T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ AİLE HEKİMLİĞİ POLİKLİNİĞİNE BAŞVURAN 18 YAŞ VE ÜZERİ BİREYLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

Dr. Muzaffer YÜCE

Aile Hekimliği Anabilim Dalı
TIPTA UZMANLIK TEZİ

ESKİŞEHİR
2023

T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ AİLE HEKİMLİĞİ POLİKLİNİĞİNE BAŞVURAN 18 YAŞ VE ÜZERİ BİREYLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

Dr. Muzaffer YÜCE

Aile Hekimliği Anabilim Dalı
TIPTA UZMANLIK TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Hüseyin BALCIOĞLU

ESKİŞEHİR
2023

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi Dekanlığı'na,

Tıpta Uzmanlık Tezi olarak hazırlayıp sunduğum "Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Aile Hekimliği Polikliniğine Başvuran 18 Yaş ve Üzeri Bireylerde Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin İncelenmesi" başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımca yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Bu tez çalışmasıyla ilgili tüm süreçler T.C. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı tarafından, 24.05.2022 tarihinde, 12 sayılı kararla onaylanmıştır.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Muzaffer YÜCE
Tarih: 13.07.2023
İmza:

TEZ KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA,

Dr. Muzaffer YÜCE' ye ait "Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Aile Hekimliği Polikliniğine Başvuran 18 Yaş ve Üzeri Bireylerde Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin İncelenmesi" adlı çalışma jürimiz tarafından Aile Hekimliği Anabilim Dalı'nda Tıpta Uzmanlık Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Tarih: 13.07.2023

Jüri Başkanı Doç. Dr. Hüseyin BALCIOĞLU
Aile Hekimliği Anabilim Dalı

Üye Prof. Dr. İlhami ÜNLÜOĞLU
Aile Hekimliği Anabilim Dalı

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yasemin SAĞLAN
Aile Hekimliği Anabilim Dalı

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Fakülte Kurulu'nun … /…. / …. Tarih ve ……/…. Sayılı Kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Atilla Özcan ÖZDEMİR
Dekan

TEŞEKKÜR

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı'nda yapmış olduğum uzmanlık eğitimim süresince bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren değerli hocalarım Prof. Dr. İlhami Ünlüoğlu'na ve Doç. Dr. Hüseyin Balcıoğlu'na; kliniğimizde birlikte çalıştığım meslektaşlarım, Arş. Gör. Dr. Kerem Yiğithan Koçak'a ve Arş. Gör. Dr. Kürşat Şamil Kuru'ya yardımları ve destekleri için teşekkür ederim. Eğitim ve öğrenim hayatım boyunca maddi ve manevi olarak varlıklarını her zaman yanımda hissettiğim babam Muhterem Yüce, annem Habibe Yüce, kardeşlerim Muhammet Faruk Yüce, Ahmet Furkan Yüce ve Abdullah Enes Yüce'ye sonsuz sevgi ve şükranlarımı sunarım.

ÖZET

Yüce, M. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Aile Hekimliği Polikliniğine Başvuran 18 Yaş ve Üzeri Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinin İncelenmesi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Tıpta Uzmanlık Tezi, Eskişehir, 2023. Bu çalışma, 1.8.2022-1.2.2023 tarihleri arasında polikliniğimize başvuran 130 hasta ile yapılmıştır. Hazırlanan anket formu, yüz yüze görüşme yöntemi ile doldurularak veriler toplanmış; bu sayede katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerini saptamak ve bağımlılık düzeylerinin sosyodemografik özellikleriyle ilişkisini ortaya koymak amaçlanmıştır. Katılımcıların %50,8'i (n=66) erkek, %49,2'si (n=64) kadın; yaş ortalamaları ise 32,8±12,1 olarak bulundu. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık ölçeğinden aldığı ortalama puanı 77,8±27,6 bulundu. Katılımcıların yaşları ile akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı arasında zayıf düzeyde, negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<0,001). Katılımcıların %67,7'si (n=88) bekardır. Bekarların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları evlilere göre daha yüksektir (p<0,001). Katılımcıların %41,5'i (n=54) öğrencidir. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları çalışan ve emeklilere göre daha yüksektir (p=0,007). Katılımcıların %56,2'sinin (n=73) geliri giderine eşitti. Geliri gidere eşit olanların, diğer gelir gruplarına göre akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalaması daha yüksektir. Katılımcıların cep telefonu değiştirme sıklıklarına bakıldığında %59,2'sinin (n=77) 4 yıl ve üstü süre arayla cep telefonlarını değiştirdiği görülmüştür. Değiştirme aralıkları uzadıkça akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı azalmaktadır. Bu çalışma örneklemimiz için akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini göstermiştir; ancak, bağımlılık tanısı koyabilmek için ölçeğin belirli bir kesim noktası olması gerekir. Akıllı telefonların aşırı kullanımı ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Aile hekimlerinin bu bozukluk konusunda yeterli bilgiye sahip olmaları, bu bozukluğu tanımaları ve uygun tedavi yaklaşımları sergilemeleri büyük önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: akıllı telefon bağımlılığı, bağımlılık, aile hekimliği, cep telefonu

ABSTRACT

Yuce, M. Examination of Smartphone Addiction Level in Individuals Aged 18 and Above Applying to the Family Medicine Clinic at Eskişehir Osmangazi University. Specialization Thesis in Medicine, Department of Family Medicine, Eskişehir Osmangazi University Faculty of Medicine, Eskişehir, 2023. This study was conducted with 130 patients who applied to our clinic between 1.8.2022 and 1.2.2023. The prepared questionnaire form was filled out through face-to-face interviews, and data were collected to determine the participants' smartphone addiction levels and to reveal the relationship between addiction levels and sociodemographic characteristics. Of the participants, 50.8% (n=66) were male, and 49.2% (n=64) were female, with an average age of 32.8±12.1. The participants' average score on the smartphone addiction scale was found to be 77.8±27.6. There is a weak, statistically significant negative correlation ($p<0.001$) between the participants' ages and their smartphone addiction scale scores. Regarding marital status, 67.7% of the participants (n=88) were single. Single individuals had higher smartphone addiction scale scores compared to married participants ($p<0.001$). Among the participants, 41.5% (n=54) were students. Students had higher smartphone addiction scale scores compared to employed individuals and retirees ($p=0.007$). 56.2% of the participants (n=73) had income equal to their expenses, and those with equal income and expenses had higher smartphone addiction scale scores compared to other income groups. When examining the frequency of changing mobile phones, 59.2% of the participants (n=77) changed their phones at intervals of 4 years or more. As the replacement intervals increased, smartphone addiction scale scores decreased. This study demonstrated smartphone addiction levels for our sample; however, a specific cutoff point on the scale is necessary to diagnose addiction. Excessive smartphone use negatively affects mental health. Family doctors' having sufficient knowledge about this disorder, recognizing it, and displaying appropriate treatment approaches are of great importance.

Key Words: smartphone addiction, addiction, family medicine, mobile phone

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEZ KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
TABLOLAR DİZİNİ	x
1.GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1 Dünyada ve Türkiye'de Akıllı Telefonun Gelişimi	3
2.2 Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İlişkili Kavramlar	6
2.2.1 Nomofobi	8
2.2.2 Netlessfobi	8
2.2.3 GKK(Gelişmeleri Kaçırma Korkusu)	9
2.2.4 Sosyotelizm	10
2.2.5 İnternet Bağımlılığı	10
3. GEREÇ VE YÖNTEM	11
3.1 Araştırmanın tipi	11
3.2 Araştırmanın yeri	11
3.3 Araştırmanın evreni	11
3.3.1 Araştırmaya dahil edilme kriterleri	11
3.3.2 Araştırmadan dışlanma kriterleri	11
3.4 Verilerin toplanması	11
3.5 Araştırma verilerinin analizi	12
3.6 İzinler	13
4. BULGULAR	14
4.1. Tanımlayıcı bulgular	14
4.2. Analitik bulgular	21
5. TARTIŞMA	27
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	33

KAYNAKLAR 35

SİMGELER VE KISALTMALAR

DSM-V	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
FOMO	Fear of Missing Out
GKK	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
GPS	Global Positioning System
GSM	Global System for Mobile Communications
MMS	Multimedya Mesajı
MOBİSAD	Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş Adamları Derneği
SMS	Kısa Mesaj Servisi
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu

TABLOLAR

Sayfa

2.1. Türkiye'deki sabit telefon ve cep telefonu abone sayısı senelere göre değişimi(1). 4
4.1. Katılımcıların yaş dağılımı. 14
4.2. Katılımcıların cinsiyet dağılımı. 14
4.3. Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımı. 14
4.4. Katılımcıların öğrenim düzeylerine göre dağılımı. 15
4.5. Katılımcıların Mesleklerine Göre Dağılımı. 15
4.6. Katılımcıların gelir durumlarına göre dağılımı. 15
4.7. Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre dağılımı. 16
4.8. Katılımcıların alkol kullanma durumlarına göre dağılımı. 16
4.9. Katılımcıların madde bağımlısı olma durumlarına göre dağılımı. 16
4.10. Katılımcıların ilk cep telefonuna sahip olma yaşı. 17
4.11. Katılımcıların cep telefonlarını değiştirme sıklıkları. 17
4.12. Katılımcıların cep telefonu tercihlerini etkileyen faktörler. 17
4.13. Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanma Süresi. 18
4.14. Katılımcıların telefon hattı. 18
4.15. Katılımcıların cep telefonları için aylık harcama miktarları. 18
4.16. Katılımcıların cep telefonu hattı limitini aşma durumu. 19
4.17. Katılımcıların cep telefonlarını kullanma amaçları. 19
4.18. Katılımcıların cep telefonlarına günde ayırdıkları zaman. 20
4.19. Katılımcıların cep telefonlarını en çok kullandıkları zaman dilimi. 20
4.20. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık ölçeğinden aldığı puanlar. 21
4.21. Yaş ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi. 21
4.22. Cinsiyet ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi. 21
4.23. Medeni durum ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi. 22
4.24. Öğrenim durumu ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi. 22
4.25. Meslek ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi. 22
4.26. Gelir durumu ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi. 23
4.27. Sigara kullanma ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi. 23
4.28. Alkol kullanma ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi. 24

4.29. İlk cep telefonuna sahip olma yaşı ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi. 24
4.30. Telefon hattı ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi. 24
4.31. Cep telefonu hattı limit aşımı ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi.25
4.32. Cep telefonu değiştirme aralıkları ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi. 25
4.33. Cep telefonu için aylık harcama miktarı ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi. 25
4.34. Cep telefonuna günlük ayrılan zaman ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi. 26
4.35. Cep telefonunun en çok kullanıldığı zaman dilimi ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ilişkisi. 26

1. GİRİŞ

2000 sonrası özellikle mobil teknolojilerdeki gelişmeler sonucunda ortaya çıkan akıllı telefonlar hayatımızın vazgeçilmezi olarak yerini almıştır(2). İlk ortaya çıktıkları dönemlerde yalnızca kısa mesajlar ve aramalarla iletişim sorunlarının ortadan kalkmasını sağlayan mobil telefonlar, günümüzde pek çok özelliği de bünyesine katmış ve insanların birçok ihtiyacını tek başına karşılayabilir hale gelmiştir. Günlük rutinlerinde insanlar; maillerini kontrol etme, mesaj yollama, internette sörf yapma, fotoğraf veya video çekip sosyal medya hesaplarında paylaşma gibi işlerini akıllı telefonlarıyla yapmaktadırlar. Görüntülü konuşma ve gideceğimiz yere en hızlı ve kolay bir şekilde ulaştıran navigasyon hizmeti de telefonun sayabileceğimiz insan hayatını kolaylaştıran özelliklerinden birkaçıdır (3).

Akıllı telefonlar, markalar arası rekabet ve güncellemeler ile her gün yeni bir farklılıkla karşımıza çıkmaktadır(4). Akıllı telefonların günlük pratiğimizi kolaylaştırıcı etkilerinin artmasıyla birlikte kullanım oranları da artmaktadır. Dünya genelinde 2023 yılında mevcut akıllı telefon kullanıcı sayısı yaklaşık 6,9 milyar olarak tahmin edilmektedir. Bu da dünya nüfusunun %86,3'ünün akıllı telefon sahibi olduğu anlamına gelmektedir. Bu sayı, sadece 2016 yılında dünya nüfusunun yaklaşık %50'sine denk gelen 3.6 milyar kullanıcıya göre önemli ölçüde artmıştır(5). MOBİSAD**(**Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş Adamları Derneği)'ın İstanbul Üniversitesi ile beraber hazırladığı rapora göre ülkemizde; yetişkinlerin yaklaşık yüzde 97'si mobil cep telefonu sahibiyken, bunların yaklaşık yüzde 78'i akıllı telefon kullanıyor(6).

Son yıllarda akıllı cep telefonları fiyatlarındaki artışın çok yüksek olmasına rağmen tüketiciler tarafından çokça tercih ediliyor. Kullanıcılar bir akıllı telefon satın alırken fiyatına, fonksiyonuna, içerdiği özelliklere ve markasına bakarak seçerler(7).

Pek çok ihtiyacı tek başına karşılayan telefonlar insan hayatında olmazsa olmaz durumuna gelmiştir. Telefonların bu gereksinim hali birçok problemi de beraberinde getirmiştir. Akıllı telefon kullanımı bazı bireylerde bağımlılık olarak tanımlanabilecek düzeyde bir aşırı kullanıma dönüşmektedir(8). DSM-V(The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)'te madde ile ilgisi olmayan bozukluklar başlığı altında sadece kumar bozukluğu sayılıyor olsa da, önümüzdeki yıllarda daha kapsamlı

çalışmalarla akıllı telefon bağımlılığının ayrı bir tanı kategorisi olarak olabileceği belirtilmektedir(9).

Akıllı telefonların kullanım nedenlerinin araştırılması olumsuzlukların önlenmesi açısından katkı sağlayacaktır. Çağımızda insanların cep telefonlarından ayrı kalması düşünülemez ancak bu konuların detaylı araştırılması ile sebeplerini anlamak mümkün olacaktır(10).

Bu çalışma Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Aile Hekimliği Polikliniğine başvuran 18 yaş ve üzeri bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini incelemek, akıllı telefon kullanan bireylerin sosyodemografik özelliklerini araştırmak, akıllı telefon bağımlılık düzeyi riski yüksek çıkan bireylerin diğer bağımlılıklarını belirlenmesi amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Dünyada ve Türkiye'de Akıllı Telefonun Gelişimi

Telefon, farklı mekanlarda bulunan kişilerin sesli görüşme yapmasına, mesajlaşmasına yani insanların birbiriyle iletişimlerini sağlayan araçlardan biridir. Teknik olarak telefonun bir iletişim aracı olduğu söylenebilir, ancak aynı zamanda kültürel, siyasi ve ekonomik anlamda da rolü olan bir cihazdır(11). Konuşmaları ileten ilk telefon, Alexander Graham Bell ve Charles Sumner Tainter ikilisinin geliştirdiği radyofondur(12). İnsanlar 1970'lere kadar telefonu geliştirmişler ancak kablosunun olmasından dolayı hep bir yere bağlı kullanmışlardır. Finlandiya gibi dağlık ve soğuk kesimlerde yaşayan ülkeler kabloları yer altına döşeyememesi nedeniyle farklı bir yol aramışlar. Bu çabalarıyla telefonu kablosuz hale getirmişlerdir. Ulaşım zorlukları yaşayan Avrupa'nın kuzeyinde olan ülkeler farklı iletişim yöntemleri aramışlardır. 1980'li yılların sonlarında yapılan yoğun çalışmalar sonuç vermiş, 1990'lı yılların başında Finlandiyalı yerel telefon şirketi Nokia ilk çıkardığı 1011 modeli ile ilk mobil cep telefonu görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Ülkeler arası ilk görüşme ada ülkesi olan İngiltere ve Finlandiya arasında yapılmıştır. 1990'lı senelerin başında da ilk SMS (Kısa Mesaj Servisi) gönderilmiştir(11).

Ülkemizde ise ilk cep telefonu görüşmesi Cumhurbaşkanı Süleyman Demirel ile dönemin Başbakanı Tansu Çiller arasında 23 Şubat 1994 günü gerçekleşmiştir.(13)

Cep telefonu, Türkiye'ye girdiği andan itibaren tüm dünyada olduğu gibi en çabuk kabullenilen teknolojik aletlerden biri olmuştur. 2000'li yıllardan sonra piyasaya çıkan her türlü marka ve model cep telefonları aynı tarihlerde Türkiye'ye de gelmiştir. Cep telefonlarının sayıları ülkemizde büyük bir artış göstermiştir (14).Türkiye'deki telefon abone sayılarına baktığımızda 1929 yılından 1990'lı yılların sonuna sabit hatlı telefon abone sayısı artmıştır. Ancak 1994 yılından sonra mobil cep telefonu ülkemize girmesiyle 2000'li yılların başında cep telefonu abone sayısı sabit hatlı telefon abone sayısını geçmiş. Bu tarihten sonra sabit hatlı telefon abone sayısı giderek azalmıştır. 2021 yılında ise cep telefonu abone sayısı yaklaşık 86 milyona ulaşmıştır (1)(Tablo2.1).

Tablo 2.1. Türkiye'deki cep telefonu ve sabit telefon abone sayısının senelere göre değişimi(1)

Yıl	Sabit telefon abone sayısı	Cep telefonu abone sayısı
1929	15 262	-
1945	28 875	-
1960	180 030	-
1970	376 987	-
1980	1 147 782	-
1985	2 247 884	-
1990	6 893 267	-
1994	12 305 760	81 276
1997	15 744 020	1 483 149
2003	18 916 721	27 887 535
2004	19 125 163	34 707 549
2005	18 978 223	43 608 965
2009	16 534 356	62 779 554
2012	13 859 672	67 680 547
2015	11 493 057	73 639 261
2020	12 448 604	82 128 104
2021	12 310 016	86 288 834

Yapılan çalışmalardan elde edilen verilerden de görüleceği gibi ülkemizde cep telefonu abone sayısı hızla yükselmektedir. Bu kadar süratli bir şekilde artan akıllı telefon kullanımının bir çekim merkezi olduğu aşikardır. Ancak akıllı telefonların çekiciliği sadece bağımlılık ya da arz-talep ile açıklanabilecek bir konu değildir. Tüketiciler ihtiyaçlarının ne şekilde karşılanacağını değil, kimliğini en iyi nasıl destekleyeceği ve en iyi zevki nasıl alacağı ile ilgilenebilmektedir(15).

İnsanların vazgeçemediği bir cihaz olan akıllı telefonları, günün her vaktinde arama yapılan, diğer insanlara mesaj gönderilen, dergi ve gazetelere abone olup onları takip edilen, sosyal medyada haber takibi yapılan, istediğimiz her yerde ve zamanda internete girilen bir araç haline gelmiştir. Bu özelliklerinin olması nedeniyle kullanıcılar son günlerde cep telefonunu daha çok eğlenmek için kullanılmaya başlamışlardır. Gelişen özellikleri sayesinde ile telefonun çekmediği yerlerde bile fotoğraf çekilebilmekte, müzik dinlenebilmektedir. Özelliklerinin gelişmesiyle

insanların hiçbir zaman yanlarından ayıramadığı aletler haline gelmiştir(4). Akıllı telefonların sağladığı faydalar aşağıdaki gibi özetlenebilir(11);

Konuşma, tuşlu veya akıllı cep telefonu ile sağlanan ve en çok kullanılan işlevidir.

Sesli görüşmenin yapılamadığı koşullarda bilgiyi aktarmak için mesajlaşma uygulamaları kullanılır. Yaklaşık 160 karakter uzunluğunda metinlerin gönderebildiğimiz mesajlara kısa mesaj (SMS); resim, ses veya video gönderebildiğimiz ayrıca fazla karakter yazabildiğimiz mesajlara ise multimedya mesajı (MMS) adı verilmektedir. SMS tuşlu ya da akıllı telefonlardan gönderilip alınabilir.

Mobil öğrenme, Eğitimde internetin kullanımının artmasıyla öğrenciler yolculukta, yemek yerken mobil cihazları ile derslere girebilmektedir. Derslere yerinde giremeyen için uzaktan eğitim amacıyla da kullanılmaktadır.

Mobil eğlence, cep telefonu markaları ve operatörler mobil telefon kullanıcıları için eğlence uygulamaları çıkarmaktadır. Cep telefonlarının aynı zamanda birer ses ve video oynatıcı işlevi görürler. Bu uygulamalar sayesinde insanlar telefonlarını ellerinden bırakmamaya başladılar. Böylece akıllı telefon kullanıcıları konutlarında, eğitim gördükleri yerlerde, restoranlarda, raylı ulaşım araçlarında, otobüste ve gemide kısacası gereksinim duydukları her yerde eğlence ve sohbet uygulamaları sayesinde diğer insanlarla mesajlaşabilmekte, sosyal medyaya girebilmekte, müzik indirip dinleyebilmekte, videolara ve fotoğraflara bakabilmekte, tv yayınlarını izleyebilmekte, yüksek grafikli oyunları oynayabilmekte, radyo yayınlarını dinleyebilmekte, internette gezinebilmektedir.

Mobil internet; cep telefonu kullanıcıları günlük yaşamlarında yüksek veri hatları üzerinden internet erişimine ihtiyaç duymaktadır. 3G teknolojisinin gelişiminden önce bu ihtiyaç evlerinden ya da gittikleri restoranlardan müşterilere Wifi hizmeti sunularak karşılanırken, son yıllarda taşınabilir modemler ve akıllı telefonlardan internete girilebilmektedir. Böylece kullanıcılar sabit bir ağa bağlı kalmadan akıllı telefonlarından GSM (Global System for Mobile Communications) operatörlerinin sağladığı internetle gereksinim duydukları zaman internete bağlanarak maillerini okuyup, sosyal medya uygulamalarına girebilmekte, hatta sitelerden alışveriş yapabilmektedir.

Mobil bankacılık uygulamaları; bankalar akıllı telefonlarının gelişmesiyle ve akıllı telefon kullanıcılarının isteğiyle internet şubelerini akıllı telefonlardan girilebilir hale getirmişlerdir. Böylece insanlar istedikleri yerden akıllı telefonlarla banka hesaplarına girerek para gönderme, fatura ödeme gibi işlemlerini geçekleştirebilmektedir.

Konum Servisi sağlayan uygulamalar; cep telefonları hayatımıza o kadar yerleşti ki, bugünlerde bir yere giderken bile akıllı telefonlarımızdan yardım alıyoruz. En yakın noktadaki sağlık merkezlerini, ATM'leri, yemek yerme yerlerini ve kafeleri görebiliyoruz Google'ın geliştirdiği Google Maps uygulamasını telefonlarımıza ücretsiz olarak yükleyebiliyoruz. Bu uygulama ile gitmek istediğimiz yerin güzergahını haritadan görebiliyoruz.

GPS Uygulamaları, GPS (Global Positioning System) Amerika Birleşik Devletleri hükümeti aracılığıyla geliştirilmiş birçok uydudan yararlanılan konum belirleme sistemidir. Navigasyon araçlarında bu sistem mevcuttur. Bu uygulamalar sayesinde gideceğimiz konuma en hızlı ve kolay şekilde varabiliyoruz.

2.2 Akıllı Telefon Bağımlığı ve İlişkili Kavramlar

Bir maddeyi kullanım amacı haricinde ve o maddeyi kullandıkça daha fazla kullanma ihtiyacının hissedilmesiyle alım miktarının arttırılması, bireyin hayatında sorunlara sebep olmasına karşın kullanımına devam edilmesi ve madde alımı azaltıldığında ya da bırakıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ile giden tabloya bağımlılık denir(16).

Akıllı cep telefonları gündelik yaşamın bir vazgeçilmezi olmasıyla birtakım rahatsızlıklara da sebep olmaktadır. Psikiyatride kesin bir tanımı olmasa da akıllı telefon bağımlılığı, akıllı cep telefonların kullanımının fazlalığına bağlı olarak gelişen bir bağımlılık türü olarak önemli bir araştırma ve tartışma konusu olmuştur(17).

Akıllı telefon bağımlılığı tanımı çalışmalarda; mobil telefonun problemli kullanımı, kompulsif mobil telefon kullanımı ve mobil telefon aşırı kullanımı gibi farklı şekillerde yer almaktadır(18).

Akıllı telefon bağımlılığı terimi 2005'te Philips ve Bianchi tarafından mobil telefonun problemli kullanımının ve psikolojik boyutlarının kişilik özellikleriyle ilişkisinin değerlendirilmesi gündeme getirilmiştir. Bunun sonucunda Mobil Telefon Problemli Kullanım Ölçeği geliştirmişler ve bu telefonun problemli kullanımı

davranışın ölçümünde kullanmışlardır. Ölçeğe; yoksunluk, aşerme, diğer sorunlardan kaçma tolerans, iş çevresinde, ailevi ve sosyal çevresinde kötü sonuçlarla karşılaşmayla ilgili maddeleri de eklemişlerdir (19). Merlo ve ark. 2013 yılında sorunlu mobil telefon kullanım belirtilerini ortaya koymayı amaçlayan bir ölçek geliştirmişlerdir(20). Kwon ve ark. da çalışmasında Young'ın İnternet Bağımlılığı Ölçeğini kullanarak 33 sorudan oluşan bir ölçek geliştirmişlerdir(21).

Kwon ve ark. geliştirdikleri akıllı telefon bağımlılık ölçeğinde akıllı telefon bağımlılığının "günlük yaşam işlevselliğinde bozulma, pozitif beklenti, yoksunluk, sanal yönelimli ilişkiler, aşırı kullanım ve tolerans" olmak üzere 6 faktörden oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu faktörler şunlardır(21):

Günlük yaşam işlevselliğinde bozulma: Bireyin gün içerisinde akıllı telefon kullanımının fazla olması nedeniyle günlük işlerini ve sorumluluklarını yerine getiremediği, akıllı telefon kullanımını azaltmaya çalışmasına rağmen azaltamadığı durumlarda ortaya çıkan rahatsızlıkları kapsamaktadır.

Pozitif beklenti: Birey akıllı telefonunu sadece bir telefon olarak görmez onu aynı zamanda bir oyun, eğlence ve sosyalleşme aracı olarak da görmektedir.

Yoksunluk: Birey akıllı telefonu kapalı olduğu zaman veya ona erişim sağlayamadığı zaman sinirlenmekte ve sabırsızlanmaktadır. Aynı zamanda akıllı telefon kullanmadığı durumlarda bile aklının bir köşesinde yer almaktadır.

Sanal yönelimli ilişkiler: Birey akıllı telefonu aracılığıyla kurduğu arkadaşlık ilişkilerini gerçek arkadaşlık ilişkileri yerine tercih ederek daha samimi ve iyi olduğunu düşünmektedir. Aynı zamanda Facebook, Instagram ve Twitter gibi sosyal medya uygulamalarına erişim sağlayamadığı durumlarda sosyal çevresinin ne yapıp ettiğini merak etmektedir. Bu durum bireyin akıllı telefon aracılığıyla oluşan arkadaşlık ilişkilerini devam ettirmek istemesine, eğer devam ettiremezse büyük bir kayıp yaşayacağını düşünmektedir.

Aşırı kullanım: bireylerin akıllı telefonlarını aşırı ve bilinçsiz bir şekilde kullanması durumudur. Aşıra kullanıma bağlı olarak bireyler psikolojik, fiziksel ve sosyal olmak üzere birtakım rahatsızlıklar/sorunlar yaşayabilmektedir.

Tolerans: Bireyin gün içerisinde telefon kullanım süresinin artması ve buna bağlı olarak bağımlılığa yol açması durumudur.

Akıllı telefonların kullanımının oldukça artması zaman içerisinde bağımlılığa dönüşmesinin sonucunda birçok sorun ortaya çıkmıştır. (22). Bu sorunlara örnek verirsek; gelişmeleri kaçırma korkusu (fear of missing out -FOMO), internetten mahrum kalma korkusu (netlessfobi), akıllı telefondan uzak kalma korkusu (nomophobia), sosyotelizm ve telefon şarjının bitme korkusu (plagomani) adı altında ele alınmaktadır(23–26).

2.2.1 Nomofobi

NO Mobile phone PHOBIA" sözcüklerinin birleşiminden türetilmiştir. İnsanların mobil telefon bağlantısından kopma korkusu yaşadıkları psikolojik bir durumu tanımlamak için kullanılır (27,28).

Nomofobi; sanal iletişimin sağlandığı mobil telefonlardan yoksunluğundan kaynaklanan endişe ve huzursuz olma hali ile ortaya çıkan bir rahatsızlık olarak günümüzde sıklıkla karşımıza çıkmaktadır(28).

Nomofobik bireylerin karakteristik özellikleri olarak;

1-Mesaj ya da bildirim gelip gelmediğini kontrol etmek için telefonuna bakma

2-Cep telefonunu gün boyu açık tutma

3-Uyurken telefonuna yanına koyma ve devamlı mesaj veya çağrı olup olmadığına bakma

4- Cep telefonunun çekmediği yerlerde fazla zaman geçirmek istememe

5- Cep telefonunu gün boyu kullanma ve şarjı bitecek yanında şarj cihazı taşıma gibi davranışlar sıralanmaktadır(29).

Ayrıca nomofobik bireyler trafikte araç kullanırken telefona bakmak veya telefonla konuşmak trafik kazaları açısından büyük bir risk oluşturmaktadır. (30).

2.2.2 Netlessfobi

İnternet insanların hayatlarında büyük ve önemli bir yere sahiptir. Hatta gün geçtikçe kişinin kendisinden bir parça haline dönüşmüştür. Bu derece vazgeçilmez olması internete karşı bağımlılık gelişmesine ve beraberinde mahrum kalma korkusu oluşmasına yol açmıştır(26).

Netlessfobi; İngilizcede "Being NetlessFobia" olarak tanımlanmış, Türkçeye ise "İnternetsiz Kalma Korkusu" olarak çevrilmiştir. Netlessfobiyi şu an için fobilere örnek olarak gösteremeyiz. Nomofobi ve internet bağımlılığı kavramlarıyla beraber

düşünüldüğünde daha bütüncül bir problemi ortaya çıkmaktadır. Netlessfobiyi internetin bulunmadığı ortamlarda duramama ve kişinin bu durumdan dolayı rahatsızlık duyması olarak tanımlayabiliriz(26,31).

Netlessfobinin belirtilerini sıralayacak olursak; her koşulda internete bağlanabilmek için nedenler üretmesi, birkaç dakika bile olsa internetten ayrı kalamaması, internete bağlanamadığı yerlerde büyük sıkıntı içinde olması, kişisel sosyal medya uygulamalarına gelen bildirim ve mesajlardan mutluluk hissetmesi gibi belirtileri görebiliriz. Belirtilerin kesinliğinden söz etmemiz için kavrama yönelik daha fazla ve kapsamlı araştırmaların olması gerektiği söylenebilir (31).

2.2.3 GKK (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu)

Akıllı telefonlarının sayısının artması, internete erişimin kolay olması, sosyal medya uygulamalarının artması insan ilişkilerini de etkilemiştir. Hemen hemen her insan artık sosyal iletişimini sosyal medya uygulamalarına bağlı kalarak gerçekleştirmeye başlamıştır. İletişimlerini uygulama üzerinden gerçekleştiren insanlar diğerlerinin sosyal medyada neler paylaştıklarına ve neler yaptıklarını merak etmektedirler(32).

Artık insan yaşamının vazgeçilmezi olan bu mecralar, başkalarının sosyal medyada ne paylaştığı takip edenler için önemli hale gelmiştir(33). Sosyal medya kullanımının artması insan ilişkilerine de etkilemiş. İlişkilerin bu mecralara taşınmasıyla birlikte çeşitli olumsuz duygu durumları da yaşanmaya başlanmıştır. İngilizcede Fear of Missing Out (FoMO) diye tanımlanırken Türkçeye de Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) olarak çevrilmiştir. (32).

GKK, başkalarının daha tatmin edici deneyimler yaşayabileceği yaygın bir endişe olarak tanımlanır ve başkalarının neler yaptığına sürekli bağlı kalma arzusuyla karakterizedir(25). GKK'yı; bireyin takip ettiği kişilerin paylaşımlarını veya sosyal ağ sitelerindeki yeni gelişmeleri görememe korkusu olarak tanımlayabiliriz. Bu korku hali bireyleri sürekli Instagram, Twitter gibi sosyal medya uygulamalarını takip etmeye itmektedir. Bu sebeple, insanlar sosyal medya uygulamalarına çok önem vermektedir. Vakitlerinin çoğunu gelişmeleri kaçırmamak için harcamaktadır(32).

2.2.4 Sosyotelizm

Sosyotelizm İngilizce phubbing kelimesinin Türkçeye çevrilmesiyle bulunmuştur. Bir kişinin sosyal etkileşim sırasında aniden bakışını hafifçe aşağıya çevirerek ve telefonuna dalarak ortadan kaybolduğu bir fenomendir. Kelimenin kendisi, İngilizce phone(telefon) ve snubbing (küçümseme) kelimelerinin birleşmesiyle oluşmuş bir kelimedir ve "bir kişiyle doğrudan konuşmak yerine, onunla birlikteyken telefonunu kullanarak kişiyi sosyal bir ortamda küçümseme eylemi"ni ifade eder(34).

Sosyotelizm bir davranış bozukluğudur ve kişiler arası iletişime zarar vermektedir. İnsan ilişkilerinin yanı sıra işte veya okulda toplantı esnasında sık bir şekilde akıllı telefona bakılması da günlük hayatın işleyişine zarar vermektedir (35).

2.2.5 İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, interneti aşırı kullanma isteğinin engellenememesi, internette geçirilen sürenin artış göstermesi, internete girilmeyen zamanın anlamsız olarak görülmesi, internete bağlanamadığı zamanlarda bireyin aşırı gergin, saldırgan, sinirlilik hallerinin tüm hayatını olumsuz olarak etkilemesi olarak tanımlanabilir(36).

İnternet son yıllarda gelişen teknoloji ile insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Bilgiye ulaşmak, iletişim kurmak, eğlence, oyun uygulamaları ve çalışma hayatı gibi birçok alanda insanlara kolaylık sağlamaktadır. İnternet birçok alanda kişiye yardımcı olduğu gibi olumsuz yönlerden de kişiyi etkilemektedir. Bu yüzden sağlıklı internet kullanımı ile patolojik kullanım arasındaki dengeyi sağlamak önemlidir. Sağlıklı internet kullanımı, kişinin interneti belli bir zamanda bir amaç doğrultusunda kişide fiziksel ve bilişsel sorunlara yol açmadan kullanmasıdır(37).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Tipi

Araştırmamız, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Polikliniklerine, 01.08.2022-01.02.2023 tarihleri arasında başvuran 18 yaş ve üzeri gönüllü katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini belirlemek ve sosyodemografik özellikleriyle ilişkisini inceleyen tek merkezli, tanımlayıcı bir çalışmadır.

3.2 Araştırmanın Yeri

Çalışmamız Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Polikliniklerinde yapılmıştır.

3.3 Araştırmanın Evreni

Çalışmamızın evrenini, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Polikliniklerine 01.08.2022-01.02.2023 tarihleri arasındaki 6 aylık süreçte başvuran, 18 yaş ve üzeri gönüllü katılımcılar meydana getirmektedir.

3.3.1 Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri

18 yaş ve üzerinde olmak

Çalışmaya katılmayı kabul etmek

3.3.2 Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

18 yaşının altında olmak

Çalışmaya katılmayı kabul etmemek

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmaya dahil olma kriterlerini karşılayan katılımcılara sosyodemografik bilgileri toplamak amaçlı kişisel bilgi formu ve akıllı telefon bağımlılık düzeyini ölçmek için 2014 yılında Demirci K ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği kabul edilmiş olan Kwon M ve arkadaşları tarafından geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır, anket formu yüz yüze görüşme yöntemi ile doldurtularak veriler toplanmıştır(21,38). (Ek-1).

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği Kwon M ve arkadaşları tarafından geliştirilen akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçen, 33 maddeden oluşan ve altılı Likert derecelendirme ile değerlendirilen bir ölçektir. Ölçek maddeleri 1'den 6'ya doğru puanlandırılmıştır. Ölçeğin puanları 33 ile 198 arasında değişmektedir ve testten elde edilen puan arttıkça akıllı telefon bağımlılığı riskin arttığı değerlendirilmektedir. Bu ölçekte kesme noktası yoktur(38).

Çalışmaya katılmayı kabul eden tüm katılımcıların onamları, anket formu doldurulmadan önce, sözlü olarak alınmıştır. Anket formunda katılımcıların kimlik bilgilerini sorgulayan herhangi bir soru bulunmamaktadır. Katılımcıların çalışmaya katılmaktan vazgeçme ve soruları yanıtlamaya başladıktan sonra anketi yarıda bırakma haklarına sahip oldukları kendilerine belirtilmiştir.

Bu çalışma yapılırken bütçe desteği alınmamıştır. Çalışmanın Sosyal Güvenlik Kurumu'na herhangi bir maliyeti bulunmamaktadır. Araştırmanın yürütülmesi süresince ihtiyaç duyulan bütçe, araştırma ekibi tarafından karşılanmıştır.

3.5 Araştırma Verilerinin Analizi

Toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılarak analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerde kategorik değişkenler sıklık ve yüzde, sürekli değişkenler ise aritmetik ortalama, standart sapma, ortanca, en küçük değer ve en büyük değer ile gösterilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılıp dağılmadıkları basıklık ve çarpıklık değerlerinin incelenmesinin yanı sıra Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir.

Normal dağılım şartlarının sağlanmadığı durumlarda, iki ortalamanın karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, üç ortalamanın karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Normal dağılım şartlarının sağlandığı durumlarda, iki ortalamanın karşılaştırılmasında Student t testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında, normal dağılım şartları sağlanmadığından Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Sıralı değişkenlerin analizinde ise Kendall's tau testi kullanılmıştır.

Yapılan istatistik analizlerde güven aralığı %95, anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

3.6 İzinler

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 26.04.2022 tarihli, 63 sayılı kararı ile gerekli onay alınmıştır. (Ek-2).

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık, Uygulama ve Araştırma Hastanesi Başhekimliğinden 19.04.2022 tarihli, E-94987369-900-319249 sayılı karar ile tez çalışmasının Aile Hekimliği Polikliniği'nde yürütülmesi için gerekli izin alınmıştır. (Ek-3).

4. BULGULAR

4.1. Tanımlayıcı Bulgular

Bu araştırmada toplam katılımcı sayısı 130 kişidir. Katılımcıların yaş ortalaması 32,8±12,1 olup, ortanca yaş 28, en küçük yaş 20 ve en büyük yaş 60'dır (Tablo 1).

Tablo 4.1. Katılımcıların Yaş Dağılımı

	AO±SS	Ortanca	Min.	Mak.
Yaş	32,8±12,1	28	20	60

Katılımcıların %50,8'i (n=66) erkek, %49,2'si (n=64) kadındır (Tablo 2)

Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	Sayı (n)	Yüzde (%)
Erkek	66	50,8
Kadın	64	49,2
Toplam	**130**	**100,0**

Katılımcıların %32,3'ü (n=42) evli, %67,7'si (n=88) bekardır (Tablo 3).

Tablo 4.3. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımı

Medeni Durum	Sayı (n)	Yüzde (%)
Evli	42	32,3
Bekar	88	67,7
Toplam	**130**	**100,0**

Katılımcıların %1,5'i (n=2) ilkokul mezunu, %17,7'si (n=23) lise mezunu ve %80,8'i (n=105) yüksekokul/üniversite mezunudur (Tablo 4).

Tablo 4.4. Katılımcıların Öğrenim Düzeylerine Göre Dağılımı

Öğrenim Düzeyi	**Sayı (n)**	**Yüzde (%)**
İlkokul	2	1,5
Lise	23	17,7
Yüksekokul/Üniversite	105	80,8
Toplam	**130**	**100,0**

Katılımcıların %51,6'sı (n=67) memur, %41,5'i (n=54) öğrenci, %4,6'sı (n=6) işçi ve %2,3'ü (n=3) emeklidir (Tablo 5).

Tablo 4.5. Katılımcıların Mesleklerine Göre Dağılımı

Meslek	**Sayı (n)**	**Yüzde (%)**
Memur	67	51,6
Öğrenci	54	41,5
İşçi	6	4,6
Emekli	3	2,3
Toplam	**130**	**100,0**

Katılımcıların %23,8'inin (n=31) geliri giderinden az, %56,2'sinin (n=73) geliri giderine eşit ve %20,0'ının (n=26) geliri giderinden fazladır (Tablo 6).

Tablo 4.6. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Dağılımı

Gelir Durumu	**Sayı (n)**	**Yüzde (%)**
Geliri giderinden az	31	23,8
Geliri giderine eşit	73	56,2
Geliri giderinden fazla	26	20,0
Toplam	**130**	**100,0**

Katılımcıların %36,9'u (n=48) sigara kullandığını, %62,3'ü (n=81) sigara kullanmadığını ve %0,8'i (n=1) sigarayı bıraktığını ifade etmiştir (Tablo 7).

Tablo 4.7. Katılımcıların Sigara Kullanma Durumlarına Göre Dağılımı

Sigara Kullanma Durumu	**Sayı (n)**	**Yüzde (%)**
Kullanıyor	48	36,9
Kullanmamış	81	62,3
Bırakmış	1	0,8
Toplam	**130**	**100,0**

Katılımcıların %16,9'u (n=22) alkol kullandığını, %77,7'si (n=101) alkol kullanmadığını ve %5,4'ü (n=7) alkolü bıraktığını ifade etmiştir (Tablo 8).

Tablo 4.8. Katılımcıların Alkol Kullanma Durumlarına Göre Dağılımı

Alkol Kullanma Durumu	**Sayı (n)**	**Yüzde (%)**
Kullanıyor	22	16,9
Kullanmamış	101	77,7
Bırakmış	7	5,4
Toplam	**130**	**100,0**

Katılımcıların %0,8'i (n=1) madde bağımlısı olduğunu, %99,2'si (n=129) madde bağımlısı olmadığını ifade etmiştir (Tablo 9).

Tablo 4.9. Katılımcıların Madde Bağımlısı Olma Durumlarına Göre Dağılımı

Madde Bağımlısı	**Sayı (n)**	**Yüzde (%)**
Evet	1	0,8
Hayır	129	99,2
Toplam	**130**	**100,0**

Katılımcıların ilk cep telefonuna sahip olma yaş ortalaması 18,5±8,2 yıl, ortancası 15 yıldır. İlk cep telefonuna sahip olma yaşı en küçük 10, en büyük 45 yıldır (Tablo 10).

Tablo 4.10. Katılımcıların İlk Cep Telefonuna Sahip Olma Yaşı

	AO±SS	Ortanca	Min.	Mak.
İlk Cep Telefonuna Sahip Olma Yaşı	8,5±8,2	15	10	45

Katılımcıların cep telefonu değiştirme sıklıklarına bakıldığında, %1,5'inin (n=2) 1-2 yıl arayla, %6,2'sinin (n=8) 2-3 yıl arayla, %33,1'inin (n=43) 3-4 yıl arayla ve %59,2'sinin (n=77) 4 yıl ve üstü süre arayla cep telefonlarını değiştirdiği görülmüştür (Tablo 11).

Tablo 4.11. Katılımcıların Cep Telefonlarını Değiştirme Sıklıkları

Cep Telefonu Değiştirme Sıklığı	Sayı (n)	Yüzde (%)
1-2 yıl	2	1,5
2-3 yıl	8	6,2
3-4 yıl	43	33,1
4 yıl ve üstü	77	59,2
Toplam	**130**	**100,0**

Katılımcıların cep telefonu tercihini en çok etkileyen faktörlere bakıldığında, %65,4'ünün (n=85) fonksiyonuna, %21,5'inin (n=28) fiyatına, %10,8'inin (n=14) markasına ve %2,3'ünün (n=3) görünüşüne baktığı görülmüştür (Tablo 12).

Tablo 4.12. Katılımcıların Cep Telefonu Tercihlerini Etkileyen Faktörler

Cep Telefonu Tercihini Etkileyen Faktörler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Fonksiyon	85	65,4
Fiyat	28	21,5
Marka	14	10,8
Görünüş	3	2,3
Toplam	**130**	**100,0**

Katılımcılar ortalama 9,9±3,4 yıldır akıllı cep telefonu kullanmaktadır. Akıllı cep telefonu kullanım süresinde en kısa süre 3 yıl, en uzun süre 26 yıl ve ortanca süre 10 yıldır (Tablo 13).

Tablo 4.13. Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanma Süresi

	AO±SS	Ortanca	Min.	Mak.
Akıllı Telefon Kullanma Süresi (Yıl)	9,9±3,4	10	3	26

Katılımcıların tamamı akıllı telefon kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların %86,9'unun (n=113) hattı faturalı, %13,1'inin (n=17) hattı kontörlüdür (Tablo 14).

Tablo 4.14. Katılımcıların Telefon Hattı

Telefon Hattı	Sayı (n)	Yüzde (%)
Faturalı	113	86,9
Kontörlü	17	13,1
Toplam	**130**	**100,0**

Katılımcıların cep telefonları için aylık harcama miktarına bakıldığında, %0,8'inin (n=1) 40 TL ve altı, %8,5'inin (n=11) 40-60 TL, %8,5'inin (n=11) 60-70 TL, %18,5'inin (n=24) 70-80 TL ve %63,8'inin (n=83) 80 TL ve üstü harcama yaptığı görülmüştür (Tablo 15).

Tablo 4.15. Katılımcıların Cep Telefonları İçin Aylık Harcama Miktarları

Cep Telefonu İçin Aylık Harcama Miktarı	Sayı (n)	Yüzde (%)
40 TL ve altı	1	0,8
40-60 TL	11	8,5
60-70 TL	11	8,5
70-80 TL	24	18,4
80 TL ve üstü	83	63,8
Toplam	**130**	**100,0**

Katılımcıların %30,0'ı cep telefonu hatlarının limitini aştığını, %70,0'ı limiti aşmadığını belirtmiştir (Tablo 16).

Tablo 4.16. Katılımcıların Cep Telefonu Hattı Limitini Aşma Durumu

Limit Aşımı	**Sayı (n)**	**Yüzde (%)**
Var	39	30,0
Yok	91	70,0
Toplam	**130**	**100,0**

Katılımcıların %73,8'i (n=96) cep telefonunu konuşma amacıyla, %70,8'i (n=92) sosyal ağ amacıyla, %66,2 'si (n=86) internet amacıyla, %37,7'si (n=49) mesajlaşma amacıyla ve %13,1'i (n=17) oyun amacıyla kullanmaktadır (Tablo 17).

Tablo 4.17. Katılımcıların Cep Telefonlarını Kullanma Amaçları

Cep Telefonu Kullanma Amacı	**Sayı (n)**	**Yüzde (%)**
Konuşma	96	73,8
Sosyal ağ	92	70,8
İnternet	86	66,2
Mesajlaşma	49	37,7
Oyun oynama	17	13,1

Katılımcıların %6,2'si (n=8) cep telefonuna günde 1 saatten az, %16,9'u (n=22) günde 1-2 saat, %26,9'u (n=35) günde 2-3 saat, %24,6'sı (n=32) günde 3-4 saat, %21,5'i (n=28) günde 4-5 saat ve %3,8'i (n=5) günde 5 saatten fazla zaman ayırmaktadır (Tablo 18).

Tablo 4.18. Katılımcıların Cep Telefonlarına Günde Ayırdıkları Zaman

Cep Telefonu İçin Günlük Ayrılan Zaman	Sayı (n)	Yüzde (%)
1 saatten az	8	6,2
1-2 saat	22	16,9
2-3 saat	35	26,9
3-4 saat	32	24,6
4-5 saat	28	21,5
5 saatten fazla	5	3,9
Toplam	**130**	**100,0**

Katılımcıların %10,8'i (n=14) cep telefonlarını en çok sabah (07:00-12:00), %1,5'i (n=2) en çok öğle (12:00-15:00), %6,9'u (n=9) en çok öğleden sonra (15:00-18:00), %70,8'i (n=92) en çok akşam (18:00-23:00) ve %10,0'ı (n=13) en çok gece (23:00-07:00) kullanmaktadır (Tablo 19).

Tablo 4.19. Katılımcıların Cep Telefonlarını En Çok Kullandıkları Zaman Dilimi

Cep Telefonunu En Çok Kullanılan Zaman Dilimi	Sayı (n)	Yüzde (%)
Sabah	14	10,8
Öğle	2	1,5
Öğleden sonra	9	6,9
Akşam	92	70,8
Gece	13	10,0
Toplam	**130**	**100,0**

Akıllı telefon bağımlılık ölçeğinde alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan 198'dir. Bu ölçekte bir kesme noktası olmayıp, ölçekten alınan puan arttıkça bağımlılık düzeyi artmaktadır. Bu çalışmada katılımcıların akıllı telefon bağımlılık ölçeğinden aldığı ortalama puan 77,8±27,6 puan olup, ortanca puan 73, en düşük puan 33 ve en yüksek puan 150'dir (Tablo 20).

Tablo 4.20. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeğinden Aldığı Puanlar

	AO±S	Ortanca	Min.	Mak.
Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı	77,8±27,6	73	33	150

4.2. Analitik Bulgular

Katılımcıların yaşları ile akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı arasında zayıf düzeyde, negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-0,344, p<0,001), (Tablo 21).

Tablo 4.21. Yaş ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

	r	p
Yaş – ATBÖ Puanı	-0,344	<0,001

Erkeklerin akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalaması 78,1±29,0 puan iken, kadınların 77,5±26,3 puandır. Erkek ve kadınların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,903), (Tablo 22).

Tablo 4.22. Cinsiyet ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

Cinsiyet	Sayı (n)	ATBÖ Puanı	t	p
Erkek	66	78,1±29,0		
Kadın	64	77,5±26,3	0,122	0,903
Toplam	**130**	**77,8±27,6**		

Evlilerin akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalaması 61,7±22,3 puan iken, bekarların 85,4±26,7 puandır. Bekarların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları evlilere göre istatistiksel olarak daha yüksektir (p<0,001), (Tablo 23).

Tablo 4.23. Medeni Durum ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

Medeni Durum	**Sayı (n)**	**ATBÖ Puanı**	**t**	**p**
Evli	42	61,7±22,3		
Bekar	88	85,4±26,7	-4,978	<0,001
Toplam	**130**	**77,8±27,6**		

Lise ve altı mezunu olanların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalaması 82,8±25,9 puan iken, yüksekokul/üniversite mezunu olanların 76,5±27,9 puandır. Katılımcıların öğrenim durumlarına göre akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,270), (Tablo 24).

Tablo 4.24. Öğrenim Durumu ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

Öğrenim Durumu	**Sayı (n)**	**ATBÖ Puanı**	**MWU**	**p**
Lise ve altı	25	82,8±25,9		
Yüksekokul/Üniversite	105	76,5±27,9	1126,00	0,270
Toplam	**130**	**77,8±27,6**		

Çalışan ve emekli olanların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalaması 72,3±28,8 puan iken, öğrencilerin 85,4±23,9 puandır. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları çalışan ve emeklilere göre istatistiksel olarak daha yüksektir (p=0,007), (Tablo 25).

Tablo 4.25. Meslek ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

Meslek	**Sayı (n)**	**ATBÖ Puanı**	**t**	**p**
Çalışan ve emekli*	76	72,3±28,8		
Öğrenci	54	85,4±23,9	-2,740	0,007
Toplam	**130**	**77,8±27,6**		

*Memur ve işçiler çalışan olarak tek grup yapılmıştır.

Geliri giderinden az olanların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalaması 73,2±25,8 puan iken, geliri gidere eşit olanların 82,1±26,3 puan, geliri giderinden fazla olanların 71,2±31,7 puandır. Geliri gidere eşit olanların, diğer gelir gruplarına göre akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalaması istatistiksel olarak daha yüksektir (p=0,039), (Tablo 26).

Tablo 4.26. Gelir Durumu ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

Gelir	**Sayı**	**ATBÖ Puanı**	**ChiSquare**	**p**
Gelir giderden az	31	73,2±25,8		
Gelir gidere eşit	73	82,1±26,3	6,507	0,039
Gelir giderinden fazla	26	71,2±31,7		
Toplam	**130**	**77,8±27,6**		

Sigara kullananların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalaması 71,8±26,4 puan iken, sigara kullanmayanların 81,3±27,8 puandır. Sigara kullananlar ile sigara kullanmayanlar arasında akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,057), (Tablo 27).

Tablo 4.27. Sigara Kullanma ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

Sigara	**Sayı (n)**	**ATBÖ Puanı**	**t**	**p**
Kullanıyor	48	71,8±26,4		
Kullanmıyor*	82	81,3±27,8	1,919	0,057
Toplam	**130**	**77,8±27,6**		

*Sigarayı bırakanlar, kullanmıyor grubuna dahil edilmiştir.

Alkol kullananların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalaması 78,2±24,5 puan iken, alkol kullanmayanların 77,7±28,3 puandır. Alkol kullananlar ile alkol kullanmayanlar arasında akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,894), (Tablo 28).

Tablo 4.28. Alkol Kullanma ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

Alkol	Sayı(n)	ATBÖ Puanı	MWU	p
Kullanıyor	22	78,2±24,5		
Kullanmıyor*	108	77,7±28,3	1166,50	0,894
Toplam	**130**	**77,8±27,6**		

*Alkolü bırakanlar, kullanmıyor grubuna dahil edilmiştir.

Katılımcıların ilk cep telefonuna sahip olma yaşı ile akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı arasında zayıf düzeyde, negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-0,276, p=0,002), (Tablo 29).

Tablo 4.29. İlk Cep Telefonuna Sahip Olma Yaşı ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

	r	p
İlk Cep Telefonuna Sahip Olma Yaşı – ATBÖ Puanı	-0,276	0,002

Telefon hattı faturalı olanların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ortalaması 78,6±26,6 puan iken, kontörlü hat kullananların 72,1±34,0 puandır. Telefon hattı faturalı olanlarla kontörlü olanlar arasında akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,466), (Tablo 30).

Tablo 4.30. Telefon Hattı ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

Telefon Hattı	Sayı (n)	ATBÖ Puanı	MWU	p
Faturalı	113	78,6±26,6		
Kontörlü	17	72,1±34,0	855,00	0,466
Toplam	**130**	**77,8±27,6**		

Cep telefonu hattında limit aşımı olanların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ortalaması 96,0±27,7 puan iken, limit aşımı olmayanların 70,0±23,7 puandır. Cep telefonu hattında limit aşımı olanların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalaması cep telefonu hattında limit aşımı olmayanlara göre istatistiksel olarak daha yüksektir (p<0,001), (Tablo 31).

Tablo 4.31. Cep Telefonu Hattı Limit Aşımı ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

Limit Aşımı	Sayı (n)	ATBÖ Puanı	t	p
Var	39	96,0±27,7		
Yok	91	70,0±23,7	5,443	<0,001
Toplam	**130**	**77,8±27,6**		

Katılımcıların cep telefonu değiştirme aralıkları uzadıkça akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı azalmaktadır. Cep telefonu değiştirme aralıkları ile akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı arasında çok zayıf düzeyde, negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-0,204, p=0,004), (Tablo 32).

Tablo 4.32. Cep Telefonu Değiştirme Aralıkları ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

	r	p
Cep Telefonu Değiştirme Aralıkları – ATBÖ Puanı	-0,204	0,004

Katılımcıların cep telefonu için aylık harcama miktarları ile akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı arasında çok zayıf düzeyde, pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0,156, p=0,024), (Tablo 33).

Tablo 4.33. Cep Telefonu İçin Aylık Harcama Miktarı ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

	r	p
Aylık Harcama Miktarı – ATBÖ Puanı	0,156	0,024

Katılımcıların cep telefonlarına günlük olarak ayırdıkları zaman ile akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı arasında zayıf düzeyde, pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0,391, p<0,001), (Tablo 34).

Tablo 4.34. Cep Telefonuna Günlük Ayrılan Zaman ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

	r	**p**
Cep Telefonuna Günlük Ayrılan Zaman – ATBÖ Puanı	0,391	<0,001

Katılımcıların cep telefonlarını en çok kullandıkları zaman dilimi sabahtan geceye doğru ilerledikçe akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı artmaktadır. Cep telefonunun en çok kullanıldığı zaman dilimi ile akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı arasında zayıf düzeyde, pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0,254, p<0,001), (Tablo 35).

Tablo 4.35. Cep Telefonunun En Çok Kullanıldığı Zaman Dilimi ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Puanı İlişkisi

Cep Telefonunun En Çok Kullanıldığı Zaman Dilimi – ATBÖ	**r**	**p**
Puanı	0,254	<0,001

5. TARTIŞMA

Çalışmamızda Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık, Uygulama ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği polikliniğine başvuran ve araştırmaya dahil edilme kriterlerini karşılayan toplam 130 kişinin %50,8'i (n=66) erkek, %49,8'i (n=58) kadındır. Katılımcıların yaşları ortalaması 32,8±12,1 olup, en küçük yaş 20, en büyük yaş ise 60'tır.

Literatürde daha çok üniversite öğrencilerine yönelik çalışmalar mevcut olup bu çalışmaya benzer birkaç çalışmaya rastlanmıştır. Çalışmamız benzer çalışmaların sonuçlarıyla tartışılmıştır.

Atbaş'ın 18-64 yaş arası bireylerde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkisini değerlendirdiği çalışmada katılımcıların yaşları ortalaması 36,7±12,25'dir(39). Yaptığımız çalışmada yaş ortalamasının göreceli olarak daha düşük olmasını, üniversitemizde eğitimlerini devam ettirmekte olan Tıp Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin başvuru sayılarının yüksekliğinden kaynaklandığını düşünmekteyiz. Bu durumda polikliniğimize yapılan başvuruların yaş ortalamasının toplumun genelini yansıtmadığını belirtmekte ve bu durumu araştırmanın sınırlılıklarından biri olarak göstermekte fayda görüyoruz.

Akıllı telefon bağımlılık ölçeğinin puanları 33 ile 198 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen puan arttıkça bağımlılık düzeyi riski artmaktadır. Bu çalışmada katılımcıların akıllı telefon bağımlılık ölçeğinden aldığı ortalama puan 77,8±27,6 puan olup, ortanca puan 73, en düşük puan 33 ve en yüksek puan 150'dir. Kwon ve arkadaşları 197 katılımcı üzerinden yaptıkları çalışmada erkek katılımcılar için 104,5 ve kız katılımcılar için 112,7 ve ortalama değer olarak da 110,02 bulunmuştur(21).

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili literatür incelendiğinde cinsiyetler arası sonuçlar farklılık göstermektedir. Kumar ve ark., Yıldırım ve Kuyucu'nun çalışmalarında akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet ile ilişkisinde anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür(17,40,41). Diğer taraftan, Alexander J.A.M. van Deursen ve arkadaşlarının, Üstündağ Öcal ve Öztürk'ün yaptıkları çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, kadınlarda akıllı telefon bağımlılık düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır(42,43). Çalışmamızda erkeklerin akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalaması 78,1±29,0 puan iken, kadınların 77,5±26,3 puandır. Erkek ve kadınların

akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,903).

Literatürde yaş faktörü ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaları incelediğimizde Kuyucu, Üstündağ Öcal yaş ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı fark yoktur(17,43). Çalışmamızda katılımcıların yaşları ile akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı arasında zayıf düzeyde, negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-0,344, p<0,001). Yaş arttıkça akıllı telefon bağımlılığının azaldığını göstermektedir. 25 yaş ve üzeri bireyler yetişkin olarak tanımlanır. Bu yaşlardaki kişiler zamanlarını çalışarak geçirmekte olduklarından akıllı telefon bağımlılığı puanlarının düşük olmasını açıklayabilir. 18- 24 yaş arası kişilerin çoğunlukla öğrenci olmaları ders saatleri dışında boş zamanlarının fazla olması ve o yaş aralığında sosyal medya kullanımının yüksek olması sebebiyle akıllı telefon bağımlılığı puanlarının yüksek olması konusunda açıklayıcı olabilir. Atbaş'ın yaptığı çalışmada ise 18-27 yaş ile 28-37 yaş grupları arasında akıllı telefon bağımlılığı puanlarında anlamlı farklılık görülmezken bu yaş gruplarının diğer yaş gruplarıyla anlamlı şekilde farklılaştığı görüldü(39).

Literatürde medeni durum ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaları incelediğimizde bu konuda az sayıda çalışma olduğu görüldü. Obuz 'un ve Köksal'ın yaptığı çalışmalarda ise bekarların ortalama puanı evlilere oranla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur(44,45). Özata'nın yaptığı çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığı ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır(18). Çalışmamızda bekarların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları evlilere göre istatistiksel olarak daha yüksektir (p<0,001).

Literatürde eğitim durumu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediğimizde Özata'nın çalışmasında eğitim durumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı fark yoktur(18). Diğer taraftan ise Köksal'ın yaptığı çalışmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Toplam puanı ile eğitim durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık göstermiştir. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Toplam puanı lisansüstü mezunlarda daha yüksek bulunmuştur(45). Bizim çalışmamızda ise Katılımcıların öğrenim durumlarına göre akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,270).

Çalışmamızda katılımcıların %36,9'unun sigara kullandığı; akıllı telefon bağımlısı ile sigara kullanımı arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlendi. TÜİK'in 2022 yılı verilerine göre 15 yaş üzeri bireylerin %28,3'ü her gün sigara kullanmaktadır(46). Çalışmanın daha dar bir grubu kapsaması nedeniyle Türkiye ortalamasına göre daha yüksek sigara kullanım oranı görüldüğünü düşünmekteyiz.

Çalışmamızda katılımcıların %16,9'unun alkol kullandığı; alkol kullananlar ile alkol kullanmayanlar arasında akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,894). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre toplam dünya nüfusunun %43'ü halen alkol kullanmaktadır(47). TÜİK 2022 yıl verilerine göre 15 yaş üzeri bireylerin %12,1 i alkol kullanmaktadır. Ülkemizde alkol kullanımının dünya geneline kıyasla daha düşük olmasının sosyokültürel, sosyoekonomik ve inanç farklılıklarından kaynaklandığını düşünmekteyiz. Çalışmamızın daha dar bir grubu kapsaması nedeniyle Türkiye ortalamasına göre daha yüksek alkol kullanım oranı görüldüğünü düşünmekteyiz(46).

Bizim çalışmamızda alkol kullanım oranının daha yüksek olması, çalışmayı yürütmüş olduğumuz bölgenin sosyal hayat alışkanlıklarının ülkemiz geneline kıyasla farklılık göstermesiyle ilişkili olabilir.

Çalışmamızda gelir durumu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelediğimizde geliri gidere eşit olanların, diğer gelir gruplarına göre akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalaması istatistiksel olarak daha yüksektir (p=0,039). Çalışmamıza dahil olan katılımcıların yarıya yakınının öğrenci olmasına bağlayabiliriz.

Literatürde günlük telefon kullanım süresi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az çalışma mevcuttur. Özcan'ın Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilere yönelik yaptığı çalışmada günlük telefon kullanım süresi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur(49). Özmen'in tıp fakültesi öğrencilerine yönelik yaptığı bir diğer çalışmada 8 ve üzeri saat kullanım süresi olanların ortalama puanları 0-4 saat kullanım süresi olanlara göre ortalama puanları daha yüksek olduğunu saptamıştır(50). Atbaş'ın 18-64 yaş arası bireylerde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesi arasındaki inceleyen çalışmasında günlük telefon kullanım süresine göre akıllı telefon bağımlılığı puanlarının analizinde istatistiksel olarak anlamlı fark saptamıştır(39). Çalışmamızda

katılımcıların cep telefonlarına günlük olarak ayırdıkları zaman ile akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı arasında zayıf düzeyde, pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Ülkemizde Dorinsight isimli firmanın yaptığı araştırmada kullanıcılar ortalama 2,5 yılda 1 akıllı telefonunu değiştiriyor(51). Literatürde cep telefonu değiştirme sıklığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda Karaaslan ve Budak 2012 yılında üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada öğrencilerin %46'sı 3-4 yılda bir cep telefonunu değiştirirken, %32'si 2 yıl dolmadan cep telefonlarını değiştirdiklerini belirtmiştir. Bu çalışmada cep telefonunu 2 ve daha az yılda bir değiştirenlerin yaklaşık yarısında akıllı telefon bağımlılığı riski diğerlerine göre daha yüksek saptanmıştır(52). Bizim çalışmamızda da katılımcıların cep telefonu değiştirme aralıkları uzadıkça akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı azalmaktadır. Cep telefonu değiştirme aralıkları ile akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı arasında çok zayıf düzeyde, negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=-0,204, p=0,004) Yapılan az sayıda çalışmalara ve bizim çalışmamızdan elde ettiğimiz bulgulara dayanarak sık aralıklarla akıllı telefonunu değiştiren katılımcılarda akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Çalışmamızda katılımcıların cep telefonu tercihini en çok etkileyen faktörlere baktığımızda %65,4'ünün fonksiyonuna, %21,5'inin fiyatına, %10,8'inin markasına ve %2,3'ünün görünüşüne baktığı görülmüştür. Yıldırım'ın üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada 614 öğrencinin %66,1'i fonksiyonuna, %8'i görünümüne, %12,6 ise fiyatına göre tercih yapmaktaydı.

O2 şirketinin İngiltere'de 2012 yılında yaptığı araştırmada akıllı telefonların kullanım amaçlarını araştırmışlardır. Çalışmaya katılanların telefonlarıyla iki saatten fazla ilgilendiği saptanmıştır. Katılanlar yaklaşık 120 dk'nın 25 dakikasını internette sörf yapmaya, 12 dakikasını telefon ile konuşmaya, 17'sini sosyal medya uygulamalarına, 16 dakikasını müzik dinlemeye ve 13 dakikasını oyunlara ayırmaktadırlar. (53). Her yıl çıkan yeni uygulamalarla birlikte sosyal medya, müzik dinleme, oyun oynamak gibi kullanım alanı bulunan akıllı cep telefonlarının hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldiği söylenebilir. Ünal'ın 2015 yılında yaptığı çalışmada katılımcıların yaklaşık %69'u konuşmak, %45,4'ü mesajlaşma, %56,8'i internette gezinmek, %55,5 sosyal medya, %42,1'inin de fotoğraf çekmek

amacıyla telefonu kullandığı belirtilmiştir. Yıldırım'ın 2021 yılında yaptığı çalışmada ise yaklaşık %76'sı internette gezinmek, %73'ü sosyal medya, %66'sı konuşmak, %48'i ise mesajlaşmak için akıllı telefonunu daha sık kullanmaktaydı(4). Bizim çalışmamızda ise katılımcıların %73,8'i (n=96) cep telefonunu konuşma amacıyla, %70,8'i (n=92) sosyal ağ amacıyla, %66,2 'si (n=86) internet amacıyla, %37,7'si (n=49) mesajlaşma amacıyla ve %13,1'i (n=17) oyun amacıyla kullanmaktadır.

Çalışmamızda katılımcıların cep telefonlarını en çok akşam saatlerinde kullandıkları saptanmış. Yıldırım'ın 2021 yılında Kocaeli Üniversitesinde 939 öğrenciyle yaptığı çalışmada; öğrencilerin büyük çoğunluğu (n=648, %69,8) cep telefonunu en sık akşam saatlerinde (18:00-23:00) kullanıyordu(48). Çalışmamızda Katılımcıların cep telefonlarını en çok kullandıkları zaman dilimi sabahtan geceye doğru ilerledikçe akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı artmaktadır. Cep telefonunun en çok kullanıldığı zaman dilimi ile akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı arasında zayıf düzeyde, pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,254$, $p<0,001$). Bu da bize katılımcıların çoğunun sabah ve öğle saatlerinde okul ve işte olmalarından dolayı akşam saatlerinde telefonla daha çok ilgilendiğini gösteriyor.

Literatürlerde ilk cep telefonu sahip olma yaşı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az çalışma mevcuttur. Çakır ve Demir'in yaptığı çalışmada öğrencilerin %68'e yakın bir kısmının 12-15 yaş aralığında ilk cep telefonuna sahip olduğu belirtilmiştir(54). Yıldırım'ın yaptığı çalışmada da ortalama ilk cep telefonuna sahip olma yaşı $13,15 \pm 1,975$ olarak bulundu. Katılımcıların ilk cep telefonuna sahip olma sıklığının 12-15 yaşları arasında yüksek olduğunu tespit etmiştir(48). Çalışmamızda katılımcıların ilk cep telefonuna sahip olma yaş ortalaması 18,5±8,2 yıl, ortancası 15 yıldır. İlk cep telefonuna sahip olma yaşı en küçük 10, en büyük 45 yıldır. Katılımcıların ilk cep telefonuna sahip olma yaşı ile akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı arasında zayıf düzeyde, negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Literatürde meslek ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları incelediğimizde; Ankara, Tekin ve Öz'ün yaptığı çalışmada çalışanlarla çalışmayanlar arasında akıllı telefon bağımlılığı puanlarında anlamlı bir fark olmadığını saptamışlar(55). Obuz'un 2022 yılında yaptığı çalışmada ise çalışanlar ile çalışmayanlar arasında akıllı telefon bağımlılığı ölçeği skorlarında ve tanılarında

anlamlı fark saptanmamış(44). Çalışmamızda çalışan ve emekli olanların akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalaması 72,3±28,8 puan iken, öğrencilerin 85,4±23,9 puandır. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık ölçeği puan ortalamaları çalışan ve emeklilere göre istatistiksel olarak daha yüksektir. Bunu da öğrencilerin Covid-19 enfeksiyonu döneminde online eğitim görmeleri, sokağa çıkma yasağında bilgisayar ve telefon başında geçirilen zamanın artmasına bağlayabiliriz.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

2000'li yıllardan sonra teknolojinin hızlı gelişmesiyle birlikte akıllı telefonların insan yaşamındaki önemi artmıştır. Bilgisayarlarla yapılan çoğu işlem artık akıllı telefonlarla da yapılabilir hale gelmiştir. Akıllı telefonların bu denli hayatımızın bir parçası olması bazı problemleri de beraberinde getirmiştir. Bunlardan biri de akıllı telefon bağımlılığıdır.

Çalışmamızda katılımcıların yaşları arttıkça ve ilk telefona sahip olma yaşı arttıkça akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanları düşmüştür. Ayrıca öğrencilerin emekli ve çalışanlara oranla akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanları daha yüksektir. Bunu da 18-25 yaş grubu gençlerin telefonlarıyla çok zaman geçirdiklerini söyleyebiliriz.

Çalışmamızda bekarların evlilere oranla akıllı telefon bağımlılık düzeyleri daha yüksektir. Evlilerin eş ve çocuklarıyla zaman geçirmesi, evde bekarlara kıyasla daha çok sorumluklarının olması telefonla daha az ilgilendiğini söyleyebiliriz.

Çalışmamızda faturalarında limit aşımı yapan insanların yapmayanlara göre akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanları daha yüksektir. Bunu da telefondan oyun oynayan katılımcıların oyun içi satın alma yapmasına veya sosyal medyada fazla vakit geçirenlerin internet paketlerini bitirmesi diye yorumlayabiliriz.

Son yıllarda akıllı telefonların çok gelişmesiyle insanların akıllı telefonlara olan ilgisi çok artmıştır. Covid-19 pandemi sürecinde öğrencilerin eğitimlerini internet üzerinden devam etmeleri, çalışanlarınsa işlerini evden yürütmeleri ve sokağa çıkma yasağında insanların yeteri kadar sosyalleşememeleri teknolojik aletlere yönelik bağımlılığı arttırmıştır. Bu dönemde insanlar telefonlara daha da çok bağlanmış ve pandemi sonrası bu bağlanmanın devam ettiğini görmekteyiz.

Bu sonuçlar doğrultusunda tüm yaş gruplarında akıllı telefon kullanım sürelerinin gittikçe artması toplumda akıllı telefon bağımlılığı riskini arttırmaktadır.

Aile hekimlerinin koruyucu hekimlik misyonu doğrultusunda birimine kayıtlı hastalara akıllı telefon bağımlılığı hakkında bilgilendirme yapması ve farkındalık oluşturması toplum sağlığı açısından faydalı olacaktır.

Akıllı telefon bağımlılığı hakkında özellikle üniversitelerde ve okullarda sunumlar yapılmalı, öğrencilere akıllı telefon bağımlığının olası zararları konusunda bilgi verilmesi sağlanmalıdır.

Tüm yaş grupları akıllı telefon kullanımının olumsuz etkileri konusunda kamu spotları aracılığıyla bilgilendirilmeli ve bu konuya dikkat çekilmelidir.

Akıllı telefon bağımlılığı ve ilişkili kavramlarla ilgili tüm yaş grupları üzerinde geniş kapsamlı çalışmalar yapılmalı ve belli tanı kriterleri oluşturulmalıdır.

KAYNAKLAR

1. TÜİK Kurumsal [İnternet]. 2023 [a.yer 11 Haziran 2023]. Erişim adresi:https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587
2. Ada S, Tatlı H. Akıllı Telefon Kullanımını Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma. İçinde 2012.
3. Şata M, Çelik İ, Ertürk Z, Taş UE. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması. JMEEP. 30 Haziran 2016;7(1):156-69.
4. Ünal MH. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi. [Ankara]: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi; 2015.
5. Statista. Statista. 2023 [a.yer 23 Mayıs 2023]. Mobile network subscriptions worldwide 2028. Erişim adresi: https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/
6. İstanbul Üniversitesi. Türkiye Nüfusunun Yüzde 77'si Akıllı Telefon Kullanıyor [İnternet]. 2023 [a.yer 23 Mayıs 2023]. Erişim adresi: https://www.istanbul.edu.tr/tr/haber/turkiye-nufusunun-yuzde-77si-akilli-telefon-kullaniyor
7. Tatli H. Akıllı telefon seçiminin belirleyicileri: Üniversite öğrencileri üzerine bir uygulama. Çankırı Karatekin üniversitesi iktisadi ve idari Bilimler fakültesi Dergisi. 2015;5(2):549-67.
8. GülYılmaz AH SemaCivan. Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlığı İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. JOR. 2015;2(2):20-37.
9. Noyan C, Darcin A, Nurmedov S, Yilmaz O, Dilbaz N. Validity and reliability of the Turkish version of the Smartphone Addiction Scale-Short Version among university students. Anadolu Psikiyatri Derg. 2015;16:73.

10. Kelleci M, Güler N, Sezer H, Gölbası Z. Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Süresinin Cinsiyet ve Psikiyatrik Belirtiler ile İliŞkisi. TAF Preventive Medicine Bulletin. 2009;8(3).

11. Uğurlu, Elif G. (2013). Tarih ve Kavram Olarak Yeni İletişim Teknolojileri (Editör: T. Volkan Yüzer ve Mehmet Emin Mutlu), Yeni İletişim Teknolojileri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, 2-22. Tarih ve Kavram Olarak Yeni İletişim Teknolojileri. Eskişehir; 2013.

12. Telefon. İçinde: Vikipedi [İnternet]. 2023 [a.yer 03 Temmuz 2023]. Erişim adresi: https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Telefon&oldid=29833871

13. Habertürk. Habertürk. 2023 [a.yer 11 Temmuz 2023]. Türkiye'de 29 yıl önce ilk cep telefonu şebekesi hizmete girdi - Teknoloji Haberleri. Erişim adresi: https://www.haberturk.com/turkiye-de-29-yil-once-ilk-cep-telefonu-sebekesi-hizmete-girdi-3567718-teknoloji

14. Özcan YZ, Koçak A. Research note: A need or a status symbol? Use of cellular telephones in Turkey. European Journal of Communication. 2003;18(2):241-54.

15. İlhan V. Yeni iletişim teknolojilerindeki yeniliklerin gündelik hayattaki tahakkümü: iPhone ve iPad Örneği. Yeni İletişim Teknolojileri ve Toplumsal Dönüşüm. 2012;25:443-61.

16. Tuğçe TokerUğurlu CB CemŞengül. Bağımlılık Psikofarmakolojisi. JOR. 2012;4(1):37-50.

17. Kuyucu M. Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:"Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. Global Media Journal TR Edition. 2017;7(14):328-59.

18. Özata M. Akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin uyku kalitesi ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. 2019;

19. Bianchi A, Phillips JG. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. CyberPsychology & Behavior. Şubat 2005;8(1):39-51.

20. Merlo LJ, Stone AM, Bibbey A. Measuring problematic mobile phone use: development and preliminary psychometric properties of the PUMP scale. Journal of addiction. 2013;2013.

21. Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S. The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. Choi DS, editör. PLoS ONE. 31 Aralık 2013;8(12):e83558.

22. Bian M, Leung L. Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. Social Science Computer Review. Şubat 2015;33(1):61-79.

23. EdaBüyükgebiz Koca. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE SOSYOTELİZM ÜZERİNE BİR YAZIN TARAMASI. JOR. 2019;6(6):399-411.

24. DailyMail. Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age. 2008;

25. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior. 2013;29(4):1841-8.

26. Güney B. DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN DİJİTAL KÜLTÜRE DÖNÜŞMESİ: NETLESSFOBİ. ejnm. 01 Temmuz 2017;1(2):207-13.

27. TÜREN U, ERDEM H, Kalkin G. Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örneklemi. Bilişim Teknolojileri Dergisi. 2017;10(1):1.

28. Polat R. Dijital hastalik olarak nomofobi. Yeni Medya Elektronik Dergisi. 2017;1(2):164-72.

29. Bragazzi NL, Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychol Res Behav Manag. 2014;7:155-60.

30. Cazzulino F, Burke RV, Muller V, Arbogast H, Upperman JS. Cell phones and young drivers: a systematic review regarding the association between psychological factors and prevention. Traffic Inj Prev. 2014;15(3):234-42.

31. Öztürk U. Bağlantıda Kalmak Ya Da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu. Ve Örgütsel Yansımaları / Netlessfobia" Stay in Connection Or Not That is The All Fear: Fear Of Being Without Internet and Organizational Reflections. Journal of International Social Research. Nisan 2015;8:629-38.

32. Tanhan F, Özok Hİ, Tayiz V. Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): güncel bir derleme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2022;14(1):74-85.

33. Kacker P, Saurav S. Correlation of missing out (fomo), anxiety and aggression of young adults. International Journal of Research-Granthaalayah. 2020;8(5):132-8.

34. Aagaard J. Digital akrasia: a qualitative study of phubbing. Ai & Society. 2020;35:237-44.

35. ÜNALAN D, YILDIRIM O. Dijital yerlilerin sosyotelizm (phubbing) eğilimlerinin değerlendirilmesi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi. 2020;8(1):276-97.

36. Young KS. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. American Behavioral Scientist. Aralık 2004;48(4):402-15.

37. Eşgi N. Aile-çocuk internet bağımlılık ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. 2014;

38. Demirci K, Orhan H, Demirdas A, Akpinar A, Sert H. Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a Younger Population. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology. Eylül 2014;24(3):226-34.

39. Sergen ATBAŞ. 18-64 yaş arası bireylerde akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi; 2022.

40. Kumar VA, Chandrasekaran V, Brahadeeswari H. Prevalence of smartphone addiction and its effects on sleep quality: A cross-sectional study among medical students. Industrial psychiatry journal. 2019;28(1):82.

41. Yıldırım S. Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. 2019;

42. Van Deursen AJ, Bolle CL, Hegner SM, Kommers PA. Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. Computers in human behavior. 2015;45:411-20.

43. Öcal Nü, Öztürk A. Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Uyku Kalitesine Etkisi Ve Ruhsal Belirtiler İle İlişkisi. İçinde 2019.

44. Merve Tuğçe Obuz. Akıllı telefon kullanıcılarının akıllı telefon bağımlılık düzeyi, fiziksel aktivite düzeyi, yaşam kalitesi ve uyku kalitesinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı; 2022.

45. Enes Köksal. Yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz şefkat ve bağlanma stillerinin ilişkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı / Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon Bilim Dalı; 2023.

46. TÜİK Kurumsal [İnternet]. [a.yer 30 Haziran 2023]. Erişim adresi: https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747

47. World Health Organization. Global status report on alcohol and health 2018 [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2018 [a.yer 19 Mayıs 2023]. 450 s. Erişim adresi: https://apps.who.int/iris/handle/10665/274603

48. Merve Çakar Yıldırım. Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon ve internet kullanım düzeylerinin belirlenmesi [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Kocaeli Üniversitesi / Tıp Fakültesi / Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı; 2021.

49. Betül Özcan. Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Pamukkale Üniversitesi / Tıp Fakültesi / Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı; 2019.

50. Muhammet Özmen. Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, psikolojik belirtiler ve uyku kalitesi ile ilişkisi [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Selçuk Üniversitesi / Tıp Fakültesi / Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı; 2021.

51. The Brand Age. Türkiye'de akıllı telefon değiştirme sıklığı 2,5 yıl [İnternet]. 2016 [a.yer 18 Haziran 2023]. Erişim adresi: https://www.thebrandage.com/turkiyede-akilli-telefon-degistirme-sikligi-25-yil

52. Budak İakl. Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının Ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. Yaşar Üniversitesi E-Dergisi. 2012;7(26):4548-71.

53. Webrazzi [İnternet]. 2012 [a.yer 03 Temmuz 2023]. Akıllı telefonları ne için kullanıyoruz? [Araştırma]. Erişim adresi: https://webrazzi.com/2012/07/06/akilli-telefonlari-ne-icin-kullaniyoruz-arastirma/

54. ÇAKIR F, Demir N. Üniversite Öğrencilerinin Akilli Telefon Satin Alma Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştirma. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 2014;29(1):213-43.

55. ANKARA HG, TEKİN B, Esma Ö. Elmayı En Çok Kim Isırıyor? Akıllı Telefon Bağımlılığını Etkileyen Sosyoekonomik Faktörlerin Tespiti. Bilişim Teknolojileri Dergisi. 2020;13(3):235-42.