

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN GENÇLERİN AKILLI TELEFON KULLANMA DURUMLARI

Smartphone Use of Young People with Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Tansel YAZICIOĞLU¹  Esmehan ÖZER¹  Hayriye Mihrimah ÖZTÜRK² 

¹ Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Zihin Engelliler Eğitim ABD, Özel Eğitim Bölümü, KIRIKKALE, TÜRKİYE

² Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri ABD, KIRIKKALE, TÜRKİYE

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı almış genç bireylerin akıllı telefon kullanımına ilişkin deneyimlerini anlamayı amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntemler: Nitel araştırma desenlerinden olgubilim yaklaşımıyla yürütülen çalışmada, amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 12 katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır.

Bulgular: Sonuçlar, üç ana tema altında toplanmıştır: ortam tercihi, aile ve arkadaşlık ilişkileri, günlük yaşam. Katılımcılar, akıllı telefonları hem işlevsel hem de duygusal gerekçelerle kullandıklarını belirtmiş; kullanımın zaman zaman dikkat sorunlarını artırabildiğini ve sosyal ilişkileri etkileyebildiğini ifade etmişlerdir. Bununla birlikte, bazı katılımcıların olumsuz etkilerle baş edebilmek adına çeşitli stratejiler geliştirdiği görülmüştür.

Sonuç: Elde edilen bulgular, DEHB'li gençlerin dijital teknolojiyle kurdukları ilişkinin çok boyutlu ve dinamik olduğunu ortaya koymakta; bu alanda geliştirilecek destekleyici müdahalelere yönelik önemli ipuçları sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, akıllı telefon, nitel araştırma, olgubilim

ABSTRACT

Objective: This study aims to understand the experiences of young individuals diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) regarding smartphone use.

Material and Methods: In the study, which was conducted with a phenomenological approach from qualitative research designs, semi-structured interviews were conducted with 12 participants selected by a purposeful sampling method. The content analysis technique was used in the analysis of the obtained data.

Results: The findings were grouped under three main themes: environmental preferences, family and friendship relationships, and daily life. Participants stated that they used smartphones for both functional and emotional reasons, and that such use can sometimes increase attention problems and affect social relationships. However, it was observed that some participants developed various strategies to cope with the negative effects.

Conclusion: The findings reveal that the relationship between young people with ADHD and digital technology is multidimensional and dynamic, and provide important insights for the development of supportive interventions in this field.

Keywords: Attention Deficit Hyperactivity Disorder, smartphone, qualitative study, phenomenology



Yazışma Adresi / Correspondence:
Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri ABD,
Tel / Phone: +905074575621
Geliş Tarihi / Received: 07.07.2025

Dr. Hayriye Mihrimah ÖZTÜRK
KIRIKKALE, TÜRKİYE
E-posta / E-mail: mihrimahgurisik@yahoo.com
Kabul Tarihi / Accepted: 25.08.2025

GİRİŞ

Genç yetişkinler, özellikle de üniversite öğrencileri arasında dijital cihazların kullanımı oldukça yaygındır. Akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve tabletler hayatlarının vazgeçilmez bileşenleri haline gelmiştir.¹ Akıllı telefonların üretilmesi, insanlar arasındaki etkileşimleri kolaylaştırmakla kalmayıp iletişim teknolojisinin sınırlarını da genişletmektedir.² Bireyler artık doğrudan iletişim kurmak yerine akıllı telefonlardaki sosyal medya uygulamalarıyla iletişim kurmayı tercih eder duruma gelmişlerdir.³ Akıllı telefonlara erişim diğer cihazlardan daha fazladır ve bu durum akıllı telefonları gençler için daha kullanışlı hale getirmektedir.⁴ Böylece birçok günlük rutin de kolaylaşmaktadır.⁵ Ancak bu kolaylık bazı riskleri de beraberinde getirmektedir. Örneğin ekran süresinin fazla olması akıllı telefon bağımlılığına neden olmaktadır.⁶ Akıllı telefonların günlük yaşama müdahale etmesi durumunda problemli akıllı telefon kullanımı ortaya çıkmaktadır. Sorunlu akıllı telefon kullanımı daha çok ekran süresiyle ilişkili görülmektedir.⁷

Akıllı telefon bağımlılığı ve sorunlu kullanımıyla ilişkili bazı faktörler vardır. Bu faktörler arasında dürtüsellik, kişilik özellikleri ve ruh sağlığı sorunları yer almaktadır.⁸⁻¹⁰ Özellikle dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun (DEHB) bazı temel özellikleri bağımlılıkla ilişkilendirilmiştir.¹¹ DEHB tanısı olan bireyler daha yüksek dürtüsellik düzeylerine sahiptir ve can sıkıntısına daha yatkındırlar.¹² Yapılan çalışmalar daha yüksek düzeyde DEHB semptomlarının artan akıllı telefon bağımlılığı riski ve problemli cep telefonu kullanımları ile ilişkili olduğunu göstermektedir.^{13,14} Araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin DEHB semptomları geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir.¹⁵ Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada da ekrana maruz kalma süresinin artması ile kendi kendine algılanan dikkat sorunları ve hiperaktivite düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon elde edilmiştir.¹⁶

DEHB'li bireyler genellikle dürtüsellik ve davranışlarını kontrol etmede zorluk yaşamaktadırlar. Akıllı telefon kullanımıyla ilişkili kontrol duygusu, anında tepki ve kendini ifade etme fırsatı, DEHB'li gençler için güçlü motivasyon ve ödülleri sağlayabilmektedir. Akıllı telefonların sunduğu anında tepki, ödülleri ve taşınabilirlik DEHB'li gençlerin akıllı telefon kullanımlarını cezbedebilir.^{15,17} Öz kontrol ve inhibisyonadaki eksiklikler, aşırı akıllı telefon kullanımıyla ilgili zorlukların artmasına ve DEHB semptomlarının kötüleşmesine neden olabilmektedir.¹⁵ Diğer yandan akıllı telefon kullanımını sınırlamak, depresyonu azaltıp uyku kalitesini artırabilmektedir.^{18,19} Dolayısıyla akıllı telefon kullanımının bağımlılığa dönüştüğü günümüzde DEHB'li gençlerin akıllı telefon kullanımının ve teknolojik bağımlılıkların belirlenmesi

olası müdahalelerin geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir.

Dünya çapında sorunlu akıllı telefon kullanımını ölçen çok sayıda araç bulunmaktadır. Ancak bu durum aynı zamanda bir zorluk olarak ifade edilmektedir.^{20,21} Bu ölççekler sorunlu davranışı veya bağımlılık riskini neyin oluşturduğuna ilişkin ölçütlerde farklılık göstermektedirler.²⁰⁻²² Türkiye'de de bu alanda nicel araştırmalar son yıllarda artarken nitel araştırmaların daha geride kaldığı görülmektedir.^{23,24} Dolayısıyla bu çalışma, DEHB'li gençlerle özellikle kendi yanıtlarına dayalı olarak derinlemesine araştırma yapma olanağı sağlamaktadır. DEHB'li gençlerde akıllı telefon kullanım davranışlarının belirlenmesi olası sorunlu telefon kullanımlarına ilişkin etkili müdahalenin gerçekleştirilebilmesi açısından önemlidir. Bu nedenle bu çalışmada DEHB'li gençlerin akıllı telefon kullanım durumlarının belirlenmesi amaçlanmakta ve aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmaktadır:

1. DEHB'li gençler akıllı telefonlarını en sık hangi ortamlarda kullanmaktadırlar?
2. DEHB'li gençler akıllı telefon kullanımlarını aile ve arkadaşlık ilişkileri açısından nasıl anlamlandırmaktadırlar?
3. DEHB'li gençler akıllı telefon kullanımlarını günlük yaşamlarında nasıl deneyimlemektedirler?

Literatürde DEHB ile akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkileri inceleyen birçok nicel çalışma bulunmakla birlikte, bu çalışmalar bireysel deneyimlerin derinlemesine anlaşılması konusunda sınırlı kalmaktadır. Nitel araştırmaların eksikliği, bu çalışmayı özgün kılmakta ve DEHB'li gençlerin akıllı telefon kullanım deneyimlerine dair anlamlı veriler elde etme fırsatı sunmaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu çalışmada, nitel araştırma modellerinden olgubilim (fenomenoloji) modeli kullanılmıştır. Olgubilim araştırmalarında temel amaç bir olguya yönelik bireysel deneyimlerin incelenmesidir.²⁵ Araştırmanın etik kurul onayı Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmalar Etik Kurulundan alınmıştır. (Karar tarihi: 17/06/2025, no: 344810)

Katılımcılar

Bu çalışmanın katılımcıları Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri ile Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih- Coğrafya Fakültesi öğrencileridir. Katılımcıların belirlenmesinde amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya davet ilanı farklı öğrenci WhatsApp gruplarında paylaşılarak kartopu örnekleme

ile katılımcılara ulaşılmıştır. Katılımcı ölçütleri arasında; (a) DEHB tanısı olmak, (b) 18 yaşından büyük olmak, c) akıllı telefon kullanıyor olmak, (ç) ana dilinin Türkçe olması ve (d) araştırmaya katılmaya gönüllü olmak yer almaktadır. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların demografik özellikleri

Kod	Yaş	Cinsiyet	Öğrenim durumu	Akıllı telefon kullanmaya başlama yaşı
Ö1	22	Erkek	Üniversite öğrencisi	12
Ö2	23	Kadın	Üniversite öğrencisi	13
Ö3	21	Kadın	Üniversite öğrencisi	12
Ö4	20	Kadın	Üniversite öğrencisi	12
Ö5	21	Kadın	Üniversite öğrencisi	14
Ö6	20	Kadın	Üniversite öğrencisi	12
Ö7	20	Kadın	Üniversite öğrencisi	13
Ö8	21	Erkek	Üniversite öğrencisi	11
Ö9	22	Kadın	Üniversite öğrencisi	10
Ö10	23	Kadın	Üniversite öğrencisi	14
Ö11	19	Kadın	Üniversite öğrencisi	14
Ö12	19	Kadın	Üniversite öğrencisi	12

Süreç

Bu çalışmada veriler odak grup görüşmesiyle toplanmıştır. Odak grup görüşmeleri genellikle ortak özelliklere sahip 4-12 katılımcıyla ve bir moderatörle gerçekleştirilmektedir.²⁶ Grup görüşmeleri belirlenen ortamda yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmacılar tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme soruları sorulmuştur. Soruların hazırlanmasında özel eğitim alanında çalışan üç akademisyenden görüş alınmış ve akademisyenlerin önerileri doğrultusunda görüşme sorularına son şekli verilmiştir. Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Görüşme soruları Tablo 2’de sunulmaktadır.

Tablo 2: Görüşme soruları

1. Akıllı telefonunuzu en sık hangi ortamlarda kullandığınızı nedenleriyle birlikte açıklayabilir misiniz?
2. Akıllı telefon kullanımı aile ve arkadaşlık ilişkilerinizi nasıl etkilemektedir? Bu konuda neler söyleyebilirsiniz?
3. Akıllı telefon kullanımı günlük yaşamınızı nasıl etkilemektedir? Anlatır mısınız?

Veri Analizi

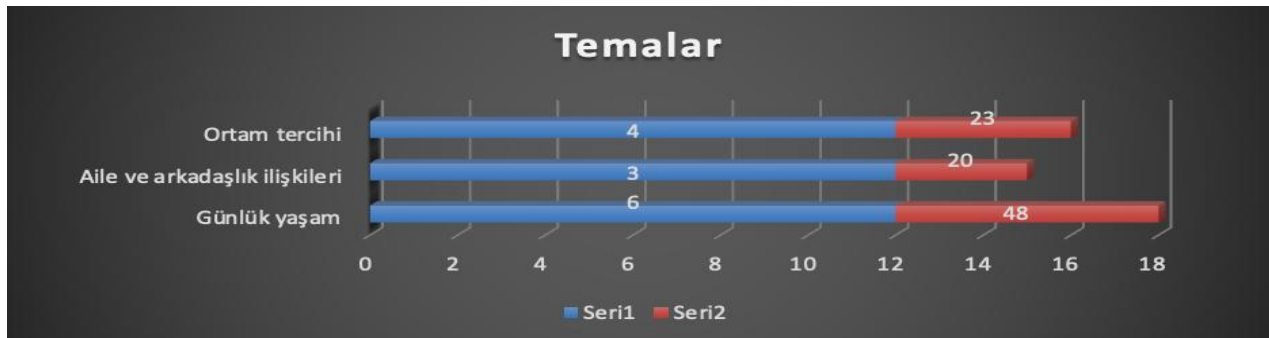
Elde edilen veriler içerik analizi tekniği ile analiz edilmiştir. İçerik analizi, metinlerden ya da diğer anlamlı materyallerden yinelenebilir ve geçerli çıkarımlar yapmak için kullanılan bir araştırma tekniğidir.²⁷ İçerik analizinde kodlar, kategoriler ve temalar araştırmacının kendi çabasıyla ve metinleri yakından incelemesiyle oluşturulur.²⁸ Görüşme esnasında alınan ses kayıtları ve yazılı notlar bilgisayar ortamında yazıya aktarılmıştır. Sonrasında kodlama ve kategorilendirme işlemleri gerçekleştirilmiştir. İçerik analizi sonucunda toplam 3 tema 26 kod elde edilmiştir.

Kodlama Güvenirliliği

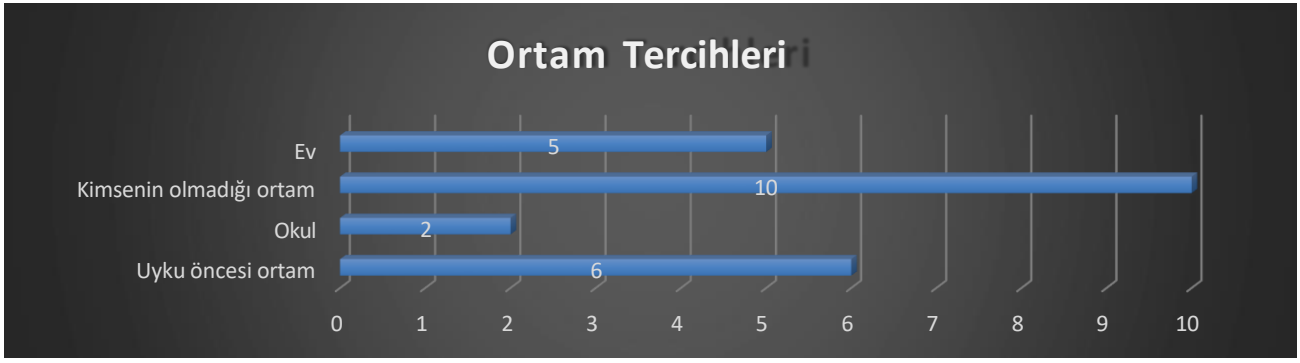
Kodlama güvenilirliğini sağlamak amacıyla Miles ve Huberman formülü (Güvenirlilik=Görüş Birliği/Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı x 100) uygulandı.²⁹ Bu formüle göre kodlayıcılar arasındaki görüş birliğinin %80’den büyük olması gerekmektedir. Çalışmada kodlama güvenilirliğini sağlamak amacıyla rastgele seçilen görüşme dökümlerinin yarısı özel eğitim alanında görev yapan ikinci yazar tarafından bağımsız olarak kodlanmıştır. Kodlamalar karşılaştırıldığında görüş birliği sağlanan kod sayısı 91, görüş ayrılığı sağlanan kod sayısı 12 olup, kodlamaların güvenilirlik oranı %88 olarak hesaplanmıştır. Dört kategori üzerinde görüş birliğine varılmış, ancak bir kategori birleştirilerek üç kategoride karar kılınmıştır.

BULGULAR

İçerik analizi sonucunda ortaya çıkan tema, kategori ve kodlar Şekil 1’de görülmektedir. Şekil 1 incelendiğinde ana temaların ortam tercihi, aile ve arkadaşlık ilişkileri ve günlük yaşam olduğu görülmektedir. İçerik analizi sonucunda oluşturulan temalar 13 kategori ve 91 koddan oluşmaktadır.



Şekil 1: Tema, kategori ve kodlar



Şekil 2: Katılımcıların akıllı telefon kullanımındaki ortam tercihleri

Ortam Tercihleri (Şekil 2)

Ev

Akıllı telefonunu en sık evde kullandığını belirten öğrencilerin açıklamaları şu şekildedir: Evde daha çok kullanıyorum. En çok da müzik dinlemek için (Ö2). Evde kullanıyorum. Zaman zaman oyun oynuyorum. Derslere bakıyorum veya yazışmak için kullanıyorum (Ö4). En çok evde kullanıyorum. Kullanım sıklığım evden ne kadar çıkıp çıkmadığımı da gösteriyor benim. Hani mesela 15 saatse ben o gün evden hiç çıkmamışım demektir (Ö5). Evde kullanıyorum, derslere bakıyorum, sosyal medyaya giriyorum (Ö11). Evde daha çok kullanıyorum. Müzik dinliyorum çünkü. *Reels* videoları izliyorum (Ö8).

Kimsenin olmadığı ortam

Akıllı telefonunu sıklıkla yalnız kullanan dokuz katılımcının kullanım nedenleri aşağıdaki şekildedir: Yanımda biri olduğu zaman çok da kullanmamaya çalışıyorum doğal olarak. Sohbet ettiğim için bakmamam gerekiyor (Ö3). Yalnız kaldığım zaman daha çok kullanıyorum. Ortamda birileri varsa o ortama dâhil olurum. (Ö5). Dışarıdaysam ya da yanımda biri varsa neredeyse hiç kullanmadığım olabiliyor. Yanımda birinin olmaması ile alakalı (Ö6). Yalnızsam bir ortamda eğlenebileceğim birisi yoksa telefona çok sık bakarım (Ö8). Daha çok yalnız kaldığımda kullanıyorum (Ö9). Yalnız başıma kaldığım her an telefonla oynuyorum. Mesela makyaj yapıyorsam, duştaysam bile telefondan bilgi istiyorum (Ö7).

Yalnızken daha çok kullanıyorum (Ö11). Sadece tek başıma oturduğumda kendi zihnimde sürekli bir kargaşa, bir kaotik durum olabiliyor. En azından telefonla bastırabiliyorum (Ö4). Dışarıdaysam ya da yanımda biri varsa neredeyse hiç kullanmadığım olabiliyor. Yanımda birinin olmaması ile alakalı (Ö12).

Okul

Ö3 akıllı telefonunu neden okulda sıklıkla kullandığını şu şekilde açıklamıştır: Okulda çok sıkılıyorum. O yüzden daha çok kullanıyorum. Ö8 ise açıklamasını bu şekilde yapmıştır: Sınıfta çok kullanırım. Özellikle de kimse yoksa. Daha çok okulda kullanıyorum.

Uyku öncesi ortam

Altı katılımcı akıllı telefonunu uyku öncesinde sıklıkla kullandığını beyan etmiştir. Katılımcıların görüşleri şu şekildedir: Yatmadan önce çok sık kullanıyorum. 24:00'da uyuyorsam 23:00'da yatağa giderim. Bir saat oyun oynarım (Ö8). Uyumadan önce uykuya dalabilmek, daha kolay uyuyabilmek için (Ö4). Uyumadan önce belgesel izliyorum. Hayvan belgeseli. Onun dışında devamlı *YouTube*'dan çok dizi izliyorum. Veya çok fazla podcast dinliyorum. Sesli kitap dinlediğim oluyor (Ö7). Uyumadan önce sürekli (Ö9). Genellikle uyumadan önce videolar izlerim. *Reels* videolarını elimle kaydırmak hoşuma gidiyor. Daha kolay uyuyorum (Ö10). Uykuya dalabilmek için kulaklığımı takıp bir şeyler izliyorum (Ö5).



Şekil 3: Akıllı telefon kullanımı ve ilişkiler

Aile ve Arkadaşlık İlişkileri (Şekil 3)

Olumlu etkileşim

Yani sürekli iletişim halinde olduğumuz için olumlu etkilediğini düşünüyorum ben. Çünkü en yakın arkadaşlarıma sürekli iletişim halindeyim ben (Ö2). Arkadaşlarımla şöyle, çoğu zaman telefonla iletişim halinde olduğumuz için ben olumlu olduğunu düşünüyorum (Ö1). Sohbet etmeyi, muhabbet etmeyi severim. Size mesajlar geliyor. Etkileşimleriniz artıyor (Ö7).

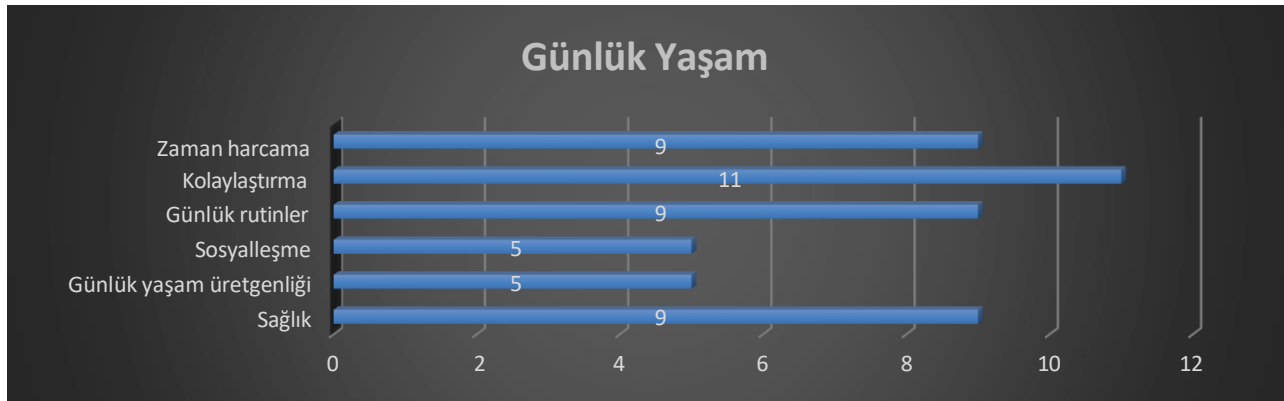
Olumsuz etkileşim

Çok fazla zaman geçiriyoruz. Belki ailemizden daha çok vakit geçiriyoruz. Yani anne-babamla çok bir etkileşim olduğunu düşünmüyorum (Ö1). Ailede bence arayı biraz açıyor telefon. Özellikle kendi ailemden baktığım zaman hani akşamları beraber oturduğumuzda bile herkesin elinde bir telefon oluyor (Ö4). İnsanların bana telefonda sürekli sık ulaşabilmelerinden hoşlanan biri değilim. Elinde telefonun var, sana ulaşabilmeliyiz düşüncesi beni rahatsız ediyor (Ö3). Aile içi iletişimde kötü oluyor. Baba işten geliyor ve çok yorgun oluyor. O sıra telefonla bütün yorgunluğunu geçiriyor. Sohbet etmek aslında birbirimize de verebiliriz o

yorgunluğumuzu falan. Daha güzel olur bence (Ö8). Ailemizle çok az vakit geçiriyoruz. Annemi belki yüz yüze 4-5 saat görmüyordum (Ö10).

İletişim

İletişim kuruyorsunuz. Uzakta olan arkadaşlarınızı ya da aileniz için iyi bence. Mesaj atıyorsunuz (Ö1). Aileme ulaşmak için iyi oluyor benim için. Görüntülü konuşabiliyorum. Daha rahat ulaşabiliyorum aileme, kardeşime. O sebeple iyi yani (Ö3). Arkadaşlarımızla çok sık mesajlaşma ve iletişim halinde oluyoruz. Bizim yakınlaşmamızı kolaylaştırıyor bence (Ö5). Uzaktaki bir arkadaşına daha kolay ulaşabiliyorum. Bu çok güzel. Anneler arayabiliyorlar Ailemin akli kalmıyor en azından. Ya da bir yere giderken canlı konum atıyorsun bir taksiye falan bindiğinde (Ö8). Uzakta olmamıza rağmen iletişimde kalmamızı sağladığı için ben olumlu etkisinin olduğunu düşünüyorum (Ö7). Herhangi bir şeyde doğrudan birbirimizle konuşuyoruz. O yüzden bence olumlu etkiliyor. Tanıdığım kişilerden çok çabuk haberdar oluyorum (Ö12). İletişim sağlanması açısından gayet kullanışlı bir cihaz (Ö4). Arkadaşlarınızla iletişim kuruyorsunuz, mesaj atıyorsunuz (Ö3).



Şekil 4: Günlük yaşamda akıllı telefon kullanım nedenleri

Günlük Yaşam (Şekil 4)

Zaman harcama

Hem sürekli bir şeyle ilgileniyoruz. Ama aslında hiçbir şeyle ilgilenmiyoruz (Ö1). Telefonu daha çok vakit geçirmeye yönelik kullanıyorum. Oyun oynayayım, video izleyeyim, hayatımın arkasında bir destek olsun bana şeklinde kullanıyorum (Ö5). İletişim dışında, YouTube'dan video izlemek, sosyal medyayı kullanmak amacıyla kullanıyorum (Ö4). Her gün oyun oynuyorum telefonla. Daha çok eğlence amaçlı ve zaman geçirmek amacıyla. Bu da hoşuma gidiyor açıkçası (Ö5). Kullanmadığım zamanları saptamak daha kolay benim için. Telefonumun düşmesine bile tahammülüm yok (Ö3). Daha çok şey paylaşabiliyoruz. Yan yana olmasak da bir şeyler paylaşarak zaman geçirebiliyoruz. O yüzden çok hoşuma gidiyor benim (Ö5). Sürekli arayıp nasılsın diye sormaktan ziyade bir video göndermek güzel hissettiriyor. Özellikle de derslerden sonra (Ö7).

Instagramı çok sık kullanıyorum. Zamanın nasıl geçtiğini anlayamıyorum (Ö8). Daha çok okul ya da ders dışı zamanlarda sosyal medya paylaşımlarım oluyor. Bazı uygulamalar var mesela. Oyunlar var. Zamanın nasıl geçtiğini fark edemiyorsunuz (Ö10).

Kolaylaştırma

Elinde kâğıt, kalemle not almaktansa bir yerde kendi kendine kurduğum bir grupta kendime hatırlatma olarak not yazmak daha mantıklı geliyor. Daha kolay çünkü (Ö2). Derslere de buradan girebiliyorum (Ö3). Ankara'ya ben ilk defa üniversite için geldim ve burayı hiç bilmiyordum. Her şeye Google'dan, haritalardan bakarak çok kolay ulaşabildim (Ö4). Ulaşım açısından iyi etkiliyor. Mesela Kırkkale'de bile bilmediğim bir yere gideceğim zaman birilerine sorma ihtiyacı duymuyorum. Çünkü hemen telefonumdan nerede olduğuna bakabiliyorum (Ö5). Şimdi çarşıda dolaşp da arayp da bulamamak da var. O yüzden alışveriş

anlamında iyi bir şey. Çünkü birden fazla markanın ve uygulamanın seçeneğini sunuyor (Ö7). Toplumsal olarak da alışverişi kolaylaştırıyor. Bu çok güzel bir şey (Ö8). Telefon hayatımı kolaylaştırıyor. Alışverişimi genellikle telefon üzerinden yapıyorum (Ö10). Cep telefonunun işimi kolaylaştırdığını düşünüyorum her konuda (12).

Günlük rutinler

Dersler olsun, alışveriş olsun. Günlük işlerimizde çok faydalı. Şu an yeni bir ev aldım ve evin eşyalarını farklı yerlerden topluyorum. Onun için telefon baya işime yarıyor. Ulaşım da kullanıyorum telefonu. Telefonumda kart entegre. Onu kullanarak geçiş yapıyorum (Ö4). Sesli kitaplar dinliyorum. Son dönemlerde tarihle alakalı çok fazla şey içerik tükettim. Bazen psikolojiyle alakalı çok içerik tüketiyorum (Ö2). Günlük alışveriş ve ulaşım da kullanıyorum (Ö7). Derslerimi telefon üzerinden çalışıyorum (Ö9). Derslere bakıyorum veya yazışmak için kullanıyorum (Ö11). Günlük hayatta herhangi bir işimi yaparken, örneğin mutfakta bulaşık yıkarken ya da temizlik yaparken video izlemeye, podcast dinlemeye ihtiyaç duyuyorum (Ö6). Otobüs kartıma para yüklemem gerekiyor. Bunları da telefonda yapıyorum (Ö6). Gündelik hayata bazen yapmam gereken sorumluluklar oluyor ama telefona baktığım için aksamalar oluyor. Örneğin karşımdaki kişiden niye çalışmıyorsun niye yapmıyorsun dönütleri alabiliyorum bu konuda sıkıntı oluyor (Ö1).

Sosyalleşme

Sosyallik azaldı. Daha asosyal hayata döndük. Artık daha çok bireysel yaşıyoruz hayatımızı (Ö1). Aslında asosyal oluyoruz. Ailelerimiz için de geçerli bu durum. Artık çocuklar bile ekran bağımlısı (Ö4). Birbirimizden uzaklaşırmışız gibi geliyor bana (Ö6). Mesela bir arkadaşımın evine iki üç gün yatılı kalmaya gittiğimde oyun oynayamadığım için üzüldüğüm oluyor (Ö2).

Günlük yaşam üretkenliği

Benim için birazcık dikkat dağıtıcı olabiliyor doğal olarak. Ders çalışırken telefonu tamamıyla kaldırmam gerekiyor (Ö3). Yapay zekâdan yararlandığım çalışmalarında yapay zekâyı kullanıyorum (Ö4). Bireysel olarak hayatımı genellikle pozitif yönde etkileyen bir şey olduğunu düşünüyorum. Çünkü bilgiye erişebiliyorum (Ö6). Ek olarak kamerada fotoğraf çekimi, yani fotoğraf çekmeyi seviyorum. Ailemden kalan bir şey bu (Ö7). Hani elden yazmaktansa fotoğrafını çekip, oradan okuyup paylaşmak daha mantıklı geliyor (Ö12).

Sağlık

Yani hem ekran süresine mavi ışığa maruz kalıyoruz (Ö2). Çok fazla kolaylıkları var ama sağlık olarak psikolojik olarak bizi çok olumsuz etkiliyor (Ö1). Geceleri geç yatmama neden oluyor. Sağlık düzenimiz bozuluyor aslında (Ö3). Uykumu aşırı etkiliyor. Çünkü genelde video izleyerek uykuya dalıyorum. Ama çok

çok uykum varsa 1-2 saat daha az telefonla bakıyorum (Ö9). Ekranda çok fazla ışığa maruz kalıyorum. Günde 4-5 saat, haftada 7-8 saati buluyorum. Yani çok fazla kullanıyorum (Ö4). Telefona bağımlı olmaya galiba yatkıyım. Telefonsuz bir hayat şu an pek düşünemiyorum (Ö5). Telefona normalden daha fazla maruz kalmak herkes için sıkıntı (Ö7). Dikkat sıkıntımı daha da sıkıntıya sokuyor ve iletişimde bazen zorluklar yaşayabiliyorum ya da bir şeyi takip etmekte zorlanabiliyorum (Ö6). Aslında fiziksel açıdan zarar görüyoruz. Çünkü sürekli oturuyorsunuz. Aktivite yapmanıza engel oluyor (Ö12).

TARTIŞMA

Bu çalışmada DEHB tanısı almış genç bireylerin akıllı telefon kullanımına ilişkin deneyimleri incelenmiştir. Bulgular akıllı telefon kullanımının DEHB'li gençlerin günlük yaşamlarında önemli rol oynadığını ancak aynı zamanda çeşitli riskleri de beraberinde getirdiğini göstermektedir. Gençlerin akıllı telefonlara diğer cihazlardan daha fazla erişim sağladığı, bunun sonucu olarak da akıllı telefonların daha kullanışlı hale geldiği bilinmektedir.⁴ Bu çalışmanın sonuçları da alan yazın ile paralellik göstermektedir.

Akıllı telefonlar DEHB'li gençlerin günlük yaşamlarını kolaylaştırmakta, aynı zamanda bir vakit geçirme aracı olarak da kullanılmaktadır. Araştırmacılar akıllı telefonların kullanıcıların özgüven duygusunu artırabileceğini, günü eğlenceli hale getirebileceğini ve günlük yaşam üretkenliğini iyileştirebileceğini ifade etmişlerdir.^{4,30}

Katılımcılar akıllı telefonlarını en sık yalnız kaldıkları, evde bulundukları veya uykusu öncesi saatlerde kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bu kullanım örüntüsü, DEHB'li bireylerin dikkat ve uyarılma düzeylerini yönetmede akıllı telefonları bir araç olarak gördüklerine işaret etmektedir. Özellikle uykusu öncesi kullanım, alan yazında da sıklıkla belirtildiği gibi, DEHB semptomlarını şiddetlendirebilecek uykusu bozukluklarına zemin hazırlayabilmektedir.^{31,32} Thomée ve ark. ile Yogesh ve ark. da benzer biçimde, gece geç saatlerde akıllı telefon kullanımının uykusu-uyanıklık döngüsünü bozduğunu vurgulamaktadırlar.^{33,34} Bu bağlamda, çalışmanın bulguları, DEHB'li bireylerin özellikle gece saatlerde dijital medya ile kurdukları ilişkinin daha yakından değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların önemli bir bölümü, akıllı telefonları yalnızca eğlence ya da zaman geçirme amacıyla değil; ders çalışmak, sesli kitap dinlemek, haritalar ve alışveriş uygulamaları gibi günlük işlevleri yerine getirmek için de kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bu yönüyle bulgular, Jung ve Brodersen ve ark. tarafından ortaya konulan, akıllı telefonların bireyin özgüvenini ve günlük işlevselliğini artırabileceği yönündeki görüşlerle

örtüşmektedir.^{4,30} Akıllı telefonlar, DEHB’li gençlerin özellikle dikkat sürelerinin kısıtlı olduğu durumlarda hızlı erişim sağlayabilecekleri işlevsel bir araç olarak öne çıkmaktadırlar. Bununla birlikte bu kolaylık, beraberinde aşırı zaman kaybı, sosyal geri çekilme ve dikkat dağınıklığı gibi dezavantajlar da yaratmaktadır. Bu çalışmada elde edilen veriler DEHB’li gençlerin akıllı telefonları yalnızca pasif bir şekilde değil, üretkenlik amacıyla da kullandıklarını göstermektedir. Yapay zekâ uygulamaları, dijital not alma araçları, sesli kitaplar gibi içeriklerin sıklıkla kullanılması, bireylerin teknolojiyi bilişsel kapasitelerini desteklemek amacıyla da kullanabildiklerini göstermektedir. Bu durum, akıllı telefonların sadece bağımlılık nesnesi değil, aynı zamanda bilişsel ve yaratıcı süreçleri destekleyebilen araçlar da olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, DEHB’li bireylerin teknolojiyle kurduğu ilişkinin çelişkili doğasını ortaya koymaktadır: Aynı araç hem dikkat dağıtıcı hem de üretkenliği destekleyici olabilir.

İşlevsel kullanıma rağmen, akıllı telefonların sosyal etkileşimleri olumsuz etkileyebildiği de görülmüştür. Çalışmanın bulgularına göre, akıllı telefonlar bir yandan arkadaşlar ve aile üyeleriyle iletişim kurmayı kolaylaştırırken öte yandan yüz yüze etkileşimlerin azalmasına ve ilişkilerin niteliğinde bozulmaya yol açabilmektedir. Katılımcıların bir kısmı, telefonların iletişimi kolaylaştırdığına dikkat çekerken bazıları aile içinde etkileşim kaybına neden olduğuna işaret etmişlerdir. Bu ikili etki, akıllı telefonların “bağlantıda kalma” amacını yerine getirirken aynı zamanda gerçek sosyal bağları zayıflatılabileceği yönündeki alan yazınla tutarlıdır.^{24,35,36} Bu durum özellikle DEHB’li bireylerde, sosyal kaygı ve ilişkisel becerilerdeki sınırlılıklarla birleştiğinde daha karmaşık bir hal alabilir.

Bunun yanı sıra, katılımcılar teknolojinin sunduğu olanaklara rağmen, akıllı telefonların dikkat dağınıklığına neden olduğu, görevleri ertelettiği, uyku düzenini bozduğu ve fiziksel aktiviteyi engellediği yönünde ortak görüşler bildirmişlerdir. Bu bulgular, Haug ve ark. ve Lissak tarafından yapılan araştırmalarda belirtilen psikolojik, fizyolojik ve sosyal etkilerle paralellik göstermektedir. DEHB’li bireylerin öz düzenleme becerilerindeki zorluklar, akıllı telefon gibi anlık ödül sağlayan araçların kontrolsüz kullanımına neden olabilmekte, bu da dikkat sorunlarını daha da derinleştirebilmektedir.^{13,14}

Ancak DEHB’li gençler akıllı telefonların sosyal, psikolojik ve fizyolojik açıdan olumsuz etkilerine de dikkat çekmektedirler. Bu etkiler alan yazın da yapılan araştırmalar ile de tutarlıdır. Haug ve ark. akıllı telefonların ekrana bakmaktan kaynaklanan baş ağrısı, uyku kalitesinde azalma gibi fizyolojik; bağımlılık, dikkat dağınıklığı, takıntılı kullanım gibi psikolojik; kişiler arası iletişimin bozulması gibi sosyal

semptomlara neden olduğunu ortaya koymuştur.³⁷ Lissak’a göre de akıllı telefonların sorunlu kullanımı, gençlerin psikolojik, fizyolojik ve sosyal gelişimlerinde olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.³⁸ Dolayısıyla DEHB’li gençler akıllı telefon kullanımlarını sınırlandırdıklarında bu cihazların olumsuz etkilerini azaltabilirler. Nitekim, alan yazında da akıllı telefon kullanımını sınırlandırmanın depresyonu azaltabildiği ve uyku kalitesini artırabildiği yönünde bulgular yer almaktadır.^{19,39}

Mevcut kanıtlar, akıllı telefon kullanımının hem olumlu hem de olumsuz sonuçlarla ilişkilendirildiğini göstermektedir.⁴⁰ Bu çalışmanın bulguları da mevcut kanıtlarla örtüşmektedir. DEHB’li gençler akıllı telefonların iletişim ve sosyalleşme açısından avantajlarını dile getirirken aynı zamanda ilişkileri sekteye uğratma gibi dezavantajlarına da dikkat çekmişlerdir. Bu durum DEHB’li gençlerin akıllı telefon kullanımlarının başka insanlarla iletişim ve ilişkilerine işaret etmektedir. Özellikle aileleri ve arkadaşlarıyla kurdukları sosyal etkileşim ve bu etkileşimlerin kalitesi dikkate alınması gereken bir durumdur. Zira etkileşimin kalitesinin azalması durumunda ilişkiler zarar görebilmektedir.³⁶ Böylelikle, sosyal kaygı artıp sosyal bağlar kopabilmektedir.³⁵

Bu çalışma, akıllı telefon kullanımının bireyin kontrol kapasitesi, dürtüsellik düzeyi ve öz düzenleme becerileri ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. DEHB’li bireylerin öz düzenleme zorlukları, akıllı telefonun sınırsız kullanımına yol açabilmekte ve bu da dikkat eksikliği semptomlarını pekiştirebilmektedir.^{13,14} Dolayısıyla bu bulgular, DEHB’li bireylerin dijital medya araçlarıyla olan ilişkilerinin sadece niceliksel değil, niteliksel olarak da anlaşılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Ayrıca, alan yazında akıllı telefon bağımlılığını ölçen ölçeklerin çokluğu ve çeşitliliği çalışmaları karşılaştırmayı zorlaştırmaktadır.^{20,21} Bu nedenle, bu çalışmanın nitel yapısı ve katılımcı deneyimlerine odaklanması, bu alanda önemli bir boşluğu doldurmaktadır. DEHB’li bireylerin yalnızca ne kadar süre telefon kullandıklarını değil, bunu hangi amaçla, hangi ortamlarda ve nasıl bir deneyimle yaptıklarını ortaya koymak, nicel araştırmalarda genellikle göz ardı edilen içeriksel ve bağlamsal boyutlara ışık tutmaktadır. Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, katılımcı grubunun tamamı üniversite öğrencisi olan genç bireylerden oluşmakta ve bu durum bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Görüşmelerin yalnızca odak grup yöntemiyle gerçekleştirilmiş olması, bireysel farklılıkların ayrıntılı biçimde incelenmesini sınırlandırmıştır.

İleride yapılacak araştırmalarda farklı yaş grupları, meslek grupları ve eğitim düzeylerine sahip bireylerin dâhil edildiği daha geniş kapsamlı nitel ya da karma

yöntem çalışmaları önerilmektedir. DEHB tanısı olmayan kontrol gruplarının dâhil edilmesiyle karşılaştırmalı analizler yapılması, DEHB'ye özgü dijital davranış örüntülerinin daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir. Ayrıca, DEHB'li bireyler için öz düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik dijital medya okuryazarlığı programlarının geliştirilmesi ve etkisinin izlenmesi yerinde olacaktır.

Bu çalışmanın sonuçları, DEHB'li genç bireylerin akıllı telefonları yalnızca bir iletişim ya da eğlence aracı olarak değil; aynı zamanda bilgiye erişim, gündelik yaşamın yönetimi ve üretkenlik amacıyla da kullandıklarını göstermektedir. Bununla birlikte, bu kullanım örüntüsünün dikkat dağınıklığı, sosyal izolasyon, uyku bozuklukları ve psikolojik zorlanmalar gibi olumsuz etkiler de doğurabilmektedir. Dolayısıyla DEHB'li bireylerin teknoloji kullanım alışkanlıkları hem destekleyici hem de riskli yönleriyle birlikte ele alınmalıdır. Bu doğrultuda, bireysel düzeyde zaman yönetimi ve bildirim kontrolü gibi bilinçli kullanım stratejilerinin geliştirilmesi; ailesel düzeyde destekleyici iletişim ve ortak teknoloji rutinlerinin oluşturulması; toplumsal düzeyde ise dijital okuryazarlık eğitimleri, profesyonel rehberlik ve farkındalık kampanyalarının yaygınlaştırılması önem taşımaktadır. Uygun stratejilerle yönetildiğinde dijital araçların, DEHB'li bireylerin yaşam kalitesini artırıcı bir potansiyele sahip olduğu unutulmamalıdır.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Yazar Katkı Oranları Beyanı: Ana fikir/planlama: TY, EÖ, HMÖ; Analiz-yorum: TY; Veri sağlama: TY, EÖ, HMÖ; Yazım: TY, EÖ, HMÖ; Gözden geçirme ve düzeltme: TY, EÖ, HMÖ; Onaylama: TY, EÖ, HMÖ.
Destek ve Teşekkür Beyanı: Çalışmada finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Onayı: Araştırmanın etik kurul onayı Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır. (Karar tarihi: 17/06/2025, no: 344810)

KAYNAKLAR

1. Chen YF, Peng SS. University students' internet use and its relationships with academic performance, interpersonal relationships, psychosocial adjustment, and self-evaluation. *Cyberpsychol Behav*. 2008;11(4):467-469.
2. Capilla Garrido E, Issa T, Gutierrez Esteban P, Cubo Delgado S. A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*. 2021;7(5):e07037.
3. Afdal A, Alizamar A, Ifdil I, et al. An analysis of phubbing behaviour: Preliminary research from counseling perspective. In: Proceedings of the 1st International Conference on Education, Social Sciences and Humanities. Atlantis Press; 2019:270-273.
4. Brodersen K, Hammami N, Katapally TR. Smartphone use and mental health among youth: It is time to develop smartphone-specific screen time guidelines. *Youth*. 2022;2(1):23-38.
5. Çizmeci E. Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *Turk Online J Des Art Commun*. 2017;7(2):364-375.
6. Lee H, Ahn H, Choi S, Choi W. The SAMS: Smartphone addiction management system and verification. *J Med Syst*. 2014;38(1):1-10.
7. Randjelovic P, Stojilkovic N, Radulovic N, Stojanovic N, Ilic I. Problematic smartphone use, screen time and chronotype correlations in university students. *Eur Addict Res*. 2021;27(1):67-74.
8. Zhang Y, Mei S, Li L, Chai J, Li J, Du H. The relationship between impulsivity and internet addiction in Chinese college students: A moderated mediation analysis of meaning in life and self-esteem. *PLoS One*. 2015;10(7):e0131597.
9. Aboujaoude E. Problematic internet use: An overview. *World Psychiatry*. 2010;9(2):85-90.
10. Enez Darcin A, Kose S, Noyan CO, Nurmedov S, Yilmaz O, Dilbaz N. Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behav Inf Technol*. 2016;35(7):520-525.
11. Harstad E, Levy S. American Academy of Pediatrics Committee on Substance Abuse. Attention-deficit/hyperactivity disorder and substance abuse. *Pediatrics*. 2014;134(1):e293-e301.
12. Kass SJ, Wallace JC, Vodanovich SJ. Boredom proneness and sleep disorders as predictors of adult attention deficit scores. *J Atten Disord*. 2003;7(2):83-91.
13. Elhai JD, Vasquez JK, Lustgarten SD, Levine JC, Hall BJ. Proneness to boredom mediates relationships between problematic smartphone use with depression and anxiety severity. *Soc Sci Comput Rev*. 2018;36(6):707-720.
14. Panagiotidi M, Overton P. Attention deficit hyperactivity symptoms predict problematic mobile phone use. *Curr Psychol*. 2022;41(5):2765-2771.
15. Kim SG, Park J, Kim HT, Pan Z, Lee Y, McIntyre RS. The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Ann Gen Psychiatry*. 2019;18:1-8.
16. Montagni I, Guichard E, Kurth T. Association of screen time with self-perceived attention problems and hyperactivity levels in French students: A cross-sectional study. *BMJ Open*. 2016;6(2):e009089.
17. Byun YH, Ha M, Kwon HJ, et al. Epidemiological characteristics of mobile phone ownership and use in Korean children and adolescents. *Environ Health Toxicol*. 2013;28:e2013018.
18. Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *J Soc Clin Psychol*. 2018;37(10):751-768.
19. Olson JA, Sandra DA, Colucci ES, et al. Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Comput Human Behav*. 2022;129:107138.
20. Abendroth A, Parry DA, Le Roux DB, Gundlach J. An analysis of problematic media use and technology use addition scales-what are they actually assessing? In: Reinecke L, Oliver MB, eds. The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being. Springer; 2020:211-222.
21. Davidson BI, Shaw H, Ellis DA. Fuzzy constructs in technology usage scales. *Comput Human Behav*. 2022;133:107206.
22. De-Sola Gutierrez J, Rodriguez de Fonseca F, Rubio G. Cell-phone addiction: A review. *Front Psychiatry*. 2016;7:175.
23. Yıldırım NN, Kozan HIO. Türkiye'de sosyotelizm araştırmaları: Sistematik bir derleme. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 2024;4(6):23-42

24. Karadag E, Tosuntas SB, Erzen E, et al. The virtual world's current addiction: Phubbing. *Addicta*. 2016;3(2):1-23.
25. Creswell JW, Poth CN. Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. 4th ed. Sage Publications; 2016.
26. Gulcan C. Nitel bir veri toplama aracı: Odak (focus) grup tekniğinin uygulanışı ve geçerliliği üzerine bir çalışma. *Mersin Üni Sosyal Bilimler Enstitüsü Derg*. 2021;4(2):94-109.
27. Krippendorff K. Content Analysis: An Introduction to Its Methodology. 4th ed. Sage Publications; 2018.
28. Patton MQ. Qualitative Research & Evaluation Methods. 4th ed. Sage Publications; 2002.
29. Miles MB, Huberman AM, Saldana J. Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook. 2nd ed. Sage Publications; 1994.
30. Jung Y. What a smartphone is to me: Understanding user values in using smartphones. *Inf Syst J*. 2014;24(4):299-321.
31. Becker SP, Lienesch JA. Nighttime media use in adolescents with ADHD: Links to sleep problems and internalizing symptoms. *Sleep Med*. 2018;51:171-178.
32. Maurya C, Muhammad T, Maurya P, Dhillon P. The association of smartphone screen time with sleep problems among adolescents and young adults: Cross-sectional findings from India. *BMC Public Health*. 2022;22(1):1686.
33. Thomee S, Harenstam A, Hagberg M. Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults: A prospective cohort study. *BMC Public Health*. 2011;11:66.
34. Yogesh S, Abha S, Priyanka S. Mobile usage and sleep patterns among medical students. *Indian J Physiol Pharmacol*. 2014;58(1):100-103.
35. Lastella M, Rigney G, Browne M, Sargent C. Electronic device use in bed reduces sleep duration and quality in adults. *Sleep Biol Rhythms*. 2020;18:121-129.
36. Estevez A, Urbiola I, Iruarizaga I, Onaindia J, Jauregui P. Emotional dependency in dating relationships and psychological consequences of internet and mobile abuse. *An Psicol*. 2017;33(2):260-268.
37. Haug S, Castro RP, Kwon M, Filler A, Kowatsch T, Schaub MP. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *J Behav Addict*. 2015;4(4):299-307.
38. Lissak G. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environ Res*. 2018;164:149-157.
39. Hughes N, Burke J. Sleeping with the frenemy: How restricting 'bedroom use' of smartphones impacts happiness and wellbeing. *Comput Human Behav*. 2018;85:236-244.
40. Ventola CL. Mobile devices and apps for health care professionals: Uses and benefits. *P T*. 2014;39(5):356-364.