

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
TIP FAKÜLTESİ**

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ 1. VE 6. SINIF  
ÖĞRENCİLERİ ARASINDA AKILLI TELEFON  
BAĞIMLILIĞININ ARAŞTIRILMASI**

**Dr. Serkan DURSUN**

**AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI  
TIPTA UZMANLIK TEZİ**

**DANIŞMAN  
Yrd. Doç. Dr. A. Gülsen CEYHUN PEKER**

**ANKARA  
2017**

## KABUL VE ONAY

### ANKARA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ TEZ SINAVI TUTANAĞI

I. UZMANLIK ÖĞRENCİSİNİN	
Adı, Soyadı : Serkan DURSUN	Sınav tarihi: 21/ 08/ 2017
Anabilim/Bilim Dalı : Aile Hekimliği Anabilim Dalı	
Tez Danışmanı : Yrd.Doç.Dr.A.Gülşen CEYHUN PEKER	

II. TEZ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
Tezin Başlığı: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1.ve 6. Sınıf Öğrencileri Arasında Akıllı Telefon Bağımlılığının Araştırılması.	
Tezin Niteliği: <input checked="" type="checkbox"/> Ana Dal Uzmanlık Tezi <input type="checkbox"/> Yan Dal Uzmanlık Tezi	
Kaçıncı tez sınavı olduğu: <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3	

III. KARAR	
Yapılan tez sınavı sonucunda yukarıda belirtilen tezin "Tıpta Uzmanlık Tezi" olarak	
<input type="checkbox"/> Kabulüne	
<input type="checkbox"/> Reddine	
<input type="checkbox"/> Düzeltmeler yapıldıktan sonra tekrar değerlendirilmesine	
<input checked="" type="checkbox"/> Oy birliği <input type="checkbox"/> Oy çokluğu	ile karar verilmiştir.

IV. AÇIKLAMALAR	
Lütfen, tezin reddi veya düzeltme istenmesi durumunda gerekçeli açıklamalarınızı buraya yazınız	

#### Jüri Başkanı

Prof.Dr.Mehmet UNGAN  
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği  
Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

#### Jüri Üyesi

Prof.Dr.Süleyman GÖRPELİOĞLU Ankara Dışkapı  
Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi  
Aile Hekimliği Eğitim Görevlisi

#### Jüri Üyesi

Yrd.Doç.Dr.A.Gülşen CEYHUN PEKER  
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği  
Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

## ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Tezimin her aşamasında ve asistanlık eğitimim süresince her konuda yardımlarını esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerinden her zaman faydalandığım, mesleki ahlak ve insani değerleri ile örnek aldığım tez danışman hocam Yrd. Doç. Dr. A. Gülsen Ceyhun Peker'e, eğitimim boyunca üzerimde emeği geçen ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Aile Hekimliği Anabilim Dalı Başkanı Yrd. Doç. Dr. A. Selda Tekiner'e, bilgi ve tecrübelerini her zaman bizimle paylaşan ve eğitimimde çok önemli katkılarda bulunan Prof. Dr. Mehmet Ungan'a,

Uzmanlık eğitimim süresince karşılaştığım her tür sorunda içten destek ve katkılarından dolayı Uzm. Dr. Seval Ferhat Şahabettinoğlu, Uzm. Dr. Zehra Dağlı, Uzm. Dr. Filiz Ak, Dr. Şenay Gürel'e

Güler yüzleri ve desteklerini hiç esirgemeyen bölümümüz personeli Hatice Poyraz, Necla Yeni ve bölümümüz eski personeli Adalet Çalışkan'a ve diğer tüm personellerimize,

Asistanlık eğitimim boyunca yanımda olan aynı süreci paylaştığım tüm asistan arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

**Dr. Serkan DURSUN**

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa No:

KABUL VE ONAY .....	i
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR .....	v
TABLolar DİZİNİ .....	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	vii
1. GİRİŞ VE AMAÇ .....	1
1.1. Giriş.....	1
1.2. Amaç.....	5
2. GENEL BİLGİLER .....	6
2.1. Tıbbi Anlamda Bağımlılık: Nedir, Nasıl Tarif Edilir?.....	6
2.2. İnternet Kullanımı ve İnternet Bağımlılığı .....	7
2.3. Netlessfobi .....	9
2.4. Akıllı Telefonlar ve Akıllı Telefon Bağımlılığı .....	10
2.5. Sosyal Medya.....	16
2.5.1. Facebook.....	16
2.5.2. Twitter.....	17
2.5.3. Instagram.....	18
2.5.5. LinkedIn .....	18
2.5.6. Pinterest .....	19
2.6. Nomofobi.....	19
3. GEREÇ VE YÖNTEM .....	21
3.1. Etik Kurul Onayı .....	21
3.2. Araştırma Bölgesi.....	21
3.3. Araştırma Evreni .....	21
3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	21
3.5. Veri Toplama Aracı .....	22
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu .....	22
3.5.2. Cep Telefonu Problemleri Kullanım Ölçeği .....	22

3.5.3. İstatistiksel Analiz .....	23
4. BULGULAR .....	24
4.1. Sosyo-demografik Özellikler.....	24
4.2. Problemlı Cep Telefonu Kullanımı Ölçeği Bulguları.....	31
5. TARTIŞMA .....	36
6. SONUÇ.....	39
ÖZET .....	41
ABSTRACT.....	43
KAYNAKLAR .....	45
ÖZGEÇMİŞ.....	50
EKLER .....	51
EK-1: Etik Kurul İzin Formu .....	51
EK-2: Anket Formu .....	52

## KISALTMALAR

- DSM** : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
- GPRS** : General Packet Radio Service- 2G cep telefonu Şebekesi üzerinden paket anahtarlama olarak veri iletimi sağlayan teknoloji
- GPS** : Global Positioning System- Global Konumlandırma Sistemi
- GSM** : Global system for mobile communications- Mobil iletişim için Küresel Sistem
- IDC** : International Data Corporation
- IOS** : iPhone Operating System- iPhone İşletim Sistemi
- Mhz** : Megahertz
- MMS** : Multimedia Messaging Service - Mobil Çoklu Ortam Mesajlaşma Hizmeti
- MP3** : Motion Pictures Experts Group Audio Layer 3-Film Uzmanlar Grubu Ses Katmanı 3
- Nomofobi** : No mobile phone fobia-Cep telefonsuz kalma fobisi
- OFFCOM** : Office of Communications
- Sms** : Short message service-Kısa mesaj servisi
- TDK** : Türk Dil Kurumu
- TL** : Türk Lirası
- TÜİK** : Türkiye İstatistik Kurumu
- WAP** : Wireless Application Protocol- Kablosuz Uygulama Protokolü
- Wi-Fi** : Wireless Fidelity- Kablosuz Bağlantı Alanı

## TABLolar DİZİNİ

### Sayfa No:

<b>Tablo 1:</b> Katılımcıların cinsiyete göre aldıkları toplam puanların ortalaması .....	31
<b>Tablo 2:</b> Katılımcıların sınıflarına göre aldıkları toplam puanların ortalamaları .....	32
<b>Tablo 3:</b> Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeylerine göre aldıkları toplam puanların ortalamaları .....	32
<b>Tablo 4:</b> Katılımcıların günde ne kadar zamanlarını cep telefonuna ayırdıklarına göre aldıkları toplam puanların ortalamaları .....	33
<b>Tablo 5:</b> Katılımcıların sosyal paylaşım sitelerine üye olma durumlarına göre aldıkları toplam puanların ortalamaları .....	33
<b>Tablo 6:</b> Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre aldıkları toplam puanların ortalamaları .....	34
<b>Tablo 7:</b> Katılımcıların alkol kullanma durumlarına göre aldıkları toplam puanların ortalamaları .....	34
<b>Tablo 8:</b> Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirdikleri aktiviteye göre bağımlılık düzeyleri .....	35

## ŞEKİLLER DİZİNİ

### Sayfa No:

<b>Şekil 1:</b>	Öğrencilerin cinsiyet dağılımı .....	24
<b>Şekil 2:</b>	Öğrencilerin ikamet ettikleri yerlere göre dağılımı .....	24
<b>Şekil 3:</b>	Öğrencilerin sosyo-ekonomik düzey durumu oranları .....	25
<b>Şekil 4:</b>	Öğrencilerin babalarının öğrenim durumu oranları.....	25
<b>Şekil 5:</b>	Öğrencilerin annelerinin öğrenim durumu oranları .....	26
<b>Şekil 6:</b>	Öğrencilerin ailelerindeki birey sayıları oranları .....	26
<b>Şekil 7:</b>	Öğrencilerin ek işte çalışma durumu oranları.....	27
<b>Şekil 8:</b>	Öğrencilerin günde ortalama cep telefonu kullanma süreleri .....	27
<b>Şekil 9:</b>	Öğrencilerin en sık cep telefonlarını kullanma amaçları oranları.....	28
<b>Şekil 10:</b>	Öğrencilerin kendine ait bilgisayarlarının olma durumları.....	28
<b>Şekil 11:</b>	Öğrencilerin en sık internete girme araçları .....	29
<b>Şekil 12:</b>	Öğrencilerin sosyal paylaşım sitelerine üye olma durumları .....	29
<b>Şekil 13:</b>	Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirirken yaptıkları aktiviteler.....	30
<b>Şekil 14:</b>	Öğrencilerin aylık telefon kullanımı için ödedikleri ücret.....	30
<b>Şekil 15:</b>	Öğrencilerin sosyal gruplara üye olma durumu oranları.....	31

# 1. GİRİŞ VE AMAÇ

## 1.1. Giriş

İnsanın maddi çevresini denetlemek ve değiştirmek amacıyla geliştirdiği araç ve gereçler toplamının kullanım biçimlerini kapsayan uygulama bilgileri bütünü teknoloji olarak tanımlanır ve bu kavram uygarlık tarihi kadar eskidir (1). Günümüzde teknolojinin girmediği bir alan kalmamıştır. Gelişen teknolojinin kullanımı günlük hayatımızı kolaylaştırmaktadır. Ancak teknolojinin aşırı kullanımı ise insanı olumsuz şekilde etkilemektedir.

Bireyler, eğlence, yapacak başka bir şey olmadığından; rekabet, sosyal iletişim, çeşitlilik, canlandırıcı etki, düşsel ortamlar sağlama; zaman geçirme, rahatlamak ya da stresten kaçma; birçok defalar tekrar dönülebilme, uzun süreler boyunca odaklanılabilecek bir ortam sağlama ve dinlenme, boş zaman geçirme, içinde bulunulan zamandan uzaklaşma, gerçek hayattan kaçma ve serbest olma gibi nedenlerden dolayı oyun oynamayı ya da interneti kullanmayı tercih ederler. Bu durum amacı dışında gereğinden fazla kullanıma dönüştüğünde bağımlılık haline gelir (2).

Günümüzde akıllı telefonların kullanımı, bireylerin günlük iş ve sosyal yaşantısında önemli yer tutmaktadır. Bilgi ve iletişim teknolojilerinde meydana gelen hızlı gelişme ile birlikte mobil telefonların "akıllı telefon" olarak isimlendirilen yeni bir türü ortaya çıkmıştır. Akıllı telefon endüstrisi en hızlı rekabetin ve en büyük yeniliğin yaşandığı bir piyasadır. Bu yenilik ve rekabet sonucunda piyasaya yaşamı kolaylaştıran yeni akıllı telefonlar girmektedir. Mobil telefonların yeni türü olan akıllı telefonlar; görüntülü konuşma, bilgisayar, internet, fotoğraf makinesi, navigasyon, müzik çalar, hesap makinesi, fotoğraf makinesi, video-ses kayıt cihazı gibi yaşamı kolaylaştıran birçok özelliğe sahiptir. Bu özellik ve uygulamalara sahip akıllı telefonlar, yaşamın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiş ve kullanımı hızla artmıştır. Akıllı telefonlar yüksek fiyatlarına rağmen tüketiciler tarafından

çokça tercih edilen mobil cihazdır. Tüketiciler bir akıllı telefon satın alırken bütçesini, zevklerini, tercihlerini, telefonun sunduğu özellikleri ve telefonun markasını göz önünde bulundurarak seçim yaparlar (3).

Akıllı telefonlar artık her tüketicinin satın alabileceği taşınabilir mini bilgisayarların genel adıdır. Akıllı telefonlar sahip oldukları birçok özellikleri ve özelliklerle internet erişimiyle ilgili, genç nüfus tarafından yüksek bir kullanıcı sayısına sahiptirler. Cep telefonlarının yerini alarak kullanımı giderek artan akıllı telefonlar günlük yaşamımıza birçok kolaylık getirmenin yanında sosyal yaşam, psikolojik ve fiziksel sağlık, genel işlevsellik üzerine etki ederek birçok olumsuz sonuca neden olabilmektedir (4).

Türkiye’de 1994 yılında başlayan cep telefonu kullanımı her geçen yıl hızlı bir artış göstermiştir. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) verilerine göre, Mobil hizmetlerde abone sayısı yaklaşık %2 artarak 75 milyonu aşmıştır. 01.04.2016’da 4.5G hizmetinin başlaması vatandaşlarımızın aldığı mobil hizmetin kalitesini veri hızı anlamında olumlu etkilemiş ve kısa sürede abonelerin önemli bir kısmı 4.5G abonesi hâline gelmiştir. 2015 sonunda 65,3 milyona yakın 3G abonesi bulunurken 2016 sonuna gelindiğinde bu rakam 18,9 milyon olmuş 4.5G abone sayısı ise 51,7 milyona yaklaşmıştır. Türkiye’de mobil abonelerin yaklaşık %52’si faturalı, %48’i ön ödemelidir. 2016 yılı ortalama aylık mobil ARPU (Abone Başına Gelir) değeri 25,91 TL, sabit ARPU değeri ise 24,24 TL olarak gerçekleşmiştir. Türkiye’de 2016’nın son çeyreği itibarıyla aylık mobil kullanım süresi 426 dakika olarak görülmektedir (5).

TÜİK 2016 Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerine göre, 2016 yılı Nisan ayında 16-74 yaş grubundaki bireylerde bilgisayar kullanımı oranları %54,9 iken internet kullanımı oranları %61,2 oldu. Bu oranlar erkeklerde %64,1 ve %70,5 iken, kadınlarda %45,9 ve %51,9’dur. Bilgisayar ve internet kullanım oranları, 2015 yılında sırasıyla %54,8 ve %55,9’du (6).

Türkiye genelinde internet erişim imkanına sahip hanelerin oranı 2016 yılı Nisan ayında %76,3 oldu. Evden internet erişimi olmayan hanelerin %59'u bağlanmama nedeni olarak internet kullanımına ihtiyaç duymadıklarını, %29,4'ü interneti, iş, okul, internet kafe gibi başka yerlerde kullandıklarını söyledi (6).

Genişbant internet erişim imkanına sahip hanelerin oranı %73,1 oldu. Buna göre hanelerin %39,5'i sabit genişbant bağlantı (ADSL, kablolu internet, fiber vb.) ile internete erişim sağlarken, %65,2'si mobil genişbant bağlantı ile internete erişim sağladı (6).

Hanelerin 2016 yılı Nisan ayında %96,9'unda cep telefonu veya akıllı telefon bulunurken, sabit telefon bulunma oranı %25,6 oldu. Aynı dönemde hanelerin %22,9'unda masaüstü bilgisayar, %36,4'ünde taşınabilir mevcut iken tablet bilgisayar bulunma oranı %29,6 oldu. 2015 yılında %20,9 olan internete bağlanabilen TV oranı ise 2016 yılında %24,6 olarak hesaplandı (6).

İnternet kullanım amaçları dikkate alındığında, 2016 yılının ilk üç ayında internet kullanan bireylerin %82,4'ü sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşırken, bunu %74,5 ile paylaşım sitelerinden video izleme, %69,5 ile online haber, gazete ya da dergi okuma, %65,9 ile sağlıkla ilgili bilgi arama, %65,5 ile mal ve hizmetler hakkında bilgi arama ve %63,7 ile İnternet üzerinden müzik dinleme (web radyo) takip etti (6).

İnterneti 2015 yılı Nisan ayı ile 2016 yılı Mart aylarını kapsayan on iki aylık dönemde kullanan bireylerin kişisel amaçla kamu kurum/ kuruluşları ile iletişime geçmek veya kamu hizmetlerinden yararlanmak için interneti kullanma oranı %61,8 oldu. Bu oran önceki yılın aynı döneminde (2014 Nisan-2015 Mart) %53,2'ydi. Kullanım amaçları arasında kamu kuruluşlarına ait web sitelerinden bilgi edinme %54,8 ile ilk sırayı aldı (6).

İnternet kullanan bireylerin internet üzerinden kişisel kullanım amacıyla mal veya hizmet siparişi verme ya da satın alma oranı 2015 yılına göre 1 puan artarak %34,1 oldu (6).

İtalya'da 2011 yılında 2790 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada problemlili cep telefonu kullanma oranı yüzde 6.3 olarak bulunmuştur (7).

Akıllı telefon kullanımı özellikle genç yaşlardaki bireylerin ilgisini çekmektedir. Bu konu ile ilgili yapılan bir araştırmada 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin diğer yaş grubuna göre akıllı telefonları daha çok kullandıkları görülmüştür (8).

İspanya'da 337 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada mobil telefon bağımlılığı ile kadın cinsiyet, uykusuzluk ve anksiyete ilişkili bulunmuştur (9).

Güney Kore'de 2007 yılında üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin başta cep telefonu olmak üzere teknolojik aletleri yaygın bir şekilde kullandıkları sonucuna varılmıştır (10).

İnternet bağımlılığının Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırma sistemi olan DSM (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)'deki durumuna baktığımızda ise internet bağımlılığı probleminin DSM-4'te yer almadığını görmekteyiz. DSM-5' de madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları bölümü düzenlenmiş; madde ile ilişkili ve ilişkili olmayan davranışların tümünü kapsar duruma gelmiştir. DSM-5'te madde ile ilişkili olmayan bozukluklar başlığı altında sadece kumar bozukluğu bulunsa da ödül sistemini uyarıcı yeneleyici ve kompulsif davranışlarla ilerleyen patolojik durumlardan olan alışveriş, cinsellik, egzersiz, solaryum, internet ve akıllı telefon bağımlılığının da DSM de yapılan değişikliklerle beraber bu kategoriler arasına girmesi gerektiği düşünülmektedir. DSM-5, Bölüm 3'te de internet kullanım bozukluğu için daha fazla çalışma yapılması önerilmektedir. Cep telefonlarının işlevselliği bozacak kadar sürekli ve yeneleyen kullanımlarının olması nedeniyle ilerleyen zamanda DSM kapsamına

girebilmeleri ve tanı ölçütlerinin belirlenmesi amacıyla çok fazla çalışmaya ihtiyaç vardır (11).

Özellikle mobil telefonların kullanım sebeplerinin anlaşılması olumsuzlukların önlenmesi açısından katkı sağlayacaktır. Bilgi çağını yaşadığımız dünyada insanların teknolojik aletlerden ayrı kalması düşünülemez fakat cep telefonu gibi teknolojik araçların sebep olabileceği etkilerin en aza indirgenmesi de ancak bu konuların detaylı araştırılması ile mümkün olacaktır. Aşırı ve uygunsuz bir biçimde, gerçek amaçların dışında cep telefonu, bilgisayar oyunları ve internet kullanımı, çocuk ve gençlerin biyopsikososyal sağlıklarını olumsuz olarak etkilemektedir (12). Aile Hekimliği; kendine özgü eğitim içeriği, araştırmaları, kanıta dayalı klinik uygulamaları olan akademik ve bilimsel bir disiplin olup birinci basamak yönelimli klinik bir uzmanlık dalıdır. Aile hekimlerinin sağlık hizmeti sunumunda ilk temas noktası olması, kolay ulaşılabilirlik ve süreklilik arz etmesi, hem kişisel hem de toplum yönelimli bakışı, kişilerin sanal ortamlardan çıkarak yüzyüze iletişim kurma ve sosyal destek sağlayarak bağımlılık mücadelesi sağlamaları açısından önemli bir yer tutmaktadır (13).

## **1.2. Amaç**

Araştırmamız Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6. Sınıf öğrencileri arasındaki akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemek, akıllı telefon kullanan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Tıbbi Anlamda Bağımlılık: Nedir, Nasıl Tarif Edilir?

Bağımlılık, bir maddenin amacı dışında ve o maddeye karşı gelişen tolerans sonucu, gittikçe artan miktarlarda alınması, kişinin yaşamında sorunlara neden olmasına rağmen kullanımının sürdürülmesi ve madde alımı azaltıldığında ya da bırakıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ile giden tablodur (14).

Bağımlılık fiziksel ve psikolojik olarak ikiye ayrılmaktadır. Kafein, sigara, esrar, uyuşturucu, alkol gibi maddelere karşı fiziksel bir istek içinde olma durumuna fiziksel bağımlılık denilmektedir. Psikolojik bağımlılık ise bağımlısı olduğu etkinlikten haz alma, günlük yaşamını buna göre düzenlediği için yaşamının olumsuz yönde etkilemesi olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık kavramı insanlık kadar eskidir, ancak spesifik bağımlılık tarifleri yaşanan çağa göre değişebilir (14).

Birçok kişi için bağımlılık kavramı klasik anlamda alkol, esrar, kokain, eroin gibi kimyasal madde kullanımını içerir fakat aslında bağımlılığı neyin oluşturduğu konusunda gerçekte net bir açıklama yapmak zordur. Özellikle son zamanlarda kumar, seks, para harcama, alışveriş yapma, yemek yeme, egzersiz, televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama gibi çok çeşitli davranışlarında bağımlılık yaratabileceği görüşü artmaktadır. Kimyasal olmayan bağımlılıkların bağımlılık yaratıp yaratmadığını belirlemenin yolu, alkol ve madde bağımlılığı için saptanmış olan klinik ölçütlerle karşılaştırmaktır. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan gözlemler sonucu, oluşturulan tanı ölçütlerinin daha çok madde bağımlılığına benzer özellikler gösterdiği görülmüştür. Bu bağlamda patolojik düzeyde internet kullanımını genel olarak "teknolojik bağımlılıklar" başlığı altında ele alınmaktadır.

## 2.2. İnternet Kullanımı ve İnternet Bağımlılığı

İnternet birçok bilgisayar sistemini bir protokol ile birbirine bağlayan, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen geniş, kitlesel bir iletişim aracıdır. İnternet bilgiye kolay, ucuz, hızlı ve güvenli ulaşım, paylaşmanın en modern yoludur. Genel olarak günlük hayatta iş arama, kayıp arama, eş arama, arkadaş arama, alışveriş, bankacılık işlemleri, tanıtım, seyahat, eğitim, sağlık ve savunma gibi birçok alanda internet kullanılmaktadır (15).

Günümüzde tüm dünyayı saran internetin temeli Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Sovyet Rusya arasındaki rekabete dayanmaktadır. 1957'de Sovyetlerin ilk yapay dünya uydusu olan Sputnik'i fırlatmaları üzerine ABD Savunma Bakanlığı, bilim ve teknolojinin orduya en iyi şekilde uygulanması için ARPA (Advanced Research Projects Agency) projesini başlatmıştır. Amerikan Hava Kuvvetleri 1962 yılında ABD'ye yapılabilecek olası bir nükleer saldırıdan sonra bir kısmı hasar görse de çalışmaya devam edecek olan ve tüm ülkeye yayılabilecek bir askeri bilgisayar ağı tasarlamıştır. ARPA projesi bu ağı desteklemiş ve ARPANET adını almıştır. İlk bilgisayar ağı 1969'da California'da kurulmuştur. Güney Amerika'da bulunan dört büyük bilgisayar bir kontratla birleştirilmiştir. 1970'de MIT, Harvard, BBN ve SDC şirketleri de bu ağa eklenmiştir. 1971'de Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi (NASA) gibi birçok kuruluş bu ağ kapsamına girmiş ve liste her geçen gün büyümeye devam etmiştir. 1972 yılında terminal sayısı 23'e ulaşmış ve elektronik posta kavramı ortaya çıkmıştır. 1976'da radyo ve uydu bağlantıları sayesinde ABD ve Amerika kıtası bu ağ üzerinde birleştirilmiştir. 1979'da ilk bilgisayar haber grupları ortaya çıkmış ve IBM şirketi, internetin babası sayılan BITNET sistemini yaratmıştır. 1980'lerde soğuk savaşın etkisini yitirmesiyle akademik ve ticari çevreler bu bilgisayar sistemine ilgi göstermeye başlamıştır (16).

Başlangıç dönemlerinde internet, sadece bilgisayar uzmanları, mühendisler ve bilim adamları tarafından kullanılmaktaydı ve kullanımı kolay değildi. İlk zamanlarda kişisel, ev ya da ofis bilgisayarları yoktu ve internet

karmaşık bir sistemin öğrenilmesiyle kullanılabilirdi. Bu dönemlerde sistem, sadece elektronik posta amacıyla kullanılıyordu. Daha sonraları 1991’de Tim Barnes Lee, world wide web’i (www) icat etti. Bu sistem “hypertext” denen daha görsel bir temele dayanıyordu ve araştırmaların, bilgilerin paylaşılmasını kolaylaştırmak amacını taşıyordu. WWW’in ortaya çıkması aynı zamanda ticari çevreleri de motive etmiştir. Bu tarihte kullanıcı sayısı 617.000’e ulaşmış ve bilgisayar ağı bugünkü “internet” adını almıştır. 1990’larda internet kullanıcı sayısı ve fiziksel yapısı katlanarak artmıştır. Ticari kurumlar, üniversiteler, organizasyonlar ve devlet kurumları bu gelişime ayak uydurmuşlardır. Bağlantı noktalarına isim verilmeye başlanmış ve bu kurumlar kendi adlarına internet siteleri açmaya başlamışlardır. 1994’te internet üzerinde ilk siber banka kurulmuştur. Pizza Hut firması internet üzerinden sipariş almaya başlamıştır. İletişim firmalarının hemen hepsi internete yatırım yapmaya başlamışlardır (16).

İnternetin ülkemizdeki gelişimi ise, 1990’lı yılların başına dayanır. Türkiye, internete Nisan 1993’ten beri bağlıdır. İlk bağlantı Ortadoğu Teknik Üniversitesi’nde (ODTÜ) gerçekleştirilmiştir. 64 kbit/sn hızında olan bu hat, çok uzun bir süre, tüm ülkenin tek çıkışı olmuş ve internet tüm Türkiye’de öncelikle akademik ortamlarda yaygınlaşmaya başlamıştır. Ardından sırasıyla Ege Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi ve İstanbul Teknik Üniversitesi (İTÜ) bağlantıları gerçekleşmiştir. 1996 yılı Ağustos ayında Turnet çalışmaya başlamıştır. 1997 yılında, akademik kuruluşların internet bağlantısını sağlayan ULAKNET çalışmaya başlamış ve üniversiteler nispeten hızlı bir omurga yapısıyla birbirine bağlanmış ve internet kullanılabilir hale gelmiştir. 1999 yılında, ticari ağ yapısında büyük değişiklikler olmuş ve TURNET’in yerini TTnet adında yeni bir oluşum almıştır. 2000’lerin başında; ticari kullanıcılar TTnet omurgası üzerinden, akademik kuruluşlar ve ilgili birimler ile Ulaknet omurgası üzerinden internet erişimine sahip olmaya başlamıştır. Ayrıca bu iki omurga arasında yüksek hızlı bağlantı mevcuttur (16).

“İnternet bağımlılığı”, “patolojik internet kullanımı (PİK)”, “aşırı internet kullanımı” ya da “uygun olmayan internet kullanımı”; genel olarak internetin

aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kaldığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanabilir (17).

İnternet bağımlılığı ile alkol ve madde bağımlılığı (18), öfke kontrol problemleri (19), sosyal izolasyon (20), düşük benlik özsaygısı (21), yalnızlık (22), kaygı bozukluğu (23) ve depresyon (24) arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

### **2.3. Netlessfobi**

Tüm sosyal ağlar, elektronik alışveriş olanakları, e-devlet, e-bankacılık gibi hayatımıza katılan teknolojiler günümüz insanını internet bağımlılığına sürüklemektedir. Bazen sosyalleşme ve devamlı iletişimde kalma arzusu, bazen tam tersi olarak reel hayattan uzaklaşmak; kişiliğini, fiziğini saklayacağı anonim bir ortam olarak internete sığınma isteği insanları internetsiz olamamaya itmektedir. Netlessfobi, internetsiz kalma korkusu olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar bazen sosyalleşmek, bazen de gerçek hayattan uzaklaşmak amacıyla interneti kullanmaktadır. Sosyal bir insan olarak yapılabilecek her şey sanal ortamda yaşandığında artık internet bağımlısı olmaya başlandığı düşünülmektedir (25).

Bir insanı “Netlessfobik” olarak adlandırmak için sadece internette çok zaman geçirmesi ya da sadece daima online olarak akıllı telefon taşıması yeterli değildir. Kişinin internet olmayan ortamda büyük sıkıntı duyması, internetsizliğin kişide fiziksel tepkimeler göstermesi, daima internette olabilmek için alternatifler üretmesi, aklında daima bir profil güncelleme ya da kontrol etme arzusunun olması gerekir. Basit olarak gözlemsel boyutta Netlessfobi'nin belirtileri sıralanırsa; kişisel kullanım için 3'den fazla internet bağlantılı bilgisayar temelli cihaz kullanmak ve bunları çoğu zaman beraber kullanmak, sosyal alan tercihlerini wi-fi bağlantılı işletmelerden/mekarlardan

yana kullanmak, günde 10 saatten fazla online olmak, internet kesildiğinde hayatın durduğu inancına sahip olmak, internet kesildiğinde bir şeyleri kaçırdığı ve yakalayamayacakları inancına sahip olmak, internet bağlantılı cihazları uyurken dahi ulaşılabilir mesafede bulundurmak, bildiri, mesaj sesinden keyif almak, internetten yoksun 1 saatten fazla kalamamaları, günlük 20'den fazla sosyal amaçlı bildirimde bulunmak, reel alternatifler yerine sürekli olarak online olanları tercih etmek (Gündelik işler, yemek sipariş, fatura ödeme... vb.), nomofobik (akıllı telefonda yoksun olma korkusu) ve internet bağımlısı olmak gibi başlıca belirtiler Netlessfobiya için gözlemlenebilir belirtiler olarak sıralanabilir. Henüz çeşitlendirilmiş kapsamlı bir araştırma olmadığı ve konu üzerinde çalışmalar yoğunlaşmadığı için kesin olarak belirtilerden söz etmek mümkün görünmemektedir (25).

#### **2.4. Akıllı Telefonlar ve Akıllı Telefon Bağımlılığı**

Sıradan (temel telefon yetenekleri ile kısıtlı) telefonlara kıyasla daha ileri seviyede işlem yapma kapasitesi bulunan, gelişmiş bağlantı seçenekleri sunan ve üzerinde mobil uygulamaları çalıştırabildiğiniz gelişmiş mobil iletişim cihazlarına akıllı telefon denir (26). Bu tanımı biraz açacak olursak:

- GPS, Wi-Fi, 3G, Bluetooth gibi gelişmiş bağlantı seçenekleri bulunan,
- İyi bir mobil internet deneyimi sunan, yani bir masaüstü bilgisayar kadar olmasa da internette iyi bir gezinti deneyimi yaşayabileceğiniz,
- Bir uygulama marketi bulunan ve üzerine çeşitli mobil uygulamalar yükleyebildiğiniz,
- Üzerinde uygulama geliştirilebilen bir mobil işletim sistemine sahip olan,
- Tercihen dokunmatik bir ara yüze sahip olan,

- Birden fazla uygulamayı aynı anda çalıştırabileceğiniz (göreceli olarak),

mobil cihazları akıllı telefon kategorisine koyabiliriz (26).

Genel hatları ile tarif edilmeye çalışıldığında telefonun farklı mekânlarda bulunan kişiler arasında, karşılıklı ve anında mesaj alışverişine, diğer deyişle iletişime, olanak sağlayan araçlardan biri olduğu söylenebilir. Teknik olarak sadece bir iletişim ve enformasyon aracı olarak görünebilir, ancak aynı zamanda kültür, kimlik, siyaset ve ekonomi alanlarında rolü bulunan bir araçtır. Daha önce bazı denemeler olmuşsa da Graham Bell'in, 10 Mart 1876'da telefonu icat ettiği kabul edilir. Böylece iletişim devriminin önünün açıldığı söylenir. Telefon yaklaşık 100 yıl boyunca gelişimini sürdürmüş ancak kablosu olduğu için her zaman bir yere bağlı olarak kullanılmıştır. Finlandiya ve İsveç gibi coğrafi nedenlerle kablo döşeme sıkıntısı yaşayan ülkelerin alternatif arama çabasıyla telefon, kablosuz hale gelmiştir. Yüzlerce kilometre fiyort ve binlerce adaya sahip Kuzey Avrupa ülkeleri alternatif iletişim yöntemleri aramışlardır. 1988 ve 1989 yıllarında yapılan yoğun çalışmalar sonuç vermiş, 1991 yılında Finlandiya'nın yerel GSM (Global System for Mobile Communication) operatörü Radiolinja üzerinden yine Finlandiya'nın iletişim kuruluşu olan Nokia'nın 1011 modeli ile ilk cep telefonu görüşmesi gerçekleştirilmiştir. İlk dolaşım (roaming) anlaşması Telecom Finlandiya ile İngiliz Vodafone firmaları arasında yapılmıştır ve iki ülke arasında cep telefonu görüşmeleri mümkün olmuştur. 1991 yılı ilk SMS'in de (Kısa Mesaj Servisi) gönderildiği yıldır. Türkiye'de ise, ilk GSM operatörü Turkcell'dir ve 1994 yılının Mart ayında hizmete başlamıştır. Dolayısıyla, bu anlamda yeni bir iletişim aracının kullanımı eskiden olduğundan daha hızlı bir şekilde Türkiye'de gerçekleşebilmiştir. Konuşma ve veri hizmetlerinin daha hızla aktarımını sağlayan bir iletişim sistemi, 3G olarak adlandırılmaktadır. İlk ticari örnekleri 2001 yılında Japonya'da, 2003 yılından itibaren de Avrupa'da kullanılmaya başlanmıştır. 3G Türkiye'de ise, 30 Temmuz 2009 tarihinde kullanılmaya başlamıştır. 1991 yılında yapılan ilk cep telefonu görüşmesinde telefonlarının teknik fonksiyonları öncelikle, iki

kullanıcı arasında sesli görüşmeye imkân verecek şekilde tasarlanmıştır. İlk görüşmeden günümüze kadar, cep telefonları sadece ses iletmekle kalmamış, görüntülü iletişimin yanı sıra, konuşma, mesaj yazma, not tutma, müzik dinleme, radyo dinleme, dosya alışverişi, video çekme, video alışverişi, ses kaydı, fotoğraf çekme, fotoğraf alışverişi, internete bağlanma, televizyon izleme, bankacılık işlemleri, oyun gibi özellikleri kullanmaya olanak veren donanımlarla geliştirilerek piyasaya sürülmeye devam etmektedir. Elbette cep telefonları ile yapılanlar ve yapılabilecek olanlar kullanılan telefon modeli ve servis sağlayıcısına göre de değişim göstermektedir (27).

Cep telefonları ilk çıktığında sadece iki telefon cihazı arasında sesli bağlantı kurmak için kullanılmaktaydı, daha sonra buna SMS (Short Message Servis), Kısa mesaj özelliği eklendi. Bunlar; birinci nesil telefonlar olarak kabul edilir. İkinci nesil cep telefonları, fotoğraf ve video çekebilen, bunları MMS (Multimedia Message Service) ile gönderebilen, kablosuz ağ (WI-FI) desteği ile internette dolaşma teknolojisinin geliştirilmiş olduğu telefonlardır. Türkiye’de de kullanıma açılmış olan iletişim sistemini kullanabilen üçüncü nesil, kablosuz cep telefonları teknolojisine verilen genel ad 3G’dir. Bu sistemde büyük ebatlı müzik, resim ve video dosyalarını eskisine oranla 20 kat daha hızlı şekilde aktarmak mümkün olabilmektedir. İnternet sitelerindeki videolar, cep telefonu ekranından izlenebilir, cep telefonu ile kaydedilen video görüntüleri sosyal medya ortamında paylaşılabilirdiği gibi, anında görüntülü konuşma da yapmaya ya da cep telefonu ekranının çerçevesi içine girebilen görüntüyü yayına vermeye yetecek altyapısı bulunmaktadır. Nitekim 3G sisteminin Türkiye’de kullanıma açıldığı ilk günlerde haber programlarda, habercilerin, haber saatinde, olay yerinden, cep telefonları aracılığı ile yayına görüntülü olarak katıldıklarına şahit olunmuştur. 3G telefon ve sistem aracılığı ile çekilen fotoğrafların bloglara aktarılması da mümkündür. Bankaların internet şubeleri aracılığı ile fatura ödeme, havale gibi birçok bankacılık işlemi banka şubesine gitmeden, telefon üzerinden de yapılabilmektedir. Devletin çeşitli kurumları ve belediyeler de internet üzerinden çeşitli siteler aracılığı ile bazı hizmetler sunmaya başlamışlardır. 3G uyumlu telefonlar e-devlet işlemlerini de yapmaya zemin sunmaktadır. Gazete, dergi, televizyon,

radio gibi, medya servislerinin online içeriğine ulaşmak da mümkün olmaktadır. İnternet üzerinde bulunan alışveriş sitelerinden alışveriş yapmak, sanal kütüphanelerden yararlanmak, online eğitim veren kuruluşların derslerine katılmak ve televizyon izleyebilmek de 3. nesil cep telefonları ile yapılabilecekler arasındadır (27).

Günümüzde mobil aygıtların çevrimiçi iletişim kurabilmesi amacıyla çeşitli iletişim ve bağlantı teknolojileri kullanılmaktadır. Bu teknolojiler şöyle özetlenebilir (28):

- 3G: Mobil cihazlar üzerinden internete bağlanabilmeye olanak sağlayan teknolojidir. Akıllı cep telefonlarında ve cep bilgisayarlarında bulunmaktadır. Diğer aygıtlara bu teknolojiyi kazandırmak için 3G modemler kullanılır. 3G teknolojisinde diğer bağlantı teknolojilerinden farklı olarak internete bağlı kalınan süreye göre değil aktarılan veri miktarına göre ücretlendirme yapılır.
- WI-FI: Kablosuz internet bağlantı teknolojisidir. Cep bilgisayarlarından akıllı telefonlara, tabletlerden dizüstü bilgisayarlara kadar hemen hemen tüm mobil cihazlarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Mobil cihazların yanı sıra masaüstü bilgisayarların da Wi-Fi kartlar aracılığıyla kablosuz internet ağlarına bağlanmaları mümkündür.
- Bluetooth: Kablosuz bağlantı teknolojisidir ve kısa mesafeli veri iletimini sağlamak amaçlanmaktadır. Dizüstü bilgisayarlar, tablet bilgisayarlar, cep bilgisayarları ve akıllı telefonlarda bulunmaktadır. Diğer aygıtlara bu teknolojiyi kazandırmak için Bluetooth Hub kartları kullanılır.
- Kızılötesi: İnsan gözünün göremediği, uzun dalga boyuna sahip elektromanyetik ışıktır. Yakın mesafede veri iletimi sağlamak amacıyla kullanılır. Bluetooth teknolojisinin yaygınlaşmasıyla birlikte yeni nesil mobil cihazlarda artık kızılötesi veri transferi pek kullanılmamaktadır.

Akıllın telefonların sağladığı faydalar aşağıdaki gibi özetlenebilir;

Mobil Konuşma, her türlü mobil telefon ile gerçekleştirilebilen ve en yaygın kullanılan bireysel iletişim uygulamasıdır.

Mobil Mesaj, sesli iletişimin uygun olmadığı durumlarda iletilmesi gereken bilgiyi aktarmak için mobil mesaj kullanılır. SMS ve MMS olmak üzere iki farklı mesaj türü bulunmaktadır. 160 karakter uzunluğunda düz metinlerin gönderilip alındığı mesajlara kısa mesaj (SMS-Short Message Service); resim, ses ve videonun yanı sıra 900 ile 1300 karakter arası metinden oluşan mesajlara ise çoklu ortam mesajı (MMS-Multimedia Message Service) adı verilmektedir. SMS her türlü cep telefonundan gönderilip alınabilir ancak MMS için cep telefonunun GPRS uyumlu olması gerekir (28).

Mobil Öğrenme, internetin eğitim alanında kullanılması ile birlikte taşınabilir bilgisayarlar öğrencilerin ders araçlarından biri haline gelmiştir. Eğitimde e-öğrenme içeriğinin mobil teknolojilere uyarlanması sonucu mobil öğrenme (m-öğrenme) ortaya çıkmıştır. Böylece öğrenciler trende, otobüste, restoranda ya da kafede mobil cihazları ile ders malzemelerine erişebilmektedir. Mobil öğrenme geleneksel öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilirdiği gibi uzaktan öğrenme amacıyla da kullanılmaktadır (28).

Mobil Eğlence, mobil iletişim cihazlarının internete bağlanabilme yetenekleri geliştikçe GSM operatörleri ve mobil cihaz üreticileri mobil iletişim cihazı kullanıcılarına yönelik eğlence amaçlı uygulamalar üretmektedir. Mobil cihazların aynı zamanda birer çoklu ortam oynatıcıları oldukları düşünüldüğünde kullanıcılar, eğlenceli vakit geçirmek için bu cihazları daha sık kullanmaya başlamıştır. Böylece mobil iletişim cihazı kullanıcıları, evde, okulda, kafede, trende, otobüste, vapurda kısacası ihtiyaç duydukları her yerde sohbet programları üzerinden arkadaşları ile sohbet edebilmekte, sosyal ağlara bağlanabilmekte, müzik indirebilmekte, video izleyebilmekte, fotoğraf albümlerine bakabilmekte, grafiklerle bezenmiş oyunları

oynayabilmekte, radyo dinleyebilmekte, çevrimiçi televizyon izleyebilmekte, internette gezinti yapabilmektedir (28).

Mobil İnternet, mobil iletişim aracı kullanıcıları ses ve metin iletişiminin yanı sıra günlük hayatlarında yüksek hızlı şebekeler üzerinden internet erişimine gereksinim duymaktadır. 3G teknolojisinden önce bu gereksinim otel, hastane, okul gibi kurumların yanı sıra restoran, kafeterya gibi bir çok mekânda müşterilere Wi-Fi hizmeti sunularak karşılanırken, son yıllarda mobil internet erişimi sağlayan GSM modemler ve akıllı telefonlar üzerinden karşılanmaktadır. Böylece kullanıcıların birçoğu hareket halindeyken ihtiyaç duydukları anda internete erişerek e-postalarını okuyup, sosyal ağlara bağlanabilmekte, hatta elektronik ticaret sitelerinden alışveriş yapabilmektedir (28).

Mobil Bankacılık, günümüzde banka şubelerinde verilen hizmetlerin hemen hemen hepsi internet şubeleri aracılığıyla da gerçekleştirilmektedir. İnternet şubelerine artan talep nedeniyle bankalar, internet bankacılığı işlemlerini mobil cihazlara uyumlu hale getirmişlerdir. Böylece müşteriler de istedikleri yerden mobil cihazlarla hesaplarına erişerek bankacılık işlemlerini gerçekleştirebilmektedir (28).

Konum Bazlı Uygulamalar, mobil iletişim olanakları hayatımızın merkezine o kadar yerleşti ki, bugün artık bir mekân ararken o çevrede yaşayan bir kişiye adres sormak yerine akıllı telefonumuz ile yön bulmayı tercih ediyoruz. Akıllı telefonlar abonenin bulunduğu yere yakın mekânları bir harita üzerinden tanıtmaya ya da adres bulmaya yardımcı olmaktadır. Kullanıcıya en yakın noktadaki eczane, hastane, banka ATM'leri, sinema, restoran ya da kafeye ulaşım, bu uygulamalar sayesinde rahatça yapılabilmektedir. GSM operatörlerinin uygulamaları dışında Google firması Google Maps for Mobile uygulamasını akıllı telefon kullanıcılarına ücretsiz olarak dağıtmaktadır. Bu uygulama ile yürüyerek ya da arabayla gitmek istediğiniz yerin rotasını harita üzerinde görebilmeniz mümkün hale gelmiştir (28).

GPS Uygulamaları, GPS (Global Positioning System) ABD Savunma Bakanlığı tarafından geliştirilmiş uydu bazlı konum ya da yer belirleme sistemidir. GPS, yeryüzünün üzerinde bulunan, kendi yörüngesinde dönen 24 uydudan oluşur. Bu uydular yaydıkları radyo frekansı ile enlem, boylam, irtifa ve zaman olmak üzere dört farklı türde bilgiyi taşırlar. GPS kullanılarak bulunulan noktadan varış noktasına görsel ve işitsel yönlendirmelerle ulaşılmasını sağlayan sistemler ise Navigasyon Sistemi olarak isimlendirilmektedir. Navigasyon sisteminde, üzerinde GPS alıcısı bulunan elektronik cihazlar kullanılabildiği gibi, cep bilgisayarları, akıllı telefonlar ya da araca entegre edilmiş GPS sistemleri de kullanılabilir. Navigasyon cihazları üzerinde, özel olarak hazırlanmış navigasyon yazılımı ve harita yer almaktadır (28).

## **2.5. Sosyal Medya**

Sosyal medya, kullanıcı içeriğinin kendisi ve yayıldığı, yayınlandığı, paylaşıldığı her tür platformun genel adıdır. Kullanıcıların içerik üretip bunu internet ortamında diğer kullanıcılarla paylaşmasını sağlayan araçların tümüne sosyal medya denir. Başka bir tanımla sosyal medya, kullanıcıların çevrimiçi ortamda bir araya geldikleri, içerik paylaşımında buldukları ve birbirleriyle herhangi bir şekilde etkileşim halinde oldukları iletişim platformuna verilen genel isimdir. Buradaki paylaşımlar metin, video, fotoğraf ya da ses kaydı olabilir. Kullanıcılara kendi profillerini yapılandırma, arkadaş listesi oluşturma ve gezinme olanağı veren ilk sosyal ağ sitesi olan SixDegrees.com, 1997 yılında kurulmuştur (29).

### **2.5.1. Facebook**

Facebook, insanların başka insanlarla iletişim kurmasını ve bilgi alışverişini yapmasını amaçlayan bir sosyal paylaşım web sitesidir. 4 Şubat

2004 tarihinde Harvard Üniversitesi öğrencisi Mark Zuckerberg tarafından kurulan Facebook, öncelikle Harvard öğrencilerinin kullanımı için oluşturulmuştur. Daha sonra ABD’de bulunan bütün okulları kapsayarak dünyaya yayılmıştır. Kullanıcılar Facebook üzerinde düşüncelerini paylaşabilmekte, kendilerini ya da arkadaşlarını üzerinde etiketleyerek fotoğraf ya da video paylaşabilmekte, buldukları yerleri harita üzerinde göstererek bildirebilmektedirler (29).

### **2.5.2. Twitter**

Son derece hızlı bir şekilde büyümeye devam eden bir diğer sosyal ağ ise Twitter uygulamasıdır. Halihazırda birçok ülkede Facebook’tan sonra ikinciliği elinde bulunduran Twitter, Amerika Birleşik Devletleri’nde Facebook’un büyümesinin yavaşlaması ile kendi büyüme hızını dört kat kadar arttırmıştır. 2010’lu yılların başları açısından Twitter’ın dünya çapında 800 milyon civarında kullanıcısı bulunmaktadır. Twitter’ın bu büyüme hızını yakalamasında her geçen gün daha fazla dili desteklemesinin de payı büyüktür (29).

Twitter’ın çalışma mantığı oldukça basittir. O an başınıza yaşanan bir olay, duyurulmak istenen haber, düzenlenen bir kampanya, bir firma hakkındaki gelişme, seçim kampanyasında miting ya da çıkılacak televizyon kanalını duyurmak gibi akla gelebilecek hemen her şey Twitter üzerinden takipçilere duyurulabilmektedir. Twitter’a bir platform olarak hemen göze çarpan özellikleri mobil erişim sağlaması, birçok kişiye bir anda erişimin hızı, geniş kullanıcı kitlesi, kullanım kolaylığı ve düşük ya da sıfır kullanım maliyetidir. Bu özellikler duyurular, anında haber takibi gibi kullanımlar için de önemlidir (29).

### **2.5.3. Instagram**

Mobil aygıtlar için tasarlanıp geliştirilmiş, kullanıcılarına fotoğraflarını sosyal ağlarda paylaşma olanağı sağlayan farklı dil seçenekleri ile kullanılabilen bir uygulamadır. Ekim 2010'da kurulduğunda, kullanıcılarına çektikleri bir fotoğraf üzerinde dijital filtre kullanma ve bu fotoğrafı Instagram'ın da dahil olduğu, sosyal medya servisleri ile paylaşma imkânı tanımıştır. Uygulamayı başlatabilmek için kullanılacak mobil cihaza indirilip, kullanıcı adıyla bir hesap oluşturulması yeterlidir. Instagram fotoğrafların kolaylıkla düzenlenmesine olanak vermektedir. En beğenilen düzenlemelerden olan filtre özelliğindeki oldukça geniş filtre çeşidinden biri kullanılarak fotoğraflara bambaşka bir hava vermek mümkün olmaktadır. Instagram sadece 1,5 yılda çok büyük bir başarı elde etmiştir. Program ile şu anda her gün milyonlarca fotoğraf paylaşılmaktadır (29).

### **2.5.4. MySpace**

2003 yılında kurulan sosyal ağ sitesi, farklı dillerde hizmet sunmakla birlikte günlük tutma, resim, video ve bağlantı paylaşma olanağı vermektedir. MySpace, sanal ortamda kullanıcı denetiminde iletişim ve arkadaşlıklar kurulabilen, kişisel profillerin, blogların, grupların, resimlerin, müzik ve videoların barındırılabilceği bir sosyal iletişim web sayfasıdır (29).

### **2.5.5. LinkedIn**

İş yaşamına yönelik bir sosyal ağ olan LinkedIn'de üyeler diğer kişileri birey olarak değil, bağlantı olarak değerlendirirler. Bu sosyal ağda bireyler eski çalışma arkadaşlarına, okul arkadaşlarına ulaşabilir, sitede yayımlanan iş imkânlarını takip ederek yeni iş fırsatları yakalayabilirler. LinkedIn, iş dünyasının en büyük sosyal ağıdır. 2010'lu yıllarda bir milyon Türk kullanıcıya ulaşmış durumdadır. LinkedIn'de hesap açılarak iş alanı ile ilgili

kişileri eklemek, hatta çalışılan alanla ilgili şirketleri bulmak mümkündür. Bunun haricinde yine iş alanıyla ilgili LinkedIn gruplarına üye olup, buradaki tartışmalara katılmak ve takip etmek de mümkündür (29).

### **2.5.6. Pinterest**

Henüz yeni kurulsa da bir anda çok sayıda kullanıcıya ulaşan (kullanıcılarının %80'i kadın) Pinterest, iğnelemek mantığı üzerine kurulmuş ve daha çok görsel imleme üzerine kurulmuş bir sosyal medya aracıdır. Kullanımı basit ve içeriği oldukça eğlencelidir. Herhangi bir sitede beğenilen bir görsel anında Pinterest'e eklenebilmektedir (29).

### **2.6. Nomofobi**

Nomofobi terimi ilk olarak 2008 yılında İngiltere'de Posta İdaresi'nce yaptırılan bir araştırma sonucunda ortaya atılmıştır. Araştırmaya katılanların %53'ünün akıllı telefonlarını kaybettiklerinde, bataryaları bittiğinde veya kapsama alanı dışında olduklarında kendilerini huzursuz hissettikleri, erkeklerin %58'i ile kadınların %48'inin bu endişeyi yaşadıkları ve katılanların %9'unun ise; akıllı telefon kapalı olduğunda, kendilerini stresli hissettikleri bildirilmiştir (30).

Genel itibarıyla akıllı telefondan yoksun olma korkusu olarak tanımlanan nomofobi diğer fobik zihinsel durumlar gibi hem zihinsel hem de fiziksel bir takım olumsuz yan etkilere sebep olabilmektedir. Bu durum yoksunluk durumunda yaşanan zihinsel ve fiziksel olumsuzluklar şeklinde kendini gösteren belirli bir obje veya maddeye bağımlı olma durumundan farklı olarak obje veya madde mevcutken de yaşanan yoksun kalma korkusu şeklinde ifade edilmektedir. Bu yoksun olma korkusu; yoksun olma korkusu yaşanan obje veya maddeyi sürekli kontrol etme, faal olması gereken bir cihaz ise onu faal tutmak için aşırıya kaçan tedbirler alma, sürekli kontrol etme davranışları ile kendini gösterebilmektedir. Temel motifin korku olması

sebebiyle fobik durumlar içerisinde değerlendirilen nomofobinin özellikle kendilerine belirli bir kişisel özgürlük alanı sağlamış olan ve akıllı telefon kullanımı çok yaygın olan üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın olduğu ve bu durumun hızla arttığı gözlenmektedir. Özellikle üniversite yerleşkeleri dikkatli bir gözle izlendiğinde binalar arasında kafası aşağı bakan elinde akıllı telefon ile gezinen ve çoğunlukla etraflarında olan bitenin farkında dahi olmayan gençler görmek çok olağan bir durum haline gelmiştir. Kantinde, bahçede, kafeteryada, yatakhane, evde, otobüste, metroda, minibüste hatta derste akıllı telefonları ile sürekli veya kesikli biçimde meşgul olan bu genç insanların hayatları bu akıllı ve cezbedici cihazların etkisi altına girmiş gibi görünmektedir. Özellikle sürekli ellerindeki akıllı telefonlara baktıkları için trafik ışıklarına dikkat etmeyen bireylerin dikkatini çekerek olası kazalara engel olmak amacıyla Almanya'da trafik ışıklarının kaldırılmada yere yerleştirildiği bildirilmektedir (30).

## **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

### **3.1. Etik Kurul Onayı**

Bu araştırma projesi Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi “İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar” Etik Kurulu tarafından bilimsel ve etik açıdan uygun görülüp 26.12.2016 tarihinde 363 sayılı kararla onaylanmıştır.

### **3.2. Araştırma Bölgesi**

Bu araştırma Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi İbn-i Sina Hastanesi ve Cebeci Kampüsünde yapılmıştır.

### **3.3. Araştırma Evreni**

Araştırmanın evrenini Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde 02.01.2017 – 01.06.2017 tarihleri arasında gönüllü katılımı kabul eden Tıp Fakültesi Dönem 1 (438 kişi) ve Dönem 6 (332 kişi) öğrencileri oluşturmaktadır.

### **3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma Ankara ilinde Ankara Üniversitesi Tıp fakültesi öğrencilerinden Kişisel Bilgi Formu ve Tekin Ç. tarafından geçerlilik güvenilirliği yapılan Problemler Cep Telefonu Ölçeği için verilen cevaplar ve sonuçlarla sınırlıdır.

### 3.5. Veri Toplama Aracı

Çalışma kapsamında sosyo-demografik bilgileri toplamak amaçlı kişisel bilgi formu ve akıllı telefon bağımlılık düzeyini ölçmek için 2014 yılında Tekin Ç ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği kabul edilmiş olan (31) Augner ve Hager tarafından geliştirilen “Cep Telefonu Problemlili Kullanım Ölçeği” (32) kullanılmıştır (EK-2).

#### 3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini ve akıllı telefon kullanma profillerini belirleyebilmek için açık ve kapalı uçlu sorulardan oluşan anketi cevaplamaları istenmiştir. Soruların yer aldığı anket formu EK-2’de verilmiştir.

#### 3.5.2. Cep Telefonu Problemlili Kullanım Ölçeği

Cep Telefonu Problemlili Kullanım (PU) Ölçeği, Augner ve Hacker tarafından Almanca olarak Avusturya’da geliştirilmiştir. Bu ölçek cep telefonunun aşırı kullanımı, cep telefonu ile bazı psikolojik değişkenlerin ilişkisi ve cep telefonunun uzun süreli kullanımına bağlı oluşabilecek olumsuz etkileri ölçmektedir. PU ölçeği, “bağımlılık” (9 soru), “sosyal ilişkiler” (7 soru), “sonuçlar” (10 soru) olmak üzere üç alt bölümden oluşmaktadır. Bağımlılık ve sosyal ilişkiler bölümünde yer alan her bir madde 0-4 puan (0 = kesinlikle katılmıyorum, 4 = kesinlikle katılıyorum), sonuçlar bölümünde yer alan her bir madde ise 0 (hiç) – 4 (çok sık) puan Likert skalası aracılığı ile puanlandırılmaktadır. Alınan her bir cevabın puanları toplanarak toplam puana ulaşılmaktadır. Ölçeğin tamamı için toplam puan, 0-104 arasında değişmektedir. Yüksek puan almak, kişinin cep telefonunu problemlili kullandığını gösterebilir. Ölçeğin bulunduğu form EK-2’de verilmiştir.

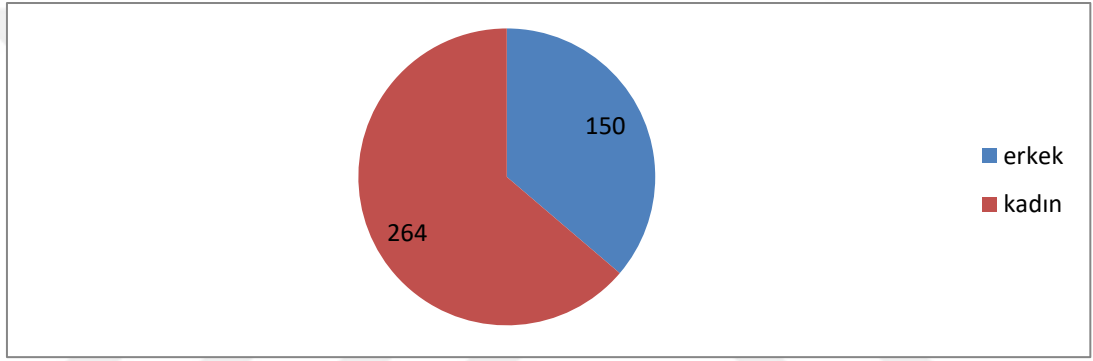
### 3.5.3. İstatistiksel Analiz

Verilerin analizi SPSS 11,5 paket programında yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler dağılımı normal olan değişkenler için ortalama standart sapma, dağılımı normal olmayan değişkenler için median (min- max), nominal değişkenler ise vaka sayısı ve (%) olarak gösterilmiştir. Gruplar arasında ortalamalar yönünden farkın önemi t testi, tek yönlü varyans analizi ile ortanca değerler yönünden farkın önemi Mann Whitney-U testi ve Kruskal Wallis testi ile verilmiştir. Nominal değişkenler Pearson Ki-Kare veya Fisher Exact testi ile değerlendirilmiştir. Sürekli değişkenler arasındaki ilişki araştırılırken dağılım normal olmadığında Spearman Korelasyon testi ile normal olduğunda Pearson Korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Örneklem büyüklüğü için yapılan pilot çalışmada %90 güç ve  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyinde her bir grup için alınması gereken kişi sayısı 201 kişi olup toplam kişi sayısı 402 olarak bulunmuştur. Araştırmamız kesitsel tanımlayıcı bir araştırmadır.

## 4. BULGULAR

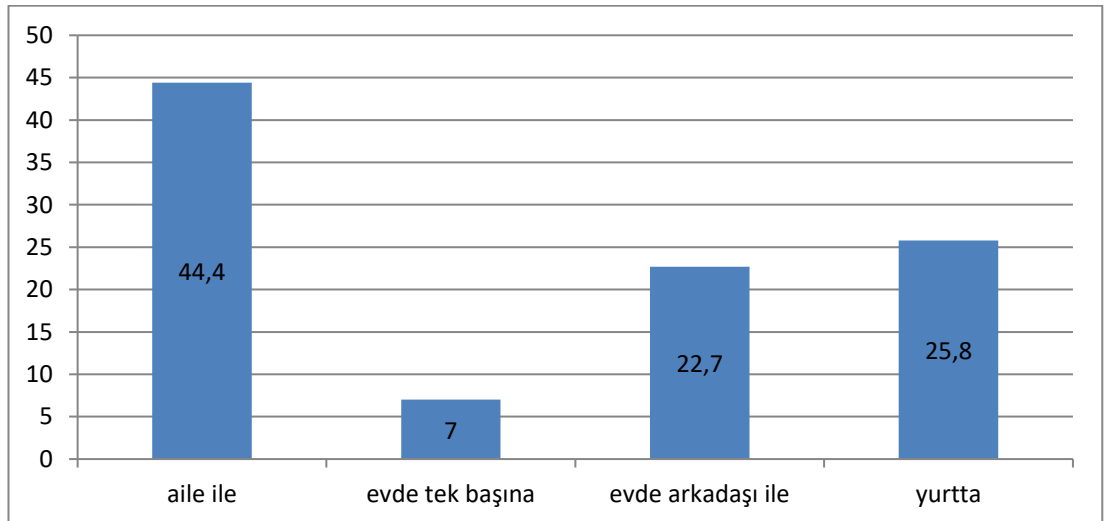
### 4.1. Sosyo-demografik Özellikler

Çalışmamıza Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem 1 (208 kişi) ve Dönem 6 (206 kişi) öğrencisi 414 katılımcı alınmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması  $21,50 \pm 3,29$  olarak saptandı. Öğrenciler ortalama  $4,88 \pm 1,38$  yıldır akıllı telefon kullanıcılarıydılar. Tıp fakültesi öğrencilerinden sorularımıza cevap veren 414 kişinin %63,8'i kız (n=264), %36,2'si (n=150) erkekti (Şekil 1).



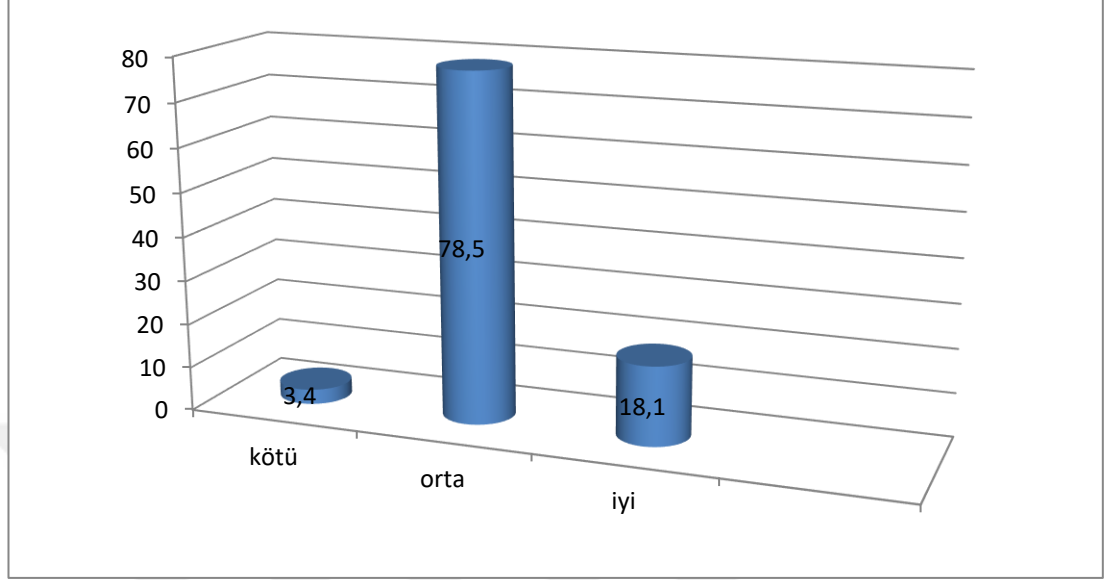
Şekil 1: Öğrencilerin cinsiyet dağılımı

Öğrencilerin %44,4'ü (n=184) ailesiyle yaşıyordu (Şekil 2).



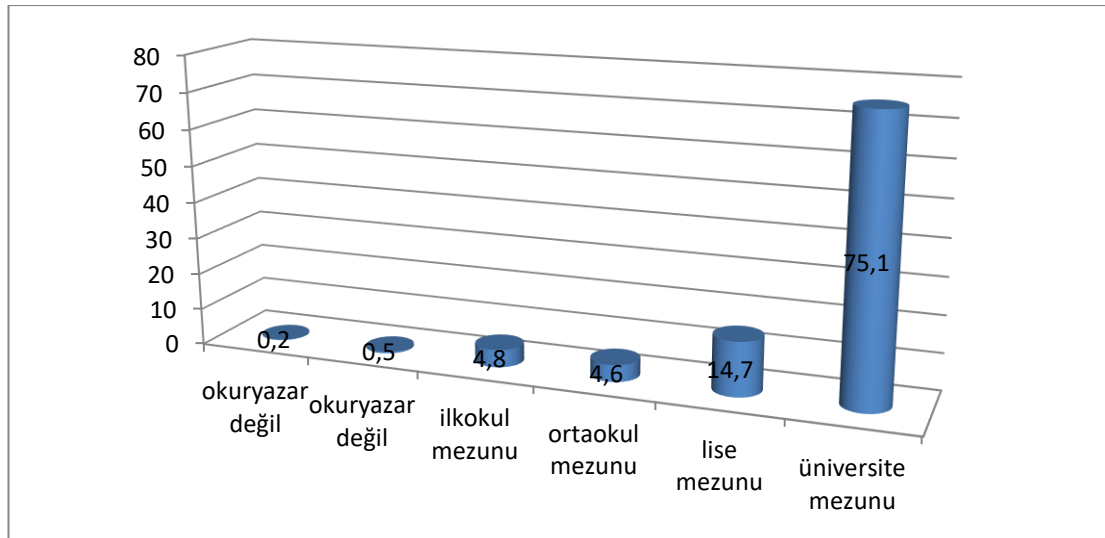
Şekil 2: Öğrencilerin ikamet ettikleri yerlere göre dağılımı

Öğrencilerin %78,5'inin sosyo-ekonomik düzeyi orta seviyede idi. (Şekil 4).



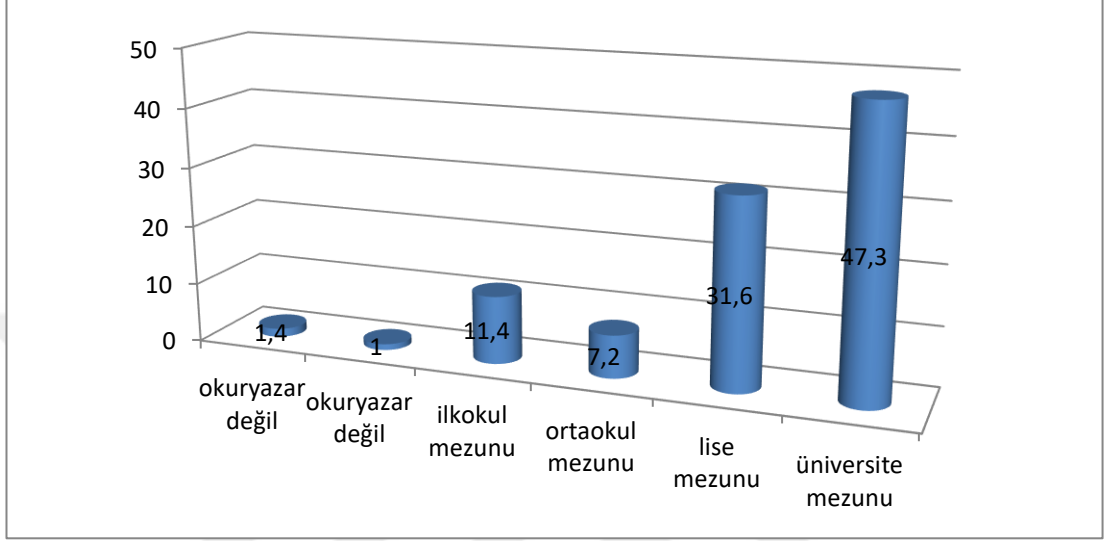
**Şekil 3:** Öğrencilerin sosyo-ekonomik düzey durum oranları

Öğrencilerin %75,1'inin (n=311) babası üniversite mezunu, %14,7'sinin lise mezunu (n=61), %4,6'sının (n=19) ortaokul mezunu ve %4,8'inin (n=20) ilkokul mezunu idi. 2 öğrencinin babası okuryazar iken, 1 öğrencinin babası okuryazar değildi (Şekil 4).



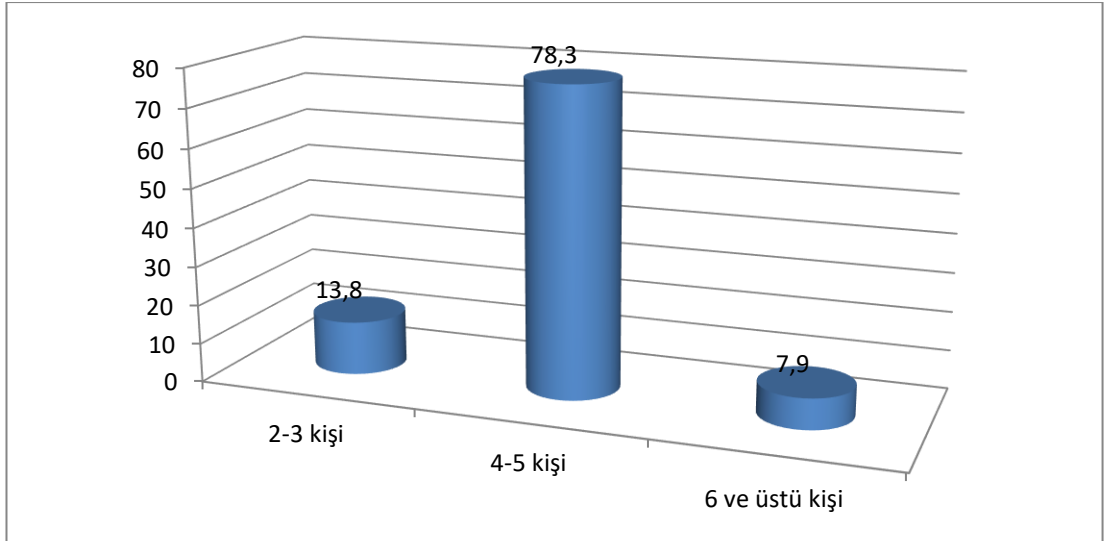
**Şekil 4:** Öğrencilerin babalarının öğrenim durumu oranları

Öğrencilerin %47,3'ünün (n=196) annesi üniversite mezunu, %31,6'sinin lise mezunu (n=131), %7,2'sinin (n=30) ortaokul mezunu ve %11,4'ünün (n=47) ilkokul mezunu idi.4 öğrencinin annesi okuryazar iken,6 öğrencinin annesi okuryazar değildi (Şekil 5).



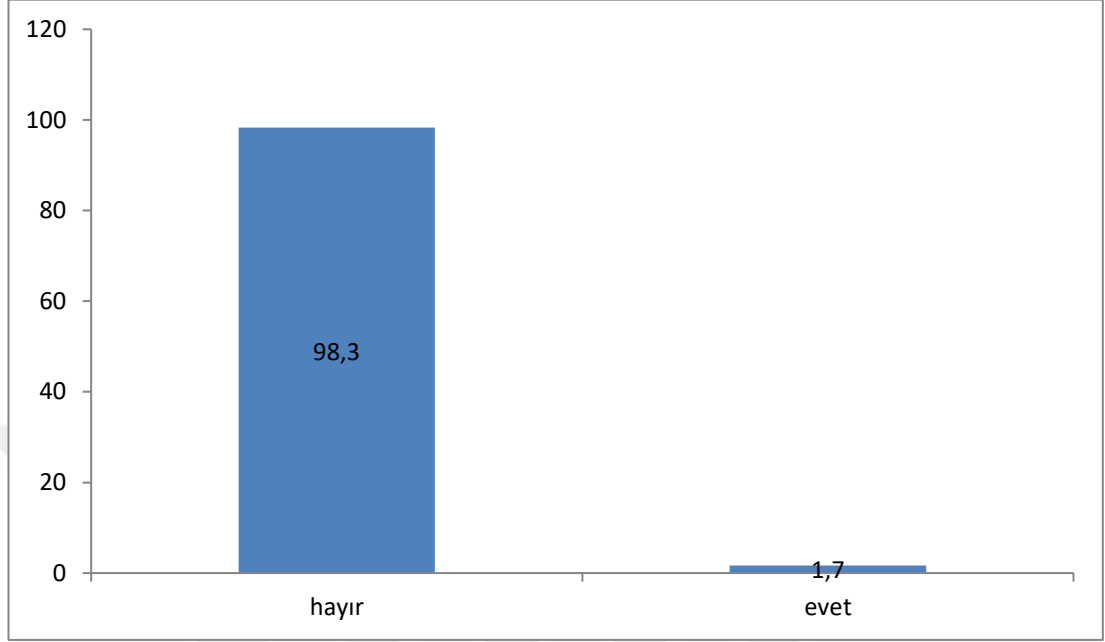
**Şekil 5:** Öğrencilerin annelerinin öğrenim durumu oranları

Öğrencilerin %78,3 'ünün (n=324) ailesindeki birey sayısı 4-5 kişi idi (Şekil 6).



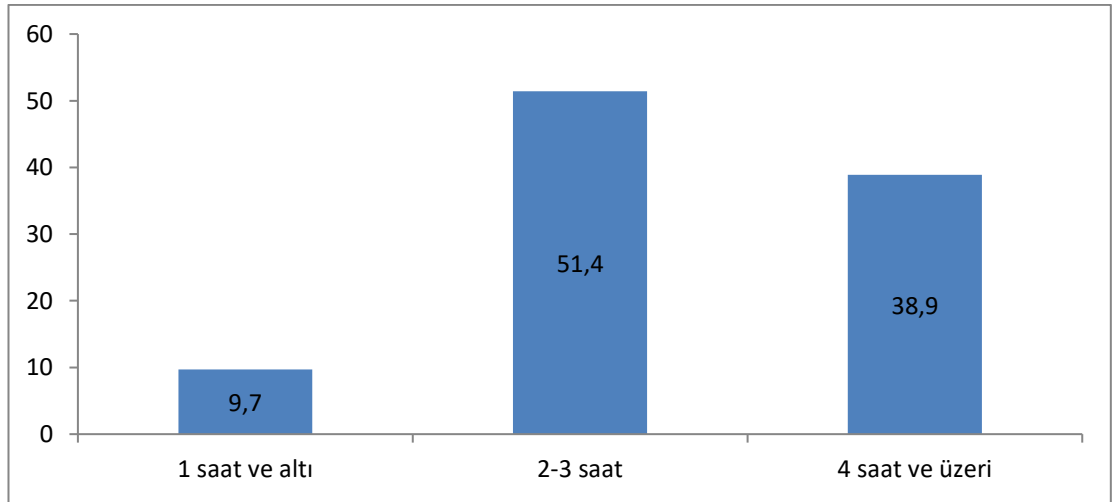
**Şekil 6:** Öğrencilerin ailelerindeki birey sayıları oranları

Öğrencilerin %98,3'ü (n=407) herhangi bir ek işte çalışmazken, %1,7'si (n=7) çalışıyordu (Şekil 7).



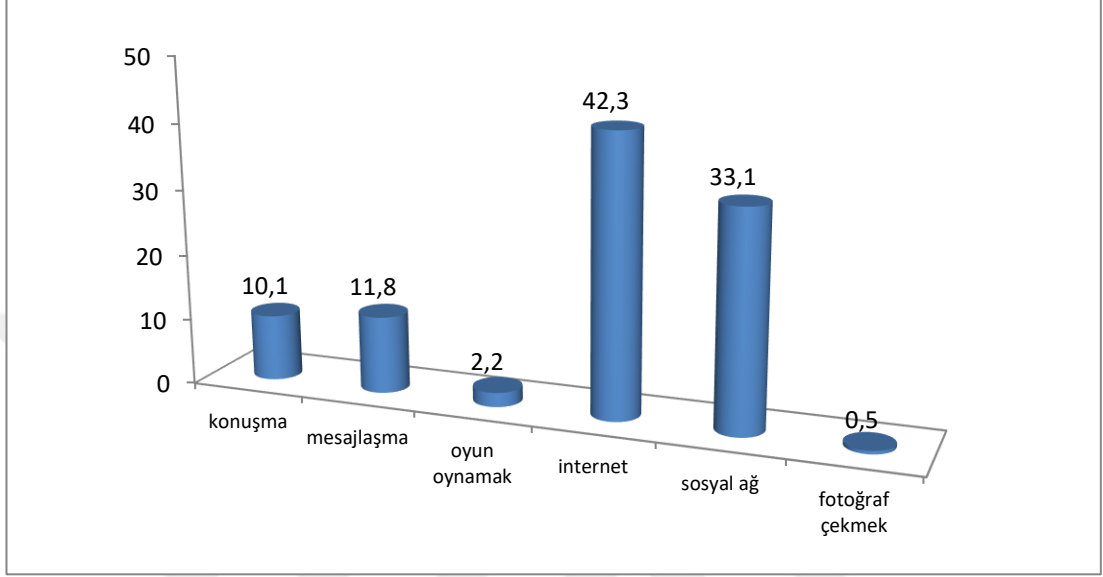
**Şekil 7:** Öğrencilerin ek işte çalışma durumu oranları

Öğrencilerin %9,7'si (n=40) akıllı cep telefonunu 1 saat ve altında kullanırken, %51,4'ü (n=213) 2-3 saat ve %38,9'u (n=161) 4 saat ve üzerinde kullanıyordu (Şekil 8).



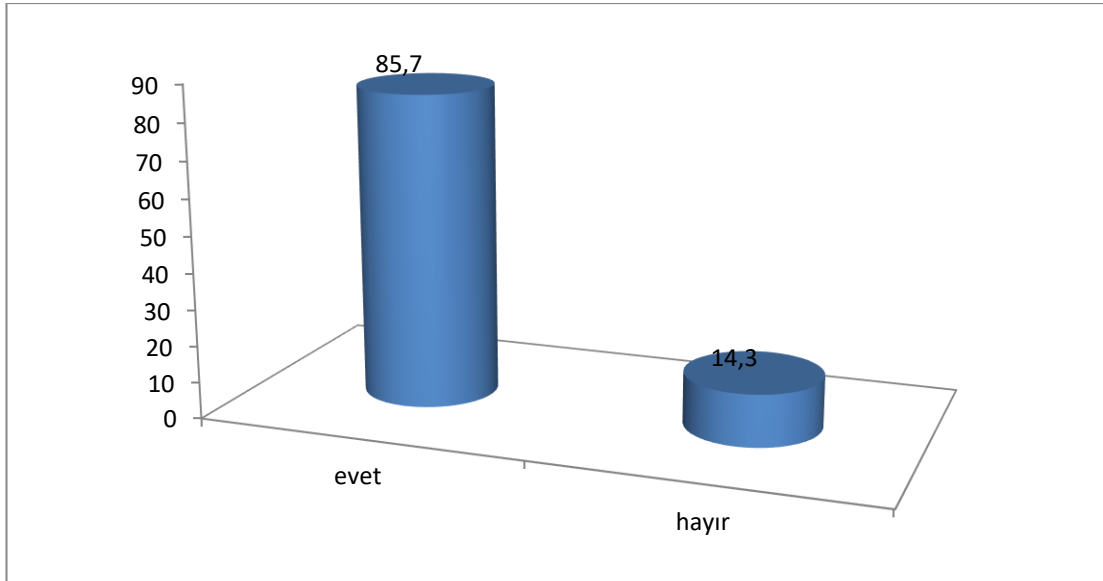
**Şekil 8:** Öğrencilerin günde ortalama cep telefonu kullanma süresi oranları

Öğrencilerin %42,3'ü (n=175) cep telefonunu en sık internete girme amaçlı kullanırken, %33,1'i (n=137) sosyal paylaşım sitelerinde dolaşmak, %11,8'i (n=49) mesajlaşma, %10,1'i (n=42) konuşma, %2,2'si (n=9) oyun oynamak ve %0,5'i (n=2) fotoğraf çekmek amaçlı kullanıyordu (Şekil 9).



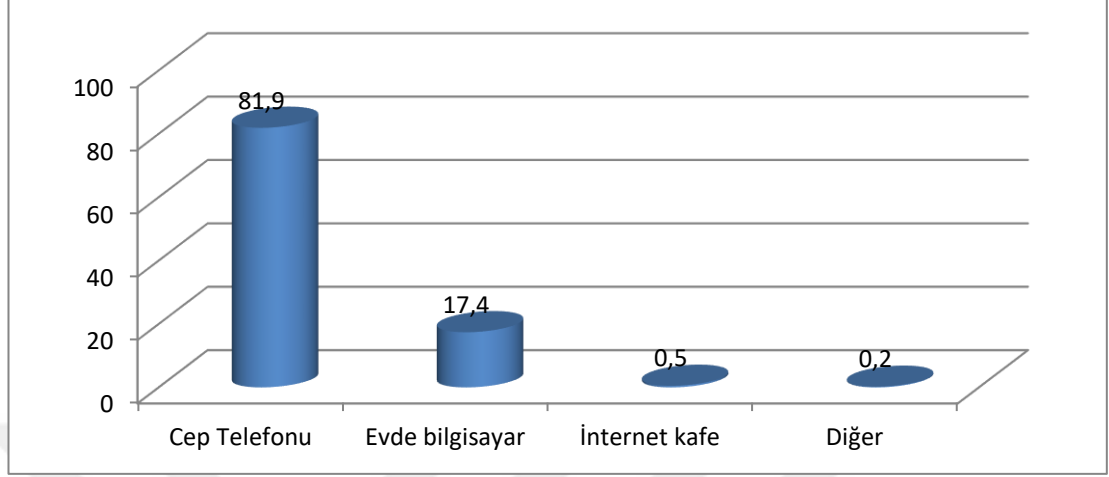
**Şekil 9:** Öğrencilerin en sık cep telefonlarını kullanma amaçları oranları

Öğrencilerin %85,7'sinin (n=355) kendine ait bilgisayarları varken, %14,3'ünün (n=59) yoktu (Şekil 10).



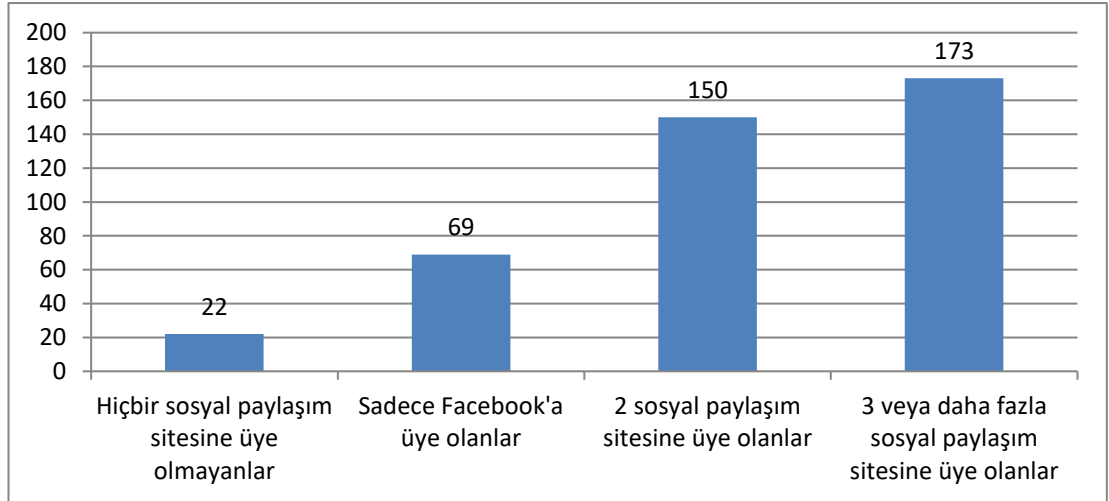
**Şekil 10:** Öğrencilerin kendine ait bilgisayarlarının olma durumu oranları

Öğrencilerin %81,9'u (n=339) internete en sık akıllı cep telefonundan giriyordu (Şekil 11).



**Şekil 11:** Öğrencilerin en sık internete girme araçları

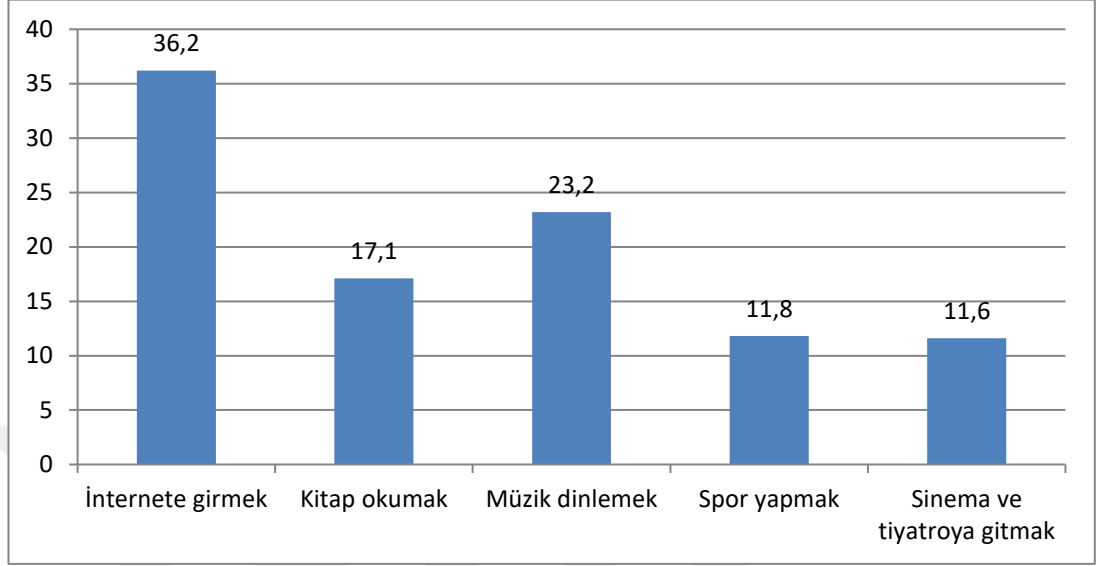
Öğrencilerin %5,3'ü (n=22) hiçbir sosyal paylaşım sitesine üye değilken, %16,7'si (n=69) sadece Facebook'a, %36,2'si (n=150) 2 sosyal paylaşım sitesine ve %41,8'i (n=173) 3 veya daha fazla sosyal paylaşım sitesine üye idi (Şekil 12).



**Şekil 12:** Öğrencilerin sosyal paylaşım sitelerine üye olma durumu oranları

Öğrencilerin %36,2'si (n=150) boş zamanlarını en sık internete girerek, %17,1'i (n=71) kitap okuyarak, %23,2'si (n=96) müzik dinleyerek,

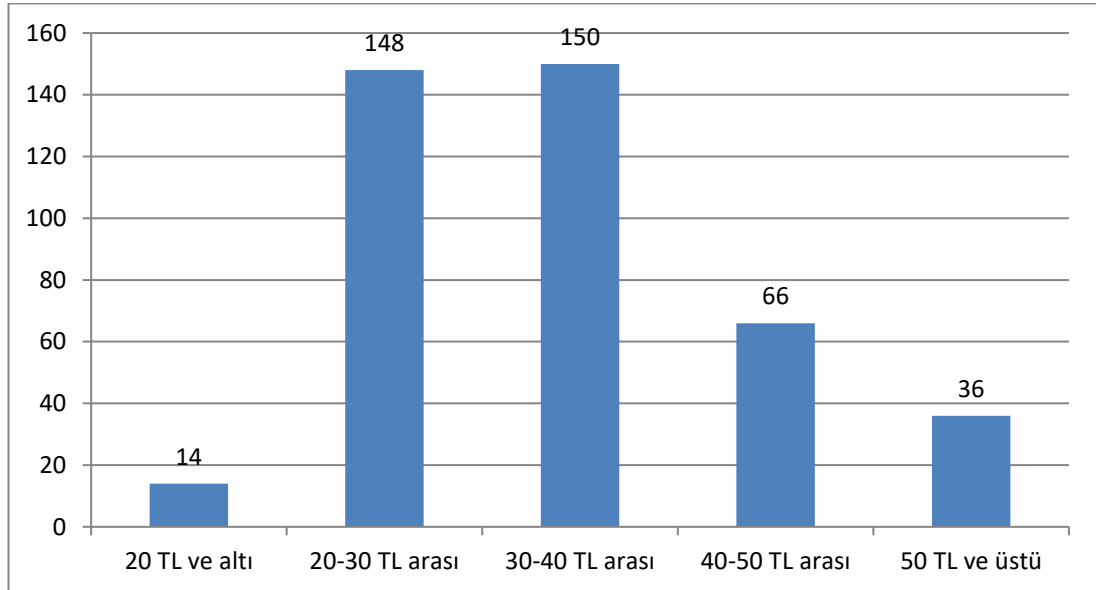
%11,8'i (n=49) spor yaparak, %11,6'sı (n=48) sinema ve/ veya tiyatroya giderek değerlendiriyordu (Şekil 13).



**Şekil 13:** Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirirken yaptıkları aktiviteler

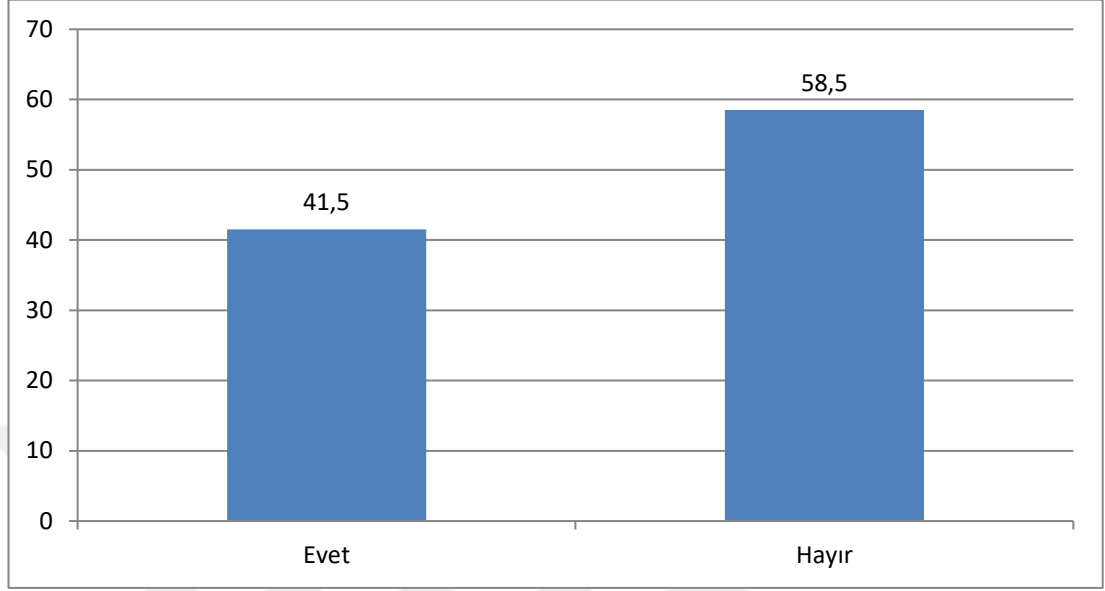
Öğrencilerin %54,8'i (n=227) faturalı telefon hattı kullanırken, %45,2'si (n=187) kontrollü telefon hattı kullanıyordu (Şekil 14).

Öğrencilerin %72,1'i (n=298) telefon için aylık 20-40 TL arası ücret ödüyordu (Şekil 14).



**Şekil 14:** Öğrencilerin aylık telefon kullanımı için ödedikleri ücret

Öğrencilerin %41,5'i (n=172) en az 1 sosyal gruba üye iken, %58,5'i (n=242) hiçbir sosyal gruba üye değildi (Şekil 15).



**Şekil 15:** Öğrencilerin sosyal gruplara üye olma durumu oranları

#### 4.2. Problemlili Cep Telefonu Kullanımı Ölçeği Bulguları

Öğrencilerin tüm ölçeğe göre ortalama bağımlılık düzeyi 39,75 puandı. Kızlar için ortalama puan 40,20 iken, erkekler için ortalama puan 38,95 idi. Kızların erkeklere oranla bağımlılık düzeyi daha yüksekti, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildi ( $p=0,222$ ). Tablo 1'de katılımcıların cinsiyete göre aldıkları puan ortalamaları gösterilmektedir.

**Tablo 1:** Katılımcıların cinsiyete göre aldıkları toplam puanların ortalaması

Cinsiyet	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	p
Erkek	150	38,95	11,21	p=0,222
Kız	264	40,20	12,06	
Toplam	414	39,75	11,76	

1.Sınıflar arasında puan ortalaması 42,07 iken, 6.sınıf öğrencileri arasında puan ortalaması 37,40 idi. Öğrencilerin sınıflarına göre bağımlılık

düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklı olarak saptandı ( $p<0,001$ ). Tablo 2’de katılımcıların sınıflarına göre aldıkları toplam puanlarının ortalamaları gösterilmektedir.

**Tablo 2:** Katılımcıların sınıflarına göre aldıkları toplam puanların ortalamaları

Sınıf	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	p
1	208	42,07	12,46	p<0,001
6	206	37,40	10,52	
Toplam	414	39,75	11,76	

Ortalama puanlar sosyo-ekonomik düzeyi düşük öğrencilerde 30,1429, orta olanlarda 39,3077, yüksek olanlarda ise 43,4667 idi. Sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe bağımlılık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükseliyordu ( $p<0,001$ ). Tablo 3’de katılımcıların sosyo-ekonomik düzeylerine göre aldıkları toplam puanlarının ortalamaları gösterilmektedir.

**Tablo 3:** Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeylerine göre aldıkları toplam puanların ortalamaları

Sosyo-ekonomik düzey	N	Ortalama puan	Standart Sapma	p
Düşük	14	30,14	14,91	p<0,001
Orta	325	39,30	11,36	
Yüksek	75	43,46	11,61	
Toplam	414	39,75	11,76	

Ortalama puanlar cep telefonuna 1 saat ve altında girenlerde 30,30, 2-3 saat girenlerde 36,98 iken, 4 saat ve üzerinde 45,76 olarak hesaplandı. Cep telefonunu günlük kullanma süresi arttıkça ölçekten alınan puanda artıyordu. Her üç grup arasında istatistiksel olarak bağımlılık düzeyleri açısından anlamlı ilişki saptandı ( $p<0,001$ ). Tablo 4’de katılımcıların günde ne kadar zamanlarını cep telefonuna ayırdıklarına göre aldıkları toplam puanlarının ortalamaları gösterilmektedir.

**Tablo 4:** Katılımcıların günde ne kadar zamanlarını cep telefonuna ayırdıklarına göre aldıkları toplam puanların ortalamaları

Günde kaç saat cep telefonu kullandığı	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	p
1 saat ve altı	40	30,30	8,60	p<0,001
2-3 saat	213	36,98	9,93	
4 saat ve üzeri	161	45,76	11,81	
Toplam	414	39,75	11,76	

Ortalama puanlar hiçbir sosyal paylaşım sitesine üye olmayan öğrencilerde 30,77, sadece Facebook'a üye olanlarda 34,70, 2 sosyal paylaşım sitesine üye olanlarda 40,44, 3 veya daha fazla sosyal paylaşım sitesine üye olan öğrencilerde ise 42,31 hesaplandı. Buna göre hiçbir sosyal paylaşım sitesine üye olmayan öğrencilerle, 2 ve daha fazla sosyal paylaşım sitesine üye olanlar arasında cep telefonu problemleri kullanımı arasında anlamlı ilişki saptanırken ( $p<0,001$ ), sadece Facebook'a üye olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmadı ( $p=0,943$ ). Ayrıca 2 veya daha fazla sosyal paylaşım sitesi kullananların ölçek puanı sadece Facebook kullananlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksekti ( $p<0,001$ ). Tablo 5'de katılımcıların sosyal paylaşım sitelerine üye olma durumlarına göre aldıkları toplam puanlarının ortalamaları gösterilmektedir.

**Tablo 5:** Katılımcıların sosyal paylaşım sitelerine üye olma durumlarına göre aldıkları toplam puanların ortalamaları

Sosyal paylaşım sitelerine üye olma durumu	N	Ortalama puan	Standart Sapma
Sosyal paylaşım sitesine üye olmayan	22	30,77	7,91
Facebook'a üye olanlar	69	34,70	10,94
2 sosyal paylaşım sitelerine üye olanlar	150	40,44	11,82
En az 3 sosyal paylaşım sitelerine üye olanlar	173	42,31	11,33
Toplam	414	39,75	11,76

Ortalama puanlar sigara kullanan öğrencilerde 37,85 iken, kullanmayan öğrencilerde 40,15 idi. Buna göre sigara kullanan ve kullanmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmadı

( $p=0.093$ ). Tablo 6'da katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre aldıkları toplam puanlarının ortalamaları gösterilmektedir.

**Tablo 6:** Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre aldıkları toplam puanların ortalamaları

Sigara kullanımı	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	p
Hayır	342	40,15	11,96	p=0.093
Evet	72	37,85	10,62	
Toplam	414	39,75	11,76	

Ortalama puanlar alkol kullanan öğrencilerde 39,34 iken, kullanmayan öğrencilerde 39,97 idi. Buna göre alkol kullanan ve kullanmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmadı ( $p=0,464$ ). Tablo 7'de katılımcıların alkol kullanma durumlarına göre aldıkları toplam puanlarının ortalamaları gösterilmektedir.

**Tablo 7:** Katılımcıların alkol kullanma durumlarına göre aldıkları toplam puanların ortalamaları

Alkol kullanımı	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	p
Hayır	269	39,97	11,43	p=0,464
Evet	145	39,34	12,38	
Toplam	414	39,75	11,76	

Ortalama puanlar boş zamanlarını en sık internete girerek değerlendiren öğrencilerde 42,57 iken, zamanını diğer aktiviteler (kitap okumak, müzik dinlemek, spor yapmak, sinema ve tiyatroya gitmek) ile daha sık geçiren öğrencilerde 38,15 idi. Boş zamanlarında internete giren öğrencilerin puanı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksekti ( $p<0,001$ ). Tablo 8’de öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirdikleri aktiviteye göre bağımlılık düzeyleri gösterilmektedir.

**Tablo 8:** Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirdikleri aktiviteye göre bağımlılık düzeyleri

Boş Zaman Aktiviteleri	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	p
İnternet	150	42,57	12,46	p<0,001
Diğer	264	38,15	11,05	
Toplam	414	39,75	11,76	

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmada Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6.sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleriyle, sosyo-demografik verilerini, internet kullanım özelliklerini, sigara ve alkol gibi bağımlılık yapıcı maddeler ile olan ilişkilerini belirlemek amacıyla 2014 yılında Tekin Ç ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği kabul edilmiş olan Augner ve Hager tarafından geliştirilen "Cep Telefonu Problemlili Kullanım Ölçeği" kullanılmıştır.

Öğrencilerin tüm ölçeğe göre ortalama bağımlılık düzeyi 39,75 puandı. Tekin Ç tarafından 2014 yılında Malatya İnönü Üniversitesi'nde geçerlilik ve güvenilirliği yapılan bizim kullandığımız ölçekte öğrencilerin ölçek puan ortalamaları 30.31 olup, %48.7'si 30 puan ve üstü, %47.4'ü ise 29 ve altı puan almışlardır.

Çalışmamıza göre 1. sınıfların bağımlılık düzeyi, 6. sınıf öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olarak saptandı ( $p<0,001$ ). Türkiye'de İstanbul Aydın Üniversitesi'nde 2017 yılında 620 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada 21-23 yaş aralığında olan üniversite öğrencilerinin 27 yaş ve üstünde olanlara göre akıllı telefonlarına daha fazla bağlı olduklarını görülmüştür (33). Dönem 1 öğrencilerinde olduğu gibi daha erken yaşlarda akıllı telefon kullanmaya başlama, bağımlılık düzeyini artırma yönünde bir etken olabilir.

Kızların erkeklere oranla bağımlılık düzeyi daha yüksekti, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildi ( $p=0,222$ ). Augner ve Hacker orijinal ölçek çalışmasında cinsiyet ile problemlili cep telefonu kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Kadınlar anlamlı olarak daha yüksek puan almışlardır. Orijinal ölçek çalışmasında kadınların oranı %76 iken bizim çalışmamızda daha düşük olarak %63,8 idi (32). 2015 yılında Hollanda'da da 386 katılımcı ile yapılan çalışmada kadınlar arasında erkeklere göre

bağımlılığın daha ciddi olduğu saptanmıştır. Çalışmada buna gerekçe olarak, erkeklerin kadınlara göre daha az sosyal stres yaşamaları ve bu nedenle akıllı telefonlarını daha az kullanmaları gösterilmiştir (34). Akıllı telefonlar günümüzde artık ihtiyaç haline gelmişlerdir.

Çalışmamıza göre sosyoekonomik düzey yükseldikçe bağımlılık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükseliyordu ( $p<0,001$ ). Ocak-Nisan 2007 tarihleri arasında 13-20 yaş arası 1328 adölesan arasında yapılan bir araştırmada cep telefon bağımlılığı yaygınlığı %20 (kadınlarda %26.1 erkeklerde %13) olarak belirlenmiştir. Yoğun cep telefonu kullanımı ile kadın cinsiyet, yüksek sosyoekonomik düzey, aşırı alkol ve sigara tüketimi arasında ilişki saptanmıştır (35). Sosyoekonomik düzeyi yüksek bireylerdeki artmış bağımlılık düzeyine, telefon ve kullanılan hat için harcanan ücretin buna bağlı olarak akıllı telefon kullanma sürelerinin artışı ve her geçen gün yenilenen uygulamalara daha hızlı ulaşım imkanları sebep olabilir.

Çalışmamızda cep telefonunu günlük ortalama kullanma süresi arttıkça istatistiksel olarak cep telefonu bağımlılık düzeyi de anlamlı olarak artıyordu ( $p<0,001$ ). Bizim çalışmamıza benzer şekilde 2015 yılında Lin ve arkadaşlarının 79 genç erişkin üzerinde yaptığı çalışmaya göre günlük kullanım süresi ve sıklığı akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkilidir (36). Ayrıca 2001 yılında 14-16 yaş arası adölesanlar arasında yapılan bir çalışmada katılımcıların %89'unun cep telefonu olduğu ve bunların %13'ünün en az 1 saat cep telefonunu kullandığı yoğun cep telefonu kullanımının katılımcıların yaşam biçimlerinin bir parçasını oluşturduğu bulunmuştur (37).

Hiçbir sosyal paylaşım sitesine üye olmayan öğrencilerle, 2 ve daha fazla sosyal paylaşım sitesine üye olanlar arasında cep telefonu problemlili kullanımı arasında anlamlı ilişki saptanırken ( $p<0,001$ ), sadece Facebook'a üye olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmadı ( $p=0,943$ ). Ayrıca 2 veya daha fazla sosyal paylaşım sitesi kullananların ölçek puanı sadece Facebook kullananlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksekti ( $p<0,001$ ). Gerçek yaşamda sosyal topluluklara daha az katılan ve

öğrenim hayatı daha başarısız bireylerin sosyal paylaşım sitelerine diğerlerine göre daha fazla bağlandığı, ayrıca akıllı telefonla daha fazla zaman geçirdikçe bağımlılık düzeylerinin de arttığı bulunmuştur (38). 2016 yılında Adıyaman'da 132 ortaokul öğrencisi ile yapılan bir çalışmada Facebook'a bağlanırken akıllı telefon kullanıp kullanmadıklarını belirlemek amacıyla yöneltilen soruya; öğrencilerin %76,5'i "Evet", %23,5'i "Hayır" cevabını vermişlerdir. Bu sonuca bakılarak son yıllarda kullanımı artan akıllı telefonların Facebook'a bağlanmada etkisinin büyük olduğu söylenebilir. Öğrencilerin Facebook'tan başka sosyal ağ kullanıp kullanmadıklarını belirlemek amacıyla sorulan soruya öğrencilerin %66,7' si "Hayır" cevabını vermişlerdir. Bu çalışmaya göre Facebook'un diğer sosyal ağlara göre daha yaygın kullanıldığı söylenebilir (39). Bizim çalışmamızda ise öğrencilerin %78'i en az 2 sosyal paylaşım sitesine üyeydi. Bunu çalışmamızdaki katılımcıların daha yüksek yaş aralıklarında olması ve diğer sosyal paylaşım sitelerinin popülerliklerinin artması ile açıklayabiliriz.

Çalışmamıza göre sigara ( $p=0.093$ ) ve alkol ( $p=0,464$ ) kullanan ve kullanmayan öğrenciler arasında akıllı telefon bağımlılık düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmadı. İsviçre'de 2015 yılında 1519 meslek okulu öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada bizim çalışmamızdakine benzer şekilde sigara ve alkol kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki bulunmamıştır (40).

Çalışmamız öğrenciler üzerinde yapıldığı için, madde kullanım bozukluğuyla problemli cep telefonu kullanımı üzerine geniş örneklem gruplarıyla yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır.

## 6. SONUÇ

- 1- Çalışmamıza göre daha genç yaş grubundaki Dönem 1 öğrencileri, Dönem 6 öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde cep telefonu problemlili kullanımına sahipti.
- 2- Boş zamanlarında internette vakit geçirenlerin içinde akıllı telefon bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin yüzdesi; spor yapma, kitap okuma, sinema ve tiyatro izleme gibi aktivitelerden herhangi birini yapanlardan anlamlı olarak yüksekti.
- 3- Öğrencilerin akıllı telefonlarıyla zaman geçirme süreleri arttıkça cep telefonu problemlili kullanım düzeyleri de artıyordu.
- 3- Sigara ve alkol kullanımıyla akıllı telefon bağımlılık düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmadı.

## 7. ÖNERİLER

Geleceği oluşturan gençlerin çoğu zamanını akıllı telefonlarla harcaması, arkadaş ilişkilerinde bozulmalar yaşaması ve sosyalleşmek yerine akıllı telefonların aşırı kullanımı ruh sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Cep telefonunun yaşamımıza girmesi ile oluşan cihaza bağıllık, sürekli kontrol etme isteği ve bu davranışa engel olamama düşünceleri akıllı telefonlar ile giderek artmaktadır. Cep telefonu, bilgisayar ve internette çok zaman harcayan bireyler yalnızlaşmakta, zamanla giderek kendilerini sosyal çevreden soyutlamaktadırlar. Bu bireylerin; yarının büyükleri olacaklarından hareketle, gelecekteki ailelerin günümüzden çok daha büyük sorunlarla karşılaşabileceği öngörülmektedir. Sanal ortamda geçirdikleri zamanla gerçek yaşamdan uzaklaşan bireylerin internet dışındaki aktivitelerinin artırılmasıyla bağımlılık düzeylerinin azalacağı öngörülmektedir.

Aile hekimlerinin cep telefonu bağımlılığına etki eden faktörlere dikkat edip özellikle kendilerine bağlı bulunan genç nüfus ve ailelerine akılcı teknoloji kullanımı konusunda bilgi vermeleri bu bağımlılığın yaygınlaşmasına karşı bir önlem olarak düşünülebilir.

Problemlili cep telefonu kullanımına ilişkin farklı değişkenlerin etkisinin araştırıldığı değişik örneklerdeki yeni araştırmalar, literatürdeki sınırlı sayıdaki verilerin geliştirilmesine ve ülke çapına genellenmesine katkı sağlayacaktır.

## ÖZET

**Giriş ve Amaç:** Aşırı ve uygunsuz bir biçimde, gerçek amaçların dışında cep telefonu, bilgisayar oyunları ve internet kullanımı, çocuk ve gençlerin biyopsikososyal sağlıklarını olumsuz olarak etkilemektedir. Araştırmamız Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6. Sınıf öğrencileri arasındaki akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemek, akıllı telefon kullanan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini, akıllı telefon bağımlılık düzeyi yüksek çıkan bireylerin diğer bağımlılıklarını araştırmak amacıyla yapılmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya 2016-2017 eğitim yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinde Dönem 1 ve Dönem 6 'da öğrenim gören 414 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışma kapsamında sosyo-demografik bilgileri toplamak amaçlı kişisel bilgi formu ve akıllı telefon bağımlılık düzeyini ölçmek için "Cep Telefon Problemleri Kullanım Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmamızda elde edilen veriler SPSS 11,5 paket programında kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak;  $p < 0,05$  alınmıştır.

**Bulgular:** Öğrencilerin tüm ölçeğe göre ortalama bağımlılık düzeyi  $39,7512 \pm 11,76$  puandı. 414 öğrencinin %63,8'i kız ( $n=264$ ), %36,2'si ( $n=150$ ) erkekti. Çalışmamıza göre 1.sınıfların bağımlılık düzeyleri 6. Sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde ortalamanın üzerindeydi ( $p < 0,001$ ). Sosyoekonomik düzey yükseldikçe bağımlılık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükseliyordu ( $p < 0,001$ ). Katılımcıların cep telefonlarına ayırdıkları süre arttıkça bağımlılık düzeyleri de istatistiksel olarak anlamlı derecede artıyordu ( $p < 0,001$ ). Sigara ve alkol kullanımıyla akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmadı ( $p=0.093$ ,  $p=0,464$ ).

**Sonuç:** Geleceği oluşturan gençlerin çoğu zamanını akıllı telefonlarla harcaması, arkadaş ilişkilerinde bozulmalar yaşanması ve sosyalleşmek yerine akıllı telefonların aşırı kullanımı ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Özellikle hastaların ilk karşılaşma merkezi konumundaki 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, Bağımlılık, Aile Hekimliği



## ABSTRACT

**Introduction and Aim:** Excessive and inappropriate use of mobile phones, computer games and internet are adversely affecting the biopsychosocial health of children and adolescents. Our study was conducted to determine the level of smartphone addiction between 1st and 6th grade students of Ankara University School of Medicine. Data on socio-demographic characteristics of smartphone users and other addictions of individuals with high level of smartphone addiction were also collected from research group.

**Material and Methods:** 414 students studying at the 1st and 6th semesters in Ankara University of School Medicine were enrolled in the study in the academic year of 2016-2017. A questionnaire on Socio-demographic characteristics and " Problematic Mobile Phone Use Scale" were used to collect data for smart phone addiction level. The data obtained in our study were analyzed using the SPSS 11.5 package program.  $p < 0,05$  was considered as statistically significant.

**Results:** The average level of addiction of students according to the whole scale was  $39,7512 \pm 11,76$  points. Of the 414 students 63.8% were female ( $n = 264$ ), 36.2% ( $n = 150$ ) were male. According to our study, the addiction levels of 1st graders were above the average in a statistically significant manner when compared with 6th graders ( $p < 0,001$ ). As the socioeconomic level increased, the level of addiction increased statistically significantly ( $p < 0.001$ ). The addiction levels increased statistically significantly ( $p < 0.001$ ) as the time participants spent on mobile phones increased. There was no statistically significant correlation between smoking and alcohol use and smartphone addiction ( $p = 0.093$ ,  $p = 0.464$ ).

**Conclusion:** The young people who make up the future spending their most of the time with smart phones, deterioration of friendships, and

overuse of smartphones instead of socializing negatively affect mental health. It is very important for the family physicians, who are the first encounter centers of the patients, to have enough knowledge about this disorder, to recognize this disorder and to show appropriate treatment approaches.

**Keywords:** Smart phone, Addiction, Family Medicine



## KAYNAKLAR

1. Türk Dil Kurumu (2017), Türkçe Sözlük, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&kelime=teknoloji](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=teknoloji), (erişim tarihi 04.05.2017).
2. Ayas, T., Çakır, Ö., and Horzum, M.B. (2011). "Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği." *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 439-448.
3. Tatlı, H. (2015). Akıllı Telefon Seçiminin Belirleyicileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. Çankırı Karatekin Üniversitesi. İİBF Dergisi, <http://dx.doi.org/10.18074/cnuuibf.233-->.
4. Park, N., Lee, H. (2012). Social Implications of Smartphone Use: Korean College Students' Smartphone Use and Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 491-497.
5. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (2016), faaliyet raporları, [https://www.btk.gov.tr/File/?path=ROOT%2F1%2FDocuments%2FSayfalar%2FFaaliyet\\_Raporlari%2F2016\\_Faaliyet\\_Raporu.pdf](https://www.btk.gov.tr/File/?path=ROOT%2F1%2FDocuments%2FSayfalar%2FFaaliyet_Raporlari%2F2016_Faaliyet_Raporu.pdf) (Erişim tarihi 28.07.2017).
6. Türkiye İstatistik Kurumu (2016). Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1028](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028), (Erişim tarihi 02.06.2017).
7. Martinotti, G., Vilella, C., Di Thiene, D., Di Nicola, M., Bria, P., Conte, G., La Torre, G. (2011). "Problematic Mobile Phone Use in Adolescence: A Cross-Sectional Study." *Journal of Public Health* , 19(6), 545-551.
8. Wilska, T. (2003). A. Mobile Phone Use as Part of Young People's Consumption Styles. *Journal of Consumer Policy* , 26(4), 441-463.

9. Jenaro, C., N. Flores, M. Gomez-Vela, F. Gonzalez-Gil ve C. Caballo. (2007). Problematic Internet and Cell-Phone Use: Psychological, Behavioral, and Health Correlates, *Addiction Research and Theory*, 15(3), 309-320.
10. Meurant R. C. (2007). A Preliminary Survey of the Use of Cell Phones, Electronic Dictionaries, SMS, Email, Computers and the Internet by Korean College EFL Students with Respect to Patterns of L1:L2 Language Use and the Associated
11. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5*. Washington DC: American Psychiatric Association Publishing, 2013.
12. Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H., Gölbaşı, Z. (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8, 223-230.
13. The European Definition of General Practice/Family Medicine WE, Barcelona:WONCA Europe Office Publication; 2002.
14. Toker Uğurlu, T., Balcı Şengül, C., Şengül, C. (2012). Bağımlılık Psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
15. Dursun, F. (2004). "Üniversite öğrencilerinin interneti kullanma amaçları", XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
16. Arısoy, Ö. (2009). "İnternet bağımlılığı ve tedavisi." *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1, 55-67
17. Young, KS. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 3, 237-244.
18. Greenberg, J. L, Lewis, S. E. and Dodd, D. K. (1999). Overlapping addictions and self esteem among college men and women. *Addiction Behaviour*, 24, 565-571.

19. Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD) depression, social phobia, and hostility. *J Adolescent Health, 41*, 93-98.
20. Douglas, A.C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., et al. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior, 24*(6), 3027–3044.
21. Iskender, M., Akin, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control, and Internet addiction. *Computers & Education, 54*, 1101- 1106.
22. Bozoglan, B., Demirer, V., Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology, 54*, 313–319.
23. Kratzer, S., Hegerl, U. (2008). Is "internet addiction" a disorder of its own? A study on subjects with excessive internet use. *Psychiatrische Praxis, 3*, 80-83.
24. Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal Of Nursing Studies, 43*(2), 185-192.
25. Öztürk, U.C. (2015). Bağlantıda Kalmak Ya Da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu Ve Örgütsel Yansimaları. *Journal of International Social Research, 8*(37), 629-638.
26. Yurdagül, B., (2011). "Akıllı Telefon Nedir, Ne İşe Yarar? Dünyadaki Akıllı Telefon Kullanım Oranları ve Türkiye'deki Durum", *Android Türkiye*, <http://androidturkey.net/2011/12/24/akillitelefon-nedir-ne-ise-yarar-dunyadaki-akillitelefon-kullanim-oranlari-ve-turkiyedekidurum/#comments>, (Erişim tarihi: 21.06.2017).

27. Uğurlu, E.G. (2013). Tarih ve Kavram Olarak Yeni İletişim Teknolojileri (Editör: T. Volkan Yüzer ve Mehmet Emin Mutlu), Yeni İletişim Teknolojileri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 2-24.
28. Kayabaş, B.K. (2013). Mobil Yaşam (Editör: T. Volkan Yüzer ve Mehmet Emin Mutlu), Yeni İletişim Teknolojileri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 176-201.
29. Çetinöz, N. (2013). Sosyal Medya (Editör: T. Volkan Yüzer ve Mehmet Emin Mutlu), Yeni İletişim Teknolojileri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 150-176.
30. Türen, U., Erdem, H., and Kalkın, G. (2017). "Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme." *International Journal of Informatics Technologies*, 10(1), 1-11.
31. Tekin, Ç. (2012). Cep telefonu problemleri kullanım (PU) ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. MS thesis. İnönü Üniversitesi.
32. Augner, C., Hacker, G.W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health*. 57(2), 437-441.
33. Kuyucu, M. (2017). "Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: "Akıllı Telefon (Kolik)" Üniversite Gençliği." *Global Media Journal: Turkish Edition*. 7(14), 328-359.
34. Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). 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*, 45, 411-420.

35. Sanchez-Martinez, M., Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *Cyberpsychol Behav*, 2(2), 131-137
36. Lin, Y. H., Lin, Y. C., Lee, Y. H., Lin, P. H., Lin, S. H., Chang, L. R., Tseng, H. W., Yen, L. Y., Yang, C. C., Kuo, T. B. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139–145.
37. Leena, K., Lintonen, T., and Rimpelä, A. (2005). "Intensity of mobile phone use and health compromising behaviours—how is information and communication technology connected to health-related lifestyle in adolescence?." *Journal of Adolescence*, 28(1), 35-47.
38. Kuss, DJ., Griffiths, MD. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. doi:10.3390/ijerph8093528.
39. Oncel, M., and Tekin, A. (2015). "Investigation of Secondary School Students' Facebook Addiction Levels and Usage Purposes In Terms Of Different Variables." *Adiyaman University Journal of Educational Sciences*, 6(1), 179-197.
40. Haug, S., et al. (2015). "Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland." *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307.

## ÖZGEÇMİŞ

Adı : Serkan  
Soyadı : DURSUN  
Doğum yeri ve tarihi : Kayseri Melikgazi 26.04.1982  
Uyuşu : T.C.  
Medeni durumu : Bekar  
İletişim adresi ve telefon : Şehit Osman Avcı Mah. Malazgirt 1071 Cad. Relax  
Rezidans B blok kat 98/ Etimesgut / Ankara  
Cep Tel : 0505 445 9493  
Ünvanı : Tıp Doktoru  
Yabancı Dil : İngilizce  
2. Eğitimi :  
1989 - 1994 Kayseri Battalgazi İlköğretim Okulu  
1994 - 1997 Kayseri Kadıburhanettin Ortaokulu  
1997 - 1999 Kayseri Lisesi  
2000 - 2007 Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi  
2011 - 2014 Edirne Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı  
2014 - Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı

## EKLER

### EK-1: Etik Kurul İzin Formu

ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
ETİK KURULU  
KARAR ÖRNEĞİ

**Karar Tarihi** : 26/12/2016

**Toplantı Sayısı** : 27

**Karar Sayısı** : 363

**363-**Üniversitemiz Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı **Arş.Gör.Dr.Sekan Dursun**'un "Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6.Sınıf Öğrencileri Arasındaki Akıllı Telefon Bağımlılığının Araştırılması" başlıklı uzmanlık tez çalışması ile ilgili 25/11/2016 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Üniversitemiz Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı **Arş.Gör.Dr.Sekan Dursun**'un "Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6.Sınıf Öğrencileri Arasındaki Akıllı Telefon Bağımlılığının Araştırılması" başlıklı uzmanlık tez çalışması ile ilgili araştırmanın kurum izni alınması, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR  
26/12/2016

  
Prof.Dr.Muharrem ÖZEN  
Ankara Üniversitesi  
Etik Kurulu Başkanı

## EK-2: Anket Formu

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ DÖNEM 1 VE DÖNEM 6  
ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**  
Dr. Serkan DURSUN

*Bu anketin amacı ile ilgili olarak bilgilendirildiğimi, anketi uygulayan kişinin sorularına cevap verdiğini,*

*Araştırmaya katılmayı, Onaylıyorum ( ) Onaylamıyorum ( )*

### SOSYODEMOGRAFİK VE BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz? ( )Erkek ( )Kadın
2. Yaşınız?.....
3. Kaçınıcı sınıftasınız?.....
4. Öğrenim Sırasında İkamet Ettiğiniz Yer:  
( ) Ailemle ( ) Evde Tek Başıma ( ) Evde Arkadaşımlla ( ) Yurtta
5. Medeni Durumunuz? ( )Evli ( )Bekar ( )Ayrı/boşanmış veya dul
6. Kendinizin/Ailenizin Sosyoekonomik Düzeyini Nasıl Değerlendiriyorsunuz:  
( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek
7. Babanızın öğrenim durumu?  
( ) Okuryazar değil ( ) Okuryazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite
8. Annenizin öğrenim durumu?  
( ) Okuryazar değil ( ) Okuryazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite
9. Anne babanızın medeni durumu ( ) Evli ( ) Boşanmış ( ) Dul
10. Ailenizdeki Birey Sayısı (Siz Dahil) : ( ) 2-3 kişi ( ) 4-5 kişi ( ) 6 ve üstü
11. Herhangi bir işte çalışıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır
12. Size ait akıllı cep telefonunuz var mı? ( ) Evet ( ) Hayır
13. Ortalama kaç yıldır akıllı cep telefonu kullanıyorsunuz? .....yıl-
14. Ortalama olarak günde kaç saatinizi cep telefonunuza ayırmaktasınız? (konuşma, mesaj vs. dahil)  
( ) 1 saatten az ( ) 1 saat ( ) 2saat ( ) 3 saat ( ) 4 saat ( ) 5 saat ve üzeri

15. Cep telefonunuzu en çok hangi amaç için kullanıyorsunuz:  
( )Konuşma ( )Mesajlaşma ( )Oyun Oynamak  
( )İnternet ( )Sosyal Ağ ( )Fotoğraf çekmek ( )Diğer belirtiniz .....
16. Kendinize ait bilgisayarınız var mı? ( )Evet ( ) Hayır
17. İnternete en sık nerede giriyorsunuz?  
( ) Cep Telefonu ( )Evde Bilgisayar ( ) İnternet Kafe ( ) Okulda Bilgisayar  
( ) Diğer belirtiniz .....
18. Aşağıdaki sosyal paylaşım sitelerinden hangilerine üyesiniz?  
( ) Facebook ( ) Twitter ( ) İnstagram ( ) Diğer belirtiniz....
19. Boş zamanınızda aşağıdaki hobilerden hangisini öncelikli olarak yapmayı tercih edersiniz?  
( )İnternet ( ) Kitap Okumak ( ) Müzik Dinlemek  
( ) Spor Yapmak ( ) Sinema ve Tiyatroya Gitmek
20. Sigara kullanma durumunuz: ( ) Hiç ( ) .....adet/gün
21. Alkol kullanma durumunuz: ( ) Hiç ( ) Haftada .....kez ( ) Ayda .....kez ( ) Yılda.....kez
22. Kullanılan telefon hattı: ( ) Faturalı ( ) Kontrollü
23. Cep Telefonu faturanıza aylık harcamanız ne kadardır?  
( ) 20 TL Ve Altı ( ) 20-30 TL ( ) 30-40 TL ( ) 40-50 TL ( ) 50 TL Ve Üstü
24. Okulda herhangi bir sosyal gruba(topluluğa) üye misiniz? ( ) Evet ( ) Hayır

<b>CEP TELEFONU PROBLEMLİ KULLANIM ÖLÇEĞİ</b>					
Aşağıdaki ifadelere göre Cep Telefonu davranışları listelenmiştir. Lütfen kendinize uyan sık sık uyguladığınız davranışlarınızı yargılayınız.					
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Cep telefonum çekmediği zaman çok sinirlenirim.					
2. Cep telefonum uzun süre çalmadığı zaman telefonumun açık olup olmadığını kontrol ederim.					
3. Cep telefonumu evde unutursam kendimi iyi hissetmem.					
4. Cep telefonumu hiç kapatmam.					
5. Cep telefonunun olmadığı bir hayat düşünemem.					
6. Cep telefonumu uzun bir süre kullanmadığım veya kullanmama müsaade edilmediği zaman moralim bozulur.					
7. Biriyle konuşmaktansa o kişiye SMS yazmayı tercih ederim.					
8. Cep telefonumu bazen hoşlanmadığım ortamlardan kaçmak için kullanırım.					
9. Yüz yüze görüşmektense cep telefonu ile konuşmayı daha çok severim.					
10. Canım sıkıldığı zaman, cep telefonumla oyalanırım.					
11. Cep telefonumdan uzun süre aranmadığımda veya bana SMS gönderilmediğinde, kimsenin beni düşünmediği hissine kapılırım.					
12. Cep telefonu ile çok mesaj yazdığım için sonrasında parmaklarımın ağrıdığı olmuştur.					
13. Cep telefonu ile çok fazla konuştuğum için sonrasında başımın ağrıdığı ve/veya kulağımın ısındığı olmuştur.					
14. Cep telefonu ile çok meşgul olduğum ve zamanın nasıl geçtiğini anlamadığım olmuştur.					
15. Cep telefonu ile çok konuştuğum veya telefonda çok fazla SMS gönderdiğim için diğer insanlar tarafından eleştirildiğim olmuştur.					
16. Uygun olmayan durumlarda cep telefonu kullandığım için, kaza atlattığım olmuştur.					
17. Cep telefonumu derste kullandığım için öğretmenimden azar işittiğim olmuştur.					
18. Gece mesaj veya telefon geldiği için uykudan uyandığım olmuştur.					
19. Gece cep telefonu ile konuştuğum veya SMS gönderdiğim için uykusuz kaldığım olmuştur.					
20. Cep telefonu ile çok meşgul olduğum için yapılması gerekenleri unuttuğum zamanlar olmuştur.					

## **Aydınlatılmış Onam Formu**

Araştırmanın adı: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6. Sınıf Öğrencileri Arasında Akıllı Telefon Bağımlılığının Araştırılması

“Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Araştırma Planlama ve Yürütme dersi kapsamında planlanmış olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.”

Bilgilendirme Bölümü:

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının araştırılmasını amaçlayan 2 bölüm sorudan oluşan bir anket çalışmasıdır. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi etik kurulundan gerekli izin alındıktan sonra yapılmaktadır.

Anketimizde 1. bölümde 24 adet sosyo-demografik özellikte soru mevcut olup kimlik bilgileriniz istenmeyecektir. 2. bölümde ise akıllı telefon bağımlılığınızı ölçen 20 soru bulunmaktadır. Ankette vereceğiniz tüm bilgiler eğitim ve bilimsel araştırma amacıyla kullanılacak ve bilimsel yayın haline getirilecektir. Eğer bu araştırmaya katılırsanız, hekim ile aranızda kalması gereken size ait bilgilere, bu araştırma sırasında da büyük özen, saygı ve gizlilik ile yaklaşılacaktır. Araştırmaya 2016-2017 dönemindeki Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6. sınıftaki öğrencilerin katılımı planlanmaktadır. Çalışmaya 402 öğrencinin katılımı beklenmektedir.

Yapılan bu araştırma sizlere herhangi bir parasal yük getirmeyecektir.

Anket formları Dr. Serkan DURSUN tarafından temin edilecektir.

Araştırma ile ilgili bir sorunuz olursa yardımcı araştırmacı Dr. Serkan DURSUN' a danışabilirsiniz. Cep Tel: 0505 445 9493.

Onay Bölümü: