



**AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI:
ERZURUM İLİ ÜZERİNE BİR İNCELEME**

Muhammed KUYUMCU

**Yüksek Lisans Tezi
Radyo Televizyon ve Sinema Ana bilim Dalı
Doç. Dr. Abdulkadir ATİK**

2021

Her Hakkı Saklıdır

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
RADYO TELEVİZYON VE SİNEMA ANA BİLİM DALI

Muhammed KUYUMCU

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI: ERZURUM İLİ ÜZERİNE BİR
İNCELEME

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Doç. Dr. Abdulkadir ATİK

ERZURUM-2021



TEZ BEYAN FORMU

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

BİLDİRİM

Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Uygulama Esaslarının ilgili maddelerine göre hazırlamış olduğum “Akıllı Telefon Bağımlılığı: Erzurum İli Üzerin Bir İnceleme” adlı tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Gereğini bilgilerinize arz ederim *.

☒ Tezin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

☐ Tezin/Raporumun makale için **altı ay**, patent için **iki yıl** süreyle erişiminin ertelenmesini istiyorum.

[7.01.2021]

Aslı ıslak imzalıdır

[Muhammed KUYUMCU]

*** LİSANSÜSTÜ TEZLERİN ELEKTRONİK ORTAMDA TOPLANMASI, DÜZENLENMESİ VE ERİŞİME AÇILMASINA İLİŞKİN YÖNERGE**

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

Lisansüstü tezlerin erişime açılmasının ertelenmesi MADDE 6– (1) Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu **iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.**

(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz **makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış** ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile **altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.**

Gizlilik dereceli tezler MADDE 7– (1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Graduate School of Social Sciences

TEZ KABUL TUTANAĞI

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Doç. Dr. Abdulkadir ATİK danışmanlığında, Muhammed KUYUMCU tarafından hazırlanan bu çalışma 07/01/2020 tarihinde aşağıda isimleri yazılı jüri tarafından Radyo, Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Adem YILMAZ

İmza: Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi : Doç.Dr. Ali Murat KIRIK

İmza: Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi : Doç.Dr. Abdulkadir ATİK

İmza: Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Sait UYLAŞ

Enstitü Müdürü

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	IV
ABSTRACT	V
KISALTMALAR DİZİNİ	VI
TABLolar DİZİNİ.....	VII
ŞEKİLLER DİZİNİ	IX
ÖNSÖZ.....	X
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

AKILLI TELEFONLARIN TEKNİK GELİŞİM SÜRECİ

1.1. TELEFON TEKNOLOJİSİNİN GELİŞİM SÜRECİ	5
1.2. GÜNÜMÜZDE TELEFON TEKNOLOJİSİ: İLETİŞİM ARACINDAN ETKİLEŞİM ORTAMINA GEÇİŞ.....	13
1.3. DÜNYA'DA VE TÜRKİYE'DE AKILLI TELEFON KULLANIMI	20

İKİNCİ BÖLÜM

DİJİTAL BAĞIMLILIK OLARAK AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

2.1. BAĞIMLILIK KAVRAMI VE TÜRLERİ	26
2.2. DİJİTAL BAĞIMLILIK TÜRLERİ.....	29
2.2.1. Teknoloji Bağımlılığı	30
2.2.2. İnternet Bağımlılığı	32
2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı	38
2.2.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı	44
2.3. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIK PATOLOJİLERİ	51
2.3.1. Nomofobi (Telefonsuz Kalma Korkusu).....	51
2.3.2. Fomo (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu).....	54
2.3.3. Hayali Titreşim Sendromu	58
2.3.4. Tekstonik (Sms Bağımlılığı)	60
2.3.5. Whatsappitis	62
2.2.6. Plagomani (Şarj veya Priz Bağımlılığı).....	64

2.3.7. Selfitis (Selfie Bağımlılığı)	66
2.3.8. Phubbing (Sosyotelizm)	71
2.4. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ AKADEMİK ÇALIŞMALAR	74

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI: ERZURUM İLİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	79
3.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	79
3.3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	80
3.4. ARAŞTIRMANININ KAPSAMI VE SINIRLILIKLARI	82
3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	85
3.5.1. Sosyo-Demografik Kişisel Bilgi Formu	85
3.5.2. Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği (ATBÖ)	86
3.6. VERİLERİN TOPLANMASI VE VERİLERİN ANALİZİ.....	86
3.7. ARAŞTIRMANIN İSTATİSTİKİ BULGULARI.....	87
3.7.1. Araştırma Kapsamında Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri	88
3.7.2. Akıllı Telefon Bağımlılığına Ait İstatistiksel Analizler	93
3.7.3. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesine Yönelik Elde Edilen Bulgular	96
3.7.4. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular.....	99
3.7.5. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular.....	101
3.7.6. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular	103
3.7.7. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Medeni Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular.....	106
3.7.8. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular	108

3.7.9. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Telefon Kontrol Etme Sıklığına Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular	110
3.7.10. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Telefon Değiştirme Sürelerine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular	113
3.7.11. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Telefon Kullanmama Süresine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular	115
3.7.12. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Kullanılan Sosyal Medya Sayısına Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular.....	118
3.7.13. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular	120
3.7.14. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Telefonunuzda Kaç Adet Oyun Uygulaması Bulunmaktadır? Sorusuna Verilen Cevapların Bulguları	123
3.7.15. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Günde Ortalama Oyun Oynama Süreniz Nedir? Sorusuna Verilen Cevapların Bulguları.....	123
3.7.16. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Hangi Türde İletişim Kurmayı Tercih Edersiniz? Sorusuna Verilen Cevapların Bulguları.....	124
3.7.17. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Kendinizi Akıllı Telefon Bağımlısı Olarak Görüyor Musunuz? Sorusuna Verilen Cevapların Bulguları	124
3.7.18. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Kullanma Amacınız Nedir? Sorusuna Verilen Cevapların Bulguları.....	127
SONUÇ.....	129
KAYNAKÇA	142
ÖZGEÇMİŞ.....	168

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI: ERZURUM İLİ ÜZERİNE BİR
İNCELEME

Muhammed KUYUMCU

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Abdulkadir ATİK

2021, 168 Sayfa

Jüri: Prof. Dr. Adem YILMAZ

Doç. Dr. Abdulkadir ATİK

Doç. Dr. Ali Murat KIRIK

Günümüzde akıllı telefonlar yediden yetmişe neredeyse herkes tarafından kullanılmaktadır. Akıllı telefonların fiyatının makul olması, kolay taşınabilmesi, özelliklerinin geliştirilmesi ve kişiye özel olması gibi etmenler bireyin bu cihazları kullanmasında etkili olmuştur. Özellikle internet teknolojisinin akıllı telefonlara eklenmesiyle birlikte bireyler iletişim kurmanın yanı sıra sosyal medya platformlarından dijital oyun oynamaya, maillerini kontrol etmekten fotoğraf çekmeye, film/video izlemekten radyo dinlemeye kadar birçok eylemi yapma imkânı bulmuştur. Akıllı telefonların insanlara sunmuş olduğu imkânlardan dolayı bireyin yaşamının vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Ancak bu durum bireylerin gün içerisinde zamanların çoğunu akıllı telefonlarıyla geçirmelerine ve onlara bağımlı hale gelmelerine neden olmaktadır. Aşırı akıllı telefon kullanımı sonucunda bireyler fiziksel, psikolojik ve sosyal rahatsızlıklar yaşamakta bu durum bireylerin eğitim, akademik ve sosyal hayatını olumsuz bir şekilde etkilemektedir.

Bu bağlamda bu çalışma; Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma kolayda örnekleme yoluyla 15-64 yaş aralığında bulunan 202 kadın, 193 erkek olmak üzere toplam 410 bireyin katılımıyla anket formu gerçekleştirilmiştir. Araştırmada bireylerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyini ölçmek için Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Demirci ve arkadaşları (2014) tarafından uyarlanan Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Hem bu ölçekte yer alan sorular hem de araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-Demografik Bilgi Formunda yer alan sorular katılımcılara sorulmuştur. Elde edilen verilerin bütün istatistiksel analizleri bilgisayar ortamında SPSS for Windows 24 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile katılımcıların yaşı, medeni durumu, eğitim durumu vs. göre birçok durum arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Cinsiyet açısından kadınların erkeklere oranla daha fazla akıllı telefon kullandıkları, bekar katılımcıların evli katılımcılara göre akıllı telefonlara daha fazla bağımlı oldukları görülmüştür. Bu ve bunlar gibi araştırmadan elde edilen sonuçların akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılacak çalışmalara yol göstereceği ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon, Bağımlılık, Teknoloji, Akıllı Telefon Bağımlılığı

ABSTRACT**MASTER'S THESIS****SMARTPHONE ADDICTION OF INDIVIDUALS LIVING IN ERZURUM
PROVINCE****Muhammed KUYUMCU****Advisor: Doç. Dr. Abdulkadir ATİK****2021, pages: 179****Jury: Prof. Dr. Adem YILMAZ
Doç. Dr. Abdulkadir ATİK
Doç. Dr. Ali Murat KIRIK**

Today, the adoption of smartphones have been tremendous all over the world. Factors such as reasonable prices, easy to carry, development of features and tailor-made have led people to use smartphones. Especially with smartphones providing the opportunity to access the internet, individuals have been able to do many activities apart from communicating such as using social media platforms, playing digital games, checking their emails, taking photos, watching movies/videos, and listening to the radio. Smartphones have become an indispensable part of an individual's life due to the opportunities that they offer to people. However, this causes individuals to spend most of the time on their smartphones during the day, thus making them addicted to smartphones. As a result of excessive smartphone use, individuals experience physical, psychological and social disorders, which negatively affect the educational, academic and social life of individuals.

In this context, this study was conducted to determine the level of smartphone addiction of individuals living in Erzurum province. The research was conducted with 410 people, 202 of the participants were female and 193 of them were male rest, chosen by a convenience sampling method. In the study, Smartphone Addiction Scale, developed by Kwon et al. (2013) and adapted to Turkish by Demirci et al. (2014), was used to measure the smartphone addiction level of individuals. Both the questions in this scale and the questions in the Socio-Demographic Information Form compiled by the researcher were asked to the participants. All statistical analyses were performed using SPSS for Windows 24 package program.

The results of the study revealed that there were many significant differences between smartphone addiction level and age, marital status, and educational background of the participants. It was observed that females were found to be more smartphone savvy than males, and single participants were more addicted to smartphones than married participants. It is thought that the results of similar studies will shed a light on smartphone addiction studies and contribute to the literature.

Keywords: Smartphone, Addiction, Technology, Smartphone Addiction

KISALTMALAR DİZİNİ

GSM	: Global System For Mobile Communication
ATBÖ	: Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği
PTT	: Posta ve Telgraf Teşkilatı Anonim Şirketi
PDA	: Kişisel Cep Bilgisayarı
GPS	: Global Positioning System
Wi-Fi	: Kablosuz Bağlantı Alanı
TV	: Televizyon
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
WWW	: World Wide Web
ODTÜ	: Ortadoğu Teknik Üniversitesi
İTÜ	: İstanbul Teknik Üniversitesi
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM-V	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
SMS	: Kısa Mesaj Hizmeti
MMS	: Çoklu Mesaj Hizmeti

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Ölçeğin ve Alt Faktörlerinin Güvenilirlik Analizi	87
Tablo 3.2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	89
Tablo 3.3. Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanım Bilgilerine Göre Dağılımları.....	90
Tablo 3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Birbirleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi (Pearson Korelasyon Analizi)	93
Tablo 3.5. Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Normallik Testi Sonuçları.....	95
Tablo 3.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine Ait Betimleyici Bulgular.....	96
Tablo 3.7. Ölçekte Yer Alan Sorulara Verilen Cevaplara Ait Betimleyici İstatistikler ..	97
Tablo 3.8. Akıllı Telefon Bağımlılığının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Analiz Sonuçları	100
Tablo 3.9. Akıllı Telefon Bağımlılığının Yaşa Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları	101
Tablo 3.10. Akıllı Telefon Bağımlılığının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları	104
Tablo 3.11. Akıllı Telefon Bağımlılığının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Analiz Sonuçları	106
Tablo 3.12. Akıllı Telefon Bağımlılığının Telefon Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları	108
Tablo 3.13. Akıllı Telefon Bağımlılığının Telefon Kontrol Etme Sıklığına Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları	111
Tablo 3.14. Akıllı Telefon Bağımlılığının Telefon Değiştirme Sıklığına Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları	113
Tablo 3.15. Akıllı Telefon Bağımlılığının Telefon Kullanmama Süresine Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları	115
Tablo 3.16. Akıllı Telefon Bağımlılığının Kullanılan Sosyal Medya Sayısına Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları	117
Tablo 3.17. Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları	120

Tablo 3.18. Akıllı Telefon Bağımlılığının Katılımcıların Kendilerini Akıllı Telefon Bağımlısı Olarak Görmelerine Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova

Analiz Sonuçları 124



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1. Akıllı Telefon Kullanım Pratiklerinin Değişmesi	15
Şekil 1.2. Dünya Geneline Akıllı Telefon, İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı	21
Şekil 1.3. Türkiye’de Akıllı Telefon, İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı	24



ÖNSÖZ

İletişim insanoğlunun ilk zamanlarına kadar uzanan bir olgudur. Dünyanın çeşitli bölgelerinde birbirlerinden farklı halde yaşayan, farklı özelliklere sahip olan her toplum için iletişim, asırlar boyunca vazgeçilmez bir unsur olmuştur. İnsanlar başkalarıyla etkileşimde olmak, duygu ve düşüncelerini paylaşmak, fikirlerini aktarmak ve sosyalleşmek için doğrudan veya dolaylı olarak iletişime ihtiyaç duymuştur. Aynı zamanda başkalarının da hislerini, düşüncelerini, ihtiyaçlarını ve isteklerini anlamak için de iletişim halinde olmak istemiştir. Bu sebeple insanlar yaşadığı dönemin şartlarına ve eldeki imkânlara göre ihtiyaçlarını, beklentilerini ve isteklerini karşılayabilmek ve aktarabilmek için çeşitli iletişim araçlarını kullanmışlardır.

İnsanların iletişimde bulunmak için kullandığı araçlardan birisi de telefonlardır. İlk ortaya çıktıkları zaman sadece iletişim kurmak için kullanılan telefonlar, günümüzde internet teknolojisi ve yeni özelliklerin geliştirilmesiyle birlikte görüntülü görüşme gerçekleştirmekten video/ses kaydı almaya, kitap okumaktan film izlemeye kadar birçok eylemi yapma imkânı sağlamaktadır. Günümüzde televizyon, radyo, gazete, bilgisayar veya tablet türü cihazlar gibi kullanılabilen akıllı telefonlar bireyin yaşamının vazgeçilmez bir parçası olmuştur.

Günümüzde akıllı telefonların aşırı kullanılması kullanıcıları bu cihazlara bağımlı hale getirmiştir. Bu bağımlılık sonucunda kullanıcılar üzerinde fiziksel, psikolojik ve sosyal birtakım rahatsızlıkların ortaya çıkmasının yanı sıra nomofobi, fomo, phubbing ve whatsappitis gibi rahatsızlıkların da ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda araştırmamız Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde büyük emeği olan ve çalışma süresi boyunca değerli zamanını ayırarak yolumu aydınlatan, desteğini, ilgisini hiçbir zaman esirgemeyen çok kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Abdulkadir ATİK'e teşekkür ediyorum. Çalışma sürem boyunca maddi ve manevi benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve dualarını eksik etmeyen aileme, Merve DEMİRCAN'a, Öznur DOĞAN'a ve nişanım Büşra ARAS'a çok teşekkür ediyorum.

GİRİŞ

İletişim insanoğlunun ilk zamanlarına kadar uzanan bir olgudur. Dünyanın çeşitli bölgelerinde birbirlerinden farklı halde yaşayan, farklı özelliklere sahip olan her toplum için iletişim, asırlar boyunca vazgeçilmez bir unsur olmuştur. İnsanlar başkalarıyla etkileşimde olmak, duygu ve düşüncelerini paylaşmak, fikirlerini aktarmak, başkalarıyla bir arada olmak ve sosyalleşmek için doğrudan veya dolaylı olarak iletişime ihtiyaç duymuştur. Aynı zamanda başkalarının da hislerini, düşüncelerini, ihtiyaçlarını ve isteklerini anlamak için de iletişim halinde olmak istemiştir. Bu sebeple insanlar yaşadığı dönemin şartlarına ve eldeki imkânlara göre ihtiyaçlarını, beklentilerini ve isteklerini karşılayabilmek ve aktarabilmek için çeşitli iletişim araçlarını kullanmışlardır (Doğan, 2017: 3).

Geçmişten günümüze bilgi ve iletişim teknolojileri alanında yaşanan gelişmeler, yalnızca toplumsal hayatı içten etkilemekle kalmamış aynı zamanda herhangi bir yerde meydana gelen olay veya durumlar hakkında bilgiye erişme konusunda da açık bir şekilde görülebilen değişiklikler meydana getirmiştir. Özellikle internet teknolojisinin ortaya çıkması ve çok hızlı bir şekilde yaygınlaşmasıyla günümüz dünyasının en önemli ve en vazgeçilmez bir iletişim araç olmuştur. İnternet gazetelerin, dergilerin, televizyonların ve radyoların yapamadıklarını zaman ve mekândan bağımsız olarak hızlı bir şekilde yapmıştır. Bu durum geleneksel iletişim araçlarının toplum içerisindeki yerini derinden etkilemiştir. Üstelik geleneksel medya içerisinde çok büyük değişimlere neden olmuş ve iletişim araçları arasındaki katı duvarları yıkarak sınırları ortadan kaldırmıştır (Kırık, 2014: 339-340). Böylelikle eski ve yeni iletişim araçları birbirlerine yaklaşmış, birbirlerini etkilemiş ve iç içe geçmişlerdir.

İletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler telefon teknolojisi alanında da görülmüştür. Eskiden sadece iletişim kurma görevini yerine getiren telefonlar, internet bağlantılığı ve birçok özelliğin geliştirilmesi nedeniyle akıllı telefon teknolojisine dönüşmüş ve bireylere geniş bir dünya sunmuştur. Ayrıca akıllı telefonların gösterişinin olması, fiyatının uygun olması, taşınmasının kolay olması, az yer kaplaması, kişisel olması ve kullanım alanlarının genişlemesi sonucu insanların yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası olmuştur (Aktaş & Yılmaz, 2017: 86). Günümüzde yalnızca bir iletişim kurma işlevini yerine getirmeyen akıllı telefonlar kitap okuma, mail alışverişinde bulunma,

kısa/uzun mesaj gönderme, online alışveriş yapma, mobil uygulamalar indirme, yeni kişilerle tanışma olanağı sağlama ve bilgiye daha hızlı ve daha çabuk ulaşım sağlaması gibi birçok işlevi de yerine getirmektedir. Bu durum bireylerin gün içerisinde akıllı telefonlarıyla çok fazla meşgul olmalarına ve onlara bağımlı hale gelmelerine yol açmıştır (Bian & Leung, 2014: 2). Bir nesne veya bir varlığa takıntılı olma hali olarak tanımlanan bağımlılık, genel olarak sigara, esrar ve alkol gibi maddelerin kullanılmasıyla ilişkilendirilmektedir. Ancak günümüz dijital teknoloji çağında akıllı telefonlarla, sosyal medya uygulamalarıyla, internetle, bilgisayarlarla veya tablet türü cihazlarla aşırı vakit geçirilmesi yeni bağımlılıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur (Griffith, 1995: 14).

Dijital teknoloji çağında ortaya çıkan yeni bağımlılıklardan birisi de akıllı telefon bağımlılığıdır. Literatür taraması yapıldığında net bir tanımlı yapılmamakla beraber genel olarak, bireylerin gün içerisinde aşırı akıllı telefon kullanımı akıllı telefon bağımlılığına neden olmaktadır. Bireylerin akıllı telefonları ile çok fazla zaman geçirmesi birtakım olumsuzluklara yol açmaktadır. Bu kapsamda akıllı telefonlar sosyalleşmenin yanı sıra bireyselleşmeye, aile ve arkadaş çevresinde gerginliğe hatta şiddete, iş ve eğitim hayatında başarısızlıklara yol açmaktadır (Şata, Ertürk, Çelik & Taş, 2016: 157). Ayrıca akıllı telefonların yoğun bir şekilde kullanılması birey üzerinde bağımlılığa, huzursuzluğa, strese, depresyona, bunalıma, kaygı ve endişe gibi fiziksel, psikolojik ve sosyal olumsuzluklara neden olmaktadır (Meral, 2017: 18).

“Akıllı Telefon Bağımlılığı: Erzurum İli Üzerine Bir İnceleme” başlıklı tez çalışması, “Erzurum’da yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin tespit edilmesi” sorunsalı üzerinden sistematize edilmiştir. Bu kapsamda katılımcıların telefon bağımlılık düzeyleri incelenerek bağımlılığın; yaş, cinsiyet, eğitim ve medeni durum gibi değişkenlerle bağlantısı analiz edilmiştir. Ayrıca bağımlılık düzeyiyle telefon kullanım amaçları, kullanım süreleri, kontrol sıklığı, telefondan uzak kalma süreleri, telefon değiştirme aralıkları, sosyal medya kullanımları, oyun oynama alışkanlıkları ve sosyal etkileşim davranışları arasındaki ilişki test edilmiştir.

Araştırma üç bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın birinci bölümünde akıllı telefon teknolojisinin tarihsel gelişim süreci anlatılmıştır. Eskiden sadece iletişim kurma görevini yerine getiren telefonlar, akıllı telefonlara dönüşmesiyle birlikte çeşitli eylemleri gerçekleştirmek için kullanılmaktadır. Günümüzde insanların akıllı telefon kullanım

pratikleri değişmiştir. Günümüzde sosyal medya kullanımlarından oyun oynamaya, internette araştırma yapmaktan film izlemeye kadar hemen hemen her türlü eylem akıllı telefonlar üzerinden gerçekleştirilmeye başlanmıştır. Bu bağlamda bu bölümde eskiden iletişim kurma işlevini yerine getiren telefonların günümüzde etkileşim ortamına geçişi ve devamında hem dünya genelinde hem de Türkiye’de akıllı telefon kullanım oranları hakkında bilgiler aktarılmıştır.

Araştırmanın ikinci bölümünde; günümüzde insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası olan ve günlük yaşamın en uç noktalarına kadar ulaşan akıllı telefonlar aşırı kullanıldığı zaman bağımlılığa neden olmaktadır. Bu bağlamda bu bölümde bağımlılık kavramı ve bağımlılık türleri (madde bağımlılığı, davranışsal bağımlılık) hakkında bilgiler anlatılmıştır. Devamında davranışsal bağımlılık içerisinde yer alan dijital bağımlılık türleri (teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı) hakkında bilgilere yer verilmiştir. Bireylerin gündelik yaşam içerisinde akıllı telefonlarıyla çok fazla zaman geçirmesi bağımlılığa neden olduğu için nomofobi rahatsızlığından fomo rahatsızlığına, hayali titreşim sendromundan sosyotelizm rahatsızlığına kadar birçok fiziksel, psikolojik ve sosyal rahatsızlıkların oluşmasına neden olmaktadır. Bu bölümde bu rahatsızlıklar hakkında bilgilere yer verilmiştir. Devamında akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılmış akademik çalışmalar hakkında bilgiler anlatılmıştır.

Araştırmanın son bölümünde yöntem ve bulgular kısmı yer almaktadır. Araştırmanın amacı, önemi, yöntemi, kapsam ve sınırlılıkları, veri toplama araçları, (kişisel bilgi formu, akıllı telefon bağımlılık ölçeği) verilerin toplanması, verilerin analiz edilmesi ve son olarak araştırmanın istatistiki bulgularının değerlendirilmesine yer verilmiştir. Bu bağlamda araştırmanın verilerini elde etmek için, evren içerisinden kolayda örnekleme yoluyla 410 bireyin katılımıyla anket formu gerçekleştirilmiştir. Ancak 25 katılımcı anket formunu hatalı ve eksik doldurduğu için değerlendirmeye tabi tutulmamış ve 385 katılımcının cevapları değerlendirilmeye alınmıştır. Anket çalışmasına geçmeden önce 50 kişinin katılımıyla pilot çalışması yapılmış ve gerekli düzenlemeler yapılarak anket uygulamasına geçilmiştir. Katılımcıların anket formunu ortalama 10 dakikalık süre içerisinde doldurdıkları görülmüştür.

Katılımcıların araştırma sorularına içten, samimi ve doğru bir şekilde cevap verdikleri görülmüştür. Ayrıca katılımcıların hiç kimsenin etkisi ve baskısı altında

kalmadan anket sorularını cevapladıkları kabul edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel olarak incelenmesi T-tesi, Anova analizi, Scheffe testi ve Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı üzerine gerçekleştirilen bu çalışmanın bundan sonraki süreçte yapılacak çalışmalara fayda sağlayacağı öngörülmektedir.



BİRİNCİ BÖLÜM

AKILLI TELEFONLARIN TEKNİK GELİŞİM SÜRECİ

1.1. TELEFON TEKNOLOJİSİNİN GELİŞİM SÜRECİ

İnsanoğlu, asırlardır doğası gereği gerek yakın gerekse uzakta bulunan eş, dost ve sevdikleriyle sürekli iletişim halinde olmak istemiştir. Bu bağlamda insanlar ilk dönemlerden itibaren iletişim kurmak için çeşitli araçlar icat etmişlerdir. Örneğin eski medeniyetlerde insanlar iletişim halinde olmak için ateş, duman, ısıklık çalma, haberci gönderme gibi yöntemleri kullanmışlardır. İnsanlar arasındaki iletişimi daha iyi hale getirmek için araştırmacılar, iletişim araçlarından biri olan mektup yani posta sistemini ortaya çıkarmışlardır. Posta sistemiyle yapılan iletişim o dönemde çok rağbet görmüş ve dünya geneline yayılmıştır. Fakat insanlar zamanın şartlarına ve dönemin ihtiyaçlarına göre, yalnızca bu iletişim aracına bağlı kalmamış aynı zamanda haberleşmeyi çok daha hızlı yapabilmek için yeni araçlar keşfetmeye devam etmişlerdir. Rönesans ve reform hareketleriyle başlayan süreç, karanlık orta çağ döneminin yıkılmasına sebep olmuş, sanayi devrimiyle birlikte teknoloji ve bilimin gelişmesinin önü açılmıştır. Bu süreçte diğer alanlarda gelişmeler olduğu gibi, iletişim araçları alanında da gelişmeler yaşanmıştır. Bu bağlamda, araştırmacılar iletişim teknolojilerinden biri olan telgrafi keşfetmişler ve haberleşme alanında büyük bir devrim gerçekleştirmişlerdir. Ama insanların birbirleriyle iletişim kurmak için kullandıkları sesler teller aracılığıyla karşı tarafa geçmediğinden dolayı, araştırmacılar yeni iletişim araçları bulmak için çalışmalarına devam etmişlerdir (Kılıç, 2014: 4-6).

Araştırmacıların uzun süre devam eden çalışmaları sonucunda, geçmişten günümüze insanların birbirleriyle iletişim kurmasını sağlayan en önemli iletişim araçlarından birisi olan telefon icat edilmiştir. Telefon kelimesi, Antik Yunanca telos “uzak” ve phone “ses” kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşmuştur. Türkçeye ise Fransızca “telephone” dan geçen bu kelimeyi dil bilimci Nurullah Ataç, “uzaklaşarak konuşur” anlamında kullanmıştır. İlk başlarda insanlar telefonu “uzaklaşarak konuşur” olarak kullansa da devam eden süreçte insanlar bunu kullanmaktan vazgeçmiş ve Fransızca “telephone” kelimesini kullanmayı tercih etmişlerdir (tr.wikipedia.org). Telefon; birbirlerinden uzakta veya yakın yerlerde bulunan kişiler arasında karşılıklı

konuşmayı veya anlık mesaj almayı sağlayan, başka bir deyişle iletişim kurmayı mümkün kılan bir araç olarak tanımlanmaktadır (Uğurlu, 2013: 6).

İlk başta İngiliz doğa fizikçi ve mimar Robert Hooke, 1667 yılında gergin bir iple sesi karşı tarafa aktarmayı amaçlayan birtakım deneyler yapmıştır. Amerikalı William Charles Page ise, 1837 yılında ilk defa sesi karşı tarafa iletmek için elektrikten faydalanmış ve bu diğer araştırmacıların çalışmalarına ışık tutmuştur. Belçikalı mühendis Charles Bourseul 1854 yılında, elektrik aracılığıyla sesin karşı tarafa iletebileceğinin mümkün olabileceğini anlatan bir çalışma hazırlamış ve aynı çalışmada telgrafın da iletişim ve enformasyonu gerçekleştirmesi için geliştirilmesini gerektiğini belirtmiştir. Alman bilim adamı ve mucit olan Johann Philipp Reis 1861 yılında, telefona benzeyen bir cihaz tanıtmıştır. Reis'in tanıttığı telefon modeli, Bell'in daha sonra üreteceği telefon modeline çok benzemektedir (Temiztürk, 2020: 127-128).

Telefon teknolojisi ile ilgili çalışmalar daha önceki yıllarda yapılmaya başlansa da 10 Mart 1876 yılında Alexander Graham Bell tarafından yapılan çalışma telefonun icadı olarak kabul edilmiştir. Bell aslında telgraf üzerinde sesleri mekanik olarak tekrar üretmek amacıyla çalışırken, tesadüfen kablo üzerinden ses iletmeyi gerçekleştirmiş, bu olay telefonun icat edilmesine neden olmuştur. Bell'in babasının ve dedesinin ömürlerini işitme engellilere yardım etmek için adamaları ve annesinin sağır ve dilsiz olması telefonu icat etmesinde etkili olmuştur. Bu bağlamda Bell, işitme engellilere konuşma ve duymalarına yardımcı olmak için telefonu icat etmiştir (tarihiolaylar.com).

Graham Bell, yapmış olduğu çalışmalar sayesinde 7 Mart 1876 yılında telefonun patentini almıştır. Ancak telefonun icadı üzerine araştırmacılar uzun bir süre çalışma yapmışlar ve hepsi telefonun gelişimine katkıda bulunmuşlardır. Bu bakımdan telefonun icadının sadece Bell tarafından gerçekleştirildiği düşünülmemelidir. Telefonun kim tarafından üretildiği yönünde birçok patent davaları açılmış, kimi davaları Graham Bell kazanmış, kimi davaları ise kaybetmiştir. Telefonun patenti üzerine açılan davalar en çok Graham Bell ve Elisha Gray arasında olmuştur. Çünkü, Gray'ın telefonun icat edilmesinde çok büyük çaba sarf ettiği bilinmektedir (Temiztürk, 2020: 129).

Bell'in icat ettiği telefon, çok yavaş yayılmış ve ilk zamanlarda Amerika'nın tamamında yalnızca 10.000 adet cihazın kullanıldığı görülmüştür. Bu süreçte, telgraf ve telefon arasında çok ciddi bir rekabet yaşanmıştır. Bell'in cihazının bulunduğu hemen

hemen her alana farklı firmalar telgraf şirketleri kurmuşlardır. 1880 tarihine gelindiğinde, Graham Bell ve rekabet ettiği firmalar anlaşma yoluna giderek, bu işten kazanç elde etmişlerdir. Ülkede bulunan yaklaşık 60.000 santrali Bell kendi firmasına dahil etmiştir (Yayla, 2017: 14).

Telefon icat edildikten beş yıl sonra 1881 yılında Türkiye'ye gelmiştir. 1878 yılında, ilk tek telli hatlar Posta Nezaret Dairesi ile Yeni Cami Ahşap Posta merkezleri arasında kurulmuş ve aynı tarihte hatların sayısı birden üçe çıkarılmıştır. 1886 tarihine gelindiğinde, evlerde şahsi telefonların kullanılması ve gümrükten elektrikli cihazların içeri alınması engellenince üç hattın ikisi toplanmış, biri faaliyetine devam etmiştir (Bezaz, 2007: 120).

1908 yılında, II. Meşrutiyet'in ilan edilmesiyle birlikte telefon ve elektrikli cihazların kullanımına gelen yasaklar kaldırılmıştır. Fakat bu seferde hem teknik alandaki yetersizlikler hem de insanların telefona olan aşırı ilgisi ihtiyacı karşılayamamıştır. Bu sebeple, elde bulunan sınırlı sayıdaki tesisler bozulmuş ve kullanılamaz hale gelmiştir (Bezaz, 2007:120). Bütün bu olumsuzluklara rağmen 1909'da İstanbul Büyük Postane Binasında elli hattın oluşan ilk manuel telefon santrali kurulmuştur. Aynı zamanda, Trabzon ve Samsun'da telefon aracılığıyla iletişimi ve enformasyonu yaygınlaştırmak için 6 Mayıs 1911'de yabancı firmalara yatırım yapmaları için izin verilmiştir (Afşar, 2007: 9-10).

1911 yılında, İstanbul ve çevresine yapılması planlanan telefon şebekelerinin İngilizlere ait olan Herbertt Laws Webb adlı şirket yapmak istemiştir. Yeşilköy'den Rumeli Kavağı'na ve Adalar dâhil olmak üzere Pendik'ten Anadolu Kavşağı'na kadar yapılması planlanan telefon şebeke ve santral tesislerinin yanı sıra işletmesi de aynı şirkete verilmiştir. 9 Mayıs 1911 tarihinde şebeke ve santral çalışmalarına başlayan şirket Kadıköy, Beyoğlu ve Büyük İstanbul gibi yerlerde tesisler açmayı başarmıştır. Fakat 1915 yılında, I. Dünya Savaşının meydana gelmesiyle telefon santrallerinin bakım ve işletmesini elinde bulunduran yabancılar ülkeden ayrılmış ve bu santrallerin bakım ve işletmesini 1919 yılına kadar yokluklar içerisinde birkaç teknik personel üstlenmiştir (Bezaz, 2007: 120-121).

Telefon bakım ve işletmeciliği, 1912 yılında Posta ve Telgraf kurumuna bağlanmıştır. Ancak 1919 yılında, İngiliz şirket telefon bakım ve işletmeciliğini tekrar

üzerine almıştır. 1919 yılından 1924 yılına kadar şirket sırasıyla İstanbul, İzmir ve Ankara'da santraller kurmuştur. İlk şehirlerarası telefon konuşması Ankara ve İstanbul arasında 1 Eylül 1929'da gerçekleşmiştir. 1926 yılında Atatürk'ün emriyle Ankara'da 2000 hatlık otomatik santral açılarak hizmet vermeye başlamıştır. Daha sonra ülkenin diğer şehirlerine de telefon santralleri kurulmuştur. Böylelikle, şehirlerarası iletişim ve enformasyon alışverişi gerçekleşmeye başlamıştır. 1931 yılında, sınırlar aşılarak uluslararası telefon görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Devlet, 1935 yılında yabancılara verdiği imtiyazları kaldırarak telefon santrallerini ve işletmesini kendi üzerine almıştır. Şehirlerarası telefonla tam otomatik haberleşme 1976 yılında, uluslararası telefonla tam otomatik görüşme ise 1979 yılına gelindiğinde başlamıştır (Temiztürk, 2020: 129-130).

Bu gelişmelerin yanı sıra 1985 yılında, ülkede ilk uluslararası telefon santrali İstanbul Tahtakale'de kurulmuştur. Kurulan bu santral aracılığıyla uluslararası alanda altı farklı ülkeyle haberleşme sağlanmıştır. Bu santraller şunlardır; Edirne (Bulgaristan) Hattı, İzmir/Seferihisar (Yunanistan) Hattı, Antalya (İtalya) Hattı, İskenderun (Suriye) Hattı, Diyarbakır (Irak) Hattı, Ankara (Uydu) Hattı (blogkalemimden.blogspot.com).

Geçmişten günümüze kadar üretilen telefon modelleri zamanın şartlarına ve dönemin ihtiyaçlarına göre çeşitlilik göstermektedir. Bu telefon modelleri şunlardır;

Ahizeli Telefonlar; telefonun icadı tescillendikten sonra telefonun gelişim safhası başlamıştır. Bell'in ortaya koyduğu Radyofon telefon modelinden sonra, ilk olarak 1880 yılında Gowe Bell tarafından ahizeli telefonlar üretilmiş ve piyasaya sürülmüştür. Ahizeli telefonların en dikkat çekici yönü hem dinleme hem de konuşma için birbirinden bağımsız iki ayrı mekanizmaya sahip olmasıdır. Yani, karşılıklı iki kişinin konuşması esnasında sesin gidip gelmesi için iki ayrı bölümden oluşmaktadır. Bell'in icat ettiği Radyafon cihazında konuşma esnasında sesin gidip gelmesi tek bölümden sağlanıyorken ahizeli telefonların gelişmesiyle, bu alanda çok büyük bir adım atılmıştır. Bu alanda yaşanan gelişmenin temelinde, mikrofونun geliştirilip yaygınlaştırılması yer almaktadır (oarslan.com).

Radyo Dalgalı Telefonlar; ahizeli telefonların piyasaya sürülmesinden sonra, radyo dalgalarının sesi aktarmasıyla radyo dalgalı telefonlar ortaya çıkmıştır. 1894 yılında İtalyan mucit ve elektrik mühendisi olan Guglielmo Marconi, radyo dalgalarını kullanarak hava üzerinden ses aktarımının gerçekleştirilebileceğini düşünmüştür.

Marconi 1895 yılında, radyo alanında yaşanan teknik gelişmeler sayesinde, ses aktarım işlemini gerçekleştirmiştir. 1896 yılında ses aktarımını kısa mesafelere ulaşmasını sağlayan denemeler yapmış ve başarılı olmuştur. Daha sonra ses aktarımını gerçekleştirmek için mesafeyi daha fazla arttırmış ve 1897 yılında İngiltere'den 55 km. uzaklığa kadar sesin ulaşmasını sağlamıştır. Zaman geçtikçe radyo dalgaları aracılığıyla iletişimi gerçekleştiren sisteme telsiz adı verilmiş ve ilk telsiz telefonlar üretilerek piyasaya sürülmüştür. İlk telsiz telefonları kullanan ülkeler Amerika ve İngiltere olmuştur. 1901 ile 1902 yılları arasında, İngiltere (Cornwall) ve A.B.D (Newfoundland) arasında ilk telefon hattı döşenmiş ve sınırlar aşılarak okyanus ötesi telsiz sistemiyle telefon görüşmesi gerçekleştirilmiştir (Aziz, 1976: 9).

Tuşlu Telefonlar; telefon alanında yaşanan gelişmeler 1960 yılında tuşlu telefonların ortaya çıkmasıyla devam etmiştir. Elektronik alanında yaşanan gelişmeler sonucunda, ilk tuşlu telefonlar üretilmiş ve piyasaya sürülmüştür. Tuşlu telefonların üretilmesiyle başlayan bu süreç, evlerde kullanılan elektronik telefonlarında ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Elektronik sistemle donatılan telefonlar hafif olmasının yanı sıra ergonomik yapıya da sahip olmuştur. Tuşlu telefonlar, cep telefonlarının üretilip piyasaya sürülmesiyle önemini yitirmiştir (yenihaberden.com).

Cep Telefonları; İlk üretilen cep telefonları sesli telgraf olarak kabul edilmiş ve büyük firmalarda çalışanlar bu araçlarla iş görüşmelerini gerçekleştirmişlerdir. İlk başta telefon üreticilerinin hedefi büyük şirketlerde çalışanlar olsa da zaman geçtikçe bu araç kırsal kesimde yaşayan insanlara kadar ulaşmış ve onlar içinde bir iletişim aracı haline gelmiştir. Kırsal kesimde yaşayan insanlar için telefon evlerinden veya çiftliklerinden ayrılmadan yakında veya uzakta bulunan yakınlarıyla görüşmelerini sağlayan bir iletişim aracı olmuştur (Özer, 2019: 17). Bu bağlamda insanlar cep telefonlarını, kendi ihtiyaçlarına göre şekillendirmişler ve kullanmışlardır.

Cep telefonu üretme fikri ilk olarak 1947 yılında Richard Frenkiel ile Joel Engel'e aittir. Bu fikir ortaya atıldıktan sonra arabalarda kullanılmak için ilk telefonlar üretilmiştir. Fakat ilk cep telefonu, 3 Nisan 1973 yılında Motorola da mühendis olarak çalışan Martin Cooper ve arkadaşları tarafından üretilmiş ve ilk görüşme gerçekleştirilmiştir. Üretilen bu cihaz çok ağır ve şarj etmesi uzun zaman aldığı için yalnızca otuz dakika boyunca iletişim gerçekleştirilmiştir (Yücelten, 2016: 9).

1980’li yıllarda hem sabit telefonlarda hem de mobil telefonlarda yaşanan gelişmeler cep telefonlarının daha fazla tanınmasına neden olmuştur. Danimarka, Finlandiya ve Norveç gibi İskandinav ülkelerinde kış ayları çok şiddetli geçmesinden dolayı teller gerilemediği için, bu ülkelerde cep telefonu teknolojisi dönemin telefon şirketi olan Nokia aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Yine bu süreçte Finlandiya, Danimarka, İsviçre ve Norveç arasına Nordik Cep Telefonu sistemi kurulmuş ve bu sistem başarılı olmuştur. Diğer ülkeler de cep telefonu teknolojisinde çeşitli sistemler geliştirince 1990’ların başında yapılanların hepsi için Global System For Mobile Communication (GSM) sistemi kurulmuştur. Bu sistem 1990’lı yıllarda Avrupa’da başarılı olmuş ve cep telefonu kullanıcı sayısının artmasına katkı sağlamıştır. Telefon kullanıcı sayısındaki artış yalnızca büyük şirketlerde çalışanlarla sınırlı kalmamış aynı zamanda bireysel olarak da kullanım sayısını arttırmıştır. 2007 yılında açıklanan verilere göre dünyanın yaklaşık %80’ninin üzerinde GSM şebekesi bulunmaktadır (Uğurlu, 2013: 6).

Dünya’da bu gelişmeler yaşanırken Türkiye’de ise, cep telefonu hizmeti 1985’li yıllarda verilmeye başlanmıştır. Bu süreçte Türkiye cep telefonunu ithal etmiş ve çok hızlı bir biçimde pazara sürmüştür. 1986 yılına gelindiğinde yalnızca Ankara ve İstanbul’da araç telefonu olarak da bilinen analog cep telefonu hizmeti verilmeye başlanmış ve 1987’den 1994 yılına kadar olan sürede abone olan kişi sayısı 93.503’e kadar ulaşmıştır. 1994 tarihinde ise, PTT ile anlaşma sağlanarak GSM standartlarına uygun sayısal cep telefonları hizmet vermeye başlanmıştır. Bu ikinci nesil sayısal cep telefonlarını desteklemek için Turkcell ve Telsim firmaları aralarında anlaşma yapmışlardır. 1994 yılında anlaşma sağlandıktan sonra Turkcell 1994 öncesinde, Telsim 1994 sonrasında ülkede hizmet vermeye başlamıştır (Başaran, 2002: 3). Cep telefonu alanında yaşanan gelişmeyi halka duyurmak için dönemin Cumhurbaşkanı Süleyman Demirel ve dönemin Başbakanı Tansu Çiller arasında 23 Şubat 1994 tarihinde ilk cep telefonu görüşmesi gerçekleştirilmiştir (Özdemir, 2019: 32). Bu görüşmeden sonra ülkede cep telefonu hizmeti yaygınlaşmış ve insanlar cep telefonlarını kullanmaya başlamışlardır.

Akıllı Telefonlar; geçmişten günümüze iletişim teknolojileri alanında yaşanan gelişmeler, zaman ve mekân sınırını ortadan kaldırmış ve uzakta bulunan kişilerle iletişim kurmayı kolaylaştırmıştır. İletişim teknolojilerinden biri olan cep telefonları toplumsal sistemin ve insanların günlük yaşamlarının en iç noktalarına kadar ulaşmıştır. Cep

telefonları ilk ortaya çıktığında iletişim kurmada kolaylık, mobil olma ve her zaman iletişim halinde olma gibi düşünceler taşıırken, zamanla hem bilişim teknolojisinde hem de internet teknolojisinde yaşanan gelişmelerden dolayı akıllı telefonlara dönüşmüştür (Karaarslan & Budak, 2012: 4549). Özellikle 1990'lı yıllardan itibaren akıllı telefon teknolojisi çok hızlı bir şekilde gelişmiş ve telefon pazarına hâkim olmuştur. Bu süreçte önceden cep telefonu üretiminde öncü olan Nokia, Motorola, Siemens gibi firmalar dönemin şartlarına uyum sağlayamamış ve piyasadan çekilmek zorunda kalmışlardır.

Günümüzde hemen hemen herkes tarafından kullanılan akıllı telefonların geçmişi 1990'lı yıllara kadar gitmektedir. 1993 yılında ABD'li bilgisayar şirketi tarafından piyasaya sürülen ve akıllı telefonların atası olarak bilinen ilk dokunmatik akıllı cep telefonu IBM Simon'dur. Bu telefon modeli, akıllı telefon olarak kullanılmasının yanı sıra, kişisel cep bilgisayarı (PDA), faks ve e posta gibi hizmetlerde sunmaktadır. Sahip olduğu işletim sistemiyle internete erişim imkânı sağlayan IBM Simon modeli, kullanıcılarına aynı zamanda takvim, not defteri, dünya saatleri ve oyunlar gibi farklı uygulamalara erişim imkânı da vermektedir (mediatrend.mediamarkt.com.tr).

İlk üretilen akıllı telefon modelinden sonra dönemin en büyük telefon üretici şirketlerinden biri olan Nokia, 1996 yılında Nokia Communicator 9000 adında akıllı cep telefonunu piyasaya sürmüştür. Tarihte ilk QWERTY klavyeli akıllı telefon olarak bilinen bu telefon, sıradan akıllı telefonların sahip oldukları özelliklerin yanı sıra katlanabilir olması, fax tuşu olması ve web sitesine sahip olması gibi özellikler de taşımaktadır. Katlanabilir özelliği sayesinde kolayca cebe sığabilen bu cihazın üç farklı çeşidi daha sonraki yıllarda üretilmiştir (Özdemir, 2019: 20).

Zaman geçtikçe akıllı telefon piyasasında rekabet artmıştır. Dönemin en büyük telefon üreticilerinden biri olan Ericsson 1997'de Nokia'nın ürettiği telefon modeline çok benzeyen Ericsson GS88 model akıllı telefonu piyasaya sürmüştür. Bu telefon IBM Simon modelinin sahip olduğu bütün özelliklere sahip olmasının yanı sıra QWERTY klavyeye de sahiptir. Akıllı telefonların taşıdığı tüm özellikleri bünyesinde taşımasına rağmen, bu cihaz piyasaya sürülmemiştir (ericssoners.wordpress.com).

Ericsson 1997 yılında GS88 modelinden sonra akıllı telefon üretimine devam etmiş ve 2000 yılında Ericsson R380 akıllı telefonu üretmiştir. Bu akıllı telefon, bir telefonda bulunması gereken tüm özellikleri sahip olduğu için günümüz akıllı telefonların öncüsü

olarak kabul edilmiştir. Çünkü bu model, internet erişimi sağlayan WAP hizmetiyle beş kıtada 120'den fazla ülkede uluslararası dolaşım imkânı sağlamasıyla ve kullanıcıların istedikleri zaman, istedikleri yerde internete bağlanmasıyla tam bir akıllı telefon olduğunu göstermiştir (ericssoners.wordpress.com).

Akıllı telefon teknolojisinde gelişmeler 2000 yılında da devam etmiştir. 2002 yılında ABD'li Habspring şirketi Palm Treo adında farklı bir akıllı telefon üretmiştir. Bu model kendisinden önce üretilen akıllı telefonlardan daha fazla gelişmiş özelliklere sahiptir. Palm Treo telefonları renkli ekran özelliğine sahip olmasının yanı sıra görüşme gerçekleştirirken cihaz üzerinden farklı işlem yapma imkânı da sunmuştur (Özdemir, 2019: 22).

Dönemin önemli akıllı telefon üreticilerinden biri olan Blackberry Limited firması akıllı telefon üretiminden geride kalmamış ve 2002 yılında Blackberry 5810 model akıllı telefonu üretmiştir. Bu akıllı telefon kullanıcılarına, internete kolay erişim, anlık mesajlaşma, elektronik posta ve birçok kolaylıklar sağlamıştır. Ancak cihazda yerleşik bir mikrofon ve hoparlör olmadığı için kullanıcılar görüşme gerçekleştirirken kulaklık takmak zorunda kalmışlar, bu durum rekabet içerisinde olduğu diğer firmalara karşı dezavantajlı bir durum oluşturmuştur. Bu yüzden Blackberry üreticileri daha sonradan ürettikleri akıllı telefon serilerinde bu durumu düzeltmişlerdir (Goldstein, 2016). Günümüzde BlackBerry akıllı telefon serisi çok fazla tercih edilmese de akıllı telefon piyasasında en güvenilir akıllı telefonlardan birisi olmuştur.

1990'lı yıllardan itibaren akıllı telefonların gelişiminde çok büyük mesafeler kat edilmesine rağmen, günümüzde insanların kafasında tasarladığı biçimde akıllı telefonların üretimini 2007 yılında Apple firması iPhone akıllı telefonu üreterek gerçekleştirmiştir (Özdemir, 2019: 22). Bu akıllı telefon modeliyle ilk kez tam anlamıyla dokunmatik ekranlı, klavyesi olmayan, tek tuşlu çalışan ve kullanıcı deneyiminin çok önemli olduğu akıllı telefon insanların hayatlarına girmiş bu da akıllı telefonlara yeni bir boyut kazandırmıştır (androidturkey.net). Bu bağlamda Netscape'in kurusu Marc Andreessen, akıllı telefonlara her türden insanın çok hızlı bir şekilde erişebildiğini ve gezegenin başlangıcından bu zamana kadar insanoğlunun böyle bir gelişmeyle asla karşılaşmadığını belirterek, akıllı telefon teknolojisini devrim olarak nitelendirmiştir

(cnbc.com). Bundan sonra hem Apple firması hem de diğer telefon firmaları, akıllı telefon üretiminde bu modeli örnek almışlardır.

Apple piyasaya sürmüş olduğu iPhone modelleriyle akıllı telefon piyasasının en önde gelen firmalarından birisi olmuştur. Bunun nedeni, önceden piyasaya sürülen akıllı telefonlardaki sorunlar tespit edilmiş ve bu sorunlar kendi ürettikleri iPhone telefonlarında da yaşanmaması için gerekli önlemler alınmış ve kullanımı kolay, basit, anlaşılır akıllı telefonlar üretmişlerdir. Apple firmasından önce de akıllı telefonlar çeşitli firmalar tarafından üretilmiş olmasına rağmen, Apple firmasının ürettiği iPhone telefonlarının eşsiz özellikleri sayesinde dünya geneline yayılarak hemen hemen herkes tarafından kullanılmaktadır (Özdemir, 2019: 22-23).

1.2. GÜNÜMÜZDE TELEFON TEKNOLOJİSİ: İLETİŞİM ARACINDAN ETKİLEŞİM ORTAMINA GEÇİŞ

Eskiden sadece iletişim kurmak için kullanılan telefonlar, günümüzde ise birçok eylemi yapmak için kullanılmaktadır. Bu sebeple bireyler akıllı telefonların taşıdığı özelliklere dikkat etmektedir. Kimi bireyler akıllı telefonların güzel fotoğraf çekmesine, geniş ekranlı olmasına dikkat ederken, kimi bireyler ise bataryasının uzun ömürlü olmasına veya film izleme gibi olanaklar sunmasına dikkat etmektedir. Çünkü bireylerin istekleri ve ihtiyaçları farklılık göstermektedir. Bu bağlamda Yalçın akıllı telefonların taşıdığı özellikleri şu şekilde açıklamıştır (incehesap.com);

Kameraya Hızlı Erişim; akıllı telefon almak isteyen bireyler için olmazsa olmaz özelliklerden biri kameraya hızlı erişimdir. Bireyler anlık fotoğraf çekerken veya çevresinde olup bitenin fotoğrafını çekerken kameranın hızlı bir şekilde açılmasını istemektedir. Eğer kamera yavaş bir şekilde açılırsa çekmek istenilen görüntü çekilmeyebilir. Bu sebeple akıllı telefon üreten firmalar bireylerin böyle bir sorunla karşılaşmaması için telefon üzerinden parmağı sağ tarafa kaydırıldığında direk olarak kameranın açılmasını sağlayan cihazlar üretmişlerdir.

Bildirimlere Hızlı Erişim; yeni iletişim teknolojileri sayesinde bireyler çok rahat ve kolay bir şekilde etkileşim sağlamaktadır. Bu bağlamda önceden sadece birbirleriyle iletişim kurmak için görüşme yapan insanlar artık sosyal medya hesapları üzerinden iletişim kurabilmekte, fotoğraf ve video paylaşılabilmekte, oyun oynamakta ve mesajlaşma

işlemi gerçekleştirebilmektedir. Bu nedenle bireyler gün içerisinde kimlerden mesaj veya arama geldiğini, kimlerin fotoğraf paylaştığını veya fotoğraf beğendiğini, kimlerin nereye gittiğini görmek için sürekli telefonlarına gelen bildirimleri kontrol etmek istemektedir. Bu bağlamda bireyler telefonları üzerinden gelen bildirimlere çok rahat bir biçimde erişmek ve onlara hızlı bir şekilde geri cevap vermek istemektedir. Akıllı telefonlar taşıdıkları özellikler sayesinde, bireylerin gelen bildirimlere hızlı erişim sağlama ve kontrol etme imkânı sunmaktadır.

Toza ve Suya Karşı Dayanıklılık; günümüzde üretilen akıllı telefonların taşıdığı özelliklerden biri de toza ve suya karşı dayanıklı oluşudur. Geçmişte üretilen telefonlar tozla veya suyla temas ettiği zaman çok çabuk bozulmaktaydı. Günümüzde akıllı telefon üreten firmalar bu sorunu çözmek için suya ve toza karşı dayanıklı cihazlar üretmişlerdir. Bireyler akıllı telefon satın alırken telefonlarının suya ve toza karşı dayanıklı olmasına dikkat etmektedir.

Mobil Ödeme Desteği; günümüzde yeni üretilen akıllı telefonlar kullanıcılara mobil ödeme desteği sunmaktadır. Bu özellik sayesinde kullanıcılar telefonlarını kredi kartı gibi kullanmaktadır. Kullanıcılar bir şey satın alırken eğer üzerinde nakit para veya kredi kartı yoksa akıllı telefonlarından faturalarına yansıtabilecek bir şekilde ödeme yapabilmektedir.

Stereo Hoparlör; akıllı telefonların kullanıcılarına sağladığı özelliklerden biri de kaliteli ses özelliğine sahip stereo hoparlöre sahip olmasıdır. Kullanıcılar bu hoparlör sayesinde akıllı telefonlarından kaliteli müzik dinleyebilmektedir.

Güçlü Bir Batarya; günümüzde akıllı telefonlarda yemek uygulamalarından alışveriş uygulamalarına, oyun uygulamalarından müzik uygulamalarına, sosyal medya uygulamalarından banka uygulamalarına kadar birçok uygulama bulunmaktadır. Gün içerisinde bu uygulamalara çok fazla giriş yapıldığı için telefonun şarjı çok hızlı bir şekilde bitmektedir. Bu yüzden bireyler akıllı telefon alırken bataryanın ne kadar süre dayanacağına dikkat etmektedir.

Kablosuz ve Hızlı Şarj; Akıllı telefonlar kullanıcılarına sunduğu özelliklerden birisi de kablosuz ve hızlı şarj olma özelliğidir. Bu özellik sayesinde akıllı telefonlar hızlı şarj olmakta, kullanıcıların yanlarında kablolu şarj cihazı taşımasına gerek kalmamaktadır.

Kısaca belirtmek gerekirse bir akıllı telefonda; bluetooth, 4.5G, Wİ-Fİ, GPS gibi yüksek kapasiteli bağlantı imkânı sağlayan işlemciler, internete bağlandıktan sonra sorun yaşanmaması için iyi bir mobil internet bağlantısı, çeşitli mobil uygulamaları yüklemeye yarayan bir uygulama marketi, farklı uygulamalar geliştirmeye olanak sağlayan bir mobil işletim sistemi, kişiye özel dokunmatik ara yüz, aynı anda iki veya daha fazla uygulamayı çalıştırabilme yeteneği, yazılım, donanım ve grafik tasarımı işlemcilerine sahip olma, görüntülü görüşme, mesajlaşma, fotoğraf çekme, video kaydetme ve ses kaydı alma gibi özellikler bulunmaktadır (androidturkey.net).

How we use our smartphones
ACTIVITY BY AVERAGE TIME PER DAY



Şekil 1.1. Akıllı Telefon Kullanım Pratiklerinin Değişmesi (The Telegraph, 2012)

İnsanların önceden yalnızca iletişim kurma işlevini yerine getiren telefonlar, akıllı telefonlarla birlikte yeni bir evreye girmiş ve artık temel ihtiyacı gidermenin yanı sıra toplum içerisinde yeni bir kimlik oluşumu, gösteriş içerisinde olma ve zevk alma aracı haline dönüşmüştür. The Telegraph gazetesi tarafından yapılan araştırmada, günümüzde artık insanların gün içerisinde akıllı telefonlarıyla görüşme gerçekleştirmek yerine daha çok farklı amaçlar için akıllı telefonlarını kullandıklarını ortaya koymuştur. Yapılan araştırmaya göre, insanların telefon kullanma pratiklerinin değiştiğini, insanların eskisi kadar görüşme gerçekleştirmedikleri tespit edilmiştir. Günümüzde insanların akıllı telefonlarıyla en fazla internete bağlandıkları, sosyal medya sitelerine erişim sağladıkları ve müzik dinledikleri belirtilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan insanların akıllı telefonlar üzerinden e-maillerini kontrol ettikleri, mesajlaştıkları, TV-film izledikleri, kitap okudukları ve fotoğraf çektikleri de görülmüştür (Richmond, 2012).

Günümüzde akıllı telefonlar yüksek çözünürlüklü büyük dokunmatik ekranlara ve web ağlarına sahiptir. Aynı zamanda akıllı telefonlar Wi-Fi ve mobil geniş bant teknolojisine erişimi sayesinde yüksek hızlı veri akışı sağlayabilmektedir. Akıllı telefon kullanıcıları internet aracılığıyla Google Play Store veya Apple Store gibi kanallardan sosyal medya uygulamalarından oyun uygulamalarına, sağlık uygulamalarından eğitim uygulamalarına kadar birçok uygulamayı indirebilmektedir (Nagarkoti, 2009).

Günümüzde akıllı telefonlar bireylerin yanı sıra kurumların, kuruluşların, küçük-büyük ticari işletmelerin verimliliklerini arttırmalarına, giderlerini azaltmalarına ve tüketici ihtiyaçlarına göre sürekli kendilerini yenilemelerine olanak sağlamaktadır. Kısaca özetlemek gerekirse, akıllı telefonların işletmelere sağladığı yararlar şunlardır (Ünal, 2015: 7).

- Akıllı telefonlar kullanıcıların e-posta hesaplarına kolay bir şekilde erişim imkânı sağlayarak giderleri minimum seviyeye indirebilmekte, gelirleri ise maksimum seviyeye çıkartabilmektedir.
- Kurumların veya işletmelerin uzaktan hesaplarına girilerek, çok önemli olmayan telefon konuşmaları ve işletmeye yapılan gereksiz ziyaretler azaltılabilmektedir.
- Navigasyon özelliği sayesinde, ulaşılmak istenen yere yol rehberliği yaparak hem zamandan hem de maliyetten tasarruf sağlamaktadır.
- GPS özelliği sayesinde, iş yeri paylaşımı yapılabilmekte ve çalışanlar her zaman takip edilebilmektedir.
- Çok iyi bir kameraya sahip olması nedeniyle, belge paylaşımı yapabilmektedir.
- Wi-Fi özelliğiyle, müşterilere ücretsiz internet bağlantısı sunmakta, gezerken veya alışveriş yaparken internet giderleri azaltılabilmektedir.
- Uygulamalar sayesinde diğer işletmelerden enformasyon alışverişi sağlanabilmektedir.

Akıllı telefonlar yalnızca bireylere ve işletmelere fayda sağlamaz aynı zamanda toplum içerisinde yüz yüze iletişim kurmakta zorlanan utangaç, yalnız ve kendi içine

kapalı bireylere de fayda sağlamaktadır. Örneğin akıllı telefonlarda bulunan Instagram, Twitter, Facebook ve WhatsApp gibi uygulamalar üzerinden utangaç bireyler diğer insanlarla iletişim kurabilmekte ve onlarla sosyalleşerek utangaçlığını yenebilmektedir (Bian & Leung, 2014: 3-4). Aynı zamanda akıllı telefonlar insanların birbirleriyle kurdukları iletişim biçimini de etkilemiştir. Eskiden insanların yüz yüze gelerek kurduğu iletişim biçimi yerini Facebook, Twitter, WhatsApp ve Instagram gibi sosyal medya uygulamalarına bırakmıştır. Dünyanın neredeyse her tarafından insanlar akıllı telefonlarına indirdikleri bu uygulamalar üzerinden ister mesajlaşarak ister görüntülü görüşme gerçekleştirerek iletişim kurmaktadır (Leung, 2008: 108-109).

Akıllı telefonların taşıdığı özellikler sayesinde insanlar onu yalnızca bir iletişim aracı olarak kullanmamış aynı zamanda bilgisayar, tablet, oyun makinesi, televizyon, radyo, gazete gibi araçlar olarak da kullanmışlardır. Aynı zamanda mobil uygulamalar ve internet ağ bağlantılığı sayesinde görüntülü görüşme, bankacılık işlemleri yapma, yemek sipariş etme, sosyal medya platformlarına giriş yapma, navigasyon özelliği sayesinde kılavuzluk etme, veri paylaşma veya alma, ticaret yapma, e-posta alışverişinde bulunma, online alışveriş yapma gibi eylemleri de gerçekleştirmek için de kullanmışlardır (Ada & Tatlı, 2012). Kısaca akıllı telefonlar kullanıcılarına her şeyi bir arada bulunduran ve yaşamlarını kolaylaştıran bir dünya sunmuştur. Bu bağlamda günümüzde çoğu kullanıcı, kullandıkları akıllı telefonlarına kendilerini ifade eden anlamlar yüklemişler, ona değer vermişler ve yaşamlarını onun etrafında şekillendirmişlerdir. Aynı zamanda birey kendini toplumdan soyutlamış ve kendisine ait olan telefonla içli dışlı olmuştur (Çetinkaya, 2019: 21-22).

Günümüzde akıllı telefonlar bir nevi ana akım medyanın göstermediklerini veya göremediklerini göstererek alternatif medya görevi de üstlenmektedir. Akıllı telefonların fotoğraf çekme, video kaydetme, ses kaydı alma gibi özelliklerinden dolayı kullanıcılar anlık gördükleri olayları sosyal medya sitelerinde paylaşarak birden çok kişinin görmesini sağlamaktadır. Akıllı telefonların internet ağ bağlantılığı sayesinde kullanıcılar zaman ve mekân fark etmeksizin her zaman ve her yerde çevrimiçi olabilmektedir. Sürekli çevrimiçi olma durumu nedeniyle insanlar ailesinden arkadaşlarına, yediklerinden içtiklerine, özel hayatından geneline kadar yapıp ettikleri hemen hemen her şeyi akıllı telefonları aracılığıyla sosyal medya sitelerine yüklemektedir. Bu durum aslında iyi bir

eylemmiş gibi gözükse de aslında kişilerin özel yaşamını, mahremiyet olgusunu, aile ve arkadaş ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Özdemir, 2018: 4).

Özcan ve Koçak “Türkiye’de akıllı telefon kullanımının bir ihtiyaçtan dolayı mı yoksa bir statü sembolü olarak mı kullanıldığını” belirten bir araştırma yapmışlardır. 630 akıllı telefon kullanıcısının katıldığı araştırma sonucuna göre, ülkede akıllı telefon kullanıcılarının sosyalleşmek, iş yapmak ve belli bir statüde olmak için akıllı telefon kullandıkları belirtilmiştir (Özcan & Koçak, 2003: 250).

Gençlerin akıllı telefon kullanma nedenlerini belirlemek amacıyla 406 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre, akıllı telefonların sağladığı kolaylıklar ve güven durumu, teknolojik alanda yaşanan gelişmeleri takip etme, bilgiye hızlı erişim/toplumsallaştırma ve eğlence durumu öne çıkan nedenler arasında ön plana çıkmaktadır. Yani kullanıcılar akıllı telefonlarını yalnızca görüşme yapmak için değil aynı zamanda, sosyalleşmek, eğlenmek, bilgiye kolay ve hızlı bir şekilde erişmek, teknolojik yenilikleri takip etmek için de kullanmaktadır (Bulduklu & Özer, 2016: 2974-2980). Mutchler ve diğ. (2011: 7-8) ise yapmış oldukları araştırmada, bireylerin günümüzde akıllı telefon kullanım nedenlerini daha çok internete ve sosyal medya hesaplarına erişim sağlama ve video işlevselliği sağlaması nedeniyle kullanıldığını, ilerleyen zamanlarda da akıllı telefonların yerini iPad gibi ultra-mobil kişisel bilgisayarların alacağını belirtmişlerdir.

Bian ve Leung (2014: 2), bazı akıllı telefon kullanıcılarının ortamlarda yeterince ilgi görmediğinde, ilgiyi üzerlerine çekebilmek için akıllı telefonlarını herkesin görebileceği şekilde masaya koyduklarını veya telefonun markasını insanların görebileceği biçimde ters çevirerek dikkat çekmeye çalıştıklarını belirtmişlerdir. Günümüzde özellikle gençler, toplum içerisinde yer alan insanlarla iletişim kurmak ve yalnızlık düşüncesinden kurtulmak amacıyla akıllı telefonları aşırı bir şekilde kullanmaktadır (Smith, 2015).

2014 yılında Pew Research Center tarafından hazırlanan raporda, günümüzde insanların görüşme ve mesajlaşma eyleminden başka farklı amaçlar içinde akıllı telefonları kullandıkları tespit edilmiştir. Rapora göre, katılımcıların %62’si sağlık durumları hakkında bilgi almak için, %57’si çevrimiçi bankacılık işlemlerini yerine getirmek için, %44’ü yaşamak istedikleri başka yerler hakkında araştırma yapmak için,

%43'ü yeni iş aramak için, %40'ı hükümet hizmetleri hakkında bilgi almak için, %30'u iyi bir eğitim almak için, %18'i iş başvurusu yapmak için akıllı telefonlarını kullanmışlardır (Smith, 2015).

Aktaş ve Yılmaz 320 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmada, öğrencilerin akıllı telefonlarını en çok internette arama yapmak, sosyal medya hesaplarını kullanmak, müzik dinlemek, video izlemek ve mesaj göndermek için kullandıklarını, en az ise e-posta göndermek, oyun oynamak ve kitap okumak için kullandıklarını saptamışlardır (Aktaş & Yılmaz, 2017: 92). Şata, Çelik, Ertürk ve Taş (2016: 164) akıllı telefon bağımlılık ölçeğini lise öğrencileri üzerine uyarladıkları çalışmalarına, üç farklı şehirden 175 erkek öğrenci ve 281 kız öğrenci olmak üzere toplam 456 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucuna göre, öğrencilerin akıllı telefon kullanmalarında en çok oyun ve eğlence amaçlı kullandıkları tespit edilmiştir. Çakır ve Oğuz (2017: 426) ise yaptıkları araştırmada, öğrencilerin daha çok sosyal medya sitelerine girmek ve CandyCruh gibi oyunları oynamak amacıyla akıllı telefon kullandıklarını belirtmişlerdir.

Elmas, Kete, Hızlısoy ve Kumral (2015: 50-52) teknolojik cihaz kullanımının okul üzerindeki etkisini 39 öğrencinin katılımıyla inceledikleri araştırmada, özellikle bilgisayar başında uzun süre oyun oynamanın gençlerin okul başarısını olumsuz etkilediğini ancak akıllı telefon kullanımının, günlük mesaj göndermenin, TV izleme veya müzik dinleme sürelerinin gençlerin okul başarısını etkilemediği sonucuna varmışlardır. Aksine akıllı telefonla görüşme gerçekleştirme süresi gençlerin okul başarısına katkı sağladığı belirtilmiştir. Yıldırım, Yaşar ve Duru (2016: 80-81) 30 öğretmen ve 30 öğrencinin görüşlerinden yola çıkarak akıllı telefonların eğitim ve öğretimde kullanılması ve etkilerinin incelenmesi çalışmasında, akıllı telefonların okullarda kullanılması için öğretmen ve öğrencilerin görüşlerinde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Araştırmaya göre, akıllı telefonların özelliklerinin ihmal edildiği, eğer bu özelliklerden faydalanmak için gerekli alt yapı oluşturulursa akıllı telefonların eğitime-öğretime olumlu katkı sağlayabileceği belirtilmiştir. Aynı zamanda akıllı telefonların eğitim ve öğretimde nasıl kullanılacağına yönelik öğretmenlerin ve öğrencilerin gerekli şekilde eğitilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

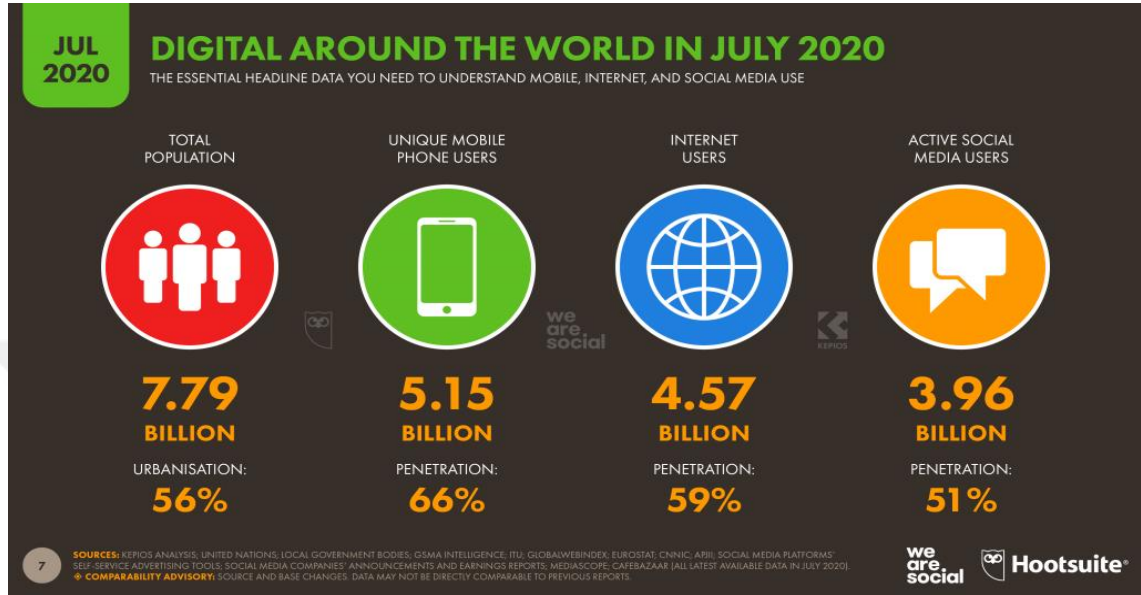
Günümüzde insanlar deprem, sel, tsunami ve yaygın hastalık gibi küresel veya yerel felaketlerde akıllı telefon kullanımına ihtiyaç duymaktadır. Örneğin, 2020 yılında Çin’de başlayan ve bütün dünyayı etkisine altına alan Covid-19 süresince insanların en fazla kullandığı araç akıllı telefonlar olmuştur. Ericsson tarafından hazırlanan “Ericsson Mobility Report 2020” araştırma sonucuna göre, katılımcıların %76’sı akıllı telefonlarının internet bağlantılığı sayesinde Covid-19 salgını ile baş etmede yardımcı olduğunu ve çocuklarının eğitimine katkı sağladığını, katılımcıların %74’ü salgın boyunca arkadaş ve aileleriyle iletişim halinde olmalarına olanak tanıdığını ve %43 ise, akıl sağlığına ve yaşam kalitesine iyi geldiğini belirtmişlerdir (Jejdling, 2020). Bu bağlamda akıllı telefonlar aşırı kullanıldığı zaman zararlı olmasına rağmen, insanların zor zamanlarında yanından ayırmak istemedikleri ve ona her zaman ihtiyaç duydukları faydalı bir iletişim aracı da olmaktadır.

1.3. DÜNYA’DA VE TÜRKİYE’DE AKILLI TELEFON KULLANIMI

İletişim ve enformasyon alışverişini gerçekleştiren iletişim araçlarından biri olan akıllı telefonlar günümüzde internet teknolojisinden bağımsız düşünülmemektedir. Akıllı telefonların kolay ve hızlı bir şekilde internete bağlanması, insanların iletişim halinde olma imkânını arttırmış hem kendileri hakkında hem de diğer kişiler hakkında düşünce yapılarını değiştirmelerine neden olmuştur. Yapılan araştırmalar, artık insanların yüz yüze görüşme gerçekleştirmek yerine, akıllı telefonlar aracılığıyla görüştüklerini veya internete bağlanarak görüntülü görüşme gerçekleştirdiklerini ortaya koymuştur. Aynı zamanda akıllı telefonlar, birden çok yeni uygulamaların bir araya gelmesiyle, sadece bir iletişim aracı olmamış aynı zamanda diğer sosyal medya alanlarının da tek bir çatı altında toplandığı bir mecra haline gelmiştir (Hızarcı, 2018: 5).

Çağımızın yeni iletişim teknolojilerinden birisi olan akıllı telefonlar 2014 yılında dünya genelinde yaklaşık 1.57 milyar kişi tarafından kullanılıyorken bu sayının 2020 yılında 2.87 milyara ulaşması beklenmektedir. Akıllı telefon kullanımında dünyanın en kalabalık nüfusuna sahip olan Çin ilk sırada yer almaktadır. Yapılan araştırmalarda ülkede 2016 yılında 563 milyon kişi akıllı telefon kullanıyorken bu sayının 2019 yılı sonuna doğru 563 milyona çıkacağı tahmin edilmektedir. Akıllı telefon kullanıcı sayısında ikinci sırada Amerika yer almaktadır. Ülkede 2017 yılında 223 milyon kişinin akıllı telefon kullandığı tespit edilirken bu sayının 2019 yılında 247.5 milyona ulaşacağı

öngörülmektedir. Akıllı telefon kullanımında ilk sıralarda sırasıyla Çin, Amerika, Hindistan, Rusya, Brezilya, Endonezya gibi ülkeler yer alırken Türkiye ise, 17. sırada yer almaktadır. Aynı zamanda akıllı telefon üretim ve satışında Samsung, Apple ve Huawei gibi markalar ilk sıralarda bulunmaktadır (trthaber.com).



Şekil 1.2. Dünya Genelinde Akıllı Telefon, İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı (We are Social, 2020)

Günümüzde yapılan araştırmalar akıllı telefonların dünya genelinde ne kadar çok kişi tarafından kullanıldığını göstermektedir. We are Social ve Hootsuite ortaklığında dünya genelinde her yıl düzenli olarak akıllı telefon kullanımını ortaya koyan araştırmalar yapılmaktadır. 2020 yılında yapılan araştırmaya göre, dünya genelinde akıllı telefon kullanıcı sayısı 2015 yılında 3.649 milyarken, 2020 yılına gelindiğinde bu sayı 5,15 milyar kişiye ulaşmıştır. (We are Social, 2015; We are Social 2020).

Amerika bölgesinde 2015 yılında nüfusun %109'u akıllı telefon kullanıyorken 2020 yılında %103'ü, Avrupa kıtasında 2015 yılında nüfusun %132'si akıllı telefon kullanıyorken, 2020 yılında %128'i, Asya-Pasifik bölgesinde 2015 yılında nüfusun %93'ü akıllı telefon kullanıyorken 2020 yılına gelindiğinde %103'ü, Afrika bölgesinde 2015 yılında nüfusun %79'u akıllı telefon kullanıyorken, 2020 yılında nüfusun %81'i ve Ortadoğu Bölgesinde 2015 yılında nüfusun %124'ü akıllı telefon kullanıyorken, 2020 yılında nüfusun %118'i akıllı telefon kullanmaya başlamıştır (We are Social, 2015; We are Social 2020). Araştırma sonucuna göre, Amerika, Avrupa ve Ortadoğu bölgelerinde

akıllı telefon kullanımı az da olsa azalırken, Asya-Pasifik ve Afrika bölgelerinde akıllı telefon kullanım oranlarının arttığı görülmektedir. Bu durum dünyanın hemen hemen her bölgesinde akıllı telefon kullanımının çok fazla olduğunu ancak her yerde eşit olarak kullanılmadığını göstermektedir.

Pew Research Center tarafından yapılan araştırmada, akıllı telefon sahipliği açısından gelişmiş ülkeler ile az gelişmiş ülkeler arasında dijital uçurum olduğu saptanmıştır. Ancak zamanla az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin akıllı telefonlara sahip olma oranı sürekli olarak artış göstererek aradaki uçurum azalmıştır. Araştırma verilerine göre, 2013 yılında akıllı telefonlara sahip olma oranı %21’iken, 2015 yılında bu oran %37’ye çıkmıştır. Ayrıca araştırmaya göre, en fazla akıllı telefona sahip ülkeler sırasıyla %88’le Güney Kore, %77 ile Avustralya, %74 ile İsrail, %72 ile Amerika olurken en az sahip olanlar ise dünyanın en az gelişmiş ülkeleri olan %4’le Etiyopya, %4’le Uganda ve %11’le Tanzanya olmuştur. Türkiye ise akıllı telefona sahip olma sıralamasında %59 ile 12. sırada bulunmaktadır (Poushter, 2016).

Statista’nın 2016 yılında yaptığı “Number of Mobil Phone Users Worldwide from 2015 to 2020” araştırma sonucuna göre, 2014 yılında dünya genelinde telefon kullanıcılarının %38’i akıllı telefon kullanırken, bu rakam 2016 yılında %62,9 ulaşmış, 2019 yılında ise bu rakamın 5 milyara ulaşacağı ön görülmüştür (Statista, 2016). Türkiye istatistik kurumunun (TÜİK) 2015 yılında yaptığı, “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına” göre, insanların evlerinde akıllı telefonlara sahip olma oranı %96,8, sabit telefon bulundurma oranı ise %29,6’dır. Katılımcıların akıllı telefonları aracılığıyla internet ağlarına bağlanma oranı %64,7’dir (TÜİK, 2015).

Online araştırma şirketi DORinsigh Türkiye’de “Teknoloji Araştırması” yapmıştır. Araştırmaya katılanların %95’i akıllı telefon kullanmaktadır. Aynı zamanda cinsiyet ve yaş kategorisi içerisinden bakıldığında her iki grubunda aralarında çok fazla fark olmadığı ve 10 kişiden 9’unun akıllı telefon kullandıkları görülmüştür. Araştırma sonucuna göre, katılımcıların akıllı telefonlarını 2,5 yılda bir değiştirdikleri tespit edilmiştir (The Brand Age.com). Millward Bown şirketi tarafından gerçekleştirilen “Ürün Yenileme Sıklığı Araştırmasına” göre, Türkiye’deki insanların diğer ürünlere göre en fazla aldığı ve en çok yenilediği ürün akıllı telefonlar olmuştur. Araştırma sonucuna göre, 1 yıl içerisinde her 100 kullanıcıdan 50’si akıllı telefonlarını sürekli yenilemektedir (hürriyet.com).

Deloitte tarafından dünya genelinde yaklaşık 53 bin kişinin katılımıyla gerçekleştirilen “Global Mobil Kullanıcı Araştırması 2017” araştırma sonucuna göre, Türkiye’de akıllı telefon kullanıcıları günde her 13 dakikada yani ortalama 78 kez telefonlarına bakmaktadır. Avrupa’da ise kullanıcılar günde ortalama 48 kez telefonlarına bakmaktadır. Araştırmaya göre, Türkiye’de insanların akıllı telefonlara erişim oranı %92’lere kadar yükselmiştir. Aynı zamanda ülkede kullanıcıların yaklaşık %66’sı akıllı telefonlarını gün içerisinde çok fazla kullandıklarını kabul etmiştir. Bu bağlamda insanların %50’si akıllı telefon kullanımını gün içerisinde azaltmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir (Deloitte, 2017).

Aynı araştırmaya göre, Türkiye’de akıllı telefonlarını yataktayken kontrol edenlerin oranı %85 iken, Avrupa’da bu oran yaklaşık %40 civarındadır. Sabahları yataktan kalktıktan sonra akıllı telefonlarını kontrol edenlerin oranı Türkiye’de %28, Avrupa’da %15’dir. Gece uyumadan önce akıllı telefonlarını kontrol edenlerin oranı Türkiye’de %23, Avrupa’da ortalama %13’dür. Yine araştırma sonucuna göre, Türkiye’de akıllı telefon kullanıcılarının %56’sı 1 yıl içerisinde telefonlarını değiştirmeyi düşünüyorken, Avrupa’da kullanıcıların %36’sı düşünmektedir. Bu bağlamda yeni bir telefon alan Türkiye’deki kullanıcılar eski telefonlarını çevresindeki kişilere verirken, Avrupalılar yedek olarak saklamayı tercih etmektedir (Deloitte, 2017).

İstanbul Üniversitesi ve MOBİSAD’ın birlikte hazırladıkları “Mobil İletişim Sektörü Raporu” sonuçlarına göre, Türkiye’de yetişkin kesimin %98’nin %77’si akıllı telefon kullanıyorken, %23’ü sıradan cep telefonları kullanmaktadır. Araştırmaya göre, 2025 yılına kadar akıllı telefon kullanan yetişkinlerin %80’i bulacağı ön görülmektedir (Yalçın, 2020).

Yapılan araştırmalar akıllı telefon kullanım yaşının gittikçe düştüğünü ortaya koymaktadır. Statista tarafından yapılan araştırmaya göre, Amerika’da 2014 yılında 0-11 yaş arası kişilerin akıllı telefon kullanımını 2.9 milyon iken, bu sayı 2020 yılına gelindiğinde 5.8 milyona ulaşmıştır. 12-17 yaş arası bireylerin akıllı telefon kullanım oranı ise yaklaşık 15.5 milyon iken, bu oran 2020 yılında 20.9 milyona ulaşmıştır (Statista, 2020). İngiltere’de ise 16-24 yaş arası bireylerin akıllı telefon kullanım oranı 2012 yılında yaklaşık %86 iken, bu oran 2018 yılında %96’ya ulaşmıştır (Statista, 2019).

GFK ve DigitalTalks (2018) ortaklığında gerçekleştirilen 6-15 yaş arası çocukların cihaz sahipliği ve sosyal medya kullanımı üzerine yaptıkları araştırmada ise, çocukların %59'unun akıllı telefon, %44'ünün bilgisayar ve %42'sinin de tablet kullandığı tespit edilmiştir. Yani Türkiye'de her 6-15 yaş arası çocuktan 6'sı akıllı telefon kullanmaktadır. Ayrıca %41'i sosyal medya kullanan çocukların daha çok Facebook, Instagram ve YouTube uygulamalarını kullandıkları görülmüştür.



Şekil 1.3. Türkiye’de Akıllı Telefon, İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı (We are Social, 2020)

We are Social ve Hootsuite firmalarının ortaklaşa gerçekleştirdikleri Türkiye’de yaşayan insanların akıllı telefon kullanım istatistiksel verileri yukarıdaki tabloda gösterilmiştir. Araştırma verilerine göre, 2020 yılında ülkede akıllı telefon kullanıcı sayısı 77 milyar kişidir. Bu rakam nüfusun yaklaşık %92’sine denk düşmektedir. Bu bağlamda ülkede akıllı telefon kullanım oranı ülkenin nüfusunu geçmiştir (We are Social, 2020).

Ülkede akıllı telefon kullanımının bu kadar çok yaygınlaşmasında kullanıcıların ihtiyaçlarının değişmesi, Turkcell-Vodafone-Türk Telekom gibi operatörlerin faaliyetleri, dijitalleşen dünyaya ayak uydurmaya çalışan küçük-büyük işletmeler, reklam sektörü, sürekli uygulama geliştiren girişimciler gibi unsurlar etkili olmuştur (OC&C Strategy Consultants, 2017). Ayrıca ülkede akıllı telefon kullanım oranının bu kadar yüksek olmasında akıllı telefonların sunduğu özelliklerin iyi olması ve gösterişinin

olmasının yanı sıra kullanıcıların kimliğine daha fazla ne kadar katkıda bulunabildiği ve daha fazla ne kadar zevk alabildiğiyle ilgili durumdur (İlhan, 2012: 447-448).



İKİNCİ BÖLÜM

DİJİTAL BAĞIMLILIK OLARAK AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

2.1. BAĞIMLILIK KAVRAMI VE TÜRLERİ

Latince “kendini bir başkasına adamak” anlamına gelen bağımlılık “addicere” kelimesinden türemiştir. İngilizcede bağımlılık kelimesi “dependence veya addiction” olarak geçmektedir. Türkçede bağımlılık kelimesinin anlamı “bir objeye veya bir varlığa bağlı olma durumu” olarak açıklanmaktadır (wikipedia.org). Uzbay’a (2009: 9) göre bağımlılık, kişinin bir objeye veya bir maddeye karşı sürekli istek duyması, onu sürekli arzulaması veya farklı bir kişinin isteği altında yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Böylece kişi zihinsel eylemleri arasında patolojik bir rahatsızlık durumu sergilemektedir. Bu bağlamda bağımlı olan kişinin düşüncesinde ve tavırlarında değişimler meydana gelmekte, bilinçli bir şekilde düşünememekte ve hareket edememektedir. Bu durumda bağımlı olan kişi zamanını ve enerjisinin tamamını bağımlı olduğu nesneye, kişiye veya varlığa harcamış olmaktadır.

Griffiths (2003: 557-560) bağımlılığı, her zaman kişinin biyolojik veya genetik eğilimi, psikolojisi, sosyal çevresi ve eylemlerinin kendi doğasını da içerisine alan pek çok unsurun birbirleriyle olan etkileşiminden ortaya çıkması olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda bağımlılık, tek bir durumdan kaynaklı olarak meydana gelmemekte, çeşitli durumların bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Ünal (2015: 9) ise bağımlılığı, bir objenin veya bir varlığın kişilerin bedenleri üzerinde fiziksel, zihinsel ve ruhsal alanlarını olumsuz bir şekilde etkilemesi veya toplum içerisinde bulunduğu konuma, zamana ve mekâna göre kişiye zarar vermesi, olumsuz yönde etkilemesine rağmen maddeyi almasını sürdürmesi ve karşı konulamaz bir şekilde maddeye ihtiyaç duyması, onu sürekli olarak arzulaması olarak açıklamıştır. Yani bir nesneye bağımlı olan kişi onu sürekli olarak istemekte ve ondan vazgeçememektedir. Bağımlılık temelde madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki ana gruba ayrılmaktadır.

Madde Bağımlılığı; bağımlılıkla ilgili gerçekleştirilen çalışmaların özünde, alkol, tütün, uyuşturucu ve uyarıcı haplar gibi unsurları içerisine alan madde bağımlılığının kullanıcı üzerindeki etkisini anlamaya ve bu etkileri yok etmeye yönelik çalışmalar

yapılmıştır (Çavuş, Ayhan & Tuncer, 2016: 271). Bu bağlamda madde bağımlılığı, kişinin kullanmış olduğu bir ilacın beyni sürekli olarak etkilemesinden dolayı, ilacın beyne haz verici etkisini hissetmek ya da ilacın var olmamasının vermiş olduğu huzursuzluktan kaçınmak için ara ara ya da sürekli olarak ilacı elde etme isteği ve bundan dolayı hal ve hareketlerinde birtakım bozulmaların meydana geldiği beyin hastalığı olarak tanımlanmaktadır (Uzbay, 2009: 9-10).

Madde bağımlılığı, kişinin sürekli olarak kullandığı maddeden vazgeçmek istemesi ve bu sebepten dolayı bu maddeyi bırakmak için birtakım girişimlerde bulunmasına rağmen bırakamaması; bırakma girişimleri esnasında yoksunluk belirtilerinin meydana gelmesi veya maddenin zararlarını bilmesine rağmen kullanmayı sürdürmesi ve vücudun sürekli olarak maddeyi arzulamasından dolayı maddenin dozajını arttırmak zorunda kalması olarak tanımlanmıştır. Madde bağımlılığı içerisinde tütün, sigara, alkollü içecekler, uyuşturucu özelliği taşıyan kokain, esrar ve hap türü maddeler, yapıştırıcı madde olan bali ve uyarıcı madde olan bitkisel ilaçlar ve haplar yer almaktadır (Devlet Denetleme Kurulu, 2014).

Davranışsal Bağımlılık; Madde bağımlılığının yanı sıra, teknolojinin sürekli ve çok hızlı bir şekilde gelişmesinden dolayı yeni bağımlılıklar meydana gelmiştir. Özellikle yeni medyayla birlikte internet alanında yaşanan gelişmeler, oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi yeni bağımlılıkları ortaya çıkarmıştır. Bu bağlamda araştırmacılar, yeni bağımlılık türlerinin insanlar üzerindeki etkilerini tespit etmek için çalışmalar yapmaya başlamışlardır (Çavuş, Ayhan & Tuncer, 2016: 271). Ortaya çıkan bu yeni bağımlılıklar davranışsal bağımlılık içerisinde geçmektedir. Bu bağlamda davranışsal bağımlılık, belli bir maddeyle doğrudan ilişkisi olmayan, genel olarak bir davranışla nitelendirilen ve bu davranışın vazgeçilememesiyle oluşan alışkanlıklar ve bağımlılıklar olarak tanımlanmaktadır. Madde bağımlılığında olduğu gibi, davranışsal bağımlılıklar da kişinin hayatını ciddi bir biçimde etkilemektedir. Davranışsal bağımlılık içerisinde özellikle teknolojinin sürekli olarak gelişmesiyle internet bağımlılığı, online alışveriş bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, şans oyunları bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı yer almaktadır (Devlet Denetleme Kurulu, 2014).

Goodman, davranışsal bağımlılığı açıklarken dokuz kriter üzerinde durmuş ve bu dokuz kriterden beşi bir kişide görülürse o kişiyi davranışsal bağımlı olarak kabul etmiştir. Davranışsal bağımlılık kriterlerinden herhangi birinin bir ay gibi kısa bir sürede veya belli aralıklarla nükseden bir şekilde görülmesi, kişinin bedeni üzerinde kontrolünü kaybetmesine, bedeninde gerilimler oluşmasına neden olabilmektedir. Goodman'ın davranışsal bağımlılık için belirttiği kriterler şunlardır (Goodman, 1990);

- Davranışla ya da davranışın oluşmasını sağlayan etmen ile her zaman meşgul olma durumu.
- Ortaya konan davranışla hedeflenenden daha fazla ilgilenme ya da vakit geçirme durumu.
- Davranışı azaltmak, kontrol altına almak ya da durdurmak için sürekli çabalama durumu.
- Davranış için ihtiyaç duyulan eylemi gerçekleştirmede çok fazla zaman harcama durumu.
- Davranışlarda mesleki, akademik, yurtiçi veya sosyal yükümlülükler yerine getirilmesi beklenildiğinde sık sık yer alma durumu.
- Gerçekleştirilen davranıştan dolayı sosyal, mesleki ve eğlence aktivitelerinden vazgeçilme veya azalma durumu.
- Davranıştan dolayı şiddetlenen veya davranışın neden olduğu sosyal, finansal, psikolojik, fiziksel bir problemin var olmasına rağmen sürekli ya da tekrarlı olarak davranışın devam etmesi durumu.
- Davranıştan arzu edileni elde etmek için yoğunluk ve sıklığı sürekli artırma durumu.
- Davranışla sürekli meşgul olunmadığında huzursuzluk veya asabilik olma durumu.

Griffiths (2005: 193-195) ise, davranışsal bağımlılık niteliklerini şu şekilde açıklamıştır;

Ruh Hali Değişikliği; kişi farklı bir duygu içerisindeyken, istenmedik bir eylemin gerçekleşmesi durumudur. Örneğin heyecanlı bir şekilde bilgisayar başında oyun oynayan çocukların, ebeveynleri tarafından artık ders çalışman gerekli diye uyarılarak duygularında değişme meydana gelmektedir.

Göze Çarpma; belirli bir nesnenin, bireyi gerek duygu ve düşünce açısından gerekse davranış açısından hakimiyetine alması ve bireyin yaşamında en önemli unsur haline gelme olayıdır. Örneğin yükseklik korkusu olan kişinin uçağa veya yüksek katlı binalara çıkmaması.

Tolerans; belirli bir nesne veya varlığa karşı duyulan hazzın giderek artmasından dolayı nesnenin kullanımının sürekli hale gelmesi durumudur. Örneğin; uyarıcı hap kullanan birisinin aldığı zevkten dolayı, zamanla daha fazla uyarıcı hap alma durumu.

Yoksunluk Belirtileri; belirli bir madde veya eyleme devam etme durumundan tamamen veya kısmen vazgeçildiğinde kullanıcıda istenmeyen fiziksel ve ruhsal problemlerin meydana gelme durumudur. Örneğin; uyuşturucu bağımlısı bir kişinin, uyuşturucuya ulaşamadığı durumlarda sinir krizi geçirmesi, ağzından köpükler gelmesi, baygınlık yaşaması gibi durumlar ortaya çıkmaktadır.

Çatışma; bir maddeye veya eyleme bağımlı olmuş birinin arkadaşları, ailesi ve diğer kişilerle çatışma içerisinde olma durumudur. Örneğin; kumar bağımlısı olan birinin eşiyle, çocuklarıyla ve anne-babasıyla yaşamış sürekli problemler yaşamasıdır.

Tekrar Etme; bağımlısı olduğu maddeyi bıraktıktan sonra tekrar o maddeyi kullanma durumudur. Örneğin; alkol bağımlısı olan bir kişinin vazgeçtikten belli bir süre sonra tekrar alkole başlaması.

2.2. DİJİTAL BAĞIMLILIK TÜRLERİ

Dijital iletişim araçlarının özellikleri, insanlara sunduğu avantajları ve cazibesi nedeniyle insanların yaşamlarının bir parçası olmuştur. Dijital iletişim araçlarını kullanan insanlar neredeyse bütün işlerini bu araçlar üzerinden yapmaya başlamışlardır. Bu durum insanların bu araçlarla çok fazla vakit geçirmelerine, onları aşırı ve bilinçsiz bir şekilde kullanmalarına ve onlara bağımlı hale gelmelerine neden olmuştur. Bireyin gün içerisinde internet, sosyal medya, akıllı telefon, bilgisayar ve tablet türü cihazlarla aşırı vakit geçirmesi dijital bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Shaw & Black, 2008: 354-355).

2.2.1. Teknoloji Bağımlılığı

İnsanoğlu var olduğu günden bu zamana kadar teknolojiyle içli dışlı olmuştur. İlk başta insanlar beslenmek, barınmak, korunmak ve hayatta kalabilmek için ok, yay ve mızrak gibi ilkel araçları kullanmışlardır. Zamanla ateşi ve tekerleği bulan insanoğlu yerleşik yaşama geçmişler ve kendilerine mülk edinmeye başlamışlardır. Buharlı makinelerin icat edilmesiyle sanayi devri başlamış ve teknoloji alanında büyük bir atılım yaşanmıştır. Özellikle bu süreçten sonra matbaanın, telgrafın, telefonun, radyonun, fotoğraf makinesinin, sinemanın ve televizyon gibi kitle iletişim araçlarının icat edilmesi iletişim ve enformasyon sürecini hızlandırmıştır. Günümüze gelindiğinde ise, özellikle internet teknolojisinin ortaya çıkmasıyla birlikte bilgisayar ve tablet türü cihazlar, akıllı telefonlar, akıllı saatler, akıllı televizyonlar, sosyal medya uygulamaları, Wikipedia, Netflix ve Blue TV gibi film izleme platformları, dijital oyunlar, e-ticaret siteleri, online alışveriş kanalları gibi birçok alanda yenilikler yapılmıştır. Teknoloji, iletişim ve enformasyon alanında yaşanan bu gelişmeler zaman ve mekân sınırını ortadan kaldırarak dünyayı birbirine yakınlaştırmıştır. Ayrıca belirtilen yeni iletişim teknolojileri ev ortamlarında, sokaklarda, caddelerde, iş yerlerinde kısaca yaşamın her alanında görülmeye başlanmıştır (Bozkurt, 2018).

Davranışsal bağımlılık içerisinde değerlendirilen teknoloji bağımlılığının temelinde insan-makine etkileşimi bulunmaktadır (Arısoy, 2009: 58). Teknolojinin insan yaşamını kuşatması ve vazgeçilemez hale gelmesiyle birlikte sorunlar ortaya çıkmaya başlamıştır. Özellikle internet teknolojisinin gelişmesiyle birlikte bireyler sosyal medya uygulamalarında, akıllı telefonlarda, televizyonlarda, bilgisayar ve tablet türü cihazlarda çok fazla zaman geçirmeye başlamışlardır. Günlük yaşamın en iç noktalarına kadar ulaşan bu araçların aşırı kullanımı teknoloji bağımlılığına neden olmuştur (Akkaş, 2019).

Teknoloji bağımlılığı, teknolojik cihazların aşırı kullanıldığı zaman bireyler üzerinde birtakım sosyal, psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara yol açmaktadır. Bu durum bireyin eğitim hayatını, arkadaşlık ilişkilerini, iş yaşamını ve aile yapısını olumsuz etkilemektedir. Dinç, teknoloji bağımlılığının bir anda gerçekleşmediğini dört aşamadan geçerek gerçekleştiğini belirtmiştir. Bu aşamalar şunlardır (Dinç, 2015: 33-34);

Deneyisel Kullanım; bu aşamada bireyin merak dürtüsü ön plandadır. Birey internette veya başka bir alanda bir müzik, bir film veya bir uygulama olduğunu

öğrenmekte ve onun ne olduğunu nasıl bir içeriğe sahip olduğunu merak etmeye başlar. Merakını gidermeyi çok isteyen birey o filmi izlemek için siteye girer veya o müziği dinlemek için siteye erişim sağlar. Bu aşama sorun teşkil etmez yani bağımlılık oluşturmaz çünkü birey merakını gidermek için deneme yapmıştır.

Sosyal Kullanım; bu aşama özellikle gençlerin teknolojiye bağımlı hale gelmelerine neden olan aşamadır. Belli bir arkadaş grubunun içerisinde yer alan birey, eğer o arkadaş grubu belli bir müziği dinliyorsa, belli bir siteyi kullanıyorsa veya belli bir oyun oynuyorsa bireyde aynısını yapmak zorundadır. Eğer bunları yapmazsa arkadaş grubunun dışında kalma ve yalnızlaşma korkusu taşır. Bu sebeple birey hem grubun dışında kalmamak hem de yalnız kalmamak için grubun yapmış olduğu müziği dinlemeli, uygulamayı kullanmalı ve oyunu oynamalıdır. Bu durum bireyin istemeyerek de olsa sosyal çevresi aracılığıyla teknolojiye bağımlı hale gelmelerinde etkili rol oynamaktadır.

Amaçsal Kullanım; bu aşama bireyin teknolojik cihazları hangi amaçla kullandığı kullandığıyla ilgilidir. Toplum içerisinde kendini ifade edemeyen, boş zamanı değerlendirmek için çeşitli etkinliklere sahip olmayan, sosyal çevresi olmayan, iyi bir görünüme sahip olmayan, başkalarıyla doğrudan iletişim kuramayan kişiler genel olarak ulaşımı kolay, maliyetli ve güvenilir olduğu için teknolojik cihazlara yönelmişlerdir. Bu teknolojik araçlar kişilerin boş zamanlarını iyi değerlendirmelerine, kendilerini daha iyi ifade edebilmelerine ve sosyalleşmelerine olanak sağladığı için kişiler bundan zevk almaya başlamışlar ve daha fazla teknolojik araçlarla içli dışlı olmuşlardır. Aynı zamanda eğitim hayatında, aile ilişkilerinde, arkadaş çevresinde ve iş yaşamında birtakım problemler yaşayan birey problemlerinden kaçmak için veya onları unutmak için teknolojiye yönelir. Teknoloji kullanımına yönelen birey kendini gerçek dünyadan soyutlar ve sanal dünyanın yapaylığına bırakır. Teknoloji araçlarının problemlerini çözdüğüne inanan birey aslında yanılmıştır. Çünkü teknoloji problemleri çözmez erteler daha fazla büyütür ve içinden çıkılmaz bir hale getirir.

Bağımlı Kullanım; bu aşama artık kişinin teknolojiye tamamen bağımlı hale geldiği aşamadır. Artık bireyin teknoloji araçlarını kullanmak için bir nedeni yoktur. Merak etmek için bir şey bulamıyorsa aramaya devam edecek, sosyalleşmeye devam edecek, sürekli bir şeylerle uğraşacağı için boş zamanı olmayacak böylelikle can sıkıntısı yaşamayacaktır. Yani herhangi bir şeyi merak etsin veya etmesin, belli bir grubu olsun

veya olmasın, yaşamında problemlerle mücadele etsin veya etmesin birey artık bağımlı hale gelmiştir.

2.2.2. İnternet Bağımlılığı

Günümüzde tüm dünyayı etkisi altına alan internet başlangıçta ABD ve Rusya arasında yaşanan askeri rekabetten dolayı ortaya çıkmıştır. 1957 yılında dünyanın ilk yapay uydusu Sputnik Sovyet Rusya tarafından uzaya fırlatılmıştır. Sovyetlerin gerisinde kalmak istemeyen ABD 1960 yılında bir askeri bilgisayar ağı olan ARPA projesine başlamıştır. Daha sonra ARPA projesinin ismi değiştirilerek ARPANET olmuştur. 1969 yılında California’da kurulan ilk bilgisayar ağı zamanla büyümüş ve geniş alanlara yayılmıştır (Kırık, 2010: 31).

İnternet ilk ortaya çıktığı dönemde karmaşık bir yapıya sahip olduğu için yalnızca alanında uzman bilim insanları, mühendisler ve bilgisayar uzmanları tarafından kullanılmıştır. 1991 yılında Tim Barness’in WWW (World Wide Web) icat etmesiyle internet çeşitli kurum ve kuruluşların da ilgi duyduğu bir alan olmuştur. WWW sistemi internetin karmaşık yapısından ziyade görselliği ön planda tutan ve yapılan çalışmaların daha kolay paylaşılmasını sağlamıştır. Bu süreçte internet kullanıcı sayısı 617.000’kadar çıkmış ve üniversite kurumlarından ticari kurumlara, devlet kurumlarından organizasyon kurumlarına kadar neredeyse herkes gelişime entegre olmaya başlamışlardır. Kurum veya kuruluşlar kendi adlarını taşıyan internet siteleri açmışlar ve internet teknolojisine yatırım yapmak için girişimde bulunmuşlardır (Kırık, 2010: 32).

İnternet Türkiye’ye 1990’lı yıllarda gelmiştir. İlk internet bağlantısı Ortadoğu Teknik Üniversitesine (ODTÜ) kurulmuştur. Daha sonra ODTÜ’yü Ege, Bilkent, Boğaziçi ve İstanbul Teknik Üniversitesi (İTÜ) takip etmiştir. İlk başta internet bağlantıları akademik ortamlarda kullanılmıştır. 1996 yılında TURNET, 1996 yılında ULAKNET ağ bağlantıları kurularak akademik ortamlarda internet daha hızlı kullanılmaya başlanmıştır. 1999 yılında TTnet kurularak ülkede sadece akademik alanlarda değil, diğer alanlarda da internet kullanılmaya başlanmıştır (Bölükbaş, 2003: 20).

We are Social ve Hoosuite firmalarının dünya genelinde internet kullanımı üzerine yaptıkları araştırmada, dünya genelinde internet kullanıcı sayısı 2015 yılında 3.010

milyarken, 2020 yılına gelindiğinde 4.54 milyar kişiye ulaşmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, 2015 yılında Amerika kıtasında nüfusun %65'i internet kullanıyorken, 2020 yılında bu rakam %76'ya, Avrupa kıtasında 2015 yılında nüfusun %70'i internet kullanıyorken, bu rakam 2020 yılında %84'e, Asya-Pasifik bölgesinde 2015 yılında nüfusun %35'i internet kullanıyorken, 2020 yılında %56'ya, Afrika bölgesinde 2015 yılında nüfusun %26'sı internet kullanıyorken, 2020 yılında %34'e, Ortadoğu Bölgesinde 2015 yılında nüfusun %36'sı internet kullanırken, 2020 yılında %70'e ulaşmıştır (We are Social, 2015; We are Social 2020). Araştırma verilerine göre dünya genelinde zaman gittikçe internet kullanımının arttığı görülmektedir. Türkiye'de ise yapılan araştırmalarda 2020 yılında internet kullanıcı sayısının 62 milyar kişiye ulaştığı tespit edilmiştir. Bu rakam nüfusun yaklaşık %74'ne tekabül etmektedir (We are Social, 2020). Ancak internet kullanıcı sayısı her ne kadar bütün bölgelerde artmış gibi gözükse de her bölgede eşit olarak kullanılmadığını da göstermektedir.

Yeni iletişim araçlarının gelişmesiyle ve bu araçların neredeyse dünya nüfusunun yarısından fazlası tarafından kullanılmasıyla nedeniyle bağımlılıklardan birisi de internet bağımlılığıdır. 1994 yılında Amerikan Psikiyatri Birliğinin (APA) yayımladığı Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (DSM-V) aşırı internet kullanımı patolojik bir hastalık olarak değerlendirilmemiştir. Ancak internet kullanımının son yıllarda aşırı artması sonucu kullanıcılarda bağımlılık haline geldiğini belirten yayınların hızla arttığı görülmektedir. Bu yüzden internet bağımlılığı üzerine çalışma yapan araştırmacılar bu bağımlılık türünün zamanla DSM-V'de yer alacağını belirtmişlerdir (Arisoy, 2009: 58).

İnternet bağımlılığı terimi ilk kez 1996 yılında Dr. Ivan Goldberg (1996) tarafından kullanılmış ancak ilk çalışmayı Young yapmıştır. Young (1998: 237-238) internet bağımlılığını, dürtüsel kontrol bozukluğu olarak açıklamış ve kumar oynama hastalığına benzediğini belirtmiştir. Ona göre, gün içerisinde zamanının çoğunu internet başında geçiren kullanıcılarda depresyon, bunalım, kontrol kaybı ve gerginlik gibi rahatsızlar görülebilmektedir. Aynı zamanda kullanıcılar internet kullanımını azaltmaya çalıştıkları zaman internetsiz kalma endişesi duymakta, gelişmeleri kaçırma kaygısı taşımakta, iş, eğitim ve sosyal olarak yaptıkları eylemleri kaybedeceği korkusu taşıma gibi birtakım fiziksel, psikolojik ve sosyal bozukluklar oluşabilmektedir.

İnternet bağımlılığı sosyal ilişkileri etkilemekte, insanları yalnızlaştırmakta, depresyon, endişe ve kişilerarası ilişkileri olumsuz etkilemektedir (Yen ve diğ., 2008: 9). Seifi ve arkadaşları (2014: 28) internet bağımlılığına stres ve endişenin neden olduğunu belirtmişlerdir. Birey stres ve endişe durumunda, interneti kaçış noktası olarak gördükleri için ona sığınmışlardır. Ancak internete erişim sağlayamadıkları durumlarda aşırı endişe ve stres yaşadıkları ifade edilmiştir.

İnternet teknolojisi; eğitimden haberleşmeye, sağlıktan siyasete, iş dünyasından spora, bireylerin kendilerini daha iyi ifade edebilmelerinden kurumların kendilerini geliştirmelerine kadar neredeyse her alana olumlu etki sağlamaktadır. İnternet sayesinde bilgiye hızlı erişim, yemek sipariş etme, bankacılık işlemlerini yerine getirme, oyun oynama, film-müzik ve video izleme, sosyal medya hesaplarına erişim sağlama gibi birçok faydalı eylem gerçekleştirilebilmektedir (Duman, 2019: 19). Ancak internette geçirilen zamanın artması sonucu bireylerin sosyal çevreden uzaklaşmasına, iletişim kurmada sorunlar yaşamasına, uyku düzensizliği görülmesine, yemek yeme alışkanlığının değişmesine ve eklem bölgelerinde bozulmaların oluşması gibi birtakım problemler ortaya çıkabilmektedir. Aynı zamanda internet zaman, mekân ve yer fark etmeksizin kullanıldığı için kültür, cinsiyet ve yaş gibi unsurları göz ardı etmesi bakımından bireyler gerçek dünya ile sanal dünya arasındaki ayrımın farkına varamamaktadır (Ertuğrul & Keskin, 2012: 81).

Başta gençler olmak üzere toplumun neredeyse tamamı interneti boş zamanını geçirmek, eğlenmek, zevk almak ve sorunlarından uzaklaşmak için kullanmaktadır. Bireyler boş zamanlarını kitap okumak, gezi yapmak, film izlemek, tiyatroya gitmek gibi kendilerini geliştirebilecekleri faydalı işlerle uğraşmak yerine, internet üzerinden sosyal medyada boş boş dolaşmakta, tanımadığı kişilere arkadaşlık teklifi etmekte, diğerleri ne yapıyor diye kontrol etmekte ve oyun oynama gibi kendisine bir katkısı olmayan işlerle meşgul olmaktadır. Bu durum ilk başta tehlikeli olarak görülme de zamanla bağımlılık haline gelmekte ve travmatik olaylara neden olabilmektedir (Genç, Durğun, Kara & Çakır, 2018: 308).

Gün içerisinde ve gece boyunca internetin yoğun olarak kullanılması sonucu kullanıcıların uyku düzenin bozulması, göz kızarması, boyun, sırt ve baş ağrısı, hareketsizlikten dolayı obezitenin artması gibi fiziksel bozukluklar görülebilmektedir.

Aşırı internet kullanımı sonucu psikolojik belirtiler gerginlik, ani sinirlenme, kontrol dışı hareketler, internetin bitme kaygısı, gündemi takip edememe korkusu gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir. Sosyal belirtiler ise, aile ve arkadaş çevresinden uzaklaşma, asosyalleşme, bireyselleşmenin daha fazla ön plana çıkması bunun sonucunda da yalnızlaşma gibi bozukluklar meydana gelebilmektedir (Alyanak, 2016: 21-23).

İnternet teknolojisinin aşırı kullanımından kaynaklı internet bağımlılığı türleri şunlardır (Young, Pıstner, O'mara, & Buchanan, 1999: 477);

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı; günümüzde başta çocuklar olmak üzere hemen hemen her yaştan bireye hitap eden çevrimiçi oyunlar bulunmaktadır. Çevrimiçi oyunlar, internet vasıtasıyla kullanıcılar arasında etkileşime bağlı olan yeni tür oyunlardır. Birey günlük işlerini ve görevlerini ihmal edip sürekli bilgisayar veya telefon başında oyun oynayarak geçirmektedir. Bu durum bireyin oyunlara bağımlı hale geldiğini göstermektedir.

Çevrimiçi Seks Bağımlılığı; bireylerin günlük işlerini ve sorumluluklarını bir kenara bırakıp zamanının çoğunu internet üzerinden pornografik filmlere harcamasıdır. İnternet yaş, cinsiyet, ırk, zaman ve mekân ayrımı yapmadan erişim sağlandığı için, cinsel içerikli materyallere neredeyse herkes ulaşabilmektedir. Bu tarz içeriklerin çekiminde kullanılan üstün teknolojiler çekilen filmleri daha kaliteli hale getirmektedir. Bu durum insanların gözüne hoş gelmekte ve onu sürekli izleyerek ona bağımlı hale gelmektedir.

Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı; küçük büyük firmalar internet teknolojisinin sunduğu avantajlar ve imkanlar sayesinde, müşterilerine mağazalara gitmeden çok daha rahat, kolay ve hızlı alışveriş imkânı sağlamaktadır. Firmalar akıllı telefon teknolojisi sayesinde müşterilerin telefonlarına indirimli ürünlerin bilgilendirmelerini yaparak onları tüketime sevk etmektedir. Müşteriler sürekli olarak firmaların internet sitelerini kontrol etmekte, en yeni ve en güncel ürünleri takip etmekte ve ilk ben sahip olmalıyım mantığında hareket etmektedir. Bu durum bireylerin günlük işlerini aksatmasına ve zamanlarının çoğunu alışveriş yaparak geçirmelerine neden olmaktadır.

Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı; internet aracılığıyla belli başlı sitelerde ücretli kumar oynanmaktadır. Aşırı istek ve tutkunun olduğu bu oyunda birey ciddi kazançlar elde edebilir veya ciddi gelir kaybına uğrayabilir. Birey zamanının çoğunu bu oyunlarda harcadığı için bırakmaya çalışsa da bırakamamaktadır.

Çevrimiçi Bilgi Bağımlılığı; eskiden belli bir konu hakkında bilgiye ulaşmak için ansiklopedilere, kitaplara, kütüphanelere günlerce, aylarca hatta yıllarca bakılıyorken, günümüzde internet aracılığıyla daha kolay ve anında hazır bir bilgiye ulaşılmaktadır. Bilgiye ulaşmak için çok fazla çaba sarf edilmediği için birey internet üzerinden karşısına çıkan ilk bilgiyi almaktadır. İnternetin uçsuz bucaksız, denetimsiz, sınırsız, neyin doğru neyin yanlış olduğu bilinmeyen bir bilgi havuzu bulunmaktadır. İnternetin sunmuş olduğu aşırı bilgi ortamı bireyleri kendine çekmekte, bireylerde bu bilgi ortamında çok fazla zaman geçirdiği için bağımlı olmaktadır.

Çevrimiçi Sohbet Bağımlılığı; günümüzde internet sayesinde bireyler oyun oynamadan film izlemeye, alışveriş yapmaktan rezervasyon yapmaya kadar birçok eylemi yapabilmektedir. Bu eylemlerden birisi de WhatsApp, Instagram, Facebook veya Skype gibi uygulamalar üzerinden sohbet etme eylemidir. Özellikle toplum içerisinde kendini ifade edemeyen, utangaç, sıkılgan ve yalnız insanlar sosyal medya hesapları aracılığıyla başkalarıyla görüşme ve mesajlaşma işlemi gerçekleştirebilmektedir. Ayrıca internet zaman ve mekân sınırlarını ortadan kaldırdığı için bireyler en uzakta veya yakında bulunan sevdikleriyle görüntülü görüşme gerçekleştirebilmektedir. İnternetin sağlamış olduğu bu avantajlarından dolayı bireyler gündelik yaşamlarını ve sorumluluklarını ihmal ederek zamanlarının çoğunu başkalarıyla sohbet etmek için harcayabilmektedir.

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalarda aşırı internet kullanımının birtakım sorunlara yol açtığı tespit edilmiştir. İnternet kullanımının üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarına etkisi araştırılmıştır. 202 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre, internet kullanımının yalnızlık algısı üzerinde az da olsa etkisi olduğu tespit edilmiştir (Genç, Durğun, Kara & Çakır, 2018: 318). Song, Larose, Eastin ve Lin (2004: 390-391) internet bağımlılarının interneti hangi amaçla kullandıklarını tespit etmek amacıyla yaptıkları çalışmada, internet bağımlısı olan kişilerin interneti daha çok eğlenme, arkadaşlarıyla sohbet etme ve sanal gruplara katılmak için kullandıkları sonucuna ulaşmıştır.

Yıldırım (2016: 100) ergenlerin benlik saygısı, obezite ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 384 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, internet bağımlılığı yüksek olan kişilerin benlik saygısının düştüğünü ve yemek yeme

alışkanlığının arttığını belirtmiştir. Caplan (2007: 239-240) internet bağımlılığının yalnızlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkisini incelemiştir. Bulgulara göre, yalnızlık ve sosyal kaygı üzerinde internet kullanımının etkisi olduğu kanısına varılmıştır. Sosyal kaygı taşıyan bireyler yüz yüze iletişimi tercih etmenin yerine internet üzerinden iletişimi tercih etmektedir. Bu durum sosyal kaygı üzerinde internet kullanımının yalnızlığa göre etkisinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Scherer (1997) 531 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin %13'nün internete bağımlı olduğunu, bu kişilerin interneti daha çok eğlence ve vakit geçirmek için kullandıklarını belirtmiştir. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla bağımlı oldukları görülmüştür. Alıç (2009) bilgisayar oyunları, internet ve televizyonunun üniversite öğrencilerine etkilerini tükenmişlik, obezite, uyku düzensizliği ve aktivite eksikliği gibi eylemler üzerinden incelemiştir. 1240 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmaya göre, öğrencilerin yaklaşık %20'sinin internet bağımlısı oldukları ortaya çıkarılmıştır. Tükenmişlik, yeme bozukluğu, uyku bozukluğu ve fiziksel egzersiz eksikliğinin nedeni internette geçirilen zamanın aşırı olmasından kaynaklandığı sonucuna varılmıştır.

Weiser (2000: 171-172) yapmış olduğu araştırmada bireylerin internet kullanma sebeplerinin cinsiyete etkisini incelemiştir. Araştırmaya göre, erkeklerin ve kadınların interneti kullanma nedenleri arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erkekler interneti eğlence amaçlı kullanırken, kadınlar iletişim kurmak ve eğitim almak için interneti kullanmışlardır. Wasinski ve Tomcyk (2015) yapmış oldukları araştırmada, ev ortamında çocuklarıyla ilgilenmeyen ve onları boş bırakan ailelerin çocuklarının diğer ailelerin çocuklarına göre internette çok fazla zaman geçirdiklerini buna bağlı olarak da bağımlı hale geldiklerini saptamışlardır.

Kullanıcıların internete olan bağımlılıklarını en aza indirmek için öncelikle kullanıcıların interneti kötü amaçlar için kullanmalarının önüne geçilmeli, anne baba ve çocukların interneti doğru bir biçimde nasıl kullanacakları öğretilmeli, gün içerisinde internetin ne kadar süre ile kullanacakları belirtilmelidir (Alyanak, 2016: 23).

2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya, internet aracılığıyla insanların iletişim kurabildiği, paylaşım yapabildiği ve bilgi akışı sağlayabildiği bir sosyal etkileşim alanı olarak tanımlanmaktadır (Akbulut, 2020: 55). Diğer bir tanıma göre sosyal medya, var olan toplumsal ilişkilerin devam ettirilmesine ve yeni toplumsal ilişkilerin oluşturulmasına imkân veren sosyal platformlar olarak açıklanmaktadır (Belin & Yıldız, 2011: 32). Ayrıca sosyal medya, kullanıcıların birbirlerini takip edebilme ve birbirleriyle mesajlaşarak iletişim kurma olanağı sunmasının yanı sıra kişilere kendi profilini oluşturarak yeni bir kimlik ve statü kazandırma aracı olarak da tanımlanmaktadır (Toprak ve diğ., 2009).

Mavnacıoğlu (2009: 64) sosyal medyanın niteliklerini şu şekilde açıklamıştır;

- Sosyal medya zamandan ve mekândan bağımsız hareket ettiği için paylaşım yapmaya ve tartışma ortamı oluşturmaya olanak sağlamaktadır.
- Kullanıcılar internet aracılığıyla ürettikleri içerikleri çok kolay ve hızlı bir şekilde sosyal medya hesaplarında paylaşabilmektedir.
- Kullanıcılar, diğer kullanıcıların sayfalarına girip onların paylaşımlarını, yorumlarını, beğenilerini görüntüleyebilmektedir.
- Sosyal medya platformlarında kullanıcı yalnızca takip eden kişi konumunda değil aynı zamanda takip edilen kişi konumunda olabilmektedir.
- Kullanıcılar belli kurallar çerçevesinde iletişimde bulunmak yerine doğal, içten, samimi ve rahat bir iletişim içerisinde olabilmektedir.
- Üretilen içerikler resmi olmayıp zamanla bireyler arasında dedikodu ortamına dönüşebilmektedir.

Mayfield'e (2008: 5) göre sosyal medyanın 5 temel özelliği bulunmaktadır. Bunlar;

Katılımcılar; sosyal medyanın temelinde katılımcılar bulunmaktadır.

Açıklık; sosyal medya platformları katılımcılara ve geri bildirimlere açıktır. Onlar bilgi ve yorum paylaşmayı teşvik etmektedir.

Konuşma; sosyal medya kullanıcılarına iki yönlü veya çok yönlü iletişim imkânı sağlamaktadır.

Toplum; sosyal medya platformları kullanıcıların topluluk kurmasına ve etkili bir şekilde iletişim kurmalarına izin vermektedir. Kullanıcılar bu gruplarda fotoğraf paylaşabilmekte, politik konuları tartışabilmekte veya ilgi duydukları filmleri, dizileri diğer üyelerle paylaşabilmektedir.

Bağlantılılık; sosyal medya platformlarında farklı konularda link paylaşılabilme bu sayede diğer sitelerle bağlantı kurulabilmektedir.

Sosyal medya, geniş bir alanı kapsadığı için hem kullanım amaçları bakımından hem de içerik bakımından birbirlerinden ayrılan uygulamalara sahiptir. Bu uygulamalar şunlardır (Özutku ve diğ., 2014);

Anlık İletişim Uygulamaları; Skype, BİP, Facebook Messenger ve WhatsApp türü uygulamalar, belli kişi veya gruplarla yazılı veya görsel iletişim kurmanın yanı sıra görüntülü görüşme, fotoğraf, video ve ses kaydı göndermeye yarayan uygulamalardır.

Forum Uygulamaları; Quora ve Tapatalk gibi uygulamalar belirli konular hakkında sorular sorulup tartışmaların yapıldığı online uygulamalardır.

Sosyal Uygulamalar; Facebook ve MySpace türü uygulamalar, kullanıcıların kendi profillerini oluşturarak paylaşımında bulunmalarına olanak tanımaktadır.

Video/Fotoğraf Paylaşım Uygulamaları; Instagram, Youtube ve Snapchat gibi uygulamalar, bireyin içerik üretip paylaşabildiği aynı zamanda kanalından canlı yayın yapabildiği uygulamalardır.

Wiki Uygulamaları; Wikipedia gibi uygulamalar, bireyin bilgiye ulaşmasını ve var olan bilgiyi güncellemesine olanak tanıyan uygulamalardır.

Blog Uygulamaları; Wordpress ve Blogger türü uygulamalar, kullanıcıların kendilerini veya çevresinde olup bitenleri anlatmasını veya yorumlamasını mümkün kılan uygulamalardır.

Mikroblog Uygulamaları; Tumblr ve Twitter türü uygulamalar kullanıcıların belli bir konu hakkında kısa bilgi vermesini sağlayan veya anlık bir şey paylaşmasına izin veren uygulamalardır.

Bireyler sosyal medya uygulamalarını boş zamanlarını değerlendirmek, eğlenmek, zevk almak, arkadaş edinmek, başkalarıyla iletişim kurmak, kendilerini daha iyi ifade

edebilmek, yalnızlıktan kurtulmak, utanma ve sıkılma hissini yenmek için kullanılmaktadır. Lee ve Ma (2012: 332-334) öğrencilerin genel olarak sosyal medyayı boş zamanını değerlendirme, veri alma, yeni arkadaşlar edinme, aile üyelerini takip etme, eski arkadaşları bulma ve öğrenimini geliştirme amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca zevk alma, eğlenme, farklı insanları tanıma ve arkadaşlık bağlarını devam ettirme amacıyla da kullanılmaktadır (Kwon & Wen, 2010: 254). Caz ve Bardakçı (2019: 1108) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal medya bozukluğunu inceledikleri araştırmaya göre, katılımcıların %4'ü duygu, düşünce ve bilgi paylaşmak, %47'si boş zamanını değerlendirmek, %3'ü diğerlerini takip etmek, %23'ü gündemi takip etmek ve %22'si sosyalleşmek amacıyla sosyal medyayı kullandıkları görülmüştür.

We are Social ve Hoosuite firmalarının dünya genelinde sosyal medya kullanımı üzerine yaptıkları araştırmada, sosyal medya kullanıcı sayısı 2015 yılında 2.088 milyarken, 2020 yılında bu rakamın 3.96 milyar kişiye ulaştığı tespit edilmiştir. Bu rakam dünya nüfusunun yaklaşık %49'una tekabül etmektedir. Araştırma verilerine göre, Amerika kıtasında 2015 yılında nüfusun %49'u sosyal medya kullanıyorken bu sayı 2020 yılında %67'ye, Avrupa kıtasında 2015 yılında nüfusun %46'sı sosyal medya kullanıyorken bu sayı 2020 yılında %55'e, Asya-Pasifik bölgesinde 2015 yılında nüfusun %26'sı sosyal medya kullanıyorken 2020 yılında %50'ye, Afrika bölgesinde 2015 yılında nüfusun %9'u sosyal medya kullanıyorken bu sayı 2020 yılında %16'ya ve Ortadoğu Bölgesinde 2015 yılında nüfusun %17'si sosyal medya kullanıyorken bu sayı 2020 yılında %48'e ulaşmıştır. Türkiye'de ise 2020 yılında sosyal medya kullanıcı sayısının 54 milyar kişiye ulaştığı tespit edilmiştir. Bu rakam nüfusun yaklaşık %64'ne tekabül etmektedir (We are Social, 2015; We are Social 2020). Araştırma verilerine göre dünya genelinde zaman gittikçe sosyal medya kullanımının arttığı görülmekte ancak her yerde eşit olarak kullanılmadığı da görülmektedir.

Sosyal medyanın kullanıcılara sunduğu çeşitli imkanlar nedeniyle neredeyse hemen hemen herkes tarafından kullanılmaktadır. Ellison, Steinfield ve Lampe (2007: 1143-1144) sosyal medyanın kullanıcılara sunduğu avantajları şu şekilde açıklamışlardır;

- Kullanıcılar sosyal medya hesapları üzerinden dijital bir kimlik oluşturabilmektedir.

- Kullanıcılar oluşturulan dijital kimlik ile başkalarıyla arkadaşlık kurarak sosyalleşebilmektedir.
- Kullanıcılar beğenme, yorum yapma ve düşüncelerini aktarabilmektedir.
- Kullanıcılar fotoğraf, ses ve video paylaşabilmekte, aynı zamanda diğer kişilerin paylaşımlarını görebilmektedir.
- Kullanıcılar kendi alanlarıyla ilgili arkadaş grubu kurabilmekte veya onlara üye olabilmektedir.
- Kullanıcılar sosyal medya hesapları üzerinden yazılı veya görsel mesajlaşarak ya da görüntülü görüşme gerçekleştirerek diğerleriyle iletişim kurabilmektedir.
- Kullanıcılar yakında veya uzakta meydana gelen olayları anlık olarak takip ederek güncel kalabilmektedir.

Sosyal medyanın etkisi bireyler üzerinde farklılık göstermektedir. Çünkü bireylerin beklentileri, istekleri, talepleri, duygu ve düşünceleri farklı olduğu için kullanımlarında da farklılık görülmektedir. Sosyal medyanın toplum üzerindeki etkisi de büyüktür. İnsanlar siyasi bir olay karşısında sosyal medya üzerinden birleşerek bir araya gelmekte, isteklerini ve düşüncelerini bu şekilde ifade edebilmektedir. Ayrıca hükümet yetkilileri önemli bir haberi sosyal medya üzerinden duyurarak hızlı bir şekilde kitlelerin duymasını sağlayabilmektedir. Aynı zamanda sosyal medya, ilişkileri başlatmakta ve kısa sürede sonlanmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda sosyal medya kişi, toplum veya kurumlar üzerinde etkili bir güce sahiptir (Tutkun-Ünal, 2015: 63).

Davranışsal bağımlılık türlerinden birisi olan ve internet bağımlılığı olarak da bilinen sosyal medya bağımlılığı üzerine kesin bir tanım yoktur. Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medyayı aşırı kullanımından kaynaklanmaktadır. Bunun sonucunda bireyin aile, arkadaş ve toplum içerisinde bozulmalar, eğitim ve iş hayatında başarısızlıklar ve psikolojik olarak ruh halinin değişmesi gibi bir takım fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlar meydana gelebilmektedir (Demir & Kumcağız, 2019: 25). Sosyal medya kullanıcıların günlük yapacağı işlere engel teşkil ediyorsa, ikili ilişkilerin bozulmasına sebep oluyorsa, sosyal medya hesaplarını düzenli olarak kontrol etmediği zaman huzursuzluk baş gösteriyorsa, eğitim hayatında başarısızlığa neden oluyorsa, gerçeklik ile sanal olan arasında ayırım

yapılamıyorsa, algılamada yaşanan sorun kontrol bozukluğuna sebep oluyorsa ve vücut eylemlerinde eskiden görülmeyen ancak sonradan kaygı, endişe, kızgınlık gibi sorunlar ortaya çıkıyorsa kişi sosyal medya bağımlısı olmuş demektir (Çiftçi, 2018: 419).

Hazar (2011: 162-163) sosyal medya bağımlılığının 3 temel faktörden oluştuğunu belirtmiştir. Bunlar;

Bilişsel içerikli bağımlılık; bireyler yaşamlarını devam ettirmek ve kolaylaştırmak için sürekli bilgi arayışı içerisinde. Bilgiyi elde etmek için medyaya başvuran birey, bilişsel içerikli doğru bilgileri bulana kadar kendini rahat hissetmemesi onun bağımlı olduğunu göstermektedir.

Duygusal İçerikli Bağımlılık; gerçek dünyada sosyalleşemeyen, kendini ifade edemeyen, belirli bir arkadaş grubuna dahil olamayan birey sosyal medya uygulamalarında sosyalleşmekte, arkadaşlar edinmekte ve kendini daha iyi ifade edebilmektedir. Ayrıca sosyal medya ortamlarının bireye sunduğu rahatlık ve özgürlük ortamı, bireyin daha serbest bir şekilde hareket etmesine neden olmaktadır. Bu durum bireyin sosyal medyaya daha fazla bağımlı hale gelmesine neden olmaktadır.

Davranışsal İçerikli Bağımlılık; gün içerisinde arkadaşlarıyla yüz yüze iletişim kuran birey, yine aynı kişilerle sosyal medya hesapları üzerinden de iletişim kurmaktadır. Bu durum bireyin sosyal medyaya bağımlı olduğunu göstermektedir.

Bireyler sosyal medya hesaplarında yatak odalarından yedikleri yemeklere, gezdikleri yerlerden giydikleri elbiseye kadar neredeyse her şeyini paylaşmaktadır. Bu durum sosyal medyanın sınırları ortadan kaldırdığını, kişilerin özel hayatlarının en iç noktalarına kadar ulaştığını ve mahremiyet çizgisini aştığını göstermektedir. Mavnavcıoğlu (2009: 64) sosyal medyanın sınırlarının olmaması sonucu şu olumsuz durumların meydana gelebileceğini/geldiğini belirtmiştir;

- Bazı kişi veya kurumlar kullanıcıların haberi olmadan bilgilerini kopyalamakta ve dağıtmaktadır.
- Kullanıcıların bilgilerinde oynamalar yapılmaktadır.
- Bazı kullanıcılar kurumların bilgilerini ifşa etmekte ve firma adına sahte hesaplar açarak firmayı kötülemektedir.

- Bazı kişiler kullanıcılar hakkında sahte bilgiler oluşturarak kullanıcıları manipüle edebilmektedir.
- Bazı kişi veya kurumlar gelir elde etmek için sosyal medya hesapları üzerinden yanıltıcı içerikler oluşturabilmektedir.
- Bazı kullanıcılar telif haklarını umursamadan, kaynak göstermeden başkalarının içeriğini yayımlayabilmektedir.
- Toplumsal ahlaka uymayan içerikler oluşturularak paylaşılabilmektedir.
- Kullanıcılar sahte kimlikler oluşturarak gerçek kimliklerini gizleyebilmektedir.
- Firmalar müşterilerini manipüle etmek için ücret karşılığında taraflı içerik oluşturabilmektedir.

Sosyal medyada aşırı zaman geçiren birey, belli bir süre sonra gerçek dünya ile sanal dünya arasındaki ayrımı göz ardı etmektedir. Belli bir zaman sonra sanal dünyanın gerçekliğine kendini kaptıran birey günlük işlerini ve sorumluluklarını bir kenara bırakır, ailesini ve arkadaş çevresini ihmal eder, çevresine karşı ilgisiz olur ve gerçek dünyadan kendini soyutlar (İlğaz, 2019: 244). Aşırı sosyal medya bağımlılığından dolayı ortaya çıkan sorunlardan birisi de evliliklerdir. Son yıllarda eşlerin birbirlerinden ayrılma nedenleri arasında sosyal medya bağımlılığı da yer almaktadır. Eşlerin birbirlerine olan sorumluluklarını yerine getirmek yerine sosyal medyada aşırı zaman harcamaları evliliklerin bitmesine neden olmaktadır (Keçeli, 2020: 6).

Literatür taraması yapıldığında son yıllarda sosyal medya bağımlılığı üzerine çalışmaların arttığı görülmektedir. Demir ve Kumcağız (2019: 33-34) 374 öğrencinin katılımıyla sosyal medya bağımlılığını çeşitli değişkenler açısından ele almışlardır. Araştırma verilerine göre, sosyal medya bağımlılığının cinsiyet açısından değişiklik göstermediği ancak sosyal medyayı az kullananların fazla kullananlara göre akademik başarı seviyesinin daha iyi olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda sosyal medyayı yoğun kullanan öğrenciler ile sosyal medyayı müzik ve video amacıyla kullanan öğrencilerin bağımlılık derecelerinin fazla olduğu görülmüştür. Lee, Cheung ve Thadani (2012: 1773) sosyal medya uygulamalarından birisi olan Facebook'un problematik kullanımını incelemişlerdir. Araştırma verilerine göre, katılımcılar Facebook'u internetten iletişim

kurmak, kendilerini rahatlatmak ve kendilerine olan saygının düşük olmasından dolayı kullandıklarını belirtmişlerdir.

Caz ve Bardakçı (2019: 1108-1111) 188 erkek, 516 kadın olmak üzere toplamda 704 katılımcıyla gerçekleştirdikleri araştırmada, sosyal medya bağımlılığının cinsiyet açısından değişkenlik göstermediğini belirtmişlerdir. Ancak gün içerisinde sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığına neden olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bulgulara göre, sosyal medya bağımlılık seviyesi en yüksek olanlar sosyal medyayı başkalarını takip etmek amacıyla kullananlar olduğu tespit edilmiştir. Donnelly ve Kuss ise yaptıkları çalışmada hem Facebook hem de Instagram uygulamalarına yapılan giriş süreleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca diğer sosyal medya uygulamalarının aksine Instagram uygulamasının kullanıcıların depresyona girmelerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Donnelly & Kuss, 2016: 3-4).

İlğaz (2019: 251-254) 307 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, kadın öğrencilerin alışverişe ve gösterişe ilgi duydukları için erkek öğrencilere göre sosyal medyaya daha fazla bağımlı oldukları belirlenmiştir. Yine araştırma verilerine göre, sosyal medyayı bilgi ve eğitim amaçlı kullanan öğrencilerin bağımlılık seviyelerinin diğer kullanım amaçlarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca marka takibi yapmak, alışveriş yapmak ve oyun oynamak amacıyla sosyal medyayı kullananların bağımlılık derecelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Van Den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg (2016: 482-483) 10 ila 17 yaş arasında toplam 2198 öğrenciyle gerçekleştirilen çalışmada, sürekli sosyal medya kullanan kişilerin sosyal medya bağımlısı oldukları görülmüştür. Bu kişilerde cinsiyet ayrımı olmaksızın konsantrasyon kaybı, yalnızlık hissi, özgüven sorunu ve depresyon gibi sorunlar meydana gelmektedir.

2.2.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Sağlıktan spora, eğitimden siyasete, günlük işlerimizden gece yattığımız yatağa kadar hayatımızın neredeyse her yerine giren akıllı telefonlar insanların yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Davranışsal bağımlılık türlerinden birisi olan akıllı telefon bağımlılığı, literatür incelemesi yapıldığında net bir tanım bulunmamakla birlikte genel olarak bireylerin aşırı akıllı telefon kullanımından dolayı kontrolünü kaybetmesi ve

bu yüzden fiziksel, sosyal ve psikolojik sorunların meydana gelmesi olarak tanımlanmaktadır (Meral, 2017: 15-16). Akıllı telefonların taşıdığı özelliklerden dolayı, bireyler üzerinde karşı konulmaz bir bağımlılık duygusu oluşturmaktadır. Fakat akıllı telefonlar ve cep telefonları özellikleri itibariyle birbirlerine çok benzemektedir. Bu yüzden bunlar arasındaki fark iyi bilinmelidir. Bugüne kadar cep telefonu üzerine birçok araştırma yapılmış fakat akıllı telefonların internet erişim fonksiyonu olduğu için bağımlılık yapmaya daha yatkın olduğu belirtilmiştir (Duman, 2019: 13).

Akıllı telefonlar taşımış oldukları üstün özellikler sayesinde sıradan cep telefonlarından ayrılmaktadır. Akıllı telefonlar bu özelliklerini aktif bir biçimde kullanabilmek için, yüksek işlemci performans görevini yerine getiren mobil işletim sistemini kullanmaktadır. Android, İOS ve Microsoft Windows gibi işletim sistemleri hem bilgisayarlarda hem de akıllı telefonlarda kullanılmaktadır. Aynı zamanda akıllı telefonlarda yazılım, donanım ve grafik tasarımı gibi işlemciler de vardır. Bu işlemciler sayesinde akıllı telefonlar yalnızca görüşme ve karşılıklı mesaj iletim işlemi gerçekleştirmez aynı zamanda internette araştırma yapma imkânı, online alışveriş yapma, bilgiye kolayca erişim sağlama, müzik ve radyo dinleme, kolay tasarımlar yapma, oyun oynama ve farklı amaçlar için kullanma gibi birçok eylemi yapma imkânı sunmaktadır. Akıllı telefonların bütün bu eylemleri kolay ve hızlı bir şekilde yapmasının temelinde internet bulunmaktadır. WAP teknolojisi sayesinde zaman ve mekân fark etmeksizin her türlü internet ağına bağlanarak bu işlemleri kolay ve hızlı bir şekilde yapabilmektedir (Özkoçak, 2016: 108).

Günümüzde akıllı telefonları her kesimden insan kullansa da bu telefonlarla en fazla içli dışlı olanlar Y ve Z kuşağında bulunan kişilerdir. 1977 ile 1994 arasında yer alan kişiler Y kuşağı olarak adlandırılmaktadır. Bu kişiler teknolojik gelişmelere yabancı değildir, onlarla içli dışlıdır ve onları çok kolay bir şekilde kullanmaktadır. 1995'ten günümüze kadar doğan bireyler Z kuşağı içerisinde yer almaktadır. Bu kişiler teknolojik çevre içinde doğmalarının yanı sıra medyayı, bilgisayar sistemlerini ve interneti tam olarak kavramış ve Y kuşağında bulunanlara kıyasla onlardan daha fazla uzmanlaşmışlardır. Y ve Z kuşakları, akıllı cep telefonu kullanımında X kuşağında doğup büyüyenlere göre daha avantajlıdır (Choudhary, 2014: 10-11). Ancak X kuşağında yer alan kişiler Y ve Z kuşağındakilere göre daha fazla gelenekselci olmalarına rağmen, akıllı

telefon kullanımı bu kuşakta da başlamış ve böylece akıllı telefon kullanımı bütün kuşaklara yayılmıştır (Kuyucu, 2017: 332).

Akıllı telefonlarda bulunan çeşitli yazılımlar ve donanımlar sayesinde insanoğlunun hayal dünyasının sınırlarını aşan yaşam tarzlarına hitap edebilen çeşitli uygulamalar geliştirilmiştir. Bu sebeple kullanıcılar zaman, mekân ve yer sınırı olmaksızın istedikleri bilgiye, eğlenceye ve birçok avantajlı uygulamalara çok kolay bir şekilde erişebilmektedir. Bu bağlamda akıllı telefonlar yalnızca bir telefon değil aynı zamanda, bir bilgisayar, Mp3 veya video oynatıcısı, oyun makinesi, sosyalleşmeyi sağlayan bir araç olarak da görülmektedir. Bu özelliklerinden dolayı akıllı telefonlar, modern dünyanın hemen hemen her yerinden yaşayan insanlar tarafından tercih edilmekte hatta insanlar bir veya daha fazla akıllı telefona sahip olmak istemektedir (Kwon & diğ, 2013: 1).

GFK ve DigitalTalks birlikteliğinde Türkiye’de yapılan araştırmada, katılımcıların %97’si akıllı telefonlarında en çok mesajlaşmak için WhatsApp uygulamasını kullandıklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda katılımcıların %93’ü Facebook’u, %63’ü Instagram’ı, %31’i Twitter’ı ve %16’sı da Snapchat’i akıllı telefonlarında kullanmaktadır. Yine araştırma bulgularına göre, katılımcıların %59’u akıllı telefonları yaşamlarının vazgeçilmez bir unsuru olarak görmüşler, %44’ü gün içerisinde akıllı telefonlarına bakamadıkları zaman huzursuz olduklarını belirtmişler, %38’i ise sabah uyandıkları zaman ilk işlerinin akıllı telefonları üzerinden sosyal medya hesaplarını ve mesajlarını kontrol etmek istediklerini söylemişlerdir. Katılımcıların %37’si aşırı akıllı telefon kullandıkları zaman ailesi ve arkadaş çevresinden tepki aldıklarını, %34’ü yemek yerken bile akıllı telefonlarıyla oynadıklarını, %28’i gece uyurken telefona bakmak için uyandıklarını hatta zaman zaman tuvalete bile telefonlarıyla gittiklerini, %51’ise uyumaya gittikleri zaman telefonlarını çok yakın bir yere koyduklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya göre, katılımcılar akıllı telefonları üzerinden belirtilen uygulamaları sürekli olarak kontrol ettikleri için bağımlı hale geldikleri sonucuna varılmıştır (DigitalTalks, 2017).

Smith ve Page (2015) Amerika’da akıllı telefon kullanımı üzerine yaptıkları çalışmada, Amerika nüfusunun neredeyse üçte ikisinin akıllı telefon kullandıklarını tespit etmişlerdir. Akıllı telefonları hayatlarının merkezine koyan Amerikalılar, akıllı telefonları olmadan yaşayamayacaklarını belirtmişlerdir. Son yapılan araştırmalarda dünya

genelinde akıllı telefon kullanımı 5.19 milyar kişiye ulaşmıştır (We are Social, 2020). Özellikle akıllı telefonlara internet ağlarının eklenmesiyle sosyal medya uygulamalarına ve mobil uygulamalara erişim çok daha kolay ve hızlı olmuş bu durum bireylerin akıllı telefonlara bağımlı olmasında etkili olmuştur (Reid & Reid, 2007). Aynı zamanda günden güne akıllı telefonların çekiciliğinin ve cazibesinin artması, yeni özellikler eklenmesi ve fiyatlarının uygun olması nedeniyle akıllı telefon kullanımı yaygınlaşmış ve kullanıcılar akıllı telefonlarında aşırı vakit geçirmeye başlamışlardır (Kuyucu, 2017: 331).

Akıllı telefonlar aşırı kullanıldığı zaman bireylerinin günlük işlerini ve sorumluluklarını yerine getirmelerini engellemektedir. Birey gerçek dünyadan uzaklaşarak sanal dünyanın yapaylığına kendini kaptırmaktadır. Bu durum da birey, akıllı telefonunu bıraktığı zaman gerçek dünyanın yükümlülüklerini yerine getirirken sorunlar yaşamaktadır. Ortaya çıkan sorunlardan birisi de bağımlılıktır (Hayırcı & Sarı, 2020: 62).

Kwon ve arkadaşları 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 (Kwon ve diğ., 2013: 5);

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. Bu duruma bağlı olarak bireyler fiziksel, psikolojik ve sosyal olmak üzere birtakım rahatsızlıklar/sorunlar yaşayabilmektedir.

Tolerans; bireyin gün içerisinde telefon kullanım süresinin artması ve buna bağlı olarak bağımlılığa yol açması durumudur (Noyan & diğ., 2015: 78-79)

Akıllı telefonlar marka, fiyat, gösteriş ve özellik bakımından kullanıcılar arasında rekabete neden olmaktadır. Stanford Üniversitesi tarafından 200 Iphone kullanıcısının katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, katılımcıların Iphone marka akıllı telefonlarını yaşam tarzı olarak gördükleri tespit edilmiştir. Aynı zamanda katılımcıların Iphone'larını vücutlarının veya beyinlerinin bir uzantısı olarak gördükleri ve Iphone'a sahip olmanın kendilerini ilgi çekici ve ayrıcalıklı kıldığı belirtilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılanların aşırı Iphone kullanımından dolayı aile ve arkadaş çevresinden şikâyet aldıkları görülmüştür (Hope, 2020).

Günümüzde akıllı telefonlar bir cep bilgisayarı, oyun makinesi, televizyon gibi film veya dizi izleme aracı, gazete gibi günlük olayları takip etme aracı, kitap gibi okuma aracı, banka gibi bankacılık işlemlerini yapma aracı, restoranta gitmeden yemek sipariş etme aracı, mağazaya gitmeden online alışveriş yapma aracı, kütüphaneye gitmeden bilgiye ulaşma aracı gibi birçok eylemi çok kolay ve hızlı bir şekilde yapma imkânı sunmaktadır. Ayrıca toplum içerisinde kendini ifade edemeyen utangaç, sıkılgan ve yalnızlık hissi taşıyan bireylerin internet aracılığıyla sosyal medya hesapları açarak sosyalleşmelerine, kendilerini ifade etmelerine ve yeni kişilere tanışmalarına da olanak sağlamaktadır. Bu eylemler bireylerin akıllı telefonlarda daha çok vakit geçirmelerine ve onlara daha çok bağımlı hale gelmelerine neden olmaktadır (Aktaş & Yılmaz, 2017: 87).

Bireylerin zamanlarının çoğunu akıllı telefonlarında geçirmeleri aile ve arkadaş ilişkisini, akademik başarısını ve iş hayatını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca fiziksel, sosyal ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Aslan ve Aylaz (2014: 17-18) akıllı telefon bağımlılığının fiziksel rahatsızlıklara neden olabileceğini üzerinde durmuş ve bunları şu şekilde açıklamışlardır;

- ***El Bölgesinde Uyuşukluk;*** bireyler gün içerisinde akıllı telefonları ellerinden düşürmediği için, el yapısını oluşturan eklemlerde uyuşukluk, titreme ve ağrı gibi rahatsızlıklar meydana gelmektedir.
- ***Boyun Bölgesinde Tutulma;*** bireyler daima baş aşağı aynı şekilde uzun süre akıllı telefonlarını kullanması sonucu boyun eklemlerinde kasılmalar, uyuşmalar, ağrılar ve tutulmalar meydana gelmektedir.
- ***Uykuda geçirilen zamanın azalması;*** günümüzde akıllı telefon sahipleri, gece gündüz demeden telefonlarını günün her saatinde kullanmaktadır. Bunun sonucunda uyku düzeninin bozulması ve yetersiz uyuma olduğu için uykusuzluk problemi ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra sürekli akıllı telefonundan yansıyan ışığa maruz kalan kullanıcı, uyku düzeninde aksamalar olduğu için iş ve eğitim hayatında başarısızlıklar yaşayabilmektedir.
- ***Gözlerde Yanma, Sulanma, Kızarıklık veya Yorgunluk Belirtisinin Oluşması;*** insanlar gün içerisinde akıllı telefonlarında çok fazla zaman geçirdikleri ve çok fazla ışığa maruz kaldıkları için, gözde yorgunluk meydana gelebilmektedir.

Ünal (2015: 8), akıllı telefonların aşırı şekilde kullanılması sonucu bireylerde oluşan fiziksel ve psikolojik problemleri şu şekilde açıklamıştır;

- Gün içerisinde sürekli telefonlarıyla uğraşan bireylerde, baş ağrısı, gözlerde yorgunluk belirtisi ve gözde sulanma gibi fiziksel rahatsızlıklar oluşmaktadır.
- Kullanıcıların sosyal ağ platformlarında, telefon görüşmelerinde ve mesajlaşma uygulamalarında çok fazla vakit harcamaları, onların gerçek hayattan soyutlanmasına ve asosyalleşmelerine neden olmaktadır.
- Gün içerisinde durmadan akıllı telefonlarını kontrol eden bireylerde, yaptıkları işlerde konsantrasyon kaybı yaşamalarına sebep olmaktadır
- Akıllı telefonlarda zamanla sosyal medya uygulamalarının yaygınlaşmasıyla bireyler, çok rahat bir şekilde farklı insanlarla iletişim kurma imkanına erişmiş ancak bu da bireyleri uygun olmayan ve tehlikeli alanlara girebilme riskini oluşturmuştur.

- Çeşitli casus programlarıyla kullanıcıların mahremiyet alanına kolay bir şekilde erişilmiş ve müdahale edilmiştir.

Genel olarak zamanlarının çoğunu akıllı telefon kullanarak geçiren gençlerin, akıllı telefonlara bağımlı oldukları görülmektedir. Bu durum fiziksel açıdan görme kaybına, duyma problemine ve yeme bozukluğundan dolayı obeziteye, psikolojik açıdan duygu-durum değişikliğine, depresyona ve zihinsel gelişimin yavaşlaması gibi sorunlara neden olmaktadır (Park & Park, 2014: 147). Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı bireylerin sanal alemde sosyalleşmesine gerçek dünyada ise yalnızlaşmasına sebep olmaktadır. Birey sanal alemde gördüklerini gerçekmiş gibi algılayarak gerçek dünyadan uzaklaşmaktadır (Şata, Çelik, Ertürk & Taş, 2016: 157).

Akıllı telefon bağımlılığını en aza indirmek için uyulması gereken birtakım kurallar vardır. Bu kurallar şunlardır (Tekayak & Akpınar, 2017: 99);

- Kullanıcıların zaman zaman internet ve akıllı telefonlarından uzak durmaları gerektiği,
- Kullanıcılar gün içerisinde ne kadar süreyle internet veya akıllı telefonları kullandıklarını belirten not defterinin tutulması,
- Kullanıcıların akıllı telefonlarını, bilgisayarlarını veya tablet cihazlarının yerini değiştirerek kalabalık ortamlara taşınması,
- Kullanıcıların internet erişimine bireysel olarak değil de toplu bir şekilde erişim sağlanması gerektiği,
- Kullanıcıların zaman zaman internet erişimleri saatlerinin değiştirmesi gerektiği,
- İş yerinde, aile içerisinde veya arkadaş çevresinde aşırı ve bilinçsiz internet veya akıllı telefon kullanımıyla ilgili sorunların gizlenmemesi gerektiği,
- Özellikle bağımlılık belirtisi olan kullanıcıların spor, eğlence vb. alanlara yönlendirilmesi gerektiği,
- Günlük, haftalık, aylık veya yıllık belli sürelerle internete erişim sağlanmaması ve bu süre esnasında akıllı telefonlardan da internete erişim izni verilmemesi gerektiği.

2.3. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIK PATOLOJİLERİ

Modern dünyada gelişen iletişim teknolojilerinden biri olan akıllı telefonlar, giyimden kuşama, eğitimden ekonomiye, siyasetten sağlığa ve gündelik yaşamdan bireylerin en özel anlarına kadar ulaşmıştır. Artık insanlar hayatlarını kullandıkları akıllı telefonlara göre şekillendirmeye başlamışlardır. Akıllı telefonların insanların hayatına çok fazla etki etmesi ve insanların akıllı telefonlarda aşırı zaman geçirmesi birtakım rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Akıllı telefon bağımlılığının neden olduğu rahatsızlıklar şunlardır; Nomofobi, Fomo, Hayali Titreşim Sendromu, Tekstonik: Sms Bağımlılığı, Whatsappitis, Plagomani, Selfitis ve Phubbing

2.3.1. Nomofobi (Telefonsuz Kalma Korkusu)

Günümüz modern ve çağdaş dünyasında teknoloji insanoğlunu her açıdan kuşatmıştır. İnsanoğlunu her yönüyle kuşatan teknolojilerden birisi de akıllı telefonlardır. Akıllı telefonlar, ölçülü bir şekilde kullanıldığında bireyler ve kurumlara çok büyük faydalar sağlamıştır. Ancak ölçüsüz ve aşırı bir şekilde kullanıldığında sorunlar ortaya çıkmıştır. İşte bu sorunlardan birisi nomofobi hastalığıdır. Nomofobi (Nomophobia) “telefonsuz kalma korkusu (No Mobile phobia)” ilk defa 2008 yılı şubat ayında İngiltere’de Posta İdaresi tarafından gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda ortaya çıkmış bir kavramdır. Araştırmanın sonucuna göre, katılımcıların yüzde %53’ü, mobil telefonlarına ulaşamadıklarında, şarjları bittiğinde ve çevrimiçi olmadıkları durumlarda huzursuz oldukları, erkeklerin %58’i ile kadınların %48’inin bu durumu yaşadıkları belirtilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılanların %9’u, akıllı telefonları tamamen kapalı olduğunda stresli olduklarını ifade etmişlerdir (Bahi & Deluliis, 2015). İngiltere’de 2012 yılında gerçekleştirilen farklı bir araştırmaya göre, nomofobi korkusu olanların oranı %53’den %66’ya çıkmıştır. İlk araştırmada ortaya çıkan sonucun aksine, en fazla nomofobik olan kişiler %77 ile 18-24 yaş grubunda yer alan bireyler oluşturmuştur. Bu kişiler akıllı telefonlarını kaybetme durumunda endişe ve korku yaşadıklarını belirtmişlerdir (SecurEnvoy, 2012).

Bragazzi ve Puente’e göre (2014: 156), nomofobi olan kişilerin sık sık telefonlarına mesaj ve arama gelip gelmediğine bakma, telefonları çekmediği durumlarda endişe, kızgınlık ve gerginlik içerisinde olma, bütün gün telefonunu açık tutma, uyumak için

yatmaya giderken telefonu yanında götürme hatta yatağın içinde uyumadan önce telefonda vakit geçirme gibi davranışlar sergilediklerini saptamışlardır. Akıllı telefonların kapsama dışı olması, kapalı olması ve internete erişim olmadığı durumlarda bireyler yaşamdan zevk alabileceği diğer işleri yapmak yerine, akıllı telefonlarına ulaşamamanın kaygısına ve korkusuna kapılmaktadırlar. Aynı zamanda nomofobik kişilerde, akıllı telefon bağımlılarında görülen davranış, endişe ve duygu-düşünce değişikliği gibi birtakım psiko-sosyal bozukluklarda görülebilmektedir (Gezgin, Şahin & Yıldırım, 2017:4).

Sıradan cep telefonlarının aksine akıllı telefonlarda internet bağlantısının olması, sosyal ağ platformlarını içermesi, alışveriş imkânı sağlaması, film izleme imkânı tanınması gibi eylemlerden dolayı kullanıcılar akıllı telefonlarıyla daha fazla vakit geçirmişler ancak bu durum kullanıcıların akıllı telefonlarından uzak kaldıkları zaman kaygı, endişe ve kızgınlık hissi gibi nomofobik belirtilerin oluşmasına neden olmuştur (Yıldırım & Correia, 2015: 131). Buna ek olarak Prof. Dr. Nevzat Tarhan, nomofobi korkusu yaşayan bireylerin yaşamlarında internet çok önemli olduğu için, çevrimiçi olamadıkları durumlarda hemen kötü hissettiklerini, tahammülsüzlük ve endişe gösterdiklerini ifade etmiştir. Örneğin birey gittiği mekânda internet yoksa huysuzlaşmakta ve sinirlenmektedir. Bu sebeple birey internetin olmadığı mekanlarda oturmak istemiyorsa, kendini iyi hissetmiyorsa bu kişinin nomofobi rahatsızlığına yakalandığını göstermektedir (Akşam.com).

Özetle belirtmek gerekirse, nomofobik olan bireylerde şu durumlar görülmektedir (Btider.org);

- Görüşme gerçekleştiremedikleri durumlarda endişe yaşarlar.
- Gün boyu asla telefonlarından ayrı kalamazlar.
- Diğer kişilerle sürekli mesajlaşmak isterler.
- Telefonların bataryası bittiğinde, çekmediğinde ve internete erişim olmadığında bunalıma girme, kalp çarpıntısı yaşama, sinir krizi geçirme gibi sorunlar yaşarlar,
- Yolda yürürken telefonlarına bakmaktan kendilerini alamazlar.
- Uyumak için yatmaya giderken telefonlarını da yanlarında götürürler.
- Sabah kalktığında ilk işleri telefonlara bakmak olur.

- Telefonlarını vücudunun bir parçası gibi görürler ve ona evladıymış gibi bakarlar.
- El, boyun ve göz eklemlerinde ağrı, titreme ve kasılmalar görülmektedir.
- Bir işe tam olarak odaklanamama ve konsantrasyon eksikliği yaşarlar.
- Hız onlar için çok önemlidir, bu yüzden yavaşlığı sevmezler.

Dünya’da ve Türkiye’de nomofobi düzeyinin tespit edilmesi için çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Yapılan araştırmalar daha çok ergenler ve lise/üniversite gibi kurumlarda eğitim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare (2015: 706) Hindistan’da yapmış oldukları araştırmada, katılımcıların %73’ünün nomofobi korkusu yaşadıklarını tespit etmişlerdir.

Cheever, Rosen, Carrier ve Chavez, (2014: 295) Amerika’da üniversitede öğrenim gören 163 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırma sonucuna göre, akıllı telefonları ellerinden alınan kullanıcıların zamanla endişe seviyelerinde yükselme olduğunu ifade etmişlerdir. Tavalacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte ve Ladner, (2015: 206) ise 760 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, her üç öğrenciden birisinin nomofobik korkusu olduğu ve kadınların erkeklere göre daha fazla bu korkuyu taşıdıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Türkiye’de ise araştırmacılar, nomofobi korkusu üzerine çalışmalar yapmışlar ve karamsar sonuçlar ortaya koymuşlardır. Erdem, Türen ve Kalkın (2017: 8) tarafından Türkiye’de hem üniversite öğrencileri hem de kamu çalışanları (TCDD) arasında nomofobi yaygınlığını ortaya koyan araştırma sonucuna göre, öğrencilerin kamu çalışanlarına göre daha fazla nomofobi korkusu yaşadıkları, kadınlarında erkeklere göre daha fazla nomofobik belirtilerin görüldüğü tespit edilmiştir. Araştırma verilerine göre, gün boyuncu telefonlarını ellerinden düşürmeyenlerin diğerlerine göre daha fazla nomofobik belirti sergiledikleri görülmüştür.

Burucuoğlu (2017: 485-486) 228 öğrencinin katılımıyla meslek yüksekokukulu öğrencilerinin nomofobi düzeylerini araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre, katılımcıların nomofobi korkusunun yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet açısından kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Adnan ve Gezgin (2016: 151-153) 433 öğrencinin katılımıyla yaptıkları çalışmada nomofobi korkusunun yaygınlık düzeyinin incelemişlerdir. Bu

bağlamda öğrencilerin nomofobi düzeylerin yüksek olduğunu ancak cinsiyet, sınıf, akıllı telefon kullanma süreleri ve cep telefonu kullanma süreleri arasında pozitif bir ilişki tespit edilememiştir.

Yildirim, Sumuer, Adnan, ve Yıldırım, (2016: 1327-1328) Türkiye’de üniversite öğrencileri arasında nomofobi korkusunun yaygınlığı araştırmışlardır. 537 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırma verilerine göre, öğrencilerin nomofobi düzeylerin yüksek olduğunu en büyük korkularının ise, iletişim ve bilgiye erişme korkusu olduğunu belirtmişlerdir. Gezgin, Şahin ve Yıldırım (2017: 10-11) sosyal medya kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından inceledikleri çalışmada, sosyal medya kullanıcılarının akıllı telefon kontrol etme sıklığı, günlük mobil internet kullanma süresi ve mobil internet kullanma süresinde çok fazla zaman geçirdikçe nomofobi düzeyinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

2.3.2. Fomo (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu)

Günümüz dijital dünyasında insanlar neredeyse her şeye teknolojik cihazlar aracılığıyla erişim sağlamaktadır. Teknoloji insanlar için vazgeçilmez bir unsurdur ancak teknolojiye erişim sağlanamadığı durumlarda olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda akıllı telefonların kapalı olması, internet ağlarına erişim olmaması, sosyal medya hesaplarına giriş yapılamaması, Instagram’da paylaşılan fotoğrafların yeterince beğeni almaması gibi sorunlar günümüzde çok hızlı bir şekilde artmaktadır (Schreckinger, 2014). Günümüzde çok hızlı bir şekilde yayılan aşırı akıllı telefon kullanımı problemlerinden birisi de fomo yani gelişmeleri kaçırma korkusu (ing. Fear of Missing Out) hastalığıdır. Fomo kavramını ilk kez 1996 yılında pazarlamacı Dr. Dan Herman kullanmıştır. Herman, 2000 yılında fomo kavramını geniş çaplı araştırmış ve bu kavramı marka ve pazarlama açısından daha iyi nasıl kullanılabileceğini Marka Yönetim Dergisi’nde makale yazarak anlatmıştır (fomofearofmissingout.com/fomo).

Fomo kavramı, sosyal medya ortamlarında gelişen deneyimleri, fırsatları kaçırma korkusuna verilen psikolojik, sosyal ve zihinsel bir tepki durumudur (Schmidt, Meunch, Schneider, Breitenbach, & Carolus, 2018). Örneğin bir kişi çok sevdiği yakın arkadaşının düğününe davet edilmediğinde zihinsel olarak üzülür ve depresyona girer, sosyal olarak dışlanmışlık ve yalnızlık hissine kapılır, psikolojik olarak da bunalıma girer ve hayal

kırıklığına uğrama hissiyatı oluşur. Bu anlamda kişinin diğerlerinin ne yapıp ettiklerini görmek için sosyal medya hesaplarına daha sık girmesine neden olur. Bu durum bireyin eğitim, iş, aile ve arkadaş çevresini olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak birey bu durumdan kendisini alamamakta ve zamanla alışkanlık haline geldiği için bağımlı olmaktadır (Duman, 2019: 124). Marie ve Grybs ise (2013: 269) Fomo kavramını, yeni bir sosyal medya trendi olarak görmüşler ve insanların tüketim alışkanlıklarını değiştiren bir olgu olarak açıklamışlardır.

Fomo, kişinin bulunmadığı ortamlarda, diğer insanların ne yapıp ettiklerini öğrenememe korkusundan kaynaklanan kaygı durumudur. Fomo rahatsızlığı olan kişiler, sosyal medyaya erişim sağlayamadıkları durumlarda sürekli diğer insanların nereye gittikleri, hangi yemekleri yedikleri, hangi kıyafeti giydikleri gibi deneyimlerini öğrenmek isterler. Bu bağlamda fomo kavramı, gelişmeleri kaçırmak istemeyen kişilerin sürekli bağlantıda kalma arzusu olarak ifade edilmektedir (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013: 1841-1842). Sürekli bağlantıda kalma arzusu taşıyan Y ve Z kuşağındaki kişiler gün boyunca olup biteni kaçırmamak için sosyal medya hesaplarına çok sık giriş yapmaktadır. Karatay'a göre bu kişiler, sosyal medya ihtiyaçlarını giderebilmek için akıllı telefonlarını kullanmaktadır. Ancak akıllı telefonlarından yoksun oldukları zaman ihtiyaçlarını gideremediklerinden dolayı fomo korkusu yaşamaktadırlar (Karatay, 2018: 66-67).

Sosyal medya kullanıcıları arasında, her zaman sosyal medya platformlarında kim daha güçlü, kimin daha çok takipçisi var, kim daha çok tanınıyor gibi alanlarda bir rekabet söz konusudur. Lunstad, Smith ve Layton'a (2010: 2) göre, sosyal medya kullanıcıları arasındaki bu rekabet ortamı kişileri mutlu edebilir ve kişiler bundan zevk alabilir ancak bu durum fomo hastalığının da yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Çünkü, sosyal medya kullanıcı sayısındaki artış, kişilerin diğer kişilerle sosyalleşme ortamı sağlaması ya da diğer kullanıcıların ne yapıp ettiklerini görememesi kişilerin depresyona girmesine neden olmaktadır (Taylar, 2019'dan Akt. Kartol & Peker, 2020: 456).

Fomo korkusu olan kişiler, bilgi birikimini geliştirerek kaygılarını ve korkularını en aza indirmeyi düşünürler. Genel olarak günümüzde bilgiye akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve internet aracılığıyla sosyal ağ platformlarından ulaşıldığı için, kişiler bir nevi sosyal medyayı zorunlu olarak kullanmakta kalırlar. Kullanıcılar sosyal medyanın

bilinçli bir şekilde nasıl kullanılacağını bilmedikleri için, bu durum bilinçsizliğe ve dikkat kaybına yol açabilir (Duman, 2019: 125).

Tekayak ve Akpınar'a göre (2017: 97-98), bir kişiye fomo teşhisi koyabilmek için aşağıda belirtilen özelliklerden en az üçünü taşıması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu özellikler şunlardır;

- Kullanıcının akıllı telefonundan sosyal medya hesaplarına erişim sağlayamadığı durumlarda oluşan sinirlenme ve kızgınlık hali,
- Kullanıcının sosyal medya hesaplarından yapmış olduğu paylaşımı kimlerin beğendiğini, kimlerin dikkatini çektiğini ve kimlerin gördüğünü öğrenmek için sürekli bağlantıda olma arzusu,
- Kullanıcının sosyal medya hesaplarına bağlanamadığı dönemlerde bağlandığı andan itibaren diğer kullanıcıların neler yapıp ettiğini öğrenmek için geçmiş dönemlerini kontrol etmesi,
- Kullanıcının geçmişe yönelik tarama yaptığı süreçte bazı şeyleri kaçırdığı için kızgınlık hissetmesi,
- Kullanıcının telefonsuz kalma korkusu yaşaması,

Essex Üniversitesi, California-Los Angeles Üniversitesi, Rochester Üniversitesi ve Araştırmacı Psikolog Andrew Przybylski birlikteliğinde, fomo hastalığı üzerine araştırma yapılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır (Dossey, 2013: 69);

- Fomo hastalığının yaygınlaşmasının arka planında sosyal medya uygulamalarının aşırı kullanımı söz konusudur.
- Fomo rahatsızlığı genel olarak gençler ile genç erkeklerde daha fazla görülmektedir.
- İhtiyaçların yeterince giderilememesindeki memnuniyetsizlik Fomo belirtilerini arttırmaktadır.
- Fomo korkusu olan sürücüler dikkatsizdir ve bu yüzden tehlikeli olabilirler.
- Fomo hastalığı, ders boyunca sürekli sosyal medya uygulamalarını kullanan öğrenciler arasında çok yaygındır.

Fomo, aslında geçmişten gelen bir hastalıktır. İnsanlar geleneksel medya araçlarından (cep telefonları, radyo, televizyon) ve geleneksel kaynaklardan (kitap,

gazete, dergi) uzaklaşmış ve onların yerine akıllı telefonlarına yükledikleri sosyal medya hesapları üzerinden bütün işlerini yürütmeye başlamışlardır. Bu nedenle dünyayı sadece akıllı telefonlarına yükledikleri sosyal medya uygulamaları üzerinden algılamışlar ve bu da fomo korkusunun ortaya çıkmasına neden olmuştur. Fomo hastalığına yakalan kişiler, sosyal platformlar dışında kaldığı zaman kendisini yalnız hissetmekte, sevgiye olan ihtiyaçlarını sosyal medya hesaplarında zaman geçirerek giderme, kızgınlık, kaygı, korku, eksiklik, ilgisizlik ve dışlanmışlık içermektedir (Hetz, Dawson & Cullen, 2015: 261).

Literatür taraması yapıldığında fomo korkusu üzerine çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Schmidt ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmada, katılımcıları yalnız bir başına 7 dakikalık süreyle telefonlu ve telefonsuz bir oda da bekletmişlerdir. Bekleme boyunca, telefonsuz bekleyen katılımcıların daha fazla tahammülsüzlük gösterdikleri görülmüştür (Schmidt ve diğ., 2018). Kartol ve Peker (2020: 469) yaşları 14 ila 18 arasında değişen lise öğrencilerinin sosyal ortamlarda fomo korkusunu inceledikleri araştırmada, anksiyete ve fomo korkusu arasında anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Ayrıca mutluluk ve depresyon durumunun sosyal ortamlarda fomo korkusu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını, kız öğrencilerin de erkek öğrencilere göre daha fazla fomo korkusu yaşadıklarını tespit etmişlerdir.

Herman yapmış olduğu araştırmada, modern dünyada insanlara çeşitli marka ve ürünlerin sunulduğunu, insanların tek tip olmak yerine farklı ürünlere yönelebileceğini ve bu farklılıklara yönelmenin sürekli hale geleceğini ve bunun sonucunda insanların fomo hastalığına yakalanacağını belirtmiştir. Bu bağlamda fomo hastalığı, insanların tüketim biçimine yeni bir boyut getirmiştir (Dan Herman, 2010).

Rifkin, Cindy ve Kahn (2015: 246) yaptıkları çalışmada, fomo korkusu olan kişilerin ortamdan ortama zevk alma durumunun değişebileceğini belirtmişlerdir. Araştırma bulgularına göre, eğer kişi olay esnasında ordaysa her şeyi gördüğü ve bildiği için zevk alma durumunun düşeceğini, ancak eğer kişi olayın gerçekleştiği yerde değilse o zaman merak etme ve öğrenme duyusu harekete geçeceği için zevk alma durumunun da artacağı sonucuna varılmıştır.

Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner (2018: 731-734) öğrenciler üzerinde fomo yaygınlığını araştırdıkları çalışmasında, öğrencilerin fomo korkusunu sürekli olarak

deneyimlediklerini ve bu kişilerde bitkinlik, halsizlik, baş ağrısı, depresyon, bunalım, konsantrasyon kaybı ve uykusuzluk gibi semptomların sık sık görülebileceği sonucuna varmışlardır.

2.3.3. Hayali Titreşim Sendromu

Günümüz teknoloji çağında, akıllı telefonların aşırı ve bilinçsiz bir şekilde kullanılması sonucu ortaya çıkan hastalıklardan birisi de hayali titreşim sendromudur. Hayali titreşim sendromu literatür taraması yapıldığında phantom vibration syndrome, vibranxiety, phantom ringing syndrome, ringxiety gibi kelimelerle de ifade edilmektedir (Rosenberger, 2015: 124; Rothberg, Arora, Hermann, Kleppel, & Visintainer, 2010: 1; Drouin, Kaiser & Miller 2012: 1490). Hayali titreşim sendromu mobil telefonlardan arama, mesaj veya herhangi bir bildirim gelmediği zaman, insanların titreşim geldiğini düşünüp sürekli telefonlarını kontrol etmesine neden olan bir akıllı telefon hastalığıdır. İnsanlar telefonlarının titrediğini düşünür ancak bu tamamen halüsinasyondur. Bu sebeple, hayali titreşim sendromu gerçekten bir hastalık değil psikolojik bir fenomendir (Rosenberger, 2015: 124).

Bu hastalık türü adını sinirbiliminde yaygın olarak kullanılan hayalet uzuv sendromundan almıştır. Hayalet uzuv sendromu, çeşitli nedenlerden dolayı vücudun herhangi bir yerinde kesilen uzvun sanki hiç kesilmemiş gibi ağrı hissetmesi anlamına gelmektedir. Bu sebeple vücudun kesilen uzvunu bilinçli bir şekilde beyin algılayamamakta ve kesilen uzvun hala yerinde olduğunu düşünmektedir. Ancak ağrıyı hisseden beyin bir yerde sorun olduğunu algılar ve hemen kendi içinde hayalet bir uzuvdan gelmiş gibi ağrı oluşturmaya başlamaktadır. Bu bağlamda hayali titreşim sendromu bir hastalık olarak görülmemiş, bir halüsinasyon olarak kabul edilmiştir (Rothberg ve diğ., 2010: 4). Bu bağlamda insanlar yemek yerken, başkalarıyla konuşurken, film izlerken veya çeşitli işleri yaparken bile hayali titreşimi deneyimleyebilmektedir (Goodman, 2006).

Kullanıcılar çeşitli sosyal medya hesapları üzerinden diğer insanlarla iletişim kurdukları, fotoğraf paylaşabildikleri ve bilgi alışverişinde bulundukları için gün içerisinde sürekli telefonlarına bildirim, mesaj ve arama gelmektedir. Kullanıcılar belirli bir süre sms, çağrı veya bildirim alamadıkları durumlarda, beyin beklediği ve bağımlısı

olduğu dopamin arayışına geçer ve sanki bildirim, mesaj veya çağrı geliyormuş gibi düşünmemize neden olmaktadır. Birden fazla sosyal medya hesabı olan ve bu hesapları sürekli aktif olarak kullanan kişilerde bu durum daha fazla görülmektedir. Bu durum özellikle gençler arasında daha fazla görülmesine rağmen, gittikçe toplumun her kesimindeki kişilerde de görülmeye başlanmıştır (Rothberg ve diğ., 2010: 4). Rosen ve diğ., Rothberg gibi, hayali titreşimin insan beyninden kaynaklanan bir durum olduğunu açıklamışlardır. Hayali titreşim sendromunu “iDisorders” olarak adlandırmışlar ve teknoloji kullanımı ile psikolojik sağlık arasında olumsuz ilişkiden oluştuğunu belirtmişlerdir (Rosen, Whaling, Rab, Carrier, & Cheever, 2013: 1243).

Shatrughan ve Pareek (2017: 2), hayali titreşim sendromuna neden olan sebepleri şu şekilde açıklamışlardır;

- Akıllı telefonların aşırı kullanılması,
- Akıllı telefonların mesaj, çağrı ve bildirim gelmesi gibi durumlarda titreşim modunda bekletilmesi,
- Akıllı telefon bağımlılığı.
- Belirli bir kaza veya hastalık sonucu yaşanan travmatik rahatsızlık durumu,
- Sosyal medya araçlarının çekiciliği,
- İş, aile ve eğitim hayatında yaşanan stres,
- Uzun zaman boyunca akıllı telefonların aynı cepte tutulması,

Drouin, Kaiser ve Miller (2012: 1493) hayali titreşim rahatsızlığını belirlemek için 290 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırma sonucuna göre, katılımcıların yaklaşık %89’nun hayali titreşimi deneyimlemiş oldukları bulunmuştur. Rothberg ve arkadaşları, hastane çalışanları üzerine yapmış oldukları çalışmada, katılımcıların %70’inin hayali titreşim halüsinasyonunu deneyimlemiş olduklarını ortaya çıkarmışlardır. Araştırmaya sonucuna göre, hayali titreşim rahatsızlığının oluşmasının nedeni insanların akıllı telefonlarını sürekli aynı ceplerine koymalarından kaynaklandığını tespit etmişlerdir. Aynı zamanda hayali titreşim sendromunun akıllı telefon kullananlar ve çağrı cihazı kullananlar arasında çok yaygın olduğunu belirtmişlerdir (Rothberg ve diğ., 2010: 2-4).

Mohammadbeigi ve diğerleri (2017: 77) 380 tıp öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmada, hayali titreşim sendromunun tıp öğrencileri arasında %54

oranında olduğunu ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek hayali titreşim rahatsızlığına yakalandıklarını belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin hayali titreşim rahatsızlığı yaşamalarında öğrencilerin akıllı telefonları üzerinden sohbet etme, arkadaş bulma ve eğlenme amacıyla çok fazla zamanlarını harcamaları etkili olmuştur. Shatrughan ve Pareek'e göre (2017: 2) hayali titreşim görülen kişilerde genel olarak stres, kızgınlık, endişe, halüsinasyon, depresyon, dikkat eksikliği, aşırı uyanıklık ve duygusal rahatsızlık gibi belirtiler görülmektedir.

2.3.4. Tekstonik (Sms Bağımlılığı)

Akıllı telefon bağımlılık patolojilerinden birisi de tekstonik (sms/mesajlaşma bağımlılığı) dir. Mesajlaşma, geleneksel iletişim yöntemlerinden biri olan yüz yüze iletişim kurma biçimini değiştirmiş ve mesaj yoluyla iletişim kurma sürecine girilmesini sağlamıştır. Bu bağlamda mesajlaşma, günümüz teknoloji dünyasında zaman ve mekân sınırlılıklarını ortadan kaldıran ve günün her saatinde iletişim kurmayı mümkün hale getiren bir sistem olarak tanımlanmıştır (Thompson & Cupples, 2008: 98-99). Pettigrew (2009: 698) mesajlaşma kavramını, çok yönlü olmasından dolayı hem kişilerarası iletişimi hem de farklı kişiler arasındaki etkileşimi arttırdığı için çok önemli ilişkisel bir araç olarak tanımlamıştır. Skierkowski ve Wood (2012: 744-745) ise, mesajlaşmanın iletişim kurmada diğer mobil iletişim teknolojilerinden daha önemli olduğunu ve öğrencilerin sosyal yaşamını devam ettirebilmeleri için gerekli olduğunu belirtmişlerdir.

Akıllı telefonların ortaya çıkmasıyla birlikte, telefonlara kısa mesajlaşma veya SMS, çoklu mesaj hizmeti veya MMS ve fotoğraf eklemeli mesaj özelliği getirilmiştir (Pettigrew, 2009: 698). Özellikle Y ve Z kuşağındaki nesil, bu telefonları sadece görüşme yapmak için değil aynı zamanda mesajlaşma ve sosyal medyayı aktif bir şekilde kullanmak için almışlardır. Günümüz dijital çağda gençler yürürken, karşıdan karşıya geçerken, otobüste yolculuk yaparken, film izlerken, yemek yerken veya ders çalışırken başlarını akıllı telefondan kaldırmamakta gerek yakın gerekse uzaktaki kişilerle mesajlaşarak iletişim kurmaktadır. Mesaj yazarların çoğu okuldaki arkadaşlarına, ailesine, yakın arkadaşlarına, akrabalarına veya yurtdışında bulunan sevdiklerine mesaj göndermektedir. Bazı kişiler ise, acil durumlar dışında kimseyi aramamakta ve yalnızca mesaj göndererek iletişim kurmaktadır (Thompson & Cupples, 2008: 99-100). Gençler

kendilerini mesajlaşma konusunda o kadar ilerletmişlerdir ki; telefonlarına hiç bakmadan on parmağını kullanarak mesaj yazar durumuna gelmişlerdir.

Mesajlaşma bağımlılığının bu kadar çok yaygınlaşmasında operatörlerin kullanıcılara sunduğu sms paketlerinin de etkisi olmuştur. Kullanıcılara haftalık, aylık veya yıllık sms paketleri sunulmuştur. Operatörler arasında rekabet arttıkça, kullanıcılara sunulan sms paketleri de zamanla artmıştır. Her ne kadar sms paketlerinde artış yaşansa da gençler bu smsleri ay dolmadan bitirmişler ve ek sms paketleri almışlardır. Zamanla WhatsApp ve Facebook Messenger gibi mesajlaşma uygulamaları geliştirilmiştir. Bu uygulamalarda görüntülü görüşme, anlık videolu mesaj gönderimi, ses kaydı, hikâye paylaşımı ve mesaja emoji eklenmesiyle özellikle gençler arasında bu uygulamaların kullanımı artmış ve diğer sms kullanım yöntemleri azalmıştır (Demirel, 2017).

Mesajlaşma uygulamaları sunmuş olduğu çeşitli özelliklerden dolayı, insanları bağımlı hale getirmiş ve insanlar akıllı telefonlarına odaklanarak içerisinde yaşadıkları gerçek dünyaya yabancılaşmaya başlamışlardır. Örneğin; beş-altı arkadaşıyla parkta oturan gençler birbirleriyle sohbet etmek yerine, sosyal medyada tanıştıkları diğer kişilerle mesaj yoluyla iletişim kurma yoluna gitmişlerdir. Aynı şekilde sevgili çiftler mesaj yoluyla barışmakta, mesaj yoluyla ayrılmakta ve mesaj yoluyla sevgili aramaktadır. İletişim kurmak için en etkili yöntemlerden birisi mesajlaşma yöntemidir. Çünkü, sms yoluyla iletişim kurma yöntemi gençler için rahat, kolay, hızlı ve etkili bir süreçtir (Thompson & Cupples, 2008: 100). Mesajlaşma kişiler arasında yakınlık, etkileşim ve samimi ilişkiler oluşturma gibi pozitif ilişkiler sağlarken, aşırı kullanıldığı zaman kullanıcı üzerinde stres ve depresyon gibi zihinsel veya psikolojik olumsuzluklara da yol açmaktadır (Coyne, Stockdale, Busby, Iverson, & Grant, 2011: 150).

Washington ve Lee Üniversitesinden Murdock, üniversitede eğitim gören öğrencilerin sms kullanımının ruhsal ve uyku durumlarını nasıl etkilediğini belirlemek için bir anket araştırması yapmıştır. Araştırma sonucuna göre, gün içerisinde daha fazla mesaj gönderen ve alan öğrencilerde uyku problemleri çok sık yaşandığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda Murdock, mesajlaşma bağımlısı olan kişilerin, günün herhangi bir saatinde gelen mesaja cevap verme isteğinde olduğunu belirtmiştir. Bazı kişilerin gece boyunca gelebilecek mesajlara cevap verebilmek için akıllı telefonlarıyla birlikte uyudukları tespit edilmiştir. Murdock, mesajlaşma esnasında kişilerin kısa mesajla duygu

ve düşüncelerini tam olarak aktaramadığını ve bu bağlamda mesaj kısıtlamasının duyguların karşı tarafa yansıtılmasını engellediğini belirtmiştir. Özellikle stres, depresyon ve kızgınlık dönemlerinde kısa mesaj yazımının yanlış anlaşılabilceğini ve bu yüzden bu dönemlerde yakın ilişkilerde uygun bir iletişim aracı olmadığını ifade etmiştir (Murdock, 2013: 210-211).

Skierkowski ve Wood (2012: 748-749) 18 ila 23 yaş arasında bulunan gençler üzerinde mesajlaşma bağımlılığı üzerine yaptıkları çalışmada, mesajlaşmadan yoksun olan gençlerde kızgınlık, rahatsızlık ve ilişki kuramama hislerinin ortaya çıktığını ortaya koymuşlardır. El ve El Bileği Cerrahisi Doç. Dr. Ayhan Kılıç mobil telefonlar kullanılarak aşırı mesajlaşmanın, alışılmadık hareketlilik düzeyine maruz kalan el bölgesindeki eklemlerde kireçlenmelere neden olabileceğini ve bu durumun el sağlığını ciddi derecede etkileyeceğini ifade etmiştir (Vatan.com). Thomée, Eklöf, Gustafsson, Nilsson ve Hagberg (2007: 1307-1312) yapmış oldukları araştırmada, aşırı mesaj kullanımının bağımlılık oluşturabileceğini depresyon, konsantrasyon kaybı, çabuk sinirlenme ve uyku bozukluğu gibi rahatsızlıkların ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir.

2.3.5. Whatsappitis

Günümüzde bireylerin mesajlaşabileceği, görüntülü görüşebileceği, fotoğraf ve video paylaşabileceği, duygu ve düşüncelerini dile getirebileceği birçok sosyal medya platformları bulunmaktadır. Bu sosyal medya platformlarından birisi de WhatsApp'dır. WhatsApp uygulaması diğer anlık mesajlaşma uygulamaları ile karşılaştırıldığında bireyler tarafından daha fazla tercih edilmektedir. WhatsApp uygulaması üzerinden kullanıcılar mesajlaşmaktan hikâye paylaşmaya, görüntülü görüşme gerçekleştirmekten ses kaydı göndermeye kadar birçok eylemi yapabilmektedir. Bu durum bireylerin gün içerisinde WhatsApp uygulamasıyla aşırı vakit geçirmesine neden olmaktadır. Bunun sonucunda klavye hastalığı veya sms sendromu olarak da bilinen WhatsAppitis akıllı telefon hastalığı ortaya çıkmaktadır. Bu hastalık türü el yapısını bozmakta, parmak ve bilek eklemlerinde sorunlar ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda elde şişme, iltihaplanma, ağrı ve uyuşukluk gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır (Trangamany, Elumalai, Kumar, Nirmala, & Singh, 2014: 2026)

Whatsappitis hastalığı, özellikle bilgisayar başında fare ve klavye kullananlar ile akıllı telefonlardaki mesajlaşma uygulamalarını çok fazla kullananlarda görülen ve sürekli tekrarlanması sonucu el bölgesindeki kaslarda gerilme, parmak eklemlerindeki dokularda zedelenme, kan akışında bozulma ve ağrıya neden olmaktadır. Hastalığın başlangıç evresinde ilk başta parmaklarda karıncalanmalar, ellerde titremeler ve el hareketlerinde istem dışı gelişen uyuşukluklar meydana gelmektedir. Eğer hastalık uzun süre devam ederse, tendonlar zarar görebilir, kasta sinir gerilimleri oluşabilir. Eskiden aşırı bilgisayar kullanımı ile ilişkilendirilen ve klavye hastalığı olarak bilinen bu hastalık, akıllı telefonlara çeşitli mesajlaşma uygulamalarının gelmesiyle çok yaygınlaşmış ve SMS sendromu olarak adlandırılmıştır. Ancak günümüzde en çok kullanılan anlık mesajlaşma uygulamalarından biri olan WhatsApp ile ilişkilendirilmiş ve Whatsappitis adını almıştır (Thangamany ve diğ., 2014: 2032).

Whatsappitis hastalığını ilk olarak tespit eden kişi Doktor Fernandez Guerrero'dur. Guerrero'nun çalıştığı hastaneye, her iki bileğinde de aşırı ağırları olan ve baş parmak tendonu zarar görmüş 34 yaşında ve 27 haftalık hamile olan bir kadın gelmiştir. Yapılan testlerde kadının önceden herhangi bir kaza veya aşırı bir egzersiz yapmadığı tespit edilmiştir. Bu ağrıların hamilelikten veya diğer sebeplerden dolayı olmadığını anlayan doktor, bu ağrıların mesajlaşma uygulaması olan WhatsApp'tan kaynaklandığını ortaya koymuştur. Hastanın hem yılbaşında hem de yılbaşından sonra kendisine gönderilen yeni yıl mesajlarını evinden hiç çıkmadan 6 saat boyunca 130 gram ağırlığındaki mobil telefonunu elinde tutarak cevapladığı ortaya çıkmıştır. Bunun sonucunda hastanın her iki elinin başparmaklarında uyuşmalar, titremeler, sinir gerilmesi ve doku zedelenmesi görülmüştür. Bu olay sonucunda doktor hastaya Whapsappitis sendromu teşhisi koymuş ve bu hastalık böylece literatüre girmiştir (Fernandes-Guerrero, 2014: 1040).

Tekayak ve Akpınar (2017: 95), bir kişiye Whapsappitis teşhisi koyabilmek için iki elin baş parmaklarında yaşanan ağrının yanı sıra birtakım teşhislerinde konulması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu teşhisler şunlardır;

- Akıllı telefonlar, bilgisayarlar veya tablet cihazlar üzerinden anlık mesajlaşma servisleri olan WhatsApp veya diğer mesaj servislerini kullanmak,
- Sosyal medya mesaj uygulamaları olan herhangi bir uygulama içerisinde en az on gurup içerisinde yer almak,

- Bilgisayar, tablet veya akıllı telefonlar aracılığıyla günde ortalama bir saat mesajlaşmak,
- WhatsApp veya diğer mesajlaşma servislerinden en az 48 saat uzak durulduğunda ağrıların, uyuşukluğun veya benzeri sorunların ortadan kalkması,

Yukarda belirtilen teşhislerden en az ikisi bir kişide görülürse Whatsappitis hastalığına yakalanmış demektir. Bu hastalık türünden kurtulmak için en az 48 saat teknolojiiden uzak durmak gerekmektedir. WhatsApp veya diğer mesajlaşma uygulamalarına ihtiyaç duyulursa, daha çok bu uygulamaları masaüstü veya dizüstü bilgisayarlardan kullanmaya özen göstermek gerekmektedir (Tekayak & Akpınar, 2017: 95).

2.2.6. Plagomani (Şarj veya Priz Bağımlılığı)

Akıllı telefonların, bilgisayarların, tablet türü cihazların, internetin ve sosyal medyanın günümüzde kullanımının artması yeni dijital hastalıkları ortaya çıkarmıştır. Bu dijital hastalıklardan birisi de İngilizce “plug” ve Latince “mania” kelimelerinin birleşmesiyle oluşan plagomani yani şarj bağımlılığı veya priz bağımlılığı Huawei firması tarafından oluşturulmuş bir hastalık türüdür. Plagomani, akıllı telefonların veya tablet cihazların aşırı ve bilinçsiz kullanılması sonucu yoğun şarj tüketimi yaşanması ve bu yüzden kişilerin gelişmeleri kaçırmaması için şarja bağımlı hale gelmesi olarak tanımlanmaktadır. Plagomani sendromu, gözü sürekli telefonlarının şarjında olan, sürekli prize yakın yerlerde oturmaya dikkat eden, daima yatağını prize yakın yapan, uzun veya kısa seyahatlerinde telefonlarını şarj edebilecek yer arayan, misafirliğe gittiklerinde cihazlarını hemen şarja takan ve sürekli yanında yedek batarya veya şarj aleti taşıyan kişilerde yaygın olarak görülmektedir (thebrandage.com.).

Akıllı telefonların veya tablet türü cihazların şarj durumu, insanların güne nasıl başlayacağını belirleyen en büyük etken haline gelmiştir. Çünkü insanlar yataktan kalktıktan sonra ilk işleri akıllı telefonlarının şarjının olup olmadığına bakmaktır. Eğer cihazın şarjı varsa güne mutlu başlarlar, eğer yoksa güne mutsuz başlarlar. Bunun nedeni cihazlarının şarjı biten insanlar iletişim kuramama, mesajlaşamama veya sosyal medya hesaplarından bildirim alamama korkusu yaşamalarından kaynaklanmaktadır (Bozacı, Güngüneş & Çam, 2019: 678-679).

Dr. Mehmet Yavuz, bir kişiye Plagomani sendromu teşhisi koyabilmek için aşağıdaki özelliklerin bulundurulması gerektiğini belirtmiştir (cosmopolitanturkiye.com);

- Yolculuk yapacağınız otobüste, trende veya gemide ilk aradığınız şey priz ise,
- Cihazın şarjının bitmesi ihtimaline karşılık, sürekli olarak yanınızda yedek batarya veya taşınabilir şarj cihazı taşıyorsanız,
- Cihazınızı şarj etmek için başkalarıyla mücadele ediyorsanız,
- Cihazınızın şarj durumuna göre ruh haliniz değişiyorsa,
- Yataktan kalktığınızda öncelik cihazınızın şarj durumundaysa,
- Gün içerisinde sürekli cihazınızın şarj seviyesine bakıyorsanız,

Plagomani bağımlılığı olan kişilerde diğerlerine göre, stres ve depresyon rahatsızlıkları daha fazla görülmektedir. Akıllı sürekli cihazlarının şarjının olup olmadığını düşünen kişiler veya cihazını kullanmak için istekli olan kişiler toplumdan soyutlanmakta ve asosyalleşmektedir. Şarj bağımlılığı olan kişilerin akıllarında cihazları ve şarj durumu olduğu sürece iş, okul ve diğer alanlarda kendilerini asıl yapmak istedikleri işlere veremedikleri için mutsuz, huzursuz ve başarısız olurlar. Çünkü kişinin kullandığı cihazın şarjı bitmesi birey üzerinde endişe, depresyon ve konsantrasyon kaybı gibi sorunlara neden olmaktadır. Bu sorunları yaşamak istemeyen bireyler akıllı telefonların şarjlarının uzun ömürlü olması için özellikle telefon bataryasına çok dikkat ederler (Rahmati & Zhong, 2009: 465-466).

Dhir ve arkadaşları gelişen dünyada akıllı telefon bataryası ile insan etkileşimini inceledikleri araştırma sonucuna göre, yaşlılar haricinde diğer kişilerin şarjları bittikten sonra kendilerini öfkeli, endişeli ve stresli hissettiklerini ortaya koymuş ve bu yüzden kişilerin cihazlarındaki bataryaları sürekli dolu olmasını istediklerini tespit etmişlerdir (Dhir, Kaur, Jere, & Albidewi, 2012: 132-133).

Oliver ise, Blackberry akıllı telefon kullanıcılarıyla yapmış olduğu çalışmada katılımcıları “fırsatçı şarj edenler, hafif tüketiciler ve gece şarj edenler” diye üç gruba ayırmıştır. Fırsatçı şarj eden grubun toplamı %63’tür ve sürekli cihazlarını şarj etmekle birlikte şarjı çok kısa sürede bitmektedir. Hafif kullanıcılar grubunun toplamı %20’dir ve ara ara cihazlarını şarj etmenin yanı sıra şarjın dayanma süresi daha fazladır. Gece şarj eden grubun toplamı %17’dir ve cihazlarını çok fazla şarj etmezler ve şarjın dayanma süresi diğer guruplara göre oldukça fazladır (Oliver, 2010: 27).

Bozacı, Güngüneş ve Çam (2019: 681) Kırıkkale İlinde 312 akıllı telefon kullanıcısının katılımıyla şarj bitme kaygısı üzerine araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma verilerine göre; katılımcıların %48,8'i şarj bitme kaygısı yaşadıkları, %33,9'unun şarja ihtiyaç duydukları zaman olumsuz duygulara kapıldıkları ifade edilmiştir.

Dr. Mehmet Yavuz, plagomani sendromundan kurtulmak için insanlara birtakım önerilerde bulunmuştur. Bu öneriler şunlardır (cosmopolitanturkiye.com);

- Öncelikle cihazını sürekli şarj etme alışkanlığından vazgeçin ve yedek batarya veya şarj aleti yanınızda taşımayın.
- Yemek yerken, film izlerken, ders çalışırken veya uyurken telefonunuzu yanınıza almayın.
- Zaman zaman bildirimleri ve mobil veriyi kapatın.
- İş yerinde, okulda veya diğer alanlarda akıllı telefonunuzu görebileceğiniz yere koymayın.
- Gazete, dergi veya kitap okurken telefonunuzu yanınıza almayın ve okumanın tadını çıkarın.
- Kendiniz gerçek dünyanın akışına bırakın ve yaptığınız işe kendinizi verin.

İlk başlarda zor olsa da zamanla rahatladığınızı, stres, endişe, öfke, depresyon, kontrol kaybı ve uyku düzeninde düzelmeler olduğunu görebilirsiniz (cosmopolitanturkiye.com).

2.3.7. Selfitis (Selfie Bağımlılığı)

Selfie kelimesi, 13 Eylül 2002 yılında Avustralya'da bir forum da kullanılmıştır. Selfie zamanla yalnızca gençler arasında değil aynı zamanda bütün yaş grupları arasında da moda haline gelmiştir (Kela, Khan, Saraswat, & Amin, 2017: 15836). Amerika Psikiyatri Birliği'ne (APA) göre selfitis kavramı, kişinin kendi fotoğrafını çok fazla çekmesi ve çektiği fotoğrafları sosyal medya hesaplarında sürekli olarak paylaşması ile ilgili obsesif (saplantılı) kompulsif (zorlayıcı) davranış bozukluğu olarak tanımlanmıştır (Griffiths, 2018). Myers'a (2010: 274) göre ise, kişinin kendi fotoğrafını çekmesi "ben buradayım!" mesajı vermesi anlamına gelmektedir.

Selfie, kişinin bir dijital kamerayı ya da akıllı telefon kamerasını eliyle veya bir çubukla tutmasını sağlayarak kendini çektiği bir fotoğraf türüdür. Kişi çekmiş olduğu bu fotoğrafları Facebook, Instagram veya Twitter gibi sosyal medya hesaplarında paylaşarak beğeni ve yorum almayı amaçlamaktadır. Kişinin selfie çekmesinde, içerisinde bulunmuş olduğu ruh halini belgeleme isteği, başkaları tarafından nasıl görüldüğünü bilme isteği, kendine olan güven duygusunu artırma isteği, moda ayakkabı uydurma isteği, sosyal medya ortamlarında görülme isteği ve bunların yanı sıra psikolojik ve zihinsel olarak yaşadığı sıkıntılardan kurtulma isteği yer almaktadır. Bu bağlamda selfitis sendromu, kişilerin özel hayatında sorunlar oluşmasına, kişilerarası ilişkilerde problemler oluşmasına ve kişilerin dış görünüşüne aşırı önem vermesini etkilemektedir. Bu yüzden bireyleri akıllı telefonlara bağımlı hale getirmiş ve bir akıllı telefon hastalığı olarak bilinmesine neden olmuştur (Tekayak, & Akpınar, 2017: 98-99)

Selfie, üç ayrı biçimde tanımlanmaktadır (Griffiths, 2018);

- **Borderline Selfie (Sınıra Yakın Selfie);** kişi günde en az üç kez kendi fotoğrafını çekmesi ancak bu fotoğrafları sosyal medya hesaplarında paylaşmaması.
- **Akut Selfie;** kişi günde üç kez kendi fotoğrafını çekmesi ve bu fotoğrafları sosyal medya hesaplarında paylaşması.
- **Kronik Selfie;** kişinin gün içerisinde sürekli kendini çekmesi ve bu fotoğrafları devamlı sosyal medya hesaplarında paylaşması.
- **Sabah Selfiesi;** kişi sabah yatağından uyandığı zaman ilk işlerinden birisi kendisini çekmektir. Bu sebeple selfitis bağımlıları arasında günaydın selfiesi veya sabah öz çekim olarak da ifade edilmektedir. Günaydın selfiesi, selfieciler için çok önemlidir. Kişinin sabah kalktığında çekmiş olduğu fotoğrafı sosyal medya hesabında paylaştığı zaman, kendini güvendeymiş gibi hissetmektedir. Günaydın selfiesi paylaşan kişi, mutlu görünüyorsa ve olumlu geri bildirimler alıyorsa bu durum günün pozitif geçeceğinin ilk belirtileri olmuş olmaktadır (Mohan, Sunda & Dubey, 2017: 14-15).

Selfienin günümüzde bu kadar çok yaygınlaşmasıyla insanlar, yedikleri yemeklerden seyahat ettikleri yere kadar hemen hemen her anlarını sosyal medya hesaplarında takipçileriyle paylaşmaktadır. Selfie, genellikle gençler arasında yaygın

olmakla beraber son zamanlarda diğer kişiler arasında da yaygınlık göstermektedir. İnsanlar sadece kendileriyle özçekim yapmaz aynı zamanda arkadaşlarıyla, ailesiyle, bitkilerle, hayvanlarla, eşyalarla kısaca canlı cansız herhangi bir şeyle de öz çekim yaparlar. Kişi etrafında görmüş olduğu güzel varlıklarla yapmış olduğu öz çekimleri hatıra olarak da saklayabilirler. Kişi öz çekim yaptığı zaman, daha güzel görünmek için fotoğrafını sosyal medyaya yüklemeyen önce fotoğrafın rengini, ışığını, zıtlığını, arka planını değiştirebilir veya diğer efektler ekleyerek öz çekimin daha eğlenceli ve hoş görünmesini sağlayabilir. Bu sayede sosyal ağ sitelerine yüklenen fotoğraflar, diğer kişiler tarafından daha çok beğenilir ve güzel yorumlar yapılabilir (Balakrishnan & Griffiths, 2017: 723-724).

Bireyin sosyal ağ platformlarında paylaştığı selfieler, diğer kişilere kendisi hakkında izlenim vermektedir. Kişi bu izlenimi giymiş olduğu elbiseyle, bulunduğu ortamla, yediği yemekle veya yolculuk yaptığı araçla verebilir. Bu sayede kişi diğer kişilerin kendisi hakkında düşüncelerini de yönetmiş olur. Kişilerin sosyal ağ sitelerinde paylaştığı fotoğraflara gelen beğeni ve yorumlar bu durumun en büyük göstergesidir. Bunun yanı sıra öz çekim artık sadece kişinin kendi fotoğrafını çekmesi anlamına gelmemekte aynı zamanda kişilerin kendi markalarını oluşturdukları bir platform haline de gelmektedir. Öz çekimli baskılı ürünler, öz çekimin daha iyi nasıl gerçekleştirilebileceğine dair fikirler, öz çekim ile pazarlama teknikleri gibi unsurlar giderek artmaktadır (Akıner & Küngerü, 2015: 139).

Selfitis bağımlılığı özellikle gençler arasında çok yaygındır. İngiltere'nin yüksek tirajlı gazetelerinden Daily Mirror 2014 Mayıs ayında özçekim bağımlısı olan 19 yaşındaki Danny Bowman'ın hikayesine sayfasında yer vermiştir. Danny, iPhone marka akıllı telefonuyla günde ortalama 10 saatini harcayarak 200'ün üzerinde selfie çekmiş ve bunları sosyal medya hesaplarında paylaşmıştır. Ancak paylaştığı fotoğrafların yeterince beğeni almaması ve olumsuz yorumlar içermesi nedeniyle sürekli en güzelini çekmek için uğraşmış, bu da onda bağımlılığa neden olmuştur. Zaman geçtikçe Danny, okuldan ve evden ayrılmış daha gergin, sinirli ve saldırgan olmaya başlamıştır. En sonunda intihar etmiş ancak annesi onu kurtarmıştır. Selfitis sendromuna yakalanan Danny verdiği röportajda, “sürekli bir şekilde harika selfie çekmeye kendisini adanmış, bunu başaramayınca ölmek istediğini ancak gerçekleştiremediğini” ifade etmiştir. Bu süreçte arkadaşlarını, eğitimini, sağlığını ve en önemlisi yaşamını kaybetme noktasına geldiğini

belirtmiştir. Aşırı selfie çekmek istemesindeki amacın; dikkat çekme isteği, sosyal medya hesaplarında beğenilme arzusu, özgüven eksikliğini giderme isteği ve bir gruba katılma isteği olduğunu belirterek yaşadığı zorlu süreci kısaca anlatmıştır (Aldridge & Harden, 2014).

Öz çekime aşırı düşkün kişiler kendi egolarını, fantezilerini, zevlerini ve amaçlarını doyuma ulaşmak için kullanırlar. Fakat kendilerini doyuma ulaştırırlarken eğitim, iş ve ailesini isteyerek ya da istemeden görmezlikten gelirler. Böylece iş yerlerinde, aile ilişkilerinde ve eğitim hayatında başarısız ve mutsuz olurlar. Aynı zamanda selfie çekimine çok fazla zaman harcadığı için o esnasında gerçekleşen olayları kaçıırırlar (Mohan, Sunda & Dubey, 2017: 13). Selfitis bağımlılığına yakalanan kişilerde iş ve eğitim hayatında başarısızlıklar, beden algı bozukluğu, çevre baskısı, asosyalleşme, istenmeyen stres durumu, özgüven eksikliği, aile içerisinde sağlıklı ilişkiler ve narsistik kişilik bozuklukları gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Kela ve diğ., 2017: 15836-15837).

Mohan, Sunda, ve Dubey (2017: 13-14) selfie'nin her yaştan kişiler arasında bu kadar çok yaygınlaşarak selfitis rahatsızlığına dönüşmesine neden olan faktörleri şu şekilde açıklamışlardır;

Fiziksel Görünüş; Fiziksel görünüm bir kişinin bakış tarzıdır. Kişinin fiziksel özellikleri içerisinde elbiseleri, saç rengi, göz rengi ve burun yapısı gibi unsurlardır. Bu unsurlar bir kişi hakkında çıkarım yaparken kullanılabilir. Kişilerin fiziksel görünümleri kişiden kişiye farklılık gösterebilir. İyi görünümlü kişilerin yanı sıra kötü görünümlü kişilerde olabilir. Genel olarak iyi görünümlü kişiler diğerlerine göre daha fazla öz çekim yapma eğilimi gösterirler ve çektiklerini sosyal ağ sitelerinde paylaşırlar. Bunları yapmalarındaki amaç, güzel görünümelerini başkalarına göstererek beğeni ve yorum alma istekleridir. Bu sebeple, selfie ve fiziksel görünüm doğrudan ilişkilidir.

Arzu; kişinin bir nesneyi aşırı bir şekilde sahip olma isteği olarak tanımlanmaktadır. Arzu, kişisellik, davranış, duygu ve düşünce gibi unsurlar açısından kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Arzu, en derin istek veya ihtiyaçların türüdür. Günümüzde de arzu ihtiyacını yerine getirmek ve doyuma ulaşmak için insanların yapmış olduğu yöntemlerden birisi de selfie çekmek ve bunu sosyal medya hesaplarında paylaşmaktır. Bu sebeple, arzu ve selfie arasında çok sıkı etkileşim söz konusudur.

Öz Saygı; öz değer olarak da bilinen öz saygı, kişinin kendisine doğru sergilediği tavır olarak ifade edilmektedir. İyi görünümlü olan kişilerin kendilerine olan saygısı yüksektir ve pozitif davranış içerisindedir ancak iyi görünümlü olmayan kişilerin ise kendilerine olan saygısı daha düşüktür ve negatif davranış içerisindedirler. Fiziki görünümleri güzel olan insanlar, güvenli bir şekilde daha fazla insanla etkileşim kurmaktadır. Öz saygısı yüksek olan kişiler, diğerlerine göre daha fazla öz çekim yapmaktadırlar.

Zevk; mutluluğun bir türü olan zevk, psikolojik olarak tatmin olmanın hazzıdır. Kişiyi tatmin eden her türlü eylem zevk içerisinde yer alabilir. Selfie, selfie kullanıcıları tarafından eğlenceli bir aktivite olarak görülmektedir. Genel olarak genç kızlar ve erkekler selfie yoğun olarak kullandıkları için bu süreçten zevk alırlar. Toplum içerisinde gençler sürekli kimliklerini geliştirme içgüdüsüyle harekât ederler ve bu yüzden çoğunluk neyi yapıyorsa onu yapma eğilimi gösterirler. Öz çekim yapan kişiler, yapmış oldukları çekimlerden tatmin olursalar devam ederler ve bir süre sonra alışkanlık haline dönüşür. Sonuç olarak kişinin selfie çekmekten aldığı zevk, doyum noktasına ulaşır ve bağımlı hale gelir.

Kişisel Bilinç; öz farkındalık türü olan kişisel bilinç, fiziksel görünüş ve eylemler hakkında bilinçli olmayı ifade eder. Yani, kişinin kendi faaliyetlerine ve fiziksel görünüşüne bakışı anlamına gelir. Kişinin kendisini bilinçlendirmesi, kendisine güvenin temel düşmanıdır. Kendine bilinçlendirme sosyal ortamlarda kaygıyı yükseltir. Bunun sonucunda kişide gerginlik ve öz güven eksikliği oluşur. Eğer kişi, sosyal medya hesaplarında paylaşmış olduğu selfielere yeterince beğeni veya yorum gelmezse hüsrana uğrayabilir. Özellikle fiziksel görünüşü beklentilerin altında olan kişilerde hüsrana uğraması daha fazladır. Bu yüzden insanlar daha fazla beğeni ve yorum almak için dış görünüşünü değiştirme yoluna gitmişlerdir.

Akıllı telefon bağımlılığı patolojilerinden birisi olan selfie hastalığı üzerine literatür incelemesi yapıldığında birtakım çalışmalar yapılmıştır. Kela ve diğ., (2017: 15838) ortalama yaş grubu 18-25 arasında değişen 250 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirmiş oldukları selfitis sendromu araştırması verilerine göre, öğrencilerin %30'u bel ağrısı, %15'i stres, %20'si cervical spondylit, %25'i baş ağrısı ve %10'nuda selfie elbow gibi fiziksel problemlere neden olan psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkların görüldüğünü tespit

etmişlerdir. Oğuz (2018: 228) 252 üniversite öğrencisinin katılımıyla selfie hastalığını incelemiştir. Araştırma verilerine göre; öğrencilerin %83,9'unun hemen hemen her gün selfie çekerken, %16,2'sinin ise nadiren öz çekim yaptıklarını tespit etmiştir.

Selfitis üzerine gerçekleştirilen bazı araştırmalara göre, selfitis bağımlılığının narsizmle yakın ilişki içerisinde oldukları tespit edilmiştir (Buffardi & Campbell, 2008: 1303). Bevan (2017: 12-13) Amerika'da 369 bireyin katılımıyla narsizm ile selfitis hastalığı arasındaki ilişkiyi araştırmış ve selfie çubuğu kullananların sosyal ortamlarda daha az çekici olduğunu ve ara sıra tutarsız davranışlar gösterdiğini belirtmiştir.

Halpern, Valenzuela ve Katz (2016: 99), selfitis ve narsizm arasındaki ilişkinin birbirlerinin eylemlerini yansıttığını belirtmişlerdir. Narsizm, özçekim üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir ve kişilerin selfie çekmede temel motivasyon kaynağı sosyal medya ortamlarının çekiciliğidir (McChain ve diğ., 2016:126-127).

Bazı araştırmacılar ise, selfitis ve narsizm arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını ileri sürmüşlerdir. Selfitis bağımlılığına yakalanan kişilerin diğerlerine göre sosyal ağ platformlarında daha fazla görünme istekleri ve her zaman ön planda olma düşünceleri taşıdıkları belirtilmiştir (Re, Wang, He, & Rule, 2016: 2). Bu bağlamda, kendini yalnız hissedenler, dikkat çekmek isteyenler ve ben merkezli davranışlar sergileyen kişilerde selfitis sendromu daha fazla görülmektedir (Charoensukmongkol, 2016).

2.3.8. Phubbing (Sosyotelizm)

Aşırı akıllı telefon kullanımından dolayı ortaya çıkan hastalıklardan birisi de phubbing yani sosyotelizm hastalığıdır. İngilizcede Phubbing anlamına gelen Sosyotelizm, yüz yüze iletişim esnasında bireylerin akıllı telefonlarıyla ilgilenerek karşısındaki kişiyi dinlememe, önemsememe, algısını başka bir eyleme verme ve gerçek ortamdan uzaklaşarak kendini sanal ortama kaptırma hastalığı olarak tanımlanmaktadır. Akıllı telefonlar internete bağlanma ve bilgisayar gibi kullanılma özelliğinden dolayı sosyotelizm sadece akıllı telefon hastalığı olarak düşünülmemekte aynı zamanda dijital teknolojilere (sosyal medya, oyun, internet) bağımlılık olarak da düşünülmektedir (Karadağ ve diğ., 2016: 224). Yıldırım ve Ünalın'a göre (2020: 278) sosyotelizm, bireyin psikolojik davranış biçiminde meydana gelen bozukluklardır. Ayrıca sosyotelizm, internet aracılığıyla akıllı telefonlar üzerinden sosyal medya uygulamalarına erişim

sağlayarak sosyalleşme olarak da tanımlanmaktadır. Sosyotelist eğilimler bireyin iş yaşamında, aile ve arkadaş ortamlarında, eğitim hayatında, eş ilişkilerinde kısaca hayatın her alanında görülmektedir.

Birey belli ortamlarda çevresinde bulunan kişilerle ilgilenmiyorsa, onları hiçe sayıyorsa, onların söylediklerini umursamıyorsa Facebook, Instangram veya WhatsApp gibi sosyal medya ağlarında vakit geçiriyorsa sosyotelizm hastalığına yakalanmış demektir (Nazir & Pişkin, 2016: 176-177). Ayrıca kişi sohbet esnasında akıllı telefonuyla ilgilenerek karşısındaki kişilere saygısızlık yapıyorsa ve sanal ortamı gerçek ortama tercih ediyorsa bu durum kişinin sosyotelist olduğunu da göstermektedir (Bianchi & Phillips, 2005: 40-41).

Leon, sosyotelizm hastalığının özelliklerine sahip olanların sosyotelist davranış sergilediğini belirtmiştir. Sosyotelizm hastalığının özellikleri şunlardır (Leon, 2013);

- Gece yarısı gönderilen e-postaları cevaplamadığınız için sorumluluk hissediyor musunuz?
- Anılarınızı paylaşmak ve sosyal medyada olup bitenleri takip etmek için sürekli sosyal medya hesaplarınızı kontrol eder misiniz?
- Telefonunuzu yanınıza almadığınız zaman eksiklik olduğunu düşünüyor musunuz?
- Sabah kalktığınızda ilk işiniz mesajları kontrol etmek midir?
- Telefonunuz sürekli yanınızda mıdır?
- İletişim esnasında, sık sık telefonunuzla ilgilenir misiniz?

Sosyotelizm, kişilerin günlük yaşam biçimleri ve diğer ilişki biçimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Örneğin kişiler arası iletişim sürecinde kişinin sık sık akıllı telefonuyla uğraşması, kişiler arasındaki iletişim sürecini engellemektedir. Aynı zamanda öğrencinin ders esnasında akıllı telefonuyla uğraşması dersi dikkatli dinlememesine ve eğitim hayatında başarısızlığa yol açmaktadır. Ayrıca iş yerinde kişilerin iş esnasında akıllı telefonlarıyla uğraşmaları kişilerin iş yaşamını olumsuz etkileyecektir. Bu tutumları sergileyen kişilerin sosyotelist eğilim gösterdiklerinin farkına varmaları ve bu tutumlardan vazgeçmeleri gerekmektedir (Yıldırım & Ünal, 2020: 284).

Her ne kadar birey sosyotelist eğilimler gösterse de bu eğilimlerin bütün niteliklerini barındırdığı söylenmemelidir. Yani sosyotelist davranış sergileyen bir birey

internet, sosyal medya, oyun veya akıllı telefon bağımlısı olmayabilir. Örneğin sohbet esnasında birey karşısındaki kişiden hoşlanmayabilir, söyledikleri hoşuna gitmiyor olabilir veya karşısındaki kişiyle iletişim kurmak istemiyor olabilir bu gibi durumlarda birey akıllı telefonuyla ilgilenerek dikkatini başka yöne çevirebilir. Bu durum alanyazında sosyotelizm eğilimlerinin kesin olarak sınırlarının çizilemediğinin bir göstergesi olarak düşünülmektedir (Göksun, 2019: 658).

Literatür taraması yapıldığında akıllı telefon patolojilerinden birisi olan sosyotelizm hastalığına yönelik çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Karadağ ve arkadaşları (2016: 231-241) gençler üzerinde sosyotelizm hastalığının etkilerini incelemişlerdir. 9 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmaya göre, sosyotelizm hastalığına yakalanan kişilerin akıllı telefonları, SMS uygulamalarını, interneti ve sosyal medyayı çok fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Sosyotelistler akıllı telefonlarını daha çok ortama ayak uyduramadıkları durumlarda, sosyal medya hesaplarına girme, oyalanma, haberleşme ve zamanlarını daha iyi değerlendirmek amacıyla kullandıkları görülmüştür. Ayrıca sosyotelistlerin, her dakikada bir sıklıkla akıllı telefonlarını kontrol ettikleri ifade edilmiştir. Yine araştırma verilerine göre, sosyotelizm hastalığına yakalanan kişilerde endişelenme, öfkelenme, huzursuz olma ve gerginliğin yanı sıra beklenti içerisinde olma ve merak etme gibi psikolojik sorunlar görülmektedir.

Chotpitayasunondh ve Douglas (2016) yaptıkları çalışmada sosyotelizm ölçeği geliştirmişlerdir. Araştırma sonucuna göre; internet bağımlısı katılımcıların öz-saygı ve eksiklikten korkma durumunun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olduğu ve bu durumun da sosyotelizme neden olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyotelizmin sadece akıllı telefon kullanımından kaynaklı bir hastalık olmadığını aynı zamanda aşırı internet ve sosyal medya kullanımından da kaynaklandığını ifade etmişlerdir.

Yıldırım ve Ünalın (2020: 286-288) dijital yerlilerin sosyotelizm düzeylerini incelemişlerdir. 10 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, teknoloji çağında doğan bireylerin sosyotelizm hastalığına yakalandıkları görülmüştür. Katılımcılar ortamlarda özellikle Instangram hesaplarında paylaştıklarını ve diğer kişilerin paylaşımlarını görmek için sık sık akıllı telefonlarına baktıkları saptanmıştır. Ayrıca bazı kullanıcıların istemsiz bir şekilde akıllı telefonları kontrol ettikleri bunun da akıllı telefon bağımlılığından kaynaklandığı ifade edilmiştir. Sosyotelist tutum sergileyen

katılımcıların akıllı telefonlarını boş zamanlarını değerlendirmek ve sosyal medya hesaplarına erişim sağlamak amacıyla kullandıkları belirtilmiştir. Bu durum sosyotelizmin sadece bir akıllı telefon bağımlılık hastalığı olmadığı aynı zamanda sosyal medya ve internet bağımlılık hastalığı da olduğunu göstermektedir.

Al-Saggaf, MacCulloch ve Wiener (2018: 248) 352 kişinin katılımıyla sosyotelizm ile can sıkıntısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma verilerine göre, coğrafi konum ve yaş ile ilişkilendirildiğinde can sıkıntısının sosyotelizm hastalığı ile anlamlı bir ilişki içerisinde oldukları tespit edilmiştir. Aagaard (2019: 239-241) Danimarka’da 25 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada öğrencilerin sosyotelist tutum sergilediklerini saptamıştır. Araştırmaya göre, öğrenciler sosyotelizmi sinir bozucu ve saygısızlık olarak nitelendirmelerine rağmen, iletişim esnasında sosyotelist davranışlar içerisinde oldukları görülmüştür.

AlSaggaf ve O’Donell (2019: 135-137) yaptıkları çalışmada, sosyotelist davranış sergileyen eşlerin tatmin duygularının azaldığı, depresyon ve kıskançlık seviyelerinin ise arttığı görülmüştür. Aynı zamanda sosyotelizmin güven duygusunu, yakınlık ilişkisini, iletişim kalitesini bozduğunu ve toplumsal değerlere zarar verdiğini ifade etmişlerdir. Blachnio ve Przepiorka (2019: 4-5) ise yaptıkları çalışmada, yalnızlık duygusunun ve Facebook kullanımının sosyotelist eğilimleri arttırdığını belirtmişlerdir.

2.4. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ AKADEMİK ÇALIŞMALAR

Günümüzde akıllı telefonların kullanılması, kullanıcılar üzerinde hem olumlu hem de olumsuz gelişmelerin yaşanmasına neden olmaktadır. Bu kapsamda araştırmacılar, bu telefonların kullanıcılar üzerinde etkisini incelemek için çeşitli araştırmalar yapmışlardır. Bazı araştırma sonuçlarına göre, akıllı telefonların kolay ve hızlı haberleşme gerçekleştirdiği, hayatı kolaylaştırdığı, uzakta veya yakında olup bitenlerden hızlı bir şekilde haberdar olmayı sağladığı ve sosyal medya uygulamaları üzerinden çeşitli insanlarla sohbet ortamı oluşturduğu gibi birçok fayda sunduğu belirtilmiştir. Ancak diğer araştırmalar ise, akıllı telefonların aşırı kullanıldığı zaman bağımlılık oluşturduğunu ve kullanıcılar üzerinde fiziksel, psikolojik, sosyal, sağlık, eğitim ve aile ilişkisinin

bozulması gibi birtakım problemlerin oluşmasına neden olduğunu ortaya koymuştur (Koşar, 2018: 642).

Demirci, Orhan, Demirdağ, Akpınar ve Sert (2014: 229-230), Kwon ve arkadaşlarının (2013) geliştirdiği Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeğini, Türkçeye uyarlamışlardır. 301 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre, ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu saptanmıştır.

Mok ve arkadaşları (2014: 820-822) genel olarak zamanlarının çoğunu akıllı telefon kullanarak harcayan bireylerde gerçek yaşamdan kopmalar, akademik kabiliyetlerinde azalmalar, toplum ve aile içerisindeki ilişkilerde problemler, bilekte ve boyun bölgelerinde ağrı, gözde bulanıklaşma gibi fiziksel, ruhsal ve toplumsal problemlerin ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir.

Kwon ve arkadaşları, akıllı telefon bağımlılığı problemini örnek vererek açıklamışlardır. Cadde üzerinde akıllı telefonlarından başlarını kaldırmayan yayalar trafik işaretlerine dikkat etmediği için araba çarpması gerçekleşebilmektedir. Kazanın sonucunda yaralanmalar hatta ölümler meydana gelebilmektedir. Aynı şekilde ergen çocukların hem internet oyunlarına hem de akıllı telefonlarına yükledikleri oyunlara bağımlı oldukları görülmüştür. Bu sebeple, kendilerini derslere veremedikleri için eğitim ve öğrenim hayatında başarısız olmuşlardır (Kwon ve diğ. 2013: 1).

Haug ve arkadaşları (2015: 303-304) İsviçre’de yaptıkları araştırmada öğrencilerin akıllı telefonlara olan bağımlılıklarını incelemişlerdir. 1519 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, öğrencilerin 256’sı yani %16,9’unun akıllı telefonlara bağımlı oldukları belirlenmiştir. Ayrıca 15-16 yaş grubunda yer alan gençlerin 19 ve üzeri gençlerle karşılaştırıldıklarında akıllı telefonlara daha fazla bağımlı oldukları görülmüştür. Aynı zamanda gün içerisinde fiziksel aktiviteleri az olan ve stres seviyesi yüksek olan kişilerin akıllı telefonlara olan bağımlılıklarının da fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

Elhai, Levine, Dvorak ve Hall (2016: 512-513) aşırı akıllı telefon kullanımının depresyon, kızgınlık, dokunma ihtiyacı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, bireylerin depresyon düzeyi yükseldiği zaman akıllı telefon kullanımının düştüğü sonucuna varılmıştır. Depresyonda olan bireylerin canının bir şey yapmak istememesi ve kimseyle görüşmek istememesi bu

durumu açıklamaktadır. Ayrıca bireylerin iletişim halinde olma isteği arttıkça ve kaygı düzeyleri yükseldikçe akıllı telefonları daha fazla kullandıkları belirtilmiştir.

Bian ve Leung, akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çin’de 414 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırma verilerine göre; neredeyse öğrencilerin tamamının akıllı telefonlara bağımlı olduğunu bunun sonucunda da öğrencilerin iş, okul ve aile içerisinde problemler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca toplum içerisinde kendini ifade edemeyen, utangaç, yalnız ve diğer bireylerle yüz yüze iletişim kurmakta zorlanan kişilerin akıllı telefonlar sayesinde sosyal medya hesaplarından veya WhatsApp üzerinden diğer kişilerle iletişim kurabildikleri ve kendilerini daha iyi ifade edebildikleri görülmüştür. Bu durumda olan katılımcıların akıllı telefonlarıyla çok fazla zaman geçirdikleri için diğer kişilere göre akıllı telefonlara daha fazla bağımlı oldukları tespit edilmiştir (Bian & Leung, 2014: 7-12).

Hawi ve Samaha (2016) 293 üniversite öğrencisinin katılımıyla akıllı telefonların aşırı kullanımının akademik başarıya etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, aşırı akıllı telefon kullanımının öğrencilerin akademik başarılarını etkilediğini tespit etmişlerdir. Ayrıca gün içerisinde akıllı telefonlarıyla fazla vakit geçiren üniversite öğrencilerinin diğer öğrencilere göre akademik başarılarının olumsuz bir şekilde etkilendiği ve başarı düzeylerinin düştüğü sonucuna varılmıştır.

Tayvan’da 79 öğrencinin katılımıyla bir mobil uygulama aracılığıyla akıllı telefon bağımlılık ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya göre, öğrenciler gün içerisinde akıllı telefonları çok fazla kullanmalarına rağmen akıllı telefonlara bağımlı oldukları gerçeğini görmezden gelmişlerdir (Lin ve diğ., 2015: 4).

Tavolacci ve arkadaşları (2015: 206) Fransa’da üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı bağlamında nomofobi hastalığını inceledikleri çalışmada; kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla akıllı telefon bağlantısını kaybetme korkusu yaşadıkları için, eğitim hayatında başarısız oldukları, fiziksel ve psikolojik olmak üzere sağlık sorunları yaşadıkları görülmüştür.

Jacobsen ve Foste (2011: 277-278) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencileri arasında elektronik medya araçlarını kullanmanın akademik ve sosyal sonuçlarını incelemişlerdir. Araştırma verilerine göre; üniversite öğrencilerinin neredeyse yarısından fazlasının ders çalışma esnasında akıllı telefonlarından oyun oynama, video izleme ve

sosyal medya hesaplarına erişme eylemleri gerçekleştirerek zamanlarını boş yere harcadıkları sonucuna varılmıştır.

Kuyucu üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımlarını araştırdığı çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı kullanıcıların yaşına, cinsiyetine ve telefonların taşıdığı özellikler bakımından farklılaşmadığını belirlemiştir. Ancak akıllı telefon kullanıcılarının yaşları ilerledikçe bağımlılıklarının azaldığını ve telefonlardan beklentilerinin düştüğünü saptamıştır. Aynı zamanda kullanıcıların gelirleri düştükçe akıllı telefon bağımlılığının da düştüğünü ifade etmiştir (Kuyucu, 2017: 354).

Ünal üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyini tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre akıllı telefonlara daha fazla bağımlı olduğunu belirtmiştir. Ayrıca internette sörf yapan, fotoğraf çeken ve sosyal ağ takibi yapan kişilerin diğer kişilere göre bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur (Ünal, 2015: 25).

Yılmaz, Şar ve Civan (2015: 29) 14-18 yaş arası ergenlerde sosyal kaygı ve mobil bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin de yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca kadınların erkeklere göre daha fazla akıllı telefonlarında zaman geçirdikleri belirlenmiştir.

Şata, Çelik, Ertürk ve Taş (2016: 164: 161-164) Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen akıllı telefon bağımlılık ölçeğini Türkçe formuna uyarlamışlardır. Bu bağlamda Kayseri, Ankara ve Elâzığ İllerinin devlet okullarında öğrenim gören toplam 456 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, ölçeğin güvenilir ve geçerli ölçümler sağladıklarını belirtmişlerdir.

Çakır ve Oğuz (2017: 422-425) lise öğrencilerinin yalnızlık seviyesiyle akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 540 lise öğrencisinin katılım gösterdiği araştırma sonucuna göre, kız öğrencilerinin sayılarının az olmasına rağmen erkek öğrencilerden daha yoğun bir şekilde akıllı telefon kullandıkları ve daha çok akıllı telefonları yoluyla sosyalleşme sağladıkları görülmüştür. Aynı zamanda erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca öğrencilerin neredeyse yarısı gün içerisinde dört saatten fazla akıllı telefonlarda vakit geçirdikleri için bağımlılık riski taşıdıkları sonucuna varılmıştır.

Mert ve Özdemir (2018: 96-97) yalnızlık duygusuna akıllı telefon bağımlılığı etkisini Uşak üniversitesinde okuyan öğrenciler ve çeşitli kamu kuruluşlarında çalışan kişiler üzerinden incelemişlerdir. 300 kişinin katılımıyla gerçekleşen araştırma bulgularına göre; akıllı telefon kullanım seviyesi arttıkça kişilerin yalnızlık seviyelerinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca aşırı akıllı telefon kullanımı kullanıcıları bağımlı hale getirmekte bunun sonucunda da kullanıcılarda konsantrasyon bozukluğu, bunalıma girme, aşırı kızgınlık ve öfke hali, stres, baş ağrısı ve bulanık görme gibi sorunlara da neden olmaktadır (Alikashiöğlu, 2012).

Hayırcı ve Sarı (2020: 69) 284 öğrencinin katılımıyla lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda araştırmaya sonucuna göre, akıllı telefonlarla aşırı vakit geçiren öğrencilerin diğer öğrencilere göre sosyal kaygı ve yalnızlık düzeylerin yüksek olduğu ve akıllı telefonlara daha fazla bağımlı hale geldikleri saptanmıştır.

Aktaş ve Yılmaz (2017: 93) Konya Selçuk Üniversitesi iletişim fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, yalnızlık ve utangaçlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına neden olduğu belirtilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI: ERZURUM İLİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

İnternet teknolojisinin telefonlara eklenmesiyle birlikte telefon teknolojisinde bir değişim yaşanarak akıllı telefonlara dönüşmüştür. Sıradan cep telefonları ile sadece görüşme gerçekleştiren bireyler akıllı telefonlarla birlikte görüşmenin yanı sıra fotoğraf çekmekten video/ses kaydı almaya, oyun oynamaktan müzik dinlemeye kadar hemen hemen her türlü eylemi yapma imkânı bulmuşlardır. Bireyler akıllı telefonlarını hayatlarının merkezine koymuşlar ve onunla aralarında ayrılmaz bir bağ kurmuşlardır. Bireyler akıllı telefonların kendilerine sunduğu avantajlardan faydalanmışlar ancak çok fazla zaman geçirdikleri için onlara bağımlı hale gelmişlerdir. Aşırı bağımlılık sonucu bireyler fiziksel, psikolojik ve sosyal olmak üzere birtakım rahatsızlıklar yaşamışlardır.

Bu bağlamda bu araştırma; Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu anlamda Erzurum İlinde yaşayan bireylerin sosyo-demografik bilgilerinin (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu) kullanım amaçlarının, kullanım sürelerinin, kontrol sıklığının, kullanmama sürelerinin, değiştirme sıklığının, kullanılan sosyal medya sayısının, sosyal medya kullanım süresinin, oynanılan oyun sayısının, oyun oynama süresinin, iletişim tercih etme biçimlerinin, akıllı telefon bağımlısı olup olmadığını düşünmelerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile aralarında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Eskiden sadece bireyler bir telefona sahip oluyorken günümüz teknoloji çağında birden fazla telefona sahip olmaktadır. Kullanıcılar artık sahip oldukları akıllı telefonlara göre elbise giymekte, evlerini dizayn etmekte, davranışlarını değiştirmekte kısaca yaşam tarzlarını akıllı telefonlara göre şekillendirmektedir. Bireylerin kullandığı akıllı telefonlar ne kadar üstün özelliklere sahip olursa o kadar çok kendilerini diğer kişilerden üstün ve

ayrıcalıklı görmektedir. Bu sebeple son üretilen akıllı telefonlar piyasaya sürüldükten kısa bir süre sonra fiyatı ne kadar olursa olsun çok hızlı bir şekilde tüketilmekte ve bireyler arasında rekabete neden olmaktadır. Bu durum bireylerin akıllı telefonlara ne kadar çok bağımlı hale geldiğini göstermektedir.

Bu araştırmada akıllı telefonların iletişim ortamından etkileşim ortamına geçişi üzerinde durulmuş ve bireyleri nasıl bağımlı hale getirdiği bunun sonucunda da birtakım rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olduğu anlatılmıştır. Bu bağlamda Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini incelemek ve bölgede önceden konu ile alakalı bir çalışma yapılmadığı için, sonraki süreçte yapılacak çalışmalara kaynak gösterilmesi açısından araştırmanın önemli olacağı düşünülmektedir.

3.3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyini tespit etmek amacıyla yapılan bu araştırmada alan (saha) araştırması yapılmıştır. Alan araştırması yalnızca toplumsal bir olayı, durumu veya olguyu aydınlatmaz aynı zamanda bir problemi derinlemesine çözmeye ve daha iyi bilgilere ulaşma imkânı vermektedir. Aynı zamanda alan araştırması mevcut araştırma konusunun dışına çıkarak yeni ve çeşitli bilgilere erişme imkânı da sağlamaktadır. Alan araştırması araştırmacılara anket, gözlem, mülakat, belgelerin araştırılması, geçmişte meydana gelen olaylarla ilgili katılımcılara sorular sorma, grup tartışmaları gibi nicel ve nitel araştırma yöntem ve tekniklerini kapsamaktadır (Kılınç & Sümbül, 2018: 393).

Araştırmacıların alan araştırmasını tercih etmelerinin nedenleri şunlardır (questionpro.com);

- **Veri Eksikliğinin Üstesinden Gelmek;** araştırmacılar bazen yaptıkları araştırmada sorun veya şüphe duymakta ancak veri olmadığı için doğrulama yapamamaktadır. Bu bağlamda alan araştırması hem verilerdeki eksiklik problemini çözmeye yardımcı olduğu için hem de araştırmayı destekleyici veriler topladığı için araştırmacılar tarafından tercih edilmektedir.
- **Araştırmanın Kapsamını Anlamak;** araştırma bağlamında bazı durumlarda elde edilen veriler araştırmanın amacını gerçekleştirmeye yeterli olmayabilir.

Bu gibi durumlarda alan araştırması mevcut araştırma hakkında bilinmeyenleri açığa çıkartarak araştırmacılara yardımcı olmaktadır.

- **Veri Kalitesini Arttırmak;** bu araştırma yöntemi içerisinde çeşitli veri toplama araçları bulunduğu için hem verilerin niteliği artmakta hem de elde edilen verilerden daha sağlıklı çıkarımlar yapılabilir.
- **Yardımcı Verilerin Toplanması;** alan araştırması araştırmacılara hesaba katmadıkları bulgulara erişme imkânı ve yeni düşünce kapıları açmaktadır.

Alan araştırması katılımcılar hakkında zengin ve kapsamlı bilgiler toplamakta ve onları doğal ortamlarında izlemektedir. Araştırma rahat bir ortamda gerçekleştirildiği için yardımcı ve yeni bilgilerin toplanmasına olanak tanımaktadır. Araştırmacı katılımcılara yakınlık kurması nedeniyle konuya daha fazla hâkim olmakta bu durum araştırmanın hatasız, eksiksiz ve kapsamlı olmasına neden olmaktadır. Ayrıca alan araştırması hem pahalı hem de zaman alıcıdır. Araştırmacının öznelliğini ve becerilerini yansıttığı için araştırma süresince önyargıdan uzak durması zor olmaktadır. Araştırma boyunca dış değişkenleri kontrol etmek zor olduğu için araştırmanın doğası değişebilmektedir. Alan araştırması yorumlayıcı bir yöntem olduğu için öznel, bu da araştırmacının yeteneğine bağlı bir durumdur. Aynı zamanda saha notları araştırmanın söyledikleriyle aynı olmasına rağmen araştırmacının onları takip edebilmesi zorlaşabilmektedir (questionpro.com).

Araştırmada nicel araştırma türlerinden anket tekniği veri toplama tekniği olarak kullanılmıştır. Anket tekniği genel anlamda, araştırmacı tarafından araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan sorulara katılımcıların cevap vermesiyle elde edilen veriler olarak tanımlanmaktadır (Altunışık ve diğ., 2010:78). Arslantürk'e göre anket, araştırılacak konu hakkında çeşitli katılımcıların deneyimlerini, bilgilerini ve ilgilerini anlamak amacıyla gerçekleştirilen çalışmalardır (Arslantürk, 1995:94). Anket tekniği sosyal bilimlerden fen bilimlerine, beşerî bilimlerden eğitim bilimlerine kadar hemen hemen her alanda kullanılarak gündelik yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Özellikle bilgisayar teknolojisinin sunduğu imkanlardan birisi olan istatistik programlarının gelişmesi araştırma verilerinin işleme ve analiz edilme sürecini hızlandırmış ve daha kolay hale getirmiştir. Bu bağlamda anket tekniği yoğun katılımcılarla gerçekleştirilen araştırmalarda tercih edilen en önemli veri toplama aracı olmuştur. Araştırmanın amacı bağlamında anket soruları açık ve anlaşılır olmalı, cevaplandırılması kolay olmalı ve ideal uzunlukta olmalıdır. Eğer araştırmanın amacına yönelik sorulan sorularda eksiklik veya

tutarsızlık varsa aynı katılımcılara ulaşma imkânı zor olacağından araştırmanın amacı net olarak anlaşılamamaktadır. Ayrıca anket formu zaman almakta, maliyetli olmakta ve cevaplanması güç olmaktadır. Bu sebeple araştırmacı anket soruları oluştururken gereksiz, tekrara düşen, incitici, aşağılayıcı ve araştırma amacının dışına çıkabilecek her türlü sorulardan kaçınılmalıdır (Altunışık ve diğ., 2010:78-89).

Araştırmada anket tekniğinin tercih edilmesinin nedeni; zaman tasarrufu sağlaması, genel kitleye çok rahat ulaşılabilmesi, daha kolay ve hızlı bir şekilde yapılabilmesinden dolayıdır. Aynı zamanda anket tekniği sayesinde araştırma sonucunda elde edilen verilerin çok rahat bir şekilde anlaşılmasında, verilerin kalitesinin ve niteliğinin sağlıklı bir biçimde değerlendirilmesinde çok büyük bir öneme sahiptir (Sevinç, 2009).

Araştırmamız için 44 sorudan oluşan ve 6'lı Likert tipiyle derecelendirilen anket formu oluşturulmuştur. 1930'lu yıllarda Rennis Likert tarafından geliştirilen Likert ölçeği, diğer ölçek türlerine göre daha güvenilir ve daha kolay olması açısından sosyal bilimlerde çok yaygın olarak kullanılmaktadır (Aziz, 2008: 98-99). 5'li, 7'li, 9'lu ve 11'li gibi kategorilere ayrılan Likert ölçeğinde en çok 5'li Likert türü ölçek tercih edilmektedir. Ancak araştırmamızda “(1) Kesinlikle Hayır ve (6) Kesinlikle Evet” aralığında 6'lı Likert tipiyle oluşturulan 33 sorudan oluşan “Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği”nden yararlanılmıştır (Demirci ve diğ., 2014). Anket formunun geriye kalan 15 soruluk bölümünün 4 tanesini demografik sorular, 11 tanesini ise akıllı telefon kullanımını ölçen sorular oluşturmaktadır. Bu ölçekte katılımcılara birtakım sorular sorularak bu sorulara katılıp katılmadıkları ile ilgili cevaplar alınmaktadır. Daha çok katılımcıların tutum ve eğilimlerinin ölçülmesini amaçlayan Likert ölçeği oluşturulurken ve uygulanırken avantaj sağladığı gibi doldurulurken de fazla zaman aldığı için dezavantaj sağlamaktadır (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu & Yıldırım, 2010: 115-116). Bu ölçek katılımcıların tutum ve eğilimlerini ölçmeyi amaçladığı için ve diğer ölçeklere göre daha kolay ve güvenilir olduğu için tercih edilmiştir (Aziz, 2008: 99).

3.4. ARAŞTIRMANININ KAPSAMI VE SINIRLILIKLARI

Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin incelendiği araştırmada, araştırma evrenini Türkiye sınırları içerisinde yer alan Erzurum İlinde yaşayan 15-64 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Araştırma evreninden örneklem

büyüklüğü hesaplandığında %95 güven düzeyine bağlı olarak %5 hata payı göz önünde bulundurulmuş ve en az 384 örneklem sayısına ulaşılmıştır (Gegez, 2010: 225). Ancak katılımcıların anket formlarını hatalı ve eksik doldurma ihtimali göz önünde bulundurularak 410 kişinin katılımıyla çalışmanın yapılmasına karar verilmiştir.

Araştırma evreninden olasılıksız örnekleme türlerinden kolayda örnekleme yoluyla 410 birey araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme tekniğinde, evren içerisinde belirlenen katılımcı sayısına ulaşmaya kadar örnek bulunmaya devam edilmektedir. Bu süreçte ulaşılabilen ve anketi cevaplandıran herkes örneğe dahil edilmektedir. Hem internet ortamında gerçekleştirilen anket çalışmaları hem de televizyonlar aracılığıyla gerçekleştirilen telefon anketleri bu tekniğe örnektir. Bu bağlamda bu örnekleme yönteminin araştırmanın amacına uygun olması, kısa sürede birden fazla kişiye ulaşılabilmesi ve maliyet açısından uygun olması nedeniyle araştırmamızda tercih edilmiştir (Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. & Yıldırım, E. 2010: 140).

Araştırmanın geçtiği Erzurum İli Türkiye'nin en kalabalık yirmi dokuzuncu ilidir. Erzurum tarihin ilk dönemlerinden beri yerleşim yeri olmuştur. Tarihi eserleri ve kış spor tesisleriyle bilinen şehrin temel geçim kaynağı tarım ve hayvancılıktır. Kış süresinin uzun sürmesi ve soğuk iklime sahip olması nedeniyle sanayisi çok fazla gelişmemiştir. Erzurum İli 2019 nüfus verilerine göre 762.062 kişiden oluşmaktadır. Bu sayının 379.893'ünü erkek bireyler, 382.169'unu de kadın bireyler oluşturmaktadır (TÜİK). Araştırma kapsamı bağlamında daha iyi sonuçlar elde edebilmek için 15 yaş altı ila 65 yaş ve üstü bireylere yer verilmemiştir. 0-14 yaş arası genç nüfus, 65 yaş ve üzeri yaşlı nüfus olarak adlandırılmaktadır. Bu iki grup ekonomik olarak başkalarına bağımlı oldukları için bağımlı nüfus olarak bilinirler. Ancak 15-64 yaş arasındaki kişiler ekonomik olarak bağımsız, çalışan, üreten, kazanç sağlayan aktif bir nüfus olarak bilinmektedir (Bozkurt, 2018: 78-79). Bu bağlamda araştırma 15-64 yaş arası bireylerin katılımıyla sınırlı tutulmuştur. Katılımcılar "15-24", "25-34", "35-44", "45-54", "55-64" olmak üzere beş farklı yaş kategorisine ayrılmıştır. Ayrıca TÜİK'ten alınmak istenilen verilere tam olarak erişim sağlanamaması nedeniyle kota uygulamasına gidilememiştir (TÜİK). Bu sebeple araştırmaya katılan katılımcılar rastgele seçilmiştir.

Araştırmanın sınırlılıkları bağlamında İlde bulunan hastaneler, huzurevleri, askeri ve polis lojmanları, camiler, devlet ve kamu gibi kurumlar araştırmanın dışında tutulmuştur. Ayrıca akıllı telefona sahip olmayan bireyler araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmada “Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği” ve “Sosyo-Demografik Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak veriler toplanmış başka bir ölçek kullanılmamıştır.

Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini tespit etmek araştırmanın temel sorunsalını oluşturmaktadır. Bu kapsamda anket formu oluşturulmuş ve araştırmanın temel sorunsalı incelenmiştir. Belirtilen temel sorunsal bağlamında hipotezler oluşturulmuştur. Bu hipotezler şunlardır;

H1 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi cinsiyet ile ilişkilendirildiğinde kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

H2 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi yaş ile ilişkilendirildiğinde kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

H3 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi eğitim seviyesi ile ilişkilendirildiğinde kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

H4 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi medeni durum ile ilişkilendirildiğinde kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

H5 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi günde ortalama telefon kullanım süresi ile ilişkilendirildiğinde kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

H6 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi günde ortalama telefon kontrol etme sıklığı ile ilişkilendirildiğinde kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

H7 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi telefon değiştirme sıklığı ile ilişkilendirildiğinde kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

H8 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi günde ortalama telefon kullanmama süresi ile ilişkilendirildiğinde kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

H9 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi kullanılan sosyal medya sayısı ile ilişkilendirildiğinde kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

H10 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi günde ortalama sosyal medya kullanım süresi ile ilişkilendirildiğinde kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

H11 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi oynanılan oyun sayısı ile ilişkilendirildiğinde kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

H12 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi günde ortalama oyun oynama süresi ile ilişkilendirildiğinde kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

H13 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi iletişim tercih etme biçimi ile ilişkilendirildiğinde kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

H14 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi bireylerin kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görmelerine göre kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

H15 Akıllı telefon bağımlılık düzeyi akıllı telefon kullanım amaçlarına göre kullanıcılar arasında anlamlılık söz konusudur.

3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan “Sosyo-Demografik Kişisel Bilgi Formu” ve katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı seviyesini ölçmek için Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ve Demirci ve arkadaşları (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan “Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği (ATBÖ) kullanılmıştır.

3.5.1. Sosyo-Demografik Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim seviyesi, kullanım amaçları, kullanım süreleri, kontrol etme süreleri, kullanmama süreleri, değiştirme süreleri, kullanılan sosyal medya sayısı, sosyal medya kullanım süresi, oynanılan oyun sayısı, oyun oynama süresi, iletişim tercih etme biçimleri ve son olarak telefonlarına bağımlı hale gelip gelmedikleri içeren 15 maddelik sorular sorulmuştur.

Kişisel bilgi formunda yer alan sorular araştırmanın amacına uygun olması açısından dikkatli bir şekilde oluşturulmuştur. Ayrıca anket formlarında güvenlik ve gizlilik açısından katılımcıların kimlik bilgilerine ve özel bilgilerine yer verilmemiştir. Sosyo-demografik kişisel bilgi formu Ek-1’de gösterilmiştir.

3.5.2. Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği (ATBÖ)

Araştırmada Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından ergenlerin akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için geliştirilen, Türkçe formuna Demirci ve arkadaşları tarafından (2014) uyarlanan “Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği (ATBÖ)” kullanılmıştır. 6’lı Likert tipiyle derecelendirilen ölçek 33 maddeden oluşturulmuş olup “(1) Kesinlikle Hayır ve (6) Kesinlikle Evet” aralığında hazırlanmıştır. Ölçek 33 ile 198 puan aralığındadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini ve iç tutarlılığını ortaya koyan Cronbach alpha kat sayısı 0,967 olarak bulunmuştur. Ölçeği Türkçe formuna uyarlayan Demirci ve arkadaşları ise Cronbach alpha kat sayısını 0,947 olarak bulmuşlardır (Demirci ve diğ., 2014). Araştırmamızın Cronbach alpha kat sayısı 0,958 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeğin güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

ATBÖ orijinalinde “günlük yaşam işlevselliğinde bozulma, pozitif beklenti, yoksunluk, sanal yönelimli ilişkiler, aşırı kullanım ve tolerans” olmak üzere 6 faktörden oluşmaktadır (Kwon ve diğ., 2013). Demirci ve arkadaşları yaptıkları faktör analizi çalışmasında ölçeğin 7 faktörden oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu faktörler şunlardır; “günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans, pozitif beklenti, yoksunluk, sanal yönelimli ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ ve fiziksel belirtiler”. Ölçekte günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktörünü 1, 2, 5, 29, 30, 31, 32, 33 soruları, pozitif beklenti faktörünü 6, 7, 8, 9, 20 soruları, yoksunluk faktörünü 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 soruları, sanal yönelimli ilişkiler faktörünü 21, 22, 23, 26 soruları, aşırı kullanım faktörünü 17, 18, 19, 28 soruları, sosyal ağ bağımlılığı faktörünü 24, 25 soruları ve fiziksel belirtiler faktörünü 3, 4, 27 soruları karşılamaktadır (Demirci ve diğ., 2014). Akıllı telefon bağımlılık ölçeği formu Ek-2’de gösterilmiştir.

3.6. VERİLERİN TOPLANMASI VE VERİLERİN ANALİZİ

Veriler 2020 yılı Kasım ayının 10-25 arasında araştırmanın geçtiği Erzurum İlinde toplanmıştır. Verilerin toplanma süresi boyunca hata payını ve hatalı doldurmaları azaltmak için katılımcıların yanında durulmuştur. Gönüllülük esası göz önünde bulundurularak bireyler araştırmaya katılmıştır. Yüz yüze anket tekniğinin uygulandığı araştırmada katılımcılara araştırma öncesinde bilgiler aktarılmış sonra sırasıyla Kişisel

Bilgi Formu ve Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeğinden oluşan anket formları verilerek cevaplandırmaları istenmiştir. 410 kişiyle yüz yüze görüşme sağlanarak anket yapılmıştır. Öncelikle 50 kişinin katılımıyla pilot çalışma yapılmış, gerekli düzenlemeler ve kontroller alındıktan sonra uygulamaya geçilmiştir. 25 anket formu hatalı ve eksik doldurulduğu için araştırmaya dahil edilmemiştir. Bu bağlamda örneklem sayısı 385 katılımcı olarak belirlenmiştir. Katılımcıların anket formlarını ortalama 10 dakikalık süre içerisinde doldurdıkları gözlemlenmiştir.

Araştırma bağlamında toplanan verilerin bütün istatistiksel analizleri SPSS for Windows 24 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde öncelikli olarak katılımcıların anket formunda yer alan sosyo-demografik bilgilere verdikleri cevapların frekansları ve yüzdelik dağılımları alınarak başlanmıştır. Devamında araştırmadaki ölçeğe ve alt boyutlarına ait betimleyici analizlerin verilmesinde ise ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Elde edilen verilerin dağılımı incelenirken, merkezi eğilim ölçümlerinden ortalama-medyanın yakınlığı ve basıklık-çarpıklık değerleri incelenmiş ve bu değerler beklenen sınırlar içerisinde olduğundan dolayı parametrik testler kullanılmıştır. İstatistiksel olarak %95 güven düzeyinde test edilmiş olup ölçülen akıllı telefon bağımlılık düzeyinin demografik gruplar arasındaki farklarının belirlenmesinde ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem T-testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında tek yönlü Anova testi yapılmıştır. Ölçeğin boyutları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için Pearson Korelasyon analizi yapılmış olup ölçeğe ait güvenilirlik düzeylerinin belirlenmesinde Cronbach's Alpha güvenilirlik analizi yapılmıştır.

3.7. ARAŞTIRMANIN İSTATİSTİKİ BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde; 385 katılımcıyla gerçekleştirilen anket formundan elde edilen verilerin analizlerine ilişkin ortaya çıkan bulgulara ve bu bulgulara yönelik yorumlara yer verilmiştir. Bu bölümde katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyinin ne seviyede olduğuna dair akıllı telefon bağımlılık ölçeği ve ölçeğin 7 alt faktörü için güvenilirlik analizi yapılmış ve sonuçlar tablo 3.1. gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Ölçeğin ve Alt Faktörlerinin Güvenilirlik Analizi

Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma ve Tolerans Faktörü	0,888	8
Yoksunluk Faktörü	0,847	5

Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü	0,850	7
Aşırı Kullanım Faktörü	0,709	4
Sosyal Ağ Faktörü	0,733	4
Fiziksel Belirtiler Faktörü	0,715	2
Pozitif Beklentiler Faktörü	0,794	3
Telefon Bağımlılığı Genel	0,958	33

Tablo 3.1. incelendiğinde 33 maddeden oluşan ölçeğin güvenirlik Cronbach's Alpha katsayı değeri 0,958 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeğin güvenirliğinin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. 8 maddeden oluşan günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktörü alt boyutuna ait güvenirlik katsayı değeri 0,888, 5 maddeden oluşan yoksunluk faktörü alt boyutuna ait güvenirlik katsayı değeri 0,847, 7 maddeden oluşan sanal yönelimli ilişkiler faktörü alt boyutuna ait güvenirlik katsayı değeri 0,850, 4 maddeden oluşan aşırı kullanım faktörü alt boyutuna ait güvenirlik katsayı değeri 0,709, 4 maddeden oluşan sosyal ağ faktörü alt boyutuna ait güvenirlik katsayı değeri 0,733, 2 maddeden oluşan fiziksel belirtiler faktörü alt boyutuna ait güvenirlik katsayı değeri 0,715 ve son olarak 3 maddeden oluşan pozitif beklentiler faktörü alt boyutuna ait güvenirlik katsayı değeri 0,794 olarak bulunmuştur.

3.7.1. Araştırma Kapsamında Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Bu bölümde gönüllülük esasına dayanarak araştırmaya katılan 385 bireyin sosyo-demografik özellikleri cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, medeni durumu, telefon kullanım süresi, telefon kontrol etme sıklığı, telefon kullanmama süresi, telefon değiştirme sıklığı, sosyal medya sahipliği, sosyal medya kullanım süresi, oyun sahipliği, oyun oynama süresi, iletişim tercihi, bağımlı olup olmadığını düşünme ve kullanım amaçlarının incelenmesi, frekans ve yüzde dağılımı yer almaktadır.

Tablo 3.2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	198	51,4
	Erkek	187	48,6
Yaş	15-24 yaş	123	31,9
	25-34 yaş	100	26,0
	35-44 yaş	69	17,9
	45-54 yaş	53	13,8
	55-64 yaş	40	10,4
Eğitim Durumu	İlköğretim	51	13,2
	Ortaöğretim	70	18,2
	Lise	124	32,2
	Üniversite	105	27,3
	Lisansüstü	35	9,1
Medeni Durum	Evli	168	43,6
	Bekâr	217	56,4
Demografik	Grup	n	%

Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları incelendiğinde; cinsiyet açısından katılımcıların %51,1'inin kadın (198), %48,6'unun erkek (193) olduğu saptanmıştır. Yaş açısından incelendiğinde katılımcıların %31,9'unun 15-24 yaş (123), %26,0'ının 25-34 yaş (100), %17,9'unun 35-44 yaş (69), %13,8'inin 45-54 yaş (53) ve %10,4'ünün 55-64 yaş (40) arası olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumu açısından incelendiğinde katılımcıların %13,2'sinin ilköğretim (51), %18,2'sinin ortaöğretim (70), %32,2'sinin lise (124), %27,3'ünün üniversite (105) ve %9,1'inin lisansüstü (35) olduğu belirlenmiştir. Son olarak medeni durum açısından incelendiğinde katılımcıların %43,6'sının evli (168) olduğu, %56,4'ünün ise bekar (217) olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.3. Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanım Bilgilerine Göre Dağılımları

Günde Ortalama Telefon Kullanma Süresi	0-1 saat	39	10,1
	2-3 saat	140	36,4
	4-5 saat	105	27,3
	6-7 saat	61	15,8
	8 saat ve üzeri	40	10,4
Günde Ortalama Telefon Kontrol Etme	0-10 defa	47	12,2
	11-21 defa	76	19,7
	22-32 defa	84	21,8
	33-43 defa	69	17,9
	44 ve üzeri	109	28,3
Günde Ortalama Telefon Kullanmama Süresi	0-1 saat	22	5,7
	2-3 saat	60	15,6
	4-5 saat	57	14,8
	6-7 saat	106	27,5
	8 saat ve üzeri	140	36,4
Telefon Değiştirme Süresi	0-1 yılda bir	28	7,3
	2 yılda bir	52	13,5
	3 yılda bir	83	21,6
	4 yılda bir	66	17,1
	5 yıl ve üzeri	156	40,5
Sahip Olunan Sosyal Medya Sayısı	Hiç Kullanmıyorum	48	12,5
	1 tane	64	16,6
	2 tane	105	27,3
	3 tane	86	22,3
	4 tane ve üzeri	82	21,3

Sosyal Medyada Geçen Süre	Hiç Kullanmıyorum	49	12,7
	0-1 saat	69	17,9
	2-3 saat	152	39,5
	4-5 saat	84	21,8
	6 saat ve üzeri	31	8,1
Sahip Olunan Oyun Sayısı	Hiç Yok	160	41,6
	1 tane	80	20,8
	2 tane	83	21,6
	3 tane	38	9,9
	4 ve üzeri	24	6,2
Günde Ortalama Telefonda Oyun Oynama Süresi	Hiç Oynamıyorum	158	41,0
	0-1 saat	106	27,5
	2-3 saat	89	23,1
	4-5 saat	22	5,7
	6 saat ve üzeri	10	2,6
Telefon/Yüz yüze İletişim Tercihi	Telefon üzerinden iletişim kurmayı tercih ederim	153	39,7
	Yüz yüze iletişim kurmayı tercih ederim	232	60,3
Telefona Bağımlı Olduğunu Düşünme	Değilim	94	24,4
	Fikrim Yok	51	13,2
	Belki	127	33,0
	Akıllı telefon bağımlıyım	113	29,4
Toplam		385	100,0
Telefonu Kullanma Amacı*	İletişim/Haberleşmek	343	23,6
	Mesajlaşmak	182	12,5
	İnternette Gezinmek	195	13,4
	Sosyal Medya (Facebook/Instagram)	328	22,6
	Fotoğraf/Video Çekmek	149	10,2
	Oyun Oynamak/Müzik Dinlemek	245	16,9
	Diğer	12	0,8
Toplam		1454	100,0

*Çoklu cevap olduğundan n sayısı farklılık gösterebilir.

Tablo 3.3. incelendiğinde, katılımcıların günde ortalama telefon kullanım süresi %10,1'inin 0-1 saat, %36,4'ünün 2-3 saat, %27,3'ünün 4-5 saat, %15,8'inin 6-7 saat ve %10,4'ünün 8 saat ve üzeri günde ortalama telefon kullandıkları bilgisine ulaşılmıştır. Katılımcıların en fazla %36,4'ü 2-3 saat günde telefon kullanıyorken, en az %10,1'i 0-1 saat ve 8 saat ve üzeri telefon kullandıkları görülmüştür.

Katılımcıların günde ortalama kaç defa akıllı telefonlarını kontrol ettikleri incelendiğinde; %12,2'sinin 0-10 defa, %19,7'sinin 11-21 defa, %21,8'inin 22-32 defa, %17,9'unun 33-43 defa ve %27,3'ünün 44 ve üzeri telefonlarını gün içerisinde kontrol

ettikleri bilgisine ulaşılmıştır. Katılımcıların en fazla %27,3'ü 44 ve üzeri gün içerisinde telefonunu kontrol ediyorken, en az %12,2'si 0-10 defa gün içerisinde telefonunu kontrol etmektedir.

Katılımcıların günde ortalama telefon kullanmama süresine verdikleri cevaplar incelendiğinde, %5,7'sinin 0-1 saat, %15,6'sının 2-3 saat, %14,8'inin 4-5 saat, %27,5'inin 6-7 saat ve %36,4'ünün 8 saat ve üzeri telefon kullanmadıkları bilgisine ulaşılmıştır. Katılımcıların akıllı telefon değiştirme süreleri incelendiğinde; %7,3'ünün 0-1 yılda bir, %13,5'inin 2 yılda bir, %21,6'sının 3 yılda bir, %17,1'inin 4 yılda bir ve %40,5'inin 5 yıl ve üzeri değiştirdikleri bilgisine ulaşılmıştır. Katılımcıların en fazla %40,5'i 5 yıl ve üzeri telefonunu değiştirirken, en az %7,3'ü 0-1 yılda bir telefonunu değiştirdikleri belirlenmiştir.

Katılımcıların akıllı telefonları üzerinden kullanılan sosyal medya sayısı incelendiğinde; %12,5'inin hiç kullanmadıkları, %16,6'sının 1 tane, %27,3'ünün 2 tane, %22,3'ünün 3 tane ve %21,3'ünün 4 ve üzeri kullandıkları bilgisine ulaşılmıştır. Katılımcıların en fazla %27,3'ü 2 tane sosyal medya hesabı kullanırken, en az %12,5'i hiç sosyal medya hesabı kullanmadıklarını belirtmiştir.

Katılımcıların akıllı telefonları üzerinden günde ortalama sosyal medya kullanım süreleri incelendiğinde; %12,7'sinin hiç kullanmadıkları, %17,9'unun 0-1 saat, %39,5'inin 2-3 saat, %21,8'inin 4-5 saat ve %8,1'inin 6 saat ve üzeri kullandıkları bilgisine ulaşılmıştır. Katılımcıların en fazla %39,2'si 2-3 saat günde ortalama sosyal medya kullanırken, en az %8,4'ü 6 saat ve üzeri günde ortalama sosyal medya kullandıkları görülmüştür.

Katılımcıların kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görüyor musunuz sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde, katılımcıların %24,4'ünün (94) kendilerini akıllı telefonun bağımlısı olduğunu düşünmezken, %13,2'sinin (51) bu konuda bir fikri olmadığı, %33,0'ının (127) belki ve %29,4'ünün (113) kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak gördüklerini belirtmişlerdir.

3.7.2. Akıllı Telefon Bağımlılığına Ait İstatistiksel Analizler

Bu kısımda, katılımcıların akıllı telefon bağımlılıklarını belirleyebilmek amacıyla ölçek ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Tablo 3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutlarının Birbirleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi (Pearson Korelasyon Analizi)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma ve Tolerans Faktörü (1)	1	0,728 *	0,594 *	0,800 *	0,796 *	0,776 *	0,651 *	0,918 *
Yoksunluk Faktörü (2)		1	0,643 *	0,772 *	0,651 *	0,640 *	0,671 *	0,874 *
Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü (3)			1	0,653 *	0,643 *	0,577 *	0,611 *	0,768 *
Aşırı Kullanım Faktörü (4)				1	0,736 *	0,735 *	0,671 *	0,896 *
Sosyal Ağ Faktörü (5)					1	0,697 *	0,668 *	0,850 *
Fiziksel Belirtiler Faktörü (6)						1	0,610 *	0,828 *
Pozitif Beklentiler Faktörü (7)							1	0,815 *
Telefon Bağımlılığı Genel (8)								1

Tablo 3.4. incelendiğinde günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktörü alt boyutu ile yoksunluk ($r=0,728$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede, sanal yönelimli ilişkiler faktörü ($r=0,594$) alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede, aşırı kullanım faktörü ($r=0,800$) alt boyutu arasında pozitif yönlü çok yüksek seviyede, sosyal ağ faktörü ($r=0,796$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede, fiziksel belirtiler faktörü ($r=0,776$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede, pozitif beklentiler faktörü ($r=0,651$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ve telefon bağımlılığı genel ($r=0,918$) ölçeği arasında pozitif yönlü çok yüksek seviyede bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç eğer günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktörü alt boyut düzeyinde bir artış olursa katılımcıların diğer faktörlerinde akıllı telefon bağımlılığı genel düzeylerinde artış olacağı anlamına gelmektedir.

Yoksunluk ile sanal yönelimli ilişkiler faktörü ($r=0,643$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede, aşırı kullanım faktörü ($r=0,772$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede, sosyal ağ faktörü ($r=0,651$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede, fiziksel belirtiler faktörü ($r=0,640$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede, pozitif beklentiler faktörü ($r=0,671$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ve telefon bağımlılığı genel ($r=0,874$) ölçeği arasında pozitif yönlü çok yüksek seviyede bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç eğer yoksunluk faktörü alt boyut düzeyinde bir artış olursa katılımcıların diğer faktörlerinde akıllı telefon bağımlılığı genel düzeylerinde artış olacağı görülmektedir.

Sanal yönelimli ilişkiler faktörü ile aşırı kullanım faktörü ($r=0,653$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede, sosyal ağ faktörü ($r=0,643$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede, fiziksel belirtiler faktörü ($r=0,577$) alt boyutu arasında pozitif yönlü orta seviyede, pozitif beklentiler faktörü ($r=0,611$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ve telefon bağımlılığı genel ($r=0,768$) ölçeği arasında pozitif yönlü yüksek seviyede bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç eğer sanal yönelimli ilişkiler faktörü alt boyut düzeyinde bir artış olursa katılımcıların diğer faktörlerinde akıllı telefon bağımlılığı genel düzeylerinde artış olacağı belirtilmektedir.

Aşırı kullanım faktörü ile sosyal ağ faktörü ($r=0,736$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede, fiziksel belirtiler faktörü ($r=0,735$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede, pozitif beklentiler faktörü ($r=0,671$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ve telefon bağımlılığı genel ($r=0,896$) ölçeği arasında pozitif yönlü çok yüksek seviyede bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç eğer aşırı kullanım faktörü alt boyut düzeyinde bir artış olursa katılımcıların diğer faktörlerinde akıllı telefon bağımlılığı genel düzeylerinde artış olacağı kabul edilmektedir.

Sosyal ağ faktörü ile fiziksel belirtiler faktörü ($r=0,697$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede, pozitif beklentiler faktörü ($r=0,668$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ve telefon bağımlılığı genel ($r=0,850$) ölçeği arasında pozitif yönlü çok yüksek seviyede bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç eğer sosyal ağ faktörü alt boyut düzeyinde bir artış olursa katılımcıların diğer faktörlerinde akıllı telefon bağımlılığı genel düzeylerinde artış olacağı anlamına gelmektedir.

Fiziksel belirtiler faktörü ile pozitif beklentiler faktörü ($r=0,610$) alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek seviyede ve telefon bağımlılığı genel ($r=0,828$) ölçeği arasında pozitif yönlü çok yüksek seviyede bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç eğer fiziksel belirtiler faktörü alt boyut düzeyinde bir artış olursa katılımcıların diğer faktörlerinde akıllı telefon bağımlılığı genel düzeylerinde artış olacağı düşünülmektedir.

Pozitif beklentiler faktörü alt boyutu ile telefon bağımlılığı genel ($r=0,815$) ölçeği arasında pozitif yönlü çok yüksek seviyede bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç eğer pozitif beklentiler faktörü alt boyut düzeyinde bir artış olursa katılımcıların diğer faktörlerinde akıllı telefon bağımlılığı genel düzeylerinde artış olacağı öngörülmektedir.

Tablo 3.5. Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	Kolmogrov-Smirnov			Merkezi Eğilim Ölçümleri			
	Statistic	Sd	p	$\bar{x}$	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma ve Tolerans Faktörü	0,080	385	0,000	3,44	3,37	-0,076	-1,012
Yoksunluk Faktörü	0,067	385	0,000	3,20	3,14	0,026	-0,696
Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü	0,094	385	0,000	2,31	2,25	0,440	-0,591
Aşırı Kullanım Faktörü	0,095	385	0,000	3,24	3,25	0,097	-0,872
Sosyal Ağ Faktörü	0,107	385	0,000	3,09	3,00	0,053	-0,989
Fiziksel Belirtiler Faktörü	0,090	385	0,000	3,14	3,00	0,113	-0,719
Pozitif Beklentiler Faktörü	0,077	385	0,000	3,17	3,20	0,251	-0,430
Telefon Bağımlılığı Genel	0,043	385	0,088	3,14	3,04	0,024	-0,856

Tablo 3.5. incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve alt faktörlerine ait normallik testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin dağılımlarının belirlenmesinde merkezi eğilim ölçümlerinden aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılmıştır. Medyan ile aritmetik ortalama değerinin birbirine yakın ya da eşit olması ile çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 sınırları içerisine düşmesi nedeniyle elde edilen verilerin dağılımının normal dağılımdan geldiği tespit edilmiştir (George & Mallery, 2010).

3.7.3. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi incelenmiştir. Bunun için Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği ve alt faktörleri incelenmiş elde edilen puanlar yüzdelik değerlerle gösterilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ortalama puanlar değerlendirildiğinde akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden ortalama %3,14 (103,62) oranında puan elde edilmiştir. Bu değer Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin orta seviyede olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine Ait Betimleyici Bulgular

	$\bar{X}$	s.s.
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma ve Tolerans Faktörü	3,44	1,15
Yoksunluk Faktörü	3,20	0,95
Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü	2,32	1,00
Aşırı Kullanım Faktörü	3,24	1,04
Sosyal Ağ Faktörü	3,09	1,35
Fiziksel Belirtiler Faktörü	3,14	1,09
Pozitif Beklentiler Faktörü	3,18	1,04
Telefon Bağımlılığı Genel	3,14	0,91

Tablo 3.6. da gösterilen akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinde bulunan faktörlerin betimleyici bulguları incelendiğinde; günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans alt boyut ortalaması ($\bar{x}=3,44\pm1,15$), yoksunluk alt boyut ortalaması ($\bar{x}=3,20\pm0,95$), sanal yönelimli ilişkiler alt boyut ortalaması ($\bar{x}=2,32\pm1,00$), aşırı kullanım alt boyut ortalaması ($\bar{x}=3,24\pm1,04$), sosyal ağ alt boyut ortalaması ($\bar{x}=3,09\pm1,35$), fiziksel belirtiler alt boyut ortalaması ($\bar{x}=3,14\pm1,09$) ve pozitif beklentiler alt boyut ortalaması ($\bar{x}=3,18\pm1,04$) olduğu saptanmıştır. Ölçeğin genel ortalaması ($\bar{x}=3,14\pm0,91$) olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın betimleyici bulgularına göre; günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktörü katılımcılardan en yüksek puanı alırken ($\bar{x}=3,44\pm1,15$), sanal yönelimli ilişkiler faktörü en düşük puanı almıştır ($\bar{x}=2,32\pm1,00$).

Tablo 3.7. Ölçekte Yer Alan Sorulara Verilen Cevaplara Ait Betimleyici İstatistikler

MADDELER	$\bar{X}$	s.s.
Akıllı telefon kullanımım sebebiyle planlanmış işlerimi yetiştiremiyorum	2,96	1,40
Akıllı telefon kullanımım sebebiyle sınıfta, ödev yaparken veya çalışırken konsantre olmakta güçlük çekiyorum	2,81	1,84
Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum	2,23	1,21
Aşırı akıllı telefon kullanımı sebebiyle yeterli uykumu alamıyorum ve kendimi yorgun hissediyorum	3,98	1,50
Akıllı telefonumu planladığımdan daha fazla kullanıyorum	4,01	1,42
Akıllı telefonumu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra yine kullanma ihtiyacı hissediyorum	4,39	1,49
Akıllı telefonumu kullanma süremi kısaltmayı defalarca denedim fakat her defasında başarısız oldum	2,67	1,29
Akıllı telefon kullanma süremi kısaltmam gerektiğini hep düşünüyorum	3,28	1,56
Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylüyorlar	3,43	1,73
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma ve Tolerans Faktörü	3,44	1,15
Akıllı telefon kullanmaktan daha eğlenceli bir şey yoktur	2,31	1,24
Akıllı telefonum olmazsa hayatım bomboş olur	3,89	1,29
Kendimi en çok akıllı telefon kullanırken özgür hissediyorum	2,42	1,17
Akıllı telefon kullanmak hayatımdaki en eğlenceli şeydir	2,42	1,22
Akıllı telefonumun olmamasına dayanamam	4,06	1,33
Akıllı telefonum elimde değilken kendimi sabırsız ve sinirli hissediyorum	2,95	1,41
Kullanmadığım zamanlarda bile aklımda akıllı telefonum var	4,36	1,48
Yoksunluk Faktörü	3,20	0,95
Akıllı telefondaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha samimi olduğunu düşünüyorum	2,52	1,22
Akıllı telefonumu kullanamamak bir arkadaşımı kaybetmek kadar acı verici olabilir	2,17	1,06
Akıllı telefonumdaki arkadaşlarımla, gerçek hayattaki arkadaşlarıma göre beni daha iyi anladıklarını düşünüyorum	2,56	1,39
Akıllı telefondaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla ya da diğer aile bireyleriyle zaman geçirmeye tercih ediyorum	2,02	1,11
Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü	2,32	1,00
Günlük hayatımı büyük ölçüde etkilese bile akıllı telefonumu kullanmaktan asla vazgeçmem.	2,39	1,22
Akıllı telefonumla meşgul iken rahatsız edilmek beni sinirlendirir	4,43	1,54
Tuvalete acilen gitmek zorunda olsam bile akıllı telefonumu yanıma alırım.	2,48	1,42
Akıllı telefonumun bataryası tam doluyken bile bir gün gitmez	3,68	1,50
Aşırı Kullanım Faktörü	3,24	1,04
İnsanların Twitter ya da Facebook'taki konuşmalarını kaçırmamak için akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim	3,65	1,68
Twitter ya da Facebook gibi sosyal ağları uyanır uyanmaz kontrol ederim	2,54	1,35
Sosyal Ağ Faktörü	3,09	1,35
Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum	2,23	1,21
Akıllı telefon kullanırken bileklerimde ya da boynumun arkasında ağrı hissediyorum.	3,20	1,45
Diğer insanlara sormaktansa akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ederim	4,00	1,42
Fiziksel Belirtiler Faktörü	3,14	1,09

Akıllı telefon kullanırken sakinleşiyor ve rahatlıyorum	3,16	1,35
Akıllı telefon kullanırken kendimi keyifli ve coşkulu hissediyorum	3,60	1,31
Akıllı telefon kullanırken kendimi güvende hissediyorum	2,86	1,38
Akıllı telefon ile stresten kurtulmak mümkündür	2,22	1,26
Akıllı telefon aracılığıyla daha fazla insanla tanışmak harika bir duygudur	4,04	1,66
Pozitif Beklenti Faktörü	3,18	1,04
Telefon Bağımlılığı Genel	3,14	0,91

Ölçekte günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktörünü 1, 2, 5, 29, 30, 31, 32, 33 soruları, pozitif beklenti faktörünü 6, 7, 8, 9, 20 soruları, yoksunluk faktörünü 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 soruları, sanal yönelimli ilişkiler faktörünü 21, 22, 23, 26 soruları, aşırı kullanım faktörünü 17, 18, 19, 28 soruları, sosyal ağ bağımlılığı faktörünü 24, 25 soruları ve fiziksel belirtiler faktörünü 3, 4, 27 soruları karşılamaktadır (Demirci ve diğ., 2014).

Tablo 3.7. incelendiğinde ölçeğin genel ortalaması ($\bar{x}=3,14\pm0,91$) olduğu belirlenmiştir. Günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktörü ($\bar{x}=3,44\pm1,15$) alt boyut maddeleri incelendiğinde en yüksek ortalamaya sahip maddenin ($\bar{x}=4,39$) ortalama ile “Akıllı telefonumu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra yine kullanma ihtiyacı hissediyorum” olduğu, en düşük ortalamaya sahip maddenin ($\bar{x}=2,23$) ortalama ile “Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum” olduğu belirlenmiştir.

Yoksunluk faktörü alt boyut ortalaması ($\bar{x}=3,20\pm0,95$) alt boyut maddeleri incelendiğinde en yüksek ortalamaya sahip maddenin ($\bar{x}=4,36$) ortalama ile “Kullanmadığım zamanlarda bile aklımda akıllı telefonum var” olduğu, en düşük ortalamaya sahip maddenin ($\bar{x}=2,31$) ortalama ile “Akıllı telefon kullanmaktan daha eğlenceli bir şey yoktur” olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sanal yönelimli ilişkiler faktörü alt boyut ortalaması ($\bar{x}=2,32\pm1,00$) alt boyut maddeleri incelendiğinde en yüksek ortalamaya sahip maddenin ($\bar{x}=2,56$) ortalama ile “Akıllı telefonumdaki arkadaşlarımın, gerçek hayattaki arkadaşlarıma göre beni daha iyi anladıklarını düşünüyorum” olduğu, en düşük ortalamaya sahip maddenin ($\bar{x}=2,02$) ortalama ile “Akıllı telefondaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla ya da diğer aile bireyleriyle zaman geçirmeye tercih ediyorum” olduğu tespit edilmiştir.

Aşırı kullanım faktörü alt boyut ortalaması ($\bar{x}=3,24\pm1,04$) alt boyut maddeleri incelendiğinde en yüksek ortalamaya sahip maddenin ($\bar{x}=4,43$) ortalama ile “Akıllı telefonumla meşgul iken rahatsız edilmek beni sinirlendirir” olduğu, en düşük ortalamaya sahip maddenin ($\bar{x}=2,39$) ortalama ile “Günlük hayatımı büyük ölçüde etkilese bile akıllı telefonumu kullanmaktan asla vazgeçmem” olduğu saptanmıştır.

Sosyal ağ faktörü alt boyut ortalaması ($\bar{x}=3,09\pm1,35$) alt boyut maddeleri incelendiğinde en yüksek ortalamaya sahip maddenin ($\bar{x}=3,65$) ortalama ile “Diğer insanlara sormaktansa akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ederim” olduğu, en düşük ortalamaya sahip maddenin ($\bar{x}=2,54$) ortalama ile “Twitter ya da Facebook gibi sosyal ağları uyanır uyanmaz kontrol ederim” olduğu belirlenmiştir.

Fiziksel belirtiler faktörü alt boyut ortalaması ($\bar{x}=3,14\pm1,09$) alt boyut maddeleri incelendiğinde en yüksek ortalamaya sahip maddenin ($\bar{x}=4,00$) ortalama ile “Diğer insanlara sormaktansa akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ederim” olduğu, en düşük ortalamaya sahip maddenin ($\bar{x}=2,23$) ortalama ile “Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum” olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Pozitif beklentiler alt boyut ortalaması ($\bar{x}=3,18\pm1,04$) alt boyut maddeleri incelendiğinde en yüksek ortalamaya sahip maddenin ($\bar{x}=4,04$) ortalama ile “Akıllı telefon aracılığıyla daha fazla insanla tanışmak harika bir duygudur” olduğu, en düşük ortalamaya sahip maddenin ($\bar{x}=2,22$) ortalama ile “Akıllı telefon ile stresten kurtulmak mümkündür” olduğu görülmüştür.

3.7.4. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Bu bölümde akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu anlamda bağımsız örneklem T-testinden yararlanılmıştır.

Tablo 3.8. Akıllı Telefon Bağımlılığının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	s.s	T	sd	p
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma ve Tolerans Faktörü	Erkek	198	3,48	1,18	0,659	383	0,510
	Kadın	187	3,40	1,12			
Yoksunluk Faktörü	Erkek	198	3,24	0,94	0,757	383	0,450
	Kadın	187	3,16	0,96			
Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü	Erkek	198	2,22	0,99	-2,000	383	0,046*
	Kadın	187	2,42	1,00			
Aşırı Kullanım Faktörü	Erkek	198	3,22	1,05	-0,425	383	0,671
	Kadın	187	3,27	1,04			
Sosyal Ağ Faktörü	Erkek	198	3,03	1,37	-0,906	383	0,366
	Kadın	187	3,16	1,34			
Fiziksel Belirtiler Faktörü	Erkek	198	3,18	1,13	0,689	383	0,491
	Kadın	187	3,10	1,05			
Pozitif Beklentiler Faktörü	Erkek	198	3,03	1,00	2,805	383	0,005*
	Kadın	187	3,33	1,06			
Telefon Bağımlılığı Genel	Erkek	198	3,12	0,94	-0,436	383	0,663
	Kadın	187	3,16	0,90			

*p<0,05

Tablo 3.8. incelendiğinde akıllı telefon bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre aralarında farklılık tespit edilememiştir. Kadın katılımcıların (187 kişi, %3,16) erkek katılımcılara (198 kişi, %3,12) göre akıllı telefonlara daha fazla kullandıkları görülmektedir.

Alt faktörler incelendiğinde günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans bağlamında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ortalama puanlar dikkate alındığında erkek katılımcıların (198 kişi, %3,48) kadın katılımcılara (187 kişi, %3,40) göre akıllı telefonlarda daha fazla günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans yaşadıkları görülmektedir.

Cinsiyet açısından yoksunluk alt faktörüne bakıldığında erkek katılımcıların (198 kişi, %3,24) kadın katılımcılara (187 kişi, %3,16) göre akıllı telefonlarından olumsuz etkilendikleri görülmüştür. Sanal yönelimli ilişkiler alt faktörü incelendiğinde akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile aralarında anlamlılık söz konusudur. Kadın katılımcıların (187 kişi, %2,42) erkek katılımcılara (197 kişi, %2,22) göre akıllı telefonlarına daha bağımlı olduğu saptanmıştır.

Aşırı kullanım alt faktörü ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ortalama puanlar dikkate alındığında kadın katılımcıların (187 kişi, %3,27) erkek

katılımcılara (3,22) göre akıllı telefonlarında daha fazla kullanım yaşadığı görülmektedir. Sosyal ağ faktör boyutu incelendiğinde cinsiyet ile aralarında anlamlı bir farklılaşma söz konusu değildir. Bu anlamda sosyal ağ faktörüne yönelik sorulan sorulara verilen cevaplar incelendiğinde kadın katılımcıların (187 kişi, %3,16) erkek katılımcılara (197 kişi, %3,03) göre akıllı telefonlarda sosyal ağ faktörü bağlamında olumsuz etkilenmektedir.

Fiziksel belirtiler alt faktörü incelendiğinde cinsiyete göre aralarında anlamlı bir farklılaşma yoktur. Bu faktör bağlamında erkek katılımcıların (197 kişi, %3,18) kadın katılımcılara (187 kişi, %3,10) göre akıllı telefonlarında daha fazla fiziksel belirtilere maruz kaldıkları belirlenmiştir. Son olarak pozitif beklentiler alt faktörü cinsiyet ile ilişkilendirildiğinde anlamlı bir farklılaşmanın olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda kadın katılımcıların (187 kişi, %3,33) erkek katılımcılara (197 kişi, 3,03) göre akıllı telefonlarında daha fazla pozitif beklenti içerisinde oldukları görülmüştür.

3.7.5. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Akıllı telefon bağımlılık düzeyinin yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için Anova analizinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile yaş grupları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile yaş grupları arasındaki farkın kaynağı Post-Hoc testlerinden Scheffe testi ile belirlenmiştir.

Tablo 3.9. Akıllı Telefon Bağımlılığının Yaşa Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları

	Yaş	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma ve Tolerans Faktörü	15-24 yaş ⁽¹⁾	123	4,27	0,94	82,324	0,000*	(1-2)
	25-34 yaş ⁽²⁾	100	3,77	0,83			(1-3)
	35-44 yaş ⁽³⁾	69	3,01	0,84			(1-4)
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	53	2,57	0,87			(1-5)
	55-64 yaş ⁽⁵⁾	40	1,96	0,53			
Yoksunluk Faktörü	15-24 yaş ⁽¹⁾	123	3,72	0,88	33,296	0,000*	(1-2)
	25-34 yaş ⁽²⁾	100	3,36	0,81			(1-3)
	35-44 yaş ⁽³⁾	69	2,98	0,83			(1-4)
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	53	2,75	0,82			(1-5)
	55-64 yaş ⁽⁵⁾	40	2,20	0,62			
Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü	15-24 yaş ⁽¹⁾	123	2,66	1,02	16,719	0,000*	(1-3)
	25-34 yaş ⁽²⁾	100	2,51	0,93			(1-4)

	35-44 yaş ⁽³⁾	69	2,20	0,94			(1-5)
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	53	1,97	0,87			
	55-64 yaş ⁽⁵⁾	40	1,43	0,56			
Aşırı Kullanım Faktörü	15-24 yaş ⁽¹⁾	123	3,92	0,97	50,857	0,000*	(1-2)
	25-34 yaş ⁽²⁾	100	3,43	0,84			(1-3)
	35-44 yaş ⁽³⁾	69	2,93	0,77			(1-4)
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	53	2,63	0,85			(1-5)
	55-64 yaş ⁽⁵⁾	40	2,04	0,45			
Sosyal Ağ Faktörü	15-24 yaş ⁽¹⁾	123	4,00	1,19	56,591	0,000*	(1-2)
	25-34 yaş ⁽²⁾	100	3,26	1,05			(1-3)
	35-44 yaş ⁽³⁾	69	2,85	1,12			(1-4)
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	53	2,26	1,02			(1-5)
	55-64 yaş ⁽⁵⁾	40	1,39	0,69			
Fiziksel Belirtiler Faktörü	15-24 yaş ⁽¹⁾	123	3,78	0,99	45,330	0,000*	(1-2)
	25-34 yaş ⁽²⁾	100	3,40	0,94			(1-3)
	35-44 yaş ⁽³⁾	69	2,85	0,82			(1-4)
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	53	2,57	0,90			(1-5)
	55-64 yaş ⁽⁵⁾	40	1,83	0,60			
Pozitif Beklentiler Faktörü	15-24 yaş ⁽¹⁾	123	3,77	1,00	31,125	0,000*	(1-2)
	25-34 yaş ⁽²⁾	100	3,29	0,87			(1-3)
	35-44 yaş ⁽³⁾	69	2,95	0,86			(1-4)
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	53	2,74	0,91			(1-5)
	55-64 yaş ⁽⁵⁾	40	2,03	0,53			
Telefon Bağımlılığı Genel	15-24 yaş ⁽¹⁾	123	3,78	0,79	70,838	0,000*	(1-2)
	25-34 yaş ⁽²⁾	100	3,35	0,70			(1-3)
	35-44 yaş ⁽³⁾	69	2,86	0,66			(1-4)
	45-54 yaş ⁽⁴⁾	53	2,55	0,70			(1-5)
	55-64 yaş ⁽⁵⁾	40	1,92	0,39			

Tablo 3.9. incelendiğinde günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans ($F=82.324$; $p=0.000$; $p<0.05$), yoksunluk ($F=33.296$; $p=0.000$; $p<0.05$), sanal yönelimli ilişkiler ($F=16.719$; $p=0.000$; $p<0.05$), aşırı kullanım ($F=50.857$; $p=0.000$; $p<0.05$), sosyal ağ ($F=56.591$; $p=0.000$; $p<0.05$), fiziksel belirtiler ($F=45.330$; $p=0.000$; $p<0.05$) ve pozitif beklentiler ($F=31.125$; $p=0.000$; $p<0.05$) faktör düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılık düzeyi istatistiksel olarak %95 güven aralığında %5 hata payı göz önünde bulundurularak incelendiğinde aralarında anlamlılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma verilerine göre, günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktör düzeyi yaş grupları arasında karşılaştırıldığında 15-24 ($\bar{X}=4,27$) yaş aralığında bulunan katılımcıların 25-34 ($\bar{X}=3,77$), 35-44 ($\bar{X}=3,01$), 45-54 ($\bar{X}=2,57$) ve 55-64 ($\bar{X}=1,96$) yaş aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, yoksunluk faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında 15-24 ($\bar{X}=3,72$) yaş aralığında bulunan katılımcıların 25-34 ($\bar{X}=3,36$),

35-44 ($\bar{X}=2,98$), 45-54 ($\bar{X}=2,75$) ve 55-64 ($\bar{X}=2,20$) yaş aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, sanal yönelimli ilişkiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında 15-24 ($\bar{X}=2,66$) yaş aralığında bulunan katılımcıların 25-34 ($\bar{X}=2,51$), 35-44 ($\bar{X}=2,20$), 45-54 ($\bar{X}=1,97$) ve 55-64 ($\bar{X}=1,43$) yaş aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, aşırı kullanım faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında 15-24 ($\bar{X}=3,92$) yaş aralığında bulunan katılımcıların 25-34 ($\bar{X}=3,43$), 35-44 ($\bar{X}=2,93$), 45-54 ($\bar{X}=2,63$) ve 55-64 ($\bar{X}=2,04$) yaş aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, sosyal ağ faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında 15-24 ($\bar{X}=4,00$) yaş aralığında bulunan katılımcıların 25-34 ($\bar{X}=3,26$), 35-44 ($\bar{X}=2,85$), 45-54 ($\bar{X}=2,26$) ve 55-64 ($\bar{X}=1,39$) yaş aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, fiziksel belirtiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında 15-24 ($\bar{X}=3,78$) yaş aralığında bulunan katılımcıların 25-34 ($\bar{X}=3,40$), 35-44 ($\bar{X}=2,85$), 45-54 ($\bar{X}=2,57$) ve 55-64 ($\bar{X}=1,83$) yaş aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, pozitif beklentiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında 15-24 ($\bar{X}=3,77$) yaş aralığında bulunan katılımcıların 25-34 ($\bar{X}=3,29$), 35-44 ($\bar{X}=2,95$), 45-54 ($\bar{X}=2,74$) ve 55-64 ($\bar{X}=2,03$) yaş aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akıllı telefon bağımlılık düzeyi yaş ile ilişkilendirildiğinde kullanıcılar arasında anlamlı bir ilişki vardır ($F= 70.838$; $p=0.000$; $p<0.05$). 15-24 ($\bar{X}=3,78$) yaş aralığındaki bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri 25-34 ($\bar{X}=3,35$), 35-44 ($\bar{X}=2,86$), 45-54 ($\bar{X}=2,55$) ve 55-64 ($\bar{X}=1,92$) yaş arasında bulunan kişilerle karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu saptanmıştır.

3.7.6. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Akıllı telefon bağımlılık düzeyinin eğitim durumuna göre katılımcılar arasında farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için Anova analizinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile eğitim durumu arasındaki farkın kaynağı Post-Hoc testlerinden Scheffe testi ile belirlenmiştir.

Tablo 3.10. Akıllı Telefon Bağımlılığının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	s.s	F	P	Scheffe
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma ve Tolerans Faktörü	İlköğretim	51	2,35	0,88	23,341	0,000*	(1-2)
	Ortaöğretim	70	3,05	0,96			(1-3)
	Lise	124	3,86	1,10			(1-4)
	Üniversite	105	3,69	1,06			(1-5)
	Lisansüstü	35	3,59	1,09			
Yoksunluk Faktörü	İlköğretim	51	2,63	0,88	6,631	0,000*	(1-3)
	Ortaöğretim	70	3,14	0,91			(1-4)
	Lise	124	3,40	0,94			(1-5)
	Üniversite	105	3,27	0,94			
	Lisansüstü	35	3,26	0,88			
Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü	İlköğretim	51	1,79	0,91	4,656	0,000*	(1-2)
	Ortaöğretim	70	2,40	1,05			(1-3)
	Lise	124	2,46	0,92			
	Üniversite	105	2,29	0,91			
	Lisansüstü	35	2,46	1,30			
Aşırı Kullanım Faktörü	İlköğretim	51	2,48	0,93	10,672	0,000*	(1-2)
	Ortaöğretim	70	3,12	1,05			(1-3)
	Lise	124	3,51	1,04			(1-4)
	Üniversite	105	3,38	0,95			(1-5)
	Lisansüstü	35	3,25	0,93			
Sosyal Ağ Faktörü	İlköğretim	51	1,92	1,18	17,057	0,000*	(1-2)
	Ortaöğretim	70	2,81	1,38			(1-3)
	Lise	124	3,57	1,35			(1-4)
	Üniversite	105	3,27	1,10			(1-5)
	Lisansüstü	35	3,13	1,15			
Fiziksel Belirtiler Faktörü	İlköğretim	51	2,36	1,02	11,674	0,000*	(1-3)
	Ortaöğretim	70	2,88	1,01			(1-4)
	Lise	124	3,39	1,12			(1-5)
	Üniversite	105	3,29	0,99			
	Lisansüstü	35	3,48	0,92			
Pozitif Beklentiler Faktörü	İlköğretim	51	2,52	1,07	8,311	0,000*	(1-3)
	Ortaöğretim	70	3,06	1,08			(1-4)
	Lise	124	3,46	1,01			(1-5)
	Üniversite	105	3,22	0,89			
	Lisansüstü	35	3,25	0,98			
Telefon Bağımlılığı Genel	İlköğretim	51	2,36	0,84	15,601	0,000*	(1-2)
	Ortaöğretim	70	2,97	0,88			(1-3)
	Lise	124	3,43	0,87			(1-4)
	Üniversite	105	3,26	0,82			(1-5)
	Lisansüstü	35	3,25	0,87			

Tablo 3.10. incelendiğinde günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans ($F=23.341$; $p=0.000$; $p<0.05$), yoksunluk ($F=6.631$; $p=0.000$; $p<0.05$), sanal yönelimli ilişkiler ($F=4.656$; $p=0.000$; $p<0.05$), aşırı kullanım ($F=10.672$; $p=0.000$; $p<0.05$), sosyal ağ ($F=17.057$; $p=0.000$; $p<0.05$), fiziksel belirtiler ($F=11.674$; $p=0.000$; $p<0.05$) ve pozitif beklentiler ($F=8.311$; $p=0.000$; $p<0.05$) faktör düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılık düzeyi istatistiksel olarak %95 güven aralığında %5 hata payı göz önünde bulundurularak incelendiğinde aralarında anlamlılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktör düzeyi eğitim seviyesi grupları arasında karşılaştırıldığında ilköğretim mezunlarının ($\bar{X}=2,35$) ortaöğretim ($\bar{X}=3,05$), lise ($\bar{X}=3,86$), üniversite ($\bar{X}=3,69$) ve lisansüstü ($\bar{X}=2,63$) mezunlardan daha düşük olduğu, yoksunluk faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında ilköğretim mezunlarının ($\bar{X}=2,63$), ortaöğretim ($\bar{X}=3,14$), lise ($\bar{X}=3,40$), üniversite ($\bar{X}=3,27$) ve lisansüstü ($\bar{X}=3,26$) mezunlara oranla daha düşük olduğu, sanal yönelimli faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında ilköğretim mezunlarının ($\bar{X}=1,79$), ortaöğretim ($\bar{X}=2,40$), lise ($\bar{X}=2,46$), üniversite ($\bar{X}=2,29$) ve lisansüstü ($\bar{X}=2,46$) mezunlara oranla daha düşük olduğu, aşırı kullanım faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında ilköğretim mezunlarının ($\bar{X}=2,48$), ortaöğretim ($\bar{X}=3,12$), lise ($\bar{X}=3,51$), üniversite ($\bar{X}=3,38$) ve lisansüstü ($\bar{X}=3,25$) mezunlara oranla daha düşük olduğu, sosyal ağ faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında ilköğretim mezunlarının ($\bar{X}=1,92$), ortaöğretim ($\bar{X}=2,81$), lise ($\bar{X}=3,57$), üniversite ($\bar{X}=3,27$) ve lisansüstü ($\bar{X}=3,13$) mezunlara oranla daha düşük olduğu, fiziksel belirtiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında ilköğretim mezunlarının ($\bar{X}=2,36$), ortaöğretim ($\bar{X}=2,88$), lise ($\bar{X}=3,39$), üniversite ($\bar{X}=3,29$) ve lisansüstü ($\bar{X}=3,48$) mezunlara oranla daha düşük olduğu ve pozitif beklentiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında ilköğretim mezunlarının ($\bar{X}=2,52$), ortaöğretim ($\bar{X}=3,06$), lise ($\bar{X}=3,46$), üniversite ($\bar{X}=3,22$) ve lisansüstü ($\bar{X}=3,25$) mezunlara oranla daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür ($F=15.601$; $p=0.000$; $p<0.05$). İlköğretim mezunlarının ($\bar{X}=2,36$) akıllı telefon bağımlılığı genel düzeyleri ortaöğretim ($\bar{X}=2,97$), lise ($\bar{X}=3,43$), üniversite ($\bar{X}=3,26$) ve lisansüstü ($\bar{X}=3,25$) mezunlara oranla daha düşük olduğu saptanmıştır.

3.7.7. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Medeni Durumuna Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Akıllı telefon bağımlılık düzeyinin medeni duruma göre katılımcılar arasında farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için T-testi analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile katılımcıların medeni durumu arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.11. Akıllı Telefon Bağımlılığının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Analiz Sonuçları

	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	s.s	t	sd	p
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma Ve Tolerans Faktörü	Evli	168	2,79	0,98	-11,247	383	0,000*
	Bekâr	217	3,95	1,01			
Yoksunluk Faktörü	Evli	168	2,85	0,87	-6,753	383	0,000*
	Bekâr	217	3,47	0,92			
Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü	Evli	168	1,93	0,84	-7,025	383	0,000*
	Bekâr	217	2,61	1,01			
Aşırı Kullanım Faktörü	Evli	168	2,76	0,87	-8,811	383	0,000*
	Bekâr	217	3,62	1,01			
Sosyal Ağ Faktörü	Evli	168	2,39	1,16	-10,006	383	0,000*
	Bekâr	217	3,63	1,24			
Fiziksel Belirtiler Faktörü	Evli	168	2,62	0,95	-9,132	383	0,000*
	Bekâr	217	3,55	1,02			
Pozitif Beklentiler Faktörü	Evli	168	2,70	0,93	-8,706	383	0,000*
	Bekâr	217	3,55	0,96			
Telefon Bağımlılığı Genel	Evli	168	2,64	0,78	-10,789	383	0,000*
	Bekâr	217	3,53	0,83			

*p<0,05

Tablo 3.11. incelendiğinde, günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktörüne yönelik görüşler, medeni duruma göre farklılık düzeyi istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=-11.247$; $p=0,000$; $p<0.05$). Elde edilen verilere göre bekarların ($\bar{X}=3,95$) günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktör düzeyi evli ($\bar{X}=2,79$) olan katılımcılarla karşılaştırıldığında daha fazladır.

Yoksunluk faktörüne yönelik görüşler cinsiyete göre, farklılık düzeyi istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği ($t=-6.753$; $p=0,000$; $p<0.05$),

medeni duruma göre ise, bekarların ($\bar{X}=3,47$), evlilere ($\bar{X}=2,85$) göre yoksunluk faktör düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sanal yönelimli ilişkiler faktörüne yönelik görüşler cinsiyete göre, farklılık düzeyi istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=-7.025$; $p=0,000$; $p<0.05$). Medeni duruma göre bekarların ($\bar{X}=2,61$) sanal yönelimli ilişkiler faktör düzeyleri evlilere ($\bar{X}=1,93$) göre daha yüksektir.

Aşırı kullanım faktörüne yönelik görüşler cinsiyete göre, farklılık düzeyi istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği belirlenmiştir ($t=-8.811$; $p=0,000$; $p<0.05$). Aşırı kullanım faktörüne yönelik görüşler medeni duruma göre, bekarların ($\bar{X}=3,62$) düzeyi, evlilere ($\bar{X}=2,76$) göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Sosyal ağ faktörüne yönelik ilişkiler cinsiyete göre, farklılık düzeyi istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği ($t=-10.006$; $p=0,000$; $p<0.05$), medeni duruma göre ise bekarların ($\bar{X}=3,63$), evlilere ($\bar{X}=2,39$) göre sosyal ağ faktör düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Fiziksel belirtiler faktörüne yönelik ilişkiler cinsiyete göre, farklılık düzeyi istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği ($t=-9.132$; $p=0,000$; $p<0.05$), medeni duruma göre ise, bekarların ($\bar{X}=3,55$), evlilere ($\bar{X}=2,62$) göre fiziksel belirtiler faktör düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Pozitif beklentiler faktör düzeyinin cinsiyete göre, farklılık düzeyi istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği ($t=-8.706$; $p=0,000$; $p<0.05$), medeni duruma göre ise bekarların ($\bar{X}=3,55$) evlilere göre pozitif beklentiler faktör düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Genel olarak bakıldığında akıllı telefon bağımlılık düzeyinin medeni duruma göre, farklılık düzeyi istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği belirlenmiştir ($t=-10.789$; $p=0,000$; $p<0.05$). Ayrıca bekar katılımcıların ($\bar{X}=3,53$) evli katılımcılara ($\bar{X}=2,64$) göre akıllı telefon kullanımı daha fazladır.

3.7.8. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin günde ortalama telefon kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Anova analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile günde ortalama telefon kullanım süresi arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile günde ortalama telefon kullanım süresi grupları arasındaki farkın kaynağı Scheffe testi ile incelenmiştir.

Tablo 3.12. Akıllı Telefon Bağımlılığının Telefon Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları

	Günde Ortalama Telefon Kullanımı	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma ve Tolerans Faktörü	0-1 saat ⁽¹⁾	39	1,94	0,55	46,858	0,000*	(1-2)
	2-3 saat ⁽²⁾	140	3,09	1,06			(1-3)
	4-5 saat ⁽³⁾	105	3,83	0,94			(1-4)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	61	4,01	0,98			(1-5)
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	40	4,25	0,76			
Yoksunluk Faktörü	0-1 saat ⁽¹⁾	39	2,23	0,58	28,062	0,000*	(1-2)
	2-3 saat ⁽²⁾	140	2,98	0,88			(1-3)
	4-5 saat ⁽³⁾	105	3,33	0,81			(1-4)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	61	3,59	0,95			(1-5)
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	40	3,99	0,77			
Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü	0-1 saat ⁽¹⁾	39	1,31	0,47	26,691	0,000*	(1-2)
	2-3 saat ⁽²⁾	140	2,11	0,93			(1-3)
	4-5 saat ⁽³⁾	105	2,37	0,87			(1-4)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	61	2,88	0,94			(1-5)
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	40	3,01	1,00			
Aşırı Kullanım Faktörü	0-1 saat ⁽¹⁾	39	1,91	0,47	41,444	0,000*	(1-2)
	2-3 saat ⁽²⁾	140	3,04	0,95			(1-3)
	4-5 saat ⁽³⁾	105	3,37	0,80			(1-4)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	61	3,74	0,95			(1-5)
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	40	4,18	0,95			
Sosyal Ağ Faktörü	0-1 saat ⁽¹⁾	39	1,28	0,55	44,915	0,000*	(1-2)
	2-3 saat ⁽²⁾	140	2,76	1,25			(1-3)
	4-5 saat ⁽³⁾	105	3,41	1,08			(1-4)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	61	3,74	1,14			(1-5)
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	40	4,16	1,13			

Fiziksel Belirtiler Faktörü	0-1 saat ⁽¹⁾	39	1,88	0,57	41,958	0,000*	(1-2)
	2-3 saat ⁽²⁾	140	2,80	0,99			(1-3)
	4-5 saat ⁽³⁾	105	3,35	0,90			(1-4)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	61	3,79	0,92			(1-5)
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	40	4,04	0,93			
Pozitif Beklentiler Faktörü	0-1 saat ⁽¹⁾	39	2,10	0,67	24,879	0,000*	(1-2)
	2-3 saat ⁽²⁾	140	2,98	0,97			(1-3)
	4-5 saat ⁽³⁾	105	3,30	0,93			(1-4)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	61	3,71	0,92			(1-5)
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	40	3,80	1,00			
Telefon Bağımlılığı Genel	0-1 saat ⁽¹⁾	39	1,90	0,42	53,554	0,000*	(1-2)
	2-3 saat ⁽²⁾	140	2,88	0,81			(1-3)
	4-5 saat ⁽³⁾	105	3,34	0,72			(1-4)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	61	3,67	0,77			(1-5)
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	40	3,94	0,70			

Tablo 3.12. incelendiğinde günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans ($F=46.858$; $p=0.000$; $p<0.05$), yoksunluk ($F=28.062$; $p=0.000$; $p<0.05$), sanal yönelimli ilişkiler ($F=26.691$; $p=0.000$; $p<0.05$), aşırı kullanım ($F=41.444$; $p=0.000$; $p<0.05$), sosyal ağ ($F=44.915$; $p=0.000$; $p<0.05$), fiziksel belirtiler ($F=41.958$; $p=0.000$; $p<0.05$) ve pozitif beklentiler ($F=24.879$; $p=0.000$; $p<0.05$) faktör düzeylerinin günde ortalama telefon kullanım süresine göre farklılık düzeyi istatistiksel olarak %95 güven aralığında %5 hata payı göz önünde bulundurularak incelendiğinde aralarında anlamlılık gösterdiği saptanmıştır.

Araştırma bulgularına göre, günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktör düzeyi günde ortalama telefon kullanım süresi gruplar arasında karşılaştırıldığında telefonu 0-1 saat kullananların ($\bar{X}=1,94$), 2-3 saat ($\bar{X}=3,09$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,83$), 6-7 saat ($\bar{X}=4,01$) ve 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=4,25$) kullananlara göre daha düşük olduğu, yoksunluk faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında telefonu 0-1 saat kullananların ($\bar{X}=2,23$), 2-3 saat ($\bar{X}=2,98$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,33$), 6-7 saat ($\bar{X}=3,59$) ve 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=3,99$) kullananlara göre daha düşük olduğu, sanal yönelimli ilişkiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında telefonu 0-1 saat kullananların ($\bar{X}=1,31$), 2-3 saat ($\bar{X}=2,11$), 4-5 saat ($\bar{X}=2,37$), 6-7 saat ($\bar{X}=2,88$) ve 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=3,01$) kullananlara göre daha düşük olduğu, aşırı kullanım

faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında telefonu 0-1 saat kullananların ($\bar{X}=1,91$), 2-3 saat ($\bar{X}=3,04$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,37$), 6-7 saat ($\bar{X}=3,74$) ve 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=4,18$) kullananlara göre daha düşük olduğu, sosyal ağ faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında telefonu 0-1 saat kullananların ($\bar{X}=1,28$), 2-3 saat ($\bar{X}=2,76$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,41$), 6-7 saat ($\bar{X}=3,74$) ve 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=4,16$) kullananlara göre daha düşük olduğu, fiziksel belirtiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında telefonu 0-1 saat kullananların ($\bar{X}=1,88$), 2-3 saat ($\bar{X}=2,80$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,35$), 6-7 saat ($\bar{X}=3,79$) ve 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=4,04$) kullananlara göre daha düşük olduğu ve pozitif beklentiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında telefonu 0-1 saat kullananların ($\bar{X}=2,10$), 2-3 saat ($\bar{X}=2,98$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,30$), 6-7 saat ($\bar{X}=3,71$), 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=3,80$) kullananlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile günde ortalama telefon kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($F= 53,554$; $p=0.000$; $p<0.05$). Akıllı telefonunu 0-1 saat kullananların ($\bar{X}=1,90$), 2-3 saat ($\bar{X}=2,88$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,34$), 6-7 saat ($\bar{X}=3,67$) ve 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=3,94$) kullananlara göre akıllı telefon bağımlılık düzeyi daha düşüktür.

3.7.9. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Telefon Kontrol Etme Sıklığına Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin günde ortalama telefon kontrol etme sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Anova analizinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile günde ortalama telefon kontrol etme sıklığı arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile günde ortalama telefon kontrol etme sıklığı grupları arasındaki farkın kaynağı Scheffe testi ile incelenmiştir.

Tablo 3.13. Akıllı Telefon Bağımlılığının Telefon Kontrol Etme Sıklığına Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları

	Günde Ortalama Telefon Kontrol Etme	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma ve Tolerans Faktörü	0-10 defa ⁽¹⁾	47	2,22	0,86	46,490	0,000*	(1-2)
	11-21 defa ⁽²⁾	76	2,79	1,05			(1-3)
	22-32 defa ⁽³⁾	84	3,44	0,94			(1-4)
	33-43 defa ⁽⁴⁾	69	3,90	0,94			(1-5)
	44 ve üzeri ⁽⁵⁾	109	4,13	0,92			
Yoksunluk Faktörü	0-10 defa ⁽¹⁾	47	2,42	0,80	21,955	0,000*	(1-3)
	11-21 defa ⁽²⁾	76	2,88	0,92			(1-4)
	22-32 defa ⁽³⁾	84	3,17	0,72			(1-5)
	33-43 defa ⁽⁴⁾	69	3,36	0,95			
	44 ve üzeri ⁽⁵⁾	109	3,69	0,88			
Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü	0-10 defa ⁽¹⁾	47	1,63	0,80	17,235	0,000*	(1-3)
	11-21 defa ⁽²⁾	76	1,95	0,96			(1-4)
	22-32 defa ⁽³⁾	84	2,32	0,96			(1-5)
	33-43 defa ⁽⁴⁾	69	2,41	0,87			
	44 ve üzeri ⁽⁵⁾	109	2,80	0,95			
Aşırı Kullanım Faktörü	0-10 defa ⁽¹⁾	47	2,29	0,99	28,856	0,000*	(1-3)
	11-21 defa ⁽²⁾	76	2,78	0,89			(1-4)
	22-32 defa ⁽³⁾	84	3,28	0,85			(1-5)
	33-43 defa ⁽⁴⁾	69	3,46	0,93			
	44 ve üzeri ⁽⁵⁾	109	3,81	0,94			
Sosyal Ağ Faktörü	0-10 defa ⁽¹⁾	47	1,91	1,27	29,154	0,000*	(1-3)
	11-21 defa ⁽²⁾	76	2,49	1,26			(1-4)
	22-32 defa ⁽³⁾	84	2,99	1,23			(1-5)
	33-43 defa ⁽⁴⁾	69	3,51	1,12			
	44 ve üzeri ⁽⁵⁾	109	3,83	1,10			
Fiziksel Belirtiler Faktörü	0-10 defa ⁽¹⁾	47	2,24	0,94	28,785	0,000*	(1-3)
	11-21 defa ⁽²⁾	76	2,59	1,05			(1-4)
	22-32 defa ⁽³⁾	84	3,12	0,88			(1-5)
	33-43 defa ⁽⁴⁾	69	3,48	0,99			
	44 ve üzeri ⁽⁵⁾	109	3,72	0,94			
Pozitif Beklentiler Faktörü	0-10 defa ⁽¹⁾	47	2,37	0,79	16,817	0,000*	(1-3)
	11-21 defa ⁽²⁾	76	2,86	1,03			(1-4)
	22-32 defa ⁽³⁾	84	3,16	0,90			(1-5)
	33-43 defa ⁽⁴⁾	69	3,42	0,97			
	44 ve üzeri ⁽⁵⁾	109	3,61	1,02			
Telefon Bağımlılığı Genel	0-10 defa ⁽¹⁾	47	2,21	0,77	40,498	0,000*	(1-2)
	11-21 defa ⁽²⁾	76	2,68	0,86			(1-3)
	22-32 defa ⁽³⁾	84	3,13	0,70			(1-4)
	33-43 defa ⁽⁴⁾	69	3,42	0,79			(1-5)
	44 ve üzeri ⁽⁵⁾	109	3,70	0,76			

Tablo 3.13. incelendiğinde günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans ($F=46.490$; $p=0.000$; $p<0.05$), yoksunluk ($F=21.955$; $p=0.000$; $p<0.05$), sanal yönelimli ilişkiler ($F=17.235$; $p=0.000$; $p<0.05$), aşırı kullanım ($F=28.856$; $p=0.000$; $p<0.05$), sosyal ağ ($F=29.154$; $p=0.000$; $p<0.05$), fiziki belirtiler ($F=28.785$; $p=0.000$; $p<0.05$) ve pozitif beklentiler ($F=16.817$; $p=0.000$; $p<0.05$) faktör düzeylerinin günde ortalama telefon kullanım süresine göre farklılık düzeyi istatistiksel olarak %95 güven aralığında %5 hata payı göz önünde bulundurularak incelendiğinde aralarında anlamlılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen verilere göre, günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktör düzeyi günde ortalama telefon kontrol etme sıklığı gruplar arasında karşılaştırıldığında telefonu 0-10 defa kontrol edenlerin ($\bar{X}=2,22$), 11-21 defa ($\bar{X}=2,79$), 22-32 defa ($\bar{X}=3,44$), 33-43 defa ($\bar{X}=4,13$) ve 44 ve üzeri ($\bar{X}=4,13$) kontrol edenlere göre daha düşük olduğu, yoksunluk faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında telefonu 0-10 defa kontrol edenlerin ($\bar{X}=2,42$), 11-21 defa ($\bar{X}=2,88$), 22-32 defa ($\bar{X}=3,17$), 33-43 defa ($\bar{X}=3,36$) ve 44 ve üzeri ($\bar{X}=3,69$) kontrol edenlere göre daha düşük olduğu, sanal yönelimli ilişkiler yoksunluk faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında telefonu 0-10 defa kontrol edenlerin ($\bar{X}=1,63$), 11-21 defa ($\bar{X}=1,95$), 22-32 defa ($\bar{X}=2,32$), 33-43 defa ($\bar{X}=2,41$), 44 defa ve üzeri ($\bar{X}=2,80$) kontrol edenlere göre daha düşük olduğu, aşırı kullanım faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında telefonu 0-10 defa kontrol edenlerin ($\bar{X}=2,29$), 11-21 defa ($\bar{X}=2,78$), 22-32 defa ($\bar{X}=3,28$), 33-43 defa ($\bar{X}=3,46$) ve 44 ve üzeri ($\bar{X}=3,81$) kontrol edenlere göre daha düşük olduğu, sosyal ağ faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında telefonu 0-10 defa kontrol edenlerin ($\bar{X}=1,91$), 11-21 defa ($\bar{X}=2,49$), 22-32 defa ($\bar{X}=2,99$), 33-43 defa ($\bar{X}=3,51$) ve 44 ve üzeri ($\bar{X}=3,83$) kontrol edenlere göre daha düşük olduğu, fiziki belirtiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında telefonu 0-10 defa kontrol edenlerin ($\bar{X}=2,24$), 11-21 defa ($\bar{X}=2,59$), 22-32 defa ($\bar{X}=3,12$), 33-43 defa ($\bar{X}=3,48$) ve 44 ve üzeri ($\bar{X}=3,72$) kontrol edenlere göre daha düşük olduğu ve pozitif beklentiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında telefonu 0-10 defa kontrol edenlerin ($\bar{X}=2,37$), 11-21 defa ($\bar{X}=2,86$), 22-32 defa ($\bar{X}=3,16$), 33-43 defa ($\bar{X}=3,42$) ve 44 ve üzeri ($\bar{X}=3,61$) kontrol edenlere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile günde ortalama telefon kontrol etme sıklığı arasında anlamlılık bulunmaktadır ($F=40.498$; $p=0.000$; $p<0.05$). Telefonu 0-10 defa

kontrol edenlerin ($\bar{X}=2,21$) akıllı telefon bağımlılığı genel düzeyleri 11-21 defa ($\bar{X}=2,68$), 22-32 defa ($\bar{X}=3,13$), 33-43 defa ($\bar{X}=3,42$) ve 44 ve üzeri ($\bar{X}=3,70$) kontrol edenlere göre akıllı telefon bağımlılık düzeyi daha düşüktür.

3.7.10. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Telefon Değiştirme Sürelerine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin telefon değiştirme sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Anova analizi uygulanmıştır. Uygulama sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile telefon değiştirme sıklığı arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile telefon değiştirme sıklığı grupları arasındaki farkın kaynağı Scheffe testi ile incelenmiştir.

Tablo 3.14. Akıllı Telefon Bağımlılığının Telefon Değiştirme Sıklığına Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları

	Telefon Değiştirme Sıklığı	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma Ve Tolerans Faktörü	0-1 yılda bir ⁽¹⁾	28	3,99	0,96	8,309	0,000*	(1-5)
	2 yılda bir ⁽²⁾	52	3,54	1,19			(3-5)
	3 yılda bir ⁽³⁾	83	3,64	0,98			(4-5)
	4 yılda bir ⁽⁴⁾	66	3,76	1,03			
	5 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	156	3,07	1,20			
Yoksunluk Faktörü	0-1 yılda bir ⁽¹⁾	28	3,81	0,86	5,190	0,000*	(1-5)
	2 yılda bir ⁽²⁾	52	3,14	0,98			
	3 yılda bir ⁽³⁾	83	3,25	0,85			
	4 yılda bir ⁽⁴⁾	66	3,37	0,87			
	5 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	156	3,02	0,98			
Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü	0-1 yılda bir ⁽¹⁾	28	2,99	0,94	5,169	0,000*	(1-5)
	2 yılda bir ⁽²⁾	52	2,40	0,97			
	3 yılda bir ⁽³⁾	83	2,34	0,93			
	4 yılda bir ⁽⁴⁾	66	2,40	0,98			
	5 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	156	2,12	1,00			
Aşırı Kullanım Faktörü	0-1 yılda bir ⁽¹⁾	28	3,80	0,88	5,712	0,000*	(1-5)
	2 yılda bir ⁽²⁾	52	3,42	1,07			
	3 yılda bir ⁽³⁾	83	3,32	1,00			
	4 yılda bir ⁽⁴⁾	66	3,40	0,98			
	5 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	156	2,98	1,04			
Sosyal Ağ Faktörü	0-1 yılda bir ⁽¹⁾	28	3,64	1,28	6,022	0,000*	(1-5)
	2 yılda bir ⁽²⁾	52	3,32	1,22			(4-5)
	3 yılda bir ⁽³⁾	83	3,22	1,17			
	4 yılda bir ⁽⁴⁾	66	3,41	1,32			

	5 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	156	2,71	1,42			
Fiziksel Belirtiler Faktörü	0-1 yılda bir ⁽¹⁾	28	3,57	1,04	5,514	0,000*	(1-5)
	2 yılda bir ⁽²⁾	52	3,29	1,05			(3-5)
	3 yılda bir ⁽³⁾	83	3,33	0,93			
	4 yılda bir ⁽⁴⁾	66	3,31	1,12			
	5 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	156	2,84	1,12			
Pozitif Beklentiler Faktörü	0-1 yılda bir ⁽¹⁾	28	3,82	1,05	9,947	0,000*	(1-5)
	2 yılda bir ⁽²⁾	52	3,47	1,00			(2-5)
	3 yılda bir ⁽³⁾	83	3,33	0,94			(3-5)
	4 yılda bir ⁽⁴⁾	66	3,32	0,98			(4-5)
	5 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	156	2,82	1,01			
Telefon Bağımlılığı Genel	0-1 yılda bir ⁽¹⁾	28	3,72	0,79	8,674	0,000*	(1-5)
	2 yılda bir ⁽²⁾	52	3,26	0,92			(2-5)
	3 yılda bir ⁽³⁾	83	3,26	0,78			(3-5)
	4 yılda bir ⁽⁴⁾	66	3,34	0,82			(4-5)
	5 yıl ve üzeri ⁽⁵⁾	156	2,85	0,96			

Tablo 3.14. incelendiğinde günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktör düzeylerinin katılımcıların telefon değiştirme sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği görülmüştür ($F= 8.309$; $p=0.000$; $p<0.05$). Araştırma sonucuna göre 5 yıl ve üzerinde telefon değiştiren katılımcıların ($\bar{X}=3,07$) günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktörü düzeyleri telefonlarını 0-1 yılda bir ($\bar{X}=3,99$), 2 yılda bir ($\bar{X}=3,54$), 3 yılda bir ($\bar{X}=3,64$) ve 4 yılda bir ($\bar{X}=3,76$) değiştirenler göre bağımlılık düzeyinin daha düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Yoksunluk faktör düzeylerinin katılımcıların telefon değiştirme sıklıklarına göre istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği belirlenmiştir ($F= 5.190$; $p=0.000$; $p<0.05$). 5 yıl ve üzerinde telefon değiştiren katılımcıların ($\bar{X}=3,02$) yoksunluk faktörü düzeyleri telefonlarını 0-1 yılda bir ($\bar{X}=3,81$) değiştirenlere göre daha düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Sanal yönelimli ilişkiler faktör düzeylerinin katılımcıların telefon değiştirme sıklıklarına göre istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği saptanmıştır ($F= 5.169$; $p=0.000$; $p<0.05$). 5 yıl ve üzerinde telefon değiştiren katılımcıların ($\bar{X}=2,12$) sanal yönelimli ilişkiler faktörü düzeyleri telefonlarını 0-1 yılda bir ($\bar{X}=2,99$) değiştiren katılımcılara göre bağımlılık seviyesi daha düşük olduğu görülmüştür.

Aşırı kullanım faktörü düzeylerinin katılımcıların telefon değiştirme sıklıklarına göre istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği belirlenmiştir ($F= 5.172$; $p=0.000$; $p<0.05$).

Buna göre 5 yıl ve üzerinde telefon değiştiren katılımcıların ($\bar{X}=2,98$) aşırı kullanım faktör düzeyleri telefonlarını 0-1 yılda bir ($\bar{X}=3,80$) değiştiren katılımcılara göre bağımlılık düzeyi daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal ağ faktörü düzeylerinin katılımcıların telefon değiştirme sıklıklarına göre incelendiğinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır ($F= 6,022$; $p=0.000$; $p<0.05$). Veriler doğrultusunda 5 yıl ve üzerinde telefon değiştiren katılımcıların ($\bar{X}=2,71$) telefonlarını 0-1 yılda bir ($\bar{X}=3,64$) ve 4 yılda bir ($\bar{X}=3,41$) değiştiren bireylere göre daha düşük seviyede akıllı telefonlara bağımlı olduğu görülmüştür.

Fiziksel belirtiler faktörü bağlamında incelendiğinde katılımcıların telefon değiştirme sıklıklarının anlamlılık gösterdiği saptanmıştır ($F= 5.514$; $p=0.000$; $p<0.05$). Buna göre, 5 yıl ve üzerinde telefon değiştirenler ($\bar{X}=2,84$) telefonlarını 0-1 yılda bir ($\bar{X}=3,57$) ve 3 yılda bir ($\bar{X}=3,33$) değiştirenler göre bağımlılık seviyesi daha düşük olduğu saptanmıştır.

Pozitif beklentiler faktörü incelendiğinde katılımcıların telefon değiştirme sıklıklarının anlamlılık gösterdiği belirlenmiştir ($F= 9.947$; $p=0.000$; $p<0.05$). 5 yıl ve üzerinde telefon değiştirenler ($\bar{X}=2,82$) telefonlarını 0-1 yılda bir ($\bar{X}=3,82$), 2 yılda bir ($\bar{X}=3,47$), 3 yılda bir ($\bar{X}=3,33$) ve 4 yılda bir ($\bar{X}=3,32$) değiştiren katılımcılara göre daha düşük seviyede bağımlılık göstermekte olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin telefon değiştirme sıklıklarına göre incelendiğinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır ($F= 8.674$; $p=0.000$; $p<0.05$). 5 yıl ve üzerinde telefon değiştirenler ($\bar{X}=2,85$) telefonlarını 0-1 yılda bir ($\bar{X}=3,72$), 2 yılda bir ($\bar{X}=3,26$), 3 yılda bir ($\bar{X}=3,26$) ve 4 yılda bir ($\bar{X}=3,34$) değiştiren bireylere göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucuna göre telefonlarını 2 yılda bir ve 3 yılda bir değiştirenler arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

3.7.11. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Telefon Kullanmama Süresine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile telefon kullanmama süresi arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığı Anova analizi

yapılarak incelenmiştir. Analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile günde ortalama telefon kullanmama süresi arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile günde ortalama telefon kullanmama süresi arasındaki farkın kaynağı Scheffe testi ile incelenmiştir.

Tablo 3.15. Akıllı Telefon Bağımlılığının Telefon Kullanmama Süresine Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları

	Telefonun Kullanılmadığı Ortalama Süre	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma Ve Tolerans Faktörü	0-1 saat ⁽¹⁾	22	3,64	1,84	8,717	0,000*	(5-1)
	2-3 saat ⁽²⁾	60	4,12	1,61			(5-2)
	4-5 saat ⁽³⁾	57	3,98	1,72			(5-3)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	106	3,55	1,45			(5-4)
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	140	2,79	1,76			
Yoksunluk Faktörü	0-1 saat ⁽¹⁾	22	3,70	1,13	9,286	0,000*	(5-1)
	2-3 saat ⁽²⁾	60	3,84	1,08			(5-2)
	4-5 saat ⁽³⁾	57	3,71	1,00			(5-3)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	106	3,58	0,99			(5-4)
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	140	3,01	1,23			
Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü	0-1 saat ⁽¹⁾	22	3,30	0,90	7,388	0,000*	(5-2)
	2-3 saat ⁽²⁾	60	3,56	0,92			(5-3)
	4-5 saat ⁽³⁾	57	3,51	0,89			(5-4)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	106	3,27	0,79			
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	140	2,86	0,99			
Aşırı Kullanım Faktörü	0-1 saat ⁽¹⁾	22	2,24	0,87	7,271	0,000*	(5-1)
	2-3 saat ⁽²⁾	60	2,70	0,96			(5-2)
	4-5 saat ⁽³⁾	57	2,56	1,07			(5-3)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	106	2,41	0,90			(5-4)
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	140	1,99	0,98			
Sosyal Ağ Faktörü	0-1 saat ⁽¹⁾	22	3,63	1,16	8,983	0,000*	(5-1)
	2-3 saat ⁽²⁾	60	3,58	0,95			(5-2)
	4-5 saat ⁽³⁾	57	3,51	0,99			(5-3)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	106	3,28	0,91			(5-4)
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	140	2,91	1,09			
Fiziksel Belirtiler Faktörü	0-1 saat ⁽¹⁾	22	3,32	1,36	6,040	0,000*	(5-1)
	2-3 saat ⁽²⁾	60	3,57	1,10			(5-2)
	4-5 saat ⁽³⁾	57	3,52	1,30			(5-3)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	106	3,20	1,21			(5-4)
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	140	2,60	1,42			
Pozitif Beklentiler Faktörü	0-1 saat ⁽¹⁾	22	3,45	1,26	8,122	0,000*	(5-2)
	2-3 saat ⁽²⁾	60	3,50	0,99			(5-3)
	4-5 saat ⁽³⁾	57	3,35	0,96			(5-4)
	6-7 saat ⁽⁴⁾	106	3,20	1,04			
	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	140	2,82	1,12			
	0-1 saat ⁽¹⁾	22	3,30	0,91	11,022	0,000*	(5-1)
	2-3 saat ⁽²⁾	60	3,59	1,01			(5-2)

Telefon	4-5 saat ⁽³⁾	57	3,53	0,97	(5-3)
Bağımlılığı	6-7 saat ⁽⁴⁾	106	3,16	0,92	(5-4)
Genel	8 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	140	2,85	1,08	

Tablo 3.15. incelendiğinde günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans ($F=8.717$; $p=0.000$; $p<0.05$), yoksunluk ($F=9.286$; $p=0.000$; $p<0.05$), sanal yönelimli ilişkiler ($F=7.388$; $p=0.000$; $p<0.05$), aşırı kullanım ($F=7.271$; $p=0.000$; $p<0.05$), sosyal ağ ($F=8.983$; $p=0.000$; $p<0.05$), fiziksel belirtiler ($F=6.040$; $p=0.000$; $p<0.05$) ve pozitif beklentiler ($F=8.122$; $p=0.000$; $p<0.05$) faktör düzeylerinin kullanılan sosyal medya sayısına göre istatistiksel olarak %95 güven aralığında %5 hata payı göz önünde bulundurularak incelendiğinde aralarında anlamlılık gösterdiği belirlenmiştir.

Analiz sonucuna göre, telefonu 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=2,79$) süre boyunca kullanmayan katılımcıların günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktör düzeyleri 0-1 saat ($\bar{X}=3,64$), 2-3 saat ($\bar{X}=4,12$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,98$), 6-7 saat ($\bar{X}=3,55$) kullanmayanlara göre daha düşük olduğu, telefonu 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=3,01$) süre boyunca kullanmayan katılımcıların yoksunluk faktör düzeyleri 0-1 saat ($\bar{X}=3,70$), 2-3 saat ($\bar{X}=3,84$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,71$), 6-7 saat ($\bar{X}=3,58$) kullanmayanlara göre daha düşük olduğu, telefonu 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=2,86$) süre boyunca kullanmayan katılımcıların sanal yönelimli ilişkiler faktör düzeyleri 2-3 saat ($\bar{X}=3,56$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,51$), 6-7 saat ($\bar{X}=3,27$) kullanmayanlara göre daha düşük olduğu, telefonu 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=1,99$) süre boyunca kullanmayan katılımcıların aşırı kullanım faktör düzeyleri 0-1 saat ($\bar{X}=2,24$), 2-3 saat ($\bar{X}=2,70$), 4-5 saat ($\bar{X}=2,56$), 6-7 saat ($\bar{X}=2,41$) kullanmayanlara göre daha düşük olduğu, telefonu 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=2,91$) süre boyunca kullanmayan katılımcıların sosyal ağ faktör düzeyleri 0-1 saat ($\bar{X}=3,63$), 2-3 saat ($\bar{X}=3,58$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,51$), 6-7 saat ($\bar{X}=3,28$) kullanmayanlara göre daha düşük olduğu, telefonu 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=2,60$) süre boyunca kullanmayan katılımcıların fiziksel belirtiler faktör düzeyleri 0-1 saat ($\bar{X}=3,32$), 2-3 saat ($\bar{X}=3,57$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,52$), 6-7 saat ($\bar{X}=3,20$) kullanmayanlara göre daha düşük olduğu ve son olarak telefonu 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=2,82$) süre boyunca kullanmayan katılımcıların pozitif beklentiler faktör düzeyleri 2-3 saat ($\bar{X}=3,50$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,35$), 6-7 saat ($\bar{X}=3,20$) kullanmayanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile telefon kullanmama süresi arasında anlamlılık söz konusudur ($F= 11.022$; $p=0.000$; $p<0.05$). Telefonu 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=2,85$) süre boyunca kullanmayan katılımcıların telefon bağımlılığı genel faktör düzeyleri 0-1 saat ($\bar{X}=3,30$), 2-3 saat ($\bar{X}=3,59$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,53$), 6-7 saat ($\bar{X}=3,16$) kullananlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

3.7.12. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Kullanılan Sosyal Medya Sayısına Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin kullanılan sosyal medya sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Anova analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile kullanılan sosyal medya sayısına arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile kullanılan sosyal medya sayısı grupları arasındaki farkın kaynağı Scheffe testi ile incelenmiştir.

Tablo 3.16. Akıllı Telefon Bağımlılığının Kullanılan Sosyal Medya Sayısına Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları

	Kullanılan Sosyal Medya Sayısı	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma Ve Tolerans Faktörü	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	48	1,89	0,54	61,397	0,000*	(1-2)
	1 tane ⁽²⁾	64	2,84	1,01			(1-3)
	2 tane ⁽³⁾	105	3,58	0,92			(1-4)
	3 tane ⁽⁴⁾	86	3,94	0,95			(1-5)
	4 tane ve üzeri ⁽⁵⁾	82	4,11	0,91			
Yoksunluk Faktörü	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	48	2,21	0,56	26,483	0,000*	(1-2)
	1 tane ⁽²⁾	64	2,89	0,80			(1-3)
	2 tane ⁽³⁾	105	3,31	0,91			(1-4)
	3 tane ⁽⁴⁾	86	3,44	0,89			(1-5)
	4 tane ve üzeri ⁽⁵⁾	82	3,64	0,85			
Sanal Yönelimli	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	48	1,39	0,63	21,292	0,000*	(1-2)
	1 tane ⁽²⁾	64	2,07	0,85			(1-3)
	2 tane ⁽³⁾	105	2,34	0,94			(1-4)

İlişkiler Faktörü	3 tane ⁽⁴⁾	86	2,50	1,03			(1-5)
	4 tane ve üzeri ⁽⁵⁾	82	2,83	0,91			
Aşırı Kullanım Faktörü	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	48	2,06	0,58	39,465	0,000*	(1-2)
	1 tane ⁽²⁾	64	2,75	0,85			(1-3)
	2 tane ⁽³⁾	105	3,34	0,95			(1-4)
	3 tane ⁽⁴⁾	86	3,60	0,98			(1-5)
	4 tane ve üzeri ⁽⁵⁾	82	3,82	0,85			
Sosyal Ağ Faktörü	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	48	1,16	0,45	66,721	0,000*	(1-2)
	1 tane ⁽²⁾	64	2,46	1,01			(1-3)
	2 tane ⁽³⁾	105	3,25	1,11			(1-4)
	3 tane ⁽⁴⁾	86	3,74	1,03			(1-5)
	4 tane ve üzeri ⁽⁵⁾	82	3,84	1,21			
Fiziksel Belirtiler Faktörü	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	48	1,77	0,71	44,891	0,000*	(1-2)
	1 tane ⁽²⁾	64	2,71	0,87			(1-3)
	2 tane ⁽³⁾	105	3,22	0,99			(1-4)
	3 tane ⁽⁴⁾	86	3,67	0,95			(1-5)
	4 tane ve üzeri ⁽⁵⁾	82	3,64	0,88			
Pozitif Beklentiler Faktörü	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	48	2,03	0,61	36,953	0,000*	(1-2)
	1 tane ⁽²⁾	64	2,81	0,83			(1-3)
	2 tane ⁽³⁾	105	3,13	0,91			(1-4)
	3 tane ⁽⁴⁾	86	3,59	0,86			(1-5)
	4 tane ve üzeri ⁽⁵⁾	82	3,76	1,03			
Telefon Bağımlılığı Genel	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	48	1,88	0,43	62,477	0,000*	(1-2)
	1 tane ⁽²⁾	64	2,71	0,73			(1-3)
	2 tane ⁽³⁾	105	3,22	0,77			(1-4)
	3 tane ⁽⁴⁾	86	3,53	0,76			(1-5)
	4 tane ve üzeri ⁽⁵⁾	82	3,71	0,72			

Tablo 3.16. incelendiğinde günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans ($F=61.397$; $p=0.000$; $p<0.05$), yoksunluk ($F=26.483$; $p=0.000$; $p<0.05$), sanal yönelimli ilişkiler ($F=21.292$; $p=0.000$; $p<0.05$), aşırı kullanım ($F=39.465$; $p=0.000$; $p<0.05$), sosyal ağ ($F=66.721$; $p=0.000$; $p<0.05$), fiziksel belirtiler ($F=44.891$; $p=0.000$; $p<0.05$) ve pozitif beklentiler ($F=36.953$; $p=0.000$; $p<0.05$) faktör düzeylerinin kullanılan sosyal medya sayısına göre istatistiksel olarak %95 güven aralığında %5 hata payı göz önünde bulundurularak incelendiğinde aralarında anlamlılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonucuna göre, günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktör düzeyi kullanılan sosyal medya sayısı grupları arasında karşılaştırıldığında sosyal medyayı hiç kullanmayanların ($\bar{X}=1,89$), 1 tane ($\bar{X}=2,84$), 2 tane ($\bar{X}=3,58$), 3 tane ($\bar{X}=3,94$) ve 4 ve üzeri ($\bar{X}=4,11$) kullananlara göre daha düşük olduğu, yoksunluk faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında sosyal medyayı hiç kullanmayanların ($\bar{X}=2,21$), 1 tane ($\bar{X}=2,89$), 2 tane ($\bar{X}=3,31$), 3 tane ($\bar{X}=3,44$) ve 4 ve üzeri ($\bar{X}=3,64$) kullananlara göre daha düşük olduğu, sanal yönelimli ilişkiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında sosyal medyayı hiç kullanmayanların ($\bar{X}=1,39$), 1 tane ($\bar{X}=2,07$), 2 tane ($\bar{X}=2,34$), 3 tane ($\bar{X}=2,50$) ve 4 ve üzeri ($\bar{X}=2,83$) kullananlara göre daha düşük olduğu, aşırı kullanım faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında sosyal medyayı hiç kullanmayanların ($\bar{X}=2,06$), 1 tane ($\bar{X}=2,75$), 2 tane ($\bar{X}=3,34$), 3 tane ($\bar{X}=3,60$) ve 4 ve üzeri ($\bar{X}=3,82$) kullananlara göre daha düşük olduğu, sosyal ağ faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında sosyal medyayı hiç kullanmayanların ($\bar{X}=1,16$), 1 tane ($\bar{X}=2,46$), 2 tane ($\bar{X}=3,25$), 3 tane ($\bar{X}=3,74$) ve 4 ve üzeri ($\bar{X}=3,84$) kullananlara göre daha düşük olduğu, fiziksel belirtiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında sosyal medyayı hiç kullanmayanların ($\bar{X}=1,77$), 1 tane ($\bar{X}=2,71$), 2 tane ($\bar{X}=3,22$), 3 tane ($\bar{X}=3,67$) ve 4 ve üzeri ($\bar{X}=3,64$) kullananlara göre daha düşük olduğu ve pozitif beklentiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında sosyal medyayı hiç kullanmayanların ($\bar{X}=2,03$), 1 tane ($\bar{X}=2,81$), 2 tane ($\bar{X}=3,13$), 3 tane ($\bar{X}=3,59$) ve 4 ve üzeri ($\bar{X}=3,76$) kullananlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile kullanılan sosyal medya hesabı sayısı arasında anlamlılık söz konusudur ($F=62.477$; $p=0.000$; $p<0.05$). Sosyal medyayı hiç kullanmayanların ($\bar{X}=1,88$) akıllı telefon bağımlılığı genel düzeyleri 1 tane ($\bar{X}=2,71$), 2 tane ($\bar{X}=3,22$), 3 tane ($\bar{X}=3,53$) ve 4 ve üzeri ($\bar{X}=3,71$) kullananlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

3.7.13. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin günde ortalama sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek

için Anova analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile günde ortalama sosyal medya kullanım süresi arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile günde ortalama sosyal medya kullanım süresi grupları arasındaki farkın kaynağı Scheffe testi ile incelenmiştir.

Tablo 3.17. Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları

	Günde Ortalama Sosyal Medya Kullanımı	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma Ve Tolerans Faktörü	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	49	1,84	0,52	86,893	0,000*	(1-2)
	0-1 saat ⁽²⁾	69	2,74	0,86			(1-3)
	2-3 saat ⁽³⁾	152	3,66	0,95			(1-4)
	4-5 saat ⁽⁴⁾	84	4,20	0,76			(1-5)
	6 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	31	4,39	0,76			
Yoksunluk Faktörü	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	49	2,17	0,56	41,610	0,000*	(1-2)
	0-1 saat ⁽²⁾	69	2,83	0,85			(1-3)
	2-3 saat ⁽³⁾	152	3,25	0,84			(1-4)
	4-5 saat ⁽⁴⁾	84	3,73	0,83			(1-5)
	6 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	31	4,01	0,64			
Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	49	1,35	0,57	29,259	0,000*	(1-2)
	0-1 saat ⁽²⁾	69	1,97	0,81			(1-3)
	2-3 saat ⁽³⁾	152	2,36	0,97			(1-4)
	4-5 saat ⁽⁴⁾	84	2,90	0,90			(1-5)
	6 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	31	2,81	0,89			
Aşırı Kullanım Faktörü	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	49	2,01	0,52	48,757	0,000*	(1-2)
	0-1 saat ⁽²⁾	69	2,78	0,84			(1-3)
	2-3 saat ⁽³⁾	152	3,37	0,92			(1-4)
	4-5 saat ⁽⁴⁾	84	3,81	0,86			(1-5)
	6 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	31	4,09	0,91			
Sosyal Ağ Faktörü	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	49	1,16	0,46	70,958	0,000*	(1-2)
	0-1 saat ⁽²⁾	69	2,44	0,95			(1-3)
	2-3 saat ⁽³⁾	152	3,41	1,15			(1-4)
	4-5 saat ⁽⁴⁾	84	3,82	1,03			(1-5)
	6 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	31	4,05	1,21			
Fiziksel Belirtiler Faktörü	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	49	1,77	0,69	59,633	0,000*	(1-2)
	0-1 saat ⁽²⁾	69	2,65	0,83			(1-3)
	2-3 saat ⁽³⁾	152	3,24	0,93			(1-4)
	4-5 saat ⁽⁴⁾	84	3,83	0,78			(1-5)
	6 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	31	4,05	1,00			
Pozitif Beklentiler Faktörü	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	49	2,02	0,57	36,078	0,000*	(1-2)
	0-1 saat ⁽²⁾	69	2,82	0,93			(1-3)
	2-3 saat ⁽³⁾	152	3,29	0,96			(1-4)
	4-5 saat ⁽⁴⁾	84	3,69	0,81			(1-5)

	6 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	31	3,89	1,03			
Telefon Bağımlılığı Genel	Hiç Kullanmıyorum ⁽¹⁾	49	1,85	0,38	85,233	0,000*	(1-2)
	0-1 saat ⁽²⁾	69	2,66	0,70			(1-3)
	2-3 saat ⁽³⁾	152	3,27	0,74			(1-4)
	4-5 saat ⁽⁴⁾	84	3,76	0,64			(1-5)
	6 saat ve üzeri ⁽⁵⁾	31	3,96	0,65			

Tablo 3.17. incelendiğinde günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans (F= 61.397; p=0.000; p<0.05), yoksunluk (F= 41.610; p=0.000; p<0.05), sanal yönelimli ilişkiler (F= 29,259; p=0.000; p<0.05), aşırı kullanım (F= 48,757; p=0.000; p<0.05), sosyal ağ (F= 70.958; p=0.000; p<0.05), fiziksel belirtiler (F= 59,633; p=0.000; p<0.05) ve pozitif beklentiler (F= 36,078; p=0.000; p<0.05) faktör düzeylerinin günde ortalama sosyal medya kullanım süresine göre istatistiksel olarak %95 güven aralığında %5 hata payı göz önünde bulundurularak incelendiğinde aralarında anlamlılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma verilerine göre, günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktör düzeyi günde ortalama sosyal medya kullanım süresi gruplar arasında karşılaştırıldığında sosyal medyayı hiç kullanmayanların ($\bar{X}$ =1,84), 0-1 saat ($\bar{X}$ =2,74), 2-3 saat ($\bar{X}$ =3,66), 4-5 saat ($\bar{X}$ =4,20) ve 6 saat ve üzeri ($\bar{X}$ =4,11) kullananlara göre daha düşük olduğu, yoksunluk faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında sosyal medyayı hiç kullanmayanların ($\bar{X}$ =2,17), 0-1 saat ($\bar{X}$ =2,83), 2-3 saat ($\bar{X}$ =3,25), 4-5 saat ($\bar{X}$ =3,73) ve 6 saat ve üzeri ($\bar{X}$ =4,01) kullananlara göre daha düşük olduğu, sanal yönelimli ilişkiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında sosyal medyayı hiç kullanmayanların ($\bar{X}$ =1,35), 0-1 saat ($\bar{X}$ =1,97), 2-3 saat ($\bar{X}$ =2,36), 4-5 saat ($\bar{X}$ =2,90) ve 6 saat ve üzeri ($\bar{X}$ =2,81) kullananlara göre daha düşük olduğu, aşırı kullanım faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında sosyal medyayı hiç kullanmayanların ($\bar{X}$ =2,01), 0-1 saat ($\bar{X}$ =2,78), 2-3 saat ($\bar{X}$ =3,37), 4-5 saat ($\bar{X}$ =3,81) ve 6 saat ve üzeri ($\bar{X}$ =4,09) kullananlara göre daha düşük olduğu, sosyal ağ faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında sosyal medyayı hiç kullanmayanların ($\bar{X}$ =1,16), 0-1 saat ($\bar{X}$ =2,44), 2-3 saat ($\bar{X}$ =3,41), 4-5 saat ($\bar{X}$ =3,82) ve 6 saat ve üzeri ($\bar{X}$ =4,05) kullananlara göre daha düşük olduğu, fiziksel belirtiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında sosyal medyayı hiç kullanmayanların ($\bar{X}$ =1,77), 0-1 saat ($\bar{X}$ =2,65), 2-3 saat ($\bar{X}$ =3,24), 4-5 saat ($\bar{X}$ =3,83), 6 saat ve üzeri ($\bar{X}$ =4,05) kullananlara göre daha düşük olduğu ve pozitif beklentiler faktör düzeyi ile karşılaştırıldığında sosyal medyayı hiç kullanmayan ($\bar{X}$ =2,02), 0-1 saat ($\bar{X}$

=2,82), 2-3 saat ($\bar{X}$ =3,29), 4-5 saat ($\bar{X}$ =3,69) ve 6 saat ve üzeri ($\bar{X}$ =3,89) kullananlara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile günde ortalama sosyal medya kullanım süresi arasında anlamlılık söz konusudur ($F= 36,078$; $p=0.000$; $p<0.05$). Sosyal medyayı hiç kullanmayan katılımcıların ($\bar{X}$ =1,85), 0-1 saat ($\bar{X}$ =2,66), 2-3 saat ($\bar{X}$ =3,27), 4-5 saat ($\bar{X}$ =3,76) ve 6 saat ve üzeri ($\bar{X}$ =3,96) kullanan katılımcılara göre, akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür.

3.7.14. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Telefonunuzda Kaç Adet Oyun Uygulaması Bulunmaktadır? Sorusuna Verilen Cevapların Bulguları

Erzurum İlinde yaşayan bireylerin telefonlarında kaç adet oyun uygulaması bulunduğu dair sorulan soruya verdikleri cevaplar Tablo 3.3. de gösterilmiştir. Katılımcıların oynanılan oyun sayısına göre verdikleri cevaplar yüzdelik değerler içerisinde gösterilmiş alt boyutlar bağlamında herhangi bir karşılaştırma yapılmamıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda katılımcıların %41,6'sının (160) telefonunda hiç oyun olmadığı, %20,8'inin (80) 1 oyuna, %21,6'sının (83) 2 oyuna, %9,9'unun (38) 3 oyuna, %6,2'sinin (24) 4 ve üzeri oyuna sahip oldukları görülmüştür.

3.7.15. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Günde Ortalama Oyun Oynama Süreniz Nedir? Sorusuna Verilen Cevapların Bulguları

Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefonları üzerinden günde ortalama oyun oynama süreniz nedir? Sorusuna verdikleri cevaplar Tablo 3.3. de gösterilmiştir. Katılımcıların günde ortalama oyun oynama süresine göre verdikleri cevaplar yüzdelik değerler ile belirlenmiş, alt boyutlar içerisinde karşılaştırma yapılmamıştır. Katılımcıların akıllı telefonları üzerinden günde ortalama oyun oynama süreleri incelendiğinde, %41,0'ı (158) oyun oynamak için hiç telefon kullanmadığı, %27,5'inin (106) 0-1 saat, %23,1'inin (89) 2-3 saat, %5,7'sinin (22) 4-5 saat, %2,6'sının (10) 6 saat ve üzeri süre oyun oynamak için telefonu kullandığı belirlenmiştir.

3.7.16. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Hangi Türde İletişim Kurmayı Tercih Edersiniz? Sorusuna Verilen Cevapların Bulguları

Erzurum İlinde yaşayan bireylerin hangi türde iletişim kurmayı tercih edersiniz? Sorusuna verdikleri cevaplar Tablo 3.3. de incelenmiştir. Katılımcıların hangi türde iletişim kurma biçimini tercih edersiniz sorusuna verdikleri cevaplar yüzdelik değerler ile gösterilmiş, alt boyutlar altında karşılaştırma yapılmamıştır. Katılımcıların yüz yüze mi yoksa akıllı telefonlar üzerinden mi iletişim kurmayı tercih edersiniz sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde, katılımcıların %39,7'si (153) telefon üzerinden iletişim kurmayı tercih ederken, %60,3'ü (232) yüz yüze iletişim kurmayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

3.7.17. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Kendinizi Akıllı Telefon Bağımlısı Olarak Görüyor Musunuz? Sorusuna Verilen Cevapların Bulguları

Araştırma kapsamında Erzurum İlinde yaşayan bireylere kendinizi kullandığınız akıllı telefonlara bağımlı olarak görüyor musunuz? Sorusu sorulmuştur. Verilen cevaplar incelendiğinde akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile katılımcıların kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farkın kaynağı Scheffe testi ile belirlenmiştir.

Tablo 3.18. Akıllı Telefon Bağımlılığının Katılımcıların Kendilerini Akıllı Telefon Bağımlısı Olarak Görmelerine Göre Farklılaşmasına Yönelik Anova Analiz Sonuçları

	Telefonun Bağımlısı Olduğunu Düşünme	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Scheffe
Günlük Yaşam İşlevselliğinde Bozulma Ve Tolerans Faktörü	Değilim ⁽¹⁾	94	2,15	0,66	225,689	0,000*	(1-2)
	Fikrim Yok ⁽²⁾	51	2,76	0,64			(1-3)
	Belki ⁽³⁾	127	3,69	0,72			(1-4)
	Akıllı telefon bağımlısıyım ⁽⁴⁾	113	4,54	0,71			
Yoksunluk Faktörü	Değilim ⁽¹⁾	94	2,33	0,65	92,022	0,000*	(1-2)
	Fikrim Yok ⁽²⁾	51	2,85	0,69			(1-3)
	Belki ⁽³⁾	127	3,30	0,71			(1-4)
	Akıllı telefon bağımlısıyım ⁽⁴⁾	113	3,97	0,81			
Sanal Yönelimli İlişkiler Faktörü	Değilim ⁽¹⁾	94	1,41	0,56	76,041	0,000*	(1-2)
	Fikrim Yok ⁽²⁾	51	2,08	0,84			(1-3)
	Belki ⁽³⁾	127	2,41	0,83			(1-4)
	Akıllı telefon bağımlısıyım ⁽⁴⁾	113	3,06	0,89			
Aşırı Kullanım Faktörü	Değilim ⁽¹⁾	94	2,23	0,67	135,798	0,000*	(1-2)
	Fikrim Yok ⁽²⁾	51	2,76	0,69			(1-3)
	Belki ⁽³⁾	127	3,33	0,76			(1-4)
	Akıllı telefon bağımlısıyım ⁽⁴⁾	113	4,21	0,75			
Sosyal Ağ Faktörü	Değilim ⁽¹⁾	94	1,86	0,99	106,382	0,000*	(1-2)
	Fikrim Yok ⁽²⁾	51	2,59	1,05			(1-3)
	Belki ⁽³⁾	127	3,14	0,97			(1-4)
	Akıllı telefon bağımlısıyım ⁽⁴⁾	113	4,29	1,02			
Fiziksel Belirtiler Faktörü	Değilim ⁽¹⁾	94	2,14	0,82	100,296	0,000*	(1-2)
	Fikrim Yok ⁽²⁾	51	2,63	0,71			(1-3)
	Belki ⁽³⁾	127	3,29	0,82			(1-4)
	Akıllı telefon bağımlısıyım ⁽⁴⁾	113	4,04	0,86			
Pozitif Beklentiler Faktörü	Değilim ⁽¹⁾	94	2,37	0,86	76,333	0,000*	(1-2)
	Fikrim Yok ⁽²⁾	51	2,77	0,71			(1-3)
	Belki ⁽³⁾	127	3,17	0,79			(1-4)
	Akıllı telefon bağımlısıyım ⁽⁴⁾	113	4,04	0,87			
Telefon Bağımlılığı Genel	Değilim ⁽¹⁾	94	2,12	0,54	224,776	0,000*	(1-2)
	Fikrim Yok ⁽²⁾	51	2,68	0,53			(1-3)
	Belki ⁽³⁾	127	3,26	0,54			(1-4)
	Akıllı telefon bağımlısıyım ⁽⁴⁾	113	4,06	0,59			

Tablo 3.18. incelendiğinde, günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans alt boyutuna katılımcıların kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F= 225.689$; $p=0.000$; $p<0.05$). Buna göre, kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeyen katılımcıların ($\bar{X}=2,15$) fikri olmayanlar ($\bar{X}=2,76$), belki düşünenler ($\bar{X}=3,69$) ve akıllı telefon bağımlısı olduğunu ($\bar{X}=4,54$) düşünenlere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yoksunluk alt boyutu incelendiğinde katılımcıların kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği görülmüştür. ($F= 92.022$; $p=0.000$; $p<0.05$). Araştırma sonucunda kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeyen katılımcıların ($\bar{X}=2,33$), fikri olmayanlar ($\bar{X}=2,85$), belki düşünenler ($\bar{X}=3,30$) ve akıllı telefon bağımlısı olduğunu ($\bar{X}=3,97$) düşünenlere göre akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Sanal yönelimli ilişkiler alt boyutu incelendiğinde katılımcıların kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($F= 76.041$; $p=0.000$; $p<0.05$). Bulgular doğrultusunda kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeyen katılımcıların ($\bar{X}=1,41$) fikri olmayanlar ($\bar{X}=2,08$), belki düşünenler ($\bar{X}=2,41$) ve akıllı telefon bağımlısı olduğunu ($\bar{X}=3,06$) düşünenlere göre akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Aşırı kullanım alt boyutu incelendiğinde katılımcıların kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği saptanmıştır ($F= 135.798$; $p=0.000$; $p<0.05$). Veriler doğrultusunda kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeyen katılımcıların ($\bar{X}=2,23$) fikri olmayanlar ($\bar{X}=2,76$), belki düşünenler ($\bar{X}=2,33$) ve akıllı telefon bağımlısı olduğunu ($\bar{X}=4,21$) düşünenlere göre akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal ağ faktör alt boyutu incelendiğinde katılımcıların kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($F= 106.382$; $p=0.000$; $p<0.05$). Buna göre kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeyen katılımcıların ($\bar{X}=1,86$) fikri olmayanlar ($\bar{X}=2,59$), belki düşünenler ($\bar{X}$

=3,14) ve akıllı telefon bağımlısı olduğunu ($\bar{X}$ =4,29) düşünenlere göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Fiziksel belirtiler alt boyutu incelendiğinde katılımcıların kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği saptanmıştır ($F= 100.296$; $p=0.000$; $p<0.05$). İnceleme sonucunda kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeyen katılımcıların ($\bar{X}$ =2,14) fikri olmayanlar ($\bar{X}$ =2,63), belki düşünenler ($\bar{X}$ =3,29) ve akıllı telefon bağımlısı olduğunu ($\bar{X}$ =4,04) düşünenlere göre akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Pozitif beklentiler alt boyutu incelendiğinde katılımcıların kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeleri arasında istatistiksel anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($F= 76.333$; $p=0.000$; $p<0.05$). Araştırma verilerine göre, kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeyen katılımcıların ($\bar{X}$ =2,37) fikri olmayanlar ($\bar{X}$ =2,77), belki düşünenler ($\bar{X}$ =3,17) ve akıllı telefon bağımlısı olduğunu ($\bar{X}$ =4,04) düşünenlere göre akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile katılımcıların kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeleri arasında anlamlılık söz konusudur ($F= 224.776$; $p=0.000$; $p<0.05$). Buna göre, kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeyen katılımcıların ($\bar{X}$ =2,12) akıllı telefon bağımlılığı genel düzeyleri fikri olmayanlar ($\bar{X}$ =2,68), belki düşünenler ($\bar{X}$ =3,26) ve akıllı telefon bağımlısı olduğunu ($\bar{X}$ =4,06) düşünenlere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.7.18. Erzurum İlinde Yaşayan Bireylerin Akıllı Telefon Kullanma Amacınız Nedir? Sorusuna Verilen Cevapların Bulguları

Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon kullanım amacınız nedir? Sorusuna verdikleri cevaplar Tablo 3.3. de gösterilmiştir. Katılımcıların akıllı telefon kullanım amacına verdikleri cevaplar en yüksek olandan en düşük olana kadar yüzdelik değerler ile gösterilmiş ölçek ve alt boyutlar arasında karşılaştırma yapılmamıştır. Katılımcıların çeşitli amaçlar için akıllı telefonlarını kullanması nedeniyle birden fazla seçeneği işaretlemeleri istenmiştir.

Katılımcıların akıllı telefon kullanım amaçları incelendiğinde; katılımcıların %23,6'sının iletişim/haberleşmek için (343), %22,6'sının sosyal medya uygulamalarını kullanmak için (328), %16,9'unun oyun oynamak/müzik dinlemek için (245), %13,4'ünün internette gezinmek için (195), %12,5'inin mesajlaşmak için (182), %10,2'sinin fotoğraf çekmek/video izlemek için (149) ve %0,82inin ise diğer eylemler için (12) kullandıkları bilgisine ulaşılmıştır. Katılımcılar en fazla %23,6'sı iletişim/haberleşmek amacıyla akıllı telefonlarını kullanırken, en az %%0,8'i diğer amaçlar için akıllı telefonlarını kullandıklarını belirtmişlerdir.



SONUÇ

Günümüz teknoloji çağında sosyal medya uygulamalarından dijital oyunlara, film/dizi izleme platformlarından alışveriş sitelerine, müzik uygulamalarından fotoğraf düzenleme uygulamalarına kadar birçok uygulama bulunmakta ve yeni uygulamalar da geliştirilmektedir. Bireyler bu uygulamalara internet bağlantılığı sayesinde akıllı telefonlar aracılığıyla zaman mekân ve yer fark etmeksizin sürekli ve hızlı bir şekilde erişim sağlayabilmektedir. Bireyler akıllı telefonları aracılığıyla bu uygulamalardan görüntülü görüşme, fotoğraf çekme, video/ses kaydı alma, mail alışverişinde bulunma, bankacılık işlemlerini yapma gibi eylemlerin yanı sıra bireyler yeni kişilerle tanışabilmekte, sosyalleşebilmekte, paylaşımlar yapabilmekte, duygu ve düşüncelerini daha iyi ifade edebilmektedir. Günümüzde birden çok uygulamaya erişim sağlayan birey, bu uygulamaları gün içerisinde sık sık kontrol etmekte ve ne olup bittiğini takip etmektedir. Ayrıca bireyler bu uygulamalara erişim sağlayamadıkları durumlarda, uygulama yönetimi tarafından aranmakta, mesaj atılmakta veya bildirim gönderilmektedir. Bu durum bireyin nerede, ne zaman ve hangi şartlar altında olursa olsun telefonunu sürekli kontrol etmesine neden olmaktadır. Akıllı telefonların kullanıcılara sunduğu avantajlardan dolayı, kullanıcılar bu araçlarla gün içerisinde çok fazla vakit geçirmelerine neden olmuş ve zamanla onlara bağımlı hale gelmişlerdir. Akıllı telefonlara bağımlı hale gelen bireyler fiziksel, psikolojik ve sosyal olmak üzere birtakım sorunlar yaşamakta, bu sorunlar bireyin aile yaşamını, sosyal çevresini, iş hayatını, eğitim hayatını ve sağlığını olumsuz bir şekilde etkilemektedir.

Aşırı ve bilinçsiz akıllı telefon kullanımından kaynaklanan akıllı telefon bağımlılığı, günümüzde madde bağımlılığı gibi üzerinde durulması ve dikkat edilmesi gereken bir konu olmuştur. Bu bağlamda araştırmamız Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Demirel ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanan “Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği” kullanılmış ve ölçek Erzurum İlinde yaşayan bireyler üzerinde uygulanmıştır. Ölçekte yer alan günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktörü, yoksunluk faktörü, sanal yönelimli ilişkiler faktörü, aşırı kullanım faktörü, sosyal ağ faktörü, fiziksel belirtiler faktörü ve

pozitif beklentiler faktörü ölçek bağlamında incelenmiş ve faktörler üzerine betimleyici istatistiksel analizler yapılmıştır.

Bu bağlamda araştırmanın temel sorunsalı olan “*Erzurum İlinde yaşayan bireylerin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyi Ne Seviyede*” olduğu incelenmiştir. Bunun için Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği ve alt faktörleri incelenmiş elde edilen puanlar yüzdelik değerlerle gösterilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ortalama puanlar değerlendirildiğinde akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden ortalama %3,14 (103,62) oranında puan elde edilmiştir. Bu değer Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin orta seviyede olduğunu göstermektedir.

Alt faktörler incelendiğinde günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktöründen ortalama %3,44, yoksunluk faktöründen ortalama %3,20, sanal yönelimli ilişkiler faktöründen ortalama %2,32, aşırı kullanım faktöründen ortalama %3,24, sosyal ağ faktöründen ortalama %3,09, fiziksel belirtiler faktöründen ortalama %3,14 ve son olarak pozitif beklentiler faktöründen ortalama %3,18 oranında puanlar elde edilmiştir.

Araştırmanın sonucuna göre, günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans faktörü katılımcılardan en yüksek puanı alırken, sanal yönelimli ilişkiler faktörü en düşük puanı almıştır. Ölçekte yer alan sorulara yönelik katılımcılar en yüksek puanı (4,43) “Akıllı telefonumla meşgul iken rahatsız edilmek beni sinirlendirir” maddesine verirken, en düşük puanı (2,02) “Akıllı telefondaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla ya da diğer aile bireyleriyle zaman geçirmeye tercih ediyorum” maddesine vermişlerdir.

Araştırma kapsamında “*Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlılık gösterip göstermediğini*” incelenmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre aralarında anlamlı bir farklılaşma söz konusu değildir. Cinsiyet açısından kadın katılımcıların (%3,16) erkek katılımcılara (%3,12) göre daha fazla akıllı telefon kullandıkları görülmüştür.

Alt faktörler incelendiğinde günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans, yoksunluk, aşırı kullanım ve fiziksel belirtiler faktörünün cinsiyete göre aralarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ancak sosyal ağ faktörü ve pozitif beklentiler faktörünün cinsiyete göre aralarında anlamlı bir farklılaşma söz konusudur. Bu bağlamda

sosyal ağ faktör boyutu incelendiğinde kadın katılımcıların (%3,16) erkek katılımcılara (%3,03) göre akıllı telefonlarında daha fazla sosyal ağa maruz kaldığı belirlenmiştir. Son olarak pozitif beklentiler alt faktör boyutu incelendiğinde kadın katılımcıların (%3,33) erkek katılımcılara (%3,03) göre akıllı telefonlarında daha fazla pozitif beklenti içerisinde oldukları görülmüştür.

Araştırma kapsamında “*Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin yaşa göre anlamlılık gösterip göstermediğini*” incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyinin yaş ile ilişkilendirildiğinde arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir ($F= 70.838$; $p=0.000$; $p<0.05$). Yaş grupları arasındaki bağımlılık düzeyi incelendiğinde 15-24 (3,78) yaş grubu 25-34 (3,35), 35-44 (2,86), 45-54 (2,35) ve 55-64 (1,92) yaş grubuna göre akıllı telefon bağımlılık düzeyi daha yüksektir. 45-54 ve 54-64 yaş grubunda olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Alt boyut faktörler incelendiğinde günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans, yoksunluk, sanal yönelimli ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ, fiziksel belirtiler ve pozitif beklentiler faktörlerinin yaş ile aralarında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Buna göre 15-24 yaş aralığında yer alan katılımcıların diğer yaş gruplarında yer alan katılımcılara göre akıllı telefonların günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans (4,27), yoksunluk (3,72), sanal yönelimli ilişkiler (2,66), aşırı kullanım (3,92), sosyal ağ (4,00), fiziksel belirtiler (3,72) ve pozitif beklentiler (3,77) boyutu bağlamında daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonucuna göre 25-34 yaş aralığında yer alan katılımcıların 35-44, 45-54 ve 55-64 yaş grubunda yer alan katılımcılara göre akıllı telefonların günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans (3,77), yoksunluk (3,36), sanal yönelimli ilişkiler (2,51), aşırı kullanım (3,43), sosyal ağ (3,26), fiziksel belirtiler (3,40) ve pozitif beklentiler (3,29) alt boyutlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca 35-44 yaş aralığında bulunan katılımcıların 45-54 ve 55-64 yaş aralığında bulunan katılımcılara göre akıllı telefonları günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans (3,01), yoksunluk (2,98), sanal yönelimli ilişkiler (2,20), aşırı kullanım (2,93), sosyal ağ (2,85), fiziksel belirtiler (2,85) ve pozitif beklentiler (2,95) alt faktörlerini anlamında daha fazla kullandıkları ortaya çıkarılmıştır.

Son olarak 45-54 yaş aralığında yer alan katılımcıların 55-64 yaş aralığında yer alan katılımcılara oranla akıllı telefonların günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans (2,57), yoksunluk (2,75), sanal yönelimli ilişkiler (1,97), aşırı kullanım (2,63), sosyal ağ (2,26), fiziksel belirtiler (2,57) ve pozitif beklentiler (2,03) oranları daha yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Bu veriler doğrultusunda 15-24 yaş aralığı içerisinde yer alan bireylerin yaşça kendilerinden daha büyük olan kişilere göre akıllı telefonlarıyla daha fazla zaman geçirdikleri ve yedi alt boyutlu faktör karşılaştırmalarının hepsinde daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Bu bağlamda 15-24 yaş aralığında yer alan kişilerin kendilerinden büyük yaş gruplarında yer alan kişilere oranla, akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak katılımcıların yaşları arttıkça akıllı telefonlara yüklediği anlam azaldığı için bağımlılık düzeyi düşmektedir.

Araştırma kapsamında *“Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin eğitim durumuna göre anlamlılık gösterip göstermediğini”* incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ($F= 15.601$; $p=0.000$; $p<0.05$). Eğitim durumu açısından lise mezununun (3,43) ilköğretim (2,36), ortaöğretim (2,96), üniversite (3,26) ve lisansüstü (3,25) mezunlara göre akıllı telefon bağımlılık düzeyi daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ilköğretim mezunu katılımcıların, ortaöğretim, lise, üniversite ve lisansüstü mezunu katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri daha düşük olduğu saptanmıştır. Ancak üniversite ve lisansüstü mezunu arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Akıllı telefonların günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans boyutu incelendiğinde, lise mezunlarının (3,86) diğer eğitim mezunlarına göre daha fazla, üniversite mezunlarının (3,69) ilköğretim, ortaöğretim ve lisansüstü mezunlarının göre daha fazla, lisansüstü mezunlarının (3,59) ortaöğretim ve ilköğretim mezunlarına göre daha fazla ve son olarak ortaöğretim mezunlarının (3,05) ilköğretim mezunlarına (2,35) göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Veriler doğrultusunda eğitim durumu ile günlük yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Yoksunluk boyutunda yer alan veriler incelendiğinde lise mezunlarının (3,40) diğer eğitim mezunlarına göre daha yüksek, üniversite mezunlarının (3,27) ortaöğretim ve ilköğretim mezunlarına göre daha yüksek, lisansüstü eğitim mezunlarının (3,26) ortaöğretim ve ilköğretim mezununa göre daha yüksek ve ortaöğretim mezunlarının (3,14) ilköğretim mezunlarına (2,63) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak üniversite mezunu ve lisansüstü mezunu arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Eğitim durumunun sanal yönelimli ilişkiler alt faktörüne göre incelendiğinde lise (2,46) ve lisansüstü mezununun aralarında anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen (2,46), ilköğretim, ortaöğretim ve üniversite mezunu arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ayrıca ortaöğretim mezunu (2,40) üniversite ve ilköğretim mezununa göre daha fazla ve üniversite mezunu (2,29) ilköğretim mezununa (1,79) göre daha fazla sanal yönelimli ilişkiler görülmektedir.

Aşırı kullanım faktörü incelendiğinde lise mezununun (3,57), diğer eğitim mezunlarına göre daha yüksek, üniversite mezununun (3,38) ilköğretim, ortaöğretim ve lisansüstü mezunlara göre daha yüksek, lisansüstü mezunların (3,25) ilköğretim ve ortaöğretime göre daha yüksek, ortaöğretim mezununun da (3,12) ilköğretim mezunundan (2,48) daha yüksek oranda olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda aşırı kullanım faktörünün eğitim durumu açısından anlamlı istatistiksel bulgulara erişildiği görülmektedir.

Sosyal ağ faktörü açısından incelendiğinde lise mezununun (3,57) diğer eğitim mezunlarına göre daha yüksek, üniversite mezununun (3,27) lisansüstü, ilköğretim ve ortaöğretim mezununa göre daha yüksek, lisansüstü mezununun (3,13) ilköğretim ve ortaöğretim mezununa göre daha yüksek ve ortaöğretim mezununun (2,81) ilköğretim mezununa göre daha yüksek oran aldığı bulunmuştur. Veriler doğrultusunda eğitim düzeyi ile sosyal ağ faktörü arasında anlamsal farklılık tespit edilmiştir.

Fiziksel belirtiler alt faktörü incelendiğinde lisansüstü mezununun (3,48) diğer eğitim mezunlarına göre daha yüksek, lise eğitim mezununun (3,39) ilköğretim, ortaöğretim ve üniversite mezunlarına göre daha yüksek, üniversite mezunlarının (3,29) ilköğretim ve ortaöğretim mezunlarına göre daha yüksek ve ortaöğretim mezunlarının (2,88) ilköğretim mezunlarından (2,36) daha yüksek ortalama sahip olduğu görülmüştür.

Bu anlamda eğitim durumunun fiziksel belirtiler alt faktörü ile aralarında anlamlılık söz konusudur.

Pozitif beklentiler alt faktörü incelendiğinde lise mezunlarının (3,46) diğer eğitim mezunlarına göre daha yüksek, üniversite mezunlarının (3,22) ve lisansüstü mezunlarının (3,25) ilköğretim ve ortaöğretim mezunlarından daha yüksek, ortaöğretim mezunlarının (3,06) ilköğretim mezunlarından (2,36) daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Veriler doğrultusunda pozitif beklentiler faktörü ile eğitim seviye arasında anlamlı bir farklılık ortaya konmuştur. Ancak üniversite mezunu ve lisansüstü mezunu arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Araştırma kapsamında *“Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin medeni duruma göre anlamlılık gösterip göstermediği”* incelenmiştir. İnceleme sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyinin medeni duruma ile ilişkilendirildiğinde aralarında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($t=-10.789$; $p=0,000$; $p<0.05$). Araştırma sonucunda bekar olan katılımcıların (3,53) evli olan katılımcılara (2,64) göre akıllı telefonlara daha fazla bağımlı olduğu görülmüştür. Bütün alt faktörler incelendiğinde medeni durum ile aralarında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bekar katılımcıların bütün alt faktörler incelenip karşılaştırıldığında evli katılımcılara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma kapsamında *“Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin günde ortalama telefon kullanım süresine göre anlamlılık gösterip göstermediği”* incelenmiştir. Analizler sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyinin günde ortalama telefon kullanım süresi ile ilişkilendirildiğinde aralarında anlamlı bir farklılaşma olduğu bilgisine ulaşılmıştır ($F= 53,554$; $p=0.000$; $p<0.05$). Günlük akıllı telefon kullanım süresi 8 saat ve üzeri olan katılımcıların (3,94) diğer katılımcıların telefon kullanım sürelerine göre akıllı telefonlara daha fazla bağımlı oldukları görülmüştür. Ayrıca günde ortalama 6-7 saat (3,67) telefon kullanan katılımcıların 0-1 saat, 2-3 saat ve 4-5 saat kullananlara göre daha yüksek, 4-5 saat (3,34) kullananların 0-1 saat ve 2-3 saat kullananlara göre daha yüksek ve son olarak 2-3 saat (2,88) kullananların 0-1 saat (1,90) kullananlara göre daha yüksek orana sahip oldukları tespit edilmiştir.

Ölçeğin yedi alt boyutları da incelendiğinde ve birbirleriyle karşılaştırıldığında günde ortalama 8 saat ve üzeri telefon kullanan katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyi daha yüksekken, günde ortalama 0-1 saat arası telefon kullanan katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu veriler doğrultusunda günde ortalama telefon kullanım süresinin yedi alt faktörle ilişkilendirildiğinde aralarında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkarılmıştır. Sonuç olarak katılımcıların günde ortalama akıllı telefonlarında geçirdikleri zaman süresi arttıkça aynı oranda bağımlılık düzeyi artmakta, telefonda geçirilen zaman süresi azaldıkça bağımlılık düzeyi de düşmektedir.

Araştırma kapsamında “*Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin günde ortalama telefon kontrol etme sıklığına göre anlamlılık gösterip göstermediği*” incelenmiştir. Buna göre, akıllı telefon bağımlılık düzeyinin günde ortalama telefon kontrol etme sıklığı ile aralarında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir ($F= 40.498$; $p=0.000$; $p<0.05$). Araştırma sonucuna göre günde ortalama telefon kontrol etme sıklığı 44 ve üzeri (3,70) olan katılımcıların diğer katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılık düzeyi daha yüksektir. Aynı zamanda günde ortalama 33-43 defa telefonlarını kontrol eden katılımcıların 0-10 defa, 11-21 defa ve 22-32 defa kontrol edenlere göre daha yüksek, 22-32 defa (3,13) kontrol edenlerin 0-10 defa ve 11-21 defa kontrol edenlere göre daha yüksek ve 11-21 defa (2,68) kontrol edenlerin 0-10 defa (2,21) kontrol edenlere göre daha yüksek orana sahip oldukları için aralarında anlamlılık söz konusudur.

Ölçeğin yedi alt boyutları da incelendiğinde ve birbirleriyle karşılaştırıldığında günde ortalama 44 ve üzeri telefonlarını kontrol eden katılımcılar akıllı telefonlara daha fazla bağımlı olurken, günde ortalama 0-10 defa telefonlarını kontrol eden katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha düşük olduğu kabul edilmiştir. Bu veriler doğrultusunda günde ortalama telefon kontrol etme sıklığının yedi alt faktörle ilişkilendirildiğinde aralarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak günde ortalama telefon kontrol etme sıklığı arttıkça bağımlılık düzeyi yükselmekte, kontrol etme sıklığı düştükçe paralel olarak bağımlılık seviyesi de düşmektedir.

Araştırma kapsamında “*Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin telefon değiştirme sıklığına göre anlamlılık gösterip göstermediği*” incelenmiştir. Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile telefon değiştirme süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F= 8.674$; $p=0.000$; $p<0.05$). Araştırma sonucunda telefonunu 0-1 yılda yenileyen (3,72), 2 yılda bir yenileyen (3,26), 3 yılda bir yenileyen (3,26) ve 4 yılda bir yenileyen (3,34) katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri 5 yıl ve üzeri yenileyen (2,85) katılımcılara göre bağımlılık düzeyleri daha fazladır. 5 yıl ve üzeri telefon değiştiren katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri daha düşükken, 2 yılda bir yenileyen ve 3 yılda bir yenilen katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Ölçeğin yedi alt boyutları da incelendiğinde ve birbirleriyle karşılaştırıldığında telefon değiştirme eylemini 0-1 yılda bir yapan katılımcıların akıllı telefonlara daha bağımlı olduğu, telefon değiştirme eylemini 5 yıl da bir ve üzeri yapan katılımcıların akıllı telefon bağımlılık seviyesinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu veriler doğrultusunda telefon değiştirme süresi yedi alt faktörle ilişkilendirildiğinde aralarında anlamlılık olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Araştırma kapsamında “*Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin günde ortalama telefon kullanmama süresine göre anlamlılık gösterip göstermediği*” incelenmiştir. İnceleme sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyinin günde ortalama telefon kullanmama süresine göre aralarında anlamlılık olduğu görülmüştür ($F= 11.022$; $p=0.000$; $p<0.05$). Bu bağlamda telefonu 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=2,85$) süre boyunca kullanmayan katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri 0-1 saat ($\bar{X}=3,30$), 2-3 saat ($\bar{X}=3,59$), 4-5 saat ($\bar{X}=3,53$) ve 6-7 saat ($\bar{X}=3,16$) kullanmayanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda günde ortalama telefon kullanmama süresi arttıkça bağımlılık düzeyi azalmakta, telefon kullanmama süresi azaldıkça bağımlılık düzeyi de artmaktadır.

Araştırma kapsamında “*Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin kullanılan sosyal medya sayısına göre anlamlılık gösterip göstermediği*” incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyinin kullanılan sosyal medya sayısına göre aralarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F=62.477$; $p=0.000$; $p<0.05$). Araştırma sonucunda 4 ve üzeri (3,71) sosyal medya

kullanan katılımcıların diğer sosyal medya kullanıcılarına göre akıllı telefonlarına daha fazla bağımlı olduğu belirlenmiştir. Yine araştırma sonucuna göre, 3 adet (3,53) sosyal medya hesabı kullanan katılımcıların 2 tane, 1 tane ve hiç kullanmayanlara göre daha yüksek, 2 tane (3,22) sosyal medya hesabı kullanan katılımcıların 1 tane ve hiç kullanmayanlara göre daha yüksek, 1 tane (2,71) sosyal medya hesabı kullanan katılımcıların hiç kullanmayanlara (1,88) göre daha yüksek orana sahip oldukları görülmüştür.

Ölçeğin gündelik yaşam işlevselliğinde bozulma ve tolerans, yoksunluk, sanal yönelimli ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ, fiziksel belirtiler ve pozitif beklentiler alt faktörleri incelendiğinde kullanılan sosyal medya sayısı ile akıllı telefon bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bütün faktörler incelendiğinde 3 tane sosyal medya hesabına sahip olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyi daha yüksek olurken, hiç sosyal medya hesabı kullanmayanların ise akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel belirtiler alt faktörü incelendiğinde 3 tane ve 4 ve üzeri sosyal medya hesabı kullanan katılımcılar arasında anlamlı bir değişim bulunamamıştır. Sonuç olarak telefonda bulunan sosyal medya sayısı arttıkça bağımlılık düzeyi artmakta, sosyal medya sayısı azaldıkça bağımlılık düzeyi düşmektedir.

Araştırma kapsamında “*Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin günde ortalama sosyal medya kullanım süresine göre anlamlılık gösterip göstermediği*” yapılan analizlerle incelenmiştir. Analizler sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyinin günde ortalama sosyal medya kullanım süresine göre değişkenlik gösterdiği saptanmıştır ($F= 36,078$; $p=0.000$; $p<0.05$). Buna göre akıllı telefonları üzerinden günde ortalama sosyal medya kullanım süresi 6 saat ve üzeri (3,96) olan katılımcıların diğer katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanım süresi 4-5 saat olan katılımcıların (3,76) 2-3 saat, 0-1 saat ve hiç kullanmayan kullananlara göre daha fazla, 2-3 saat (3,27) kullanan katılımcıların 0-1 saat ve hiç kullanmayan kullananlara göre daha fazla ve son olarak 0-1 saat (2,66) kullanan katılımcıların hiç kullanmayan (1,85) katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alt faktörler incelendiğinde ve birbirleriyle karşılaştırıldığında günde ortalama sosyal medya kullanım süresi ile aralarında anlamlı bir değişim görülmüştür. Bütün faktörler incelendiğinde günde ortalama sosyal medya kullanım süresi 6 saat ve üzerinde olan katılımcıların diğer katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılık düzeyi daha yüksekken, günde ortalama sosyal medya uygulamalarını hiç kullanmayanların akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak telefonda günde ortalama sosyal medya kullanım süresi arttıkça bağımlılık düzeyi artmakta, sosyal medyada geçirilen zaman azaldıkça bağımlılık düzeyi de düşmektedir.

Araştırma kapsamında “*Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin oynanılan oyun sayısına göre anlamlılık gösterip göstermediği*” incelenmiştir. Ölçekte ve alt boyutlarda hipotezi karşılayan soru olmadığı için karşılaştırma yapılmamış katılımcıların oynanılan oyun sayısına göre verdikleri cevaplar en yüksek olandan en düşük olana kadar yüzdelik değerler ile belirtilmiştir. Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile oynanılan oyun sayısı arasında anlamlı bir değişiklik saptanmıştır. Veriler doğrultusunda 160 katılımcı (%41,6) telefonlarında hiç oyun oynamadıklarını belirterek en yüksek puan ortalamasına sahip olmuşlardır. Diğer katılımcılar sırasıyla 2 tane oyun uygulamasına sahip olan 83 katılımcı (%21,6), 1 tane oyun uygulamasına sahip olan 80 katılımcı (%20,8), 3 tane oyun uygulamasına sahip olan 38 katılımcı (%9,9) ve son olarak 4 ve üzeri oyun uygulamasına sahip olan 24 katılımcı (%6,2) oranına sahip olmuşlardır. Buna göre oynanılan oyun sayısı azaldıkça bağımlılık düzeyi düşmekte, oynanılan oyun sayısı arttıkça bağımlılık düzeyi artmaktadır.

Araştırma kapsamında “*Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin günde ortalama oyun oynama süresine göre anlamlılık gösterip göstermediği*” incelenmiştir. Ölçekte ve alt boyutlarda hipotezi karşılayan soru olmadığı için karşılaştırma yapılmamış katılımcıların günde ortalama oyun oynama süresine göre verdikleri cevaplar en yüksek olandan en düşük olana kadar yüzdelik değerler ile açıklanmıştır. Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile günde ortalama oyun oynama süresi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre 158 katılımcı (%41,0) telefonlarında hiç oyun oynamadıklarını belirterek en yüksek puan ortalamasına sahip olmuşlardır. Diğer katılımcılar sırasıyla günde ortalama 0-1 saat (106 kişi, %27,5) oyun oynayan katılımcıların 2-3 saat, 4-5 saat ve 6 saat ve üzeri oynayanlara göre daha yüksek, 2-3 saat (89 kişi, %23,1) oyun oynayan katılımcıların 4-5

saat ve 6 saat ve üzeri oyun oynayanlara göre da yüksek, 4-5 saat (22 kişi %5,7) oyun oynayanların ise 6 saat ve üzeri (10 kişi, %2,6) oyun oynayanlara göre daha yüksek oranlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Veriler doğrultusunda katılımcıların akıllı telefonları üzerinde çok fazla oyun uygulamasına sahip olmadıkları ve çok uzun saatler oyun oynamadıkları görülmüştür. Bu bağlamda akıllı telefonlarda hiç oyun oynamayan katılımcıların akıllı telefon bağımlılık seviyesi daha düşükken, günde ortalama 0-1 saat oynayanların bağımlılık düzeyinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Kısaca günde ortalama oyun oynama süresi arttıkça bağımlılık düzeyi artmakta, oyun oynama süresi azaldıkça bağımlılık oranı düşmektedir.

Araştırma kapsamında “*Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin iletişim tercih etme biçimine göre değişiklik gösterip göstermediği*” incelenmiştir. Ölçekte ve alt boyutlarda hipotezi karşılayan soru olmadığı için karşılaştırma yapılmamış katılımcıların iletişimi tercih etme biçimine göre verdikleri cevaplar en yüksek olandan en düşük olana kadar yüzdelik değerler ile belirtilmiştir. Bu soru günümüzde bireylerin iletişim kurma biçiminde değişiklik olup olmadığını belirlemek için sorulmuştur. Bu bağlamda seçeneklerde “telefon üzerinden iletişim kurmayı tercih ederim” ve “yüz yüze iletişim kurmayı tercih ederim” olarak gruplandırılmıştır. Araştırma sonucunda 232 katılımcı (%61,3) geleneksel iletişim kurma biçimi olan yüz yüze iletişim kurmayı daha çok tercih ederken, 153 katılımcı (%39,7) akıllı telefonları üzerinden iletişim kurmayı daha az tercih ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak katılımcıların günümüzde hala yüz yüze iletişim kurma biçimini tercih ettikleri görülmüştür. Ancak internet teknolojisinin gelişmesiyle ortaya çıkan sosyal medya uygulamalarının çeşitliliği akıllı telefonlar üzerinden iletişim kurmayı da arttırmaktadır.

Araştırma kapsamında “*Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görmelerine göre anlamlılık gösterip göstermediği*” incelenmiştir. İnceleme sonucunda akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile katılımcıların kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeleri arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($F= 224.776$; $p=0.000$; $p<0.05$). Araştırma sonucunda kendini akıllı telefon bağımlısı olarak görenlerin %4,06 oranıyla en yüksek ortalamaya ulaştığı görülmüştür. Kendini akıllı telefon bağımlısı olarak görmeyenlerin oranı ise %2,12 olarak belirlenmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan katılımcıların %3,26’sı kendilerinin akıllı

telefon bağımlısı olabileceğini düşünürken, %2,68'i ise konu hakkında bir düşünce belirtmemişlerdir.

Alt faktörler incelendiğinde ve birbirleriyle karşılaştırıldığında akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile katılımcıların kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak düşünmeleri arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Bütün faktörler incelendiğinde katılımcıların kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak düşünmeleri en yüksek ortalamaya sahip seçenek olmuştur. Bu bağlamda bu kişilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi diğer katılımcılara göre daha yüksektir. Bulgular doğrultusunda kendini akıllı telefon bağımlısı olarak düşünmeyen katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha düşük olduğu kabul edilmiştir.

Araştırma kapsamında “*Erzurum İlinde yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin telefon kullanma amacına göre anlamlılık gösterip göstermediği*” incelenmiştir. Bu hipotez sorusu üzerine birden fazla işaretleme yapıldığı için seçenekleri işaretleyen kişi sayısı homojen değil heterojendir. Bu nedenle karşılaştırma yapılmamış katılımcıların kullanım amaçlarına göre verdikleri cevaplar en yüksek olandan en düşük olana kadar yüzdelik değerler ile belirtilmiştir. Katılımcıların akıllı telefon kullanım amaçları incelendiğinde; katılımcılar en fazla %23,6'sının iletişim/haberleşmek için (343), %22,6'sının sosyal medya uygulamalarını kullanmak için (328), %16,9'unun oyun oynamak/müzik dinlemek için (245), %13,4'ünün internette gezinmek için (195) akıllı telefonlarını kullanırken, en az %12,5'inin mesajlaşmak için (182), %10,2'sinin fotoğraf çekmek/video izlemek için (149) ve %0,8'inin ise diğer eylemler için (12) akıllı telefonlarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu durum günümüzde bireylerin akıllı telefon kullanım pratiklerinin değiştiğini göstermektedir

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili literatür taraması yapıldığında Erzurum İli ve çevresinde bu konuyla ilgili daha önce bir araştırma yapılmadığı için yapılan ilk araştırma olması sebebiyle özgün bir araştırmadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların sonraki süreçte akıllı telefon bağımlılığı hakkında yapılacak çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir. Ayrıca literatür taraması yapıldığında akıllı telefon bağımlılığından kaynaklı fiziksel, psikolojik ve sosyal rahatsızlıkların yanı sıra nomofobi, fomo, sosyotelizm, selfie bağımlılığı gibi rahatsızlıklar üzerine yapılan çalışmaların yetersiz

olduğu görölmüştür. Bu bağlamda akıllı telefon bağımlılığı ve alt boyutları üzerine yapılacak olan çalışmaların sayısının artması yararlı olacaktır.



KAYNAKÇA

- Aagaard, J. (2019). "Digital Akrasia: A Qualitative Study Of Phubbing". *AI & SOCIETY*, 35(1), 234-244.
- Ada, S., & Tatlı, H. S. (2012). "Akıllı Telefon Kullanımını Etkiyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma". *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İ.İ.B.F., İşletme Bölümü, Kahramanmaraş*.
- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). "A Modern Phobia: Prevalence of Nomophobia Among College Students". *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158.
- Afşar, Y. (2017). *Türkiye’de Telekomünikasyonun Gelişimi ve Talebinin ARDL Yaklaşımı ile Analizi*. (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akbulut, A. (2020). *Gösterişçi Tüketim, Sosyal Medya Bağımlılığı Narsisizm ve Empati Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akiner, N., & Küngerü, A. (2015). "Küresel Hegemonik İdeolojinin Popüler Tektiplendirme Pratiklerine Bir Örnek: Selfie". *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi* (24), 132-147.
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı*. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Aktaş, C. (2012). "Hızlı Yanıt Veren Kod Aracılığı ile Geleneksel Gazete ile Yeni Medyanın Yakınsaması". *Global Media Journal TR Edition*, 3(5), 1-18.
- Aktaş, H., & Nurcan, Y. (2017). "Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı". *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 86-102
- Aldridge, G., Harden, K. (2014). "Selfie addict took TWO HUNDRED a day - and tried to kill himself when he couldn't take perfect photo". <https://www.mirror.co.uk/news/real-life-stories/selfie-addict-took-two-hundred-3273819> Erişim Tarihi: 06 Haziran 2020
- Alıç, S. (2019). *İnternetin, Televizyonun ve Bilgisayar Oyunlarının Üniversite Gençliğine Etkileri: Obezite, Tükenmişlik, Fiziksel Aktivite Eksikliği ve Uyku Düzensizliği*

(Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). "Phubbing: Perceptions, Reasons Behind, Predictors, and Impacts". *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140.

Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2018). "Trait Boredom is a Predictor of Phubbing Frequency". *Journal of Technology in Behavioral Science*, 245-252.

Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. & Yıldırım, E. (2010). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı (Geliştirilmiş 6. Baskı)*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.

Alikaşifoğlu, M. (2012). "İnternet Kullanımı ve Çocuk ve Ergen Sağlığı". https://www.tbmm.gov.tr/arastirma_komisyonlari/bilisim_internet/docs/Turk_Pediatrici_Kurumu_internet%20Kullanimi%20ve%20cocuk-Ergen-sagligi.pdf
Erişim Tarihi: 27 Mayıs 2020

Alyanak, B. (2016). "İnternet Bağımlılığı". *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20-24.

Arısoy, Ö. (2009). "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.

Arslantürk, Z. (1995). *Sosyal Bilimler İçin Araştırma Metod ve Teknikleri*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.

Aslan, S., & Aylaz, R. (2014). "Akademisyenlerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunlarının Değerlendirilmesi". *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 14-49.

Aziz, A. (1976). *Radyo ve Televizyona Giriş (Genişletilmiş 2. Basım PDF)*. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasi Bilgiler Fakültesi Yayınları.

Aziz, A. (2008). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri ve Teknikleri (4. Basım)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Yayınları.

Bahi, R. R., & Deluliis, D. (2015). "Nomophobia". Zyeng Yan (Ed.), *Encyclopedia of Mobile Phone Behavior* (Volumes 1,2&3) (ss. 747-754) içinde. United States: IGI Global.

- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2017). "An Exploratory Study of BSelfitis^ and the Development of the Selfitis Behavior Scale". *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(3), 722-736.
- Balcı, (2006). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler (6. Basım)*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Başaran, F. (2002). "Neo-Liberal Telekomünikasyon Politikalarının Deney Alanı: Cep Telefonları". *Elektrik Mühendisliği Dergisi* (416), 1-6.
- Belin, M. N. & Yıldız, H. (2011). "Lise öğrencilerinin Facebook adlı sosyal paylaşım sitesini kullanma amaçları üzerine sosyolojik bir inceleme: Eskişehir Örneği". Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu, http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/26/14/967997/dosyalar/2012_12/10032002_06.pdf Erişim Tarihi: 04 Eylül 2020.
- Bevan, J. L. (2017). "Perceptions of Selfie Takers Versus Selfie Stick Users: Exploring Personality and Social Attraction Differences". *Computers in Human Behavior*, 75, 494-500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.039>
- Bezaz, Y. G. (2007). *Geçmişten Günümüze Haberleşme ve PTT Tarihi*. Ankara: Türkiye Haber-İş Sendikası Yayınları.
- Bian, M., & Leung, L. (2014). "Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms and Patterns of Smartphone Use to Social Capital". *Social Science Computer Review*, 33(1), 1-19. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Bianchi, A., & Phillips J. G. (2005). "Psychological Predictors Of Problem Mobile Phone Use". *Cyber Psychology & Behavior*, 8, 39-51. 10.1089/cpb.2005.8.39
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2019). "Be Aware! If You Start Using Facebook Problematically You Will Feel Lonely: Phubbing, Loneliness, Self-esteem, and Facebook Intrusion. A Cross-Sectional Study". *Social Science Computer Review*. 37(2), 270–278. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>
- Bozacı, İ., Güngüneş, R., & Çam, E. (2019). "Şarj Bitme Kaygısı ve Şarj İhtiyacıyla İlgili Olumsuz Duyguların Mobil Uygulama Enerji Tüketim Beklentisinde Rolü: Kırıkkale İlinde Bir Araştırma". *Uluslararası Mühendislik Araştırma ve Geliştirme Dergisi*, 11(2), 677-684.

- Bölükbaş, K. (2003). İnternet Cafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği. (Yüksek Lisans Tezi) Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. (2014). "A Proposal for Including Nomophobia in The New DSM-V". *Psychology Research and Behavior Management*, 155-160. 10.2147/PRBM.S41386
- Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). "Narcissism and Social Networking Web Sites". *Personality and Social Psychology Bulletin*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(10), 1303-1314.
- Bulduklu, Y. & Özer, N.P. (2016). "Gençlerin Akıllı Telefon Kullanım Motivasyonları". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2963-2986.
- Burucuoğlu, M. (2017). "Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma". *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
- Caplan, S. E. (2007). "Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use". *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Caz, Ç., & Bardakçı, S. (2019). "Sosyal Medya Bozukluğu: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma". *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(7), 1102-1124.
- Charoensukmongkol, P. (2016). "Exploring Personal Characteristics Associated with Selfie-Liking". *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10(2), article 7.
- Cheever, N., Rosen, L., Carrier, L., & Chavez, A. (2014). "Out of Sight is not Out of Mind: The Impact of Restricting Wireless Mobile Device Use on Anxiety Levels Among Low, Moderate and High Users". *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). "How „Phubbing“ Becomes The Norm: The Antecedents and Consequences Of Snubbing Via Smartphone".

Computers in Human Behavior, 63, 9-18.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>

- Choudhary, A. (2014). "Smartphones and Their Impact on Net Income Per Employee for Selected U.S. Firms". *Review of Business and Finance Studies*, 5(2), 9-17.
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., & Grant, D. M. (2011). "I luv u:!)": A Descriptive Study of The Media Use of Individuals in Romantic Relationships". *Family Relations*, 60(2), 150-162.
- Çakır, Ö. & Oğuz E. (2017). "Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki". *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi*, 13(1), 418-429.
- Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). "Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması". *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* (43), 266-288.
- Çetinkaya, S. (2019). *Algılanan Anne Baba Tutumlarının Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çiftçi, H. (2018). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı". *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 418-434.
- Demir, Y., & Kumcağız, H. (2019). "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23-42.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdaş, A., Akpınar, A., & Sert, H. (2014). "Validity and Reliability of The Turkish Version of The Smartphone Addiction Scale in A Younger Population". *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 24(3), 226-34.
<https://doi.org/10.5455/bcp.20140710040824>
- Dhir, A., Kaur, P., Jere, N., & Albidewi, I. A. (2012). "Understanding Mobile Phone Battery-Human Interaction for Developing World a Perspective of Feature Phone Users in Africa". *2012 2nd Baltic Congress on Future Internet Communications*, 127-134. 10.1109/BCFIC.2012.6217992

- Dinç, M. (2015). "Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik". *T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Araştırmaları Derneği*, 3, 31-65.
- Doğan, A. (2017). "İletişime Giriş". Eyyüp Akbulut (Ed.), *İletişim Kavramı ve Süreci* (ss. 4-23) içinde. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Donnelly, E., & Kuss, D. J. (2016). "Depression Among Users of Social Networking Sites (SNSs): The Role of SNS Addiction and Increased Usage". *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, 2(1), 1-6
- Dossey, L. (2013). "Fomo, Digital Dementia and Our Dangerous Experiment". *Explore The Journal of Science and Healing*, 2(10), 69-73.
- Drouin, M., Kaiser, D. H., & Miller, D. A. (2012). "Phantom Vibrations Among Undergraduates: Prevalence and Associated Psychological Characteristics". *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1490-1496.
- Duman, Ö. D. (2019). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Erzurum İli Üzerine Bir İnceleme*. (Doktora Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Elhai, J.D., Levine, J.C., Dvorak, R.D., Hall, B.J. (2016). "Fear of Missing Out, Need for Touch, Anxiety and Depression are Related to Problematic Smartphone Use". *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). "The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites". *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Elmas, O., Kete, S., Hızlısoy, S., & Kumral, N. (2015). "Teknolojik Cihaz Kullanım Alışkanlıklarının Okul Başarısı Üzerine Etkisi". *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 49-54.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). "Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme". *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Ertuğrul, İ., & Keskin, N. (2012). "İnternet'in Türkçenin Kullanımında ve Toplum-Birey Değişimindeki Rolü". *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 3(2), 79-88.

- Ertuğrul, S. (2020). “Akıllı Telefon Tarihi”. <https://mediatrend.mediamarkt.com.tr/akilli-telefon-tarihi/> Erişim Tarihi: 22 Mayıs 2020
- Fernandes-Guerrero, I. M. (2014). “WhatsAppitis”. *The Lancet*, 383(9922), 1040. doi:10.1016/s0140-6736(14)60519-5
- Gegez, E. (2010). *Pazarlama Araştırmaları (3.Baskı)*. İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş.
- Genç, Y., Durğun, A., Kara, H. Z., & Çakır, R. (2018). “İnternet Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Algılarına Etkileri”. *Akademik İncelemeler Dergisi (AID)*, 13(2), 301-336.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Soner, Y. (2017). “Sosyal Ağ Kullanıcılarının Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Aktörler Açısından İncelenmesi”. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Göksun, D. O. (2019). “Sosyotelist Olma ve Sosyotelizme Maruz Kalma Ölçeklerinin Türkçeye Uyarlanması”. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 657-671.
- Griffiths, M. (2003). “Internet Gambling: Issues, Concerns, and Recommendations”. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6), 557-568.
- Griffiths, M. (2005). “A components” Model of Addiction Within a Biopsycosocial Framework”. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.akkaşorg/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M.D. (1995). “Technological Addictions”. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Goodman, A. (1990). “Addiction: Definition and Implications”. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Halpern, D., Valenzuela, S., & Katz, J. E. (2016). “Selfie-ists” or “Narci-selfiers”? A Cross-Lagged Panel Analysis of Selfie Taking and Narcissism”. *Personality and Individual Differences*, 97, 98-101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.019>

- Haug, S., Castro, R.P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., Schaub, M.P. (2015). "Smartphone Use and Smartphone Addiction Among Young People in Switzerland". *Journal of Behavioral Addictions*. 4(4), 299-307.
- Hawi, N. S. & Samaha, M. (2016). "To Excel or Not To Excel: Strong evidence on The Adverse Effect of Smartphone Addiction on Academic Performance". *Computers & Education*, 89, 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.007>
- Hayırcı, B., & Sarı, E. (2020). "Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 61-79.
- Hazar, M. (2011). "Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması". *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 151-176.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). "Social Media Use and The Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad". *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272. <https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>
- Hızarcı, Ö. (2018). *Problemlerli Cep Telefonu Kullanımı, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GGK), Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi (Üsküdar Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencileri Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İlgaz, M. (2019). "Sosyal Medya Bağımlılığı: Lise ve Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma". *Turkish Journal of Marketing*. 3(3), 238-257.
- İlhan, V. (2012). "Yeni İletişim Teknolojilerindeki Yeniliklerin Gündelik Hayattaki Tahakkümü iPhone ve iPad Örneği". *Yeni İletişim Teknolojileri ve Toplumsal Dönüşüm. Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Yayınları:157, Kongreler ve Sempozyum Dizisi:25*, 443-461.
- Jacobsen, W.C. & Forste, R. (2010). "The Wired Generation: Academic and Social Outcomes of Electronic Media Use Among University Students". *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5) 275-280. doi.org/10.1089/cyber.2010.0135

- Karaarslan, İ. A., & Budak, L. (2012). “Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması”. *Journal Of Yaşar University*, 7(26), 4548-4571.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). “Sanal Dünyanın Kronolojik Bağımlılığı: Sosyotelizm (Phubbing)”. *The Turkish Journal On Addictions*, 3(2), 223-269.
- Karatay, S. (2018). *Hyperconnectivity Kavramı Bağlamında Mobil Sosyal Medya Uygulamaları: Nomofobi ve Fomo Rahatsızlıklarına Yönelik Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kartol, A., & Peker, A. (2020). “Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fomo) Yordayıcılarının İncelenmesi”. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 456-474.
- Keçeli, A. (2020). *Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin ve Sosyal Medya Bağımlılığının Evlilik Doyumu Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kela, R., Khan, N., Saraswat, R., & Amin, B. (2017). “Selfie: Enjoyment or Addiction?”. *Journal of Medical Science And Clinical Research*, 5(1), 15836-15839.
- Kılıç, S. (2014). *Kitle İletişim Araçlarının Gelişimi ve Sosyal Medyanın Siyasal İletişimi Etkilemenin Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılınç, E., & Sünbül, F. (2018). “Alan Araştırması”. Şebnem Aslan (Ed.), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (ss. 383-394) içinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Kırık A. M., (2010). *IP Televizyon Yayın Teknolojisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kırık A. M., (2010). “Aile ve Çocuk İlişkisinde İnternetin Yeri: Nitel Bir Araştırma”. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 337-347.
- Koşar, D. (2018). “Öğretmen Adaylarının Cep Telefonu Kullanımına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi”. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(22), 642-654.

- Kuyucu, M. (2017). “Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon (Kolik)” Üniversite Gençliği”. *Global Media Journal TR Edition*, 14(7), 228-359.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., & Hahn, C. (2013). “Development and Validation of A Smartphone Addiction Scale (SAS)”. *PLoS One*, 8(2), 1–7. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Kwon, O. & Wen, Y. (2010). “An Empirical Study of The Factors Affecting Social Network Service Use”. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 254-263. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.04.011>
- Lee, C. S., & Ma, L. (2012). “News Sharing in Social Media: The Effect of Gratifications and Prior Experience”. *Computers In Human Behavior*, 28(2), 331–339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.002>
- Lee, Z. W. Y., Cheung, C. M. K., & Thadani, D. R. (2012). “An Investigation into the Problematic Use of Facebook”. *2012 45th Hawaii International Conference on System Sciences*. 1768-1776. 10.1109 / HICSS.2012.106
- Leung, L. (2008). “Linking Psychological Attributes to Addiction and Improper Use of The Mobile Phone Among Adolescents in Hong Kong”. *Journal of Children and Media*, 2(2), 93–113. <https://doi.org/10.1080/17482790802078565>
- 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.H., Kuo, T.B.J. (2015). “Time Distortion Associated with Smartphone Addiction: Identifying Smartphone Addiction via a Mobile Application (App)”. *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139-145.
- Lusntad, J. H., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). “Social Relationships and Mortality Risk: A Analytic Review”. *Plos Medicine*, 7(7), 1-20. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Marie, A., & Grybs, M. (2013). “Modern Trends in Consumer Behaviour in Era of Ecommunication”. *Studia Ekonomiczne*, 151, 263-273.
- Mavnacıoğlu, K. (2009). “İnternette Kullanıcıların Oluşturduğu ve Dağıttığı İçeriklerin Etik Açısından İncelenmesi: Sosyal Medya Örnekleri”. Fırat Üniversitesi İletişim Fakültesi Medya ve Etik Sempozyumu 07-08-09. 63-72.

http://web.firat.edu.tr/iletisim/duyuru_dokumanlari/Sempozyum_web%20icin.pdf Erişim Tarihi: 06 Eylül 2020.

- Mayfield, A. (2008). "What is Social Media? İcrossing, E-book". https://www.icrossing.com/uk/sites/default/files_uk/insight_pdf_files/What%20is%20Social%20Media_icrossing_ebook.pdf Erişim Tarihi: 06 Eylül 2020
- McChain, J. L., Borg, Z. G., Rothenberg, A. H., Churillo, K. M., Weiler, P., & Campbell, W. K. (2016). "Personality and selfies: Narcissism and the Dark Triad". *Computers in Human Behavior*, 64, 126-133. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.050>
- Meral, D. (2017). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erzincan: Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mert, A., & Özdemir, G. (2018). "Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi". *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (1), 88-107. <https://doi.org/10.26466/opus.382285>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). "Fear of Missing Out: Prevalence, Dynamics, and Consequences of Experiencing FOMO". *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737.
- Mohammadbeigi, A., Mohammedsalehi, N., Moshiri, E., Anbari, Z., Ahmadi, A., & Ansari, H. (2017). "The Prevalence of Phantom Vibration/Ringing Syndromes and Their Related Factors in Iranian Students of Medical Sciences". *Asian Journal of Psychiatry*, 27, 76-80. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.02.012>
- Mohan, P., Sunda, S., & Dubey, P. (2017). "Selfitis: Selfie Craze and Addiction". *Research Journal of Management Sciences*, 6(6), 12-21.
- Mok, J.-Y., Choi, S.-W., Kim, D.-J., Choi, J.-S., Lee, J., Ahn, H., . . . Song, W.-Y. (2014). "Latent Class Analysis on İnternet and Smartphone Addiction in College Students". *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 817-828. [10.2147/NDT.S59293](https://doi.org/10.2147/NDT.S59293)
- Murdock, K. K. (2013). "Texting While Stressed: Implications for Students' Burnout, Sleep, and Well-being". *Psychology of Popular Media Culture*, 2(4), 207-221.

- Mutchler, L. A., Shim, J. P., & Ormond, D. (2011). "Exploratory Study on Users Behavior: Smartphone Usage". *Proceeding of the Seventeenth Americas Conference on Information Systems, Detroit, Michigan August 4th-7th*, 1-9
- Myers, G. D. (2010). "Stance-Taking and Public Discussion in Blogs". *Critical Discourse Studies*, 7(4), 263-275. <https://doi.org/10.1080/17405904.2010.511832>
- Nagarkoti, B. (2009). "Factors Influencing Consumer Behavior of Smartphone Users". Degree Thesis. International Business (BBA).
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). "Phubbing: A technological Invasion Which Connected The World But Disconnected Humans". *Int Journal of Indian Psychology*. 3, 68-76.
- Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması". *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16 (Özel Sayı 1), 73-81.
- Oğuz, C. (2018). "Selfie: "Narsizm" Mi, "Görsel İtiraz" Mı?". *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*(65), 214-235.
- Oliver, E. (2010). "Diversity in Smartphone Energy Consumption. In Proceedings of the 2010 ACM Workshop on Wireless of the Students, by the Students, for the Students". *ACM*, 25-28.
- Özcan, Y. Z., & Koçak, A. (2003). "Research Note: A Need or a Status Symbol?". *European Journal of Communication*, 18(2), 241-254. doi:10.1177/0267323103018002004
- Özdemir, Y.D. (2014). "Yeni Medya Ortamlarında Akıllı Telefonlar Üzerine Düşünmek". *Ankara Üniversitesi İletişim Fakültesi*. 1-7
- Özdemir, Y.D. (2019). *Mobil Medya, Teknoloji ve Toplumsal Cinsiyet: Türkiye’de Akıllı Telefonların Toplumsal Cinsiyetlenmiş Kullanım Pratikleri*. (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Özer, A. M. (2019). "Türkiye’de Cep Telefonunun Toplumsal Anlamı Üzerine Nitel Bir Çalışma". *Adnan Menderes Üniversitesi Dördüncü Kuvvet Uluslararası Hakemli Dergisi*, 1(2), 15-31.
- Özkoçak, L. (2016). "Türkiye’de Akıllı Telefon Kullanıcılarının Oyalanma Amaçlı Tercih Ettikleri Mobil Uygulamalar". *Global Media Journal TR Edition*, 12(6), 130-160.
- Özutku, F., Çopur, H., Sığın, İ., İltter, K., Küçükyılmaz, M. M., & Arı, Y. (2014). *Sosyal medyanın ABC’si*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Park, C. & Park, Y. R. (2014). "The Conceptual Model on Smart Phone Addiction Among Early Childhood". *International Journal of Social Science and Humanity*, 4(2), 147-150.
- Pettigrew, J. (2009). "Text Messaging and Connectedness Within Close Interpersonal Relationships". *Marriage & Family Review.*, 45(7), 697-716. <https://doi.org/10.1080/01494920903224269>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out". *Computers in Human Behaviour*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahmati, A., & Zhong, L. (2009). "Human–Battery Interaction on Mobile Phones". *Pervasive and Mobile Computing*, 5(5), 465-477. <https://doi.org/10.1016/j.pmcj.2008.08.003>
- Re, D. M., Wang, S. A., He, J. C., & Rule, N. O. (2016). "Selfie indulgence: Self-Favoring Biases in Perceptions of Selfies". *Social Psychological and Personality Science*, 7(6), 588-596. <https://doi.org/10.1177/1948550616644299>
- Reid, D. J., & Reid, F. J. M. (2007). "Text or Talk? Social Anxiety, Loneliness, and Divergent Preferences for Cell Phone Use." *CyberPsychology and Behavior*, 10(3), 424-435.
- Rifkin, J., Cindy, C., & Kahn, B. (2015). "FoMO: How The Fear of Missing Out Leads to Missing Out". *Advences in Consumer Research*, 43, 244-248.

- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). "Is Facebook Creating "iDisorders"? The Link Between Clinical Symptoms of Psychiatric Disorders and Technology Use, Attitudes and Anxiety". *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243-1254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.012>
- Rosenberger, R. (2015). "An Experiential Account of Phantom Vibration Syndrome". *Computers in Human Behaviour*, 52, 124-131. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.065>
- Rothberg, M. B., Arora, A., Hermann, J., Kleppel, R., & Visintainer, P. (2010). "Phantom Vibration Syndrome Among Medical Staff: A Cross Sectional Survey". *BMJ Research*, 341, 1-4. <https://doi.org/10.1136/bmj.c6914>
- Scherer, K. (1997). "College Life On-Line: Healthy and Unhealthy Internet Use". *Journal of College Student Development*, 38(6), 655-665.
- Schmidt, C., Meunch, R., Schneider, F., Breitenbach, S., & Carolus, A. (2018). "Generation "Always On" Turned Off. Effects of Smartphone Separation on Anxiety Mediated By The Fear of Missing Out". *Communications in Computer and Information Science*, 851, 436-443.
- Seifi, A., Ayati M., & Fadaei M. (2014). "The Study of the Relationship Between Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress Among Students of Islamic Azad University of Birjand". *International Journal of Economy, Management and Social Sciences*, 3(12), 28-32.
- Sevinç, B. (2009). "Survey Araştırması Yöntemi". Kaan Böke (Ed.), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (ss. 245-283) içinde. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. (2015). "Rising Concern of Nomophobia Amongst Indian Medical Students". *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707.
- Shatrughan, P., & Pareek, S. (2017). "Phantom Vibration Syndrome: An Emerging Phenomenon". *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 7(4), 596-597.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). "Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology, and Clinical Management". *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.

- Skierkowski, D., & Wood, R. M. (2012). "To Text or no To Text? The Importance of Text Messaging Among Clollge-Aged Youth". *Computers in Human Behaviour*, 28(2), 744-756. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.11.023>
- Song, I., Larose, R., Eastin, M. S., & Lin, C. A. (2004). "Internet Gratifications and Internet Addiction: On the Uses and Abuses of New Media". *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 384-394.
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. & Taş, U. E. (2016). "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarlama Çalışması". *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7(1), 156-169.
- Tavolacci, M.-P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). "Problematic Use of Mobile Phone and Nomophobia Among French College Students: Marie-Pierre Tavolacci". *The European Journal of Public Health*, 25(suppl_3), 206.
- Tekayak, H. V., & Akpınar, E. (2017). "Tıp Alanında Yeni Bir Dönem: Dijital Çağda Doğan Yeni Hastalıklar". *Eurasian Journal Of Family Medicine*, 6(3), 94-95. <http://ejfm.trakya.edu.tr/archive/show/volume6/number3/291122>
- Temiztürk, H. (2020). "Ağ Kültürü ve Endüstriyel Devrim: Demiryolları, Telgraf, Telefon". Fatih Değirmenci (Ed.), *İletişim Tarihi ve Sosyolojisi* (ss. 114-136) içinde. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Thomée, S., Eklöf, M., Gustafsson, E., Nilsson, R., & Hagberg, M. (2007). "Prevalence of Perceived Stress, Symptoms of Depression and Sleep Disturbances in Relation to Information and Communication Technology (ICT) Use Among Young Adults – An Explorative Prospective Study". *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1300-1321.
- Thompson, L., & Cupples, J. (2008). "Seen and not Heard? Text Messaging and Digital Sociality". *Social&Cultural Geography*, 9(1), 95-108. <https://doi.org/10.1080/14649360701789634>
- Toprak, A., Yıldırım, A., Aygöl, E., Binark, M., Börekçi, S. & Çomu, T. (2009). *Toplumsal paylaşım ağı Facebook: "Görülüyorum öyleyse varım"*. İstanbul: Kalkedon Yayınları.

- Trangamany, M., Elumalai, G., Kumar, A., Nirmala, P., & Singh, M. K. (2014). "WhatsAppitis: Recent Study on SMS Syndrome". *Scholars Journal of Applied Medical Sciences (SJAMS)*, 2(6B), 2026-2033.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uğurlu, E.G. (2013). "Tarih ve Kavram Olarak Yeni İletişim Teknolojileri". T. Volkan Yüzer, Mehmet Emin Mutlu (Ed.), *Yeni İletişim Teknolojileri* (ss. 2-22) içinde. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Uzbay, T. (2009). "Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler". *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, (21) 5-15.
- Ünal, M. H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Uzmanlık Tezi). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). "The Social Media Disorder Scale: Validity and Psychometric Properties". *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Wasiński, A., & Tomczyk, Ł. (2015). "Factors Reducing The Risk of Internet Addiction in Young People in Their Home Environment". *Children and Youth Services Review*, 57, 68-74. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.07.022>
- Weiser, E. B. (2000). "Gender Differences in Internet Use Patterns and Internet Application Preferences: A Two-Sample Comparison". *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 167-178. <https://doi.org/10.1089/109493100316012>
- Yalçın, B. "Akıllı Telefonlarda Olması Gereken 7 Özellik". <https://www.incehesap.com/blog/akilli-telefonlarda-olmasi-gereken-7-ozellik/> Erişim Tarihi: 23 Ağustos 2020
- Yalçın, F. G. (2020). "MOBİSAD Mobil İletişim Sektör Raporunu Açıkladı". <http://fintechtime.com/tr/2020/03/mobisad-mobil-iletisim-sektor-raporunu-acikladi/> Erişim Tarihi: 25 Mayıs 2020

- Yayla, O. T. (2017). *Analogtan Dijitale İletişim Teknolojilerinin Gelişimi: Sosyal Medya ve Sosyal Değişim*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, S. H., Chung, W. L., & Chen, C. C. (2008). "Psychiatric Symptoms in Adolescents with Internet Addiction: Comparison with Substance Use". *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 9–16. doi:10.1111/j.1440-1819.2007.01770.x
- Yıldırım O., & Ünal, D. (2020). "Dijital Yerlilerin Sosyotelizm (Phubbing) Eğilimlerinin Değerlendirilmesi". *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(1), 277-297.
- Yıldırım, K., Yaşar, Ö., & Duru, M. (2016). "Öğretmen ve Öğrenci Görüşleri Temelinde Akıllı Telefonların Eğitim Öğretim Ortamlarında Kullanılmasının ve Etkilerinin İncelenmesi". *International Journal of Education Science and Technology*, 2(2), 72-84.
- Yıldırım, M. S. (2016). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Obezite ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, G., Şar, A., Civan, S. (2015). "Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığı İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, Sayı. 2, (20-37). Cilt: 2
- Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015). "Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire". *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). "A Growing Fear Prevalence of Nomophobia Among Turkish College Students". *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Young K. S. (1998). "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder". *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Young, K., Pistner, M., O'mara, J., & Buchanan, J. (1999). "Cyber Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium". *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 475–479. doi:10.1089/cpb.1999.2.475

Yücelten, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ile İlişisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İnternet Kaynakları

"Nomofobi-No Mobile Phobia". <https://www.btider.org.tr/blogicerik/nomofobi-no-mobile-phobia> Erişim Tarihi: 28 Mayıs 2020.

Akşam.com (2019). "Nomofobi ile İlgili Merak Edilenleri Prof. Dr. Nevzat Tarhan Değerlendirdi". <https://www.aksam.com.tr/saglik/nomofobiyle-ilgili-merak-edilenleri-prof-dr-nevzat-tarhan-degerlendirdi/haber-828068> Erişim Tarihi: 28 Mayıs 2020.

Blog Kalem, "Türkiye'de Telefonların Gelişimi". <http://blogkalemimden.blogspot.com/2017/08/turkiyede-telefonlarn-gelisimi.html> Erişim Tarihi: 08 Mayıs 2020

Cosmopolitan, (2017). "Yeni Derdimiz: Plagomani". <http://www.cosmopolitanturkiye.com/kultur-sanat/2017/08/01/yeni-derdimiz-plagomani> Erişim Tar: 04 Haziran 2020

Deloitte, (2017). "Deloitte Global Mobil Kullanıcı Araştırması 2017". <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/about-deloitte/articles/deloitte-global-mobil-kullaici-arastirmasi-2017.html> Erişim Tarihi: 26 Ağustos 2020.

DigitalTalks (2018). "Türkiye'de Her On 6-15 Yaş Arası Çocuktan 6'sı Akıllı Telefon Sahibi". <https://www.digitaltalks.org/2018/08/27/turkiyede-her-on-6-15-yas-arasi-cocuktan-6si-akilli-telefon-sahibi/> Erişim Tarihi: 09 Eylül 2020

DigitalTalks, (2017). "Her 2 Akıllı Telefon Sahibinden Biri Uyurken Telefonunu Yakınında Tuttuğunu Belirtiyor". <https://www.digitaltalks.org/2017/11/11/her-2-akilli-telefon-sahibinden-biri-uyurken-telefonunu-yakininda-tuttugunu-belirtiyor/> Erişim Tarih: 09 Eylül 2020

- Gazetevatan.com, (2013). “Fazla Mesajlaşma Ellere Zararlı”.
<http://www.gazetevatan.com/fazla--mesajlasma--ellere-zararli-532776-saglik/>
 Erişim : 03 Haziran 2020
- Goldberg, I.(1996). “Internet Addiction Support Group Is There Truth in Jest?”
<http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> Erişim Tarihi: 31 Ağustos 2020.
- Goldstein, P. (2016). “Blackberry 5810 Kickstarted the Mobile Work Era”.
<https://biztechmagazine.com/article/2016/11/blackberry-5810-kickstarted-mobile-work-era> Erişim Tarihi: 22 Mayıs 2020
- Goodman, B. (2006). “I Hear Ringing and There’s No One There. I Wonder Why”.
<https://www.nytimes.com/2006/05/04/fashion/thursdaystyles/04phan.html>
 Erişim Tarihi: 31 Mayıs 2020
- Griffiths, M.D. (2018). “Social Media, Selfies, and Addiction”.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-excess/201810/social-media-selfies-and-addiction> Erişim Tarihi: 04 Haziran 2020
- Herman, D. (2010). “The Fear of Missing Out by Dan Herman”.
[http://www.danherman.com/The-Fear-of-Missing-Out-\(FOMO\)-by-Dan-Herman.html](http://www.danherman.com/The-Fear-of-Missing-Out-(FOMO)-by-Dan-Herman.html) Erişim Tarihi: 30 Mayıs 2020
- Hope, D. (2020). “iPhone Addictive, Survey Reveals”.
<https://www.livescience.com/6175-iphone-addictive-survey-reveals.html> Erişim Tarihi: 09 Ekim 2020
- <https://ericssoners.wordpress.com/2016/06/13/gs88/> Erişim Tarihi: 22 Mayıs 2020
- <https://tr.wikipedia.org/wiki/Ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1%C4%B1k> Erişim Tarihi: 30 Nisan 2020
- <https://tr.wikipedia.org/wiki/Telefon> Erişim Tarihi: 03 Mayıs 2020
- <https://www.tarihiolaylar.com/tarihi-olaylar/telefonun-icadi-261> Erişim Tarihi: 08 Mayıs 2020

- Hürriyet, (2010). “2,5 Yılda bir Cep Telefonu Değiştiriyoruz”.
<https://www.hurriyet.com.tr/ekonomi/2-5-yilda-bir-cep-telefonu-degistiriyoruz-13857953> Erişim Tarihi: 24 Mayıs 2020
- Jedjling, F. (2020). “Ericsson Mobility Report”.
<https://www.ericsson.com/49da93/assets/local/mobility-report/documents/2020/june2020-ericsson-mobility-report.pdf> Erişim Tarihi: 01 Eylül 2020
- Leon, R. (2013). “*Phubbing*”. <http://va402.forumist.com/wp-content/uploads/2013/11/phubbing-presentation.pdf> Erişim Tarihi: 07 Ekim 2020.
- Oarslan, “Geçmişten Günümüze Telefon”. <https://www.oarslan.com/gecmisten-gunumuze-telefon/> Erişim Tarihi: 16 Mayıs 2020
- OC&C Strategy Consultants, (2017). “Android’in Türkiye Ekonomisinde Yarattığı Değer”. <https://www.occstrategy.com/media/2039/android-in-tuerkiye-ekonomisinde-yaratt%C4%B1%C4%9F%C4%B1-de%C4%9Fer.pdf> Erişim Tarihi: 25 Mayıs 2020
- Poushter, J. (2016). “Smartphone Ownership and İnternet Usage Continues to Climb in Emerging Economies: But Advanced Economies Still Have Higher Rates of Technology Use”. <https://www.pewresearch.org/global/2016/02/22/smartphone-ownership-and-internet-usage-continues-to-climb-in-emerging-economies/> Erişim Tarihi: 09 Eylül 2020
- QuestionPro, “What is Field Research: Definition, Methods, Examples and Advantages”.
<https://www.questionpro.com/blog/field-research/> Erişim Tarihi: 25 Ekim 2020.
- Richmond, S. (2012). “Smartphones Hardly Used For Calls”.
<https://www.telegraph.co.uk/technology/mobile-phones/9365085/Smartphones-hardly-used-for-calls.html> Erişim Tarihi: 02 Eylül 2020
- Schreckinger, B. (2014). “The Home of FOMO”.
<https://www.bostonmagazine.com/news/2014/07/29/fomo-history/> Erişim Tarihi: 29 Mayıs 2020

- SecurEnvoy, (2012). "66% of Population Suffer from Nomophobia The Fear of Being Without Their Phone". <https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone> Erişim Tarihi: 28 Mayıs 2020
- Smith, A. (2015). "Us Smartphone Use In 2015". <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/01/us-smartphone-use-in-2015/> Erişim Tarihi: 04 Eylül 2020
- Smith, A., & Page, D. (2015). U.S. Smartphone Use in 2015. PewResearch Center. https://www.pewresearch.org/internet/wpcontent/uploads/sites/9/2015/03/PI_Smartphones_0401151.pdf Erişim Tarihi: 09 Eylül 2020.
- Statista, (2016). "Number of Mobile Phone Users Worldwide from 2015 to 2020". <https://www.statista.com/statistics/274774/forecast-of-mobile-phone-users-worldwide/> Erişim Tarihi: 16 Ekim 2020
- Statista, (2019). "Do you Personally Use a Smartphone? *- by age". <https://www.statista.com/statistics/300402/smartphone-usage-in-the-uk-by-age/> Erişim Tarihi: 09 Eylül 2020
- Statista, (2020). "Number of smartphone Users in The United States by age group from 2014 to 2020". <https://www.statista.com/statistics/805090/us-smartphone-users-by-age-group/> Erişim Tarihi: 09 Eylül 2020
- T.C. Cumhurbaşkanlığı Devlet Denetleme Kurulu, (2014). "Madde ve Diğer Bağımlılıklar ile Mücadele Kapasitesinin ve Bu Bağlamda Türkiye Yeşilay Cemiyetinin Değerlendirilmesi". <https://docplayer.biz.tr/18938-T-c-cumhurbaskanligi-devlet-denetleme-kurulu-arastirma-ve-inceleme-raporu-raporun-konusu.html> Erişim Tarihi: 30 Nisan 2020
- The Brande Age, (2016). "Türkiye’de Akıllı Telefon Değıştirme Sıklığı 2,5 yıl". <https://www.thebrandage.com/turkiyede-akilli-telefon-degistirme-sikligi-25-yil> Erişim Tarihi: 24 Mayıs 2020
- The Brande Age, "Çağımızın hastalığı Plagomani!". <https://www.thebrandage.com/cagimizin-hastaligi-plagomani> Erişim Tarihi: 04 Haziran 2020

- The Fear of Missing Out. “Understanding FoMO”.
<http://fomofearofmissingout.com/fomo> Erişim Tarihi: 29 Mayıs 2020
- Thompson, C. (2012). “Marc Andreessen is Bullish on the Economy”.
<https://www.cnbc.com/id/47244961> Erişim Tarihi: 23 Mayıs 2020
- Trthaber.Com, (2019). “Dünya Geneline Cep Telefonu Kullananların Sayısı 4.5 Milyarı Geçti”.
<https://www.trthaber.com/haber/dunya/dunya-geneline-cep-telefonu-kullananlarin-sayisi-45-milyari-gecti-402379.html> Erişim Tarihi: 26 Ağustos 2020
- TÜİK, (2020). “Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistem Sonuçları, 2019”.
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2019-33705>. 20 Erişim Tarihi: 11 Ekim 2020
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2015). “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması”.
<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660> Erişim Tarihi: 23 Mayıs 2020
- We Are Social, (2015). “Digital, Social and Mobile in 2015”.
<https://www.slideshare.net/wearesocialsg/digital-social-mobile-in-2015> Erişim Tarihi: 2 Ekim 2020
- We Are Social, (2020). “Digital 2020 Global Digital Overview”.
<https://wearesocial.com/digital-2020>. Erişim Tarihi: 2 Ekim 2020
- Yenihaber, (2019). “Telefonun İcadı ve Geçmişten Günümüze Telefonun Gelişimi”.
<https://www.yenihaberden.com/telefon-icadi-ve-gecmisten-gunumuze-telefonun-gelisimi-858764h.htm> Erişim Tarihi: 17 Mayıs 2020

EK-1. SOSYO-DEMOGRAFİK KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı;

Erzurum Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Radyo Televizyon ve Sinema Anabilim Dalında, “Akıllı Telefon Bağımlılığı: Erzurum İli Üzerine Bir İnceleme” konusunda yapılan yüksek lisans tezi için sizlerden hazırlanan anket formlarını doldurmanız istenmektedir. Araştırma bilimsel amaç taşıdığı için, sizlerin hiç kimsenin baskısı altında kalmadan doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız son derece önem arz etmektedir. Anket formlarında kişisel bilgi güvenliği ve gizlilik nedeniyle kimlik ve özel bilgileriniz yer almamaktadır. Anket formlarını doldurmak için bizi kırmadığınız ve değerli zamanınızı bize ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Muhammed Kuyumcu
Yüksek Lisans Öğrencisi

Danışman
Doç. Dr. Abdulkadir Atik

1. **Cinsiyetiniz?** Kadın () Erkek ()
2. **Kaç Yaşındasınız?** 15-24 () 25-34 () 35-44 () 45-54 () 55-64 ()
3. **Eğitim Durumunuz?** İlköğretim () Ortaöğretim () Lise () Üniversite ()
Lisansüstü () Okuryazar Değil ()
4. **Medeni Durumunuz?** Evli () Bekar ()
5. **Akıllı telefon kullanım amacınız nedir? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)**
İletişim/Haberleşme İçin () Mesajlaşmak İçin () İnternette Araştırma Yapmak İçin ()
Sosyal Medya Uygulamalarını Kullanmak İçin () Fotoğraf/Video Çekmek İçin ()
Oyun Oynamak/Müzik Dinlemek İçin () Diğer ... (varsa belirtiniz) ()
6. **Günde ortalama kaç saat telefon kullanıyorsunuz?**
0-1 saat () 2-3 saat () 4-5 saat () 6-7 saat () 8 saat ve üzeri ()
7. **Günde ortalama telefonunuzu kaç defa kontrol ediyorsunuz?**
0-10 defa () 11-21 defa () 22-32 defa () 33-43 defa () 44 ve üzeri ()
8. **Telefon kullanmadığınız süre ortalama ne kadardır?**
0-1 saat () 2-3 saat () 4-5 saat () 6-7 saat () 8 saat ve üzeri ()
9. **Kaç yılda bir telefonunuzu değiştiriyorsunuz?**
0-1 yılda bir () 2 yılda bir () 3 yılda bir () 4 yılda bir () 5 yıl ve üzeri ()
10. **Sosyal medya uygulamalarından kaç tanesini kullanıyorsunuz?**
Hiç kullanmıyorum () 1 tane () 2 tane () 3 tane () 4 ve üzeri ()
11. **Günde ortalama kaç saat sosyal medya uygulamalarını kullanıyorsunuz?**
Hiç kullanmıyorum () 0-1 saat () 2-3 saat () 4-5 saat () 6 saat ve üzeri ()
12. **Telefonunuzda kaç adet oyun uygulaması bulunmaktadır?**

Hiç yok () 1 tane () 2 tane () 3 tane () 4 ve üzeri ()

13. Günde ortalama telefonunuzda kaç saat oyun oynuyorsunuz?

Hiç oynamıyorum () 0- 1 saat () 2-3 saat () 4-5 saat () 6 saat ve üzeri ()

14. Telefon üzerinden iletişim kurmayı mı yoksa yüz yüze iletişim kurmayı mı tercih ediyorsunuz?

Telefon üzerinden iletişim kurmayı tercih ederim ()Yüz yüze iletişim kurmayı tercih ederim ()

15. Telefonunuza bağımlı hale geldiğinizi düşünüyor musunuz?

Değilim () Fikrim Yok () Belki () Akıllı Telefon Bağımlısıyım ()



EK-2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ (ATBÖ)

Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili verilen ifadelerden sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz, lütfen birden fazla işaretleme yapmayınız.

1- Kesinlikle Hayır, 2- Hayır, 3- Kısmen Hayır, 4- Kısmen Evet, 5- Evet, 6- Kesinlikle Evet

Sorular	Kesinlikle Hayır	Hayır	Kısmen Hayır	Kısmen Evet	Evet	Kesinlikle Evet
Akıllı telefon kullanımım sebebiyle planlanmış işlerimi yetiştiremiyorum.						
Akıllı telefon kullanımım sebebiyle sınıfta, ödev yaparken veya çalışırken konsantre olmakta güçlük çekiyorum						
Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum						
Akıllı telefon kullanırken bileklerimde ya da boynumun arkasında ağrı hissediyorum.						
Aşırı akıllı telefon kullanımı sebebiyle yeterli uykumu alamıyorum ve kendimi yorgun hissediyorum						
Akıllı telefon kullanırken sakinleşiyor ve rahatlıyorum						
Akıllı telefon kullanırken kendimi keyifli ve coşkulu hissediyorum						
Akıllı telefon kullanırken kendimi güvende hissediyorum						
Akıllı telefon ile stresten kurtulmak mümkündür.						
Akıllı telefon kullanmaktan daha eğlenceli bir şey yoktur						
Akıllı telefonum olmazsa hayatım bomboş olur						
Kendimi en çok akıllı telefon kullanırken özgür hissediyorum						
Akıllı telefon kullanmak hayatımdaki en eğlenceli şeydir						
Akıllı telefonumun olmamasına dayanamam						
Akıllı telefonum elimde değilken kendimi sabırsız ve sinirli hissediyorum						
Kullanmadığım zamanlarda bile aklımda akıllı telefonum var						

Günlük hayatımı büyük ölçüde etkilese bile akıllı telefonumu kullanmaktan asla vazgeçmem.						
Akıllı telefonumla meşgul iken rahatsız edilmek beni sinirlendirir.						
Tuvalete acilen gitmek zorunda olsam bile akıllı telefonumu yanıma alırım.						
Akıllı telefon aracılığıyla daha fazla insanla tanışmak harika bir duygudur						
Akıllı telefondaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha samimi olduğunu düşünüyorum						
Akıllı telefonumu kullanamamak bir arkadaşımı kaybetmek kadar acı verici olabilir						
Akıllı telefonumdaki arkadaşlarımla, gerçek hayattaki arkadaşlarıma göre beni daha iyi anladıklarını düşünüyorum						
İnsanların Twitter ya da Facebook'taki konuşmalarını kaçırmamak için akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim						
Twitter ya da Facebook gibi sosyal ağları uyanır uyanmaz kontrol ederim						
Akıllı telefondaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla ya da diğer aile bireyleriyle zaman geçirmeye tercih ediyorum						
Diğer insanlara sormaktansa akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ederim						
Akıllı telefonumun bataryası tam doluyken bile bir gün gitmez						
Akıllı telefonumu planladığımdan daha fazla kullanıyorum						
Akıllı telefonumu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra yine kullanma ihtiyacı hissediyorum						
Akıllı telefonumu kullanma süremi kısaltmayı defalarca denedim fakat her defasında başarısız oldum						
Akıllı telefon kullanma süremi kısaltmam gerektiğini hep düşünüyorum						
Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylüyorlar						

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Muhammed KUYUMCU
Doğum Yeri ve Tarihi	
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi İletişim Fakültesi Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü
Y. Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi İletişim Fakültesi Radyo, Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller	
Bilimsel Faaliyetleri	
İş Deneyimi	
Stajlar	TRT Erzurum Bölge Müdürlüğü Haber Yazımı
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	
İletişim	
E-Posta Adresi	
Tarih	07.01.2021