şekilde davranan, onlarla çoğunlukla kol ve incelikli samimiyetlere giren ve serbest şekilde diyalog yaşayanlardır (Bowlby, 2014).

### **1.3. BAğLANMA STİLLERİ**

Bartholomew ve Horowitz (1991)'e göre bağlanma stilleri 4 alt başlık (dörtlü bağlanma modeli) halinde aktarılabilmektedir.

**Güvenli Bağlanma:** Kişinin kendisini sevmeye layık, başkalarını duyarlı ve sıcak algıladığı, kişilere karşı güveninin ve kendisine dair öz saygısının yüksek olduğu, “benlik” ve “diğerleri” hakkında pozitif içsel çalışan modellerinin bulunduğu bağlanma türü olarak ifade edilir (Soygüt, 2004).

Bağlanma sisteminde bağlanma ilişkisinin kalitesi, bireyin bağlanacağı kişiyle olan etkileşimi, keşif ve tehdit durumlarında güven duygusunun algılanma durumu, bağlanma figürünün duyarlılığı gibi unsurlardan etkilenir. Bilhassa bağlanma figürünün çocuğa karşı hassas ve duyarlı olması, gereksinimlerini karşılaması güvenli bağlanmanın oluşmasında etkilidir (Geyer, 2013).

Saplantılı Bağlanma: Saplantılı bağlanma stiline sahip olanlar başkalarıyla ilişkilerini önemser, onların ilgisini yüksek tutmak için ısrarcı olurlar, fakat kendilerini değersiz olarak görürler. Kişilerarası ilişkilerde gerçek olmayan beklentilere sahiptirler ve takıntılı bir profil çizerler (Bartholomew ve Horowits, 1991).

Kayıtsız Bağlanma: Bu bağlanma stiline sahip kişiler olumlu benlik algısına sahipken, diğerlerini olumsuz olarak görürler. Kendi bağımsızlıklarını önemser ve kendilerini değerli görürler. Buna karşı diğerleriyle ilişkileri kabul etmezler. İlişkilerinde karşıdakilerce reddedilmemek için yakın ilişki kurmazlar. Bu sayede benliklerini korumuş olurlar. Bağımsızlıkları, son derece önemlidir (Bartholomew ve Horowits, 1991).

Korkulu Bağlanma: Bu türden bağlanma stiline sahip olanlar kendilerine ve başkalarına dair negatif düşüncelere sahiptir. Kendilerini sevmedikleri gibi diğerlerinin de reddedici olduğunu kabul ederek, ilişkilerden uzak dururlar. Kaygı seviyeleri yüksek, özgüvenleri ise son derece düşüktür (Çalışır, 2009).

### **1.3.1. Bağlanma Stilllerinde Bireysel Farklılıklar**

Bağlanma stillerindeki bireysel farklılıklar üç ana önerme ile özetlenmektedir (Bowlby, 1973):

- Bağlanma figürünün ulaşılabilirliği konusunda şüphe yaşamayanlar, akut ve kronik anksiyeteye karşı daha dayanıklıdır.
- Bağlanma figürüne güven duyma, ergenlik ve çocukluk başlangıcında gelişir ve değişim için dirençli hale gelir.
- Bağlanma figürünün tepkisi ve ulaşılabilirliğine dair beklenti, kişilerin geçmişteki gerçek yaşantılarının yansımasıdır.

Ainsworth ve diğerleri (1978), bağlanma stilindeki bireysel farklılıkları ilk keşfedenlerdir. Laboratuvar ve ev ortamında bebekler üzerinde yapılan gözlemlere bağlı olarak ifade ettikleri güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan şeklindeki üç bağlanma türünde, bebeklerin annelerinin tepkiselliği ve ulaşılabilirliğine dair “beklentileri”nden

bahsedilir. Söz konusu durum Bowlby'nin (1973) çocuk ve bebeklerin "içsel çalışma modelleri" ve temel sosyal etkileşim ortakları görüşüyle uyumludur.

### **1.3.2. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma**

Bowlby, bebeklerin bazı ihtiyaçlarla dünyaya geldiğini söyler. Söz konusu ihtiyaçlar; korunma, rahatlatılma, ihtiyaç durumunda sakinleştirilmelerini sağlayan bir bakım sağlayandır. Eğer ebeveynler buradaki ihtiyaçlara cevap vererek çocuğu yeteri kadar kapsarlarsa, duyarlı olarak kabul edilirler. Annenin bebeğe karşı tutarsız ve ilgisiz olması, çocuğu yönlendirmeye uğraşması, kararsız-kaygılı bağlanmaya neden olabilir (Göçener, 2010).

Kaçınan bebeklerde, annelerinin kendilerine karşı diğer annelere göre daha duyarsız ve ilgisiz oldukları gözlemlenmiştir (Beatson ve Taryan, 2003).

Daha farklı bir fikre göre kaçınma seviyesi yüksek olan annelerin farklı kişilere karşı sergilemiş olduğu olumsuz davranışları çocuklarına yansıttıkları ve onları da bu şekilde etkiledikleri, ilgisiz oldukları fark edilmiştir. Bu bağlamda çocuklarda diğerlerinin ulaşılması zor ve güvenilmez oldukları yönünde zihinsel model gelişir. Bazı araştırmacılar bağlanmanın yalnızca bebeklikte değil, bunun haricinde yetişkinlik ve ergenlikte de görüldüğünü ifade eder. Waters ve diğerleri, bağlanma stillerinin devamlılığını incelemişlerdir. Söz konusu çalışma sonucunda bağlanma stilleri belli olanlara 20 yıl sonra test yapıldığında sonuçların %72 seviyesinde aynı olduğu tespit edilmiştir (Akt. Ayhan, 2020).

Matas, Arend ve Sroufe (1978) tarafından çocuklukta bağlanmanın sürdüğüne dair ilk somut veriler elde edilmiştir. Matas ve arkadaşları tarafından 48 bebek üzerinde yapılan çalışmada, bebeklerde bağlanma stili ve oyun niteliği ile problem çözme arasındaki ilişki incelenmiştir. 18 aylık bir bebeği gözlemleyen araştırmacılar, bebeğin güvensiz olduğuna karar vermişlerdir. Aynı bebek 24 aylık olduğunda tekrar incelenmiş ve bebeğin daha istekli, hevesli ve uyumlu olduğu, saldırganlık seviyesinin ise daha düşük olduğunu görmüşlerdir.

Güven duygusu gelişen bebeklerin, güvensiz olanlara göre daha yaratıcı ve oyunlara karşı daha ilgili oldukları fark edilmiştir. Bebekler bağlanma davranışlarından ilerleyen yaşlarda da etkilenebilir. Güvenli bebeklere, ailelerince etrafları araştırmaları için güven duygusu verilir. Kaçınan ve kaygılı olan bebeklerin ailelerine bakıldığında ise bebeklerin çevrelerini keşfetmeleri ve oyun oynamalarına engel oldukları görülür. Kaygılı bir bebeğin annesi, bebeğin otonomisini engellediğinden dolayı bebeğin keşif davranışına dair amacı ve isteği kesilir ve bakıcı üzerine olan ilgisi ise artar (Fraley ve Shaver, 2000).

Kaçınma davranışı gösteren bebeklerin ailelerine bakıldığında, bebeğin keşif için bir objeye dikkatini verdiğinde, bebekle daha fazla iletişime geçtikleri ve onun dikkatini farklı yöne çekmek için uğraş gösterdikleri anlaşılmaktadır. Bunun yanında çocuk bu sırada rahatsızlık duyduğunu ifade ederse geri çekildikleri bilinmektedir. Güvensiz ve güvenli çocuklar arasında bir kıyaslama yapıldığında, güvensiz olanların güvenli olanlara nazaran daha az merak duygusuna sahip oldukları ve daha az keşif yaptıkları söylenebilir. Bu tür çocukların oyun odasında daha az kaldıkları ve yapboz oyunlarını daha az oynadıkları ifade edilmektedir (Göçener, 2010).

Çocuklar büyüdükçe bağlanmaya dair beklentileri değişir. Korkan bir çocuğun sakinleşmesi için fiziksel temas zorunlu iken, ilerleyen yaşlarda sadece göz göze gelmesi dahi sakinleşmesi için yeterli olur. Erken bebeklik çağında bağlanmanın çocuğun ve birincil bakım sağlayanın nasıl davrandığı, ne yaptığı ile sınırlı iken, çocuk konuşmaya başladığı zaman neler söylediği de bu durumla ilişkili hale gelecektir (Antonucci, 1994).

### **1.3.3. Ergenlik Döneminde Bağlanma**

Ergenlik dönemi, getirmiş olduğu büyük değişimlerden dolayı hayatın en kritik dönemlerinden birisidir. Önemli seviyede bir fiziksel büyümenin yanında bilişsel akıl yürütme becerilerinde de önemli bir gelişimin görüldüğü ergenlik, kimlik gelişimi bakımından kritik dönem kabul edilir. Kişi, geçmişe göre daha özerk olmak ister. Söz konusu durumun doğal bir neticesi olarak ebeveynlerden bağımsız hale gelme ve ayrışma arzusunun ve girişimlerinin artması görülür (Hofstede ve Minkov, 2010). Bu dönemde pek çok konuda aileden alınan destek azalırken, yaşamıyla ilgili çok daha net

kararlar alabilen ergenler kendilerine dair daha fazla söz hakkına sahip olur. Bundan dolayı ergen ile aile arasındaki bağlanma, ergenlikte daha farklı bir şekil alır.

Ergenlikteki bağlanma, daha önce kurulan bağlanmadan farklı olup, buna neden olan en önemli faktörlerden birisi bebeklikte hayatta kalmak veya tehditten korunmak için bağlanma figürüne gereksinim duyulurken, ergenlikte duygu düzenleme evresinde sosyal etkileşimlere duyulan ihtiyacın öne çıkmasıdır (Allen ve Manning, 2007). Bu bağlamda söz konusu dönem, yalnızca aile ile değil, bunun yanında akrabalar, öğretmenler, arkadaşlar, romantik partnerler ve psikolojik danışmanlarla da bağlanmanın geliştirildiği dönemdir (Demir, 2010).

Bilhassa kişinin yaşamında akranların önemi daha fazladır ve yaşanan duygusal değişimler doğrultusunda akranların aileden daha önde olduğu söylenebilir. Akranlarla olan derin ve yoğun ilişkilere karşın, kurulan bağlanma ilişkisinin dahi bebeklikteki bağlanmanın derinliğine sahip olmadığı ifade edilebilir (Markiewicz vd., 2006).

Ergenlik, kişi için sosyal manada yeni bir dönemdir. Aileyle geçirilen zamanda azalma, arkadaşlarla daha fazla zaman geçirme, bazen işgücüne dahil olma, karşı cinsle ilk birlikteliklerin kurulması gibi yaşantılar, bu dönemde kişilerin sosyo-psikolojik gelişiminde değişime neden olur. Değişimlerin son derece hızlı olduğu bu dönemde, ebeveynlerin sosyal desteği ve duyarlılığının gelişimde önemli role sahip olduğu açık bir gerçektir (Chak, 2001).

Ancak ebeveynlerden ayrışmanın ve birey olarak kimlik meydana getirme uğraşlarının bir neticesi olarak, ergen-ebeveyn ilişkilerinde değişim görülmekte ve ebeveynlerin bu değişim içinde çocuklarına destek vermeye yönelik yeni yollar bulması gerekmektedir (Moretti ve Peled, 2004).

Çocuk ve ebeveynlerin bu geçiş döneminin doğasının farkında olması ve bu çerçevede süreci doğru olarak yönetebilmesi önemlidir. Ebeveynlerle geliştirilen güvenli bağlanma ilişkisi, bebekliktekiyle benzer şekilde gelişimi etkiler. Güvenli üssü olma, bebeklikte nasıl keşfetme ihtiyacına destek vererek bebeğin duygusal, sosyal ve bilişsel açıdan gelişmesine katkı veriyorsa, ergen için de güven kaynağı konumundaki

ailesi, onun toplum ve dünyada keşiflerde bulunmasını ve bu sayede her anlamda gelişmesine katkı verir (Allen vd., 2003).

#### **1.3.4. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma**

Bağlanma kuramındaki en önemli varsayımlardan birisi, bebeğin bakım sağlayanla kurmuş olduğu bağlanmanın hayat boyu devam ettiği yönünde olmasıdır (Ainsworth, 1985). Bowlby (1979) söz konusu durumu bağlanmanın beşikten mezara kadar sürmesi şeklinde ifade eder. Buradan yola çıkılarak çocukluk ve bebeklik çağının yanında ergenlik, erken yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde de bağlanmanın etkilerini araştırmaya dair çabalar her zaman olmuş ve bağlanmanın yaşamın farklı alanlarındaki etkilerine dair çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bunlar arasında öne çıkan çalışmaların pek çoğunda bağlanma ve romantik ilişkiler arasındaki ilişki incelenmiştir (Fraley ve Davis, 2005; Simpson vd., 2007). Hazan ve Shaver (1987) tarafından ortaya atılan çocuklukta kişinin oluşturmuş olduğu bağlanma örüntüsüne paralel olarak yetişkinlikte yaşanan romantik ilişkilerde benzer bir bağlanma örüntüsünün devam ettirilebileceği düşüncesinden hareketle yapmış olduğu ve Ainsworth'ün modelinin yetişkinlik versiyonu olarak ifade edilebilecek üç kategorili sınıflandırma, daha sonra bağlanma ve romantik ilişki arasındaki ilişki konusunda gerçekleştirilen çalışmalar için bir zemin meydana getirmiştir. Söz konusu sınıflandırma doğrultusunda, kişiler ilişkilerinde göstermiş oldukları yakınlığa göre güvenli, kaygılı/kaçınmacı ve kaygılı/kararsız olarak incelenir.

Hazan ve Shaver (1994), yetişkinlik ve bebeklikteki bağlanma şeklinin benzerlik göstermesinin temelindeki unsurun bağlanma sisteminin nöral altyapısının büyük oranda aynı kalması olduğunu ifade etmiştir. Yetişkinlik dönemindeki bağlanma, bebeklik dönemindekine büyük ölçüde benzemesine karşın, önemli farklılıkları da vardır. Bunların başında ise bebeklik bağlanmasının tek yönlü, yetişkinlik bağlanmasının ise karşılıklı olması gelir. Bebek, bakım sağlayandan bakım aldığı anda rahatlar, ancak buna karşılık güven hissi vermez. Yetişkinlikte ise iki kişi birbirine ulaşabilir olduğundan dolayı karşılıklı güven duygusuna sahip olur. Bunun yanında bebeklikte fiziksel temas, güven duygusu için büyük öneme sahiptir, fakat yetişkinlikte telefonda sesini duymak daha güven duygusu için yeterli olabilir.

Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlik ve bebeklik dönemlerindeki bağlanmaların bir diğer önemli farkının, bebeklik çağında güven veren kişinin çoğunlukla kendinden büyük olması, yetişkinlikte ise çoğunlukla benzer yaşta ve cinselliğin içinde olduğu bir ilişki partneri şeklinde olmasıdır. Kuramcılar yetişkin bağlanmasını; bakım, cinsel birliktelik ve bağlanma üçlüsünün birlikteliği olarak inceler. Bunun dışında Hazan ve Shaver'ın kuram haline getirmesinde, yatkınlık arayışını öne çıkaran unsurun, içinde yer alınan yaşam dönemi dikkate alınmaksızın, bireyin yaşamış olduğu stres ve kaygı olduğu söylenebilir. Çocukluk çağındaki kaygının azaltılması görevi genellikle ebeveynlere düşer. Yetişkinlikte ise bu görevin büyük oranda ebeveynlerde değil, romantik partnerlerde olduğu ifade edilebilir.

Hazan ve Shaver'ın sınıflandırmasını batıda kullanarak yapılan birçok araştırma vardır (Shaver ve Brennan, 1992, 1995; Stackert ve Bursik, 2003). Geneli üniversite öğrencileri üzerinde yapılan söz konusu çalışmaların neticesinde, güvenli bağlanma seviyesi yüksek olan kişilerin, diğer iki grupta yer alan kişilere göre daha uzun süren romantik ilişkiler yaşadıkları ve aşka ilişkin çok daha pozitif bir bakış açısına sahip oldukları görülmüştür. Bunun yanında güvenli bağlanmaya sahip olan kişilerden evli olanların, boşanma ihtimallerinin çok daha düşük seviyede olduğu görülmüştür. Ayrıca bahsedilen üç bağlanma türünün farklı duygusal tecrübelerle dair olduğu da açık bir şekilde ortaya konmuştur. Güvenli bağlanmanın, daha yüksek seviye karşılıklı bağımlılık ve güven, daha fazla bağlılık ilişkisinden alınan üst seviye memnuniyetle ilgili olduğu fark edilmiştir (Simpson, 1990). Kaygılı/kaçıncı bağlanma stiline sahip olan kişilerinse romantik ilişkilerinden daha negatif duygulara sahip oldukları görülmüştür (Simpson, 1990). Benzer şekilde yine üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmaların birinde, kaygılı/kaçıncı ve kaygılı/kararsız grupta yer alan kişilerin romantik ilişkiye ilişkin daha irrasyonel inançları oldukları ortaya koyulmuştur (Stackert ve Bursik, 2003).

#### **1.4. GÜVENLİ BAĞLANMA İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Van Ijzendoorn ve diğerleri (2000) tarafından yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar, tahmin edilenin tersine kardeşlerin bağlanma stilleri arasında anlamlı seviyede bir benzerlik olmadığını ortaya koymuştur. Bu araştırma, bağlanma güvenliği

noktasında bireysel farklarda kalıtsal pay olabileceği varsayımını desteklememiştir. Kardeşler, aynı anne tarafından ve aynı aile ortamında yetiştirilseler dahi, farklı bağlanma stillerinin gelişmesine neden olabilecek iki unsur, araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Bunlar; ikinci kardeşin doğması, anne-babanın ilk çocuktan farklı şekilde ikinciye farklı seviyede duyarlılık göstermesine neden olabilecek bir olayın yaşanmasıdır. Bunun yanında annenin bağlanma temsilinin zaman içinde farklılaşması ve buna bağlı olarak anne ile çocuk etkileşimde değişimler yaşanması da söz konusu olabilir. O'Connor ve Croft (2001) tarafından yapılan araştırmada, benzer şekilde çalışma ikizler üzerinde yürütülmüş ve bağlanma stilleri arasındaki uyum, beklenen seviyede çıkmamıştır. Söz konusu durum da, bağlanma konusunda kardeşler arasındaki farkı açıklamada çevresel etkilerin dikkate alınması gerektiğinin altını çizmektedir.

Thompson'un (2000) ilk bağlanma örüntülerinin değişime uğraması veya süreklilik göstermesi konusunda çocuklar arasında önemli farklı bulunduğuna değinmiş olduğu makalesinde, buna neden olabilecek unsurlara dair şimdiye kadar geliştirilen hipotezleri üç maddede toplamıştır. Öncelikle ailenin sahip olduğu hayat koşulları ve stresteki değişimin bağlanma örüntüsünde değişime neden olabileceğine dair araştırmalar yapılmıştır. İkinci hipotez ise verilen bakımın niteliğinde gerçekleşen herhangi bir değişimin bağlanma örüntülerindeki devamlılığı bozabileceğine dairdir. Aileye dair süreçlerle alakalı hipotezler de mevcuttur. Sınırlı olmayıp da kapsamlı etkisi olan aile işleyişindeki değişimlerin (yeni bir çocuğun dünyaya gelmesi, evlilikte önemli değişim, ebeveynin ciddi bir rahatsızlığının olması vb.) ailesel ilişkilerde köklü değişimlere neden olmasından kaynaklı bağlanma ilişkisinin olası olduğunu iddia eden araştırmacılar vardır.

Adam, Gunnar ve Tanaka (2004) iki yaşında bebeği olan 102 anne ile annelerin bağlanma ve annelik ilişkisinde ebeveyn duygu durumunun aracı etkisini araştırmışlardır. Bu araştırmada saplantılı anneler güvenli ya da kayıtsız annelerden daha yüksek öfke skoru elde etmiştir. Çocukla anne arasındaki sıcaklık, zorlayıcılık, sorumluluk ve öfke gibi boyutların ele alındığı çalışmada yüksek puanları güvenli bağlanan annelerin almış olduğu görülmüştür.

Keser (2006) tarafından 6-11 yaş aralığındaki 180 çocuk ve bunların annelerinden oluşan örnekleme çocuk yetiştirme sürecinde ebeveynlik ve bağlanma

stilllerinin rolü ele alınmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip çocukların annelerinin kabul ve ilgi boyutu yüksek, sıkı kontrol boyutunun ise düşük olduğu fark edilmiştir. Araştırmada güvenli bağlanmanın anne ilgi ve kabul boyutundan etkilenmiş olduğu fark edilmiştir.

Kurt (2010) 686 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu araştırmada, bireylerin ebeveynlerinden algılamış olduğu psikolojik kontrol ile psikososyal fonksiyonelliği arasındaki ilişkide ebeveyne ve akrana güvenli bağlanmanın rolüne bakılmıştır. Algılanan kontrolle gencin yalnızlık seviyesi arasındaki ilişkinin kısmen ebeveyne ve akrana bağlanmayla ifade edileceği bildirilmiştir. Erkekler açısından olmasa bile kızlar açısından algılanan kontrolle yalnızlık arasındaki ilişkinin kısmen akrana güvenli bağlanmayla ifade edileceği belirtilmiştir.

Güner (2011) tarafından okulöncesindeki çocuklar ve bunların ailelerinin bağlanma güvenlikleriyle çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiyi ele almak için 4-6 yaş aralığındaki 65 çocuk üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırmada ailelere Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Aile Bilgi Formu ve Ebeveyn Tutum Ölçeği uygulanırken, çocuklara ise Oyuncak Öykü Tamamlama Testi-TR uygulanmıştır. Çocukların sahip olduğu bağlanma temsilleri oyuncak öykü tamamlama testi ile tespit edilmiştir. Uygulayıcının okumuş olduğu altı öykü, çocuklarca tamamlanmıştır. Öykülerin tek tek ele alınması demokratik tutumla çocukların yüksek bağlanma skorları koruyucu tutumla düşük bağlanma skorları arasında ilişkiler olduğu görülmüştür. Bunun haricinde kızların erkeklere kıyasla daha belirgin seviyede yüksek bağlanma skorları elde ettiği saptanmıştır.

Erözkan (2011) tarafından 263'ü erkek ve 241'i kız toplam 504 üniversite öğrencisinin bağlanma stilleri ve karar stratejilerini aile tutumları, cinsiyet, yaş ve sınıf seviyesi açısından karşılaştırmak için yapılan çalışmada güvenli ve korkulu bağlanmayla aile tutumları ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin güvenli bağlanma skorlarıyla kızların güvenli bağlanma skorları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Ailelerini demokratik tutuma sahip olarak nitelendiren üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma puanları ailelerini tutarsız, otoriter, ilgisiz ve koruyucu olarak nitelendirenlerin ortalamalarından daha yüksektir ve fark, istatistiki açıdan anlamlıdır.

Ebeveynlerin eğitim seviyesi ile kişinin güvenli bağlanma seviyesi arasında bir ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmacıların tersine Haltigan ve diğerleri (2012), bunun tam aksi yönde bulgulara ulaşmışlardır. Araştırmacıların annenin eğitim seviyesi ile bağlanma seviyesi arasında herhangi bir ilişki saptanamamıştır. Söz konusu araştırmalardan hareketle ebeveynlerin eğitim seviyesi ile bağlanma arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların farklılık gösterdiği ifade edilebilir. Ebeveyn eğitim seviyesinin bağlanma ilişkisi üzerindeki etkisinin yeni araştırmalarda incelenmesi yararlı olacaktır.

Akhan (2014) tarafından 383 hemşirelik bölümü öğrencisinin bağlanma stillerinin tespitine dair yapmış olduğu çalışmada, anne eğitimiyle bağlantı örüntüsü arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Söz konusu çalışma doğrultusunda yapılan analiz neticesinde anne eğitim seviyesi düştüğünde korkulu bağlanma stiline, yükseldiğinde ise kayıtsız bağlanma stiline olduğu fark edilmiştir. Bunun yanında babanın eğitim seviyesi ile çocuğun bağlanma stili arasında herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Doinita ve Nijloveanu (2015) tarafından çalışmada ebeveynlik ve bağlanma stilleri ele alınmıştır. Örnekleme, 74 aile ve ailelerin 4-8 yaş aralığında olan çocuklarından oluşmuştur. Çalışma neticesinde demokratik ebeveyn tutumu ile güvenli bağlanma arasında korkulu bağlanma ile izin verici tutum arasında olumlu yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bozdemir ve Gündüz (2016) tarafından 544'ü kız ve 391'i erkek olmak üzere 935 üniversite öğrencisinin bağlanma stilleri, ebeveyn tutumları ve çocukluk dönemi örselenme deneyimlerinin duygusal zeka ile olan ilişkilerini tespit etmek için yapılan araştırmada, güvensiz bağlanmanın duygusal zekayı en fazla ve olumsuz yordayan değişken olduğu anlaşılmıştır. Demokratik ebeveyn tutumu, duygusal zeka ve güvenli bağlanma arasında olumlu yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Weisel ve Kamara (2016) tarafından işitme engellilerin güvenli bağlanma seviyesi ile alakalı olarak yapılan çalışmalara ilişkin değerlendirme doğrultusunda, işitme engelinin, kişinin güvensiz bağlanma geliştirmesini zorunlu kılmadığı açık bir şekilde ortaya konmuştur. Bunun yanında iletişim kurma yeteneği, annenin eğitim

seviyesinin yüksekliği ve kişinin genel manada iletişimi iyi kullanabilme becerisi ile ilişkili olarak kişinin güvenli bağlanma stili geliştirebileceği ifade edilmiştir.

Sumbas ve Sezer (2017) tarafından 685 üniversite öğrencisinin üzerinde yapılan, anne ve babaya bağlanma ve ümit seviyeleri arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmada, anne ve babaya güvenli bağlanma ile ümit seviyeleri arasında olumlu yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında babaya güvenli bağlanmanın çocukların okul başarısı bakımından anlamlı olarak farklılaştığı da saptanmıştır. Çalışmada anneleri üniversite mezunu olan çocukların güvenli bağlanma skorları, anneleri ortaokul mezunu olan çocukların güvenli bağlanma skorlarından belirgin şekilde daha yüksek tespit edilmiştir.



## İKİNCİ BÖLÜM

### AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

#### 2.1. AKILLI TELEFON

Cep telefonları günlük yaşantımızın gelişen teknolojiyle birlikte önemli bir parçası haline gelmiştir. Günümüzde gelişen bilişim teknolojileri ile çok çeşitli özellik taşıyan akıllı telefonlara dönüşen cep telefonları önceleri kolay iletişim sağlama, taşınabilir olma ve iletişimi her an sağlayabilme olanağı sunma gibi özellikler ile ön plana çıkmaktaydı(Karaarslan ve Budak,2012). Akıllı telefonların çok hızlı gelişmesi eski telefonların satışının sona ermesine sebep olmuştur.

Akıllı telefonlar sıradan bir mobil telefona oranla daha fazla bilgi işlem yeteneğine sahip olup, kullanan kişilere çok çeşitli uygulamalar aracılığıyla bilgisayarda yapmaları mümkün olan; örneğin elektronik posta alıp gönderme, ofis dokümanlarına ulaşma ve düzenleme, oyunlar oynayıp, video veya film izlemek gibi her işi kolaylıkla yapmaya olanak sunarak kapsamlı bir alanda kullanım imkanı sağlamaktadır. Dokunmatik ara yüzleri ile birçok uygulamayı aynı zamanda çalıştırabilme, eklenebilir veya dahili hafızası ile ses ve görüntü kaydı yapması açısından kullanan kişilerin her ihtiyacına cevap verebilmektedir (Arda ve Tatlı, 2012). Günümüz kullanıcıları birçok işi (yeme içme, mesajlaşma, bankacılık, fotoğraf ve video çekme) akıllı telefonla yapabilmektedir.

Cep telefonu ile akıllı telefonu; akıllı telefon kullanımı cep telefonu kullanımı içinde değerlendirilmekte olsa da ayırmak yararlı olacaktır. Akıllı telefonlar Windows Phone, IOS, Symbian OS, Android, Linux gibi birçok iletişim sistemiyle çalışarak internete erişim, konum bulma ve paylaşma gibi yararlar sağlarken, basit cep telefonları sesli iletişim ve kısa mesaj servisi kullanılmasına olanak sağlamaktadır (Çakır, Demir, 2014). Günümüz Teknolojisinde, üretilmekte olan akıllı telefonların tümü yukarıdaki işletim sistemlerinden birini kullanarak hizmet sunmaktadır.

### 2.1.1. Tarihsel Gelişimi

İlk cep telefonu görüşmesinin Finlandiya’da, ilk kısa mesajın 1992 yılında gönderildiğinin bilgisine yapılan araştırmalarda ulaşılmıştır. Graham Bell’in 3 Nisan 1873 yılında ağırlığı 850 gram, yüksekliği 25 cm, genişliği 4 cm ve derinliği 8 cm olan ilk telefonu icat etmiştir (Buğdaycı, 2001). 1973 yılında Graham Bell’in telefonu icat etmesinden sonra Martin Cooper ise ilk mobil telefonu icat ederek, 1982 senesinde dünyanın her yerine ulaşma düşüncesi ve her yere kablo döşeme fikri sonucunu doğurmuştur (Buğdaycı, 2001).

Telefon farklı yerlerde bulunan bireyler arasında iletişimi sağlayan teknolojik bir iletişim cihazıdır ve bunun yanında kültür, kimlik, siyaset ve ekonomi gibi alanlarda hayatımızda etkin bir role sahiptir. Telefon teknolojisinin gelişim süreci 10 Mart 1876 yılında Graham Bell’in telefonu icat etmesiyle iletişim devrimi başlamıştır. Telefonun gelişimi yaklaşık 100 yıl sürmüştür, kablolu olması nedeniyle mobil iletişim araçlarından farklı olarak, sürekli bir yere bağlı olarak kullanılmış ve bu sebeple sınırlı bir gelişim göstermiştir. Coğrafi olarak kablo döşemenin zor olduğu Finlandiya ve benzeri ülkeler farklı farklı iletişim araçları seçenekleri bulmaya çalışmışlar ve bu çabalar sonucunda kablosuz telefon kullanılmaya başlanarak mobil iletişim araçları için adım atılmıştır. Taşıtlarda telefon kullanılmasına 1947 yılında kullanılmaya başlanan hücreli telefon sistemleri sayesinde başlanmıştır. Yeni nesil kablosuz iletişim cihazları Mobilite kavramıyla birlikte geliştirilmeye başlanmış ve mobil iletişimde olanaklar artmıştır (Kayabaş, 2013).

1973 yılında ilk cep telefonu Motorola firması tarafından yapılmış olup ilk konuşma gerçekleşmiştir. 1982 yılında Global System for Mobile Communications (GSM), Türkçe olarak ifadesi mobil iletişim ağları için küresel sistem olan mobil teknoloji için adımlar atılmıştır. İlk anlaşma 900Mhz (Megahertz) frekansında sağlanmış, İngiltere’nin 1990 yılında yaptığı öneri sonucunda 1800Mhz’ye geçilmiştir. Mobil iletişim için gerekli standartlar anlaşmalar sonucunda belirlenmiş ve bazı istasyonları kurulması yönünde çalışmalara başlanmıştır (Faryad, 2011). Finlandiya’ya ait Nokia firması, yapılan çalışmalar sonucunda 1011 isimli belli standartlara sahip ilk cep telefonunu üretmiş ve İngiltere ile ilk görüşmeyi yapmıştır (Uğurlu, 2013).

GSM 1991 yılı itibariyle Avrupa standardı haline gelmiş, ticari olarak uygulanabilirliği ve sayısal standardı ile dünya genelinde destek görek 100'den fazla ülkede en az 150 operatörce tercih edilmiştir (Yüksel, 2015). İlk cep telefonu görüşmesi 1991 yılında gerçekleştirilmiş olup, Türkiye'de 1994 yılında gerçekleştirilmiştir (Uğurlu, 2013).

Almanya, Fransa, ve İngiltere gibi İskandinav ülkeleri ilerlemeleri sürdürerek ilk kez kablosuz iletişimi kullanmışlardır. 1G olarak bilinen 1.nesil sistemler yani analog sistemler, yetersiz kapsama alanı ve düşük ses kalitesiyle telsiz iletişime olanak vermiş, daha sonra 2G adıyla 2.nesil sistemler kullanılmaya başlanmıştır. İkinci nesil iletişim sistemlerinde ses aktarımı daha iyi olup, mesajlaşma ve veri aktarımı da yapılmaya başlanmıştır. Tüm bu gelişmeler sonucunda hücresel ağ kullanılarak 3G ve 4G sistemleri yapılmıştır (Kayabaş, 2013).

Günümüzde 5G sistemine geçilmeye çalışılmaktadır. Ülkemizde ilk adımların 1985 yılında atıldığını 1986 yılında İstanbul ve Ankara arasında ilk görüşmenin gerçekleştiği görülmüştür. Cep telefonuna ilgi 1990'lı yıllarda başlamış olup, genç neslin son çıkan marka ve teknolojileri takip etmesiyle Türkiye'de cep telefonu pazarının büyümesine ve 2000'li yılların başında cep telefonu sahibi olmada dünya genelinde ilk sıralara çıktığımız görülmektedir (Kayabaş, 2013).

Dünya genelinde mobil telefon kullanımı artmış olup, sabit telefon abonelerinde düşüş görülmektedir. 2006 'daki 1.26 milyar olan pik değerden 2016'da 1 milyar değerine düşmüş ve 2017'de 972 milyon civarında olduğu tahmin edilmektedir. 2006 yılından itibaren aboneliklerdeki ve her 100 kişiye düşen aboneliklerde düşüş vardır (Measuring the Information Society Report, 2017).

Teknolojik gelişmelerle beraber iletişim ve bilgi teknolojinin hızlı ilerleyişi devam eder hale gelmiştir. Taşınabilir olmaları sebebiyle yoğun şekilde var olmakta ve bireyin her alanına kolayca girmektedir. Cep telefonlarının diğer bir özelliği ise ulaşılabilir olmalarıdır. Cep telefonları yanlarında olmadığında insanlar eksiklik duygusu yaşayabilir ve bu kendilerini yalnız hissetmelerine yol açabilir (Ertem, 2006).

İnsanlar telefonları yanlarında olduğu zamanlar kendilerini daha güvende olduklarını düşündükleri fikrine yapılan araştırmalar sonucunda ulaşılmıştır. Bireylerin tehlikeli olduğunu düşündükleri normalde gidemeyecekleri yerlere dahi gidebildikleri gözlemlenmiştir. Mobil telefon kullanımı bugünün koşullarında günlük yaşantımızın gereklerinden biri haline gelmiştir. Mobil telefonların ilk çıktığı zamanlar içeriği sebebiyle telefon konuşması ve kısa mesaj gönderme gibi işlevleri, insanlar tarafından kullanılmış olup günümüzde çokça bir değişime uğramıştır. Mobil telefon arama yapmak, mesajlaşmak, internete bağlanmak, istediğin her an arkadaş ve aileye ulaşmak gibi birçok işlevlerinden dolayı hayatımızda çok önemli bir yere sahip olmuştur. Bu cihazların insanın sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde etkisi vardır ve gençler yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Ertem, 2006).

### **2.1.2. Akıllı Telefon Kullanım Amaçları**

Cep telefonları çok pratik ve tercih edilen mobil cihazlardan biridir. Akıllı telefonlar cep telefonlarına taşınabilir küçük bilgisayarların özelliklerinin eklenmesiyle üretilmiş olup standart bir cep telefonundan daha fazla niteliğe sahiptirler. Akıllı telefonların özelliklerinin kullanılabilmesi için yüksek işlemci performansına gereksinim vardır ve akıllı telefonlarda grafik işlemciler ve donanımsal özellikler de mevcut olup bundan ötürü konuşma, mesaj alıp göndermenin yanı sıra, internette dolaşma, alışveriş yapabilme, bilgi araştırma, müzik dinleme oyunlar oynayabilme gibi birçok avantaj sunabilmektedir. Akıllı telefonlar tüm bu işlevleri internete bağlanabilmesiyle sağlamaktadır. Çeşitli işletim sistemleri aracılığıyla akıllı telefonlar farklı amaçlar için tercih edilebilmektedir (zkoak, 2016). Kullanılan işletim sistemi sebebiyle akıllı telefonlar minik cep bilgisayarı gibi günümüzde kullanılmaktadır.

## **2.2. TÜRKİYE’DE AKILLI TELEFON KULLANIMI**

Adjust’ın yaptığı araştırmaya göre Türkiye’de mobil cihaz kullananların yüzde 90’ından fazlasının indirdikleri uygulamayı ikinci haftadan itibaren kullanmayı srdrmedikleri saptanmıştır. Herhangi bir uygulamanın kullanım süresi ülkemizde ortalama 65 saniye, Avrupa’da ise 81 saniye civarındadır. Uygulamayı indirdikten sonra

iki hafta kadar bir süre içinde uygulamayı açma oranı Türkiye’de yüzde 6, 9 oranıyla Avrupa’dan çok geridedir (Demirel, 2016).

“We Are Social”ın evrensel ölçekte hazırlamış olduğu dijital dünya araştırması sonuçlarına göre 2015 Ocak’tan bugüne Türkiye’de ki aktif abonelik sayısı yüzde 10 artış göstermiş olup sosyal medya kullanıcıları da yüzde 5 civarında artmıştır. Mobil operatör abonelikleri de yüzde 2’lik bir artış göstermiştir. Akıllı telefonlarla sosyal ağlara erişim 2014 yılına oranla yüzde 13 artış göstermiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre (We Are Social, 2016):

- Ülkemizde akıllı telefon pazar payı yüzde 56 oranında olmuştur.
- İnternete akıllı telefonuyla erişim sağlayan 40, 5 milyon abone vardır.
- Akıllı telefonla internete erişim günlük 2 saat 35 dakika civarındadır.
- Akıllı telefon ile web sitelerine erişim yüzde 46 oranındadır ve evvelki yıla oranla yüzde 55 arttığı görülmüştür.
- Mobil bağlantılarda 3G ya da 4.5 G kullanan abonelerin toplam orana göre oranı yüzde 39’ dur.
- En sık kullanılan sosyal ağ yüzde 32 ‘lik oranla Facebook’tur. Facebook’u % 24 oranla Whatsapp, Facebook Messenger % 20, Twitter % 17, Instagram % 16 ve % 15 oranla Skype’ın takip ettiği görülmüştür.

### **2.3 AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI**

Akıllı telefonlar hayatımıza önemli katkılar sağlamaktadır. Bilgisayarın sunduğu tüm imkanları sunar. Sağlık, eğitim, ticaret ve daha birçok alanda iletişimin hızlı ve çeşitli olmasına katkıda bulunmuştur. Birçok kıymetli işlevi hem kısa sürede yapan hem de işlevleri kolaylaştıran cep telefonlarının yararları yanı sıra sebep olduğu sorunlarda vardır. Birey akıllı telefonla sosyal medyayı daha etkili bir şekilde kullanabilmektedir. Ancak birey sanal dünyada sosyalleşme konusunda başarılı olurken diğer yandan ailesiyle iletişim kurmayacak kadar ailesinden uzaklaşmakta ve mevcut yaşamından kendini soyutlamaktadır (Şata vd., 2016). Ayrıca bağımlılık seviyesinde kullanılan akıllı

telefonların anti sosyal ve zorba davranışları tetikleme diğer sonuçlarından birkaç örneğidir (Shine ve Beak, 2013). Akıllı telefonun devamlı kullanılması bireylerde sosyal, psikolojik ve fizyolojik olarak negatif sonuçların yaşanmasına neden olabilmektedir. Telefonlar günümüzde iş, sosyalleşmek ve diğer kişilerle iletişim kurmak için kullanılabilir. Bu sebeple telefonlarını her daim yanlarında ve açık şekilde tutmaya gayret ederler. İnsanların her zaman yanlarında buldukları bu cihazlar alışkanlığa ve bunun daha ileri bir evresi olan bağımlılığa sebep olmaktadır (Wood ve Neal, 2007). Alışkanlıklar kişilerin hayatlarında probleme sebep olmayan, günlük yaşamlarında daima var olan ve yaşantılarına zenginlik katan faaliyetlerdir. Ancak alışkanlıklar bir süre sonra kontrolden çıkıp bilişsel, sosyal ve psikolojik olarak kişiye zarar vermeye başladığında bağımlılıktan söz edilebilir. Akıllı telefonların bu şekilde kullanımı, ergenlerce bağımlılık seviyesinde olduğu ancak bağımlılık türü olarak yeni tanımlanmış bir tür olduğu için bu konuda yapılmış araştırma sayısı çok azdır (Kim, Lee, Lee, Nam ve Chung, 2014).

Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonu bireyin sosyal ilişki ve günlük işlevlerinde bedensel ve ruhsal dengesinin bozulmasıyla ortamına ayak uydurmada zorlanması ile mevcut düzenin bozulmasına varacak kadar normal seviyenin üstünde kullanılmasıyla ortaya çıkan davranışsal bağımlılık çeşididir. Bu bağımlılık kimyasal bir maddeye olan ihtiyaçtan değil telefonu kullanmadığında kişide huzursuzluğa sebep olan bir bağımlılık çeşididir. Literatürde ki tanımları; “problemlili mobil telefon kullanımı”, “mobil telefonun aşırı kullanımı”, “akıllı telefon bağımlılığı” şeklindedir (Süler, 2016).

### **2.3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Akıllı telefonlarla ilgili yapılan araştırmalar genellikle kullanım yaygınlığı ve kullanıcılar üzerindeki etkilerini araştırmaya yoğunlaşsa da konunun psikiyatrik ve psikolojik boyutu da incelenmelidir. Bireyin günlük yaşamını ve diğer kişilerle ilişkilerdeki işlevselliğine hasar veren tekrarlanan davranış bozuklukları, bağımlılık olarak ele almak gereklidir. Belli bir davranışa fazla yöneliş ve uğraş, yaşadığı dünyadan uzaklaşarak haz sağlayan davranışı sürdürmek, tekrarlanan davranışlarla birlikte tolerans geliştirmek, ortaya çıkan davranışları kontrol etmekte zorluk yaşama

zorluk, davranışın tekrarlamasının engellenmesi halinde meydana gelen huzursuzluk belirtileri, bağımlılık kapsamında değerlendirilmektedir (Noyan vd.,2015).

Bağımlılık kişide heyecan yaratan şeyler olarak ifade edilebilir. Akıllı telefonlar kişilerde heyecan yarattığı oranda bağımlılığa sebep olabilmektedir. Davranışçı yaklaşıma göre; birey bir davranış sonucunda doyuma ulaşıyorsa ya da bir davranış ile olumsuz bir durumdan çıkabiliyorsa, bireyler bu davranışı gerçekleştirerek doyuma ulaşabilir veya olumsuzluktan kurtulmayı tercih edebilir. Bu bağlamda akıllı telefonlar da bu özellikleriyle bağımlılık yaratan bir unsur olarak kabul edilebilmektedir (Ünal, 2015).

Geçmiş yıllarda “madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı” tanı sınıflandırılması bağımlılık kavramı için kullanılmış olup, DSM’ nin güncel şeklinde “madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları” tanı sınıflandırılması olarak yer almaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği,2013). DSM-5’te gerçekleşmiş olan değişiklik ile birlikte sadece madde ile ilişkili bozuklukları içeren bağımlılık terimi, madde ile ilişkili olmayan davranışları da kapsar hale gelmiştir (Noyan vd., 2015). DSM-5’te madde ile ilişkili olmayan bozukluklar kategorisinde sadece “ kumar oynama bozukluğuna yer veriliyor olsa da gelecek yıllarda gerçekleştirilecek klinik araştırmalar ile internette oyun bağımlılığı kavramının başka bir tanı sınıflandırılmasında değerlendirileceği belirtilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği,2013).

Bireylerin işlevselliğini bozacak seviyede tekrarlayıcı davranışlar davranışsal bağımlılıkların temelinde yer almaktadır ( Basu vd., 2012).Akıllı telefon bağımlılığının DSM kapsamında değerlendirilmesi için bu cihazların bireylerin işlevselliğini bozacak seviyede sürekli ve tekrarlayıcı kullanımını gösterecek araştırmalar yapılmasına ihtiyaç vardır (Grant vd.,2010).

Yapılan bir araştırmada DSM-5’te yer alan kumar oynama bozukluğu ölçütleri ile kıyaslaması yapılarak akıllı telefon bağımlılığına yönelik tanı ölçütleri önerilmiştir. Aşağıda belirtilen bu maddelerden en az 4’ünün kişide var olması ve bireyin yaşamına zarar verici, sürekli ve yineleyici uygun olmayan akıllı telefon kullanımı davranışı:

1) Arzu edilen etkiyi yaratması maksadıyla akıllı telefonu daha sık ve daha fazla kullanmaya gereksinim duyulması

- 2) Akıllı telefon kullanımını azaltmak üzere başarısız girişimlerin olması
- 3) Sürekli akıllı telefonla meşgul olmak
- 4) İstenmeyen duygulardan kurtulmak için akıllı telefon kullanımına başvurmak
- 5) Zaman kavramını yitirecek düzeyde aşırı akıllı telefon kullanmak
- 6) Tolerans geliştirmek
- 7) Akıllı telefona ulaşamadığında sinirlilik hali, gerginlik, depresyon, huzursuzluk, tahammülsüzlük benzeri yoksunluk belirtilerinin görülmesi (Nurmedov,2016).

### **2.3.2. Akıllı Telefonsuz Kalma Fobisi**

Gençlerin mobil telefon kullanımındaki artış psikolojiye yeni bir fobi terimi olan “Nomofobi (no mobile phobia)” terimini katmıştır. “Nomofobi” akıllı telefon ve mobil internetten yoksun kalma korkusu olarak tanımlanır. Nomofobik kişilerin belirgin özelliklerini devamlı mesaj veya arama olup olmadığını kontrol etmek, kapsama alanı dışı veya erişimin ve kullanımın kısıtlı olduğu yerlerde endişe ve gerginlik duymak, telefonu tümgün boyunca açık bırakmak, yatağa telefonunu almak gibi davranışları sayabiliriz (Bragazzi ve Pente, 2014).

Ergenler arasında mobil telefonu kullanma oranının artmasından dolayı Psikoloji Bilimi yeni bir fobi terimiyle tanışmıştır. Nomofobi diğer bir ifadeyle cep telefonundan yoksun kalma korkusu olarak tanımlanmakta ve ergenlerde %76 oranında görülmektedir. Ergenlerin sosyal ağlara sürekli bağlanma isteğinin sonucu olarak ergen bireylerin yaşam stillerini çokça etkilemektedir. 2008 yılında İngiltere’de yapılan araştırmalarda nomofobi terimi kullanılmaya başlanmış olup, yapılan araştırmanın sonucunda ergenlerin %66’sının cep telefonlarını kaybetme korkusu yaşadığı tespit edilmiştir.

Nomofobi belirtileri şunlardır:

- Cep telefonunun kapalı olması durumunda veya kapsama alanı dışında olmasına karşı negatif fiziksel semptomlar ve aşırı tepki verilmesi

- Takıntılı şekilde ve sürekli olarak cep telefonunun yanında olup olmadığının kontrol edilmesi
- Sürekli cep telefonunu kaybetme korkusu yaşanması
- Bireyde bu düşüncelerin uzunca süredir var olması, günlük yaşamını ve sağlık durumunu olumsuz etkilemesidir (Çelik, 2010).

#### **2.4. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞINI ETKİLEYEN ETMENLER**

Mobil iletişim cihazlarının özelliklerine bağlı olarak akıllı telefon kullanım alışkanlıklarının telefon bağımlılığına sebep olabileceği söylenebilir. Bir maddenin bağımlılık oluşturmasına neden olabilecek etkenlerden biri hoşnut edici kullanım özellikleri iken (Carbonell vd., 2013) bir diğeri ise maddeye bağımlı olan kişinin kişilik özellikleridir. Akıllı telefon bağımlılığının önemli etkeninden biri bu cihazların kullanım özelliklerinin belirlenmesi diğeri de akıllı telefon bağımlısı kullanıcıların kişilik özelliklerinin bulunmasıdır.

Akıllı cep telefonlar, kişisel bilgisayarın birçok özelliği, işlevini kapsamından dolayı kullanıcılar için cazip ve vazgeçilmez bir konumdadır. Aşırı kullanımı insan ilişkilerini aksatabilmektedir. Ancak akıllı telefonlar yenilikçiler ve teknoloji meraklısı olanlar tarafından normal kullanan bir bireyden çok daha fazla kullanılmaktadır. Bundan dolayı deneyime bağlı etkenler akıllı telefon kullanan kişileri anlamak için değişik bir perspektif olabilmektedir. Akıllı telefon kullanan kişilerin bağımlılığını algılayabilmek için kişilik özellikleri ve deneysel etkenleri dikkate alan entegre araştırmalar önemlidir (Park ve Lee, 2011).

Akıllı telefon bağımlılığı yeni girdiği için konuyla ilgili sınırlı çalışmalar mevcuttur. Literatüre bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı konusu davranışsal bağımlılığın alt başlığı altında olan teknolojik bağımlılıkla ilişkilendirilmektedir (Bianchi ve Phillips, 2005; Beard, Wolf, 2001).

Bazı çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığı, obsesif kompulsif bozukluk ile ortak yönlerine dikkat çekilerek akıllı telefon bağımlılığı, bir dürtü ya da endişe durumundan kurtulmak amacıyla kompulsif davranışa neden olan bozukluk olarak

nitelendirilmektedir. Ayrıca bilinçsizce aşırı internet ve cep telefon kullanımı gibi sorunlu davranışların haz ve heyecan veren yapısıyla obsesif kompulsif hareketlerin endişeyi azaltan işlevi arasındaki farklılığın dikkate alınması gerektiği belirtilmiştir (El-Guebaly, Mundry, Zohar, 2011).

Bağımlılığın nörofizyolojisine nörogörüntüleme ile bakıldığında bağımlı olmayan kişiler yemek gibi doğal ödüllere ile yetinirken, bağımlı bireyler salınan dopamin sebebiyle madde alımı ya da haz verici alışveriş, oyun oynama, internette dolaşma, sosyal medya gibi doğal olmayan ödüllere yönelirler (Volkow, Joanna, Gene Jack, 2003), (Kuss, Van Rooij, Shorter, 2013).

Akıllı telefon kullanımının nedenlerine bakıldığında stres, depresyon, kaygı, gergin ilişkiler, yalnızlık ve kötü akademik başarı şeklinde olumsuz durumlarla baş edilememesi dikkat çekicidir (Mobasher, Fouad, Enaba, 2015).

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili risk etkenleriyle ilgili yapılan çalışmalarda; yaş, kullanım süresi ve kullanım sıklığı, kullanım amacı, sabah ilk kullanıma kadar geçen süre gibi değişkenler incelenmiştir. Yapılan çalışmaların sonuçları tam örtüşmemekle birlikte benzer kısımlar dikkati çekmektedir. Akıllı telefonla geçirilen süre ve kullanım sıklığı arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin arttığı belirtilmiştir. Aynı çalışmada kullanım sıklığının akıllı telefon bağımlılığı ile telefon kullanım süresinden daha ilişkili olduğu bulunmuştur (Lin YH, Lin YC, Lee YH, 2015; Lee H, Ahn H, Choi S, 2014).

Akıllı telefon kullanımını etkileyen en önemli faktörün psikolojik etkenler olduğunu araştırmalar göstermektedir. Akıllı telefon kullanımı kişinin kendisini anlık olarak iyi hissetme isteğinden; mesajlaşma, e-posta ve sosyal medya vasıtasıyla duygudurumunu düzenleme dürtüsünden etkilenmektedir. Bireylerin depresyon, kaygı benzeri olumsuz duygudurum tablolarını hafifletmek için, dikkatlerini dağıtmak amacıyla akıllı telefon kullandıklarını yapılan çalışmalar göstermektedir (Elhai, Levine, 2017).

Yalnızlık, sıkıntıyı giderme, anlık ödül arayışı akıllı telefon kullanımının sıklaşmasına neden olan faktörler olarak dikkat çekmektedir. Akıllı telefon kullanımı

genç nüfusta daha sık görülmekte olup kadınlar tarafından sosyalleşme amaçlı, erkekler tarafından çok farklı uygulamaların kullanımını içerdiği görülmektedir (Busch, McCarthy, 2021).

Akıllı telefon bağımlılığı yaygınlığı ile ilgili yapılan çalışmalarda özellikle 15-16 yaş grubunda olan kız cinsiyetin, okul, aile ya da iş ortamında alkol ve uyuşturucu kullanımının, fiziksel aktivitesi daha az olan ve daha yüksek oranda stres, anksiyete, depresyon bildiren grupta en yüksek oranda olduğu bulunmuştur. Güçlü ve olumlu aile bağları olanlarda, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve yaptıklarından haberi olması durumunda, aile içindeki kuralların açık olması ve bu kurallara uyulması ve ebeveynlerin çocukların hayatlarına ilgili olmaları durumunda ve okul başarısının bağımlılıktan koruyan etkenler olarak belirtilmiştir (Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015;Haug, Castro ve Kwon, 2015).

## **2.5. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ NEDEN OLDUĞU SORUNLAR VE OLUMSUZ ETKİLERİ**

Akıllı telefonlar, gündelik yaşamımızı kolaylaştırırken bazı problemler de gündeme getirebilmektedir. Akıllı telefonların amacına uygun kullanıldığı takdirde çok faydalı ve kolaylık imkanı sunan özellikleri varken, bilinçsiz şekilde ve normalden fazla kullanıldığında fiziksel ve psikolojik zararlı etkiler doğurabilmektedir. Akıllı telefonların kullanımıyla oluşan fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar Ünal (2015) tarafından şu şekilde maddeleştirilmiştir:

- Ekranla sürekli bakmaktan dolayı baş ağrısı, göz sulanması, göz yorgunluğu,
- Sosyal medya ve mesaj alıp gönderme uygulamalarının kullanımının yaygınlaşmasından kaynaklanan gerçek hayatta görüşmek yerine akıllı telefon aracılığıyla iletişim kurma,
- Cep telefonunu devamlı kontrol etmekten dolayı konsantrasyon kaybı yaşanmasına neden olması,
- Herkesle herhangi bir engel olmaksızın kolayca iletişim kurabilmekten dolayı sağlıklı olmayan ve illegal ortamlara kayabilme olasılığı ve tehlikesi

- Casus yazılımlar vasıtasıyla bireylerin özel hayatına müdahil olunması.

Akıllı telefon bağımlılığı, henüz net bir şekilde tanımlanmamış olsa da telefondan uzak kalamama, sıkça telefonu kontrol etme, normalden fazla akıllı telefon kullanılması sebebiyle uykusuzluk ve uyku kalitesinde bozulma benzeri belirtilerle ortaya çıkmaktadır. Akıllı telefon ile internete bağlanabilme akıllı telefon bağımlılığına neden olan en temel faktörlerden biridir. Bağımlılığı arttırıcı bir öge olarak mobil olmanın sağladığı yararlar her yerden internete ulaşma kolaylığı sağlamasıdır (Sevgi, 2013). İnternet kullanımı arttıkça akıllı telefon bağımlılığı da artmıştır diyebiliriz.

Alikaşifoğlu, (2012) akıllı telefon bağımlılığının dikkat eksikliği, hiperaktivite, depresyon, anksiyete, sosyal fobi gibi birçok psikolojik rahatsızlıklara sebep olduğunu ifade etmiştir. Akıllı telefonun aşırı kullanımından kaynaklanan çevresi ile iletişim kurmayı bırakıp, içe kapanan bireyler, asosyallik sorunu yaşayabilmektedirler. Yüz yüze iletişim en aza indirgenirken, sosyal hayata ilgi bir hayli azalabilmektedir (Alikaşifoğlu, 2012). Toplumlar sanal olarak sosyalleşirken aynı zamanda yalnızlaşmaktadırlar. Sosyal medya araçları (whatsapp, facebook... vb) ile iletişim kuran kişiler birbirlerinden uzaklaşıp, akıllı telefonlara bağımlı hale gelmektedirler.

Mobil teknolojinin hızlı gelişmesiyle birlikte akıllı telefonlar, hem donanım hem de işlev açısından olumlu yönde gelişmiştir. Akıllı telefonlar bireylerin hayatlarında önemli bir yere sahip olmaya başlamışlardır. Akıllı telefonlar bireylerin hayatlarına olumlu yönde katkı olurken, saplantılı ve aşırı bir şekilde kullanılması da olumsuz etkilerde bulunmaktadır. Bu olumsuz etkilerin fiziksel, sosyal, psikolojik ve akademik alanlarda olduğu son yıllarda daha açık olarak görülmektedir.

Akıllı telefonların sorunlu kullanımı bireylerin fiziksel sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Park akıllı telefon bağımlılığının çocukların zihinsel ve fiziksel gelişiminde bazı olumsuz sonuçları olduğunu ifade eder ve Park'a (2014) göre, normalin üzerinde akıllı telefon kullanan çocuklarda görme ve işitmede bozulmalarla birlikte obezite veya vücut kitle indeksinde dengesizlikler oluşmakta, mental olarak da dikkat eksikliği, zihinsel gelişimde problemler, duygusal açıdan dengesizlik ve depresyon gibi sorunlar yaşanmaktadır. Ayrıca akıllı telefon kullanımının genç

yetişkinlerde uyku bozuklukları ve depresyon belirtileri ile ilişkili olduğunu söyleyebiliriz (Thomé ve ark., 2011).

Sosyalleşme açısından da olumsuz yönde etkileri olan akıllı telefon bağımlılığı sebebiyle, kişiler sanal olarak sosyalleşirken, gerçek hayatta yalnızlaşmaktadırlar (Şata ve ark., 2016). Toplum içinde sosyalliğin göstergesi olarak sanal ortamda kurulan arkadaşlık sayısının baz alındığı da bilinmektedir. Sanal ortamlarda bireylerin kendilerini farklı göstererek gerçek benlikleriyle ideal benlikleri arasında uçurum oluşturacak biçimde davranmaktadırlar.

Akıllı telefon bağımlılığının öğrenci akademik başarıları açısından risk unsuru olduğu bilinmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı seviyesi yüksek olan üniversite öğrencilerinin akademik başarı seviyelerinin de düşük olduğu tespit edilmiştir (Hawi ve Samaha, 2016).

Ülkemizde rastgele seçilmiş 319 üniversite öğrencisiyle Süleyman Demirel Üniversitesi'nde yapılmış çalışmada Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalite Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği uygulanmış ve araştırma sonucunda ulaşılan sonuçlarda akıllı telefonu diğerlerine göre fazla kullananlarda anksiyete, depresyon, uyku bozukluğu ve gündüz işlev bozukluğu daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Demirci, Orhan ve Demirdas, 2015).

## **2.6. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Amerika Birleşik Devletleri'nde ve İngiltere'de akıllı telefonların pazardaki payı yüzde 80'e ulaşırken, Türkiye'de yüzde 57'ye ulaşmıştır (Öncel, 2016). Bazı analiz şirketlerince kullanım oranı bu kadar yüksek olan akıllı telefonlar ile ilgili birçok inceleme gerçekleştirilmektedir. Yapılan bu araştırmalardan biri Avrupalı Mobil Analiz şirketi Adjust'ın mobil uygulamalarla ilgili ülkemizin de dahil edilerek yaptığı araştırmadır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde App Annie isimli kuruluş tarafından Z kuşağının akıllı telefon kullanım alışkanlığı ile ilgili bir çalışma yapılmıştır. Akıllı telefon kullanım alışkanlıklarını bulmaya yönelik bu araştırmaya üç farklı yaş grubu

dahil edilmiş olup, uygulamalarda geçirilen günlük sürenin 2014-2015 yılları arasında % 40 arttığı belirtilmiştir. Araştırmada aynı zaman dilimi içinde günlük ortalama uygulamaları açma sayısı % 30, oturma süresi uzunluğu % 10 civarında artış göstermiştir. Veri tüketimi ise % 85 oranında artmıştır (Demirel, 2016).

Araştırma raporuna göre 13-24 yaş aralığındaki kullanıcıların elektronik posta uygulamalarını kullanım süresi % 1, mobil mesajlaşma uygulamalarının kullanımı % 8 seviyesindedir. 25-44 yaş arasındaki kullanıcıların elektronik posta için % 2, mobil mesajlaşma uygulamaları için % 4 oranında gerçekleşirken, 45 yaş üstü kullanıcılar için eposta kullanımı % 3, mobil mesajlaşma uygulamaları için % 2 seviyelerinde gerçekleşmiş olduğu görülmüştür (Demirel, 2016).

Yapılan bu araştırmada X-Y-Z kuşaklarının tarayıcı kullanımı konusunda benzer durum görülmektedir. 13-24 yaş arasındaki kişiler yüzde 12 seviyesinde, 45 yaş üzerindeki kitle tarayıcısını en fazla kullanan olarak tespit edilmiştir. Ezcümle X-Y kuşağının elektronik posta ve tarayıcı kullanımı, Z kuşağının ilgisini çekmemektedir (Demirel, 2016).

2015 yılından itibaren mobil cihaz sayısı 3.7 milyarı geçmiştir. Bu oran dünya nüfusunun yarısı kadardır. 2015 yılından itibaren global çapta mobil ticaret hacmi 100 milyar dolar civarındadır. Online perakende satış sektöründe mobil cihazların payı yüzde 35 civarında ulaşmış olup, 2018'e kadar 700 milyar dolar seviyelerine ulaşması öngörülmektedir (Öncel, 2016). Tüm bu veriler ışığında mobil medya kullanımının çok daha fazla artacağı öngörülmektedir.

Karaaslan ve Budak (2012) Ege Üniversitesi'nde 234 öğrenci katılımıyla yapmış olduğu araştırmasında cep telefonu kullanımının cinsiyete göre değişim gösterip göstermediğini ve de günlük yaşama olan etkisini incelemiştir

Park ve Lee (2014) Koreli üniversite öğrencilerinin kullandıkları uygulamalar ve sosyal ilişkilere yönelik akıllı telefon kullanımının cinsiyete göre değişiklik gösterip göstermediğini araştırmıştır. Bu araştırmaya 226 Koreli üniversite öğrencisi katılmış olup araştırma sonucunda kadınların erkeklere oranla telefon kameralarını daha fazla kullandığı, erkeklerinde kadınlara oranla daha fazla konuştuğu görülmüştür. Bu

çalışmada kadınların var olan arkadaşlarıyla daha fazla görüşerek aradaki bağı güçlendirirken, erkeklerin güçlü sosyal ilişki içinde olmadıkları ile yazışarak bağlantıya geçtiği ve var olan ilişkilerini geliştirmeyi seçtikleri görülmüştür (Park, Lee, 2014).

Deniz (2014) 500 lise öğrencisiyle yaptığı araştırmasında ergenlerde utangaçlık, sosyal anksiyete ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasında ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir

Başka bir çalışma da ise akıllı telefon bağımlılığı olan kullanıcıların utangaçlık, depresyon ve yalnızlığa daha fazla yatkın olduğu görülmüştür (Park ve Lee, 2014).

Yapılan diğer bir çalışmada da depresyon ve kaygının anlamlı düzeyde mobil bağımlılığı tahmin edemeyeceği ifade edilmektedir (Whiteside ve Lynam, 2001).

Lise öğrencilerinin telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada telefon kullanımıyla sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yılmaz, 2015).

Ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon kullanımı ile sosyal ilişkileri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmanın bulgularına göre ortaokul öğrencilerinin algıladıkları aile desteği arttıkça akıllı telefon bağımlılığı azalmaktadır (Demirel, 2018).

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal fobi düzeylerinin incelendiği bir çalışmada bahsi geçen değişkenler arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Sosyalleşme sıkıntısı çeken ve yalnızlık hisseden bireylerin akıllı telefonlarına yöneldiklerini söyleyebiliriz (Enez Darçın vd., 2016).

Yıldırım'ın lise öğrencileriyle yaptığı çalışmasında akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Akıllı telefon kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinin de arttığı görülmüştür.

İsviçre'de gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin %16.9'unun akıllı telefonlarına bağımlı olduğu tespit edilmiştir. 15-16 yaş aralığındaki bireylerin 19 yaşındaki bireylere oranla daha fazla bağımlı olduğu görülmüş, stres düzeyi yüksek olanların ve gün içinde daha az fiziksel aktivite yapanların bağımlılık düzeyi daha yüksek tespit edilmiştir (Haug vd., 2015).

“Yapılan başka bir çalışma bulgularına göre, cep telefonu kullanan tıp öğrencilerinin %77’sinin akıllı telefon kullandığı, çalışma grubunun yarısından fazlasının (%57) cep telefonlarını yarım saatte bir kontrol ettiği görülmektedir. Katılımcılardan sadece %22’si cep telefonuna bağımlı olduklarını ifade etmişlerdir. Çalışmada tıp öğrencilerin cep telefonu kullanımından dolayı yaşadıkları sağlık problemlerinden bahsedilmiş (Datta, Nelson & Simon, 2016), bunun neticesinde aşırı kullanımından kaynaklı bağımlılığın var olan nesilde ciddi sorunlara neden olabileceğini göstermiştir.

Üniversite öğrencileri arasındaki mobil telefon bağımlılığı önceden var olan nedenlerden kaynaklanabilmektedir. Dışadönüklük ve kaygının önemli ölçüde mobil bağımlılığı tahmin edebilmekte olduğu bazı araştırmalarda gözlemlenmiştir (Bianchi & Phillips, 2005). Kaygı ve özsaygı ile mobil bağımlılık arasındaki ilişki net olmayan karışık sonuçlar göstermektedir (Hong, Chiu & Huang, 2012).Yapılan bazı araştırmalara göre düşük özsaygı ile problemlili cep telefonu kullanımı, aşırı cep telefonu kullanımı ve cep telefonuna karşı ilgi arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Bianchi & Phillips, 2005), başka bir araştırmaya göre ise ilişki bulunamamıştır (Ehrenberg vd., 2008).

Lepp ve arkadaşları (2015) üniversite öğrencilerinin telefon kullanımı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemişler ve öğrencilerin telefon kullanım süreleri ile akademik not ortalamaları arasında olumsuz yönde bir ilişki bulmuşlardır.

Bazı araştırmalarda, akıllı telefonların öğrencilerin akademik çalışmalarını üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini ileri sürmüştür (Kibona & Mgaya, 2015; Lepp, Barkley & Karpinski, 2014; Junco & Cotten, 2012). Bu bağlamda, akıllı telefon bağımlılığının kişileri sınıf etkinliklerinden uzaklaştırabileceği, sınavlara odaklanmalarına engel olabileceği, çalışmalarını bölebileceği veya akademik performanslarını etkileyebileceği ileri sürülmüştür. Ancak birçok kişinin akıllı telefon bağımlılıklarının farkında olmadığı belirtilmektedir (Roberts, Yaya & Manolis, 2014).

Literatür incelendiğinde araştırmacıların akıllı telefon kullanımıyla ilgili çalışmalara önem verdiği altı çizilmekte ve daha çok çalışma yapılması gerektiği savunulmaktadır (Ching & Tak, 2017; Gökçearslan vd., 2016).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### MATERYAL VE METOD

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu araştırma, nicel araştırma desenlerinden biri olan betimsel tarama modeli ile yapılmış bir çalışmadır. Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin (“Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği” ve “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”) sayısal verilerinin toplanması ve sonuçların genellenebilecek olması yapılan çalışmanın nicel araştırma deseni olduğunu göstermektedir. Ayrıca verilerin ölçek aracılığıyla toplanmasından dolayı çalışma tarama modelidir.

#### 3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırma İstanbul ilinde yer alan devlet liselerinde ve sosyal medya üzerinden 9. ve 10. sınıf öğrencileri ile yapılmıştır. Bu çalışmanın çalışma grubu özel okul ve devlet liselerinde eğitim gören (yaklaşık 700 kişi) 9. ve 10. sınıf öğrencileridir.

#### 3.3. SINIRLILIKLAR

Bu çalışmaya seçilen özel okul ve devlet listelerinde öğrenim gören 9. ve 10. sınıf öğrencileri dahil edilmiştir.

#### 3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ÖZELLİKLERİ

Bu çalışmada “Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği” ve “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca 6 soruluk demografik form ankette yer almaktadır.

**Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği:** Kerns, Klepac ve Cole (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çeviri ve uyarlanması Sümer ve Şendağ (2009) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek toplam 15 maddeden oluşmakta ve çocukların ebeveynlere karşı duyduğu güvenli bağlanma düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır.

Ölçekte her madde için karşıt yönlü iki ifade bulunmaktadır (Bazı çocuklar... ama Bazı çocuklar...). Katılımcılardan, öncelikle “AMA” yazan kutunun hemen sağında ve solunda tanımlanan iki çocuk tipinden hangisine daha çok benzediğine karar vermesi istenmektedir. Daha sonra da seçtiği tarafa gidip tarif edilen çocuğa ne kadar benzediğini belirtmesi istenmektedir. Ters yönde yazılmış yedi madde yeniden kodlandıktan sonra ölçek toplam puan üzerinden (15-60 arasında değişen puanlarla) ya da madde sayısına bölünerek ortalama değerler üzerinden (1-4 arasında değişen puanlarla) değerlendirilebilir. Yüksek puanlar ebeveynlere karşı güvenli bağlanmaya karşılık gelmektedir.

**Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği:** Akıllı telefon bağımlılığı Kwon ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen 6’li Likert tipi olan bu ölçek 33 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin tamamı düz maddelerden oluşmaktadır. Her bir madde için Kesinlikle hayır (1), Hayır (2), Kısmen Hayır (3), Kısmen evet (4), Evet (5) Kesinlikle evet (6) puan almaktadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.947 olarak bulunmuş olup madde toplam korelasyon katsayısı ise 0.572 ile 0.915 arasında değiştiğini bildirmişlerdir. Türkçe uyarlaması Demirci ve arkadaşları tarafından 2014 yılında gerçekleştirilmiştir. Günlük yaşamı bozma ve tolerans, çekilme belirtileri, olumlu beklentiler, sanal ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağlara bağımlılık ve fiziksel belirtiler olmak üzere ölçeğin yedi alt boyutu bulunmaktadır. En düşük cevap puanı 33, en yüksek cevap puanı 198’dir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği akıllı telefon bağımlılığının yüksek olduğunu göstermektedir.

### **3.5. ARAŞTIRMADA KULLANILAN İŞLEMLER VE DEĞİŞKENLER**

Araştırma verileri 30 Aralık 2020- 20 Ocak 2021 tarihleri arasında elde edilmiştir. Tanımlayıcı türdeki araştırmada basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında anket yöntemi kullanılmıştır.

Veriler Google Docs. aracılığı ile çevrimiçi toplanmıştır. Bu araştırmanın bağımsız değişkeni demografik soru formu, bağımlı değişkenleri ise “Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği” ve “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”dir.

### 3.6. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi SPSS 23 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Çalışmada ölçekler arası ilişki korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizinde Cronbach Alpha katsayısı belirlenmiştir. Bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkenin her bir boyutu üzerindeki etkilerinin ayrı ayrı olarak belirlenmesi amacıyla regresyon analizinden faydalanılmıştır. Bunun dışında ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterme durumu ise t testi, ANOVA, Mann Whitney ve Kruskal Wallis testleri ile analiz edilmiştir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Cronbach's alfa katsayısı 0-1 arasında değişir ve ölçeğin iç tutarlılığının bir ölçüsüdür. Katsayı 0,00 <0,40 aralığında yer alıyorsa ölçek güvenilir değil, 0,40 <0,60 aralığında ise ölçeğin güvenilirliği düşük, 0,60 <0,80 aralığında ise ölçek oldukça güvenilir ve 0,80 < 1,00 aralığında ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçek” olarak değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2005; Lorcu, 2015).

**Tablo 1.** Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	<b>Madde Sayısı</b>	<b>Cronbach's Alfa</b>
<b>Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği</b>	15	0,809
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği</b>	33	0,949

Güvenilirlik analizi sonucuna elde edilmiş olan Cronbach's alfa değerlerine göre Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği yüksek derecede güvenilirlerdir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımı

		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	386	54,00
	Erkek	329	46,00
<b>Yaşınız</b>	13	78	10,90
	14	245	34,30
	15	338	47,30
	16	51	7,10
	17	3	0,40
	<b>Anne Eğitim Durumu</b>	Okuma yazması yok	25
İlkokul		330	46,20
Ortaokul		152	21,30
Lise		173	24,20
Üniversite		32	4,50
Yüksek lisans/doktora		3	0,40
<b>Hane Gelir Durumu</b>	2324 TL ve altı	114	15,90
	2325TL - 3000 TL	257	35,90
	3001 TL - 4500 TL	184	25,70
	4501 TL - 6000 TL	99	13,80
	6001 TL - 7500 TL	30	4,20
	7501 TL ve üstü	31	4,30
<b>Eğitim görülen sınıf</b>	9. Sınıf	377	52,70
	10. Sınıf	338	47,30
<b>Kendinize ait bir akıllı telefonunuz var mı?</b>	Evet	649	90,80
	Hayır	66	9,20

Tabloda katılımcıların demografik forma verdikleri yanıtlar görülmektedir. Katılımcıların %54'ü kadın ve %46'sı erkektir. Yaş gruplarına bakıldığında %47,3'lük kesimi 15 yaş grubu oluşturmaktadır. Katılımcıların %46,2'si annelerinin eğitim durumunun ilkokul mezunu olduğunu belirtmiştir. Hane geliri grupları incelendiğinde katılımcıların %35,9'unun 2325TL - 3000 TL arası gelire sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların %52,7'si 9. sınıf, %47,3'ü 10. sınıf öğrencisidir. Katılımcıların %90,8'i kendilerine ait bir akıllı telefonlarının olduğunu ifade etmiştir.

**Tablo 3.** Betimleyici İstatistikler

	ort.	ss.	min.	maks.	Çarpıklık	Basıklık
<b>Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği</b>	46,58	8,06	18	60	-0,575	-0,137
<i>Günlük Yaşam Bozuklukları ve Tolerans</i>	18,71	7,32	7	46	0,997	0,847
<i>Yoksunluk Belirtileri</i>	15,49	6,99	6	42	1,257	1,527
<i>Olumlu Beklentiler</i>	14,83	6,03	4	30	0,144	-0,986
<i>Sanal İlişkiler</i>	11,10	4,34	3	24	0,301	-0,704
<i>Aşırı Kullanım</i>	9,23	3,79	3	24	0,920	0,594
<i>Sosyal Ağa Bağımlılık</i>	5,88	2,80	1	12	0,358	-0,922
<i>Fiziksel Semptomlar</i>	7,01	3,17	2	18	0,837	0,332
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği</b>	82,24	29,00	29	186	0,735	0,259

Ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Buna göre, Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği bütün alt boyutlarıyla birlikte normal dağılıma uygunluk göstermektedir. Bu nedenle analizlerde parametrik yöntemler tercih edilecektir.

**Tablo 4.** Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek Puanlarının İlişkisi

<b>Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği</b>		
<b><i>Günlük Yaşam Bozuklukları ve Tolerans</i></b>	r	-0,106
	p	0,004*
<b><i>Yoksunluk Belirtileri</i></b>	r	-0,128
	p	0,001*
<b><i>Olumlu Beklentiler</i></b>	r	-0,088
	p	0,018*
<b><i>Sanal İlişkiler</i></b>	r	-0,123
	p	0,001*
<b><i>Aşırı Kullanım</i></b>	r	-0,054
	p	0,151
<b><i>Sosyal Ağa Bağımlılık</i></b>	r	-0,037
	p	0,319
<b><i>Fiziksel Semptomlar</i></b>	r	-0,134
	p	0,000*
<b><i>Akıllı Telefon Bağımlılığı</i></b>	r	-0,120
	p	0,001*

Tabloda katılımcıların Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek puanlarının ilişki testi sonuçları görülmektedir. Pearson testine göre 0-0.25 çok zayıf, 0.26-0.49 zayıf, 0.50-0.69 orta, 0.70-0.89 yüksek, 0.90-1.00 ise çok yüksek ilişki anlamına gelmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014).

Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği puanı ile Günlük Yaşam Bozuklukları ve Tolerans ( $r=-0,106$ ), Yoksunluk Belirtileri ( $r=-0,128$ ), Olumsuz Beklentiler ( $r=-0,088$ ), Sanal İlişkiler ( $r=-0,123$ ), Fiziksel Semptomlar ( $r=-0,134$ ) alt boyutları ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanı ( $r=-0,001$ ) arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki bulunmaktadır.

**Tablo 5.** Ölçek Puanlarının Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Karşılaştırılması

	Kadın		Erkek		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
<b>Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği</b>	46,50	8,92	46,68	6,94	-0,305	0,761
<b>Günlük Yaşam Bozuklukları ve Tolerans</b>	19,61	7,62	17,65	6,82	3,625	0,000*
<b>Yoksunluk Belirtileri</b>	16,01	7,09	14,87	6,84	2,181	0,030*
<b>Olumlu Beklentiler</b>	15,00	5,96	14,62	6,10	0,827	0,408
<b>Sanal İlişkiler</b>	11,48	4,47	10,66	4,16	2,540	0,011*
<b>Aşırı Kullanım</b>	9,61	3,80	8,80	3,75	2,868	0,004*
<b>Sosyal Ağa Bağımlılık</b>	5,83	2,75	5,94	2,86	-0,537	0,591
<b>Fiziksel Semptomlar</b>	7,68	3,14	6,21	3,02	6,366	0,000*
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği</b>	85,22	29,65	78,75	27,85	2,988	0,003*

Tabloda katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek puanlarının bağımsız örneklem t testi sonuçları görülmektedir. Buna göre;

Cinsiyet grupları arasında Günlük Yaşam Bozuklukları ve Tolerans alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, kadınların Günlük Yaşam Bozuklukları ve Tolerans alt boyut puanları erkeklere göre daha yüksektir.

Cinsiyet grupları arasında Yoksunluk Belirtileri alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, kadınların Yoksunluk Belirtileri alt boyut puanları erkeklere göre daha yüksektir.

Cinsiyet grupları arasında Sanal İlişkiler alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, kadınların Sanal İlişkiler alt boyut puanları erkeklere göre daha yüksektir.

Cinsiyet grupları arasında Aşırı Kullanım alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, kadınların Aşırı Kullanım alt boyut puanları erkeklere göre daha yüksektir.

Cinsiyet grupları arasında Fiziksel Semptomlar alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, kadınların Fiziksel Semptomlar alt boyut puanları erkeklere göre daha yüksektir.

Cinsiyet grupları arasında Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, Kadınların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek puanları erkeklere göre daha yüksektir.

**Tablo 6.** Ölçek Puanlarının Katılımcıların Yaşları Bakımından Karşılaştırılması

	13		14		15		16		17		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
<b>Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği</b>	48,19	7,85	46,38	8,19	46,57	7,88	45,12	8,82	47,33	10,02	1,245	0,290
<b>Günlük Yaşam Bozuklukları ve Tolerans</b>	18,59	7,52	18,64	7,28	18,90	7,31	18,18	7,61	15,33	4,62	0,296	0,881
<b>Yoksunluk Belirtileri</b>	16,56	7,89	15,62	6,80	15,16	6,83	15,39	7,52	15,33	8,08	0,674	0,610
<b>Olumlu Beklentiler</b>	15,59	6,20	14,71	6,04	14,84	5,86	14,14	6,88	14,00	5,00	0,516	0,724
<b>Sanal İlişkiler</b>	11,49	4,45	10,91	4,35	11,27	4,31	10,53	4,47	9,00	2,65	0,795	0,529
<b>Aşırı Kullanım</b>	8,99	3,74	9,14	3,88	9,41	3,72	9,00	4,08	8,00	2,00	0,417	0,797
<b>Sosyal Ağa Bağımlılık</b>	6,17	2,83	5,93	2,86	5,78	2,69	5,73	3,12	7,33	4,16	0,574	0,681
<b>Fiziksel Semptomlar</b>	7,38	3,48	6,77	3,12	7,14	3,13	6,73	3,21	6,67	1,53	0,876	0,478
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği</b>	84,77	30,72	81,71	28,88	82,49	28,27	79,69	32,47	75,67	24,13	0,311	0,871

Tabloda katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek puanlarının tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre yaş grupları arasında Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır

**Tablo 7.** Ölçek Puanlarının Katılımcıların Anne Eğitim Durumları Bakımından Karşılaştırılması

	Okuma yazması yok		İlkokul		Ortaokul		Lise		Üniversite		Yüksek Lisans/ Doktora		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
<b>Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği</b>	46,20	8,86	46,57	8,50	45,24	8,05	47,05	7,26	50,34	5,61	52,33	6,03	2,697	0,020*
<b>Günlük Yaşam Bozuklukları ve Tolerans</b>	19,00	9,02	19,22	7,94	18,44	6,34	17,84	6,71	19,41	6,91	17,33	3,06	0,932	0,459
<b>Yoksunluk Belirtileri</b>	14,48	7,82	16,17	7,79	15,31	5,90	14,49	6,13	15,81	6,57	11,67	4,04	1,663	0,141
<b>Olumlu Beklentiler</b>	13,92	6,87	15,24	6,24	14,36	5,72	14,54	5,94	15,19	5,16	12,67	3,51	0,786	0,560
<b>Sanal İlişkiler</b>	10,44	4,66	11,42	4,59	11,00	4,11	10,94	4,24	9,94	2,97	10,00	2,00	1,025	0,402
<b>Aşırı Kullanım</b>	9,04	4,14	9,46	4,09	9,11	3,33	8,69	3,32	10,50	4,59	10,33	2,52	1,769	0,117
<b>Sosyal Ağa Bağlılık</b>	5,40	3,10	6,01	2,85	5,71	2,61	5,72	2,80	6,72	2,79	3,67	2,08	1,473	0,196
<b>Fiziksel Semptomlar</b>	6,20	2,89	7,35	3,27	6,81	2,87	6,79	3,23	6,22	3,01	7,00	4,58	1,783	0,114
<b>Akıllı Telefon Bağlılığı Ölçeği</b>	78,48	33,00	84,86	31,77	80,74	25,46	78,99	26,26	83,78	25,56	72,67	14,47	1,224	0,296

Tabloda katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre ölçek puanlarının tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Buna göre,

Anne eğitim grupları arasında Kerns Güvenli Bağlanma Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Buna göre, annesi üniversite mezunu olan katılımcıların Kerns Güvenli Bağlanma Ölçek puanları anneleri ilkököl ve ortaokul mezunu olanlara göre daha yüksektir.

**Tablo 8.** Ölçek Puanlarının Katılımcıların Aylık Hane Gelirleri Bakımından Karşılaştırılması

	2324 TL ve altı		2325TL - 3000 TL		3001 TL - 4500 TL		4501 TL - 6000 TL		6001 TL - 7500 TL		7501 TL ve üstü		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
<b>Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği</b>	44,83	8,04	46,42	8,24	47,68	7,90	46,83	8,17	47,63	7,81	46,10	6,71	1,931	0,087
<b>Günlük Yaşam Bozuklukları ve Tolerans</b>	17,64	7,43	19,12	7,45	18,74	6,92	19,24	7,67	17,80	7,69	18,29	6,75	0,862	0,506
<b>Yoksunluk Belirtileri</b>	14,63	7,08	16,02	7,35	14,89	6,14	16,42	7,66	14,50	5,81	15,68	6,97	1,390	0,226
<b>Olumlu Beklentiler</b>	14,04	6,09	15,41	6,11	15,19	5,97	14,13	6,10	12,83	5,47	14,87	5,24	1,939	0,086
<b>Sanal İlişkiler</b>	10,63	4,49	11,63	4,41	11,15	4,23	10,53	4,44	10,07	4,05	11,10	3,52	1,730	0,125
<b>Aşırı Kullanım</b>	8,63	3,67	9,40	3,88	9,39	3,65	9,57	4,29	8,40	3,24	8,90	3,05	1,228	0,294
<b>Sosyal Ağa Bağımlılık</b>	5,52	2,72	6,02	2,82	6,11	2,86	5,72	2,86	5,07	2,36	5,97	2,59	1,341	0,245
<b>Fiziksel Semptomlar</b>	6,79	3,25	7,58	3,35	6,78	2,92	6,83	3,13	5,93	2,78	5,97	2,47	3,482	0,004*
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği</b>	77,88	30,13	85,18	29,72	82,24	26,50	82,43	31,47	74,60	26,15	80,77	25,96	1,482	0,193

Tabloda katılımcıların aylık hane gelirlerine göre ölçek puanlarının tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

Aylık hane geliri grupları arasında Fiziksel Semptomlar alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, 2325TL- 3000 TL hane gelirine sahip katılımcıların Fiziksel Semptomlar alt boyut puanları 7501 TL ve üzeri gelire sahip olan katılımcılardan daha yüksektir.

**Tablo 9.** Ölçek Puanlarının Katılımcıların Sınıfları Bakımından Karşılaştırılması

	9 Sınıf		10. Sınıf		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
<b>Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği</b>	46,58	7,97	46,59	8,18	-0,027	0,979
<i>Günlük Yaşam Bozuklukları ve Tolerans</i>	18,71	7,10	18,71	7,57	0,012	0,991
<i>Yoksunluk Belirtileri</i>	15,90	7,03	15,02	6,93	1,685	0,093
<i>Olumlu Beklentiler</i>	14,87	6,09	14,78	5,97	0,198	0,843
<i>Sanal İlişkiler</i>	11,06	4,33	11,16	4,37	-0,320	0,749
<i>Aşırı Kullanım</i>	9,14	3,75	9,35	3,84	-0,742	0,458
<i>Sosyal Ağa Bağımlılık</i>	5,95	2,87	5,80	2,72	0,693	0,489
<i>Fiziksel Semptomlar</i>	6,90	3,22	7,13	3,11	-0,972	0,331
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği</b>	82,52	28,83	81,94	29,22	0,265	0,791

Tabloda katılımcıların eğitim gördükleri sınıfa göre ölçek puanlarının bağımsız örneklem t testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre eğitim görülen sınıf grupları arasında Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 10.** Ölçek Puanlarının Katılımcıların Akıllı Telefon Sahibi Olma Durumu Bakımından Karşılaştırılması

	Evet		Hayır		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
<b>Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği</b>	46,62	8,11	46,24	7,67	0,360	0,719
<i>Günlük Yaşam Bozuklukları ve Tolerans</i>	18,78	7,36	18,08	6,98	0,739	0,460
<i>Yoksunluk Belirtileri</i>	15,50	7,01	15,38	6,90	0,130	0,897
<i>Olumlu Beklentiler</i>	14,80	6,02	15,03	6,11	-0,290	0,772
<i>Sanal İlişkiler</i>	11,08	4,36	11,39	4,20	-0,567	0,571
<i>Aşırı Kullanım</i>	9,28	3,81	8,77	3,65	1,039	0,299
<i>Sosyal Ağa Bağımlılık</i>	5,89	2,80	5,73	2,75	0,460	0,645
<i>Fiziksel Semptomlar</i>	6,98	3,17	7,21	3,17	-0,556	0,579
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği</b>	82,31	29,07	81,59	28,48	0,192	0,848

Tabloda katılımcıların kendilerine ait akıllı telefona sahip olma durumlarına göre ölçek puanlarının bağımsız örneklem t testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre akıllı telefona sahip olma durumu grupları arasında Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).



## TARTIŞMA

Bu araştırmada güvenli bağlanma ile akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bağlamda yapılan anketler neticesinde elde edilen verilerden yola çıkarak aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmamızda güvenilirlik analizi sonucuna elde edilmiş olan Cronbach's alfa değerlerine göre Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği (0.809) ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (0.949) yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımına bakıldığında araştırmaya katılanların demografik forma verdikleri yanıtlara göre; katılımcıların %54'ü kadın ve %46'sı erkektir. Yaş gruplarına bakıldığında %47,3'lük kesimi 15 yaş grubu oluşturmaktadır. Katılımcıların %46,2'si annelerinin eğitim durumunun ilkökul mezunu olduğunu belirtmiştir. Hane geliri grupları incelendiğinde katılımcıların %35,9'unun 2325TL-3000 TL arası gelire sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların %52,7'si 9. sınıf, %47,3'ü 10. sınıf öğrencisidir. Katılımcıların %90, 8'i kendilerine ait bir akıllı telefonlarının olduğunu ifade etmiştir.

Sosyo demografik özelliklere baktığımızda çalışmamıza katılan 715 adolesanın 386 (%54'ü)'i kız, 329 (%46'sı)'ü erkektir. Aktaş ve arkadaşlarının yaptığı iki ayrı çalışma verilerinde bizim çalışmamıza benzer şekilde katılımcıların çoğunluğunun kadın olduğu görülmüştür (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Noyan ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri arasında yaptıkları Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında katılımcıların benzer şekilde %61, 6'sının kadın cinsiyette olduğu saptanmıştır (Noyan ve ark., 2015).

Betimleyici istatistiklere bakıldığında ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Buna göre, Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği bütün alt boyutlarıyla

birlikte normal dağılıma uygunluk göstermektedir. Bu nedenle analizlerde parametrik yöntemler tercih edilmiştir.

Güvenli bağlanma ölçeği ve akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının ilişkisine bakıldığında Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği puanı ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği arasında negatif yönlü çok zayıf (0-0.25) ilişki saptanmıştır.

Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği puanı ile Günlük Yaşam Bozuklukları ve Tolerans ( $r=-0,106$ ), Yoksunluk Belirtileri ( $r=-0,128$ ), Olumsuz Beklentiler ( $r=-0,088$ ), Sanal İlişkiler ( $r=-0,123$ ), Fiziksel Semptomlar ( $r=-0,134$ ) alt boyutları ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanı ( $r=-0,001$ ) arasında negatif yönlü çok zayıf (0-0.25) ilişki bulunmaktadır.

Hipotezlerimizden biri olan” Güvenli bağlanma ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır” hipotezi doğrulanmamaktadır. Buna sebep katılımcıların yaş grubu gösterilebilir. 13-17 yaş arası bireylerin henüz bağlanma döneminde olmaları ve bağlanma nesnesinden kopma yaşamamaları, aile ortamında yaşamalarından dolayı, henüz bağımlılık geliştirmemiş oldukları söylenebilir. Bizim araştırma yaptığımız grubumuzdaki bireylerin yaşları daha küçük olduğundan dolayı bağımlılık oranının çok yüksek olmayabileceği ve henüz aileleriyle birlikte yaşamalarından dolayı bağımlılık ve bağlanma arasındaki ilişki daha zayıf çıkmış olabilir şeklinde düşünülebilir.

Araştırmamız sonucunda ulaştığımız bulguların aksine literatürde mobil telefon kullanımıyla bağlanma biçimleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ileri süren çalışmalar bulunmaktadır (Kim ve Koh, 2018; Konok vd., 2016; Lepp vd., 2016). Kim ve Koh (2018) kendilerini dış dünyadan soyutlayan ve kaçınan bireylerin telefonlarına daha çok bağlanabildiklerini ifade etmişlerdir.

Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam (2015) problemlili cep telefonu yordamada depresyon düzeyi ve bağlanma stillerinin rolünü araştıran bir çalışma yapmışlar ve yaptıkları bu çalışmaya 100 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yaptıkları çalışmada problemlili cep telefonu kullanımının güvenli bağlanmayla anlamlı ve negatif; güvensiz ve kaçınmacı bağlanmayla ise pozitif anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Konok vd. (2016) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımları ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen 19-25 yaş arası 142 kişinin katıldığı bir çalışma yapmışlardır. Yapılan araştırma sonucunda kaygılı bağlanma biçimine sahip bireylerin akıllı telefonlarına daha fazla bağlanma eğilimi gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Kaygılı bağlanan bireylerin iletişim ihtiyacı puanlarının yüksek olduğu ve bundan dolayı kaygılı bağlanan bireylerin dışlanma ve reddedilme korkusu sebebiyle telefonlarına daha çok bağlanma eğilimi gösterdikleri düşüncesini destekler biçimdedir.

Ölçek puanlarının katılımcıların cinsiyetleri bakımından karşılaştırılmasına bakıldığında katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek puanlarının bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre;

Cinsiyet grupları incelendiğinde kadınların Günlük yaşam bozuklukları ve Tolerans, Yoksunluk Belirtileri, Sanal İlişkiler, Aşırı Kullanım, Fiziksel Semptomlar alt boyut puanları ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek puanları erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı cinsiyete göre değişmektedir. Yaptığımız araştırma sonucunda elde ettiğimiz bulgulara bakıldığında kadınların tüm alt boyut puanları ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuş olup, tüm bu bulgular sonucunda hipotezimizin doğruluğu görülmektedir.

Ülkemizde Yılmaz ve arkadaşları tarafından yapılmış olan Akıllı Telefon Bağımlılığı ile ilgili çalışmada da kadınların aldıkları ortalama puanların ve bağımlılık oranlarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Yılmaz, Şar ve Civan, 2015).

Çakır ve Oğuz 2017'de yaptıkları çalışmada akıllı telefon bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını, öğrencilerin ölçek puanları karşılaştırıldığında kadın öğrencilerin, erkeklere oranla daha fazla akıllı telefon bağımlısı olduğunu saptamışlardır. Adolesan yaş grubunun dahil edilerek yapılan çalışmada, kız öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamaları erkek öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur (Çakır ve Oğuz, 2017).

Benzer şekilde Kwon ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada kadınların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının erkeklere oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kwon, Lee, 2013).

“Ölçek puanlarının katılımcıların yaşları bakımından karşılaştırılması’na bakıldığında yaş grupları arasında Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırmamızda öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmedi. Bu bağlamda akıllı telefonların hemen her yaş grubu öğrenci tarafından kullanıldığı söylenebilir.

Ada ve Tatlıda 2013 yılında akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörler ile ilgili yaptıkları çalışmada akıllı telefon kullanımı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir (Ada ve Tatlı, 2019). Kuyucu benzer şekilde çalışmasında katılımcı yaşları ile akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Kuyucu, 2017). Mert ve Özdemir de 2018’de yaş ile akıllı telefon kullanımındaki artış ve azalmanın arasında bir bağlantı olmadığı sonucuna varmıştır (Mert, 2018).Yine Şar (2013) yaptığı çalışmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları ile yaş arasında anlamlı bir fark bulamamıştır (Şar, 2013).

Anne eğitim grupları arasında Kerns Güvenli Bağlanma Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, annesi üniversite mezunu olan katılımcıların Kerns Güvenli Bağlanma Ölçek puanları anneleri ilköğretim ve ortaokul mezunu olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Anne eğitim grupları arasında annesi üniversite mezunu olan katılımcıların Kerns Güvenli Bağlanma Ölçek puanları, anneleri ilköğretim ve ortaokul mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenerek hipotezlerimizden biri olan -Güvenli bağlanma davranışları anne eğitim durumuna göre değişmektedir- yaptığımız çalışma sonuçlarına göre doğrulanmaktadır.

Akhan (2014) tarafından 383 hemşirelik bölümü öğrencisinin katıldığı bağlanma stillerinin tespitine dair yapmış olduğu çalışmada da, anne eğitimiyle bağlantı örüntüsü arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Bu çalışma doğrultusunda yapılan analiz sonucunda anne eğitim seviyesi düştüğünde korkulu bağlanma stiline, yükseldiğinde ise kayıtsız bağlanma stiline ulaşıldığını fark etmişlerdir. Bunun yanında babanın eğitim seviyesi ile çocuğun bağlanma stili arasında herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Ebeveynlerin eğitim seviyesi ile kişinin güvenli bağlanma seviyesi arasında bir ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmacılara ters olarak Haltigan ve diğerleri (2012), bunun tam aksi yönde bulgulara ulaşmışlardır. Araştırmacıların annenin eğitim seviyesi ile bağlanma seviyesi arasında herhangi bir ilişki saptayamamışlardır. Söz konusu araştırmalardan yola çıkarak ebeveynlerin eğitim seviyesi ile bağlanma arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların farklılık gösterdiği söylenebilir. Literatüre baktığımızda birbiriyle çelişen bulgular olduğundan dolayı ebeveyn eğitim seviyesinin bağlanma ilişkisi üzerindeki etkisinin yeni araştırmalarda incelenmesi yararlı olacaktır.

Yaptığımız çalışmamızda elde ettiğimiz veriler sonucunda katılımcıların anne eğitim düzeyleriyle ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanamadı. Fakat Durak ve Seferoğlu'nun 2017 yılında yaptıkları çalışma sonucunda anne ve babanın eğitim düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığının azaldığı ifade edilmiştir (Durak ve Seferoğlu, 2007).

Aylık hane geliri grupları arasında Fiziksel Semptomlar alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Buna göre, 2325TL- 3000 TL hane gelirine sahip katılımcıların Fiziksel Semptomlar alt boyut puanları 7501 TL ve üzeri gelire sahip olan katılımcılardan daha yüksek bulundu.

Aylık hane geliri grupları incelendiğinde, Fiziksel Semptomlar alt boyut puanlarının hane gelirine göre değişiklik gösterdiği saptandı.

Aile geliri ile ilgili Türkiye'de Deniz ve arkadaşlarının 2014 yılında yaptıkları bir çalışma neticesinde aile geliri düşük olan ergenlerin mobil telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ayas, 2014).

Dünyada yapılan çalışmalara baktığımızda 2007 yılında Koivusilta ve arkadaşlarının ergenlerle yaptıkları bir çalışmada mobil telefon bağımlılığının ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi düşük olanlarda daha yüksek oranlarda olduğu sonucuna varılmıştır (Koivusilta, 2007).

Katılımcıların eğitim gördükleri sınıfa göre ölçek puanlarının bağımsız örneklem t testi analiz sonuçlarına göre eğitim görülen sınıf grupları arasında Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Eğitim görülen sınıf grupları incelendiğinde Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır dolayısıyla ilişki yoktur.

Eğitim görülen sınıf grupları ile akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamasının sebebi, bireylerin kendilerine ait telefonları olması ve gençlerin akıllı telefonları rahat bir şekilde kullanabiliyor olmaları düşünülebilir. Gençlerin daha çocuk yaşta akıllı telefon sahibi olmaları ve akıllı telefonla daha ilkokulda tanışmalarından dolayı 9 veya 10.sınıf grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamış olabilir.

Yaptığımız çalışmada akıllı telefona sahip olma durumu incelendiğinde, Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

Fakat yapılan araştırmalar, akıllı telefon kullanım yaşının her geçen gün azaldığını göstermektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmaya göre 0-11 yaş arasında akıllı telefon sahibi bireylerin sayısı 2014 yılında 2.9 milyon, 2019 yılında ise 5.7 milyona çıkmıştır. 12-17 yaş aralığında bu rakamlar 2014 yılında 15.5 milyon olan sayı 2019 yılında 20.6 milyon olarak tespit edilmiştir (Statista, 2019a). Yine İngiltere'de 16-64 yaş aralığındaki katılımcıların dahil edildiği araştırmanın sonuçlarında 16-24 yaş arası bireylerin akıllı telefon sahibi olma oranı 2012 yılında %86 iken 2018 yılında bu oranın %96 çıktığı gözlemlenmiştir (Statista2019b). Amerika

ve İngiltere’de özellikle çocuklarda ve ergenlerde akıllı telefon sahibi olma oranındaki bu artış dünya geneli ile ilgili genel bir fikir vermektedir.

Türkiye’de akıllı telefon kullanım yaşının incelendiği bir araştırmada ise 15 ilde 6-15 yaş aralığında çocuğu olan 161 ebeveynle görüşmeler yapılmış olup, Digi Talks (2018) ve GFK işbirliğiyle gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre 6-15 yaş aralığındaki çocukların %59’u akıllı telefon, %42’si tablet, %44’ü bilgisayar sahibi olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçları ayrıca çocukların %41’inin sosyal medya hesabı kullandıklarına işaret etmektedir.

Akıllı telefon yaşının hızla düşmesi ve çocukların akıllı telefonlarıyla sosyal medya hesaplarında zaman geçirmeleri, akıllı telefon bağımlılığının çocuk yaşlardan itibaren başladığı fikrini vermektedir. Türkiye ve dünyadaki bu eğilimi dikkate alarak cep telefonuna küçük yaşlarda sahip olma durumu ailelerce titizlikle düşünülmeli ve ileriki yaşlarda bağımlılık oluşturmaması açısından küçük yaştaki bireylerin cep telefonuna mümkün olduğunca geç ulaşması, sahip olması daha uygun olabilir fikrini akla getirmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı cinsiyete göre değişmektedir. Yaptığımız araştırma sonucunda elde ettiğimiz bulgulara bakıldığında kadınların tüm alt boyut puanları ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuş olup, tüm bu bulgular sonucunda hipotezimizin doğruluğu görülmüştür.

## SONUÇ

Bu araştırmada güvenli bağlanma ile akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bağlamda yapılan anketler neticesinde elde edilen verilerden yola çıkarak aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği puanı ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanı arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki saptanmıştır.
- Cinsiyet grupları incelendiğinde kadınların Günlük Yaşam Bozuklukları ve Tolerans, Yoksunluk Belirtileri, Sanal İlişkiler, Aşırı Kullanım, Fiziksel

Semptomlar alt boyut puanları ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek puanları erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

- Yaş grupları arasında Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.
- Anne eğitim grupları arasında annesi üniversite mezunu olan katılımcıların Kerns Güvenli Bağlanma Ölçek puanları, anneleri ilkokul ve ortaokul mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Aylık hane geliri grupları incelendiğinde, katılımcıların Fiziksel Semptomlar alt boyut puanları hane gelir durumuna göre değişebilmektedir.
- Eğitim görülen sınıf grupları incelendiğinde Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.
- Akıllı telefona sahip olma durumu incelendiğinde, Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır.

## ÖNERİLER

Teknoloji çağında hayatımızın her anında yer alan akıllı telefonların öğrencilere sunabileceği avantajların yanı sıra dezavantajları da vardır. Teknolojinin hayatımıza sunduğu kolaylıkların yanı sıra olumsuz yanları da dikkate alınmalıdır. Her yaşta bireyleri olumsuz etkileyebilecek durumlar meydana getiren teknolojik cihazların kullanımını özellikle küçük yaşlarda bağımlılık seviyesine ulaşabilmekte ve öğrencilerin gerek akademik gerekse sosyal yaşamına zarar verebilmektedir. Bu bağlamda aile tarafından çocuğun veya gencin gereksinimine uygun ekran süresi ve sınırlaması konabilir.

Araştırmamızın bulgularında katılımcıların %90.8'i kendilerine ait bir akıllı telefonu olduğunu ifade etmiştir. Bu oran hiç azımsanmayacak bir oran olup, gençlerin akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili bilgilendirilmesi ve okul rehberlik servisi tarafından çalışmalar yapılması ve bu konuda farkındalık oluşturulması uygun olabilir. Akıllı telefon bağımlılığını önlemek üzere seminer, eğitim, kurs programları düzenlenebilir ve okul psikolojik danışmanları tarafından önleyici rehberlik çalışmalarında ergenlere teknolojik araçların ve akıllı telefonun amacına uygun, doğru kullanımı ve bağımlılık üzerine etkilerine yer verilmesi faydalı olacaktır.

Akıllı telefonların çocuklara ve gençlere yönelik olumsuz etkilerini gidermek için ortaokul ve lise döneminde aileden başlayarak eğitim programları yapılarak, çocuklara ve ergenlere yönelik olarak ailede ve okullarda akıllı telefon bağımlılığı konusuyla ilgili oldukça yoğun ve nitelikli eğitim verilmesi sağlanmalıdır.

Öğrenciler için sosyal alan faaliyetleri oluşturulabilir, bu konuda okul, belediye, gençlik ve spor bakanlığı destek verebilir. Böylece gençler sanal ortamlarda fazla zaman geçirmeden sağlıklı bir şekilde sosyalleşebilir.

Araştırma sonucunda Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği puanı ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki saptanmış olsa da bağımlılığın bağlanmayla yakından ilgisi olduğunu gösteren çalışmalar fazladır bundan dolayı güvenli bağlanmanın önemi anlatılmalı anne (bakım veren) ile çocuk arasında güvenli bağlanma oluşabilmesi için yeterli eğitimler verilmeli ve ebeveynler bilgilendirilmelidir.

Yaptığımız araştırma sonucunda elde ettiğimiz bulgulara bakıldığında kadınların tüm alt boyut puanları ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur, bu bağlamda kadınların bağımlılığa yatkın olmalarının altında yatan sebeplerin araştırılması uygun olacaktır.

## KAYNAKLAR

- Ada, S., Tatlı, H.(2019). “Akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma.” Akademik Bilişim Konferansı, Antalya, 2-7.
- Ada, S., Tatlı, H. (2012). Akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İ.İ.B.F., İşletme Bölümü, Kahramanmaraş.
- Adam, E. K., Gunnar, M. R., & Tanaka, A., (2004). Adult attachment, parent emotion and observed parenting behavior: mediator and moderator models. *Child Development*, 75 (1), 110-122.
- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infantcare and the growth of love*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Ainsworth, M. D. S. (1989) Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44 (4), 709-716
- Ainsworth, M. D. S. And Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41, 49-67.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M.C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M.D.S. (1969). Object relations, dependency and attachment: a theoretical review of infant – mother relationships. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Akhan, U. L. (2014). Hemşirelik Öğrencilerinin Bağlanma Stillерinin Belirlenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 4 (3), 191-196.
- Aksekili, E. (2017). *60 ay ve üzeri okul öncesi eğitim alan çocukların bağlanma stillerinin, ahlaki ve sosyal kural algısı ve sosyal davranışları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş H, Yılmaz N.(2017) .Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. 2017;3 (1):85-100.
- Alikaşifoğlu, M. (2012). İnternet kullanımı ve çocuk ve ergen sağlığı Türk pediatri kurumu TBMM Sunusu, 22 Nisan 2016 tarihinde <https://www.tbmm.gov.tr> adresinden alındı.

- Allen, J. P. and Manning, N. (2007). From safety to affect regulation: Attachment from the vantage point of adolescence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 117, 23- 29.
- Allen, J. P., McElhaney, K. B., Land, D. J., Kuperminc, M. G., Moore, C. W., O’Beirne-Kelly, H. et al. (2003). A secure base in adolescence: Markers of attachment security in the mother adolescent relationship. *Child Development*, 74, 292- 307.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı, Çev. Ertuğrul Koroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Antonucci, T.C. (1994). Attachment in Adulthood and Aging, Attachment in Adults: Clinical and Developmental Perspectives. (Eds.) Berman, W.H., Sperling M.B., New York: The Guilford Press
- Ayas, T. (2014). Prediction cyber bullying with respect to depression, anxiety and gender variables. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 1:1-17.
- Ayhan, Y. (2020). Flört Şiddeti Ve Flört Şiddetine Yönelik Tutumun Güvenli Bağlanma Ve Anne Babaya Benzerlik İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık Ve Adli Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226- 244.
- Basu, Debasish and Chakraborty, Kaustav. (2012) ‘‘Internet Addiction: Consensus, Controversies and The Way Ahead’’, East Asian Arch. Psychiatry, Cilt:20, Sayı:3, 123-132
- Beard KW, Wolf EM. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*. (2001);4 (3):377-383.
- Beatson J., Taryan S. (2003). Predisposition to depression: The role of attachment. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 37, 219-232
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber Psychology & Behavior*, 8 (1), 39-51
- Bowlby J. (2014). *Güvenli Bir Dayanak* (Çev. Sarp Güneri), İkinci Basım, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. I. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Volume 1. Attachment*. New York: Basic Books.

- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent–Child Attachment and Healthy Human Development*. New York, US: Basic Books.
- Bozdemir, F. & Gündüz, B. (2016). Bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve çocukluk çağı örselenme yaşantılarının duygusal zeka ile ilişkileri. *International Journal of Human Sciences*, 13 (1), 1797-1814.
- Bragazzi, Nicola Luigi-Giovanni, Del Puente (2014), “A Proposal for Including Nomophobia in The New DSM-V”, *Psychology Research and Behavior Management*, Sayı.7, (155-160).
- Buğdaycı Necmi, TÜBİTAK(2001); Mucitler, Türkçesi, Ankara, 12. Basım.
- Busch, PA., McCarthy, S.(2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Comput Human Behavior* 114:1-10.
- Carbonell, X., Oberst, U., & Beranuy, M. (2013). The Cell Phone in the Twenty-First Century: A Risk for Addiction or a Necessary Tool? Peter M. Miller (Ed.), In: *Principles of Addiction: Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders*, Elsevier Inc., San Diego: Academic Press, 901-909.
- Cassidy, J. (1999). The nature of the child's ties. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 3-20). New York: The Guilford.
- Chak, A. (2001). Adult sensitivity to children's learning in the zone of proximal development. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 31, 383- 395.
- Ching, K. H., & Tak, L. M. (2017). The structural model in parenting style, attachment style, self-regulation and self-esteem for smartphone addiction. *Journal of Psychology & Behavioral Science*, 3 (1), 85-103.
- Choi, SW., Kim, DJ., Choi, JS., et al.(2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4 (4):308-314.
- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve Davranış*. 38.Baskı. İstanbul: Remzi.
- Çakır, Ö., Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 13 (1):418-429
- Çakır, F & Demir, BN. (2014). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon satın alma tercihlerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt: 29 Sayı:1, s.213-243.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* (1), 240-255

- Çelik, Burçe.(2010). Türkiye’de Cep Telefonu, Melankoli ve Teknoloji. *Toplum ve Bilim*, S., 117:56-74.
- Datta, S., Nelson, V., & Simon, S. (2016). Mobile phone use pattern and self reported health problems among medical students. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences-Jemds*, 5 (21), 1116-1119.
- Decarlo, Lawrence T. (1997), “On the Meaning and Use of Kurtosis”, *Psychological Methods*, 2, 292-307.
- Demir, İ. (2010). Ergenlik döneminde bağlanma, T. Solmuş. (Editör), *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi* (p. 259-271). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Demir, İ. (2010). Ergenlik Döneminde Bağlanma. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Demirci, K., Akgönül, M., Akpınar, A.(2015). Relationship of smart phone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4 (2):85-92.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A.(2015). Relationship of smartphone uses severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4 (2):85-92.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A., & Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in younger population, *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24 (3), 226-234.
- Demirel, E.N. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon kullanımı ile sosyal ilişkileri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Demirel, F. (2016). Adjust: Türkiye’de indirilen her 10 mobil uygulamanın 9’u iki hafta sonra çöpe gidiyor, <http://webrazzi.com/2016/05/18/adjust-turkiyede-indirilen-her-10-mobiluygulamanin-9u-iki-hafta-sonra-cope-gidiyor/> (Erişim Tarihi: 18.08.2016).
- Deniz, Sema.(2014). “Ergenlerin Problemlili Mobil Telefon Kullanımının Utangaçlık ve Sosyal Anksiyete ile İlişkinin İncelenmesi”, Sosyal Bilimler Fakültesi, Arel Üniversitesi, İstanbul.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)
- Doinita N. E., Nijloveanu D. M. (2015). Attachment and parenting styles. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, (203), 199-204.
- Durak, H.Y., Seferoğlu, S.S.(2007). Öğretmenlerde tükenmişlik duygusunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37 (2):759-788.
- El-Guebaly N, Mudry T, Zohar J, et al.(2011). Compulsive features in behavioural addictions: the case of pathological gambling. *Addiction*, 107 (10):1726-1734.

- Elhai,JD., Dvorak, RD., Levine, JC. et al.(2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relation with anxiety and depression psychopathology. *J Affect Disord*,207:251–9.
- Enez-Darçın, A., Köse, S., Noyan, C.O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*. 35 (7), 520-525,
- Erdem, H., Türen, U., & Ercil, Y. (2017). Örgütlerde İş Yükü Fazlalığı Algısını Oluşturan Nedenlerden Birisi Nomofobi (No Mobile Phone Phobia) Olabilir mi? 25. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, (s. 342). Ankara.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (3), 60-74.
- Ertem, Fırat.(2006) Cep Telefonu Kullanımının İnsan İlişkilerine Etkisi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)
- Faryad V, Alavi Milani MMR.(2011). Mobil iletişim nesillerin evrim incelemesi: 4G'ye kadar. *Personal Communications System*.
- Fraley R., Shaver PR. (2000). Adult romantic attachment: the theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4 (2), 132-154.
- Fraley, C. R. (2002). Attachment Stability from Infancy to Adulthood: Meta-Analysis and Dynamic Modeling of Developmental Mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6 (2), 123–151.
- Fraley, R. C. and Davis, K. E. (2005). Attachment formation and transfer in young adults' close friendship and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4 (2), 131- 144.
- Ghasempour, A., & Mahmoodi-Aghdam, M. (2015). The role of depression and attachment styles in predicting students' addiction to cell phones. *Addiction & Health*, 7 (3–4), 192–197.
- Grant, Jon, Potenza, Marc, Weinstein, Aviv, Gorelick, A.David,(2010). 'Introduction to Behavioral Addictions', *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, Cilt:36, Sayı:5, 233-241.
- Göçener. D.(2010). Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri İle Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler. Ankara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gökçe Arslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63 (63), 639-649.

- Groeneveld, R.A. ve Meeden, G. (1984), "Measuring Skewness and Kurtosis", *The Statistician*, 33, 391-399
- Güner, A. (2011). *Okul öncesi çocuklar ve ebeveynlerinin bağlanma güvenlikleri ile çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, E.(2010) Değerler Psikolojisi Üzerine Araştırmalar(2010), Ötüken Yayınları, İstanbul.
- Haltigan, J. D., Lambert, B. L., Seifer, R., Ekas, N. V., Bauer, C. R. ve Messinger, D. S. (2012). Security of attachment and quality of mother-toddler social interaction in a high-risk sample. *Infant Behavior and Development*, 35 (1), 83-93.
- Haug S, Castro RP, Kwon M, et al.(2015).Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, (4):299-307.
- Hawi, N. S. & Samaha, M. (2016). Toexcelor not toexcel: Strongevidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education*, 98, 81-89.
- Hazan, C. And Shaver, P. (1987). Conceptualizing romanticlove as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. and Shaver, P. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5 (1), 1-22.
- Hazan, C., Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on closerelationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22, (A. Dönmez, Çev.) Bağlanma: yakın ilişkiler ve ilgili araştırmalar için bir çerçeve. *Türk Psikoloji Bülteni*, 16 (17), 29-50,
- Hofstede, G. And Minkov, M. (2010). Long- versusshort-termorientation: new perspectives. *Asia Pasific Business Review*, 16 (4), 493-504.
- Holmes, J. (1993) John Bowlby And Attachment Theory. Routledge, London.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A model of the relation ship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28 (6), 2152- 2159.
- Hopkins, K.D. veWeeks, D.L. (1990), "Tests for Normality and Measures of Skewness and Kurtosis: Their Place in Research Reporting", *Educational and Psychological Measurement*, 50, 717-729.
- Ivanjzendoorn, M. H., Moran, G., Belsky, J., Pederson, D., Bakermans-Kranenburg, M.J. and Kneppers, K. (2000). Thesimilarity of siblings' attachments to their mothers. *Child Development*, 71, 1086–1098.

- Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers & Education*, 59 (2), 505-514.
- Karaarslan, İ. A., Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması, *Journal of Yaşar University*, 26 (7), 4548-4571.
- Kayabaş Kip B. Mobil yaşam. (2013).Ed: Yüzer VT, Mutlu ME, Yeni İletişim Teknolojileri. pp. 176-201, Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir, Türkiye.
- Kerns, K. A., Klepac, L. & Cole, A. (1996). Peer relationships and preadolescent's perceptions of security in the child mother relationship. *Developmental Psychology*, (32), 457-466.
- Keser, Ç. Ç. (2006). *Annenin bağlanma düzeyi ve çocuk yetiştirme sürecinin çocuğun bağlanma düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). Smartphones' effects on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2 (4), 777-784.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K., & Chung, Y. (2014). Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. *Plo Sone*, 9 (5), e97920
- Kim, E., & Koh, E. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 84, 264-271. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.037>
- Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M. J., ... & Choi, I. Y. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *Plos One*, 11 (8), 1-15.
- Koivusilta LK, Lintonen TP, Rimpela AH.(2007). Orientations in adolescent use of information and communication technology: a digital divide by sociodemographic background, educational career and health. *Scandinavian Journal of Public Health*,(2007);35 (1):95-103.
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M., & Miklósi, Á. (2016). Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with inter personal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 61, 537-547. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.062>
- Köse, D., Çınar, N., & Altınkaynak, S. (2013). Yeni doğanın anne ve baba ile bağlanma süreci. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 22 (6), 239-245.

- Kurt, D. (2010). *Algılanan Psikolojik Kontrol ile Gencin Psikososyal İşlevselliği Arasındaki İlişkiler: Kişilerarası Güven İnancı ve Güvenli Bağlanmanın Rolü*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuss, DJ., Van Rooij, AJ., Shorter, GW., et al.(2013). Internet addiction in adolescents: prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*,29 (5):1987-1996.
- Kuyucu, M.(2017). “Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı:”Akıllı Telefon (Kolik) Üniversite Gençliği”, *Global Media Journal Tr Edition*, 7 (14): 328-359.
- Kwon M, Lee JY, Won WY, et al. Development and validation of a smartphone addiction scale. *PLOS ONE*. 2013;8 (2):e56936.
- Kwon, M., Kim, DJ., Cho, H., & Yang, S. (2013), The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloSOne*, 8 (12), 1-7.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PlosOne*, 8 (2), 1- 7.
- Lee, H., Ahn, H., Choi, S., et al.(2014). The SAMS: Smartphone addiction management system and verification. *Journal of Medical Systems*,38 (1):1.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cellphone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31 (1), 343-350
- Lepp, A., Barkley, J.E., Sanders, G.J., Rebold, M., Gates, P. (2013). The relationship between cellphone use, physical and sedentary activity, and cardio respiratory fitness in a sample of U.S. college students, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 1-9.
- Lepp, A., Li, J., & Barkley, J. E. (2016). College students' cell phone use and attachment to parents and peers. *Computers in Human Behavior*, 64, 401– 408. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.021>
- Lin, Y. H., Lin, Y. C., Lee, Y. H., Lin, P. H., Lin, S. H., Chang, L. R., & Kuo, T. B. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65 (1), 139- 145.
- Lopez, G. F. (1995). Contemporary attachment theory: An introduction with implications for counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 23, 395-415
- Lorcu, F. (2015). *Örneklerle Veri Analizi SPSS Uygulamalı*. Ankara: Detay Yayıncılık

- Main, M., Weston DR. (1982). Avoidance of the attachment figure in infancy: Descriptions and interpretations. Parker CM, Hinde JS, (Eds.) The place of attachment in human behavior. London and New York: Tavistock Publications Ltd, 31-59
- Markiewicz, D., Lawford, H., Doyle, A. B. And Haggart, N. (2006). Developmental differences in adolescents' and young adults' use of mothers, fathers, best friends, and romantic partners to fulfill attachment needs. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 127–140.
- Matas L, Arend R, Sroufe L. (1978). Continuity of adaptation in the second year: the relationship between quality of attachment and later competence. *Child Development*. 49: 547-556.
- McConnell, M. and Moss, E. (2011). Attachment across the life span: Factors that contribute to stability and change. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 11, 60- 77.
- Measuring the Information Society Report 2017. [https://www.itu.int/en/ITU/Statistics/Documents/publications/misr2017/MISR2017\\_Volume1.pdf](https://www.itu.int/en/ITU/Statistics/Documents/publications/misr2017/MISR2017_Volume1.pdf). (Erişim Tarihi: 03.10.2020)
- Meral, D. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan: Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Mert A, Özdemir G.(2018). “Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi”. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (1): 88-107.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics and Change*. New York, US: The Guildford Press.
- Mobasher MW, Fouad AA, Enaba DA, et al.(2015). Impact of depression on pathologic internet use among intern doctors of Cairo university hospital. *Addictive Disorders and Their Treatment*, 14 (4):182-187.
- Moors, J.J.A. (1986), “The Meaning of Kurtosis: Darlington Reexamined”, *The American Statistician*, 40, 283-284.
- Moretti, M. And Peled, M. (2004). Adolescent-parent attachment: Bonds that support healthy development. *Paediatrics & Child Health*; 9 (8), 551- 555.
- Noyan, C. O., Darçın, A. E., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* (16), 73-81.
- Noyan, C. O.; Darçın, E.A.; Nurmedov, S.; Yılmaz, O.; Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16 (Özel Sayı. 1), 73-81.

- Nurmedov, Serdar.(2016). ‘‘Akıllı Telefon Bağımlılığında Tanı ve Tedavi’’,  
Psikiyatride Güncel: Davranışsal Bağımlılıklar, Cilt:6, Sayı:3, 252-260.
- Öncel, Ü. (2016). Türkiye, dünyadaki en yüksek mobil bankacılık kullanım oranına sahip, <http://webrazzi.com/2016/04/20/turkiye-dunyadaki-en-yuksek-mobil-bankacilik-kullanim-oranina-sahip/> (Erişim Tarihi: 18.08.2016).
- Özcan, Y. Z., & Koçak, A. (2003). Research note: A need or a status symbol? Use of cellular telephones in Turkey. *European Journal of Communication*, 18 (2), 241-254.
- Özkocak, Y. (2016). Türkiye’de akıllı telefon kullanıcılarının oyalanma amaçlı tercih ettikleri mobil uygulamalar. *Global Media Journal TR Edition* 6 (12), Bahar 2016, s.106-130.
- Park, B-W., & Lee, K. C. (2011). The Effect of Users’ Characteristics and Experiential Factors on the Compulsive Usage of the Smartphone, *UCMA*, 151, 438-446.
- Park, C. & Park, Y. R. (2014). The conceptual model on smartphone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4 (2), 147- 150. doi: 10.7763/IJSSH.2014.V4.336
- Park, N. Lee, H. (2014). Gender difference in social networking on smartphones: a case Study of Korean College student smartphone users, *International Telecommunications Policy Review*, Vol: 21, No: 2, June, 1-18.
- Park, N., & Lee, H. (2014). Nature of youth smartphone addiction in Korea: Diverse dimensions of smartphone use and individual traits. *Journal of Communication Research*, 51 (1), 100-132.
- Roberts, J., Yaya, L., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3 (4), 254-265.
- Roy, C. (2009). *The Roy adaptation model. (Third edition). New Jersey Upper Saddle River: Pearson Prentice Hall Health.*
- Sevgi, L. (2013). Teknoloji, toplum ve sağlık: cep telefonları ve elektromanyetik kirlilik tartışmaları, [http://www.emo.org.tr/ekler/e73a9a0d37efb96\\_ek.pdf](http://www.emo.org.tr/ekler/e73a9a0d37efb96_ek.pdf) (Erişim Tarihi: 29.08.2016)
- Shaver, P. R. And Brennan, K. A. (1992). Attachment Styles and the ‘‘Big Five’’ Personality Traits: Their Connections with Each Other and with Romantic Relationship Outcomes. *Society of Personality and Social Psychology*, 18 (5), 536- 545.
- Shaver, P. R. and Brennan, K. A. (1995). Dimensions of Adult Attachment, Affect Regulation, and Romantic Relationship Functioning. *Society of Personality and Social Psychology*, 21 (3), 267- 273.

- Shine, O., Beak, S. (2013). *The Influence of adolescents smartphone addiction on aggression. Korean Review of Crisis and Emergency Management*, 9 (11), 345-362.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachmentstyles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 971-980.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S. And Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (2), 355-367.
- Soygüt, G. (2004). Bir düzeltici bağlanma ilişkisi olarak psikoterapi: Psikoterapi süreçlerinde bağlanma ve terapötik ittifak. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7 (13), 63-77.
- Stackert, R. A. And Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, genderedirrational relationship beliefs, and young adultromantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34 (8), 1419-1429.
- Sumbas, E., Sezer, Ö. (2017). Ortaokul öğrencilerinde anne babaya bağlanmanın incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, (18)1, 288-310.
- Süler M. (2016). Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Sümer, N., & Şendağ, M. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24, 86-101.
- Şar, AH.(2013). “Ergenlerde Yalnızlık İle Mobil Telefon Bağımlılığı Probleminin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *The Journal of Academic Social Sience Studies*, 6 (2): 1207-1220.
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. ve Taş, U. E. (2016). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri için uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7 (1), 156-169.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi*. Ankara: Nobel Basımevi.
- Thomé, S., Härenstam, A. & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospectivecohort study. *BMC Public Health*, 11 (1), 1-11.
- Thompson, R. A. (2000). New directions for child development in the twenty-first century: Thelegacy of early attachments. *Child Development*, 71, 145-152.
- Thompson, R.A. (2006). Erken dönemde bağlanma ve sonraki gelişim üzerindeki etkileri (M. Sayıl ve G. Ö. Demir, Çev.). *Türk Psikoloji Bülteni*. 38, 113-120.

- Trowell J. (1982). Effect of obstetric management on the mother-child relationship. (Ed.), Parker CM, Hinde JS, The place of attachment in human behavior, Tavistock Publications Ltd, London and New York, 79-94.
- Uğurlu Elif G.(2013). Tarih ve kavram olarak yeni iletişim teknolojileri. Ed: Yüzer VT, Mutlu ME, Yeni İletişim Teknolojileri. pp. 2-23, Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir, Türkiye.
- Ünal, A. T., Arslan, A. (2013). Devlet ve vakıf üniversiteleri eğitim fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım sıklıklarını ve marka tercihlerinin karşılaştırılması, Gaziantep University Journal of Social Sciences, 12 (1).
- Volkow, ND., Joanna, SF., Gene-Jack, W.(2003). The addicted human brain: insights from imaging studies. The Journal of Clinical Investigation, 111 (10):1444-1451.
- Weisel, A. and Kamara, A. (2016). Attachment and Individuation of Deaf/Hard-of-Hearing and Hearing Young Adults. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 10 (1), 51-62.
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30 (4), 669-689.
- Wood, W., and Neal, D. T. (2007). *A new look at habits and the habit-goal interface. Psychological Review*, 114 (4), 843-863.
- Yaka, A. İ. (2011). Bağlanma, erken döneme yönelik şemalar, öz-yönetim ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30, 258-267.
- Yıldız, H. (2008). *İlköğretim 3.sınıf öğrencilerinin bağlanma stillerinin annelerinin bağlanma stilleri ile karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, G., Şar, AH., Civan, S.(2015). Investigation of adolescent mobile phone addiction by social anxiety effect of some variable. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2 (2):20-37.
- Yılmaz, G. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığının sosyal anksiyeteye etkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yüksel, H.(2015). İletişim ve emperyalizm: Türkiye’de telekomünikasyonun ekonomi politiği üzerine. Ed: Başaran F, İLEF Dergisi. pp. 165-173, Ütopya Yayınevi, Ankara, Türkiye.

