

# AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

## Sever Yıldırım<sup>1</sup>, Türker Tekin Ergüzel<sup>2</sup>, Gökben Hızlı Sayar<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı.

<sup>2</sup> Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

**Corresponding Author:** Gökben Hızlı Sayar Üsküdar Üniversitesi Çarşı Yerleşke. Selman-ı Pak Caddesi. Üsküdar İstanbul. 02164002222  
gokben.hizlisayar@uskudar.edu.tr

### ÖZET

#### Akıllı Telefon Bağımlılığı

Günümüzde genç nüfusun çoğunluğu interneti yoğun bir biçimde kullanmaktadır. Bu bireyler akıllı telefonları vasıtasıyla her an internete erişebilmektedirler. Ayrıca internet kullanımının çok geniş olması ve akıllı telefonların internete kolay erişim imkânı vermesi de, birçok kişide akıllı telefon kullanma isteği yaratmaktadır. Birçok farklı fiyat aralığında bulunan akıllı telefonlar, her tüketici tipi için ulaşılabilir durumdadır. İnternet kullanımını daha da yaymak ve insanların günlük hayatın bir parçası haline getirebilmek için birçok büyük bütçeli reklamlar yapılmakta ve telefon firmaları da uygun bütçeli modellerle akıllı telefonlar üretmektedir. Kullanıcılar, akıllı telefonlar sayesinde banka işlemleri, market alışverişleri, film izleme, gazete okuma gibi birçok işlemi internet üzerinden kolayca gerçekleştirebilmektedirler. Günlük hayatı kolaylaştıran akıllı telefonlar, bilgisayarın yapabileceği işlemleri bilgisayar kullanmadan kısa sürede yapmayı mümkün kılmakta ve zamandan tasarruf ettirmektedir. Bu derlemenin amacı, akıllı telefon bağımlılığının günümüzdeki durumunu ele almak ve bu bağımlılığın sebeplerini ortaya koymaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Bağımlılık, akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi

### ABSTRACT

#### Smartphone Addiction

Nowadays most of the young generation use internet intensively. These individuals are constantly online thanks to their smart phones. Since internet has a usage area that is so wide and smart phones give their users very easy access to it, many people feel desire to use smart phones. Smart phones come in many different price ranges and they are accessible for every consumer type. Many advertisements are being made to spread internet usage and make it a regular thing of everyday life. Also, smart phone companies produce more affordable phones. Smart phones make possible many useful tasks on internet for their users, such as; banking transactions, grocery shopping, watching movies and reading newspapers. Smart phones make everyday life easier and they make computer tasks without the need of using a computer; which also saves time. Purpose of this review is to overview the current situation about smart phone addiction and discuss the causes and results of this addiction.

**Keywords:** Addiction, smart phone addiction, nomophobia

## GİRİŞ

İnternet kavramının hayatımıza girdiği günlerden beri hem iş hayatında hem de özel yaşamda pek çok şey değişti; bilinmeyen birçok ürün, hizmet ve kavram hayatımıza girdi. Hayatımıza hemen hemen aynı anda giren ve kullanıcı sayısını gün geçtikçe üstel bir oranda artıran son telefon versiyonları, hem telefon hem de bilgisayar sisteminin özelliklerini birleştirerek hem iletişim hem de interneti aynı cihazda topladı. Bu cihazlar akıllı telefon olarak adlandırıldı.

### Akıllı Telefon Nedir?

Akıllı telefonlar; diğer telefonlara oranla güçlü bir işlem kapasitesine sahip, akıllı telefon kullanan kişilere internet kullanım olanağı sunan, içerisinde kendine ait uygulama marketi olan ve içerisine istenilen uygulamaların yüklenebildiği işletim sistemine sahip, pek çok uygulamayı eş zamanlı olarak kullanabilme olanağı sunan mobil etkileşim araçlarıdır (1).

Akıllı telefonlarda her geçen gün daha geniş kullanım şartlarının gelişmesi adına uygulamalar yapılırken her geçen gün bireylerin gündelik yaşamlarının vazgeçilemeyen bir parçası konumuna ulaşmıştır (2). Akıllı telefonlar, diğer telefonların bireyselleştirilebilir halinin dışına çıkarak yalnızca telefon olarak değil bunun yanı sıra bireylerin günlük hayatının içinde yer alan, konumları bulmalarını sağlayan ve pek çok gereksinimi karşılayan bir araç şeklinde değerlendirilebilmesini sağlamaktadır (3).

### Akıllı Telefonun Kullanıcıya Etkileri

Devamlı olarak bireyle beraber olan akıllı telefonların bireyin rutin işlevselliğini bozacak düzeyde ve biçimde kullanımı, bazı negatif yönlü sonuçların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durum kişi üzerinde stres, huzursuzluk ve bağımlılık benzeri negatif psikolojik etkilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Kişi akıllı telefonunu kullanmadığında ve ya etkileşim kurmadığında korku ve endişe durumları ile karşı karşıya kalabilmektedir.

Akıllı telefonların olmama durumu bireylerde bulantı ve huzursuzluk gibi durumların yaşanmasına da neden olabilmektedir. Bireyler akıllı telefonlarından ayrı kalarak zaman geçirememekte, devamlı olarak yanında olmasını arzulamaktadır. Bahsedilen konu 'Nomofobi' olarak adlandırılmaktadır. Söz konusu endişe, kişinin hayatındaki günlük işlere dikkatini vermesi oluşumu üzerinde de negatif yönlü olarak rol oynamaktadır. Nomofobi olabilmek olasılıkları yüksek olan kişiler gün içinde devamlı olarak telefonlarını denetlemekte, geceleri bile telefonlarını kapatmamakta, yanlarında devamlı olarak şarj aletlerini bulundurmakta, uyandıkları zaman ilk önce telefonlarını ellerine almaktadır (4).

Nomofobisi olan bireylerin gösterdikleri belirtiler aşağıdaki gibidir:

- Devamlı olarak telefonlarının yanlarında olup olmadığı denetlenmektedirler
- Telefonlarının sürekli açık olmasını sağlamak için aşırı önlem almaktadırlar
- Kişi telefonlarının kaybolma olasılıklarını veya zarar görme ihtimallerini öngörerek kaygı yaşamaktadırlar.
- Söz konusu bireyin gün içerisindeki hayatı ve sağlığı üzerinde negatif yönlü etki yaratmaktadır (1).

Genç bireyler teknolojik yapılanmaları yakından takip etme yöneliminde olduklarından Nomofobi'nin en çok genç bireylerde görüldüğü gözlemlenmektedir. Nomofobik genç kişiler düzenli olarak uyumakta zorlanma, öğrenmeye karşı isteksizlik gösterebilmektedir. Bu tarz nedenler genç bireylerin akademik başarı düzeylerini düşürmektedir (5). Bir araştırmada telefonun uzun süreli olarak kullanımına dayalı meydana gelen şikâyetler üzerinde durulmuş ve en çok şikâyet edilen konuları aşağıdaki gibi sıralamıştır (6). Bahsedilen sıralama öğrencilerin verdiği cevaplara göre yapılmıştır. Bu sıralamaya göre öğrencilerin;

- % 49,7'si zaman kaybı
- % 31,3'ü baş ağrısı
- %23,7'si kulak çınlaması
- %22,4'ü yorgunluk
- %21,8' unutkanlık gibi problemler yaşadığını ifade ederken, söz konusu öğrencilerin % 28,9'u ise hiçbir problem ile karşılaşmadığını ifade etmişlerdir.

Bunun yanı sıra söz konusu inceleme, akıllı telefon bağımlılık seviyelerinin öğrencilerin hiperaktivite ve dikkatleri üzerinde negatif yönlü olarak rol oynadığı gerçeğini ortaya çıkarmıştır (7). Başka bir incelemeye göre aşırı kullanıma bağlı olarak genç bireyler üzerinde konsantrasyon bozukluğuna, baş ağrılarına, dikkat eksikliğine, uyku bozukluğuna ve hafıza bozuklukları gibi önem teşkil eden sağlık sorunlarına neden olduğu bilinmektedir (8).

Akıllı telefonlar bugünün dünyasında birey yaşamının vazgeçilemeyen bir parçası konumundadır. Akıllı telefonlara erişilemediğinde sözü edilen durum panik atağın da içerisinde bulunduğu bağımlılık tavırları ile neticelenebilmektedir (9,10).

Akıllı telefonların bireyler üzerindeki ruhsal ve fiziki etkilerinin yanı sıra sosyal etkileşimlerinde de rol oynadığı bilinmektedir. Telefonlar özellikle genç bireylerin sosyal etkileşimleri üzerinde rol oynamıştır. Bunun nedeniyse telefon kullanımının, genç bireylerin karşılıklı etkileşime geçmesinin önüne geçmektedir. Teknoloji ile beraber gerçekleşen kültürel farklılaşmalar, telefonlarda da özgün ve pek çok yönden sorgulanması gerekli olan bir saha yaratmıştır (11). Günümüz telefonlarıyla beraber online oyunlar, video paylaşım uygulamaları, mobil uygulama-

lar, sosyal ağ siteleri ve tabletler genç bireyler arasında çok kullanılır hale gelmiştir. Özellikle genç bireyler tüm bu oluşumlar sayesinde kendilerini anlatabiliyor ve kişiliklerini göstermede akıllı telefonları bir araç olarak kullanmaktadırlar. Dijital platform teknolojileri sayesinde kişiler beğenilerini, talep ettiklerini, ilgi alanlarını paylaşmakta ve nasıl bir birey olduklarını veya olmayı istediği insanı söz konusu cihazlar aracılığı ile anlatmaktadırlar (12).

### **Akıllı Telefon Bağımlılığı Tanımı**

Akıllı telefona bağımlı olma, kimyasal bir maddeyle hiçbir bağlantısı bulunmayan ancak kullanılmadığı zaman rahatsızlık hissi uyandıran bir bağımlılık çeşididir. Yazında 'Akıllı Telefon Bağımlılığı', 'Mobil telefonunun Aşırı Kullanımı' 'Sorunlu Mobil Telefon Kullanımı' şeklinde yer almaktadır. Akıllı telefonların sosyal sahalar ve internete devamlı bağlantıda kalabilmeye zemin hazırlaması sebebiyle bireylerde yalnızlık kaygılarını azalttığı görülmektedir (13). Kişiler çözemedikleri bazı psikolojik gereksinimlerini akıllı telefonlar sayesinde karşılamaya çalıştıkları noktada bağımlılık olgusundan söz edilebilmektedir (14). Akıllı telefonu yanında olmadığı zaman boşluk duygusuna düşen bireyler cep telefonlarının hayatlarında vazgeçilemeyen bir parça konumuna geldiğini düşünmektedir. Akıllı telefonların herhangi bir mekan ya da zamanda türlü niteliklere rahatlıkla ulaşabilmesi kimi kullanıcılar için bir tuzak haline almıştır. Sebepsiz ve hedefsizce telefonlarını denetleme tavrı sorunlu bir mobil telefon kullanımına zemin hazırlamaktadır (15).

Akıllı telefon bireylerarası bağlantıda ve etkileşimde etkili ve faydalı bir araç olmasına karşın sorunlu kullanımının pek çok riski vardır. Lipscomb, Lesch, Totten, Cook (16) ABD'de 383 katılımcı ile gerçekleştirdiği incelemede akıllı telefon kullanımının sosyal ağ üzerinden başka bireyler ile temas halinde olmak ve ulaşılabilir bir sosyal durumda olmakla bağlantılı olduğunu bulmuştur. Bugünün dünyasında telefon sahiplerini sabah uyanır uyanmaz yaptıkları ilk eylemin ve yatmadan önce yaptıkları eylemin aynı olduğu bilinmektedir. Sözü edilen eylem kişinin telefonuyla vakit geçirmesidir (17).

Oulasvirta, Ma, Raita ve Rattenbury'nin (18) senesinde yaptıkları inceleme beylerin telefonlarını gerekmemesine rağmen gün içerisinde üç-dört defa denetledikleri ve bu durumda kolayca bir alışkanlık haline aldığını ifade etmiştir.

Phillips ve Bianchi (19), mobil telefon bağımlılığına ilişkin türlü bulguları;

- Mobil telefonun normalin üzerinde kullanımından kaynaklanan maddi sorunlar
- Mobil telefonun sinyali kesildiğinde hissedilen kaygı, depresif duygular ve anksiyete duygularını yoğun bir biçimde hissetmek
- Mobil telefon kullanım seviye ve süresini azalt-

makta ve ya bırakmayı denetlemekte zorlanma

- Sorunlardan ve acil durumlardan bir süreliğine kaçmak için mobil telefon kullanımına başvurmak biçiminde ifade etmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı alışveriş, internet, kumar ve oyun bağımlılığı ile benzer niteliklere sahip olup davranış bazlı bağımlılığın alt kategorisinde yer almaktadır (20-23). Bütünüyle bir tanımı olmamasına karşın akıllı telefon bağımlılığı denetimsiz telefon kullanımı, günlük hayat faaliyetlerini ihmal etme ve devamlı olarak telefonu denetleme tavrını sergileme şeklinde açıklanır. Akıllı telefon bağımlılığı internet ve televizyon bağımlılığı ile benzer nitelikler göstermesine karşın taşınabilirliği ve internetle sosyal sahalar ulaşım rahatlığından kaynaklı bağımlılık yaratma bağlamında daha güçlü işlevlere sahiptir.

Seob, Kim ve David (24) sorunlu telefon kullanımı sorunlu internet kullanımı arasında bir bağlantı olduğunu belirtmiştir. Akıllı telefonlar içerisinde oldukça geniş bir faaliyet alanının bulunması neticesinde kişilere sosyal medya, sohbet siteleri, oyun siteleri, internette dolaşma ve e-postaları yönetmek gibi internet bazlı faaliyetlere erişim olanağı sağlamaktadır. Bunların yanı sıra taşınabilir olması ve çevrim içi etkinlikleri elde etmeyi kolay hale getirmesi bilgisayarın yerine geçebileceğini göstermektedir. Gerçekleştirilen incelemelerde normalin üzerinde telefon kullanımıyla internetin sağlıksız bir şekilde kullanılması arasında olumlu bir bağlantı bulunmaktadır (25).

Akıllı telefon bağımlılığı; akıllı telefon sahiplerinin günlük hayatı üzerinde negatif yönlü olarak rol oynama seviyesi ile açıklanabilir olmakla birlikte ruh halinin bozulması, şiddetli arzu, denetim kaybı, tolerans, sosyal etkileşimlerin bozulması gibi nitelikler taşır. Zararla neticelenmesine karşın tavrı denetleyememek, stres oluşturan duyguları rahatlatmak ve tatmin olgusunu yükseltmek için yapılan davranış bazlı bağımlılıktır (26).

Bağımlı olmayan kişiler yemek gibi doğal ödülleri isterken bağımlı kişiler dopaminin açığa çıkması neticesinde madde ya da aktivite gibi doğal olmayan ödülleri ararlar. Söz konusu aktivitelere alışveriş, internet, akıllı telefon, sosyal medya ve oyun bağımlılıkları örnek olarak verilebilir. Akıllı telefona bağımlı olma durumu sorunlu internet kullanımının deney bazlı tavrı modeline dayandırılarak açıklanır ise temel denetim eksikliği, yüksek duygu arama, stres ve yalnızlık gibi kimi etmenlerle açıklanabilir (27).

### **Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlişkili Faktörler**

Akıllı telefon bağımlılığına sahip bireyler ile öz saygının düşüklüğünü gösteren verilere ulaşılmıştır (19,28). Ergen bireylerde sosyal etkileşimlerle öz saygı arasında pozitif bir bağlantının varlığı ve diğerleri tarafından onaylanmanın öz değeri direkt olarak etkilediği görülmektedir. Öz saygısı düşük olan ve sosyal anksiyetesi bulunan bireylerin sesli telefon konuşmalarını daha az yaptıkları, mesaj atmayı

tercih ettikleri belirlenmiştir (29).

Bianchi ve Phillips (19) gerçekleştirdiği incelemede dışa dönüklük, öz saygı ve genç yaşla sorunlu mobil telefon kullanımı arasında anlam teşkil eden bir bağlantı saptamıştır. Bunun yanı sıra öz saygı oranı düşük olan bireylerin telefonlarını aşırı kullandıkları ve özsaygılarını yükseltebilmek için telefon kullanımını çoğalttıkları görülmüştür.

Bunun yanı sıra tecrübeye açık olmayan bireylerde sorunlu telefon kullanımı yüksek çıkmıştır ve bunun sebebi Takao (30) sorunlu telefon kullananların depresyon, kaybetmiş hissi ve yalıtılmışlık gibi olumsuz duygulardan kaçarak, telefonu bırakmaya isteksiz olduklarını belirtmektedir. O kadar ki kimi kişilik nitelikleriyle akıllı telefon bağımlılığının güçlü bir bağlantısı bulunmaktadır. Yalnız başına bir kişilik niteliği bütün bağımlılıkları açıklayamadığından incelemeler, belli davranış bazı bağımlılıklar için gereken bazı kişilik niteliklerini merkez alırlar. Kişiliğin alanlarıyla akıllı telefon bağımlılığı arasındaki bağlantıya odaklanan incelemeler çok azdır. Bianchi ve Phillips (19) ve Takao ve diğerlerinin (30) gerçekleştirdiği incelemede akıllı telefon bağımlısı olan bireylerin öz saygısı düşük, dışadönük, yüksek onay arayan ve yüksek öz-izleme gibi bireysel niteliklere sahip oldukları görülmüştür. Sevi ve diğerlerinin (31) gerçekleştirdiği incelemede cep telefonu kullanımıyla pasif agresif tavır, özgüven eksikliği, anti-sosyal, borderline, obsesif, şizoid birey niteliklerine sahip olma arasındaki bağlantı tespit edilmiştir. Sevi ve diğerleri (31) gerçekleştirdiği incelemede telefon kullanımının çoğalmasında kendine güvensizlik, sosyal yönden uyumsuzluk, sık duygu dutum bozukluğu yaşamak ve anksiyete gibi olgularla doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Telefona olan gereksinimin çoğalmasının anti-sosyal yönelimler ile de bağlantılı olduğu belirlenmiştir.

Wei and Lo (32) utangaçlıkla telefon kullanım düzeyi ve mobil kullanım motivasyonu arasında olumsuz bir bağlantı olduğu ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra telefon donanımı içerisinde yazılı mesaj göndermeye yarayan uygulamaların yer alması utangaç bireylerin karşılıklı etkileşim kurmak yerine bu uygulamaları tercih etmelerine neden olacaktır. Bunun yanı sıra akıllı telefonlarda bulunan oyun, internet benzeri uygulamalar utangaç bireyleri rahatsız olabilecekleri ortamlardan çıkarmaktadır.

### **Akıllı Telefon Bağımlılığının Sonuçları**

Akıllı telefonların hayatımızın önem teşkil eden bir parçası olması ve beraberinde getirdiği rahatlıklara karşın negatif yönlü bazı etkiler de vardır. Telefon bağımlısı olan kişiye bu bağımlılığın fiziki, ruhsal, iktisadi ve sosyal yönden negatif yönlü olarak etkileri olacaktır (33).

Telefon bağımlılığının sosyal etkileşimler bağlamında olumsuz etkileri değerlendirildiğinde aşırı telefon kullanımının bireyin ailesi ile arkadaşları ile hocaları ile olan ilişkilerini ve bireyin iş gücünü negatif yönlü olarak et-

kilediği saptanmıştır. Bunlara ek olarak telefona bağımlı olmanın ortaya çıkardığı problemlerden bazıları da aşağıdaki gibidir (34):

- Devamlı olarak ekrana bakma nedenli baş ağrısı, uyku bozukluğu, göz bozukluğu gibi sağlık problemlerinin oluşması,
- Sosyal medya takibi ve mesaj yolu ile haberleşme sebepleri olarak karşı karşıya kurulan iletişimin zayıflaması ve kişilerin asosyalleşmesi,
- Sürekli telefonunu denetleme arzusu sebebiyle odaklanma problemlerinin görülmesi,
- Herkes ile kolay iletişim kurulabildiğinden yanlış kişiler ile karşılaşılıp bireylerin yasal olmayan ve sağlıksız sahalara dahil edilmeye çalışılmasına neden olması,
- Bakma takıntısına, takıntılı kullanmaya ve endişe seviyesinde yükselmeye ve bağımlılığa neden olabilmesi,
- Dikkati dağıtıcı niteliklerden kaynaklı evde, ofiste, trafikte kazalara sebep olduğu, can ve mal kayıplarına sebep olabilmesidir.

Telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı temelleri sebebiyle benzer oluşumlardır. Bu sebeple alanın literatür çalışmalarında iki kavram arasındaki bağlantı sıklıkla üzerinde durulan bir kavram olmuştur. Öte yandan akıllı telefon bağımlılığıyla benlik endişesi ve yalnızlıkla etkileşimlerine yönelik olarak yapılan çalışmalar aşağıda başlıklar halinde incelenmiştir.

### **Akıllı Telefon Bağımlılığının Değerlendirilmesi**

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de akıllı telefon bağımlılığının tanınması, önlenmesi ve tedavi sürecinin takibi çalışmalarında kullanılacak ölçeklere ihtiyaç bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığını değerlendirme ölçeklerinden birisi Kwon ve arkadaşları tarafından oluşturulan 33 soruluk uzun form ve 10 soruluk kısa forma sahip olan ölçme araçlarıdır (35,36). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Noyan ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (37).

### **SONUÇ**

İnternetin kullanıldığı alanlar dünyada giderek yaygınlaşmaktadır. İnternetin kullanım amaçları da buna bağlı olarak çeşitlenmiştir. Sosyal medya kullanımı, alışveriş yapma, film izleme, oyun, eğitim amaçlarıyla internetim kullanım alanı giderek genişlemektedir. Tüm bu amaçlar için son derece önemli bir hâle gelen internet kullanımının tercih edilmesinin nedenlerinin hızlı ve kolay erişilebilir olması olduğu söylenebilir. İnternet kullanımını eskiden bilgisayarın kullanılabildiği yerlerle sınırlıydı; ancak günümüzde akıllı telefonlar sayesinde herhangi bir yerden internet erişimi sağlamak mümkün olmaktadır.

Genç nüfusun internet kullanım oranı çok yüksektir ve giderek artmaktadır. Bu kitle akıllı telefonlar sayesinde herhangi bir yerden internet erişimi sağlayabilmektedir. Akıllı telefonların internet gibi bir hizmeti kolay ulaşılabilir hâle getirmesi, bireylerde akıllı telefon edinme arzusu ortaya çıkarmaktadır. Akıllı telefonların gelişip çeşitlenmesi her bütçe için uygun akıllı telefonların ortaya çıkmasını sağlamıştır. Toplumun her kesiminden insanlar bütçelerine uygun akıllı telefonlar edinebilmektedir.

Oransal olarak en fazla akıllı telefon kullanan kesim toplumun genç kesimidir. Akıllı telefon kullanma sürelerinin artması günlük yaşam, sosyal hayat ve ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Ortaya çıkan bu negatif etkiler bir bağımlılık biçiminin oluşmasına neden olabilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Yurdağül B. Akıllı Telefon Nedir, Ne İşe Yarar? Dünyadaki Akıllı Telefon Kullanım Oranları ve Türkiye'deki Durum. <https://www.androidturkey.net>. [Çevrimiçi] 24 Aralık 2011. [Alıntı Tarihi: 18 Kasım 2018.] <https://www.androidturkey.net/2011/12/24/akilli-telefon-nedir-ne-ise-yarar-dunyadaki-akilli-telefon-kullanim-oranlari-ve-turkiyedeki-durum/>.
2. Alfawareh HM, Jusoh S. Smartphones usage among University Students: Najran University Case. *International Journal of Academic Research*. 2014;6:321-6.
3. Sağbaş EA, Ballı S. Akıllı Telefon Sensörlerinin Kullanımı ve Ham Sensör Verilerine Erişim. Muğla: Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, 2015. Akademik Bilişim Konferansı, 4-6.
4. Kaplan Akıllı G, Gezgün DM. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örtüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2016;4:51-69.
5. Erdem H. Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2016;21:923-36.
6. Tekin Ç. Cep Telefonu Problemleri Kullanım (PU) Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012.
7. Şata M. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*. 2016;7:156-69.
8. Augner C, Hacker CW. Associations Between Problematic Mobile Phone Use and Psychological Parameters in Young Adults. *International Journal of Public Health*. 2012;57: 437-41.
9. Haverlag D. Compulsief Gebruik van Sociale Media

op de Smartphone. Utrecht : University of Utrecht, 2013.

10. Young KS. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. *Innovations in Clinical Practice*. 1999;17:19-31.
11. Ertem F. Cep Telefonu Kullanımının İnsan İlişkilerine Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
12. Özata ZF. İleri Teknoloji Yeniliği Olarak Akıllı Telefonların Genç Tüketiciler Tarafından Benimsenmesinde Etkili Olan Faktörler. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.
13. Townsend AM. Life in The Real Time City: Mobile Telephones and Urban Metabolism. *Journal of Urban Technology*. 2000;7:85-104.
14. Finn S. Origins of Media Exposure. *Addictive Behaviors*. 1997;19:545-53.
15. Park WK. Mobile Phone Addiction. *Mobile Communications: Renegotiation of the Social Sphere*. London. 2005:253-272.
16. Totten J. General Patterns of Cell Phone Usage Among College Students: A Four-State Study. *Services Marketing Quarterly*. 2005;26:13-39.
17. Lee YK. The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior and Technostress. *Computers in Human Behavior*. 2014;31:373-383.
18. Oulasvirta A. Habits Make Smartphone Use More Pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*. 2012;16:105-114.
19. Bianchi A, Phillips JG. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*. 2005;8:39-51.
20. American Psychiatric Association. *DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington : American Psychiatric Association Publishing, 2006.
21. Chóliz M, Villanueva V, Chóliz MC. Girls, Boys and Their Mobile: Use, Abuse (and Dependence) of the Mobile Phone in Adolescence. *Revista Espanola De Drogodep*. 2009;34:74-88.
22. Lee YS. Biological Model and Pharmacotherapy in Internet Addiction. *Journal of the Korean Medical Association*. 2006;49:209-14.
23. Chóliz M. Mobile Phone Addiction: A Point of Issue. *Addiction*. 201;105:373-4.
24. Kim Y, Seob M, David P. Alleviating Depression Only to Become Problematic Mobile Phone Users: Can Face-to-Face Communication be the Antidote? *Computers in Human Behavior*. 2015;51:440-7.

25. Ha JH. Characteristics of Excessive Cellular Phone Use in Korean Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*. 2008;11:783-4.
26. Shaffer HJ. Understanding the Means and Objects of Addiction: Technology, the Internet, and Gambling. *Journal of Gambling Studies*. 1996;12:461-9.
27. Davis RA. A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*. 2001;17:187-95.
28. Crocker J, Wolfe CT. Contingencies of Self-Worth. *Psychological Review*. 2001;108:593-623.
29. Butt S, Phillips JG. Personality and Self-Reported Mobile Phone Use. *Computers in Human Behavior*. 2008;24:346-60.
30. Takao M. Problematic Mobile Phone Use and Big-Five Personality Domains. *Indian Journal of Community Medicine*. 2014;39:111-3.
31. Sevi MO. Cep Telefonu Envanteri: Standardizasyonu ve Kişilik Özellikleri İlişkisinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*. 2014;15:15-22.
32. Wei R, Lo VH. Staying Connected While on the Move Cell Phone Use and Social Connectedness. *New Media and Society*. 2006;8:53-72.
33. Süler M. Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya : Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2016.
34. Miraz A, Bozkurt Ö. Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2017;2:268-86.
35. Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn J, et al. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). 2013;8:e56936.
36. Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. 2013;8:e83558.
37. Noyan CO, Enez Darçın A, Nurmedov S, Yılmaz O, Dilbaz N. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2015;16:73-81.