

ARAŞTIRMA | RESEARCH

Öğrencilerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Değerlendirilmesi: Bir Tıp Fakültesi Örneği

Evaluation of Smartphone Addiction in Students: A Medical School Example

Hatice İkışık ¹, Güven Turan ¹, Selin Korkmaz ¹, Hüseyin Bilal Aydın ¹,
Hatice Merve Solak ⁴, Kübra Özmeral ¹, Semanur Bayram ¹, Mücahit Bulut ¹,
Işıl Maral ¹

1. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul, Turkey

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to evaluate the relationship between the use of smartphones and individuals' sociodemographic characteristics, personality characteristics and smart phone usage habits.

Method: The students studying in a public medical faculty were tried to be reached. Besides a questionnaire to evaluate sociodemographic characteristics and smartphone usage habits, Smart Phone Addiction Scale Short Version (SAS-SV) and Big-Five personality dimensions instrument(BFI) were applied.

Results: We reached 780 (84.7%) students. The social networks is the most common use purpose of the smartphone in 81.3% (n:634) of students. Women's SAS score is higher than men with a score of 29.85 (± 10.35). According to the most used social media network, SAS score was found 31.58 (± 10.80) in those with Instagram response.

Conclusion: The use of the smartphone, which has become an integral part of the students' life, has become a routine behavior of daily life. However, this behavior can turn into a potential addiction. It should be remembered that this addiction will have negative effects on the mental and physical health of the person and it should be ensured that awareness about the conscious and appropriate use of the smart phone should be provided.

Keywords: Smartphone, addiction, social network, student, internet

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada amaç akıllı telefon kullanımının, bireylerin sosyodemografik özellikleri, kişilik özellikleri ve akıllı telefon kullanım alışkanlıkları ile ilişkisini değerlendirmektir.

Yöntem: Çalışmada bir tıp fakültesinde öğrenim gören tıp fakültesi öğrencilerinin tümüne ulaşılmaya çalışılmıştır. Çalışmamızda sosyodemografik özellikler, akıllı telefon kullanım alışkanlıkları ve kişinin yaşamına etkilerini değerlendirmek amacı ile oluşturulan soruların yer aldığı bir anketin yanı sıra Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Kısa Formu(ATBÖ-KF) ve ayrıca On Maddelik Kişilik Ölçeği (OMKÖ) uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışmada 780(%84,7) öğrenciye ulaşılmıştır. Akıllı telefonun en sık kullanım amacına öğrencilerin %81,3'ü (s:634) sosyal ağlar cevabını vermiştir. Kadınlar 29,85($\pm 10,35$) puan ile ATBÖ'den erkeklerden daha yüksek puan almıştır(p=0,035). En çok kullandıkları sosyal medya ağına bakıldığında en yüksek ATBÖ puanı 31,58($\pm 10,80$) ile Instagram cevabı verenlerde bulunmuştur.

Sonuç: Öğrencilerin yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelen akıllı telefon kullanımı günlük hayatın rutin bir davranışı haline gelmiştir. Ancak bu davranış potansiyel bir bağımlılığa dönüşebilmektedir. Bu bağımlılığın insanın ruhsal ve bedensel sağlığına olumsuz etkileri olacağı unutulmamalı ve akıllı telefonun bilinçli ve uygun derecede kullanılmasına yönelik farkındalık sağlanmalıdır sağlanmalıdır.

Anahtar kelimeler: Akıllı telefon, bağımlılık, sosyal ağ, öğrenci, internet

GİRİŞ

Akıllı telefonlar (AT) çoğumuzun hayatında vazgeçilmez bir konum edinmeyi başarmıştır. Dünya nüfusunun yaklaşık üçte ikisinin en az bir cep telefonuna sahibi olduğu ve dünya genelinde internet kullanımının yarısından fazlasının akıllı cep telefonları ile yapıldığı bilinmektedir (1).. Hayatımıza birçok kolaylık getirdiğini inkar edemeyeceğimiz akıllı telefonlar uygunsuz derecede kullanım sonucunda da bir takım problemleri beraberinde getirmektedir (2). Akıllı telefon bağımlılığı(ATB) da bu önemli problemler arasındadır. Bağımlılık, bir maddenin belirgin bir etkiyi elde etmek için alınması sürecinde ortaya çıkan, bedensel, ruhsal ya da sosyal sorunlara rağmen madde alımının devam etmesi, bırakma isteğine rağmen bırakılamaması, maddeyi alma isteğinin durdurulamaması durumudur ve hem maddesel hem de davranışsal görülebilmektedir. Davranışsal bağımlılık kişinin kendisine veya çevresine zarar veren davranışlar sergilemesine yol açan dürtü ve güdülere karşı koyamama halidir. Davranış öncesi kişi artan oranda heyecan ve gerginlik hisseder, davranış gerçekleştiği anda veya kısa süre sonra keyif hissi, rahatlama ve haz duygusu yaşar (3,4). Diğer bağımlılık alanlarında olduğu gibi, belirli bir davranışla fazla uğraş, gerçek dünyadan uzaklaşmak veya kendisini iyi hissettiren bir duygu ortaya çıkartmak için bu davranışların yinelenmesi, davranışlar yinelendikçe tolerans gelişmesi, davranışları kontrol etmede zorluk, davranışın yinelenmesi engellenince gerginlik, irritabilite, huzursuzluk gibi yoksunluk bulgularının ortaya çıkması; davranışların giderek artan bir şiddette sürmesi ile işlevselliğin bozulmasına neden olmaktadır (5-9). Problemlili akıllı telefon kullanımına ilişkin bilimsel verilerin sıklıkla çıktığı Doğu Asya ülkelerinden Tayvan'da akıllı telefon kullanıcısı gençlerin %36'sında yoksunluk, %30'unda tolerans, %27'sinde niyetlenenden daha uzun süre kullanma, %18'inde başarısız olan kullanımı azaltma girişimleri, %10'unda yakın ilişkilerde bozulma gibi bağımlılığın tüm tanı ölçütlerini karşılayan belirtilere sahip oldukları gösterilmiştir (10). Yoğun akıllı telefon kullanımı bağımlılık haricinde gençler için arkadaşlarıyla sosyalleşememe, depresyon, uykusuzluk gibi sorunları beraberinde getirmektedir (11).

Akıllı telefon bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkları tanıma ve uygun tanı ölçütleri geliştirmek, bu bozukluklar ile ilgili farkındalığı artırmak, bu durumları önleme ve tedavi stratejilerini geliştirmek için önemlidir. Bu çalışmadaki amacımız gün geçtikçe kullanımı artan akıllı telefon kullanımının, bireylerin sosyodemografik özellikleri, kişilik özellikleri ve akıllı telefon kullanım alışkanlıkları ile ilişkisini değerlendirerek gelecekte akıllı telefon bağımlılığının önlenmesi yönünde yapılacak çalışmalara katkı sağlamaktır.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırma, kesitsel tanımlayıcıdır ve Kasım 2019 tarihinde kamuya ait bir tıp fakültesi öğrencileri ile yürütülmüştür. Tıp fakültesinde öğrenim gören 920 öğrencinin tamamına ulaşılmaya çalışılmış örneklem seçilmemiştir.

İşlem

Çalışmaya başlamadan önce Sağlık Bakanlığı İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 06.11.2019 tarih ve

2019/0440 karar numaralı etik kurul izni alınmıştır. Katılımcılar Helsinki Deklarasyonu'na uygun olarak araştırma konusunda bilgilendirilmiş ve onamları alınmıştır. Öğrencilere sosyodemografik özellikler, akıllı telefon kullanım alışkanlıkları ve kişinin yaşamına etkilerini değerlendirmek amacı ile oluşturulan soruların yer aldığı bir anketin yanı sıra Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF) ve ayrıca On Maddelik Kişilik Ölçeği (OMKÖ) uygulanmıştır (12-14). Araştırma için öğrencilere bilgilendirme yapılmış, sözlü onam alınmıştır. Anket, açıklayıcı onam yazısından sonra katılmayı kabul eden dönem 1, 2 ve 3 öğrencilerine gözlem altında; dönem 4, 5 ve 6 öğrencilerine e-anket olarak uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF)

ATBÖ, Kwon ve arkadaşları tarafından akıllı telefon bağımlılığını değerlendirmek üzere 2013 yılında 33 soruluk bir ölçek olarak hazırlanmıştır. (5) Ölçeğin uzun olması, sonuçlarının tutarlı çıkınması ve kesme puanlarının ortaya konamaması, olması nedeni ile 33 sorudan 10 soruyu seçerek daha kısa sürede ve kolay bir şekilde doldurulabilen, kesme puanları ile tanı koyma değeri olan kısa formu (ATBÖ-KF) geliştirmişlerdir (12). ATBÖ-KF'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2013 yılında 367 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır (13). ATBÖ-KF 10 maddeden oluşan ve altılı Likert derecelleme ile değerlendirilen bir ölçektir. Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek bir faktörlü olup alt ölçekleri yoktur. Türkçe formun ATBÖ-KF'nin güvenilirliğini gösteren Chronbach alfa katsayısı 0.867 olarak ölçülmüştür.

On Maddelik Kişilik Ölçeği (OMKÖ)

On Maddelik Kişilik Ölçeği (OMKÖ) kısa formu Gosling ve arkadaşları tarafından 2003 senesinde geliştirilmiştir (14). Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2013 yılında 18-25 yaş aralığında ki 420 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır (16) Ölçek yedili Likert derecelleme ile değerlendirilen bir ölçektir. OMKÖ, deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik olmak üzere 5 önemli kişilik özelliğini ölçmektedir. Deneyime açıklık; yeni tecrübelerle açık olan, açık fikirlilik özelliklerini barındıra, sorumluluk; düzenli, sorumluluk sahibi , sistematik olan, dışa dönüklük; pozitif, girişken, enerjik bir yapıya sahip olan, yumuşak başlılık; güvenilir, uyumlu ve ılımlı olan, duygusal dengelilik ise; bunalımda, özgüvensiz, çekingen olan kişileri ifade etmektedir.(17,18) Her bir alt boyutta iki madde yer almaktadır. Sorulara verilen yanıtların puanları toplanmaktadır. 5 faktörden en yüksek puan aldığı faktör kişinin baskın karakteri olarak kabul edilmektedir. OMKE değerlendirmesinde birden fazla faktörde en yüksek puan alan 220 (%28,2) öğrencinin baskın karakteri saptanamadığından kişilik özelliklerine göre ATBÖ-KF puan analizlerine dahil edilmemişlerdir.

Veri Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22.0 programında analiz edilmiştir. Tanımlayıcı tablolarda yüzde ve sayılar verilmiştir. ATBÖ-KF ve OMKÖ tanımlayıcı bulguları ortalama ve standart sapma olarak verilmiştir. Veri normalizasyonunu değerlendirmek için Kolmogorov-Smirnov testi ve veri analizinde Ki-Kare, Student's T-Test, One Way ANOVA ve Spearman korelasyon analiz yöntemleri kullanılmıştır. Tüm analizlerde $P < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırma evrenini oluşturan 920 tıp fakültesi öğrencisinin 780'ine (%84,7) ulaşılmıştır. Öğrencilerinin yaş ortalaması 21,1(±1,9) ve %56 (s:437)'si kadındır. Öğrencilerin % 28,1'ini dönem 4 öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrencilerin ortalama akıllı telefon kullanım yılları 6,9(±2.13)'dur. Akıllı telefon kullanım yılı en düşük 1 yıl iken; en fazla 15 yıldır. Günde ortalama akıllı telefon kullanım süreleri 4,06(±2,26)'dır. Günlük en düşük kullanım süresi 15 dakika, en yüksek kullanım süresi 20 saattir.

Tablo 1: Öğrencilerin dönem ve cinsiyete göre dağılımları

				Kadın		Erkek		Toplam*	
				s	%	s	%	s	%
Dönem 1				78	53,1	69	46,9	147	18,8
Dönem 2				57	44,9	70	55,1	127	16,3
Dönem 3				70	63,6	40	36,4	110	14,1
Dönem 4				135	61,6	84	38,4	219	28,1
Dönem 5				47	55,3	38	44,7	85	10,9
Dönem 6				50	54,3	42	45,7	92	11,8
Toplam				437	56,0	343	44,0	780	100

*Sütun yüzdesi

Tablo 2: Öğrencilerin akıllı telefon kullanımlarına dair bilgilerinin dağılımları

		S	%
Akıllı telefon kullanım amacı	Sosyal Ağlar	634	81,3
	Konuşmak	420	53,8
	İnternette Sörf Yapmak	425	54,5
	SMS	180	23,1
	Eğitim amaçlı uygulamalar	257	32,9
	Diğer*	38	4,9
Sosyal medya kullanım sıklığı	Çok sık kullanıyorum.	439	56,3
	Bildirim geldikçe kullanıyorum.	297	38,1
	Kullanmıyorum.	44	5,6
En çok kullanılan sosyal medya	Instagram	265	34,0
	Whatsapp	300	38,5
	Twitter	90	11,5
	Facebook	13	1,7
	Youtube	101	12,9
	Diğer	11	1,4
Kullanılan akıllı telefon markası	Apple	377	48,3
	Samsung	207	26,5
	Huawei	94	12,1
	Diğer	101	12,9
Akıllı telefon kullanımının yaşamınızı ne kadar etkilediğini düşünüyorsunuz?	Hiç etkilemiyor	36	4,6
	Çok az etkiliyor	103	13,2
	Kısmen etkiliyor	225	28,8
	Etkiliyor	283	36,3
	Çok fazla etkiliyor	133	17,1
Akıllı telefon bağımlısı olduğunuzu düşünüyor musunuz?	Evet	251	32,2
	Hayır	370	47,4
	Fikrim yok	159	20,4

Akıllı telefonun en sık kullanım amacının sorulduğu ve birden fazla seçeneğin işaretlenebildiği soruya verilen cevapların dağılımında; sosyal ağlar %81,3(s:634), internette sörf yapmak %54,5(s:425), konuşmak %53,8(s:420) ilk üç sırada saptanmıştır. En çok kullanılan sosyal medya ağları; Whatsapp %38,5(s:300) Instagram %34(s:265), Youtube %12,9(s:101) ve

Twitter %11,5(s:90) olarak tespit edilmiştir (Tablo 2). Öğrencilerin %36,3(s:283)'ünün akıllı telefon kullanımının yaşamlarını etkilediği, %17,1(s:133)'i ise çok fazla etkilediği saptanmıştır. Ayrıca, öğrencilerin %32,2 (s:251)'si kendisini akıllı telefon bağımlısı, %47,4(s:370)'ü ise akıllı telefon bağımlısı olmadığını ifade etmiştir (Tablo 2.)

Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyet ve dönemlerine göre ATBÖ-KF puanlarının karşılaştırılması

		ATBÖ-KF Puanları	
		Ort±ss	P Değeri
Cinsiyet	Kadın	29,85±10,34	0,035
	Erkek	28,26±10,50	
Dönem	1	28,79±9,46	0,420
	2	28,17±10,60	
	3	28,91±11,28	
	4	28,90±10,46	
	5	30,49±9,96	
	6	30,72±10,99	

Öğrencilerin ATBÖ-KF'dan aldıkları ortalama puan 29,15(±10,43)'dir. Kullanıcıların aldıkları en düşük puan 10, en yüksek puan 57'dir. Cinsiyete ve dönemlere göre ATBÖ-KF'dan alınan puan ortalamaları; kadınlarda 29,85(±10,35) (p=0,035) ve dönem 6 öğrencilerinde 30,72(±10,99) ile en yüksektir.(p=0,420) (Tablo 3). Öğrencilerin akıllı telefon kullanım amaçlarına göre ATBÖ-KF'dan aldıkları en yüksek puan ortalaması internette sörf yapmak için 30,43(±10,13) ve ikinci sırada ise sosyal ağlar için 30,20(±10,33)'dir. İnternette sörf yapmak için ve sosyal ağlar için kullananlar ile bu amaçla kullanmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. Her bir kullanım amacına verilen yanıtların ortalamaları Tablo 4'tedir.

Tablo 4. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım amacına göre ATBÖ-KF puanları dağılımı

			s	%	ATBÖ Ort±ss	P Değeri
Akıllı Telefon Kullanım Amacı	Sosyal Ağlar	Evet	634	81,3	30,20±10,33	0,000
		Hayır	146	18,7	24,59±9,64	
	Konuşmak	Evet	420	53,8	28,54±10,40	0,077
		Hayır	360	46,2	29,86±10,44	
	İnternette Sörf Yapmak	Evet	425	54,5	30,43±10,13	0,000
		Hayır	355	45,5	27,62±10,60	
	SMS	Evet	180	23,1	29,81±10,05	0,333
		Hayır	600	76,9	28,95±10,54	
	Eğitim Amaçlı Uygulamalar	Evet	257	53,9	27,52±10,09	0,002
		Hayır	523	46,1	29,95±10,51	

Öğrencilerin ATBÖ-KF puanları ve akıllı telefonları ile sosyal medya kullanım sıklıkları analiz edilmiştir. Çok sık sosyal medya kullananlarda puan ortalaması 32,21(±10,10) olarak tespit edilmiş ve diğer kullanımlara göre istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır.(p<0,001). En çok kullandıkları sosyal medya ağlarına göre ATBÖ-KF puanlarına bakıldığında, en yüksek puan 31,58(±10,80) ile Instagram kullananlardadır. ATBÖ-KF puan ortalamaları, Instagram kullananlarda Whatsapp ve Youtube kullananlardan yüksek tespit edilmiştir. (p<0,01, p=0,03). Telefon markalarına göre; ATBÖ-KF puanları ortalaması en yüksek Huawei kullananlarda 30,15(±10,98) ve Apple kullananlarda 30,11(±10,79)'dir (Tablo 5).

Akıllı telefon kullanımının yaşamlarını çok fazla etkilediğini düşünen öğrencilerin ATBÖ-KF puan ortalaması 36,36(±9,95)'dir ve en yüksek puan ortalaması olan gruptur.(<0,01). Akıllı telefonun hayatlarını "etkilediğini" ve "çok fazla etkilediğini" düşünenlerde ATBÖ-KF puanları,

diğer gruplardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$) (Tablo 5). Araştırmaya katılan öğrencilerden akıllı telefona “bağımlı” olduğunu düşünenlerin ATBÖ-KF puanı ortalaması 35,91 ($\pm 9,40$), bağımlı olmadığını düşünenlerin puan ortalaması ise 23,69 ($\pm 8,80$)’dir ($p<0,01$) (Tablo 5).

Tablo 5. Öğrencilerin akıllı telefon kullanımına göre ATBÖ-KF puanlarının dağılımı

		ATBÖ Ort $\pm$ ss	P Değeri
Akıllı telefon ile sosyal medya kullanımı	Çok Sık Kullanıyorum	32,21 $\pm$ 10,10	0,000
	Bildirim Geldikçe Kullanıyorum	25,40 $\pm$ 9,35	
	Kullanmıyorum	23,97 $\pm$ 10,58	
En çok kullanılan sosyal medya ağı	Instagram	31,58 $\pm$ 10,80	0,000
	Whatsapp	27,27 $\pm$ 10,4	
	Twitter	29,95 $\pm$ 10,02	
	Facebook	26,46 $\pm$ 10,31	
	Youtube	28,14 $\pm$ 9,92	
	Diğer	27,90 $\pm$ 9,62	
Kullanılan akıllı telefon markası	Apple	30,11 $\pm$ 10,79	0,000
	Samsung	28,90 $\pm$ 10,26	
	Huawei	30,15 $\pm$ 10,98	
	Diğer	25,15 $\pm$ 7,80	
Akıllı telefonun yaşama olan etkisi	Hiç Etkilemiyor	23,41 $\pm$ 12,55	0,000
	Çok Az Etkiliyor	22,79 $\pm$ 9,73	
	Kısmen Etkiliyor	26,07 $\pm$ 9,09	
	Etkiliyor	31,25 $\pm$ 8,92	
	Çok Fazla Etkiliyor	36,36 $\pm$ 9,95	
Akıllı telefon bağımlısı olduğunu düşünme durumu	Evet	35,91 $\pm$ 9,40	0,000
	Hayır	23,69 $\pm$ 8,80	
	Fikrim Yok	31,18 $\pm$ 8,33	

Tablo 6. Öğrencilerin ATBÖ-KF puanlarının akıllı telefon kullanım yılı ve günlük kullanım süresi ile korelasyonu

	ATBÖ Puanı	AT Kullanım Yılı	Günlük AT Kullanım Süresi
ATBÖ Puanı	1		
AT Kullanım Yılı	$r=0,01^*$	1	
Günlük AT Kullanım Süresi	$r=0,4^{**}$	$r=0,1^{***}$	1

* $p=0,666$; ** $p<0,001$; *** $p=0,002$

Öğrencilerin OMKÖ ile baskın kişilik özellikleri tespit edilmiştir. Buna göre; “deneyime açıklık” %6,7(s:52) ile en az sahip olunan baskın kişilik özelliği ve “duygusal dengelilik” %27,8 (s:217) ile en yüksek oranda görülen baskın kişilik özelliği olarak saptanmıştır. ATBÖ-KF puan ortalaması ise, “deneyime açık” baskın kişilik özelliği olanlarda 30,01 ($\pm 9,41$) ile diğer kişilik özelliklerine göre en yüksek düzeydedir. ($p=0,471$) (Tablo 6) Öğrencilerin akıllı telefon kullanım yılına göre ATBÖ-KF puanları arasında korelasyon saptanmamıştır($p=0,666$). Günlük akıllı telefon kullanım süreleri ile ATBÖ-KF puanları arasında ise pozitif yönde orta kuvvette ve anlamlı korelasyon tespit edilmiştir ($p<0,01$).

TARTIŞMA

Öğrencilerin yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelen akıllı telefon kullanımı konuşmaktan, bilgiye erişime kadar birçok amaca hizmet için günlük hayatın rutin bir davranışı haline gelmiştir. Ancak bu alışkanlık potansiyel bir bağımlılığa dönüşebilmektedir (19). Bu çalışma; tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemek ve baskın kişilik özelliği ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Ülkemizde yapılan akıllı telefon ile ilgili bazı çalışmalarda, cinsiyet ile ATBÖ-KF'dan alınan puan ortalamalarına bakılmıştır. Genellikle çok fazla farklılıklar olmasa da, kadınların puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu çalışmalar mevcuttur (13,20). Çalışmamızda da benzer şekilde kadın ve erkek öğrencilerinin ATBÖ-KF'dan aldıkları puan ortalamaları sırasıyla $29,8(\pm 10,3)$; $28,2(\pm 10,5)$ olarak tespit edilmiştir. ($p=0,035$). Çalışmamızda puan ortalaması 2014 ve 2016 yıllarında yapılan bu iki çalışmaya göre daha yüksektir. Yıllar içerisinde kullanım fonksiyonları gittikçe artırılarak daha çok hayatımıza sokulan akıllı telefonlar ile ilişkili alınan puanların artıyor olması ve bağımlılık riskinin de yıllar içerisinde artması kaçınılmazdır. Bazı çalışmalarda, akıllı telefon bağımlılığı ile kadın cinsiyet ilişkilendirilse de bu alanda yapılacak sosyolojik, epidemiyolojik yeni araştırmalar bu tartışmalara yeni bir boyut kazandırabilecektir (12,21).

Çalışmamıza katılan öğrenciler, akıllı telefonlarını en çok sosyal ağlara girmek ve internette sörf yapmak için kullanmaktadırlar. Telefonunu bu amaçla kullananlarda diğerlerine göre bağımlılık riski daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Bir başka üniversite öğrenci popülasyonunda, akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelendiği bir çalışmada da öğrencilerin üçte birinden fazlasının (%34) telefonlarını en çok sosyal ağlara girmek için kullandığı daha sonra ise konuşmak (%28,3) ve internette sörf yapmak için (%15,3) kullandığı saptanmıştır (22). Gün geçtikçe sayıları artan farklı sosyal ağların varlığı ve bireyler tarafından artan sıklıkta kullanımı ile yıllar içerisinde akıllı telefon bağımlılığının yükselen oranları kaçınılmaz olabilecektir. Sosyal medya, sosyal ortamdan iş ortamına, siyasetten eğitime, sağlıktan haberleşmeye kadar neredeyse her alanda ve her yaşta birey için yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Sürekli güncellenebilmesi, çoklu kullanıma açık olması ve sanal paylaşıma olanak tanınması gibi özellikleriyle de bireyler arası iletişim açısından en etkili ortamlardan biri olarak kendini göstermektedir (23). Çalışmada en sık kullandığı ikinci sosyal medya ağı olan Instagram'ı kullananların ATBÖ-KF'dan aldıkları puan $31,5 (\pm 10,8)$ olup diğer sosyal ağları kullananlardan daha yüksektir. Aynı sosyal ağın kullanımı ile ilgili benzer sonucun bulunduğu bir başka çalışmada da akıllı telefon bağımlılık riskini daha yüksek bulunmuştur (24). Önümüzdeki yıllarda akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya ağlarının ilişkisini incelemek ortaya koymak amacıyla yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç olacaktır. Akıllı telefonunu sosyal medyaya girmek için çok sık kullanan tıp fakültesi öğrencilerinin, bildirim geldikçe kullananlar ve kullanmayanlara göre akıllı telefon bağımlılığı açısından daha riskli olduğu saptandı. Akıllı telefonların akılcı, bilinçli ve kontrollü kullanımı ve zaman yönetimi gibi başlıklarda yapılacak farkındalık çalışmaları ile akıllı telefon bağımlılığından korunmaya yönelik adımların atılması sağlanabilir. Öğrencilerin üçte birinden fazlası (%36,3) akıllı telefonun yaşamlarını etkilediği ve %17,1 ise çok fazla etkilediği cevabını vermiştir. Yaşamlarını çok fazla etkilediğini söyleyenlerin ATBÖ-KF'dan daha yüksek puanı almışlardır. Akıllı telefon kullanımlarının hayatlarını çok fazla etkilediğini düşünen öğrencilerin bağımlılık risklerinin daha yüksek olduğu düşünülebilir. 2015 yılında akıllı telefon bağımlılığı ile

bir takım psikiyatrik tanı arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan bir çalışmada da öğrencilerin %12,9'unun akıllı telefonun yaşamlarını etkilediğini, %4,5'inin ise çok fazla etkilediği bildirilmiştir (25). Yıllar içerisinde giderek artan akıllı telefon kullanımı bizim çalışmamızda elde edilen daha yüksek oranı açıklayabilir. Bu etkinin bağımlılık riskini de beraberinde getirebileceği göz ardı edilmemelidir.

Çalışmamızdaki öğrencilerden kendini bağımlı olarak değerlendirenlerin, kendini bağımlı olarak değerlendirmeyen ve fikrim yok diyenlere göre akıllı telefon bağımlılığı açısından daha riskli olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefonlarının kullanımının bağımlılık seviyesinde olduğunu söyleyen öğrencilerin, bu durumun farkında olması önemlidir. Bu durum, kendi iç görülerine sahip olan öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarını bir problem olarak algıladıklarının göstergesi olarak değerlendirilebilir. Çok fazla ve kontrol dışı akıllı telefon kullanımı olan kişilerle birebir yapılacak görüşmelerin, kişilerin farkındalıklarını sorunun çözümüne ortak ederek faydaya dönüştürmesi sağlanabilir. Araştırmamızda böyle bir bulgu saptanmış olsa da çoğu genç, bu konu ile alakalı olan birçok davranışını bağımlılık olarak görmemektedir. Bu açıdan gençlere, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve bunların sonuçlarına yönelik bilgilendirmeler ve önlemeye yönelik yapılabilecekler konusunda eğitimler verilebilir (26).

Kişilik özellikleri ve bağımlılık ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar da mevcuttur. Kişilik özelliği ile akıllı telefon bağımlılığını değerlendirdikleri çalışmada yüksek sorumluluk, uyumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisi olduğu saptanmıştır. Bizim çalışmamızda ise baskın kişilik özelliklerine göre ATBÖ-KF'den alınan puanlar arasında fark bulunamamıştır. Baskın karakteri dışa dönük bireylerin gündelik hayatta daha girişken, birebir ilişkilerinde daha sosyal oldukları ve ilişkilerini telefondan ziyade yüz yüze görüşerek gerçekleştirdikleri düşünülse ve akıllı telefon bağımlılığının bu kişiliğe sahip olanlarda daha az görülmesi beklenilse de bizim çalışmamızda bu kişilerin ATBÖ-KF ölçek puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu değerlendirmenin aksi de olasıdır. Baskın karakteri dışa dönük kişi mümkün olan olmayan pek çok koşulda sosyal ilişkilerini devam ettirecek koşulları ve materyalleri sağlamak için çalışacaktır. Yine de günümüzde akıllı telefon kullanımının gündelik yaşamımızdaki, sosyal hayatın içindeki yerinin gitgide artması, kişilik özelliklerinden bağımsız her birey için akıllı telefon bağımlılığı riskinin var olduğunu düşündürebilir (27).

Sonuç olarak, her iki öğrenciden birisinin, akıllı telefon kullanımı ile yaşamları olumsuz etkilenmektedir ve her üç öğrenciden birisi kendini akıllı telefon bağımlısı olarak görmektedir. Akıllı telefonlar günümüzde hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Yerinde ve uygun kullanıldığında hayatımızı son derece kolaylaştırdığı yadsınamaz bir gerçektir. Ancak akıllı telefon bağımlılığı gerçeği de hiçbir zaman unutulmaması gereken bir problemdir. Bu bağımlılığın insanın ruhsal ve bedensel sağlığına olumsuz etkileri olacağı açıktır. Bu yüzden akıllı telefonun bilinçli ve uygun derecede kullanılması sağlanmalı, sadece gençlerin değil toplumun tüm kesiminin bu yöndeki farkındalığı sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Simon K. Digital in 2017: Global Overview - We Are Social. Available from: URL: <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview> Accessed date: 21 Eylül 2020.

2. Park N, Lee H. Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw* 2012; 15: 491–497.
3. Özkorumak E, Tiryaki A. Davranışsal bağımlılık olarak kontrol edilemeyen satın alma davranışı. *Rev Cases Hypotheses Psychiatry*, 2011; 5: 14–18.
4. McElroy SL, Satlin A, Pope HG, et al. Treatment of compulsive shopping with antidepressants: A report of three cases. *Ann Clin Psychiatry* 1991; 3: 199–204.
5. Kwon M, Lee JY, Won WY, et al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One* 2013; 8: e56936.
6. Lin YH, Chang LR, Lee YH, et al. Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS One* 2014; 9: e98312.
7. Chakraborty K, Basu D, Kumar V. Internet addiction: consensus, controversies, and the way ahead. *East Asian Arch Psychiatry* 2010; 20: 123–132.
8. Wu AMS, Cheung VI, Ku L, Hung EPW. Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *J Behav Addict*, 2013; 2: 160–166.
9. Patel SN, Kientz JA, Hayes GR et al. Farther than you may think: An empirical investigation of the proximity of users to their mobile phones. In *UbiComp 2006: UbiComp 2006: Ubiquitous Computing*. New York: Springer, 2006: 123–140.
10. Yen CF, Tang TC, Yen JY, et al. Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *J Adolesc Academic Press*, 2009; 32: 863–873.
11. Twenge JM. *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. First Atria. New York: NY: Atria Books, 2017.
12. Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS One* 2013; 8: e83558.
13. Noyan CO, Enez Darçin A, Nurmedov S et al. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2015; 16: 73–81.
14. Gosling SD, Rentfrow PJ, Swann WB. A very brief measure of the Big-Five personality domains. *J Res Pers* 2003; 37: 504–528.
15. Demirci K, Orhan H, Demirdas A, et al. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği'nin Türkçe formunun gençlerde geçerlilik ve güvenilirliği. *Klin Psikofarmakol Bul* 2014; 24: 226–234.
16. Atak H. On-maddeli kişilik ölçeği'nin Türk kültürü'ne uyarlanması. *Noropsikiyatri Ars* 2013; 50: 312–319.
17. Bono JE, Boles TL, Judge TA, Lauver KJ. The role of personality in task and relationship conflict. *J Pers* 2002; 70: 311–344.
18. Yürür S. Yöneticilerin çatışma yönetim tarzları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin analizine yönelik bir araştırma. *CÜ İktisadi ve İdari Bilim Derg* 2009; 10: 23–42.
19. Sanal Yasemin OO. Smartphone addiction and the use of social media among university students. *Mediterr J Humanit* 2017; 7: 367–377.
20. Yılmaz D, Gökdero Çınar H, Özyazıcıoğlu N. Hemşirelik öğrencilerinde akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile üst ekstremiteler fonksiyonel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SDÜ Sağlık Bilim Dergisi* 2017; 8: 34–39.
21. Choi SW, Kim DJ, Choi JS, et al. Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *J Behav Addict* 2015; 4: 308–314.
22. Çetinkaya Bozkurt Ö, Minaz A. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2017; 9: 268–286.
23. Erdem Aydın İ. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2016; 35: 373–86.
24. Kuyucu M. Use Of smart phone and problematic of smart phone addiction in young people: "Smart Phone (Colic)" University Youth. *Glob Media J TR Ed* 2017; 7: 328–359.
25. Özen S, Topcu M. The relationship of smartphone addiction with depression, obsession-compulsion, impulsivity, alexithymia among medical faculty students. *Bağımlılık Dergisi* 2017; 18: 16–24.
26. Dirik K. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek İnsan Tezi*, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2016.
27. Işık M, Kaptangil İ. Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilim Araştırmaları Derg* 2018; 7: 695–717.