

Üniversite Öğrencileri Akıllı Telefona Bağlanıyor mu?

University Students are Addicted to Smartphone?

Şeyda Tok¹, Nida Erdoğan², Ufuk Berberoğlu³, Hasan Çetin Ekerbiçer⁴

¹ Artvin İl Sağlık Müdürlüğü/ARTVİN

² Onikişubat İlçe Sağlık Müdürlüğü/KAHRAMANMARAŞ

³ Uşak Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD./UŞAK

⁴ Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD./SAKARYA

Yazışma Adresi / Correspondence:

Şeyda Tok

Çalıştığı kurum adı ve şehri: Artvin İl Sağlık Müdürlüğü/ARTVİN

T: +90 546 225 00 61 E-mail: seydaseyhah@gmail.com

Geliş Tarihi / Received : 01.11.2018 Kabul Tarihi / Accepted : 06.12.2018

Öz

Amaç 1994 yılında cep telefonu kullanımının başladığı Türkiye’de akıllı telefon (AT) kullanımı 2013 yılında %67 iken, 2016 yılında bu oran %96,9’ya yükselmiştir. Ülkelerin AT bağımlılıklarının karşılaştırıldığı bir çalışmada bağımlılık seviyesi en yüksek olan ülke Türkiye’dir. Akıllı telefon sahipliğinin artması ile bağımlılığın gelecekte daha da artacağı öngörülmektedir. Bu çalışmanın amacı, her öğrencinin hayatında giderek önemi artan akıllı telefonlara bağımlılık sıklığı ve ilişkili faktörlerini Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi Sağlık Yüksek Okulu (BESYÖ) ve Tıp Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerde araştırmaktır. (**Sakarya Tıp Dergisi 2018, 8(4):737-745**)

Gereç ve Yöntemler Kesitsel tipteki çalışmada evreni oluşturan BESYÖ ve Tıp fakültesi öğrencilerinin % 91,22’sine (551) ulaşıldı. Mart-Nisan 2016 tarihleri arasında yapılan çalışmada sosyodemografik veri formu ve akıllı telefon bağımlılığı ölçeği (ATBÖ) kullanıldı. Analizde tanımlayıcı istatistikler yapıldı ve Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis varyans çözümlemesi ve Spearman sıra korelasyon işlemleri uygulandı.

Bulgular Katılımcıların 254’ü (%46,1) kadındı ve yaş ortalamaları 21,58±2,15 SS idi. Ölçek puan ortancası 81 olan öğrencilerin en çok kullandıkları uygulamalar whatsapp, instagram, facebook, twitter, snapchat idi. BESYÖ öğrencilerinin ölçek puanları tıp fakültesi öğrencilerinden daha yüksekti (p<0,001). Cinsiyetle ölçek puanları arasında anlamlı bir fark yokken (p=0,146), AT bağımlısı olduğunu düşünenlerin ölçek puanları düşünmeyenlerden daha yüksekti (p<0,001)

Sonuç Her şeyin bir sınırı olduğunu ve bağımlılık gibi zararları göz önünde bulundurarak akıllı telefon kullanımında harcanan süreyi ayarlamamız gerektiğini unutmamalıyız

Anahtar Kelimeler Akıllı telefon; bağımlılık; üniversite öğrencisi

Abstract

Objective In 1994, the use of mobile phones started in Turkey. In Turkey, while smartphone (SP) use was 67% in 2013, it increased to 96,9% in 2016. In a study that compared the level of SP addiction of countries, Turkey is the country with the highest dependency. It is foreseen that dependence will increase in the future with the increase of smartphone ownership. The aim of this study is to investigate the frequency of smartphone addiction, which has an increasing effect on students life, and related factors of it among the students of School of Physical Education and Sports (PES) and Faculty of Medicine of Sakarya University. (**Sakarya Med J 2018, 8(4):737-745**).

Materials and Methods In this cross-sectional study, the universe consists of students of the PES and the faculty of medicine 91.22% (551) of students were reached. A socio-demographic data form and smartphone addiction scale (SAS) were used in the study. The sociodemographic data form and smartphone addiction scale were used in the study conducted between March-April 2016. Descriptive statistics, Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis variance analysis and Spearman rank correlation were used in the analysis.

Results 254 (46,1%) of participants were female and the mean age was 21,58 ± 2,15 SD. The most used applications of students with a median scale score of 81, were whatsapp, instagram, facebook, twitter, snapchat. The scale scores of the PES students were higher than the medical faculty students (p<0.001). While there was no significant difference between gender and scale scores (p=0,146), the scores of those who thought they were SP dependent were higher than those who did not think (p<0.001).

Conclusion We must remember that there is a limit of everything and we must adjust time spent on the smartphone usage by considering damages such as addiction.

Keywords Smart phone; addiction; university students

Giriş

Yaşamımızda vazgeçilemez bir hale gelen teknoloji önemini her gün kullanım alanının genişlemesiyle birlikte daha çok hissettirmektedir. Teknolojik yenilikler ortaya çıktığı ilk dönemlerde daha çok üretim alanında kullanılırken günümüzde haberleşme ve iletişim gibi alanlarda da kendisini hissettirmektedir. Günümüzde bilgisayar, tablet, cep telefonu gibi veri depolama, işleme aktarma araçlarındaki teknolojik gelişmeler, sürekli olarak kendini yenilemekte ve bu yenilemedeki hız önceki gelişmenin eskimesi ve yenisine ihtiyaç duyulması şeklinde kendisini göstermektedir.

Haberleşme teknolojilerinin sosyal hayata dönük en çarpıcı örneği olan cep telefonlarının 1990'larda piyasaya sürülmesinden itibaren dünya genelinde 3 milyardan fazla abonesiyle en hızlı gelişen sektörlerden biri olduğu görülmektedir.¹ 1994 yılında cep telefonu kullanımının başladığı Türkiye'de, "Deloitte Global Mobile Consumer Survey" araştırması çerçevesinde gerçekleştirilen Türkiye'de Mobil Tüketici Anketi sonuçlarına göre akıllı telefon kullanımı 2013 yılında %67 olarak tespit edilmiştir.² 2004 yılında nüfusun % 53,7'si cep telefonu veya akıllı telefon kullanmakta iken 2016 yılında bu oran %96,9'ya yükselmiştir.³

Akıllı telefonlar iletişim amaçlı kullanımları yanında internet, fotoğraf makinesi, video-ses kayıt cihazı, navigasyon, müzik çalar gibi birçok özelliğin bir arada toplandığı günümüzün popüler teknolojik cihazlardır. Akıllı telefonların kullanımı hızla artmaktadır. Bu hızlı artış akıllı telefonlara bağımlılığı ve problemliliğini beraberinde getirmektedir.⁴ Akıllı telefon bağımlılığı kavramı ile ilişkili olan ve bağımlılığın temel sebeplerinden birisini açıklayan nomofobi (No mobile phone phobia, Nomophobia) günümüzde daha sık telaffuz edilir olmuştur.

Her yaş grubunda olduğu gibi gençlerin akıllı telefon kullanmaları da sosyal, okul veya iş yaşamlarında bir takım farklı yeni durumları ortaya çıkarmıştır. İnsan hafızasının kapasitesi üzerindeki bilginin, gerektiğinde tekrardan kullanılabilmesi için not tutulması, kaydedilmesi kavramı yüzyıllardır süregelen bir faaliyettir. Günümüzde gerek sosyal gerekse iş hayatında olduğu gibi okul hayatında da üniversite öğrencileri, yüzyıllardır alışlagelmiş not alma, kaydetme kavramına farklı bir bakış açısı getirmişlerdir. Bu faaliyetleri kalem, kağıt gibi araçlarla değil, bunun yerine akıllı telefonların özelliklerini kullanarak gerçekleştirmektedirler.

Deloitte (2015) araştırma şirketinin yapmış olduğu çalışmada ülkelerin akıllı telefon bağımlılıkları karşılaştırıldığında ortalama ve üzeri bağımlılık seviyesi en yüksek olan ülke Türkiye'dir. Türkiye, dinamik genç nüfusu nedeniyle dünyada cep telefonu bağımlılığının en yüksek olduğu ülkelerden birisi olarak öne çıkmaktadır. Akıllı telefon sahipliğinin artması ile bağımlılığın gelecekte daha da artacağı öngörülmektedir.⁵ Dünya çapında araştırmalar yapan IDC (International Data Corporation) şirketine göre, dünyadaki akıllı telefon piyasası, 1.47 milyon akıllı telefonu 2016 yılında piyasaya sürerken bu rakamın 2017 yılında 1.47 milyon, 2021 yılında ise 1.77 milyona ulaşması bekleniyor.⁶ Dünya Sağlık Örgütü'nün (1992), International Classification of Diseases-10 (ICD-10) revizyonunda bağımlılık, bağımlı bir kişinin bağımlısı olduğu madde veya davranışın diğer davranışları karşısında çok büyük üstünlük kazanması sonucu psikolojik, davranışsal ve zihinsel vaka sınıfına dâhil olunması şeklinde tanımlamıştır.⁷

Daha önceden kabul edilmiş "Madde kötüye kullanımı ve Bağımlılığı" kavramı Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5'te (DSM 5) birleştirilerek madde kullanım bozukluğu

(substance use disorders) şeklinde değiştirildi.⁸ Bu değişiklik ile DSM'de ilk defa madde bağımlılığı sendromlarının sadece maddeye bağımlı olmayan birer "davranış" sendromları olduğu yaklaşımları resmi olarak benimsenmiş oldu. Bu şekilde sadece madde bağımlılıkları değil, madde kötüye kullanımıyla seyreden kompulsif davranışlara ek olarak madde kötüye kullanımıyla seyretmeyen kompulsif davranışlar da (patolojik kumar alışkanlığı, seks bağımlılığı, internet bağımlılığı vb.) aynı kategorik sınıflandırma içine girmiş oldu.⁹

Bu araştırmanın amacı, her öğrencinin hayatında giderek önemi artan akıllı telefonlara bağımlılık sıklığı ve ilişkili faktörlerini Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Sağlık Yüksekokulu (BESYÖ) ve Tıp Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerde araştırmaktır.

Gereç ve Yöntem

Etik izni Sakarya Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınan çalışma kesitsel tiptedir. Evrenini 2015-2016 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi (n=370) ve Beden Eğitimi ve Sağlık Yüksekokulu (BESYÖ) (n=234) öğrencilerinin oluşturduğu çalışmanın anketi Mart-Nisan 2016 tarihleri arasında uygulandı. Evrenin tamamına ulaşılması hedeflenen çalışmada tıp fakültesinden 341 (%92,16), BESYÖ' den 210 (%89,74) kişi olmak üzere toplam 551 (%91,22) kişiye ulaşıldı. Araştırmada görüşme tekniklerinden anket yöntemi kullanılarak katılımcılara gerekli bilgi verildikten sonra anketler dağıtıldı ve kontrol edilerek toplandı.

Araştırmada kullanılan anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik özellikler (cinsiyet, yaş, okuduğu fakülte, aylık geliri, sigara içiciliği, alkol kullanma durumu, anne-baba öğrenim düzeyi, arkadaşlık ilişkisi algısı, ikamet ettiği yer, günlük ders çalışma saati) ve kişinin akıllı telefon (AT) kullanımına ilişkin bazı soruları (AT kullanım durumu, kaç yıldır AT'yi kullandığı, AT'ye ödediği para, kullanılan internet paketi kotası, kişinin AT'yi günlük kullanım süresi, günde kaç kez kontrol ettiği, AT kullanımının ders çalışmaya engel olup olmadığı, kişinin AT'ye bağımlı olma algısı, kişinin en çok kullandığı uygulamalar) içermektedir.

İkinci bölümde AT bağımlılık düzeyini ölçmek için Kwon M ve arkadaşları tarafından 2013 yılında geliştirilen, Demirci K ve arkadaşları tarafından 2014 yılında geçerlilik güvenilirliği yapılan akıllı telefon bağımlılığı ölçeği (ATBÖ) kullanıldı; 10,4 33 sorudan oluşan, bireyin kendisinin işaretlediği 6'lı Likert şeklinde cevapları olan (Kesinlikle hayır=1, Hayır=2, Kısmen hayır=3, Kısmen evet=4, Evet=5, Kesinlikle evet=6) bir ölçektir. En düşük puanın 33, en yüksek puanın 198 olduğu ölçekte kesim değeri yoktur, toplam puan arttıkça AT'ye bağımlı olma riskinin arttığını kabul edilmektedir. Ölçek kendi içinde yedi faktörden oluşmaktadır; Faktör-1: "Günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans", Faktör-2: "Yoksunluk belirtileri", Faktör-3: "Olumlu beklenti", Faktör-4: "Siber odaklı ilişkiler", Faktör-5: "Aşırı kullanım", Faktör-6: "Sosyal ağ bağımlılığı", Faktör-7: "Fiziksel belirtiler".

Çalışmanın bağımlı değişkeni ATBÖ olup, bağımsız değişkenleri sosyodemografik özellikler ve kişinin AT kullanımına ilişkin sorulardır.

Analizde tanımlayıcı istatistikler (ortalama, ortanca, standart sapma, 1.-3. çeyreklikler, en düşük, yüksek değer) yapıldı. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov Testi kullanılarak denetlendi, test sonuçlarına göre Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis varyans çözümlemesi ve Spearman sıra korelasyon işlemi uygulandı. Spearman korelasyon katsayısının 0,00-0,24

arasında olması zayıf ilişki, 0,25-0,49 arasında olması orta düzeyde ilişki, 0,50-0,74 arasında olması güçlü ilişki, 0-75-1,00 arasında olması çok güçlü ilişki olarak yorumlandı.¹¹ İstatistiksel analizler için SPSS 20.0 paket programı kullanıldı. İstatistiksel önemlilik düzeyi $p \leq 0,05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Katılımcıların 254'ü (%46,09) kadın, 297'si (%53,90) erkek, yaş ortalamaları $21,58 \pm 2,15$ SS (en düşük 18, en yüksek 33) idi. Ölçek puan ortancası 81 (1.-3. Çeyrek 66-100) olan öğrencilerin 131'inin (%23,77) geliri giderinden az olup 154'ü (%27,94) halen sigara içmekteyken, 119'u (%21,59) halen alkol kullanmaktaydı. Katılımcıların 45'inin (%8,16) annesi, 9'unun (%1,63) babası okur-yazar değildi. Arkadaşlık ilişkilerini kötü veya orta olarak algılayanlar öğrencilerin 152'sini (%27,58) oluşturmaktaydı ve 83 kişi (%15,06) evde/yurtta tek başına ikamet etmekteydi (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikler

		Sayı(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	254	46,09
	Erkek	297	53,90
Fakülte	Tıp fakültesi	341	61,88
	BESYÖ	210	38,11
Aylık gelir	Gelir giderden az	131	23,77
	Gelir gidere eşit	307	55,71
	Gelir giderden fazla	113	20,50
Sigara	İçmiyor	383	69,5
	İçiyor	154	27,9
	İçiyordu bıraktı	14	2,5
Alkol	Kullanmıyor	413	74,95
	Kullanıyor	119	21,59
	Kullanıyordu bıraktı	19	3,44
Anne öğrenim	Okuryazar değil	45	8,16
	Okuryazar	41	7,44
	İlk-orta-lise	384	69,69
	Üniversite	81	14,70
Baba öğrenim	Okuryazar değil	9	1,63
	Okuryazar	19	3,44
	İlk-orta-lise	354	64,24
	Üniversite	169	30,67
İkamet *	Tek başına	83	15,11
	Arkadaşıyla	338	61,56
	Ailesiyle	128	23,31
Arkadaş ilişkisi	İyi	399	72,41
	Orta	135	24,50
	Kötü	17	3,08
Ders saati	0-1 saat	329	59,70
	2-3 saat	178	32,30
	4 ve üzeri	44	7,98
Toplam		551	

*2 kişi bu soruya cevap vermemiştir.
BESYÖ: Beden Eğitimi ve Sağlık Yüksek Okulu

AT'yi 4 kişi (%0,72) hiç kullanmamaktayken, 148'i (%26,86) 5 yıl ve üzerinde kullanmaktaydı. 119 kişinin (%21,59) kullandığı AT 2001 TL ve üzerinde değere sahipti ve AT'si olanların 4'ünün (%0,73) interneti yok, 104'ü (%19,01) de wifi kullanıyordu. Öğrencilerin AT'yi günlük ortalama kullanma süresi 168'inde (%30,71) 6 saat ve üzerideyken, 198'i (%36,19) telefonunu günde ortalama 40 ve daha fazla kez kontrol etmekteydi. Kullanıcıların 257'si (%46,98) AT'nin kullanımının ders çalışmasına engel olduğunu düşünmekte, 202'si (%36,92) kendisini AT bağımlısı olarak algılamaktaydı (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların akıllı telefon kullanımına ait bilgileri

		Sayı(n)	Yüzde(%)
AT Kullanımı	Evet	547	99,27
	Hayır *	4	0,72
AT kullanım süresi	Bir yıldan az	33	6,03
	1-2 yıl	136	24,86
	3-4 yıl	230	42,04
	5 yıl ve fazla	148	27,05
AT ücreti	0-1000 TL	185	33,82
	1001-2000 TL	243	44,42
	2001 TL ve üzeri	119	21,75
AT'de internet kullanımı	Kullanmıyor	4	0,73
	Sadece Mobil ağ	443	80,98
	Mobil ağ ve Wifi	74	13,52
	Sadece Wifi	30	5,48
AT günlük kullanım süresi	0-2 saat	157	28,70
	3-5 saat	222	40,58
	6-8 saat	96	17,55
	8'den fazla	72	13,16
AT gün içinde kontrol etme sayısı	10'dan az	50	9,14
	11-20 kez	120	21,93
	21-30	117	21,38
	31-40	62	11,33
	40'dan fazla	198	36,19
AT kullanımını derse engel mi?	Evet	257	46,98
	Hayır	290	53,01
AT bağımlısı değerlendirilmesi	Evet	202	36,92
	Hayır	345	63,07
Toplam		547	100,0

*Sonraki analizler Akıllı Telefon (AT) kullanan 547 kişi üzerinden yapılmıştır.

En çok kullanılan telefon uygulamalarının sırasıyla whatsapp, instagram, facebook, twitter, snapchat olduğu görüldü.

Tıp fakültesi ve BESYÖ öğrencilerinin ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardı, BESYÖ öğrencilerinin ölçek puanları daha yüksekti ($p<0,001$). Cinsiyetle ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yokken ($p=0,146$), tıp fakültesi öğrencilerinde kadınların ölçek

puanları erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek bulundu ($p=0,032$) (Tablo 3). AT bağımlısı olduğunu düşünenlerle düşünmeyenlerin ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardı, bağımlısı olduğunu düşünenlerin ölçek puanları daha yüksekti ($p<0,001$) (Tablo 3).

Değişken		Sayı	Puan	p değeri
Fakülte	Tıp fakültesi	337	78,79±22,109	<0,001
	BESYO	210	91,38±27,690	
Cinsiyet	Kadın	187	81,10±21,485	$p=0,032$
	Erkek	150	75,91±22,605	
AT bağımlısı	Düşünen	202	99,85±22,746	$p<0,001$
	Düşünmeyen	345	74,12±21,338	
Derse engel	Düşünen	257	93,44±24,131	$p<0,001$
	Düşünmeyen	290	74,92±22,718	
Arkadaş ilişkisi	İyi	397	81,50±23,193	$p=0,004$
	Orta	135	87,27±27,855	
	Kötü	15	106,87±34,142	
Kullanım süresi	0-2 saat	157	71,41±20,065	$p<0,001$
	3 saat ve üzeri	390	88,54±25,317	
Kontrol	40'dan az	349	79,31±23,493	$p<0,001$
	40'dan fazla	198	91,22±26,176	
Toplam		547		

AT: Akıllı Telefon

AT kullanımının ders çalışmaya engel olduğunu düşünenlerle düşünmeyenlerin ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardı, engel olduğunu düşünenlerin ölçek puanları daha yüksekti ($p<0,001$). Arkadaşlık ilişkilerini değerlendirenlerin AT ölçek puanları açısından aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıydı, ilişkilerini kötü olarak değerlendirenlerin ölçek puanları daha yüksekti ($p=0,004$). Öğrencilerin anne ve baba öğrenim durumlarıyla ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktu ($p=0,098$). AT'yi günde ortalama kullandığı saat ve kontrol sayısı açısından ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardı, 6 saat ve üzeri kullananlarla 40' tan fazla kez kontrol edenlerin ölçek puanları daha yüksekti (sırasıyla $p<0,001$; $p<0,001$) (Tablo 3).

Katılımcıların yaşları ve not ortalamaları ile ölçekten aldıkları puanların korelasyonunda istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde zayıf anlamlı bir ilişki olduğu görüldü (sırasıyla $p=0,004$; $p<0,001$).

Ölçeğin alt faktörlerini incelediğimizde kadınlarla erkekler arasında günlük yaşam tarzını etkileme ve fiziksel belirtiler açısından anlamlı fark vardı kadınların ölçek puanı anlamlı olarak yüksekti ($p=0,017$; $0,035$). Siber odaklı ilişkiler açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardı, erkeklerin puan ortalaması daha yüksekti ($p=0,024$). İki fakülte karşılaştırıldığında Günlük yaşamı rahatsız etme ve tolerans, Yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti, siber odaklı ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardı. BESYÖ öğrencilerinin puanları, tıp fakültesi öğrencilerinden daha yüksekti ($p=0,035$; $p<0,001$; $p=0,010$; $p<0,001$; $p<0,001$; $p<0,001$).

Tartışma

547 kişinin analize dahil edildiği bu çalışmada ölçek puan ortancası 81 olarak bulunmuştur. Kwon'un yaptığı çalışmada ölçek puan ortalaması 110,02 olarak bulunurken Ankara'da üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada ölçek puan ortalaması 80,96 olarak bulunmuştur.^{10,12} Bu çalışmada AT bağımlılık düzeyi Türkiye'de yapılan çalışma ile uyumlu bulunurken Kwon'un çalışmasına göre düşük kalmaktadır. Bu durum teknolojinin beşiği olan Güney Kore'de bu tarz teknolojik aletlerin doğal olarak daha fazla kullanımı ve bunun getirdiği bağımlılık benzeri sonuçlarla açıklanabilir.

2015 yılında Deloitte şirketi tarafından yapılan global mobil kullanıcı anketinde AT'yi gün içinde kontrol etme sayısı ülkeler arasında karşılaştırılmıştır. Buna göre Türkiye ortalama 71,7 kez ile ilk sırada yer alırken, bunu 68,9 ile Brezilya izlemektedir. AT'yi günde en az kontrol eden ülkeler ise Fransa (28,3), Almanya (30,7) ve İngiltere (32,4)'dir.⁵ İstanbul'da bir üniversite öğrencilerde yapılan çalışmada öğrencilerin %38,7'sinin AT'lerini 40 ve daha fazla kez kontrol ettiği; %23,6'sının günde 20 kez ve daha az kontrol ettiği görülmüştür.¹³ Bizim çalışmamızda öğrencilerin %35,9'unun günde 40 kez ve daha fazla; %31,0'inin 20 kez ve daha az kontrol ettiği bulunmuştur. Bulunan değerler iki çalışmada da benzerdir. Günde ortalama 8 saat uyuduğu düşünülen bir kişinin AT'yi günde 40 kez ve daha fazla kontrol etmesi en az 2,5 saatte bir cep telefonuna bakma ihtiyacında olduğunu göstermektedir. Yine aynı çalışmada AT'yi kullanma süresi 0-2 saat olanlar katılımcıların %38,4'ü; 5 saat ve üzerinde olanlar %28,6'sıdır ve katılımcıların %13,4'ü kendisini AT bağımlısı olarak düşünmektedir. Yapılan bizim çalışmamızda AT kullanma süresi daha yüksek bulunmuştur; bununla birlikte kendini AT bağımlısı olarak düşünenler katılımcıların %36,9'udur. AT kullanma süresi arttıkça kişiler kendilerini AT'ye bağımlı olarak değerlendirmektedir.

AT yaşamın her alanında kullanılmakta ve önemli bir araç haline gelmektedir. Tıp alanında literatür gelişmelerinin ve hasta sonuç tetkiklerinin daha hızlı takip edilebildiği AT'ler sağlık alanında da ihtiyaç olarak ortaya çıkmakta ve yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu çalışmada AT kullanımının tıp fakültesi öğrencilerinde daha yüksek olması beklenirken BESYÖ öğrencilerinde daha yüksek bulunmuştur. Bu durum sosyal ağ bağımlılığının BESYÖ öğrencilerinde daha fazla bulunmasıyla ilişkili olabilir.

AT'ye bağımlı olduğunu düşünen kişiler AT'leri ile daha fazla süre geçiren kişilerdir. AT bağımlısı olduğunu düşünenlerin ölçekten yüksek puan alması beklenen bir durumdur.

AT ile geçirilen sürenin artması ve AT'ye bağımlı olmanın okul başarısını düşüreceği düşünülmektedir. Muğla'da yapılan bir çalışmada akıllı veya normal cep telefonu kullanmayla okul başarısının değişmediği, ancak beklenmedik bir şekilde konuşma süresinin artmasıyla okul başarısının arttığı görülmüştür.¹⁴ Yazarlar bu durumu konuşmaların dersle ilgili içeriğe sahip olabileceğini düşünerek yorumlamışlardır. Yapılan bu çalışmada ise AT kullanımının ders çalışmaya engel olduğunu düşünenlerin AT'ye bağımlı olma eğilimi daha fazla bulunmuştur. Not ortalaması azaldıkça AT ölçek puanının artması da bununla ilişkili olabilir. Bu da beklenen bir durumdur. Ancak bu çalışmada AT'yi en çok hangi amaçla kullandığı sorgulanmamıştır. İleride yapılacak çalışmalarda bu durum sorgulanarak AT kullanımının okul başarısı ile ilişkisi ayrıntılı olarak değerlendirilebilir.

İzmir'de yapılan bir çalışmada öğrencilerin çoğunluğu cep telefonlarının günlük yaşamı olumlu yönde etkilediğini, hızlı ve kolay iletişim olanağı sunduğunu belirtmişlerdir.¹⁵ Yapılan bu çalışmada

AT'ye bağımlılık ile arkadaşlık ilişkilerinin zıt bir şekilde değişmekte olduğu görülmüştür. Öğrenciler AT'yi kullanarak gerçek arkadaşlık ilişkilerinden uzak kaldıklarının farkında oldukları düşünülmüştür. Yapılan bu çalışmada daha genç olanların AT'ye daha fazla bağımlı olduğu görülmektedir. Kore'de yapılmış bir çalışmada cep telefonu alışkanlığının eğitime devam etmeyenlerde daha fazla olduğu görülmüştür.¹⁶ Üniversiteye yeni başlayan genç öğrenciler zorlu bir sınav dönemi sonrası kendilerine boş zaman yaratmaya çalışıyor eğitime ara vermeye çalışıyor olabilir. Gençlerde AT ölçek puanının yüksek olması buna bağlı olabilir.

Yapılan bir çalışmada AT kullanımının median sinir sıkışmasıyla, baş ve boyun ağrılarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bu tür fiziksel belirtilerin AT kullanım süresinin artmasından ziyade AT'ye olan bağımlılığın artmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmüştür.¹⁷ Median sinir sıkışmasının kadınlarda daha çok görüldüğü bilinmektedir. Bu çalışmada da kadınlarla erkekler arasında günlük yaşam tarzını etkileme ve fiziksel belirtiler açısından fark olması buna bağlı olabilir.

Erkeklerin siber odaklı ilişkiler açısından daha yüksek puan alması, ilişkilerinde gerçek yaşamdan ziyade sanal yaşama daha çok önem verdiklerini düşündürmüştür. Sanal dünyada arkadaşlık ilişkilerine önem veren erkeklerin gerçek dünyada özgüven yaşadığı düşünülebilir ve buda başka bir araştırmanın konusu olabilir.

Her ne kadar ölçeğin adı ATBÖ olsa da bu tarz ölçeklerin kesin tanı koydurmak için değil tanıya giden yolda bir uyarıcı olduğunu unutmadan sonuçları değerlendirmek ve sonraki tanı aşaması için gerekli yöntemleri kullanmalıyız. Bu bakış açısıyla yapılan çalışmanın sonucunda 'AT bağımlısı' değil 'bağımlılığa aday kişiler' demek daha doğru olabilir. Okul, iş ve günlük yaşamımızda çoğu ihtiyacımızı teknolojiyle karşıladığımız günümüzde, AT'lerin istediğimiz bilgiye ulaşmada en çok kullandığımız yollardan biri olduğu aşikardır. Aynı şekilde AT'ler üniversite öğrencilerinin de vazgeçilmezidir. Ancak teknolojiyi sadece sosyal medya olarak algılamayıp AT'lerin sunduğu eğitim, sağlık gibi alanlarda kullanım kolaylığı sağladığı uygulamaları da kullanıp teknolojiyi fırsata çevirmeliyiz. Her şeyin bir dozu olduğunu unutmayıp AT kullanım süresini de bağımlılık vb. zararlarını düşünerek ayarlamalıyız. Gençler de AT kullanırken sanal gerçek ayrımını yapıp, günlük sosyal hayatlarını etkilemeden dengeli bir şekilde bu teknolojiden faydalanmalı, sosyal varlık olduklarını unutmamalıdır.

1. Kalba K. The Adoption of Mobile Phones in Emerging Markets: Global Diffusion and the Rural Challenge International Journal of Communication 2008; (2): 631-661.
2. Deloitte, Türkiye Mobil Tüketici Anketi, 2013. Erişim adresi: https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/2013_GlobalMobileSurvey.html. Erişim tarihi: 29.04.2018.
3. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24646>
4. Demirci K ve ark. Validity and reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni 2014; 24(3).
5. Deloitte, Türkiye Mobil Tüketici Anketi, 2015. Erişim adresi: <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey.html>. Erişim tarihi: 29.04.2018.
6. Worldwide Smartphone Forecast, 2017–2021. Erişim adresi: <http://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=US42366217>. Erişim tarihi: 29.04.2018.
7. WHO. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders : clinical descriptions and diagnostic guidelines. Geneva, 1992. ISBN 92 4 154422 8.
8. Köroğlu E. DSM 5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı; 2013 s:234,235,237,238. Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık
9. <http://www.turkpsikiyatri.org/blog/2012/12/12/dsm-5-de-yeni-bagimlilik-tarifi/>. Erişim tarihi: 29.04.2018.
10. Kwon M et al. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). Plos One 2013; 8(2): 1-7.
11. Aksakoğlu G. Sağlıkta araştırma ve çözümleme. Meta basım. İzmir, 2013.
12. Ünal MH. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. Uzmanlık Tezi, Ankara, 2015.
13. Noyan CO ve ark. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Anadolu Psikiyatri Derg 2015; 16 (Özel sayı.1):73-81.
14. Elmas O ve ark. Teknolojik cihaz kullanım alışkanlıklarının okul başarısı üzerine etkisi. SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi 2015; 6 (2): 49-54.
15. Karaaslan İA, Budak L. Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanmalarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. Journal of Yasar University 2012; 26(7): 4548 – 4525.
16. Park C, Park YR. The Conceptual Model on Smart Phone Addiction among Early Childhood. International Journal of Social Science and Humanity 2014; 4(2):147-150.
17. İnal EE ve ark. Effects of smartphone overuse on hand function, pinch strength and the median nerve. Muscle and Nerve 2015; 183-188.