

BİR ÜNİVERSİTENİN TIP FAKÜLTESİ BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

SMART PHONE ADDICTION AND RELATED FACTORS IN FIRST CLASS STUDENTS OF A UNIVERSITY FACULTY OF MEDICINE

Serdar YILDIRIM¹, Giray KOLCU², Özgür BAŞARAN¹, İbrahim TAMAM¹

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Isparta

² Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Eğitimi ve Bilişimi Anabilim Dalı, Isparta

Cite this article as: Yıldırım S, Kolcu G, Başaran Ö, Tamam İ. Smart Phone Addiction And Related Factors In First Class Students Of A University Faculty Of Medicine. Med J SDU 2019; 26(4): 396-407.

Öz

Hayatımıza birtakım kolaylıklar getiren akıllı telefonların birçok zararlarının olduğu bilinmektedir. Akıllı telefonların bakma takıntısına, problemlili kullanıma, anksiyete düzeyinde artmaya ve bağımlılığa neden olduğu bildirilmektedir. Akıllı telefonlar yetişkinlerin özellikle de gençlerin vazgeçilmezidir. Gençlerin bu cihazların zararları açısından en büyük risk grubunu oluşturduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı bir üniversitenin tıp fakültesi birinci sınıf öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığına etki eden faktörleri belirlemek ve buradan hareketle akıllı telefon bağımlılığı konusunda farkındalık oluşturmaktır.

Kesitsel-analitik tipteki bu çalışmada evrenin %81,0'ına (n=175) ulaşılmış, öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili olabileceği öngörülen özellikleri sorgulayan anket, "Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği", "Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği", "Utangaçlık Ölçeği" kullanılarak veriler toplanmıştır.

Çoklu regresyon modelinde en uzun süreyle köy-kasaba-ilçede yaşamının, aile bireyleriyle ilişkisinin orta-kötü düzeyde olmasının, günlük 3 saat ve üstünde internet kullanımının, uyku düzeninin bozulduğu algısının, arkadaşlık kurma sitelerinde hesabı olması

durumunun, gelişmeleri kaçırma korkusu ölçek puanı artışının, utangaçlık ölçek puanı artışının akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanını artıran risk faktörleri olabileceği belirlenmiştir.

Özellikle genç bireyler yoğun bir şekilde akıllı telefon bağımlılığı riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Yüz yüze iletişimin yerini artık sosyal ağ hesaplarından yapılan paylaşımlar almıştır. Bireylerin akıllı telefonlarını aşırı şekilde kullanımına neden olabilecek faktörler belirlenip düzeltilmelidir. Risk gruplarına yönelik farkındalık çalışmaları düzenlenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon, bağımlılık, tıp öğrencisi, utangaçlık

Abstract

It is known that smartphones, which bring some convenience to our lives, have also many harms. Smart phones are reported to cause obsession, problematic use, increased anxiety level and addiction. Smartphones become indispensable for adults, especially for young people. It is thought that young people constitute the greatest risk group in terms of the harms of these devices.

The purpose of this research is to determine factors affecting the smart phone addiction in first class students of a university faculty of medicine and from that

İletişim kurulacak yazar/Corresponding author: dr.serdaryildirim@hotmail.com

Müracaat tarihi/Application Date: 09.11.2018 • **Kabul tarihi/Accepted Date:** 19.12.2018

Available online at <http://dergipark.gov.tr/sdutfd>

Makaleye <http://dergipark.gov.tr/sdutfd> web sayfasından ulaşılabilir.

point, to raise awareness about smartphone addiction.

In this cross-sectional and analytical type study; 81.0% (n = 175) of the universe was reached and data were collected by using a questionnaire that questions the sociodemographic characteristics of students and the characteristics predicted to be related with smartphone addiction, "Smart Phone Addiction Scale", "Fear of Missing Improvements in Social Media Scale" and "Shyness Scale".

In a multiple regression model; living in the village-town-district for the longest time, moderate-poor relationship with family members, internet use of 3 hours and more per day, perception of sleep disorder,

having an account on friendship sites, increase for fear of missing improvements in social media scale points, increase of shyness scale points were found to be risk factors which increase smartphone addiction scale score.

Especially younger individuals are heavily exposed to the risk of smartphone addiction. Sharing from social network accounts take place of face to face communication. Factors that may cause excessive use of individuals' smartphones should be identified and be corrected. Awareness studies should be organized for risk groups.

Keywords: Smartphone, addiction, medical student, shyness

Giriş

Günümüzde, bilim ve teknoloji alanındaki gelişmelerde hızlı bir artış izlenmektedir. Bilginin kapsamındaki ilerlemenin yanı sıra teknolojik gelişmelerdeki bu ilerleme ile birlikte internete dayalı akıllı araçların son derece gelişmesi, toplumda çığır açan değişimlere neden olmaktadır (1).

Sadece gençler değil bütün yetişkinler ellerinden düşürmedikleri akıllı telefonlar ile internete kolaylıkla bağlanabilmekte, çeşitli uygulamaları indirip kullanabilmekte, mesaj gönderebilmekte, maillerini kontrol edebilmekte, müzik dinleyebilmekte, film-video izleyebilmekte, sosyal paylaşım sitelerine bağlanabilmekte, internette gezinti yapabilmekte, oyun oynayabilmekte, fotoğraf çekebilme, alışveriş yapabilmekte ve dahası yemek siparişi verebilmek gibi birçok imkânın tadını çıkarabilmektedir. Bu gibi özellikleri nedeniyle akıllı telefonlar hayatımızda önemli bir yere sahiptir ve kullanımları da giderek artmaktadır (2).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) yürüttüğü "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması"na göre ülkemizde internet kullanıcılarının mobil telefon ve akıllı telefon aracılığı ile internet kullanma düzeyinin 2012 yılı için %23,7 (3), 2013 yılı için %41,1 (4), 2014 yılı için %48, 2015 yılı için %74,4 (5) olduğu belirlenmiştir. Söz konusu araştırmaya göre katılımcıların %96,8'inin hanelerinde mobil telefon veya akıllı telefon bulunduğu, sabit telefon bulunma oranının ise %29,6 olduğu bildirilmektedir (5).

Hayatımıza birtakım kolaylıklar getiren akıllı telefonların birçok zararlarının olduğu da bilinmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalarda akıllı telefonların bakma takıntısına, problemli kullanıma, anksiyete dü-

zeyinde artmaya ve bağımlılığa neden olduğu bildirilmektedir (6). Ayrıca, dikkat ve konsantrasyon kaybına yol açarak trafik kazalarına, ev kazalarına ve iş kazalarına sebep olabilmektedir (6). Bu gibi durumların yanı sıra; kişilerin verimli zamanının boşa harcanması sebebiyle çalışma performansında ve verimliliğinde düşüşe, başka bir ifade ile "sanal kaytarmaya" neden olduğuna yönelik araştırmalar da bulunmaktadır (7,8).

Tam anlamıyla bir tanımı olmamakla birlikte akıllı telefon bağımlılığı; telefonun kontrolsüz bir şekilde kullanımı, devamlı olarak telefonun kontrol edilmesi, beraberinde günlük işlerin ya da görevlerin aksatılması olarak ifade edilebilir (9). Akıllı telefon bağımlılığı, televizyon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile benzer özellikler göstermektedir. Ancak; akıllı telefonların taşınabilir olmaları ve sosyal ağlara kolaylıkla bağlanmaları nedeni ile daha güçlü bir bağımlılık oluşturduğu düşünülmektedir (9).

Akıllı telefonlar yetişkinlerin özellikle de gençlerin vazgeçilmezi olmuştur. Akıllı telefonlara bu denli bağlanılması, özellikle gençlerin bu cihazların zararları açısından en büyük risk grubunu oluşturduğunu düşündürmektedir. Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin yarısına yakınının nomofobik davranışlar (bireyin mobil cihaza ulaşamadığında ya da mobil cihazı aracılığıyla iletişim kuramadığı durumlarda yaşadığı istemsiz ve mantıksız korku) gösterdiği bildirilmiştir (10,11).

Bu araştırmanın amacı bir üniversitenin tıp fakültesi birinci sınıf öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığına etki eden etkenleri belirlemek ve buradan hareketle akıllı telefon bağımlılığı konusunda farkındalık oluşturmaktır.

Gereç ve Yöntem

Kesitsel-analitik tipteki bu araştırmanın evrenini Süleyman Demirel Üniversitesi'nde Tıp Fakültesi'nde öğrenim gören birinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır (N=216). Örneklem yöntemi kullanılmadan evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiştir. Ancak devamsızlık (32 kişi, % 14,8), araştırmayı kabul etmeme (9 kişi, % 4,2) gibi nedenlerden dolayı 175 öğrenciye ulaşılmıştır (ulaşma düzeyi %81,0).

Veri toplama işlemi; öğrencilere bilgilendirme yapıldıktan sonra araştırmacılar tarafından hazırlanan anket gözlem altında uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Anket öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini sorgulayan 19 soru ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili olabileceği öngörülen özellikleri sorgulayan 24 soru olmak üzere toplam 43 sorudan oluşmuştur. Anketle birlikte öğrencilere 33 sorudan oluşan "Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği", 10 sorudan oluşan "Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği" ve 20 sorudan oluşan "Utangaçlık Ölçeği" de uygulanmıştır.

Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği; Known tarafından geliştirilen Demirci ve arkadaşları (12) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 6'lı Likert tipinde 33 maddeden oluşan kendini bildirim ölçeğidir. Akıllı telefon bağımlılığının değerlendirilmesinde güvenilir bir ölçme aracı olan ölçeğin cronbach alfa katsayısı 0,947 olarak bildirilmiştir. Ölçekte cevaplar 1'den (kesinlikle değil) 6'ya (kesinlikle evet) kadar verilebilmektedir. Her bir maddeden alınan puanlar toplanarak ölçek toplam puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan 198 olup, puanın artması akıllı telefon bağımlılığı riskinin yüksekliğine işaret etmektedir.

Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği; Przybylski tarafından geliştirilen Gökler ve arkadaşları (13) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 5'li Likert tipinde 10 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekte cevaplar 1'den (hiç doğru değildir) 5'e (aşırı şekilde doğrudur) kadar verilebilmektedir. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar toplanarak ölçek toplam puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 50 olup, puanın artması bireyin gelişmeleri kaçırma korkusunun olma olasılığının artması yönünde yorumlanmaktadır.

Utangaçlık Ölçeği; Cheek tarafından geliştirilen Gungör tarafından (14) Türkçe'ye uyarlanan 5'li Likert tipinde 20 maddeden oluşan öz bildirim ölçeğidir. Ölçekte cevaplar 1'den (Bana Hiç Uygun Değil) 5'e (Bana Çok Uygun) kadar verilebilmektedir. Tek boyuttan oluşan ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar toplanarak ölçek toplam puanı elde edilir. Ölçekten

alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100 olup, puanın artması bireyin kendisini daha utangaç olarak algıladığına işaret etmektedir. Ölçeğin cronbach alfa katsayısı 0,91 olarak bildirilmiştir.

Veriler bilgisayar ortamında SPSS (Versiyon 17.0) kullanılarak değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı analizler, bağımsız gruplarda t testi, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi, ANOVA, pearson korelasyon analizi, lineer regresyon analizi uygulanmıştır. Hipotez testlerinde p değerinin 0,05'in altında olduğu durumlar istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilmiştir.

Araştırma öncesinde araştırmanın yapıldığı üniversitenin tıp fakültesi dekanlığından ve Yerel Etik Kurul'dan (04.10.2017 tarih ve 183 sayılı karar) gerekli izinler alınmıştır.

Bulgular

Araştırma grubunun sosyodemografik özelliklere göre dağılımı Tablo 1'de yer almaktadır. Grubun %56,6'sı kadındı. Yaş ortalaması 18,7'ydi ve %53,7'si 18 yaşın üstündeydi. Yüzde 16,0'ı sigara, %24,6'sı alkol kullanmaktaydı. Araştırma grubunun %73,1'inin sağlık algısı, %56,6'sının derslerindeki başarı durumu algısı iyiydi. Yüzde 85,7'si yalnız ya da arkadaşı ile birlikte yaşamaktaydı. Yüzde 72,6'sı en uzun süre yaşadığı yer kentti. Grubun ortalama kardeş sayısı 1,7'ydi ve %48,6'sı iki veya daha fazla kardeşe sahipti. Yüzde 82,9'u çekirdek ailede yaşamaktaydı. Yüzde 52,0'ının aile gelir durumu algısı iyiydi ve %61,1'inin aile geliri giderine eşitti. Araştırma grubunun %33,7'sinin annesi, %52,6'sının babası 12 yıl ve üstünde eğitim görmüştü. Yüzde 88,0'ının diğer aile bireyleriyle, %87,4'ünün arkadaşlarıyla ilişkisi iyiydi.

Araştırma grubunun telefon kullanım özelliklerine göre dağılımı Tablo 2'de yer almaktadır. Grubun %61,1'inin cep telefonu kullanmaya başlama yaşı 13 ve üstündeydi. Yüzde 49,1'i en az 5 yıldır akıllı telefon kullanmaktaydı. Yüzde 55,4'ü 4 yıldan daha kısa bir sürede cep telefonunu yenilemekteydi. Araştırma grubunun %56'sı cep telefonunu genellikle konuşma ya da mesajlaşma haricinde (sosyal medya kullanımı, oyun oynama, film izleme, müzik dinleme, internette gezinti yapma) kullanmaktaydı. Yüzde 49,7'sinin aylık cep telefonu faturası ya da kontör ücreti 30 TL ve üstündeydi. Yüzde 37,1'inin günlük cep telefonu kullanımı 4 saat ve üstündeydi ve %46,3'ünün günlük cep telefonu kullanım süresi algısı fazlaydı. Grubun %44,6'sının günlük internet kullanımı 3 saat ve üstündeydi. Yüzde 62,9'u bilgisayara sahipti ve %87,4'ünün konakladığı yerde internet bağlantısı vardı. Yüzde 89,1'i internete genellikle telefon aracılığıyla bağlanmaktaydı. Araştır-

ma grubunun %27,4'ü kendisini akıllı telefonu bağımlısı olarak algılamaktaydı. Yüzde 54,9'u günlük işlerini aksattığını ve %49,7'si uyku düzeninin bozulduğunu algılamaktaydı. Yüzde 12,6'sının ebeveyni cep telefonu kullanımını kısıtlamaktaydı.

Araştırma grubunun oyun oynama ve sosyal medya kullanım özelliklerine göre dağılımı Tablo 3'de yer almaktadır. Grubun %45,1'inin günlük sosyal paylaşım siteleri kullanım süresi 2 saat ve üstündeydi. Yüzde 91,4'ünün sosyal paylaşım sitelerinden en az birinde hesabı vardı. Araştırma grubunun %53,7'sinin Facebook, %40,6'sının Twitter, %81,1'inin Instagram hesabı vardı. Yüzde 16,0'inin arkadaşlık kurma sitelerinde hesabı vardı. Grubun %38,3'ü akıllı telefonlarından oyun oynamaktaydı. Yüzde 1,7'si akıllı telefonda geçirdiği sürenin tamamını/tamamına yakını, %10,3'ü yarısını/yarisına yakını oyun oynayarak geçirmekteydi.

Araştırma grubunun akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı ortalaması 73,6±23,7 idi. Grubun akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanının sosyodemografik özelliklere göre dağılımı Tablo 1'de yer almaktadır. Sağlığını orta-kötü algılayanların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı (81,7±24,4) iyi algılayanlardan (70,6±22,8) daha yüksekti (p=0,005). Başarısını orta-kötü algılayanların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı (80,5±25,8) iyi algılayanlardan (68,2±20,6) daha yüksekti (p=0,001). Yaşamlarının büyük bölümünü köy-kasaba-ilçede geçirenlerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı (79,8±23,1) kentte geçirenlerden (71,2±23,6) daha yüksekti (p=0,033). Aile gelir durumu algısı orta-kötü olanların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı (77,7±25,7) iyi olanlardan (69,7±21,1) daha yüksekti (p=0,026). Baba eğitim durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı farklılık göstermekteydi (p=0,022) ve fark babası 6-11 yıl eğitim görenlerle 12 yıl ve üstünde eğitim görenlerden kaynaklanmaktaydı. Aile bireyleriyle ilişkisi orta-kötü olanların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı (90,8±27,8) iyi olanlardan (71,2±22,2) daha yüksekti (p=0,002). Arkadaşlarıyla ilişkisi orta-kötü olanların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı (86,6±31,6) iyi olanlardan (71,7±21,8) daha yüksekti (p=0,018).

Araştırma grubunun akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanının telefon kullanım özelliklerine göre dağılımı Tablo 2'de yer almaktadır. Cep telefonunu genellikle konuşma-mesajlaşma haricinde kullananların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı (77,0±24,5) konuşma-mesajlaşma için kullananlardan (69,2±22,0) daha yüksekti (p=0,031). Günlük cep telefonu kullanım süresi 4 saat ve üstünde olanların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı (83,2±23,1) 4 saatin altında olanlardan (67,9±22,2) daha yüksekti (p<0,001). Günlük cep tele-

fonu kullanım süresi algısı fazla olanların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı (83,1±22,1) orta-az olanlardan (65,3±22,0) daha yüksekti (p<0,001). Günlük internet kullanım süresi 3 saat ve üstünde olanların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı (84,1±22,8) 3 saatin altında olanlardan (65,1±21,0) daha yüksekti (p<0,001). Kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak algılayanların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı (85,8±22,4) algılamayanlardan (68,9±22,6) daha yüksekti (p<0,001). Akıllı telefon kullanımını sebebiyle günlük işlerini aksattığını düşünenlerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı (79,6±21,7) düşünenlerden (66,2±24,0) daha yüksekti (p<0,001). Akıllı telefon kullanımını sebebiyle uyku düzeninin bozulduğunu düşünenlerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı (82,0±23,0) düşünenlerden (65,2±21,4) daha yüksekti (p<0,001).

Araştırma grubunun akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanının oyun oynama ve sosyal medya kullanım özelliklerine göre dağılımı Tablo 3'de yer almaktadır. Günlük sosyal paylaşım siteleri kullanım süresi 2 saat ve üstünde olanların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı (81,2±23,8) 2 saatin altında olanlardan (67,3±21,8) daha yüksekti (p<0,001). Facebook'ta, Twitter'da, Instagram'da ve arkadaşlık kurma sitelerinde hesabı olanların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı daha yüksekti (sırasıyla p=0,005, p<0,001, p=0,001, p<0,001).

Araştırma grubunun akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve utangaçlık ölçek puanlarının korelasyonları Tablo 4'de yer almaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve utangaçlık ölçek puanlarının kendi aralarında pozitif yönde anlamlı korelasyon gösterdiği belirlendi (r ve p değerleri için bakınız Tablo 4).

Tek değişkenli analizlerde anlamlı sonuç veren değişkenler (sağlık algısı, başarı algısı, en uzun süre yaşadığı yer, aile gelir durumu algısı, baba eğitim durumu, aile bireyleriyle ilişki durumu, arkadaşlarıyla ilişki durumu, cep telefonu kullanım amacı, günlük cep telefonu kullanım süresi, günlük cep telefonu kullanım süresi algısı, günlük internet kullanım süresi, akıllı telefon bağımlısı olduğu algısı, günlük işlerini aksattığı algısı, uyku düzeninin bozulduğu algısı, günlük sosyal paylaşım siteleri kullanım süresi, Facebook hesabı olması durumu, Twitter hesabı olması durumu, Instagram hesabı olması durumu, arkadaşlık kurma sitelerinde hesabı olması durumu, gelişmeleri kaçırma korkusu ölçek puanı, utangaçlık ölçek puanı) lineer regresyon modeline alınarak akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanına etki eden değişkenler değerlendirildi. Model uyumunu değerlendirmek için kullanılan Durbin-Watson değerinin 2,014 olması sebebiyle modelin öngörüsü yüksek

Tablo 1

Araştırma grubunun sosyodemografik özellikleri, akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanının sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı

Değişkenler	Sayı	Yüzde*	Akıllı Telefon Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek Puanı Ort±SS**	p
Yaş	18 ve altı	81	46,3	70,9±21,1	0,138
	18'in üstü	94	53,7	76,0±25,6	
Cinsiyet	Erkek	76	43,4	73,3±26,7	0,883
	Kadın	99	56,6	73,8±21,3	
Sigara Kullanma Durumu	Kullanıyor	28	16,0	71,1±24,0	0,528
	Kullanmıyor	147	84,0	74,0±23,7	
Alkol Kullanma Durumu	Kullanıyor	43	24,6	71,6±24,9	0,530
	Kullanmıyor	132	75,4	74,2±23,4	
Sağlık Algısı	İyi	128	73,1	70,6±22,8	0,005
	Orta-Kötü	47	26,9	81,7±24,4	
Başarı Algısı	İyi	99	56,6	68,2±20,6	0,001
	Orta-Kötü	76	43,4	80,5±25,8	
Birlikte Yaşadığı Kişiler	Yalnız/Arkadaşı ile	150	85,7	73,2±23,9	0,546
	Aile/Akraba ile	25	14,3	75,9±22,9	
En Uzun Süre Yaşadığı Yer	Köy-Kasaba-İlçe	48	27,4	79,8±23,1	0,033
	Kent	127	72,6	71,2±23,6	
Kardeş Sayısı	2'nin altı	90	51,4	72,8±24,6	0,650
	2 ve üstü	85	48,6	74,4±22,8	
Aile Tipi	Çekirdek	145	82,9	73,2±24,3	0,525
	Geniş	24	13,7	77,0±21,6	
	Dağılmış	6	3,4	69,2±18,2	
Aile Gelir Durumu Algısı	İyi	91	52,0	69,7±21,1	0,026
	Orta-Kötü	84	48,0	77,7±25,7	
Aile Gelir-Gider Dengesi	Gelir giderden az	29	16,6	77,7±32,2	0,623
	Gelir gidere eşit	107	61,1	73,6±22,3	
	Gelir giderden fazla	39	22,3	70,5±20,2	
Anne Eğitim Durumu	5 yıl ve altı	55	31,4	78,3±25,2	0,054
	6-11 yıl	61	34,9	74,8±20,5	
	12 yıl ve üstü	59	33,7	67,9±24,5	
Baba Eğitim Durumu	5 yıl ve altı	22	12,5	77,8±24,9	0,022
	6-11 yıl	61	34,9	78,0±23,2***	
	12 yıl ve üstü	92	52,6	69,6±23,3***	
Aile Bireyleriyle İlişki Durumu	İyi	154	88,0	71,2±22,2	0,002
	Orta-Kötü	21	12,0	90,8±27,8	
Arkadaşlarıyla İlişki Durumu	İyi	153	87,4	71,7±21,8	0,018
	Orta-Kötü	22	12,6	86,6±31,6	
Toplam		175	100,0	73,6±23,7	

* Sütun yüzdesi ** Ort±SS: Ortalama±Standart Sapma *** Fark 6-11 yıl ile 12 yıl ve üstünden kaynaklanıyordu.

olarak değerlendirildi. Modele alınan değişkenlerden en uzun süreyle köy-kasaba-ilçede yaşamının (B=9,3 %95 GA=3,5-15,1, p=0,002), aile bireyleriyle ilişkisinin orta-kötü düzeyde olmasının (B=11,2 %95 GA=2,5-19,9, p=0,012), günlük 3 saat ve üstünde internet kullanımının (B=9,5 %95 GA=2,9-16,2, p=0,005), uyku düzeninin bozulduğu algısının (B=6,3 %95 GA=0,3-12,3,

p=0,040), arkadaşlık kurma sitelerinde hesabı olması durumunun (B=14,4 %95 GA=7,0-21,7, p<0,001), gelişmeleri kaçırma korkusu ölçek puanı artışının (B=1,0 %95 GA=0,5-1,5, p<0,001), utangaçlık ölçek puanı artışının (B=0,2 %95 GA=0,1-0,4, p=0,010) akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanını artıran risk faktörleri olabileceği belirlendi (Tablo 5).

Tablo 2

Araştırma grubunun telefon kullanım özellikleri, akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanının telefon kullanım özelliklerine göre dağılımı

Değişkenler	Sayı	Yüzde*	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek Puanı Ort±SS**	p	
Cep Telefonu Kullanmaya Başlama Yaşı	13 yaşın altı	68	38,9	69,6±22,6	0,078
	13 yaş ve üstü	107	61,1	76,1±24,1	
Akıllı Telefon Kullanım Süresi	5 yılın altı	89	50,9	72,6±22,0	0,599
	5 yıl ve üstü	86	49,1	74,5±25,4	
Cep Telefonu Yenilime Süresi	4 yılın altı	97	55,4	73,7±23,3	0,951
	4 yıl ve üstü	78	44,6	73,4±24,3	
Cep Telefonu Kullanım Amacı	Konuşma-Mesajlaşma	77	44,0	69,2±22,0	0,031
	Diğer	98	56,0	77,0±24,5	
Aylık Cep Telefonu Faturası/ Kontör Ücreti	30 TL altı	88	50,3	72,1±26,0	0,407
	30 TL ve üstü	87	49,7	75,1±21,2	
Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi	4 saatin altı	110	62,9	67,9±22,2	<0,001
	4 saat ve üstü	65	37,1	83,2±23,1	
Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi Algısı	Fazla	81	46,3	83,1±22,1	<0,001
	Orta-Az	94	53,7	65,3±22,0	
Günlük İnternet Kullanım Süresi	3 saatin altı	97	55,4	65,1±21,0	<0,001
	3 saat ve üstü	78	44,6	84,1±22,8	
Bilgisayara Sahip Olma Durumu	Var	110	62,9	73,8±24,1	0,878
	Yok	65	37,1	73,2±23,2	
Konakladığı Yerde İnternet Bağlantısı Olma Durumu	Var	153	87,4	73,6±23,6	0,980
	Yok	22	12,6	73,1±24,9	
İnternete Bağlanma Aracı	Bilgisayar ile	19	10,9	73,5±27,2	0,746
	Telefon ile	156	89,1	73,6±23,3	
Akıllı Telefon Bağımlısı Olduğu Algısı	Evet	48	27,4	85,8±22,4	<0,001
	Hayır	127	72,6	68,9±22,6	
Günlük İşlerini Aksattığı Algısı	Evet	96	54,9	79,6±21,7	<0,001
	Hayır	79	45,1	66,2±24,0	
Uyku Düzeninin Bozulduğu Algısı	Evet	87	49,7	82,0±23,0	<0,001
	Hayır	88	50,3	65,2±21,4	
Ebeveynlerinin Cep Telefonu Kullanımını Kısıtlama Durumu	Evet	22	12,6	84,0±27,6	0,054
	Hayır	153	87,4	72,1±22,8	
Toplam		175	100,0	73,6±23,7	

* Sütun yüzdesi ** Ort±SS: Ortalama±Standart Sapma

Tablo 3

Araştırma grubunun oyun oynama ve sosyal medya kullanım özellikleri, akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanının oyun oynama ve sosyal medya kullanım özelliklerine göre dağılımı

Değişkenler		Sayı	Yüzde*	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek Puanı Ort±SS**	p
Günlük Sosyal Paylaşım Siteleri Kullanım Süresi	2 saatin altı	96	54,9	67,3±21,8	<0,001
	2 saat ve üstü	79	45,1	81,2±23,8	
Sosyal Paylaşım Sitelerinden En Az Birinde Hesabı Olma Durumu	Evet	160	91,4	74,3±23,8	0,130
	Hayır	15	8,6	65,4±21,2	
Facebook Hesabı Olması Durumu	Evet	94	53,7	78,2±25,7	0,005
	Hayır	81	46,3	68,1±20,0	
Twitter Hesabı Olması Durumu	Evet	71	40,6	81,1±25,6	<0,001
	Hayır	104	59,4	68,4±20,9	
Instagram Hesabı Olması Durumu	Evet	142	81,1	76,3±23,6	0,001
	Hayır	33	18,9	61,7±20,5	
Arkadaşlık Kurma Sitelerinde Hesabı Olması Durumu	Evet	28	16,0	93,4±28,6	<0,001
	Hayır	147	84,0	69,8±20,7	
Akıllı Telefonda Oyun Oynama Durumu	Evet	67	38,3	77,1±24,9	0,121
	Hayır	108	61,7	71,4±22,8	
Akıllı Telefonda Geçirilen Sürenin Ne Kadarının Oyun Oynayarak Geçirildiği Algısı	Hiç/Az bir kısmı	154	88,0	72,0±21,9	0,087
	Yarısı/Yarisına yakını	18	10,3	81,1±32,3	
	Tamamı/Tama yakını	3	1,7	106,0±29,8	
Toplam		175	100,0	73,6±23,7	

* Sütun yüzdesi ** Ort±SS: Ortalama±Standart Sapma

Tablo 4

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Utangaçlık Ölçeği puanlarının korelasyonları

Değişkenler	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanı		Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Puanı		Utangaçlık Ölçeği Puanı	
	r*	p**	r*	p**	r*	p**
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanı	1		0,498	<0,001	0,330	<0,001
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Puanı			1		0,261	<0,001
Utangaçlık Ölçeği Puanı					1	

* Pearson korelasyon katsayısı ** Pearson korelasyon testi

Tablo 5

Araştırma grubunun Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek Puanı ile ilişkili değişkenlerle oluşturulan regresyon modeli sonuçları

Analize Alınan Değişkenler	P*	B (%95 GA)
Sağlık Algısı (Orta-Kötü=1, İyi=0)	0,462	-2,4 (-8,8-4,0)
Başarı Algısı (Orta-Kötü=1, İyi=0)	0,299	3,2 (-2,8-9,1)
En Uzun Süre Yaşadığı Yer (Köy-Kasaba-İlçe=1, Kent=0)	0,002	9,3 (3,5-15,1)
Aile Gelir Durumu Algısı (Orta-Kötü=1, İyi=0)	0,821	-0,7 (-6,6-5,3)
Baba Eğitim Durumu (Diğer=1, 12 yıl ve üstü=0)	0,150	4,1 (-1,5-9,8)
Aile Bireyleriyle İlişki Durumu (Orta-Kötü=1, İyi=0)	0,012	11,2 (2,5-19,9)
Arkadaşlarıyla İlişki Durumu (Orta-Kötü=1, İyi=0)	0,659	-1,9 (-10,4-6,6)
Cep Telefonu Kullanım Amacı (Diğer=1, Konuşma-Mesajlaşma=0)	0,063	5,5 (-0,3-11,2)
Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi (4 saat ve üstü=1, 4 saatin altı=0)	0,181	4,5 (-2,1-11,0)
Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi Algısı (Fazla=1, Orta-Az=0)	0,106	4,9 (-1,1-10,9)
Günlük İnternet Kullanım Süresi (3 saat ve üstü=1, 3 saatin altı=0)	0,005	9,5 (2,9-16,2)
Akıllı Telefon Bağımlısı Olduğu Algısı (Evet=1, Hayır=0)	0,472	2,5 (-4,3-9,2)
Günlük İşlerini Aksattığı Algısı (Evet=1, Hayır=0)	0,626	1,5 (-4,5-7,4)
Uyku Düzeninin Bozulduğu Algısı (Evet=1, Hayır=0)	0,040	6,3 (0,3-12,3)
Günlük Sosyal Paylaşım Siteleri Kullanım Süresi (2 saat ve üstü=1, 2 saatin altı=0)	0,054	-6,5 (-13,1-0,1)
Facebook Hesabı Olması Durumu (Evet=1, Hayır=0)	0,493	1,9 (-3,5-7,2)
Twitter Hesabı Olması Durumu (Evet=1, Hayır=0)	0,095	4,8 (-0,8-10,4)
Instagram Hesabı Olması Durumu (Evet=1, Hayır=0)	0,946	-0,3 (-7,7-7,2)
Arkadaşlık Kurma Sitelerinde Hesabı Olması Durumu (Evet=1, Hayır=0)	<0,001	14,4 (7,0-21,7)
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Puanı	<0,001	1,0 (0,5-1,5)
Utangaçlık Ölçeği Puanı	0,010	0,2 (0,1-0,4)
Sabit	0,039	13,5 (0,7-26,3)
Uyarlanmış R ²	<0,001	0,580
Durbin-Watson		2,014

* Lineer regresyon testi

Tartışma

Bu araştırmada araştırma grubunun akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı ortalaması 73,6 olarak belirlenmiştir. Üniversite gençlerinde akıllı telefon kullanımının oldukça yoğun olduğu gözlenmektedir. Akıllı telefonlarına dalarak etraflarında olan bitenden haberdar olmayan genç bireyleri görmek oldukça sıradan bir durum olmuştur. Ülkemizde 18-34 yaş grubunda yer alan bireylerde akıllı telefon kullanım sıklığının %81'e ulaştığı belirlenmiştir (15). 19-22 yaş grubu bireylerde yapılan bir araştırmada kadınların günde ortalama 10 saat, erkeklerin ise günde ortalama 8 saat akıllı telefonda zaman harcadıkları; en çok mesajlaşma, mail gönderimi, facebook kullanımı ve internet kullanımı olduğu belirlenmiştir (16). Akıllı telefonun kullanımının artması beraberinde internetin de aşırı kullanımına yol açmıştır. Çakır ve Oğuz (17) tarafından yapılan bir çalışmada lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı ortalaması 90,03 olarak bulunmuştur. Bu durumun akıllı telefon kullanımına başlama yaşının her geçen gün daha da düşmesinin neticesinde gerçekte olduğu düşünülebilir.

Bu araştırmada, en uzun süre ile yaşanan yer değişkeni akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmuştur. En uzun süre köy-kasaba-ilçede yaşamış olanların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının kentte yaşayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışkan ve arkadaşlarının (18) 180 üniversite öğrencisinde akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada, İç Anadolu bölgesinde yaşayan öğrencilerin, Akdeniz bölgesinde yaşayan öğrencilere göre daha bağımlı olduğu bildirilmiştir. Bu araştırma ve literatürdeki bu bulgu uzun yıllar kırsal kesimde ve daha az gelişmiş coğrafi bölgelerde yaşayan bireylerin sosyal aktivite imkânlarındaki dezavantajlar ve eşitsizlikler nedeniyle akıllı telefonlarına daha fazla yönelmiş ve bağımlılık geliştirmiş olabileceğini düşündürmektedir.

Bu araştırmada aile bireyleri ile ilişkileri orta düzeyde veya kötü olanların akıllı telefon bağımlılığı riski iyi olanlara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Lee ve Lee (19), çalışmayla uyumlu olarak aile bireyleri ile etkileşim arttıkça akıllı telefon bağımlılığının azaldığını göstermiştir. Hawi ve Samaha (20) ise sorunlu aile ilişkileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir. Bununla birlikte Güzeller ve arkadaşları (21), sosyal aidiyet arttıkça akıllı telefon bağımlılığının azaldığını göstermiştir. Güçlü sosyal ilişkiler, bireyi sosyal hayattan uzaklaştıran akıllı telefon ya da internet bağımlılığı gibi durumlardan koruyacaktır. Çalışmada bu durumun aile ilişkileri boyutu istatistiksel olarak gösterilmiştir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları günlük internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermiştir. Günlük internet kullanım süresi 3 saat ve üzeri olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde de genel olarak internet kullanım süreleri arttıkça ve internet bağımlılığı söz konusu olduğunda akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanlarının arttığı görülmektedir. Taylan'ın (22) Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören 300 öğrenci üzerinde yaptığı bir araştırmada internet kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığının da arttığı bildirilmiştir. Noyan ve arkadaşları (23) tarafından yapılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF) Türkçe uyarlama çalışmasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) toplam puanı arttıkça, ATBÖ-KF toplam puanının da anlamlı düzeyde arttığı bildirilmiştir. Tıp Fakültesinde öğrenim gören ve tamamı akıllı telefon kullanan 366 öğrenci üzerinde yapılan başka bir çalışmada, telefonunu en çok internette sörf yapmak amacı ile kullananların akıllı telefon bağımlılık ölçeği toplam puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu belirlenmiştir (24). Choi ve arkadaşlarının (25) Güney Kore'de 463 kolej öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırmada da, internet kullanımının akıllı telefon bağımlılığı için bir risk faktörü olduğu saptanmıştır. Örneklemini akıllı telefon kullanıcısı olan 301 üniversite öğrencisinin oluşturduğu Demirci ve arkadaşlarının (12) çalışmasında ise, akıllı telefonu en çok internet erişimi amacı ile kullanıyor olmanın akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Geçmişte bilgisayarlar ile yürütülen internet erişiminin de dahil olduğu pek çok işin günümüzde akıllı telefonlar ile yürütülmesi mümkündür. Akıllı telefonların zaman ve mekân kavramından bağımsız olarak bireylere internete erişim imkanı tanıyor olması internet kullanımında akıllı telefonları ön plana çıkarmaktadır. Nitekim bu araştırmada da internet erişimi için daha çok akıllı telefonların kullanıldığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelendiği bir araştırmada katılımcılara boş vakitlerini en çok ne şekilde değerlendirdikleri sorulduğunda 'internete girerek' yanıtını vermişlerdir (26). Bu bulgulardan hareketle, internet kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin tespit edilmiş olması çok da şaşırtıcı değildir.

Bu araştırmada cep telefonu kullanımının uyku düzenini bozduğunu düşünenlerin akıllı telefon bağımlılığı riski diğerlerinden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Soni ve arkadaşları (27), akıllı telefon kullananlarda Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi toplam puanının kullananlara göre yüksek olduğunu, diğer bir ifade ile akıllı telefon kullanıcılarının uyku kalitesinin düşük

olduğunu göstermiştir. Demirci ve arkadaşları (12) üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin düşüklüğüne bağlı gündüz işlev bozukluğunun akıllı telefonunu çok kullananlarda az kullananlara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca Randler ve arkadaşları (28), çalışmaya benzer şekilde hafta içi uyku süresi ile akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı arasında negatif korelasyon olduğunu göstermiştir. Bu durum akıllı telefon bağımlılık riskindeki artış ile akıllı telefon kullanım paterninin günün geç saatlerine kayması arasında bir ilişki olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle akıllı telefonların fazlaca kullanılması bireylerin uyku düzenini bozuyor olabilir.

Araştırma sonuçlarına göre arkadaşlık sitelerinde üyeliği olanların akıllı telefon bağımlılığı olmayanlardan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Lee ve Lee (19) akıllı telefonunu yeni arkadaşlar edinmek için kullanmanın akıllı telefon bağımlılığını arttırdığını göstermiştir. Lopez-Fernandez ve arkadaşlarının (29), problemlerini cep telefonu kullanımını modelledikleri çalışmada akıllı telefonunu arkadaşlık sitelerine girmek için kullanmak değişkeni, problemlerini cep telefonu kullanımını etkilememiştir. Çizmeçi (30) tarafından yapılan niteliksel bir çalışmada akıllı telefonların, gençlerin duygusal ilişkilerinin -her ne kadar sağlam temelli olmasa da- başlamasına ve ilerlemesine yardımcı olduğu belirtilmiştir. Bu durum, akıllı telefonların arkadaşlık kurma amacına da hizmet edebileceğini gösteren bir bulgu olabilir. Dolayısıyla kullanım sıklığındaki artışın sebeplerinden biri de yeni arkadaşlıklar edinme çabası olabilir.

Bu çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği puanı ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Günümüzde özellikle genç bireylerin zamanlarının çok büyük bir kısmını sosyal ağlarda paylaşım yaparak, arkadaşlarını takip ederek ve hesaplarını sürekli güncelleyerek geçirdiği bilinen bir gerçektir (13,31). Bu durum bireylerin “acaba şu an kim, nereden, ne paylaştı?”, “acaba herhangi bir şey mi kaçırdım?”, “acaba sohbetin dışında mı kaldım?” gibi endişeler ve korkular yaşamalarına, akıllı telefonlarını sürekli olarak kontrol etmelerine ve akıllı telefonlarla çok fazla vakit geçirmelerine neden olmuştur (13).

Bu çalışmada utangaçlık ölçeği puanı ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde de benzer bulgular yer almaktadır. Aktaş ve Yılmaz'ın (32) akıllı telefon kullanıcısı olan 298 üniversite öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin 3 faktörünün tamamı ile utangaçlık ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Bian

ve Leung'un (33) akıllı telefon kullanıcısı olan 414 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada da bu araştırma ile benzer şekilde utangaçlığın akıllı telefon bağımlılığının belirleyicisi olduğu, kolaylıkla akıllı telefon bağımlısı olabilen savunmasız üniversite öğrencilerinin utangaçlık puanlarının yüksek olduğu bildirilmiştir. Literatürde utangaçlığın akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olduğu başka çalışmalara da rastlamak mümkündür (34,35). Akıllı telefon bağımlılığı bütüncül bir bakış açısı ile; kişisel, kültürel, sosyal, çevresel ve psikolojik faktörler ile ilişkili olabilir (36). Teknolojiyi aşırı kullanan bireylerin ortak psikolojik özellikler gösterdiği bilinmektedir (34,37). Teknoloji kullanımında bağımlı hale gelme sürecinin, bireyin içinde bulunduğu stres, yalnızlık, depresyon, anksiyete gibi olumsuz psikolojik durumları hafifletme çabası ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (38). Utangaçlığın da, başkaları tarafından değerlendirilme anksiyetesinin yaşandığı bir tür sosyal anksiyete olduğu söylenebilir (39). Zhang ve arkadaşlarının (40) akıllı telefon kullanıcısı olan 394 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri çalışmada akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olabilecek faktörler 4 kategoriden oluşan bir motivasyon çerçevesi ile açıklanmıştır. Vakit geçirmenin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki en kuvvetli belirleyici motivasyon olduğu belirtilmiştir. Algılanan hazzın, sosyal ortamında onaylanmamaktan kaçınmanın ve bilgi teknolojilerini kullanmanın oluşturduğu keyif veren ve rahatlatıcı ruh hali değişikliğinin ise diğer 3 etkili belirleyici olduğu bildirilmiştir. Literatürdeki diğer çalışmalarda ve bu çalışmada, utangaçlık ölçeği puanları ile akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanları arasında anlamlı ilişki bulunmuş olması, bu 4'lü motivasyon çerçevesinin ruh hali değişikliği ayağı ile açıklanabilir. Başkaları ile iletişim kurma konusunda çok fazla istek duymalarına rağmen bunu başarmakta güçlük çeken ve sosyal ortamlarında kendisini yeterince ifade edememenin sıkıntısını yaşayan utangaç bireyler, sosyal anksiyetelerinin ve yalnızlıklarının beraberinde getirdiği olumsuz duyguları gidermenin bir yolu olarak akıllı telefonların sağladığı Facebook, Instagram, Whatsapp, Snapchat gibi sosyal ağ imkanlarına başvuruyor olabilirler. Bu durum utangaç bireyleri akıllı telefon bağımlılığı karşısında daha savunmasız kılıyor olabilir (41).

Bu çalışma bir üniversitenin tıp fakültesi 1. sınıf öğrencilerinde gerçekleştirilmesi sebebiyle elde edilen sonuçlar araştırmanın yapıldığı evrene özgüdür ve diğer evrenlerde farklılıklar gösterebilir. Kesitsel tipte gerçekleştirilen bu araştırma, neden ve sonuç ilişkisi açısından kesitsel araştırmaların kısıtlılıklarına sahiptir. Etkenin (bağımsız değişken) ve sonucun (bağımlı değişken) aynı anda değerlendirilmesi sebebiyle hangisinin bağımlı hangisinin ise bağımsız değişken

olduğunu ifade etmek güçleşebilir. Bu sebeple nedensellik ile ilgili çıkarımları yapmada kısıtlılıkları bulunmaktadır.

Sonuç

Özellikle genç bireyler yoğun bir şekilde akıllı telefon bağımlılığı riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Bireyler akıllı telefonun aşırı ve kontrolsüz şekilde kullanımı nedeniyle günlük işlerini aksatmakta, arkadaşlarına ve ailesine yeteri kadar zaman ayıramamaktadır. Günümüzde yüz yüze iletişimin yerini artık sosyal ağ hesaplarından yapılan paylaşımlar almıştır. Kişiler daha fazla bireyselleşmekte, bağımlılığa sebep olan uygulamaların kullanımları artmakta ve bu duruma bağlı olarak psikolojik problemler de gözlenebilmektedir.

Bireylerin akıllı telefonlarını aşırı şekilde kullanımına neden olabilecek faktörler belirlenip düzeltilmelidir. Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı riskini artırabilecek durumlar değerlendirilmiş ve özellikle en uzun süreyle köy-kasaba-ilçede yaşamının, aile bireyleriyle ilişkisinin orta-kötü düzeyde olmasının, günlük 3 saat ve üstünde internet kullanımının, uyku düzeninin bozulduğu algısının, arkadaşlık kurma sitelerinde hesabı olması durumunun, gelişmeleri kaçırma korkusu ölçek puanı artışının, utangaçlık ölçek puanı artışının anlamlı risk faktörleri olduğu belirlenmiştir. Risk gruplarına yönelik farkındalık çalışmaları düzenlenmelidir.

* Bu çalışmanın özet verileri 2-5 Mayıs 2018 tarihlerinde Burdur'da düzenlenen 1. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yaşam Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Kaynaklar

1. Yalçın C, Demirel M, Demirel DH, Çolakoğlu T. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zamanın Anlamı ile Akıllı Telefon Bağımlılıklarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. İÜ Spor Bilim Derg. 2017;7(1):1–11.
2. Hoşgör H, Tandoğan Ö. Nomofobinin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi ve Okul Başarısı Üzerindeki Etkisi. Akad Sos Araştırmalar Derg. 2017;46(May):573–95.
3. Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması; 2012 [Internet]. 2012 [cited 2017 Oct 9]. Available from: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=10880>
4. Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2013 [Internet]. 2013 [cited 2017 Oct 9]. Available from: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13569>
5. Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması; 2015 [Internet]. 2015 [cited 2017 Oct 9]. Available from: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660>
6. Erdem H, Türen U, Kalkın G. Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. Bilişim Teknol Derg. 2017;10(1):1–12.
7. Örücü E, Yıldız H. İşyerinde Kişisel İnternet ve Teknoloji Kullanımı : Sanal Kaytarma. Ege Akad Bakış. 2014;14(1):99–114.
8. Köse S, Oral L, Türesin H. İş Yaşamında Sosyal Kolaylaştırma Kavramı ve Sanal Kaytarma ile İlişkisi: Araştırma Görevlileri Üzerinde Bir Araştırma. Sos ve Beşeri Bilim Derg. 2012;4(1):287–95.
9. Melek S. Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sak Üniversitesi Eğitim Bilim Enstitüsü Eğitim Bilim Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. 2016;
10. Dursun M. Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi. Erzincan Üniversitesi Sos Bilim Enstitüsü Eğitim Bilim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. 2017;
11. Yıldırım S, Kışoğlu AN. Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FOMO. SDÜ Tıp Fakültesi Derg [Internet]. 2018;25(4):473–80. Available from: <http://dergipark.gov.tr/doi/10.17343/sdutfd.380640>
12. Demirci K, Orhan H, Demirdas A, Akpınar A, Sert H. Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a Younger Population. Klin Psikofarmakol Bul. 2014;24(3):226–34.
13. Gökler ME, Aydın R, Ünal E, Metintaş S. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe Sürümünün Geçerlilik ve Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatr Derg. 2016;17:53–9.
14. Güngör A. Utangaçlık Ölçeğinin Geliştirilmesi Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derg. 1999;2(15):17–22.
15. Pew Center Research. Smartphone Ownership and Internet Usage Continues to Climb in Emerging Economies [Internet]. 2016 [cited 2017 Oct 27]. Available from: <http://www.pewglobal.org/2016/02/22/smartphone-ownership-and-internet-usage-continues-to-climb-in-emerging-economies/>
16. Roberts JA, Yaya LHP, Manolis C. The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. J Behav Addict [Internet]. 2014;3(4):254–65. Available from: <http://www.akademai.com/doi/abs/10.1556/JBA.3.2014.015>
17. Çakır Ö, Oğuz E. Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg. 2017;13(1):418–29.
18. Çalışkan N, Yılçın O, Aydın M, Ayık A. BÖTE Öğretmen Adaylarının Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. Int J Eurasia Soc Sci. 2017;8(26):11–25.
19. Lee C, Lee S. Prevalence And Predictors Of Smartphone Addiction Proneness Among Korean Adolescents. Child Youth Serv Rev. 2017;77(April):10–7.
20. Hawi NS, Samaha M. Relationships Among Smartphone Addiction, Anxiety, And Family Relations. Behav Inf Technol. 2017;36(10):1046–52.
21. Güzeller CO, Ayvalli M, Gök N. An Investigation Of Psycho-Social Variables In Predicting Smartphone Addiction Among University Students. In: Fazlagic J, Erkol A, editors. Images Of Intellectual Capital [Internet]. 2016. p. 79–87. Available from: https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=JjXZDQAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PA79&ots=imalC57o0U&sig=gVaphSaXr-gYjZnz4K_M_Hr_CPQg&redir_esc=y#v=onepage&q=guzeller&f=false
22. Taylan HH. Yükseköğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı. In: International Conference on Quality in Higher Education Proceeding Book. 2016. p. 1093–100.
23. 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 Psikiyatr Derg. 2015;16:71–83.
24. Ünal MH. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi; 2015.

25. Choi S-W, Kim D-J, Choi J-S, Ahn H, Choi E-J, Song W-Y, et al. Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *J Behav Addict [Internet]*. 2015;4(4):308–14. Available from: <http://www.akademai.com/doi/abs/10.1556/2006.4.2015.043>
26. Minaz A, Çetinkaya Bozkurt Ö. Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sos Bilim Enstitüsü Derg [Internet]*. 2017;9(21):268–86. Available from: <http://dergipark.gov.tr/doi/10.20875/makusobed.306903>
27. Soni R, Upadhyay R, Jain M. Prevalence Of Smart Phone Addiction, Sleep Quality And Associated Behaviour Problems In Adolescents. *Int J Res Med Sci [Internet]*. 2017;5(2):515–9. Available from: www.msjonline.org
28. Randler C, Wolfgang L, Matt K, Demirhan E, Horzum MB, Beşoluk Ş. Smartphone Addiction Proneness In Relation To Sleep And Morningness–Eveningness In German Adolescents. *J Behav Addict [Internet]*. 2016;5(3):465–73. Available from: <http://www.akademai.com/doi/abs/10.1556/2006.5.2016.056>
29. Lopez-Fernandez O, Kuss DJ, Romo L, Morvan Y, Kern L, Graziani P, et al. Self-Reported Dependence On Mobile Phones In Young Adults: A European Cross-Cultural Empirical Survey. *J Behav Addict [Internet]*. 2017;6(2):168–77. Available from: <http://www.akademai.com/doi/abs/10.1556/2006.6.2017.020>
30. Cizmeci E. Both Sides Of The Coin: Smartphones In Romantic Relationships Of Youth. *Elektron Sos Bilim Derg*. 2017;16(63):1400–15.
31. Fox J, Moreland JJ. The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Comput Human Behav [Internet]*. 2015;45:168–76. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
32. Aktaş H, Yılmaz N. Üniversite Gençlerinin Yalnızlık Ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı. *Int J Soc Sci Educ Res*. 2017;3(1):85–100.
33. Bian M, Leung L. Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Soc Sci Comput Rev*. 2015;33(1):61–79.
34. Park N, Lee H. Nature Of Youth Smartphone Addiction In Korea. *J Commun Res*. 2014;51(1):100–32.
35. Casey BM. Linking Psychological Attributes to Smart Phone Addiction, Face-to-Face Communication, Present Absence and Social Capital. *Int J Ment Health Addict [Internet]*. 2012;4(2):1–43. Available from: http://www.langtoninfo.com/web_content/9780521694643_frontmatter.pdf%5Cnhttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22976240%5Cnhttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3194102&tool=pmcentrez&rendertype=abstract%5Cnhttp://www.periodicos.ufpa.br/in
36. Davis RA. A Cognitive-Behavioral Model Of Pathological Internet Use. *Comput Human Behav*. 2001;17(2):187–95.
37. Leung L. Linking Psychological Attributes To Addiction And Improper Use Of The Mobile Phone Among Adolescents In Hong Kong. *J Child Media*. 2008;2(2):93–113.
38. LaRose R, Lin CA, Eastin MS. Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, Or Deficient Self-Regulation? *Media Psychol*. 2003;5(3):225–53.
39. Pilkonis PA. Shyness, Public And Private, And Its Relationship To Other Measures Of Social Behavior. *J Pers*. 1977;45(4):585–95.
40. Zhang KZK, Chen C, LEE MKO. Understanding The Role Of Culture. *PACIS 2014 Proceedings [Internet]*. 2014;131. Available from: <http://cds.cern.ch/record/602562>
41. Zimbardo, P. G., Pilkonis, P., & Norwood R. The Silent Prison Of Shyness (No. TR-Z-17). *Stanford Univ Ca Dept Psychol [Internet]*. 1977; Available from: <http://www.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a101822.pdf>