



Review Article / Derleme Makale

Smartphone Addiction and Adolescence via Public Health View

Halk Sağlığı Gözüyle Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Ergenlik

Burcu Daysal¹, Gülay Yılmazel^{*2}

ABSTRACT

Smartphone addiction is a type of addiction using excessive and uncontrolled smartphones that harms the social relationships of users. Even though people in all ages use smart phones, the most adaptable ones are the Y and Z generations. This generation called “Y” generation born between 1977-1994 and consists of individuals who are intellectual and prone to technology. “Z” generation consists of individuals born in 1995 and after. In addition to being a functional piece that makes life easier, smartphones have become an object that negatively affects individuals’ physical and mental health due to their unconscious and excessive use. Physical problems include head, neck, back, and wrist pain while psychiatric problems include anxiety, depression, attention deficit, and decrease in social interaction, academic success and problems in business life. Adolescence is the most sensitive and vulnerable age group against technological dependencies. While adolescents experience developmental problems, they also have to cope with social, psychological and technological problems. Although it is known that smartphone addiction causes many physical and psychosocial problems in young people, sometimes the preexisting problems of young people can connect them to smartphones. Low academic success, sleep disorders, obesity, low self-esteem and depression are common problems among adolescents associated with smartphone addiction. Early diagnosis and intervention in primary care services for smartphone addiction may have a positive impact on both the health and quality of life of individuals. This study aims to focus on the problems of smartphone addiction during adolescence via a public health perspective.

Key words: Public health, smartphone addiction, adolescence

ÖZET

Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonların aşırı ve kontrolsüz kullanılarak kullanıcıların sosyal ilişkilerine zarar veren bir bağımlılık türüdür. Her yaş grubundan insan akıllı telefon kullansa da akıllı telefon kullanımına en çok uyum sağlayanlar Y ve Z kuşağı olmaktadır. Y kuşağı olarak adlandırılan ve 1977-1994 yılları arasında doğan bu kuşak entelektüel ve teknolojiye çok yakın bireylerden oluşmaktadır. Z nesli 1995 yılı ve sonrası doğan bireylerden oluşmaktadır. Akıllı telefonlar hayatı kolaylaştıran işlevsel bir parça olmasının yanı sıra bilinçsiz ve aşırı kullanımı nedeniyle fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyen bir nesne haline almıştır. Fiziksel sorunlar arasında baş, boyun, sırt ve el bileği ağrıları yaygın olarak görülürken; ruhsal sorunlar arasında anksiyete, depresyon, dikkat eksikliği, sosyal etkileşimde azalma, akademik başarıda düşüş, iş hayatında problemler yer almaktadır. Ergenlik dönemi teknolojik bağımlılıklara karşı en hassas ve savunmasız yaş grubunu oluşturmaktadır. Ergenlik dönemindeki gençler bir yandan gelişimsel sorunlar yaşarken bir yandan da sosyal, ruhsal ve teknolojik problemlerle baş etmek zorunda kalmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının gençlerde birçok fiziksel ve psiko-sosyal soruna neden olduğu bilinse de bazen de gençlerin var olan sorunları onları akıllı telefonlara bağlayabilmektedir. Düşük akademik başarı, uyku bozuklukları, obezite, düşük benlik saygısı ve depresyon akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili ergenlerde görülen yaygın sorunlardır. Davranışsal bir bağımlılık türü olan akıllı telefon bağımlılığına yönelik birinci basamak erken tanı ve müdahale çalışmaları hem bireylerin sağlığı ve hem de yaşam kalitesi üzerinde olumlu etki bırakabilir. Bu çalışma halk sağlığı bakış açısıyla akıllı telefonu bağımlılığının ergenlik döneminde ortaya çıkardığı sorunlara odaklanmayı amaçlamıştır.

Anahtar Kelimeler: Halk sağlığı, akıllı telefon bağımlılığı, ergenlik

Received date/ Geliş tarihi: 11.09.2019, Accepted date/ Kabul tarihi: 31.03.2020

¹Hitit Üniversitesi Alaca Avni Çelik MYO, ÇORUM

²Hitit Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Çorum-TÜRKİYE.

*Address for Correspondence / Yazışma Adresi: Gülay Yılmazel, Hitit Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Çorum-TÜRKİYE.

E-mail: dryilmazelgul@gmail.com

Daysal B, Yılmazel G.Halk Sağlığı Gözüyle Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Ergenlik. TJFMPC ,2020;14(2): 316-322.

DOI: [10.21763/tjfm.730254](https://doi.org/10.21763/tjfm.730254)

Daysal B and Yılmazel G., TJFMPC www.tjfm.gen.tr 2020; 14 (2)

316

GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesi ve iletişimin öneminin artmasıyla birlikte, çok fazla internet ve cep telefonu kullanımına ihtiyaç duyulmaktadır. Teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesiyle birlikte önceleri arama yapmak ve mesajlaşmak için kullanılan klasik cep telefonları yerini bugün hayatı kolaylaştıran yeni teknoloji akıllı telefonlara bırakmıştır. Bireyler bir bilgisayarın yapabileceği her işlemi akıllı telefona yüklenen mobil uygulamalar sayesinde gerçekleştirebilmektedir.¹

Akıllı telefonlar hayatı kolaylaştıran işlevsel bir parça olmasının yanı sıra bilinçsiz ve aşırı kullanımı nedeniyle fiziksel ve ruhsal sağlığı olumsuz etkileyen bir nesne haline almıştır. Fiziksel sorunlar arasında baş, boyun, sırt ve el bileği ağrıları yaygın olarak görülürken²; ruhsal sorunlar arasında anksiyete, depresyon, dikkat eksikliği, sosyal etkileşimde azalma, akademik başarıda düşüş, iş hayatında problemler yer almaktadır.³

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) İstatistiklerle Gençlik 2018 raporuna göre 82 milyon 3 bin 882 olan Türkiye toplam nüfusunun %15,8'ini 15-24 yaş grubundaki genç nüfus oluşturmaktadır.⁴ Günlük yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelen akıllı telefonlar ergenlik dönemi ve gençlik çağında olan bireyler üzerinde birçok olumsuz etki yaratabilmektedir. Bugünün gençleri, ileri teknoloji araçlarla kuşatılmış bir ortamda büyümekte ve akıllı telefonlar gibi teknolojik araçlarla çok erken yaşta tanışmaktadırlar. Bu durum özellikle gençleri, akıllı telefonların olumsuz etkilerine karşı daha hassas bir konuma getirmektedir.⁵ Her yerde ve her zaman iletişim kurmaya olanak sağlayan bu teknolojik araçlar, gençlerin sosyal ilişki kurma ve yaşam tarzlarını değiştirerek hayatlarını bu teknolojik dünyada sürdürmelerine neden olmaktadır.⁶

Adölesanların teknolojik bağımlılıklara karşı daha yatkın oldukları belirtilmektedir.⁷ Akıllı telefonlar toplumun birçok kesimi tarafından kullanılan bir araç olması sebebiyle bağımlılık oluşturma potansiyeli oldukça yüksektir.⁸ Bu nedenle okullarda adölesan yaş gruplarında akıllı telefon bağımlılığı oluşumuna zemin hazırlayabilecek psiko-sosyal faktörler belirlenmeli, özellikle risk grubundaki adölesanlar için çözüm önerileri oluşturularak gerekli tedbirlerin alınması toplum sağlığı açısından oldukça önemlidir.

Bu çalışma bir teknolojik bağımlılık olan akıllı telefon bağımlılığının tanımlanması,

risk grubunda olan ergenlik dönemindeki bireyler üzerindeki etkilerinin anlaşılması ve akıllı telefon bağımlılığını önlemek için gerekli adımların atılmasının önemini vurgulamaktadır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı

Mobil telefon kullanımı sonucu bağımlılık oluşabileceği fikri ilk olarak Bianchi ve Phillips (2005) tarafından ortaya atılmış ve sonraki yıllarda cep telefonu bağımlılığı kavramı üzerinde çalışılmaya başlanmıştır. "Akıllı Telefon Bağımlılığı" terimi literatürde "Problemlili Mobil Telefon Kullanımı" olarak da yer almaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı, davranışsal bağımlılıkların bir dalı olan teknolojik bağımlılıklar kapsamında araştırılan bir konu olup internet, sosyal medya, oyun bağımlılığı gibi bağımlılıklarda olduğu gibi tam olarak tanımlanmış bir kavram değildir.² Gelişimi açısından birçok yönüyle internet bağımlılığına benzerlik gösteren akıllı telefon bağımlılığının tanımı internet bağımlılığı esas alınarak yapılmıştır.⁸

Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonların aşırı ve kontrolsüz kullanılarak kullanıcıların sosyal ilişkilerine zarar veren bir bağımlılık türü olarak açıklanmaktadır.² Akıllı telefonlar, işlem gücü açısından gelişmiş olmaları ve günlük yaşamda kişilerin her an, her yerden internete erişim sağlayabilme özelliklerinden dolayı bağımlılık riskini arttırmaktadırlar.^{2,8} Akıllı telefon kullanımı kişiye hem kullanım sonucunda haz vermekte, hem de onları baskı ya da kaygıdan kurtarmaktadır. Böyle bir pekiştirme durumu akıllı telefona bağımlı olmayı kolaylaştırmaktadır.⁹

1. Akıllı Telefon Bağımlılığının Yol Açtığı Sorunlar

Basit cep telefonlarına göre çok daha üst düzeyde bilgi işleme kabiliyetine sahip olan akıllı telefonlar, kullanıcılara e-posta gönderip alma, ofis programlarını kullanma, film izleme, internette gezinme, oyun oynama gibi bir bilgisayarda yapılabilecek her işi yapabilmeye olanak sağlamanın yanında telefona yüklenebilen çeşitli uygulamalar sayesinde bankacılık, yeme-içme, alışveriş, konum bulma gibi farklı uygulamalarla hayatı kolaylaştırmakta ve hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir.¹⁰ Akıllı telefonların yaşamımıza getirdiği bu kolaylıkların yanında uygun kullanılmaması durumunda tıbbi ve psiko-sosyal açıdan birçok zararı olabilmektedir.^{3,8,11-13}

1.1. Akıllı Telefon Bağımlılığının Bireylerde Yol Açtığı Tıbbi Sorunlar

Akıllı telefon bağımlılığının yol açtığı tıbbi sorunlar şu şekilde sıralanabilir: ^{3,8,11-14}

- Erken çocukluk döneminde aşırı kullanımı sonucu bilişsel, sosyal, duygusal ve motor gelişimde gecikme,
- Akıllı telefonun aşırı kullanımına bağlı olarak kişilerde özellikle baş, boyun, sırt ve ellerde oluşan kas ve iskelet sistemi sorunları,
- Elde uyuşukluk, parmaklarda yapısal bozulmalar, ağrı, ellerde güç kaybı gibi fiziksel belirtilerle ortaya çıkan el bileği sendromu,
- Kullanım sırasında uzun süre ekrana bakma sebebiyle baş ağrısı, göz bozukluğu, göz kuruluğu, bulanık görme,
- Telefonu sürekli kontrol etme nedeniyle konsantrasyon bozukluğu, bakma takıntısı,
- Uyku bozukluğu
- İtme sorunları,
- Fiziksel aktivitede azalma,
- Kötü beslenme, sedanter yaşam tarzı, obezite,
- Evde, işyerinde, trafikte dikkat dağınıklık kazalara sebep olma.

1.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Bireylerde Yol Açtığı Psiko-Sosyal Sorunlar

Akıllı telefon bağımlılığı düşük öz saygı,¹⁵ anksiyete, depresyon^{12,13}, yalnızlık, çekingenlik¹⁶ gibi psikososyal sorunlara yol açabilir. Bu sorunların dışında akıllı telefon bağımlılığının yol açtığı diğer sorunlar şu şekilde sıralanabilir:^{6,11,12,17-19}

- Çocuklarda ve gençlerde çevre ile ilişkilerde bozulmalar, akademik başarıda düşme,
- Yüz yüze iletişimin azalması, asosyal yaşam, sosyal ilişkilerde bozulmalar,
- Endişe seviyesinde artma ve takıntılı kullanma,
- Bireylerin günlük işlerinde ihmaller ve davranış değişikliği,
- Yetişkin içerikli videoların izlenmesi,
- Sosyal kaygı,
- Duygudurum bozukluğu,
- Bağımlılık.

2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Risk Faktörleri

2.1. Yaş

Her yaş grubundan insan akıllı telefon kullansa da akıllı telefon kullanımına en çok uyum sağlayanlar Y ve Z kuşağı olmaktadır. Y

kuşağı olarak adlandırılan ve 1977-1994 yılları arasında doğan bu kuşak entelektüel ve teknolojiye çok yatkın bireylerden oluşmaktadır. Z nesli 1995 yılı ve sonrası doğan bireylerden oluşmaktadır ve bu kuşaktaki bireyler oldukça komplike teknolojik cihazlarla çevrili bir ortamda yetişmiş, interneti fazlasıyla kavramış ve içselleştirmiş, Y nesline göre daha uzman niteliklidir. Dolayısıyla Y ve Z nesli teknolojiyle daha iç içedir ve akıllı telefon kullanımında öne çıkmaktadır.²⁰ Farklı yaş grubundan bireylerin katıldığı uluslararası çalışmalarda da akıllı telefon bağımlılığının gençlerde daha yaygın olduğu gösterilmektedir.^{20,21} Ülkemizde de gençlerin risk altında ve sorunun küçümsenmeyecek düzeyde olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.^{5,10}

2.2. Cinsiyet

Akıllı telefon bağımlılığı genelde kadınlarda daha yaygın görülen bir sorundur. Akıllı telefon bağımlılığının kadınlarda daha sık görülmesinin nedeni akıllı telefonu kullanım amaçlarına bağlanmaktadır. Erkekler genellikle internet araştırmaları, video oyunları, yeni teknolojik araçlarla ilgilenirken; kadınlar daha çok sosyal medya, mesajlaşma, arama gibi bağımlılık oluşturan yüksek riskli uygulamaları kullanmaktadır.²¹

2.3. Kişilik Yapısı

Akıllı telefon bağımlılığı için kişilik yapısı da bir risk faktörü olabilmektedir. Dürtüsellliği yüksek olan bireyler diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi akıllı telefon bağımlılığına da eğilimli olmaktadır.²² Oldukça hırslı, sabırsız, endişeli, saldırgan kişilik özellikleri ile stres düzeyi yüksek olan A tipi kişilik yapısına sahip olan bireylerin, stresle başa çıkma mekanizmalarını ve duygudurum yönetim tekniklerini yeterince kullanamadıkları için akıllı telefon bağımlılığına karşı oldukça duyarlı oldukları belirtilmektedir.²³

Cep telefonu kullanımı daha çok pasif agresif, kendine güvensiz, sosyal açıdan uyumsuz, obsesif, bağımlı ya da antisosyal özellikler taşıyan, sık moral bozukluğu ve anksiyete yaşayan kişilerde görülmektedir.²⁴ Nevrotiklik, açıklık ve dışa dönüklük gibi kişilik özellikleri de akıllı telefon bağımlılığını olumsuz olarak etkilemektedir.²¹

2.4. Sosyal Ağlar

Akıllı telefonların kolay taşınabilirliği ve internet erişimi kolaylığı sağlaması, akıllı telefon bağımlılığı gelişimine katkıda

bulunmaktadır.⁸ Telefonla interneti kullanırken mobil olabilmenin getirdiği avantaj akıllı telefon bağımlılığı gelişimine zemin hazırlamaktadır.¹⁰ Birçok kişiyle aynı anda iletişim kurmayı sağlayan uygulamalardan sosyal medya uygulamaları, akıllı telefon bağımlılığı riskini önemli ölçüde arttırmaktadır.²

2.5. Akıllı Telefonla Uzun Zaman Geçirme

Günlük yaşamı kolaylaştırıcı birçok özelliği sebebiyle akıllı telefonlarla geçirilen vakit artmakta ve bu durumun kontrol edilememesi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ortaya çıkmaktadır. Akıllı telefonla geçirilen zamanın giderek artması akıllı telefon bağımlılığının gelişmesine neden olmaktadır.¹⁷ Akıllı telefon ile çok fazla zaman harcama bir yandan yüz yüze etkileşimin azalmasına, sosyal geri çekilmeye, gerçek olmayan sosyal etkileşimlerle sosyal beceri gelişimini kötü yönde etkilenmesine neden olurken bir yandan da kişilerin kötü beslenme, uyku bozukluğu, sedanter bir yaşam tarzı ile karakterize sağlıksız bir yaşam biçimini benimsemelerine neden olarak akıllı telefon bağımlılığı gelişimine yol açmaktadır.³

Ergenlik

İnsanoğlu doğumundan ölümüne kadar fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak geliştiği, değiştiği çocukluk, gençlik, yetişkinlik, yaşlılık gibi birçok dönemden geçmekte ve bir noktada bu gelişim ve değişim hali sona ermektedir. İnsan yaşamındaki bu evrelerden bir diğerine geçişte belirli ve ardışık bir sıra izlenmekte olup insan bir gelişim evresini atlayıp bir sonraki evreye geçmemektedir. İnsan yaşamında bu dönemlerden en önemlisi ergenlik dönemidir.²⁵

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 10-19 yaş arasındaki bireyleri "Adölesan", 15-24 yaş arasındaki bireyleri "Genç", 10-24 yaş aralığındaki bireyleri ise "Genç İnsanlar" olarak tanımlamıştır.²⁶ Ergenlik dönemini ise hızlı fiziksel, bilişsel ve psikolojik değişiklikler ile birlikte bireyin bağımsız olduğu, sosyal becerilerinin ve öğrenme davranışlarının arttığı, sağlık risklerinin arttığı kritik bir dönem olarak değerlendirmektedir.²⁷

Ergenlik ve Akıllı Telefon Bağımlılığı

Ergenlik dönemindeki gençler bir yandan gelişimsel sorunlar yaşarken bir yandan da sosyal, ruhsal ve teknolojik problemlerle baş etmek zorunda kalmaktadır. Yaşadığımız teknoloji çağı özellikle ergen bireyleri etkileyerek, ergenlerin yaşam şekillerini ve sosyal ilişki kurma tarzlarının farklılaşmasına,

yaşamlarının bu teknolojik dünya içerisinde hapsolmesine neden olmuştur.⁶

Nüfus yoğunluğu fazla olan genç ve ergen bireyler, yeni nesil teknolojik cihazlarla kuşatılmış bir ortamda büyüdükleri için bu araçların olumsuz etkilerine daha fazla maruz kalmakta ve özellikle teknolojik bağımlılıklara daha eğilimli hale gelmektedirler.⁵ Tsai ve Lin'e (2003) göre mental olarak gelişimini tamamlamamış, teknolojik bağımlılıklara karşı savunmasız 12-18 yaş arasındaki ergenler, internet bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıklara karşı en hassas yaş grubu olmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu, Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2018) sonuçlarına göre; internet kullanım oranı 16-24 yaş grubundaki gençler için 2016 yılında %87,5 iken, 2017 yılında %90'a yükselmiştir.²⁸

Akıllı telefon bağımlılığının gençlerde birçok fiziksel ve psiko-sosyal soruna neden olduğu bilinse de bazen de gençlerin var olan sorunların onları akıllı telefonlara bağlayabilmektedir.²⁹ Ergenler, ergenlik döneminde yaşanan yetersizlik, beğenilmeme, sevilme, çevresinde kabul görmeme, yalnızlık gibi birçok olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkmak için akıllı telefonlar ile uzun vakitler geçirmektedir. Gençler akıllı telefon ile sanal ortamlara girerek gerçek hayatta karşılamadığı sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmakta, bu ortamlarda yaşadığı sıkıntılardan uzaklaşmakta ve daha rahat ve mutlu hissettiği, akıllı telefonlar aracılığıyla istediği her yer ve zamanda ulaşabildiği bu yeni dünyaya bağlanmaktadır. Akıllı telefon ile sosyalleşmeye ve yaşadığı sıkıntıları azaltmaya çalışan ergen, aslında daha çok bireyselleşmektedir ve gerçek hayattan kopmaktadır.¹

1. Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Düşük Akademik Başarı

Ergenlik dönemindeki kişi arkadaş ortamına çok önem verdiği, sürekli arkadaşlarıyla iletişim halinde olmak istediği için okul dışında da akıllı telefonlar ile iletişimi sürdürme eğilimindedir. Ergenlerin bütün zamanlarını ve dikkatlerini arkadaş ilişkilerine yönlendirmeleri onların derslere olan ilgilerinin azalmasına ve başarılarının düşmesine neden olmaktadır.¹¹ Ayrıca gençlerin gece uyumadan önce akıllı telefonla oyalanmaları onların uyku kalitesini olumsuz etkileyerek ders dinlerken ya da ders çalışırken verimsiz olmalarına sebep olmaktadır. Bu durum öğrencilerin akademik başarılarının düşmesine neden

olmaktadır.³⁰ Yine öğrencilerin akıllı telefonu ders çalışırken kullanmaları ve okulda, derste öğretmenlerden çok akıllı telefona dikkatlerini yönlentmeleri de akademik başarılarının düşmesine neden olmaktadır.¹²

2. Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Uyku Bozuklukları

Akıllı telefon bağımlılığı ergenlerde uyku sorunlarına yol açmaktadır. Ergenlerin gün içerisinde ve gece geç saatlere kadar akıllı telefon kullanmaları uyku süresinin kısalmasına, gündüz yorgun hissetmelerine ve uyku kalitesinin bozulmasına neden olmaktadır.²³ Akıllı telefonların aşırı kullanımı uyku sorunlarının ortaya çıkmasına neden olduğu gibi ergenlerde büyüme ve gelişmeyi olumsuz olarak etkilemektedir.³ Akıllı telefonların aşırı kullanımına eşlik eden uyku bozuklukları beraberinde depresyon ve anksiyeteyi de getirebilmektedir.²³

3. Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Obezite

Akıllı telefonla meşgul olma yaşamı giderek hareketsiz hale getirmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı olan bireyler vakitlerinin çoğunu akıllı telefonlarla oyun oynayarak, sosyal ağlarda ve internette dolaşarak geçirdikleri için daha az enerji harcarlar, öğünlerini yüksek kalorili sağlıksız yiyeceklerle geçirirler ve giderek azalan fiziksel aktivite düzeyleri bu bireyleri sedanter bir yaşam tarzına iter.³¹ Sedanter bir hayat süren insanlar ise obezite ve başka metabolik hastalıklara maruz kalmaktadır.³²

Ergenlik döneminde görülen obezite ileri yaşlarda yetişkin çağı obezitesi, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kas-iskelet sistemi bozuklukları, solunum sorunları ve psikolojik bozukluklarla karşımıza çıkabilmektedir.³³

4. Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Benlik Saygısı

Benlik, bireyin kendisini algılayış şekli ve kendisi hakkındaki fikir ve tutumlarından oluşan zihninde oluşturduğu tablodur.³⁴ Sosyal açıdan yetersiz, kendisine bakışı olumsuz olan benlik saygısı düşük insanlar başka insanlarla iletişim kurarken yüz yüze iletişim yerine daha az kaygı hissedecekleri dolaylı iletişimi tercih ederken, benlik saygısı yüksek olan insanlar sosyal iletişimde aracısız olan yüz yüze iletişimi daha çok tercih etmektedir.³⁵

Akıllı telefonlar gibi birçok teknolojik aracın ve sosyal ağların kullanıldığı günümüzde iletişim çoğunlukla bu araçlarla

dolaylı olarak sağlanmaktadır. Özellikle yüz yüze iletişimden kaçınan gençlerin tercih ettiği, dolaylı olarak kurulan bu iletişim şekli kişilerin sosyal ağlar aracılığıyla teknolojik bağımlılıklara olan eğilimini artırmaktadır.³⁶

5. Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Depresyon

Akıllı telefonlar bilinçli ve ölçülü kullanıldığı zaman bireyin duygusal ve psikolojik iyilik halinin artmasına yardım edebilir. Akıllı telefonla iletişim kurmak bireylerin yaşadıkları stresi azaltmak için kullandıkları bir yoldur. Gençler genellikle yaşadıkları hoş olmayan depresif duygulardan kaçınmak için akıllı telefonla zaman geçirmektedirler.²² Buna ek olarak uyku problemleri olan depresif bireyler de zaman geçirmek, oyalanmak amacıyla akıllı telefon kullanmaktadır.³⁷

Ancak bireyler, akıllı telefonlarını yaşadıkları sosyal ve ruhsal sorunlarından kaçınmak amacıyla ölçsüz kullandıkları durumlarda yaşadıkları problemlerin üzerine bağımlılık gelişimi gibi yeni sorunlar ekleyebilmektedirler.²⁹

Akıllı Telefon Bağımlılığında Erken Tanı ve Tedavi

Toplumun geleceği olan adölesanların en savunmasız oldukları sorunlardan biri olan teknolojik bağımlılıklara karşı korunması halk sağlığı açısından önem arz etmektedir.^{5,7}

Halk sağlığı çalışmaları doğrultusunda birey ve toplum sağlığına yönelik koruma ve geliştirme faaliyetlerini sürdüren birinci basamak sağlık hizmetleri temel birimdir. Davranışsal bir bağımlılık türü olan akıllı telefon bağımlılığına yönelik birinci basamak erken tanı ve müdahale çalışmaları, hem bireylerin sağlığı hem de yaşam kalitesi üzerinde olumlu etki bırakabilir. Birinci basamak sağlık hizmetleri kapsamında adölesan yaş grubuna yönelik okul sağlığı taramaları ve anketlerinin yanısıra toplum tabanlı anketler riskli grupların belirlenmesine, toplumsal farkındalığın oluşturulmasına öncülük edebilir. Bağımlılığın boyutunun yaş, cinsiyet, sağlık ve sosyal sonuçlarına göre dağılımını içeren bir kayıt ve izleme sisteminin oluşturulması yürütülecek programların başarısını artırabilir.

Sonuç ve Öneriler

Ergenlik dönemi, bireylerin fiziksel, duygusal ve bilişsel olarak birçok değişim ve sorun yaşadıkları bir dönem olmaktadır.³⁶ Bu sorunların yanında yaşadığımız çağın getirdiği

teknolojik ilerlemeler ergen bireyleri akıllı telefon bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıklara karşı savunmasız bırakmaktadır.⁷ Ergenlik döneminin getirdiği sorunların yanında akıllı telefon bağımlılığının da eklenmesi gençlerin sağlığını ve psiko-sosyal yaşamını olumsuz olarak etkilemekte yaşamlarını güçleştirmektedir.⁶

Bireylerin çocukluktan yetişkinliğe ilk adımlarını attıkları bu önemli dönemde, genç bireyleri fiziksel, bilişsel, ruhsal ve sosyal yönden kötü etkileyen akıllı telefon bağımlılığının önlenmesi halk sağlığı açısından oldukça önemlidir. Akıllı telefon bağımlılığı ile mücadelede multidisipliner bir yaklaşım geliştirilerek çeşitli çözümler üretilebilir. Bu çözümler; okul sağlığı kapsamında öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı riskinin belirlenmesi, etiyolojik faktörler ve psiko-sosyal sorunlara yönelik epidemiyolojik çalışmaların yapılması, teknolojik bağımlılıklara eğilimi tespit edilen ve risk altındaki öğrencilerin okul-aile işbirliği ile eğitim ve danışmanlık programlarına alınması, olumlu öğrenci-öğretmen-akran ilişkisi ve aile tutumunun yanı sıra sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bu tarz teknolojik bağımlılıkları önlemedeki yararı gibi konularda eğitimler verilmesi gibi uygulamalardır.

Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde okul sağlığı programlarında boş zaman aktivitelerinin artırılması, multidisipliner yaklaşımla akıllı telefon bağımlılığı ile mücadeleye daha fazla ağırlık verilmesi yararlı olacaktır. Günümüzün önemli bağımlılıkları arasında olan akıllı telefon bağımlılığının gelişimi, risk faktörleri ve neden olduğu psiko-sosyal sorunlar ile ilişkisinin netleşmesi açısından daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Çıkar çatışması: Yazarlar arasında çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

KAYNAKLAR

1. Şata M, Çelik İ, Ertürk Z, Taş UE. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri için uyarlama çalışması. Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi 2016;7(1),156-169.
2. Fidan H. Mobil bağımlılık ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerliliği: Bileşenler modeli yaklaşımı. Addicta: The Turkish Journal on Addictions 2016;3,433-469.
3. World Health Organization (WHO). Public health implications of excessive use of the internet, computers,

smartphones and similar electronic devices meeting report. Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, 2014. National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan. p.151.

4. Türkiye İstatistik Kurumu. İstatistiklerle Gençlik 2018. Erişim tarihi: 28.03.2020, Erişim Adresi: <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30723>
5. Aktaş H, Yılmaz N. Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. International Journal of Social Sciences and Education Research 2017; 3(1),85-100.
6. Yılmaz G, Şar AH, Civan S. Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying 2015;2(2),20-37.
7. Tsai CC, Lin SS. Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. CyberPsychology & Behavior 2003; 6(6),649-652.
8. Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn C, et al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). PloS one 2013;8(2),e56936.
9. Şar AH, Işıklar A. Problemler mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. International Journal of Human Sciences 2012;9(2),264-275.
10. Kuyucu M. Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. Global Media Journal TR Edition 2017;7(14),328-359.
11. Nayak JK. Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender: A study of higher education students in India. Computers & Education 2018;123,164-173.
12. Sinsomsack N, Kulachai W. A study on the impacts of Smartphone addiction. Advances in Social Science, Education and Humanities Research. 15th International Symposium on Management 2018;186,248-252.
13. Soni R, Upadhyay R, Jain M. Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. Int J Res Med Sci 2017;5(2),515-519.
14. Aslan S, Aylaz R. Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunlarının değerlendirilmesi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2014;3(2):14-19.

15. Ha JH, Chin B, Park DH, Ryu SH, Yu J. Characteristics of excessive cellular phone use in Korean adolescents. *CyberPsychology & Behavior* 2008;11(6),783-784.
16. Bian M, Leung L. Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review* 2014;1-19.
17. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health* 2011;8(9),3528-3552.
18. Chiu SI. The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in human behavior* 2014;34,49-57.
19. Matusik SF, Mickel AE. Embracing or embattled by converged mobile devices? Users' experiences with a contemporary connectivity technology. *Human Relations* 2011;64(8),1001-1030.
20. Choudhary A. Smartphones and their impact on net income per employee for selected US firms. *Review of Business & Finance Studies* 2014; 5(2), 9-17.
21. Cocoradă E, Maican CI, Cazan AM, Maican MA. Assessing the smartphone addiction risk and its associations with personality traits among adolescents. *Children and Youth Services Review* 2018;93,345-354.
22. Özen S, Topçu M. Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi* 2017;18(1),16-24.
23. Boumosleh JM, Jaalouk D. Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students-A cross sectional study. *PLoS one* 2017; 12(8), e0182239.
24. Sevi OM, Odabaşoğlu G, Genç Y, Soykal İ, Öztürk Ö. Cep telefonu envanteri: Standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi* 2014;15(1),15-22.
25. Kulaksızoğlu A. *Ergenlik Psikolojisi*. 18.baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2016. p.7-150.
26. World Health Organization. (2019a). Adolescent health and development. Erişim adresi: http://www.searo.who.int/entity/child_adolescent/topics/adolescent_health/en/ Erişim tarihi: 25.03.2019
27. World Health Organization. (2019b). Coming of age. Adolescent health. Erişim adresi: <https://www.who.int/health-topics/adolescents/coming-of-age-adolescent-health> Erişim tarihi: 28.03.2020
28. Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. Erişim tarihi: 28 03. 2020, Erişim Adresi: <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819>
29. Sağır A, Eraslan H. Akıllı telefonların gençlerin gündelik hayatlarına etkisi: Türkiye'de üniversite gençliği örneği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 2019;10(17),1-1.
30. Lin YH, Chang LR, Lee YH, Tseng HW, Kuo TB, Chen SH. Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS one* 2014;9(6),e98312.
31. Kim Y, Lee N, Lim Y. Gender differences in the association of smartphone addiction with food group consumption among Korean adolescents. *Public health* 2017;145,132-135.
32. Hamilton MT, Hamilton DG, Zderic TW. Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. *Diabetes* 2007;56(11),2655-2667.
33. World Health Organization. (2019c). Obezite. Erişim adresi: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> Erişim tarihi: 28.03.2020
34. Akyol AK, Salı G. Yatılı ve gündüzlü okuyan çocukların benlik kavramlarının ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2013;21(4),1377-1398.
35. Billieux J. Problematic use of the mobile phone: a literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews* 2012;8(4),299-307.
36. Doğan U, Tosun Nİ. Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2016;8(22),99-128.
37. Adams SK, Kisler TS. Sleep quality as a mediator between technology-related sleep quality, depression, and anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2013;16(1),25-30.