







# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN BELİRLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

## Evaluation of University Students' Smartphone Addiction Levels According to Certain Variables

Yıldız ERZİNCANLI<sup>1</sup>  Halil Gökhan TAŞ<sup>2</sup>  Gönül AKBULUT<sup>3</sup>  Betül BÜLADİ ÇUBUKÇU<sup>4</sup>   
Sümeyye ULAŞ<sup>5</sup>  Esra BAYRAKÇEKEN<sup>6</sup>   
<sup>1,2,3,5</sup>Atatürk Üniversitesi, Aşkale Meslek Yüksekokulu, Erzurum  
<sup>4</sup>Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Erzurum  
<sup>6</sup>Atatürk Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Erzurum

Geliş Tarihi / Received: 20.12.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 02.02.2023

### ÖZ

Bu çalışma, üniversite öğrencilerin akıllı telefon kullanım durumlarını ve bağımlılık düzeylerini belirleyip ilişkili demografik değişkenleri ortaya çıkarmak amacıyla betimsel tarama desenine göre dizayn edilmiştir. Çalışma kapsamında kullanılan veri toplama araçları kişisel bilgi formu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğidir. Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi SPSS 25 programı ile yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin orta düzeyde olduğu ve katılımcıların kendilerini bağımlı olarak algıladıkları bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek puanları ile yaş, gelir düzeyi ve ikamet yeri değişkenlerinin incelenmesi sonucunda aralarında önemli derecede anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ). Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile cinsiyet, telefon kullanım gideri, internet kotası, telefonda geçirilen süre, günlük telefon kullanımı, gün içerisinde kullanım saatleri değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ( $p < 0.05$ ).

**Anahtar kelimeler:** Akıllı Telefon, Bağımlılık, Kanca Modeli, Sosyal Pazarlama.

### ABSTRACT

This study was designed to determine the smartphone usage status and addiction levels of university students and reveal the relevant demographic variables according to the descriptive survey design. The data collection tools used in the study are the personal information form and the Smartphone Addiction Scale. The analysis of the data collected within the scope of the research was made with the SPSS 25 program. As a result of the research, it was found that the smartphone addiction level of university students was moderate, and the participants perceived themselves as addicted ( $p < 0.05$ ). As a result of the examination of the participants' Smartphone Addiction Scale scores and the variables of age, income level and place of residence, it was determined that there was no significant difference between them ( $p > 0.05$ ). It was determined that there was a significant difference between the smartphone addiction level of the participants and the variables of gender, phone usage cost, internet quota, time spent on the phone, daily phone use, and hours of usage during the day ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** Addiction, Hook Model, Smartphone, Social Marketing.

## GİRİŞ

İnsanların bilgiye erişmesi teknolojik gelişmelerin artmasıyla hız kazanmıştır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2017). Bu gelişmeler, insanların yaşam tarzlarını önemli ölçüde etkilemiş ve değişimlere sebep olmuştur (Deloitte, 2017). Akıllı telefonlar internet, grafik işlemciler ve donanımsal özellikler sayesinde konuşma ve mesajlaşma dışında alışveriş yapmak, çeşitli bilgilere ulaşmak, tasarımlar yapmak, sosyal medya gezintisi, oyun oynamak ve müzik dinlemek gibi birçok işlev yapabilmektedir (psychGuides.com, 2016). Akıllı telefonların bu işlevleri gerçekleştirmesini sağlayan en önemli özelliği internete bağlanabilmeleridir (Özkoçak, 2016). Akıllı telefon kullanımı X, Y ve Z kuşağındaki kişilerde yaygınlaşmış özellikle de Z kuşağı bu konuda uzman hale gelmiştir (Choudhary, 2014; Kim vd., 2018).

Deloitte'nin 49 bin katılımcıyla 30 ülkede yaptığı Global Mobil Kullanıcı Araştırmasına göre; Türkiye genç ve dinamik nüfusu nedeniyle akıllı telefon bağımlılığının en yüksek olduğu ülkelerden biridir (Digitalage, 2016). Türkiye'deki başka bir çalışmada; en problemlili akıllı telefon kullanımının genç ergenlerde görüldüğünü ve kullanıcıların yaşı arttıkça bu problemlili davranış oranının azaldığını ortaya koymuştur (Ertemel ve Arı, 2020; The Brand Age, 2016). Türkiye'de internet kullanımı en yoğun olarak 16-24 yaş gurubunda görülmektedir (TÜİK, 2018).

Bağımlılık kavramı daha çok madde bağımlılığı için kullanılsa da teknolojik gelişmeler ve internet kullanımının artması, akıllı telefon bağımlılığını gündeme getirmiştir (Deloitte, 2017; Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020; Özkoçak, 2016). Yapılan araştırmalar, akıllı telefon gibi bilişim teknolojilerini kullanırken, beyinde salınan dopamin nedeniyle (Davidow, 2012) alışılmış geri bildirim döngüsü oluştuğunu ve bu yüzden bireylerin çevrimiçi dünyaya 7/24 erişimini güçlendirdiğini göstermektedir. Kişilerin akıllı telefonlarıyla uyumaları bunu kanıtlar niteliktedir (Perlow, 2012). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre akıllı telefon bağımlılığı, bir halk sağlığı problemidir (Ding ve Li, 2017; Sevgi, 2013).

Üreticiler rekabetçi pazarlama ortamında akıllı telefonları tüketicileri uzun süre uygulamada tutacak çeşitli stratejiler geliştirmekte ve bağımlılık oluşturacak şekilde tasarlamaktadır. Bu pazarlama stratejileri ve iletişim teknolojilerinde gelişmeler ile akıllı telefonların kullanım sıklığı artmaktadır (Alrobai vd., 2014; Alter, 2017; Harris, 2019). Dijital ortamlarda bulunan ve teknoloji bağımlılığını arttıran dört özellik vardır. Bu özellikler; gelişmeleri kaçırma korkusu, durma işaretinin olmayışı, alışkanlık döngüsü ve değişken ödüllerdir. Eyal (2014) değişken ödüller ve alışkanlıkları temel alarak deneyimleri alışkanlığa

dönüştürecek ve bu yolla bağımlılık oluşturacak dijital ürün tasarlama yöntemini geliştirmiştir. Kanca (Hook) adı verilen bu yöntem, tetikleyici, aksiyon, ödül ve yatırım adımlarından oluşan bağımlılık yapının bir alışkanlık döngüsünü amaçlamaktadır (Widyanto ve Griffiths, 2006).

Akıllı telefon bağımlılığı hakkında diğer bağımlılıklar kadar farkındalık gelişmemiş olsa da araştırmacılar ve kuruluşlar çeşitli yayınlar yaparak oluşabilecek zararları bildirmektedirler (Andrew-Gee, 2022; Çakır ve Demir, 2014). Araştırmalar, akıllı telefonlar gibi dijital teknolojilerin çocuklar da dahil olmak üzere birçok insanın günlük yaşamlarının odak noktası haline geldiğini göstermiştir (Eyal, 2014; Park ve Lee 2012).

Akıllı telefon bağımlılığı sonucu; dikkat kaybı, sağlıklı ve yasal olmayan ortamlara yönelme ve gerçek yaşamdan geri çekilme, kötü amaçlı yazılımlar ile özel hayatına müdahale edilebilmesi (Kuyucu, 2017; Ertemel ve Arı, 2020), kişilerarası ilişkiler (Augner ve Hacker, 2012), kişisel sağlık (Chóliz, 2012), esenlik (Leung, 2008; Samaha ve Hawi, 2016), akademik performans ile fiziksel aktivitede azalma (Thome, Harenstam ve Hagberg, 2011) ve üretkenlik kaybı (Duke ve Montag, 2017), stres, kaygı, hayali halka sendromu, bir şeyleri kaçırma korkusu (FOMO), depresyon (David vd., 2015), sosyal fobi, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu eğilimi (Lachmann vd., 2018) baş ağrısı, göz sulanması, göz yorgunluğu boyun sorunları, el sorunları, uyku sorunları (Aslan ve Aylaz, 2014) gibi fiziksel, psikolojik ve sosyal problemler ortaya çıkabilir.

Türkiye de ve dünyada akıllı telefon bağımlılığı tüm boyutlarıyla bilinmediği için konuya özgün medikal tedavi, psikoterapi modeli ve sosyal rehabilitasyon yönünden ciddi eksiklikler vardır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığına çözüm önerisi sunan akademik çalışmalar ve klinik uygulamalar yeterli değildir (Ertemel ve Aydın, 2018). Ülkemizde bu konuya yönelik uzmanlaşmış psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet görevlisi ve bu alanda özelleşmiş tedavi/rehabilitasyon merkezi sayısı azdır (Gökler ve Bulut, 2019). Akıllı telefon bağımlısı bireyler bağımlı olmadıklarını ya da bağımlılıklarının kendilerine zarar vermediklerini düşündüğü için tedaviye yönelmezler. Bu yüzden akıllı telefon bağımlılığının önleme ve tedavi süreçleri diğer bağımlılıklardan daha zordur (Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020). Akıllı telefon bağımlılığı madde bağımlılığından farklı olarak davranışsaldır. Bu bağımlılığın ilerleyici özelliğe sahip olmasından dolayı tedavi ve rehabilitasyondan ziyade önleme ve kısa süreli müdahale çalışmaları artırılmalı (Ertemel ve Arı, 2020) yapılacak çalışmalarda multidisipliner bir yaklaşım benimsenmelidir.

Son yıllarda, olumlu davranış değişikliği oluşturarak akıllı telefon bağımlılığını azaltmaya yönelik özel olarak tasarlanmış sağlıkla ilgili dijital akıllı telefon uygulamaları oluşturulmuştur. Bu uygulamalar genellikle kendini izleme ve hedef belirleme gibi ikna edici

teknolojiler kullanırlar (Bychkov ve Young, 2018). Genç yetişkinlerin rehberliğe daha açık olmalarına rağmen akıllı telefon kullanımını azaltmak için oyunlaştırma, kanca vb. tekniklerin tersine kullanıldığı yapılandırılmış bir program bulunmamaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018).

Akıllı telefon bağımlılığı; sosyal izolasyon, zaman kaybı, iş gücü kaybı ve hastalık yükü gibi olumsuz bir çok problem oluşturmakta ve bu durumda toplum adına, ülke adına ekonomik kayıplara sebep olmaktadır. Bu yüzden akıllı telefon bağımlılığını önleme çalışmalarına hız ve önem verilmelidir (Ertemel ve Aydın, 2018).

Bu çalışmada amaç; üniversite öğrencilerin akıllı telefon kullanım durumlarını ve bağımlılık düzeylerini belirleyip ilişkili demografik değişkenleri ortaya çıkarmaktır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

### Araştırmanın Türü

Bu çalışma katılımcıların bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere betimsel tarama desenine göre dizayn edilmiştir (Mertens, 2019/2020).

### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmamızın evrenini Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu'nda 2022-2023 eğitim-öğretim döneminde öğrenim gören 2.942 öğrenci oluşturmuştur. Örnekleme hatasının 0.05 ve p değerinin 0.5 olması durumunda 357 örneklem alınabilmesi yeterlidir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Bu çalışma kapsamında 612 veriye ulaşılmıştır ve yapılan uç veri, homojenlik vb. normallik analizleri sonucunda herhangi bir uç değer olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmada amaç, isteyen herkesin örneklem dahil edilmesi olduğu için ve gerek zaman gerekse ekonomik açıdan büyük tasarruf sağlamasından dolayı araştırmada olasılık dışı örneklem yöntemlerinden kolay örneklem yöntemi tercih edilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından literatür incelemeleri doğrultusunda oluşturulan ve 11 sorudan oluşan kişisel bilgi formu ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği 2013 yılında Min Kwon, Dai-Jin Kim, Hyun Cho, Soo Yang tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması da 2015 yılında Cemal Onur Noyan, Aslı Enez Darçın, Serdar Nurmedov, Onat Yılmaz ve Nesrin Dilbaz tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini gösteren Chronbach alfa katsayısı 0.867 olarak ölçülmüştür. Test/tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.926'dır. Ölçek 6'lı likert ölçeği şeklinde hazırlanmıştır.

## Verilerin Analizi

Çalışma sürecinden elde edilen verilerin analiz sürecinde karşılaştırma analizleri olan Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) ile T testi yapılması öngörülmüştür. Bu testlerin yapılması sürecinde öncelikle testlerin koşullarının sağlanıp sağlanmadığı belirlenmiştir. Bu kapsamda telefonda geçirilen süre, günlük telefon kullanımı ve gün içerisinde kullanım saatleri değişkenlerine göre bağımlılık düzeyinin karşılaştırılmasının hedeflendiği analizlerde varyans homojenliği sağlanmadığı için ANOVA'nın non-parametrik karşılığı olan Kruskal Wallis yapılırken bu koşulun yerine getirildiği değişkenlerde ANOVA yapılmıştır (Noyan vd., 2015).

## Araştırmanın Etik Yönü

Çalışma için Atatürk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 26.01.2022 tarih ve E.88656144-000-2200027408 sayıyla etik kurul onayı alınmıştır.

## BULGULAR

Katılımcıların yaşa göre dağılımları 17-20 aralığı için (n=334, %54.6), 21-23 aralığı için (n=206, %33.7), 24 ve üzeri aralığı için (n=72, %11.8) şeklinde; cinsiyete göre dağılımları da kadın (n=347, %56.7) ve erkek (n=265, %43.3) şeklindedir.

**Tablo 1.** Betimsel İstatistikler

	N	Mean	Std. Deviation	Min.	Max.
<b>Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği</b>	612	27.36	10.25	10.00	60.00

Araştırmada katılımcılara akıllı telefon bağımlılık ölçeği uygulanmıştır. Tablo 1'de uygulanan akıllı telefon bağımlılık ölçeğine ait betimsel istatistiklerden standart sapma, maximum ve minimum puanlar yazılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği tek boyutlu olup katılımcılardan elde edilen puanlara ilişkin aritmetik ortalama  $\bar{x} = 27.36$  iken standart sapma 10.25 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların bağımlılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere ANOVA yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Bağımlılık Düzeyinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonucu

	Yaş	N	Mean	Std. Deviation	Levene Statistic	P	df	F	P
<b>Bağımlılık</b>	17-20	334	27.81	10.45	1.788	.168	2/609	1.152	.317
	21-23	206	27.18	10.47					
	24 ve üzeri	72	25.83	8.50					

Tablo 2. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonucunda, bağımlılık düzeyinin yaş değişkeni ( $F_{2/609}=.317$ ,  $p>.05$ ) açısından anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

Katılımcıların bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere T Testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Katılımcıların Bağımlılık Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonucu

	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Levene Statistic	P	df	t	P
<b>Bağımlılık Düzeyi</b>	Kadın	347	28.33	10.38	.506	.447	610	2.67	.008
	Erkek	265	26.10	9.95					

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların bağımlılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t testi sonucunda, bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ( $t=2.67$ ,  $p<.05$ ). Ortalamalar incelendiğinde kadınların bağımlılık düzeylerini erkeklere göre daha yüksektir.

Katılımcıların bağımlılık düzeylerinin gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere ANOVA yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Bağımlılık Düzeyinin Gelir Durumuna Göre Anova Sonucu

	Gelir	N	Mean	Std. Deviation	Levene Statistic	P	df	F	P
<b>Bağımlılık</b>	Gelirim giderimden az	326	27.51	10.46	1.157	.315	2/609	.814	.443
	Gelirim giderime eşit	192	26.68	10.00					
	Gelirim giderimden fazla	94	28.25	10.01					

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların gelir durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonucunda, bağımlılık düzeyinin gelir durumu değişkeni ( $F_{2/609}=.443$ ,  $p>.05$ ) açısından anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

Katılımcıların bağımlılık düzeylerinin telefon kullanım giderine göre anlamlı olarak farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere ANOVA yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

**Tablo 5.** Bağımlılık Düzeyinin Telefon Kullanım Gideri Değişkenine Göre Anova Sonucu

	Kullanım gideri	N	Mean	Std. Deviation	Levene Statistic	P	df	F	P
<b>Bağımlılık</b>	100-150 tl	445	26.77	10.08	1.322	.267	2/609	3.292	.038
	151-200 tl	102	28.28	9.83					
	200 ve üzeri	65	29.98	11.58					

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların telefon kullanım gideri değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonucunda, bağımlılık düzeyinin telefon kullanım gideri değişkeni ( $F_{2/609}=.038$ ,  $p<.05$ ) açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde telefon kullanım gideri arttıkça bağımlılık düzeyinin arttığı görülmektedir.

Katılımcıların bağımlılık düzeylerinin internet kotasına göre anlamlı olarak farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere ANOVA yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

**Tablo 6.** Bağımlılık Düzeyinin İnternet Kotası Değişkenine Göre Anova Sonucu

	İnternet kotası	N	Mean	Std. Deviation	Levene Statistic	P	df	F	P
Bağımlılık	5-15 GB	330	26.19	9.70	2.487	.060	3/608	5.379	.001
	15-25 GB	177	28.15	10.00					
	25-45 GB	62	31.56	11.96					
	Sınırsız	43	27.11	11.19					

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların internet kotası değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonucunda, bağımlılık düzeyinin internet kotası değişkeni ( $F_{3/608}=.001$ ,  $p<.05$ ) açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Kullanılan internet kotası arttıkça bağımlılık düzeyinin arttığı görülmektedir.

Katılımcıların bağımlılık düzeylerinin ikamet ettikleri yere göre anlamlı olarak farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere ANOVA yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

**Tablo 7.** Bağımlılık Düzeyinin İkamet Edilen Yer Değişkenine Göre Anova Sonucu

	İkamet yeri	N	Mean	Std. Deviation	Levene Statistic	P	df	F	P
Bağımlılık	Köy	89	27.64	9.88	.398	.672	2/609	.252	.778
	İlçe	108	27.89	10.99					
	Şehir	415	27.17	10.41					

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların ikamet yeri değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonucunda, bağımlılık düzeyinin ikamet yeri değişkeni ( $F_{2/609}=.778$ ,  $p>.05$ ) açısından anlamlı farklılaşma olmamıştır.

Katılımcıların bağımlılık düzeylerinin telefonda geçirilen süreye göre anlamlı olarak farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere ANOVA yapılması öngörülmüş ancak ANOVA'nın temel varsayımlarından varyansların homojenliğini belirlemek üzere yapılan Levene testi sonucunda bağımlılık düzeyi için bu varsayımın sağlanmadığı bulunmuştur. Bu nedenle ANOVA'nın non-parametrik karşılığı olan Kruskal Wallis yapılmıştır.

**Tablo 8.** Bağımlılık Düzeyinin Telefonda Geçirilen Süre Değişkenine Göre Kruskall Wallis Sonucu

	Telefon Süresi	N	Sıra Ortalaması	df	X <sup>2</sup>	P
<b>Bağımlılık</b>	1-2 saat	105	184.32	3/608	118.730	.000
	3-4 saat	245	275.19			
	5-6 saat	166	359.16			
	7 ve daha fazla saat	96	428.97			

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların telefonda geçirilen süre değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskall Wallis sonucunda, bağımlılık düzeyinin telefonda geçirilen süre değişkeni ( $X^2_{3/608}=118.730$ ,  $p<.05$ ) açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde telefonda geçirilen süre arttıkça bağımlılık düzeyinin arttığı görülmektedir.

Katılımcıların bağımlılık düzeylerinin günlük telefon kullanımına göre anlamlı olarak farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere Kruskall Wallis yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 9’da sunulmuştur.

**Tablo 9.** Bağımlılık Düzeyinin Günlük Telefon Kullanımı Değişkenine Göre Kruskall Wallis Sonucu

	Günlük Kullanım	N	Sıra Ortalaması	df	X <sup>2</sup>	P
<b>Bağımlılık</b>	10’dan az	72	182.51	4/607	100.939	.000
	10-20 arası	200	256.33			
	21-30 arası	131	323.39			
	31-40 arası	68	346.54			
	40’dan fazla	141	405.98			

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların günlük telefon kullanımı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskall Wallis sonucunda, bağımlılık düzeyinin günlük telefon kullanımı değişkeni ( $X^2_{4/607}=100.939$ ,  $p<.05$ ) açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde günlük telefon kullanım süresi arttıkça bağımlılık düzeyinin arttığı görülmektedir.

Katılımcıların bağımlılık düzeylerinin gün içerisinde kullanım saatlerine göre anlamlı olarak farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere Kruskall Wallis yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 10’da sunulmuştur.

**Tablo 10.** Bağımlılık Düzeyinin Gün İçerisinde Kullanım Saatleri Değişkenine Göre Kruskall Wallis Sonucu

	Kullanım Saatleri	N	Sıra Ortalaması	df	X <sup>2</sup>	P
<b>Bağımlılık</b>	Sabah saatleri	27	243.28	4/607	35.811	.000
	Öğlen saatleri	68	237.82			
	Akşam saatleri	272	286.22			
	Gece saatleri	56	356.74			
	Tüm gün	186	354.55			



Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların gün içerisinde kullanım saatlerine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis sonucunda, bağımlılık düzeyinin gün içerisinde kullanım saatleri değişkeni ( $X^2_{4/607}=35.811$ ,  $p<.05$ ) açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Gün içerisinde kullanım saatleri açısından günün ilerleyen saatlerinde kullanımını yoğunlaştıranlarda bağımlılık düzeyinin arttığı görülmüştür.

Katılımcıların bağımlılık düzeylerinin kendini bağımlı olarak tanımlama değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere T Testi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur. Sonuçlar homojenliğin eşit olmadığı satırda yer alan değerlere göre raporlandırılmıştır.

**Tablo 11.** Katılımcıların Bağımlılık Düzeyinin Kendini Bağımlı Olarak Tanımlama Değişkenine Göre T Testi Sonucu

	Kendini bağımlı olarak tanımlama	N	Mean	Std. Deviation	Levene Statistic	P	df	t	P
<b>Bağımlılık Düzeyi</b>	Evet	193	35.71	9.41	6.256	.013	610	15.52	.000
	Hayır	419	23.52	8.11					

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların bağımlılık düzeylerinin kendini bağımlı olarak tanımlama değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t testi sonucunda, bağımlılık düzeyinin kendini bağımlı olarak tanımlama değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ( $t=16.39$ ,  $p<.05$ ). Ortalamalar incelendiğinde kendini bağımlı olarak tanımlayanların bağımlılık düzeylerinin kendini bağımlı olarak tanımlamayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

## TARTIŞMA

Son zamanların en güçlü teknolojik araçlarından biri olan akıllı telefonlar; zamanın verimli kullanılması, bilgiye kolay erişim gibi bilinçli kullanıldığı zaman insan hayatını kolaylaştırmaktadır (Minaz ve Bozkurt, 2017). Akıllı telefonlar günümüzde hemen hemen her yaştan geniş bir kullanıcı kitlesine sahiptir. Ancak akıllı cep telefonlarının aşırı ve yanlış kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi, problemler akıllı telefon kullanımı gibi olumsuz kavramları da gündeme getirmiştir (Soni, Upadhyay ve Jain, 2017). Bu çalışma üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirleme ve değerlendirmeye yönelik bir çalışmadır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet, yaş, gelir durumu, ikamet edilen yer, telefonda geçirilen süre, telefon kullanım gideri,

internet kotası, gün içerisinde kullanım saatleri, günlük telefon kullanımı, telefonda geçirilen süre ve kendini bağımlı olarak tanımlama değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyini belirlemeye ve değerlendirmeye yönelik bu çalışma sonucunda öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi genel ortalaması 27.36, standart sapma 10.25 olarak bulunmuştur ve bu doğrultuda katılımcıların akıllı bağımlılık düzeyinin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada kız öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen birçok çalışma mevcuttur (Choi vd., 2015; Bal ve Balcı, 2017; Keskin ve Kurtuldu, 2018; Kwon vd., 2013). Ancak bazı çalışmalarda da akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Çalışkan, Yalçın, Aydın ve Ayık, 2017; Kuyucu, 2017; Kwon vd., 2013). Bu durumun örneklem gruplarında cinsiyet bakımından homojenlik sağlanmadığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırma, akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile telefon kullanım gideri ve internet kotası değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların telefon kullanım gideri arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Kadı ve Öztunç'un 2015 yılında üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları bir çalışmada da öğrencilerin aylık harcamaları dikkate alınarak yapılan ayrıştırma sonuçlarına göre; cep telefonuyla konuşma süresi, toplam atılan mesaj sayısı, aylık fatura veya kontör masrafı arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Bulgular doğrultusunda bireylerin bütçesi ne olursa olsun akıllı telefonu kişilerin yanlarından ayırmadıkları hayatların büyük bir parçası haline gelen bir iletişim aracı olduğu gerçeğini doğrular niteliktedir.

Bu araştırma, akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile telefonda geçirilen süre değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların telefonda geçirdiği süre arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin arttığı ve süre azaldıkça bağımlılık puanlarının da düştüğü görülmektedir. Bu çalışmaya destekler şekilde Günel ve Pekçetin'in 2019'da yaptıkları çalışmada da akıllı telefon kullanım süresi ne kadar yükselirse akıllı telefon bağımlılık seviyesinin o derece arttığı tespit edilmiştir. Noyan ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada da bireylerin günlük olarak telefonla ilgilendikleri saat ile akıllı telefon bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiş ve telefonda geçirilen süre arttıkça akıllı telefon bağımlılığı seviyesinin de arttığı belirtilmiştir.

Bu araştırma, akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile günlük telefon kullanımı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların günlük telefon kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinin arttığı

görülmektedir. 2017 yılında Türkiye'nin de aralarında bulunduğu 33 ülkeden 53 bin 150 kişinin katıldığı Deloitte Global Mobil Kullanıcı Araştırma sonucuna göre, Türkiye'deki kullanıcıların gün içerisinde akıllı telefonlarına bakma sayısı, ortalama 78'dir. Aynı araştırmada Avrupa ortalaması ise 48'dir. Bu araştırma, akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile gün içerisinde kullanım saatleri değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların gün içerisinde kullanım saatleri açısından günün ilerleyen saatlerinde kullanımını yoğunlaştıranlarda bağımlılık düzeyinin arttığı görülmüştür. Bulgular doğrultusunda bireylerin günün ilerleyen saatlerinde akıllı telefon bağımlılık seviyesinin yüksek çıkması dijital bağımlılığın kavramsal çerçevesinde olduğu gibi bireylerin yalnızlıktan kaçış aracı olarak dijital bağımlılığa yönelmesini doğrular niteliktedir (Yengin, 2019).

Bu araştırma, akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile katılımcıların bağımlılık düzeylerinin kendini bağımlı olarak tanımlama değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. 2017 yılında akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırma sonucunda; kendilerini bağımlı şeklinde ifade edenler, emin değilim ve bağımlı değilim diyenlerden daha fazla akıllı telefon bağımlısı olduğu saptanmıştır (Demirağ, Abatay ve Eray, 2019). Bir bireyi bağımlılığa götüren süreçte üç temel basamak vardır. Basamaklardan birincisi kullanım, ikincisi kötüye kullanım, son basamak ise bağımlılıktır. Her birey akıllı telefonu kullanarak birinci basamağı tamamlamış olmaktadır. İkinci basamakta kötüye kullanımın ne demek olduğunu bilmesi, kullanıma bağlı zarardan kendini koruyabilmesi anlamında önemlidir (Yeşilay, 2022). Yapılan bu araştırma sonucuna göre katılımcılarımız bağımlılığa giden süreçte ikinci basamak için bağımlılıklarının farkında olmaları kullanıma bağlı zarardan kendilerini koruyabilmeleri anlamında önemli bir sonuçtur.

## SONUÇ

Bu çalışma sonucuna göre üniversite öğrencileri kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak algılamaktadırlar. Bu doğrultuda da birey bağımlılığını önlemek amacıyla kontrolü kendi eline alarak bağımlılığını önleyebilmek için; alışkın olduğu akıllı telefon kullanım saatini ve mekanlarını tam zıt saatlere ve mekanlara kaydırarak, yeni sosyal beceriler kazanarak, akıllı telefon kullanımına makul bir zaman sınırlaması koyarak ve bulunduğu ortama göre uzman desteği alarak yavaş yavaş akıllı telefon bağımlılığını azaltabilir. Akıllı telefon bağımlılığı önleme çalışmaları bağımlılıkla mücadele birimleri tarafından bireylere öğretilip bilinçlendirme faaliyeti yapılarak günlük hayatlarına uygulanması sağlanabilir. Son olarak bireyin akıllı telefon bağımlılığına nelerin ne zaman sebep olabileceğini bilmesi ve risk

faktörlerinin farkında olması için teknolojik farkındalığının artırılması bağımlılığı önleyebilmede önemli bir ölçüt olacaktır.

## Not

Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından desteklenen bir proje kapsamında hazırlanmıştır.

## KAYNAKLAR

- Alrobai, A., Phalp, K. ve Ali, R. (2014). Digital addiction: A requirements engineering perspective. in international working conference on requirements engineering: Foundation for soft-ware quality. (ss. 112–118). Springer: Berlin/Heidelberg, Germany.
- Alter, A. (2014). Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked. Penguin: London, UK.
- Andrew-Gee, E. (2022). Your smartphone is making you stupid, antisocial and unhealthy. So why can't you put it down!?! □ The Globe and Mail. URL: <https://www.theglobeandmail.com/technology/your-smartphone-is-making-you-stupid/article37511900> adresinden 26.11.2022 tarihinde erişildi.
- Aslan, S. ve Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 14-19.
- Atatürk Üniversitesi. (2022). <https://atauni.edu.tr/aktif-ogrenci-sayilari> adresinden 12.12.2022 tarihinde erişildi.
- Augner, C. ve Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int. J. Public Health*, 57, 437–441.
- Enes, B. A. L. ve Balcı, Ş. (2020). Akıllı cep telefonu bağımlılığı: kişilik özellikleri ve kullanım örüntülerinin etkinliği üzerine bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 369-394.
- Bychkov, D. ve Young, S. D. (2018). Facing up to nomophobia: A systematic review of mobile phone apps that reduce smartphone usage. In *Big data in engineering applications* (pp.161-171). Springer: Singapore.
- Choi, S. W., Kim, D.J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., ... Youn, H. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile ilişkili risk ve koruyucu faktörlerin karşılaştırılması. *Davranış Bağımlılıkları Dergisi*, 4(4), 308-314.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD). *Prog. Health Sci*, 2, 33–44.
- Choudhary, A. (2014). Smartphones and their impact on net income per employee for selected U.S. Firms, *Review of Business and Finance Studies*, 5 (2), 9-17.
- Çalışkan, N., Yalçın, O., Aydın, M. ve Ayık, A. (2017). BÖTE öğretmen adaylarının akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik bir çalışma. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(26), 111-125.
- David, P., Kim, J. H., Brickman, J. S., Ran, W. ve Curtis, C. M. (2015). Mobile phone distraction while studying. *New Media Soc*, 17, 1661–1679.
- Davidow B. (2012). “Exploiting the neuroscience of internet Addiction. [www.theatlantic.com/health/archive/2012/07/exploiting-the-neuroscience-of-internet-addiction/259820/](http://www.theatlantic.com/health/archive/2012/07/exploiting-the-neuroscience-of-internet-addiction/259820/) adresinden 26.11.2022 tarihinde erişildi.
- Deloitte (2022). Dijitalleşen hayatımızda mobil teknolojilerin yeri, deloitte global mobil kullanıcı anketi 2017: Türkiye yönetici özeti. <http://www.2.deloitte.com/tr> adresinden 26.11.2022 tarihinde erişildi.

- Demirağ, D. G., Abatay, M. P. ve Eray, İ. K. (2019). Aklımıza gelsin yeter: Subakut tiroidit. *Ankara Medical Journal*, 19(1), 210-212.
- Digitalage. (2016). GMCS akıllı telefon kullanım alışkanlıkları ortaya koyuyor. *Digitalage Dergisi*, 92.
- Ding, D. ve Li, J. (2017). Smartphone overuse—A growing public health issue. *J Psychol Psychother*, (7), 289.
- Duke, É. ve Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addict. Behav. Rep.*, 6, 90–95.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 665–690.
- Ertemel, A. V. ve Arı, E. (2020). A Marketing approach to a psychological problem: Problematic smartphone use on adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 2471.
- Eyal, N. (2014). *Hooked: How to build habit-forming products*. New York, NY: Penguin.
- Gökler, M. E. ve Bulut Y. E. (2019). Akıllı telefon uygulamasına dayalı bağımlılık ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 100-106.
- Günel, A. ve Pekçetin, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile servikal bölge ve üst ekstremitte ağrısı arasındaki ilişki. *STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 28(2), 114-119.
- Harris, T. (2017). How a handful of tech companies control billions of minds every day. <https://www.ted.com/talks/> adresinden 26.11.2022 tarihinde erişildi.
- Kadı, F. ve Öztunç, H. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık harcamaları ile cep telefonu kullanımları arasındaki ilişki üzerine ampirik bir çalışma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 44, 168-178.
- Kaymaz, E. ve Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: Öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38),79-108.
- Keskin, H. D. ve Kurtuldu, H. S. (2018). Üniversite öğrencilerinin dijital pazarlamaya yatkınlık düzeylerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Global Journal Of Economics And Business Studies*, 7(14), 117-128.
- Kim, K., Milne, G. ve Bahl, S. (2018). Smart phone addiction and mindfulness: An intergenerational comparison. *International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing*, 12(1), 25-43.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunu: “Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Sürümü*, 7(14), 328-359.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hann, C., Gu, X., Choi, J-H. ve Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS), *Plos One*, 8(2), 56-93.
- Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B. ve Montag, C. (2018). The role of empathy and life satisfaction in internet and smartphone use disorder. *Front. Psychol*, 9, 398.
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *J. Child. Media*, 2, 93–113.
- Minaz, A. ve Bozkurt, Ö.Ç. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286.

- Noyan, C. O., Darçın, E. A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 73-81.
- Özkocak, Y. (2016). Türkiye’de akıllı telefon kullanıcılarının oyalanma amaçlı tercih ettikleri mobil uygulamalar. *Global Media Journal TR Edition Bahar*, 6(12), 106-130.
- Park, N. ve Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students’ smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(9), 491-497.
- Perlow, L. A. (2012). *Sleeping with your smartphone: How to break the 24/7 habit and change the way you work*. Harvard Business Press, Cambridge, MA.
- Psychguides.com (2016), Signs and symptoms of cell phone addiction. [www.psychguides.com/guides/signs-and-symptoms-of-cell-phone-addiction/](http://www.psychguides.com/guides/signs-and-symptoms-of-cell-phone-addiction/) adresinden 26.11.2022 tarihinde erişildi.
- Samaha, M. ve Hawi, N.S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Comput. Hum. Behav*, 57, 321-325.
- 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) adresinden 26.11.2022 tarihinde erişildi.
- Soni, R., Upadhyay, R. ve Jain, M. (2017). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı, uyku kalitesi ve ilişkili davranış sorunlarının yaygınlığı. *Uluslararası Tıp Bilimlerinde Araştırma Dergisi*, 5(2), 515-519.
- Thome, S., Harenstam, A. ve Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11 (66) 1-11.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2017). Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2017-24862](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2017-24862) adresinden 26.11.2022 tarihinde erişildi.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2018). Annual report on information and communication technology (ICT) usage in households and by individuals; Turkish Statistical Institute: Ankara, Turkey.
- Ünal, A. T. ve 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), 1-19.
- Widyanto, L. ve Griffiths M. (2006). Internet addiction: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31-51.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130-144.