

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ



**KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI
TELEFON VE İNTERNET KULLANIM DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

Dr. Merve ÇAKAR YILDIRIM

AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI
UZMANLIK TEZİ

2021

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ



**KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI
TELEFON VE İNTERNET KULLANIM DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

Dr. Merve ÇAKAR YILDIRIM

AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

UZMANLIK TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. T. Müge ALVUR

Etik Kurul Onay Tarihi: 08/11/2017

Karar No: 2017/13.14

Proje No: 2017/264

İÇİNDEKİLER DİZELGESİ

TEŞEKKÜR	1
KISALTMALAR DİZELGESİ	2
ÇİZELGELER DİZELGESİ	3
ÇİZİMLER DİZELGESİ.....	4
1. GİRİŞ VE AMAÇ	5
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1 Dünyada ve Türkiye'de İnternetin Gelişimi.....	7
2.2 İnternet Bağımlılığı.....	8
2.3 İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	11
2.4 Dünyada ve Türkiye'de Akıllı Telefon Gelişimi	14
2.5 Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Nomofobi	16
2.6 Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	18
2.7 CAGE ve Fagerstrom	20
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	22
4. BULGULAR.....	24
5. TARTIŞMA	40
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	48
7. ÖZET	51
8. ABSTRACT.....	52
9. EKLER.....	53
10. KAYNAKÇA.....	58

TEŞEKKÜR

Uzmanlık eğitimim boyunca iyi birer hekim ve insan olarak yetişmemizde sabır ve hoşgörü ile bize destek olan, bilgi ve tecrübelerinden her zaman faydalandığım, yoğun çalışma temposuna rağmen çalışmamın gerek fikir aşamasında, gerek hazırlanma sürecinde desteğini esirgemeyen sayın hocam Prof. Dr. Tuncay Müge ALVUR'a,

Bu günlere ulaşmamda hiçbir fedakarlıktan kaçınmayarak tüm zorluklara rağmen bana destek olan, her zaman yanımda olan , sevgi ve özverilerini hiçbir zaman esirgemeyen değerli anne ve babama,

Çocukluğumdan beri yaşadığım tüm zorluklarda yanımda olan sevgisini ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen canım ablam Dt. Melike ÇAKAR CAMCI'ya,

Her zaman yanımda olan, desteklerini esirgemeyen eşimin kıymetli ailesine,

Uzmanlık eğitimimde aldığım rotasyonlarda bilgi ve birikimlerini paylaşan kıymetli hocalarıma, birlikte çalışmaktan büyük mutluluk duyduğum gerek kendi bölümümdeki gerekse rotasyonlardaki tüm asistan arkadaşlarıma ve diğer tüm çalışanlara,

Çalışmam ve uzmanlık eğitimim boyunca büyük bir özveri ile bana yardım eden, bu süreçte istemeden de olsa ihmal ettiğim; sabır, anlayış ve destekleri için sevgili eşim Uz. Dr. Semih YILDIRIM'a ve biricik kızım İpek YILDIRIM'a en içten dileklerle teşekkür ederim.

Dr. Merve ÇAKAR YILDIRIM

2021

KISALTMALAR DİZELGESİ

ABD : Amerika Birleşik Devletleri

ARPANET : Gelişmiş Araştırma Projeleri Dairesi Ağı (*Advanced Research Project Agency*)

ATBÖ-KF : Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

DARPA : Savunma İleri Araştırma Projesi Ajansı (*Defense Advanced Research Project Agency*)

DSM-IV : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*)

GSM : Mobil İletişim İçin Küresel Sistem (*Global System for Mobile Communications*)

TCP/IP : İletim Kontrol Protokolü/İnternet Protokolü (*Transmission Control Protocol/Internet Protocol*)

MIT : Massachusetts Teknoloji Enstitüsü (*Massachusetts Institute of Technology*)

ÇİZELGELER DİZELGESİ

Çizelge 1: Young'ın İnternet Bağımlılığı için önerdiği tanı ölçütleri.	10
Çizelge 2: Yıllara göre cep telefonu ve sabit telefon abone sayısı.	16
Çizelge 3: Öğrencilerin cep telefonu tercihlerinde belirleyici unsurlar.	29
Çizelge 4: Öğrencilerin cep telefonu kullanımına bağlı ortaya çıkan semptomlar.	33
Çizelge 5: Öğrencilerin interneti en sık kullandığı yerler.	33
Çizelge 6: Öğrencilerin sigara ve alkol bağımlılık risk dağılımı.	35
Çizelge 7: Öğrencilerin sigara, alkol ve internet kullanımına göre akıllı telefon bağımlılık risk dağılımı.	37
Çizelge 8: Öğrencilerin sigara ve alkol kullanım durumlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin dağılımı.	38
Çizelge 9: Öğrencilerin sigara ve alkol kullanım durumları arasındaki ilişki	39



ÇİZİMLER DİZELGESİ

Grafik 1: Öğrencilerin sınıf ve cinsiyete göre dağılımı.....	24
Grafik 2: Öğrencilerin yaş dağılımı.	25
Grafik 3: Öğrencilerin yaşadıkları yere göre dağılımı.	25
Grafik 4: Öğrencilerin aylık harcama miktarı.	26
Grafik 5: Öğrencilerin ek iş yapma sıklığı.	26
Grafik 6: Öğrencilerin sigara, alkol ve madde kullanım durumları.	27
Grafik 7: Öğrencilerin ders dışı zamanlarını değerlendirdikleri aktiviteler.	28
Grafik 8: Öğrencilerin ilk cep telefonu edinme yaşlarına göre dağılımı.	28
Grafik 9: Öğrencilerin cep telefonu değiştirme sıklıkları.....	29
Grafik 10: Öğrencilerin akıllı telefona sahip olma süreleri.	30
Grafik 11: Öğrencilerin kullandıkları hat için aylık ödedikleri miktar.	30
Grafik 12: Öğrencilerin telefon kullanım amaçlarına göre dağılımı.	31
Grafik 13: Öğrencilerin günlük cep telefonu kullanım süreleri.	31
Grafik 14: Öğrencilerin cep telefonunu en sık kullandıkları saat dilimi.	32
Grafik 15: Öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri.....	34
Grafik 16: Öğrencilerin internet kullanım amaçlarına göre dağılımı.	34
Grafik 17: Öğrencilerin sosyal paylaşım sitesi kullanımları.	35
Grafik 18: Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı risk dağılımı.	36
Grafik 19: Öğrencilerin internet bağımlılığı durumuna göre dağılımı.	36

1. GİRİŞ VE AMAÇ

İletişim ve haberleşme teknolojilerinde yaşanan gelişmeler, günlük hayatımızı derinden etkilemekle birlikte bilgiye erişim, ulusal ve uluslararası arenada gerçekleşen olaylar hakkında bilgi sahibi olma yollarında da gözlemlenebilir farklılıklar oluşturmuştur. Çağımızın en önemli iletişim aracı olan internet, çok kısa bir zaman dilimi içerisinde radyo, televizyon ve gazetenin gerçekleştiremediğini yaparak küresel ölçekte hızlı bir şekilde yaygınlaşmıştır. Bu teknolojik gelişmeler ışığında iletişim araçları da gelişerek çeşitlenmiş, 1990'larda hayatımıza giren bilgisayarlar laptoplara, laptoplar tabletlere, telefonlar cep telefonlarına, cep telefonları da akıllı cep telefonlarına dönüşmüştür.^{1,2}

İlk başlarda iletişim, bilgiye erişim ve ticari işlerin kolaylaştırılması gibi işlemler için daha sık kullanılan internet ve akıllı cep telefonları günümüzde insanların hayatlarının merkezinde yer almakta ve genç nüfusta çok yaygın olarak kullanılmaktadır. Özellikle öğrenciler iletişim araçlarını ve teknolojik aletleri en çok kullanan gruplardan olmuştur. Ancak teknolojik ilerlemeler ışığında hayatın vazgeçilmez parçaları haline gelen internet ve akıllı telefon kullanımının, öğrenciler için önemli bir bilgi kaynağı olmakla birlikte bağımlılığa neden olduğu da bildirilmektedir.²⁻⁴

Bağımlılık denildiği zaman genellikle akla sigara, alkol, esrar, kokain gibi madde bağımlılıkları gelmekle birlikte; kumar, seks gibi davranışsal bağımlılıklar da bulunmaktadır. Bağımlılık türlerindeki ortak özellik davranış ya da eylemi kontrol edememe ve eylemi sürekli devam ettirme arzusu olmasıdır. Davranışsal bağımlılıklar kapsamında değerlendirilen teknolojik bağımlılıklar içerisinde televizyon bağımlılığı, internet bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı gibi bağımlılıklar ele alınabilmektedir. Birçok bağımlılığın ise birbiri ile ilişkili olabileceği ve diğer bağımlılıklara da yatkınlık oluşturabileceği değerlendirilmektedir.³

Akıllı telefon ya da internet bağımlılığı ile ilgili kesin kriterler bulunmamakla birlikte son yıllarda özellikle genç nüfustaki yaygınlığını belirlemeye yönelik yapılan çalışmalarda farklı araştırmacılar tarafından geliştirilen ölçekler kullanılmaktadır. Bu konuda yurt dışında kullanılan ölçeklerin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak ülkemizde de özellikle üniversite öğrencilerinde akıllı telefon ve internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılmaktadır.⁵⁻⁷

Bunun yanı sıra diğer bağımlılık turlerinde g6r6len bulgularla birlikte 6zellikle uzun s6reli akıllı telefon kullanımında baş ağrısı, boyun kaslarında tutulma, g6zlerde yorgunluk, el bileği ve parmaklarda uyuşma, ağrı gibi fiziksel belirtiler de g6r6lebilmektedir.^{8,9}

Çalışmada Kocaeli 6niversitesi Tıp Fak6ltesi 6đrencilerinin sosyodemografik 6zellikleri ile birlikte akıllı telefon ve internet kullanım d6zeylerinin belirlenmesi, bağımlılık d6zeyleri y6ksek çıkan 6đrencilerin alkol ve sigara bağımlılığı gibi diğer bağımlılık turleri ile arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlandı.



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Dünyada ve Türkiye'de İnternetin Gelişimi

Türk Dil Kurumu'na göre genel ağ olarak da adlandırılan internet, bilgisayar ağlarının birbirine bağlanması sonucu ortaya çıkan uluslararası bilgi iletişim ağı olarak tanımlanmaktadır. İngilizce "international network" sözcüğünün kısaltmasıdır.^{10,11}

Bilgisayarların yavaş yavaş gelişme göstermeye başlamasıyla bilgisayarlar arası veri aktarımı da gündeme gelmeye başladı. Bu yöndeki ilk fikirler 1962 yılında Joseph Carl Robnett Licklider tarafından Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nde (MIT; Massachusetts Institute of Technology'de) Galaktik Ağ kavramı ile ortaya atıldı. Licklider daha sonra Amerikan Askeri Araştırma Projesi olan DARPA'nın (Defense Advanced Research Project Agency) bilgisayar araştırmaya bölümünün başına getirildi. MIT'de araştırmacı olarak çalışan Lawrence Roberts ile Thomas Merrill tarafından 1965 yılında ilk kez bilgisayarlar arası veri transferi gerçekleştirildi. Bu sayede Lawrence Roberts DARPA projesinde görev almaya başladı. 1960'lı yılların sonuna doğru askeri amaçlı bir bilgisayarın ağının tüm ülkede kullanılabileceği önerisini sunmasıyla, Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Savunma Bakanlığı tarafından Advanced Research Project Agency (ARPANET) adıyla bir ağ tasarlanmaya başlandı. 1969 yılı sonlarına doğru ise Los Angeles Kaliforniya Üniversitesi, Stanford Araştırma Enstitüsü, Utah Üniversitesi ve Kaliforniya Santa Barbara Üniversitesi ile ilk ARPANET oluşturuldu.^{12,13}

İlerleyen yıllarda da birçok merkezdeki bilgisayarın ARPANET ağına bağlanmasıyla bir kontrol yapısı kurulması için 1971 yılında Ağ Kontrol Protokolü (NCP- Network Control Protocol) oluşturuldu. 1972 yılında gerçekleştirilen Uluslararası Bilgisayar İletişim Konferansı ile ARPANET kamuoyuna tanıtıldı ve yine aynı yıl ARPANET üzerinden elektronik posta kullanılmaya başlandı. Askeri araştırma amaçlı kullanılmaya başlayan bu proje daha sonra üniversiteler başta olmak üzere diğer devlet kurumları ve özel şirketler tarafından da kullanılarak geniş bir alana yayılmaya başladı.^{13,14}

1983 yılından itibaren ise günümüz internet ağının altyapısını oluşturan TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol) ARPANET üzerinden kullanılmaya başlandı. 1990 yılında ARPANET kullanımdan kaldırılmasına rağmen TCP/IP daha da geliştirilerek kullanılmaya devam edildi.^{13,15}

Başlangıçta karmaşık bir sistemin öğrenilme gereksinimi nedeniyle kullanımı çok kolay ve yaygın olmayan interneti; sadece mühendisler, bilgisayar uzmanları ya da bilim

adamları kullabilmekteydi. O dönemlerde daha çok elektronik posta amacıyla kullanılmaktaydı. 1990'lı yılların başından itibaren "World Wide Web" temelli internet araçlarının kullanılmasıyla birlikte internet üzerinden bilgiye ulaşım daha da kolay bir hale geldi. Zamanla ticari kurumlar, üniversiteler ve devlet kurumları interneti daha yaygın kullanmaya başladı. Bu gelişmelerle birlikte günümüzde internet; iş hayatı, sağlık, eğitim, bankacılık, alışveriş, seyahat, oyun, sosyal ağ gibi birçok alanda işlerimizin daha kolay ve hızlı bir biçimde çözülmesine olanak sağlamaktadır.¹⁵⁻¹⁷

Türkiye'nin internet ile tanışması ise Ege Üniversitesi aracılığıyla 1986 yılında EARN (European Academic and Research Network)/BITNET (Because It's Time Network) bağlantılı Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı (TÜVAKA) adıyla oluşturulan ağ ile gerçekleşti. Daha sonra ise Ortadoğu Teknik Üniversitesi ve Türkiye Bilimsel ve Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) 1991 yılında yeni proje başlattı ve 1992 yılında x.25 isimindeki bilgisayar ağıyla Hollanda'ya bağlantı gerçekleştirildi. Posta ve Telgraf Teşkilatı'nın (PTT) 12 Nisan 1993 tarihinde sağladığı 64 Kbps kapasiteli kiralık hat ile Amerika Birleşik Devletleri'nde NSFNet (National Science Foundation Network)'e TCP/IP protokolu üzerinden Türkiye'nin ilk internet bağlantısı gerçekleştirildi.^{13,16}

Ardından Ege Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi ve İstanbul Teknik Üniversitesi internet bağlantıları gerçekleşmiştir. 1997 yılında akademik kuruluşların internet bağlantısını sağlayan Ulusal Akademik Ağ (ULAKNET) çalışmaya başlamasıyla üniversiteler kısmen daha hızlı bir omurga yapısıyla birbirine bağlanır ve internet kullanılabilir hale gelmiştir. Özel hanelere internet kullanımı 1996 yılında gelmeye başlamıştır.¹⁷ Bununla birlikte akademik alanlar dışında özel ve kamu kuruluşları da yıllar içerisinde internet kullanımına başlamışlardır.

İnternetin hayatımızda sağladığı kolaylıklarla birlikte internete daha kolay ve daha ucuz yollarla her an ulaşabilmesi için çeşitli kurumlar araştırmalar yapmakta ve yeni sistemler oluşturmaktadırlar. Herkes bütçesine ve kullanım kotasına göre internet bağlantısı seçebilmektedir. Bu şekilde her bütçeye uygun hale gelen bağlantılar sayesinde de internet kullanım alanı çok daha fazla genişlemektedir.¹⁷

2.2 İnternet Bağımlılığı

Son yıllarda bilişim teknolojileri alanındaki hızlı gelişmelere bağlı olarak özellikle internet kullanımı büyük bir hızla artmaktadır. İlk başlarda akademik araştırma ve bilgiye erişim için daha sık kullanılan internet son zamanlarda haberleşme ve iş hayatımızda

önemli bir yer edinmiştir. Hayatımızın hemen hemen her anında kolaylıkla erişebildiğimiz internetin; iletişim, alışveriş, eğlence, bilgiye kolay erişim gibi çok amaçlı kullanma imkanı bulunmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre ülkemizde 2017 yılında hanelerin %80,7'sinde internet erişim imkanı bulunurken, 2018 yılında bu oranın %83,8 olduğu, 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım oranı 2017 yılında %66,8 iken 2018 yılında bu oranın %72,9 olduğu bildirilmektedir.¹⁸ Dünyada ise internet kullanıcı sayısının 4.5 milyara yaklaştığı belirtilmektedir.¹⁹ Ancak günlük hayatımızda birçok kolaylık sağlayan ve hayatımızın adeta vazgeçilmezi haline gelen internetin uzun süreli kontrolsüz kullanımı, bağımlılık gibi bazı olumsuz etkilerin de ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

İnternet bağımlılığı genel olarak; internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internette uzak kalındığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması, kişinin iş ve sosyal hayatının giderek bozulması olarak tanımlanabilir. İnternet bağımlılığı denilebilmesi için kişinin internette çok uzun zaman geçirmesinin yanı sıra interneti neden kullanıyor olduğunun da önemli olduğu belirtilmektedir.²⁰

Griffiths²¹; internet bağımlılığını da içeren teknolojik bağımlılıkları kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar kapsamına girdiğini ve insan-makine etkileşimine dayandığını, bunların televizyon izleme gibi pasif bir bağımlılık şeklinde olabileceği gibi, bilgisayar oyunları oynama gibi aktif bir bağımlılık şeklinde de olabileceğini belirtmiştir. Griffiths, ana bileşenleri olarak dikkat çekme (salience), duygudurum değişikliği (mood modification), tolerans, geri çekilme belirtileri (withdrawal symptoms), çatışma (conflict) nüksetme (relapse) olarak tanımlamış ve kullanmıştır. Günüş ve Kayrı²⁰ de teknoloji bağımlılıkları kapsamında; medya bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, bilgisayar ve internet bağımlılığı gibi bağımlılıkların ele alınabileceğini belirtmiştir.

Bireylerin aşırı internet kullanım davranışlarını açıklamak için zaman içerisinde İnternet Bağımlılığı, Problemlerli İnternet Kullanımı, Aşırı İnternet Kullanımı ve Patolojik İnternet Kullanımı gibi farklı kavramlar ortaya atılmıştır.²²⁻²⁵ Ancak çoğunlukla “internet bağımlılığı” olarak kullanılan bu kavram ilk kez Dr. Ivan Goldberg'in²⁶ 1996 yılında göndermiş olduğu bir maille tanımlanmıştır. Goldberg “madde bağımlılığı” kriterlerini uyarlayarak internet bağımlılığını tanımlamıştır.

1996 yılında Young tarafından Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (DSM-IV; Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) yer alan

patolojik kumar oynama kriterleri kullanılarak tanı ölçütleri ortaya atılmıştır. Young, bunun davranışsal bir dürtü kontrol bozukluğu olmasından ve kimyasal bir madde alımını içermemesinden hareketle bu tanıma en çok uyan patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini kullanarak 8 maddelik tanı ölçütlerini oluşturmuş, 5 ya da daha fazla soruya "Evet" cevabı verenleri İnternet Bağımlısı, kalanları ise Normal İnternet Kullanıcıları olarak sınıflamıştır²² (Çizelge 1).

Çizelge 1: Young'ın İnternet Bağımlılığı için önerdiği tanı ölçütleri.

1. Sürekli interneti, daha önceki bağlantınızı ya da bir sonraki bağlantınızı düşünüyor musunuz?
2. Her geçen gün interneti daha uzun süre kullanma ihtiyacı duyuyor musunuz?
3. Üst üste birkaç kez interneti kullanma sürenizi kontrol etmeyi ya da azaltmayı deneyip başarısız oldunuz mu?
4. İnternet kullanımını azaltmaya çalışırken sinirlilik, depresyon gibi durumlarla karşılaştınız mı?
5. İnternette her zaman düşündüğünüzden daha uzun süre kalıyor musunuz?
6. İnternet yüzünden önemli bir ilişkinizi ya da işinizi kaybetme noktasına geldiniz mi?
7. Yakınlarınızdan birine, internette kalma sürenizle ilgili yalan söylediğiniz oldu mu?
8. İnterneti problemlerden, suçluluk duygusundan, endişelerden ya da depresyondan kaçmak için bir araç olarak görüyor musunuz?

İnternet bağımlılığı tanısı ile ilgili henüz net kriterler ve tanı ölçütleri bulunmamaktadır. Ancak internet bağımlılığı her ne kadar bir hastalık olarak isimlenmemiş olsa bile rahatsızlık olarak ele alınarak yapılan çalışmalar son yıllarda artmaktadır. Kişilere internet bağımlısı denebilmesi için farklı zamanlarda ve farklı araştırmacılarla geliştirilen ölçekler kullanılmaktadır. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, bu kapsamda internet bağımlılığını değerlendirmek için en sık kullanılan psikometrik araçtır. Ölçek birçok dile çevrilmiş ve psikometrik özellikleri dünyadaki farklı örneklerde test edilmiştir.²⁷⁻²⁹

Kimberley Young tarafından, Psikoaktif Madde Bağımlılığı ölçütlerinden uyarlanarak hazırlanan İnternet Bağımlılık Ölçeği, altılı likert tarzı 20 soruluk bir ölçektir. Katılımcıdan "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Arada sırada", "Çoğunlukla", "Çok sık" ve "Devamlı" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilen ölçekte 80 ve üzeri puan alanlar patolojik internet kullanıcısı, 50-79 arası

puan alanlar sınırlı semptom gösterenler, 50 puan altı alanlar semptom göstermeyenler olarak tanımlanmaktadır.

Ülkemizde ise 2000’li yılların başından itibaren internet bağımlılığı ile ilgili çalışmaların başladığı görülmektedir. Örneğin Bayraktar³⁰ internet kullanımının ergen gelişimindeki etkisini araştırırken; Ayaroğlu³¹ üniversite öğrencilerinin internet kullanımları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki üzerinde durmuştur. Daha sonraları ise ergenler ve üniversite öğrencilerinin yanı sıra ilköğretim öğrencilerinin internet erişim ve kullanım amaçlarını inceleyen araştırmalar yapıldığı görülmektedir.³²⁻³⁴

Hem interneti daha fazla kullanmaları hem de daha fazla sosyal amaçlı kullanma eğilimleri nedeniyle genç yaş grubunun internet bağımlılığı açısından daha riskli olduğu değerlendirilmektedir. Her ne kadar standart bir tanımlama bulunmasa da özellikle genç popülasyonda internet bağımlılığının araştırılması ile ilgili çalışmaların yanı sıra tedavi yöntemlerine ilişkin de araştırmalar giderek artmaktadır.¹⁵

2.3 İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Morahan-Martin ve Schumacher³⁵ akademik, iş ve kişiler arası ilişki sorunları ile tolerans semptomlarını değerlendirdikleri 13 sorudan oluşan bir ölçek ile yaptıkları çalışmada, 4 veya daha fazla soruya evet cevabı verenleri patolojik internet kullanıcısı olarak tanımlamış ve katılımcıların %8,1’inin patolojik internet kullancısı olduğunu belirtmiştir.

Whang ve ark.³⁶ çalışmasında Kore’de 13.588 kişiye (7.878’i erkek, 5.710’u kadın), Young’ın internet bağımlılık ölçeğini düzenleyerek uygulamış ve katılımcıların % 3,5’inin internet bağımlısı, % 18,4’ünün olası internet bağımlısı olduğunu belirtmiştir. İnternet bağımlılık ölçeği puanları ile sosyal davranış bozuklukları arasında yüksek bir ilişki olduğunu gösterirken, internet bağımlılarının, olası bağımlılara ve bağımlı olmayanlara göre stres yaşadıklarında veya sadece sıkıntılı olduklarında internete erişmek için daha büyük bir eğilim gösterdiklerini ve internet bağımlılarının diğerlerine oranla daha çok yalnızlık ve depresyon yaşadıklarını bildirmiştir.

Niemz ve ark.³⁷ 371 İngiliz öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmalarında, katılımcıların %18,3’ünün patolojik internet kullanımı belirtileri gösterdiğini bulgulamışlardır. Araştırma sonucunda internet bağımlılarının, bağımlı olmayanlara göre akademik, sosyal ve kişiler arası ilişkilerde daha fazla problem yaşadığı belirtilmektedir.

Park ve ark.⁴ 2008 yılında Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ni kullanarak internet bağımlılığının görülme sıklığını ve internet bağımlılığının ailesel faktörler ile ilişkisini ele aldıkları ve 903 ergenle yaptıkları çalışmada, ergenlerin % 10.7'sinin internet bağımlısı olduğunu belirtmiştir. Çalışmada ayrıca internet bağımlılığının ebeveyn tutumları, aile içi iletişim, aile içi şiddet gibi değişkenlerle ilintili olduğu ve bu nedenle de ailenin internet bağımlılığının önlenmesinde önemli bir rol oynayabileceği belirtilmiştir.

Shapira ve ark.²³ problemlili internet kullanımını; 1) Kontrol edilemez, 2) Belirgin bir şekilde rahatsız edici, fazla zaman alan veya sosyal, işsel ve parasal zorluklara neden olan, 3) Sadece hipomanik ve manik semptomlar sırasında mevcut olmayan şekilde tanımlamışlar ve yaptıkları çalışmada 20 problemlili internet kullanıcısı ile yapılandırılmış klinik görüşmeler gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada, problemlili internet kullanıcılarının hepsinin DSM-IV'te yer alan Başka Yerde Tanımlanmamış Dürtü Kontrol Bozuklukları kriterlerini karşıladığı görülmüştür. 20 deneğin hepsinin, problemlili internet kullanımına ek olarak, hayat boyu en az bir DSM-IV Eksen I hastalıklarına ve ayrıca bu 20 deneğin 14'ünün (% 70) bipolar bozukluk tanısına sahip oldukları gözlenmiştir. Sonuç olarak problemlili internet kullanımı, fonksiyonel bozukluk ve psikiyatrik eksen I bozukluğuyla ilişkilendirilmiştir.

Chou ve Hsiao³⁸ Tayvan'daki 12 üniversite ve kolejde eğitim gören toplam 910 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin 54'ünün (% 6) internet bağımlısı olduğunu, internet bağımlılarının, bağımlı olmayan gruba göre üç kat daha fazla çevrimiçi kaldıklarını ve anında mesajlaşma, e-posta ve oyunlar gibi hizmetlere daha çok zaman ayırdıklarını belirtmiştir. Çalışmaya göre internet bağımlıları haftalık 20-25 saat internet kullanırken, bağımlılık belirtisi göstermeyenler 5-10 saat internete bağlanmaktadır. Çalışmada bağımlı grubun interneti eğlenceli, ilginç, interaktif ve tatmin edici olduğunu düşündüğü belirtilmektedir.

Bakken ve ark.³⁹ Young'ın 8 maddelik internet bağımlılığı kriterlerini kullanarak 16-74 yaş arası Norveç'li yetişkinlerde internet bağımlılığı, yaygınlığı ve risk faktörlerini değerlendirdiği çalışmada; genç erkeklerin, üniversite düzeyinde eğitim görenlerin ve yetersiz finansal duruma sahip olanların yüksek oranda bağımlı ve risk altında olduklarını belirtmiştir.

Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde; Kayri ve Günücü'nün⁵, Nichols ve Nicki tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlayarak yaptıkları ve 253

üniversite öğrencisinin anket verilerinin değerlendirildiği çalışmada 31 öğrencinin internet bağımlısı olduğu, 32 öğrencinin ise internet bağımlısı olma yolunda risk içerisinde olduğu bildirilmiştir.

Ergin ve ark.nın⁴⁰ Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin %0,8'inin bağımlı kullanıcı, %5,2'sinin riskli kullanıcı, %94'ünün ise normal kullanıcı olduğunu bildirmiştir. Çalışmada yaş, sınıf, sosyoekonomik faktörler ve sigara kullanımı ile riskli-bağımlı internet kullanımı arasında anlamlı ilişki saptanmadığı belirtilmiştir.

Balta ve Horzum'un⁴¹ Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde Bilgisayara Giriş dersini internet üzerinden alan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeyinin farklı etkenlere göre değişiklik gösterip göstermediğini amaçladıkları çalışmada; erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre; haftada sekiz saatten fazla internete bağlı kalan öğrencilerin, haftada sekiz saatten az internete bağlı kalan öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı derecede farklı olduğu ancak öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerinin internet bağımlılığı düzeylerine etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı oranını belirlemek ve internet bağımlısı öğrenciler ile normal internet kullanımı olan öğrenciler arasında sosyodemografik ve internet kullanım özelliklerinin karşılaştırılmasının amaçlandığı ve 910 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerinin %2'sinin internet bağımlısı, %20,9'unun riskli internet kullanımına sahip olduğunu bulgulamıştır. Çalışmada internet bağımlılığı olanların haftada 40 saat ve üzeri internet kullandığı ve internette en sık sosyal aktiviteleri tercih ettiği belirtilmektedir. Çalışmanın sonucunda klinisyenlerin muayene sırasında özellikle de öğrencilerde internet bağımlılığını sorgulamalarının önemli olduğu vurgulanmıştır.⁴²

Doğan'ın¹⁶ 12- 18 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığı durumlarını tanımlamak, yaygınlığını araştırmak, ergenler arasındaki internet kullanımı ve bağımlılığına ilişkin bazı demografik ve tanımlayıcı bilgiler elde etmek amacıyla yaptığı tez çalışmasında; katılan 546 ergenden %12,6'sının internet bağımlısı, %38,5'inin risk grubunda olduğu ve %48,9'unun internet bağımlısı olmadığı bulgulanmıştır.

Aslan ve Aylaz'ın⁴³ akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sorunları değerlendirdiği çalışmada katılan akademisyenlerin %98,3'ünün normal internet kullanıcısı, %1,7'sinin ise riskli internet kullanıcısı olduğu bulunmuştur. Çalışmada cinsiyet ve internete bağlanma süresi ile internet bağımlılık ölçek puanları

arasında anlamlı fark bulunurken; medeni durum, gelir ve eğitim ile internet bağımlılık ölçek puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

2.4 Dünyada ve Türkiye'de Akıllı Telefon Gelişimi

Telefon teknolojisindeki gelişmeler, annesi işitme engelli olan ve işitme engellilerin sessizliğini ortadan kaldırmaya yönelik çalışan Alexander Graham Bell tarafından 1876 yılında telefonun icadı ile başladı. Ancak basit telefon, mobil iletişim araçlarından farklı olarak kablosu olması nedeniyle teknolojik gelişmelere rağmen bir noktaya kadar ilerleyebildi. 1973 yılında Martin Cooper tarafından Motorola işbirliği ile ilk görüşme yapıldıktan 10 yıl sonra DynaTac 8000X adıyla ilk taşınabilir telefon geliştirildi ve bu sayede telefon teknolojisi kablonun sınırlamalarından kurtulmaya başladı. 1982 yılında Global System for Mobile Communications veya kısaca GSM dediğimiz cep telefonlarında kullanılan iletişim protokolü geliştirildi.^{17,44}

GSM sisteminin yerleşmesi ile birlikte özellikle 90'lı yılların başlarından itibaren birçok firma tarafından cep telefonu üretilmeye başlandı. Bu yıllardan itibaren hızlı gelişim gösteren cep telefonları; boyutlarında küçülme, pil ömründe uzama olduğu gibi fonksiyonel eklemelerle kısa mesaj servisi, arama kayıtları, renkli ekranlar ve zil sesleri indirme özelliklerine sahip oldu. 1992 yılında Finlandiyalı Nokia firması 1011 modeli ile ilk cep telefonunu piyasaya sürdü. 1993 yılında ABD'li bilgisayar firması tarafından üretilen IBM Simon kısmen cep telefonu, kısmen mini bilgisayar, kısmen çağrı cihazı, kısmen faks makinası özellikleri ve ilk dokunmatik ekranlı telefon olarak günümüzdeki bütün akıllı telefonların atası olarak kabul edilebilir. Ancak günümüz akıllı telefonlarının miladı 2007 yılında ilk kez piyasaya sürülen dokunmatik ekranlı iPhone kabul edilmektedir.⁴⁴

Kablosuz iletişimin ilki olan 1. nesil sistemler olarak bilinen 1G teknolojisinde cihazlar arasında analog veri bağlantısı kurulmaktaydı ve bu yüzden görüşmeler herkes tarafından dinlenebilmekteydi. Kullanıldığı dönemde yeterli olsa da sonraki süreçte yetersiz kapsama alanı ve zayıf ses kalitesi gibi nedenlerle sayısal sistemlerin kullanıldığı 2G sistemine geçildi. İkinci nesil iletişim sistemleri ile birlikte ses aktarımının yanı sıra kısa mesaj aktarımlarına da olanak sağlanmış oldu. Bu sayede daha net ve daha hızlı iletişim kurulmaya başlandı. Daha sonra hücresel ağ sistemi kullanılarak geliştirilen 3G ve 4G sistemleri ile görüntülü konuşma, canlı yayın servisleri, yüksek çözünürlüklü oyunlar oynama ve daha bir çok işlem kolaylıkla yapılabilir hale geldi. Bu teknoloji sayesinde

navigasyon sistemi, fotoğraf ve video çekme, müzik çalma, film oynatma, e-postaları gönderme ve alma, alışveriş yapma ve bankacılık işlemleri gibi normal bilgisayarlarda yapılabilir tüm faaliyetler akıllı telefon kullanılarak yapılabilir hale geldi. Şimdilerde ise dünyada 5G sistemine geçiş ile ilgili çalışmalar yapılmaktadır.^{2,3,17}

Basit cep telefonları sesli iletişim ve kısa mesaj servisinin kullanımına imkan sağlarken, akıllı telefonlar Windows Phone, iOS, Symbian OS, Android, Linux gibi çok farklı işletim sistemiyle çalışarak internete erişim, konum bulma ve paylaşma, sosyalleşme gibi imkanlar sağladığından; akıllı telefon kullanımı cep telefonu kullanımından ayrı tutulması gerekmektedir. Akıllı telefonlar, bir bilgisayar ile yapılabilecek işlemlerin mobil telefonlar ile gerçekleştirilebilmesi amacıyla tasarlandı. İnternete bağlanmak, sosyal ağ erişimi sağlamak, fotoğraf çekmek, navigasyon gibi her geçen gün yenisi eklenen ve insan hayatını kolaylaştıran gelişmiş birçok uygulama özellikleriyle ayrılan akıllı telefonlar dünyada geniş kitleler tarafından kullanım imkanı buldu.^{2,3}

Dünyada bu gelişmeler yaşanırken ülkemizde ise cep telefonu 1990'lı yılların başından itibaren kullanılmaya başlandı. Cep telefonu pazarı ülkemizde çok hızlı bir büyüme yakalamış ve özellikle gençler tarafından yeni çıkan marka ve teknolojiler dikkatle takip edilmiştir. Türkiye'de 1994 yılında 80.000 olan cep telefonu kullanıcı sayısı, 2000 yılında 15 milyona ulaşmıştır.⁴⁵ Cep telefonu kullanımından önce yaygın olarak kullanılan sabit telefon abone sayısı 1929 yılından 1993 yılına kadar artış göstermiştir. Ancak 1990'lı yıllardan sonra cep telefonu kullanılmaya başlanması ile sabit telefon abone sayısından daha fazla cep telefonu abone sayısı oluşmuş; günümüzde ise cep telefonu abone sayısı sabit telefon abone sayısının yaklaşık sekiz katına ulaşmıştır. Cep telefonu abone sayısı sürekli artış gösterirken sabit telefon abone sayısı 2004 yılında en yüksek değere ulaşmış ve sonrasında giderek azalmıştır⁴⁶ (Çizelge 2).

İlk başlarda daha çok iletişim amacıyla kullanılan cep telefonları sadece telefonla görüşme ve kısa mesaj gönderiminden çıkarak akıllı telefon teknolojisi ile görüntülü iletişim, internet, fotoğraf çekme, video-ses kayıt etme ve daha bir çok uygulama ile hayatımızın her alanını kaplamaya başlamıştır. Akıllı telefonların; günlük hayatımızı kolaylaştıran bir çok uygulamaya sahip olması, bilgisayarla yapılabilen birçok işlemin yapılmasına olanak sağlaması ve taşınabilirliğin kolay olması nedeniyle bilgisayarlarla yer değiştirdiği görülmektedir.⁴⁷

Çizelge 2: Yıllara göre cep telefonu ve sabit telefon abone sayısı.

Yıl	Sabit Telefon Abone Sayısı	Cep Telefonu Abone Sayısı
1929	15 262	-
1949	41 690	-
1969	330 887	-
1989	5 877 123	-
1994	12 305 760	81 276
1999	18 054 047	1 562 972
2003	18 916 721	27 887 535
2004	19 125 163	34 707 549
2005	18 978 223	43 608 965
2010	16 201 466	61 769 635
2015	11 493 057	73 639 261
2016	11 077 559	75 061 699
2017	11 308 444	77 800 170

2.5 Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Nomofobi

Gün geçtikçe daha hızlı bir gelişim gösteren kitle iletişim araçları ve bunun en önemli parçası olan akıllı telefon kullanımı öğrenciler için önemli bir bilgi kaynağı olabilmektedir. Ayrıca internet kullanımı, sosyal ağlar, kamera, navigasyon, müzik çalar, görüntülü arama ve her geçen gün yenileri eklenen birçok yeni uygulama sayesinde bireylerin günlük işleri ve sosyal yaşamlarında önemli bir yer tutmaktadır. Normal cep telefonlarına göre çok daha fazla bilgi işleme kabiliyeti olan akıllı cep telefonları kişilere bir bilgisayarda yapılabilecek neredeyse tüm işlemleri yapabilme kolaylığı sağlayabilmektedir. Bu sayede sağladığı imkan ve kolaylıklar ile akıllı telefon kullanımı her geçen yıl artarak hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. PEW Araştırma Şirketi'nin 2016'da yayınlanan verilerine göre akıllı telefona sahip olma oranının zengin ekonomilerde daha fazla olduğu, % 88 ile akıllı telefona sahip olma oranında Güney Kore'nin ilk sırada yer aldığı, bu ülkeyi sırasıyla % 77 ile Avustralya, % 74 ile İsrail, % 72 ile Amerika ve % 71 ile İspanya'nın takip ettiği, Türkiye'nin ise % 59 ile 12. sırada yer aldığı belirtilmektedir.⁴⁸ Deloitte Global Mobil

Kullanıcı 2017 Anket verilerine göre ise Türkiye'den katılan katılımcıların %92'sinin akıllı telefon erişimine sahip olduğu bildirilmektedir.⁴⁹

İlk başlarda ihtiyaç amacıyla kullanılan akıllı telefonlar zamanla eğlence amaçlı kullanılmaya başlanmakta ve ister iş nedeniyle olsun ister sosyal ağ kullanımı ya da eğlence amacıyla olsun kişilerin farkında olmadan bağımlı hale gelmesine neden olabilmektedir. Doğru kullanımla günlük yaşamda birçok kolaylık sağlayan akıllı telefonlar bilinçsiz kullanımda bağımlılığa neden olabilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı için net tanı kriterleri bulunmamakla birlikte, internet bağımlılığının tanımına dayanarak kullanıcıların günlük yaşamlarını rahatsız edecek derecede akıllı telefonların aşırı kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı birçok yönden internet bağımlılığına benzerlik göstermektedir.^{50,51}

Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anket verilerine göre kullanıcıların gün içerisinde akıllı telefonlarına bakma sayısının Avrupa'da 48, Türkiye'de ise 78 defa olduğu, uyanık kalınan zaman zarfında ülkemizdeki kullanıcıların yaklaşık her 13 dakikada bir telefon ekranına baktığı bildirilmektedir. Üç sene önce yapılan çalışma sonuçlarına göre bu sürenin 2 dakika kadar kısaldığı ve bunun da telefonlara gittikçe daha bağımlı hale geldiğimize işaret ettiği ifade edilmektedir.⁴⁹

Mobil bağımlılık tanısının konulabilmesi bağlamında standart kriterler olmadığı için çalışmalarda farklı değişkenler kullanılmaktadır. 2005 yılında Bianchi ve Phillips⁵² tarafından 27 maddeden oluşan Problemlü Mobil Telefon Kullanım Ölçeği geliştirilmiştir. Merlo ve ark.⁵³ 2013 yılında sorunlu mobil telefon kullanım belirtilerini ortaya koymayı amaçlayan bir ölçek geliştirmişlerdir. Kwon ve ark.⁵⁰ da çalışmasında Young'ın İnternet Bağımlılığı Ölçeğini kullanarak 33 sorudan oluşan bir ölçek geliştirmişlerdir. Daha sonra ise gözden geçirmek ve ergenler için geçerliliğini test etmek için bu ölçeğin kısa versiyonu olan, 10 maddeli 6'lı likert ölçeği olan Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği-Kısa Formu oluşturmuşlardır.⁵⁴

Ülkemizde akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda genellikle yurt dışında kullanılan ölçekler Türkçe uyarlaması yapılarak kullanılmaktadır. Şar ve Işıklar⁶, Bianchi ve Phillips tarafından geliştirilen Problemlü Mobil Telefon Kullanım Ölçeğini Türkçeye uyarlayarak yaptıkları çalışmada ölçeğin uygunluğunu ortaya koymuşlardır. Demirci ve ark. nin⁵⁵ 2014 yılındaki çalışmasında Kwon ve arkadaşları tarafından geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Türkçeye uyarlanarak üniversite öğrencilerine uygulanmış ve

ölçeğin güvenilir olduğu ifade edilmiştir. Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği-Kısa Formu'nun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise 2014 yılında Noyan ve ark.⁵⁶ tarafından yapılmış ve genç yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığını değerlendirmek için uygulanabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirtilmiştir.

Diğer bağımlılık türlerinde görülen bulgularla birlikte özellikle uzun süreli telefon kullanımında baş ağrısı, konsantrasyon sorunu, hafıza kaybı, işitme kaybı, gözlerde yorgunluk, el bileği ve parmaklarda uyuşma, ağrı gibi fiziksel belirtiler de görülebilmektedir. Cep telefonu kullanma süresi arttıkça görülen semptomların sıklığında da artış yaşanmaktadır.^{8,9,57}

Yukarıda belirtilen rahatsızlıkların yanı sıra artan cep telefonu kullanımı, nomofobi denilen yeni bir tanımlamanın ortaya çıkmasını neden olmuştur. Sosyal ağlar ile sanal iletişimi sağlayan teknolojilerin sonucu olarak ortaya çıkan nomofobi bir cep telefonu ile temas etmemekten kaynaklanan rahatsızlık, endişe ve gerginlik olarak ifade edilmektedir. Kısaca cep telefonundan mahrum kalma korkusu olarak tanımlanan nomofobi ergenlerde sık olarak görülebilmektedir.^{58,59}

Akıllı telefonlarından ayrı kalan üniversite öğrencilerinin kaygı belirtileri sergilemeye başladığı, yüksek düzeyde akıllı telefon kullananlarda bu belirtilerin, düşük seviyede akıllı telefon kullananlara göre daha belirgin olduğu belirtilmiştir.⁶⁰ Tıp fakültesi öğrencilerinde yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin %39.5'inin nomofobik olduğu, %27'sinin ise nomofobi gelişmesi açısından risk altında olduğu bildirilmiştir.⁶¹ Akıllı telefon kullanımının artışıyla birlikte nomofobinin de artış gösterdiği görülmektedir.⁵⁸

2.6 Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Choliz⁶², DSM-IV'te yer alan bağımlılık bozuklukları ölçütlerini uyarlayarak yaşları 12-18 arasında değişen 2486 ergenle gerçekleştirdiği çalışmada akıllı telefon bağımlılığının kadınlarda erkeklere oranla daha fazla olduğu görülmüş, yine aynı şekilde kadınların mesaj gönderme, akıllı telefonla aşırı zaman harcama ve aileyle problemler yaşama açısından erkeklere oranla daha çok sorun yaşadıkları belirtilmiştir.

Haug ve ark. nin⁶³ Kwon ve arkadaşları tarafından geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu kullanarak İsviçre'de 1519 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin 256'sının (%16,9) akıllı telefon bağımlısı olduğunu belirtmiştir. Çalışmada ayrıca akıllı telefon bağımlılığının genç ergenlerde (15-16 yaş) genç erişkinlere göre (19 yaş ve üzeri), İsviçre dışında doğan ebeveynleri olan öğrencilerde, daha düşük fiziksel

aktivite yapanlarda ve daha yüksek strese sahip olanlarda daha fazla görüldüğü bildirilmiştir.

Van Deursen ve ark.⁶⁴ 386 katılımcı ile yaptıkları çalışmada akıllı telefon kullanma alışkanlığının akıllı telefon bağımlılığına önemli bir etkisi olduğunu, akıllı telefonun kullanılış tarzının, akıllı telefon alışkanlığının giderek bağımlılık düzeyine gelmesinde belirleyici etken olduğunu belirtmiştir. Akıllı telefonlarını sosyal amaçla kullananlarda akıllı telefon bağımlılığı geliştirme riskinin daha fazla olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca kadınlarda akıllı telefon bağımlı olma riski erkeklere göre daha fazlayken, yaş büyüdükçe akıllı telefon bağımlısı olma riskinde azalma olduğunu saptamıştır.

Wu ve ark.⁶⁵ Young'ın İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ni kullanarak 277 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların %12'sinin ölçekten 50 veya daha fazla puan aldığını ve bu kişilerin olası problemlili kullanıcı olduğu belirtilmiştir. Çalışmada ayrıca sosyal paylaşım sitelerinde daha fazla zaman harcayanların daha fazla bağımlılık eğilimi olduğu bulgulanmıştır. Katılımcıların sadece %1'inin son üç ay içerisinde akıllı telefon vasıtasıyla sosyal medyayı ziyaret etmediği, %23'ünün ise günde 3 saat veya daha fazla sosyal medyada zaman harcadığı bildirilmiştir.

Augner ve Hacker⁶⁶, 196 genç yetişkinde problemlili akıllı telefon kullanımı ile günlük mobil telefon kullanımı, kısa mesaj kullanımı, depresyon, kronik stres gibi psikolojik ve sağlık değişkenlerinin inceledikleri çalışmada kronik stres, düşük duygusal denge, kadın, genç yaş, depresyon, dışadönüklüğü problemlili akıllı telefon kullanımı ile ilişkili bulmuştur.

Lepp, Barkley ve Karpinski⁶⁷, problemlili akıllı telefon kullanımı ile akademik performans, anksiyete, yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan araştırma sonucunda problemlili akıllı telefon kullanımı akademik performans ile negatif ilişkili, anksiyete ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca problemlili akıllı telefon kullanımının akademik performansı, ruh sağlığını ve mutluluğu olumsuz etkilediğini ortaya çıkarmıştır.

Noyan ve ark.⁵⁶ üniversite öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF) kullanarak yaptıkları çalışmada Kwon ve arkadaşlarının Kore örneğinde ayrıntılı tanı görüşmesi yaptıktan sonra belirlemiş oldukları kesme puanlarına göre değerlendirildiğinde, çalışmaya alınan 226 kadın katılımcının %23'ünün ATBÖ-KF'den 33 ve üzerinde puan aldığı, 141 erkek katılımcının ise %20.56'sının 31 ve

üzeri puan aldığı ortaya konmuştur. Çalışmada kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirenler ile değerlendirmeyen öğrencilerin ATBÖ-KF puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Doğan ve Tosun'un⁶⁸ lise öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal ağların kullanımı ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada lise öğrencisi kızların erkeklere göre daha problemlili akıllı telefon kullandıkları ve daha fazla sosyal kaygı yaşadıkları görülmüştür. Lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça sosyal ağ kullanımlarının ve problemlili akıllı telefon kullanımının arttığı belirtilmiştir.

2.7 CAGE ve Fagerstrom

Alkol ve sigara kullanımı ve bunlara bağlı gelişen rahatsızlıklar her geçen yıl artmakta ve önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Bu verilerin daha objektif değerlendirilebilmesi için çeşitli tarama testleri geliştirilmiştir. Alkol ve sigara kullanımına bağlı sorunlar önlenabilir olduğu için bu konuda tarama testlerinin yapılması önemlidir.⁶⁹

Alkol kullanım bozukluklarının, hipertansiyon ve diyabet gibi rutin tarama uygulanan rahatsızlıklar kadar yaygın olduğu bildirilmektedir. Alkol kullanımı ile ilgili değerlendirmelerde CAGE (Cut down, Annoy, Guilt, Eye opener), Michigan Alkol Tarama Testi (MATT), Alkol Kullanım Bozukluğunu Tarama Testi (AKBTT) kullanılan testlerden bazılarıdır.⁷⁰

CAGE Testi, Ewing tarafından geliştirilen, alkol bağımlılığının taranması amacıyla yaygın olarak kullanılan bir testtir. Cut down, Annoyed, Guilty, Eye-opener sözcüklerinin baş harflerinden oluşan CAGE, dört sorudan oluşmakta, "evet veya hayır" şeklinde yanıtlanmaktadır. Bu testte alkol kullanımını kesme veya azaltma isteği, kullanımdan dolayı eleştirildiğinde öfkelenme durumu, kullanım nedeniyle kendini kötü hissetme durumu ve sabah ilk iş olarak alkol kullanım isteği olup olmadığı sorulmaktadır. CAGE içki içmeyle ilişkili kontrol kaybını, ruhsal sonuçları, kişiler arası sorunları ve fizyolojik bağımlılığı sorgulamaktadır. İki pozitif yanıt olası alkol kullanım bozukluğu olarak değerlendirilerek bağımlılık açısından ek değerlendirme gerektirdiği şekilde yorumlanmaktadır. Ülkemizde de birçok çalışmada kullanılan bu testin etkin ve güvenilir bir tarama testi olduğu kabul edilmektedir.⁶⁹⁻⁷¹

Sigara kullanımına bağlı nikotin bağımlılığının değerlendirilmesi için Fagerstrom ve ark.⁷² tarafından "Nikotin Bağımlılığı İçin Fagerstrom Testi" (Fagerstrom Tolerance Test for Nicotine Dependency, FTND) geliştirilmiştir. Uyandıktan sonra içilen ilk sigara

zamanı, yasak olan yerlerde sigarasız olma durumu, içmeden yapılamayan sigara, gün içinde tüketilen sigara sayısı, sabah saatlerinde içilen sigara miktarı, hastalık hallerinde sigara içme durumu ile ilgili soruları içeren 6 maddelik bir testtir. Sorulan 4 sorunun yanıtı 0-1, diğer 2 sorunun yanıtı 0-3 puan arasında değerlendirilmekte ve toplamda 0-10 arasında bir sonuç çıkmaktadır. Nikotin bağımlılık seviyesinin belirlenmesinde iyi bir güvenilirlik seviyesine sahip olduğu bildirilmektedir. Ülkemizde de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Uysal ve ark.⁷³ tarafından 2004 yılında yapılmıştır. Çalışmalarda 5 ve üzerinde puan alanların bağımlılık durumunun daha yüksek olduğu belirtilmiştir.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma kesitsel tipte bir çalışma olup evreni 2017-2018 eğitim öğretim yılı Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. İlgili dönemde eğitim gören öğrencilerin 1500'üne ulaşılmaya çalışıldı. Öğrencilerin ders/staj gruplarına göre farklı gün ve saatlerde fakültede bulunmaları, devam durumları, çalışmaya katılmayı kabul etmemeleri gibi nedenlerden dolayı 939 öğrenciye ulaşılabildi. Öğrencilere çalışmanın amacı konusunda yüzyüze kısa bir bilgilendirme yapıldıktan sonra alınan onayları sonrası sosyodemografik verilerle birlikte ölçeklerin bulunduğu toplamda 70 sorudan oluşan anketi doldurmaları istendi. Anket verilerinde eksiklik bulunan ve normal cep telefonu kullanımı bulunan 10 öğrenci çalışma kapsamı dışında bırakıldı.

Ankette sosyodemografik verilerin yanı sıra; sigara, alkol kullanım durumları, akıllı telefon ile internet kullanım özellikleri ve bunlara bağlı yaşadıkları sıkıntılara yönelik sorular yer aldı.

Sigara kullanımına bağlı nikotin bağımlılığının değerlendirilmesi için 6 sorudan oluşan "Nikotin Bağımlılığı İçin Fagerstrom Testi" kullanıldı. 0-10 arasında puanlanan testte 5 ve üzeri puan alanlar sigara bağımlılığı açısından riskli olarak değerlendirildi.

Alkol kullanımı ile ilgili değerlendirmelerde ise 4 sorudan oluşan CAGE testi kullanıldı. "evet veya hayır" şeklinde yanıtlanan testte iki pozitif yanıt bağımlılık açısından ek değerlendirme gerektirdiği şeklinde yorumlandı.

Akıllı telefon bağımlılığının değerlendirilmesinde Kwon ve arkadaşları tarafından geliştirilen 10 soruluk Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form kullanıldı. 10-60 arasında değişen puanlarda medyan değerlerine göre erkeklerde 27, kadınlarda 29 puan ve üzeri akıllı telefon bağımlılığı açısından riskli olarak kabul edildi.

İnternet bağımlılığının değerlendirmesinde 20 sorudan oluşan ve 0-100 arasında puanlanan Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanıldı. 80 ve üzeri puan bağımlı internet kullanıcısı, 50-79 puan arası sınırlı semptom gösteren, 50 puan altı ise semptom göstermeyen olarak kabul edildi.

Çalışmaya başlamadan önce Kocaeli Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan gerekli etik kurul onayı 2017/13.14 sayılı kararıyla alındı.

İstatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Special Sciences) 21.0 programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken Ortalama, Standart Sapma, Oran, Minimum, Maksimum değer gibi tanımlayıcı metodlar kullanıldı, sonuçlar tablo ve grafiklerle

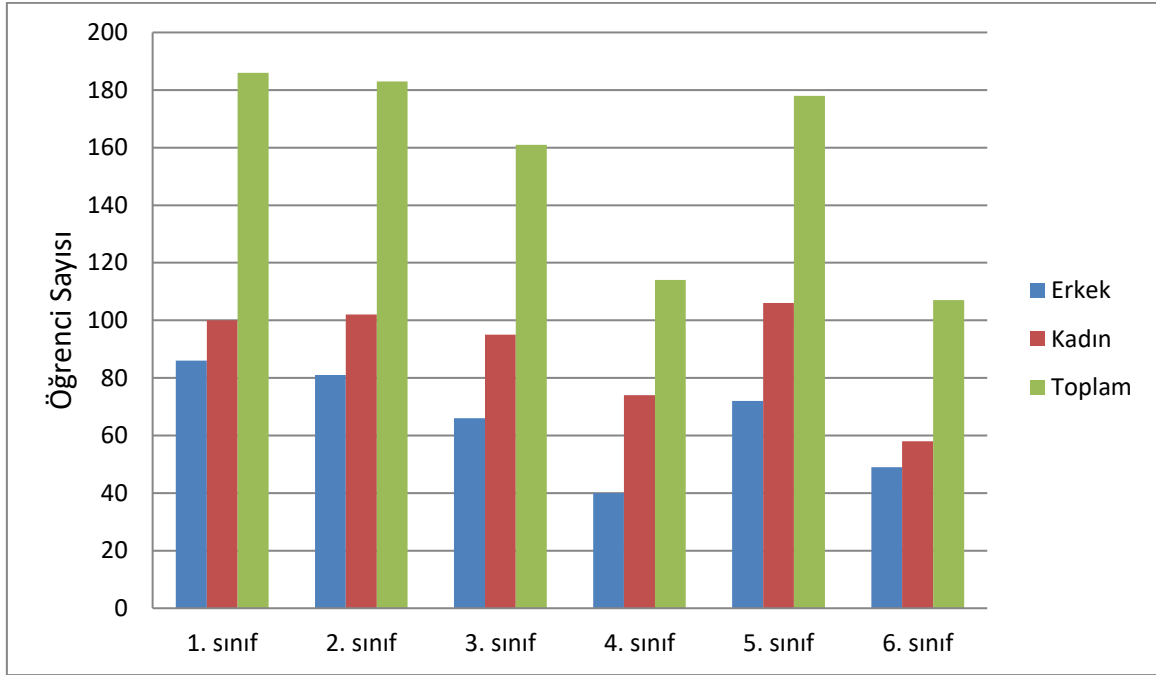
gösterildi. Gruplar arasındaki niteliksel verilerin karşılaştırılmasında Ki kare testi kullanıldı. İstatistiksel olarak $p < 0.05$ anlamlı kabul edildi.



4. BULGULAR

Çalışmaya, 2017-2018 eğitim öğretim döneminde Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eğitim gören 939 kişi katıldı. Anket verilerinde eksiklik bulunan 5 öğrenci ile normal cep telefonu kullanımı bulunan 5 öğrenci olmak üzere toplam 10 öğrenci çalışma kapsamı dışında bırakıldı.

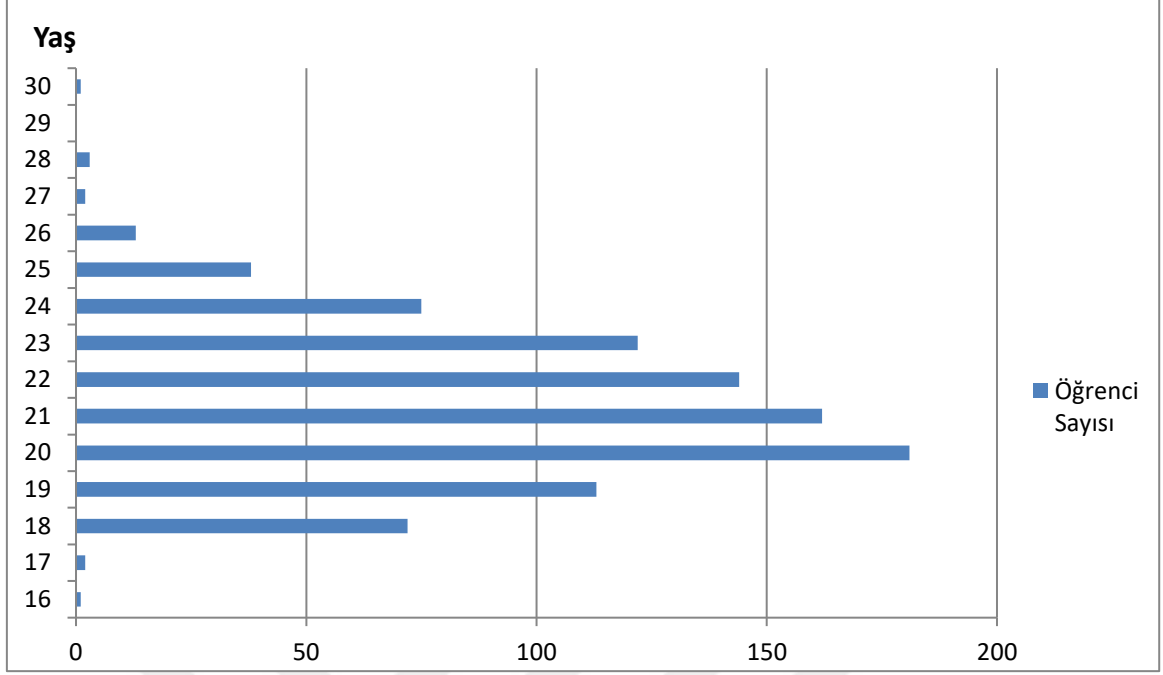
Çalışmaya dahil edilen 929 katılımcınının 186'sı (%20) 1. sınıf, 183'ü (%19,7) 2. sınıf, 161'i (%17,3) 3. sınıf, 114'ü (%12,3) 4. sınıf, 178'i (%19,2) 5. sınıf, 107'si (%11,5) ise 6. sınıf öğrencisi idi. Öğrencilerin 535'i (%57,6) kadın, 394'ü (%42,4) erkek idi (Grafik 1).



Grafik 1: Öğrencilerin sınıf ve cinsiyete göre dağılımı.

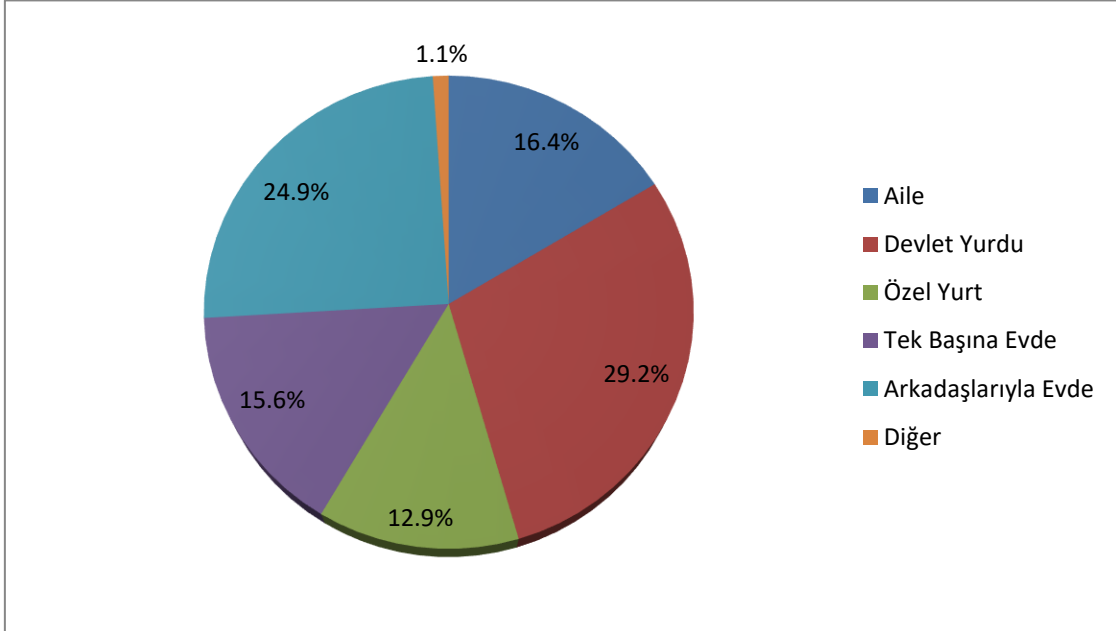
Öğrencilerin yaş aralığı 16 ile 30 arasında değişkenlik gösterirken, yaş ortalaması $21,25 \pm 2,028$ idi (Grafik 2). Öğrencilerin 923'ü (%99,4) bekar, 6'sı (%0,6) ise evli idi.

Katılan öğrencilerin 102'si (%11) okul başarısının ortalamasının altında olduğunu, 570'i (%61,4) okul başarısının orta düzeyde olduğunu, 257'si (%27,7) ise okul başarısının ortalamasının üzerinde olduğunu belirtti.



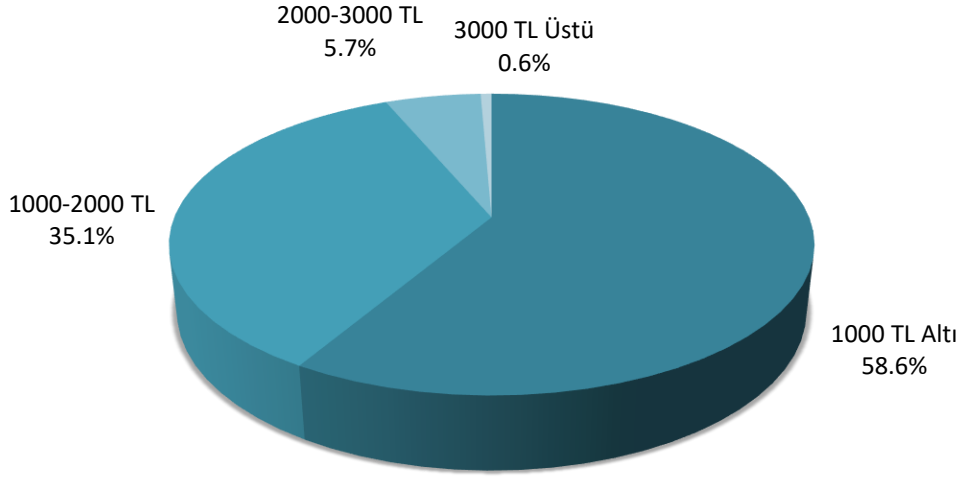
Grafik 2: Öğrencilerin yaş dağılımı.

Öğrencilerin 152'si (%16,4) ailesiyle, 271'i (%29,2) devlet yurdunda, 120'si (%12,9) özel yurttta, 145'i (%15,6) tek başına evde, 231'i (%24,9) arkadaşlarıyla evde yaşıyor idi (Grafik 3).



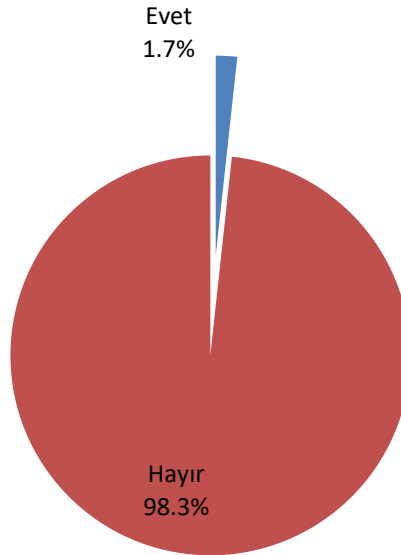
Grafik 3: Öğrencilerin yaşadıkları yere göre dağılımı.

Öğrencilerin büyük bir kısmının (n=544, %58,6) aylık harcama miktarı 1000 TL altındaydı. 326'sının (%35,1) aylık harcaması 1000-2000 TL aralığında, 53'ünün (%5,7) 2000-3000 TL aralığında, 6'sının (%0,6) ise 3000 TL üzerindekiydi (Grafik 4).



Grafik 4: Öğrencilerin aylık harcama miktarı.

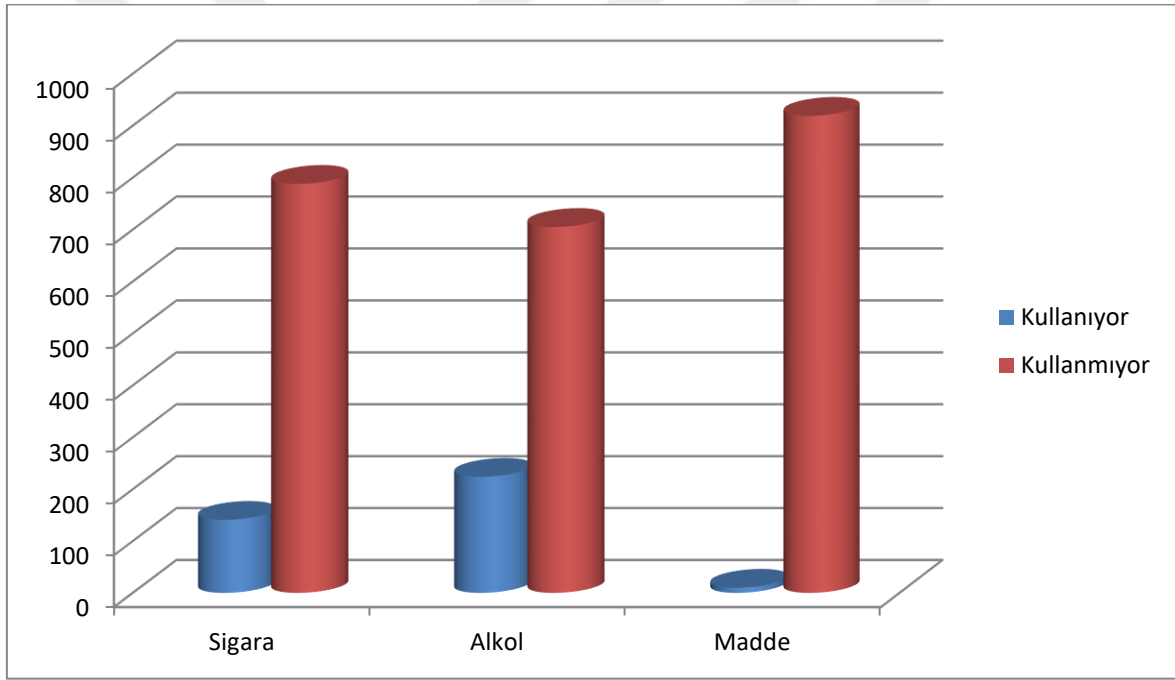
Ankete katılan öğrencilerin 647'si (%69,6) aylık gelirinin harcamaları için yeterli olduğunu, 282'si (%30,4) ise aylık gelirinin harcamaları için yeterli olmadığını belirtti. Ankete katılan öğrencilerin 16'sı (%1,7) ek iş yapıyordu (Grafik 5).



Grafik 5: Öğrencilerin ek iş yapma sıklığı.

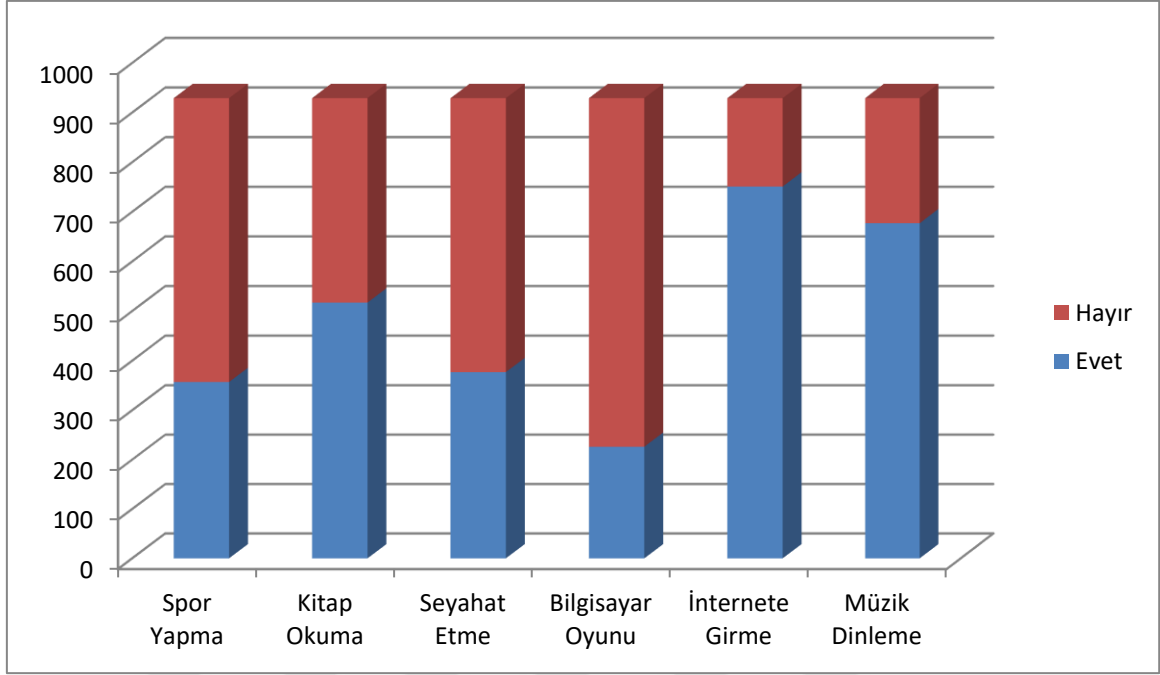
Sigara kullanım durumlarına bakıldığında öğrencilerin 141'inin (%15,2) sigara kullandığı, 788'inin (%84,8) ise sigara kullanmadığı görüldü. Sigara kullananların 39'u (%27,7) kadın, 102'si (%72,3) ise erkek idi. Alkol kullanım durumlarına bakıldığında ise öğrencilerin 224'ünün (%24,1) alkol kullandığı, 705'inin (%75,9) alkol kullanmadığı görüldü. Alkol kullananların 100'ü (%44,6) kadın, 124'ü (%55,4) ise erkek idi. Öğrencilerin 10'unun (%1,1) madde bağımlılığı sorusuna evet cevabı verdiği görüldü (Grafik 6).

Uyku süresini kısaltmak/uyanık kalmak için herhangi bir ilaç ya da madde kullanıyor musunuz sorusuna öğrencilerin 58'inin (%6,2) evet, 871'inin (%93,8) ise hayır cevabı verdiği görüldü.



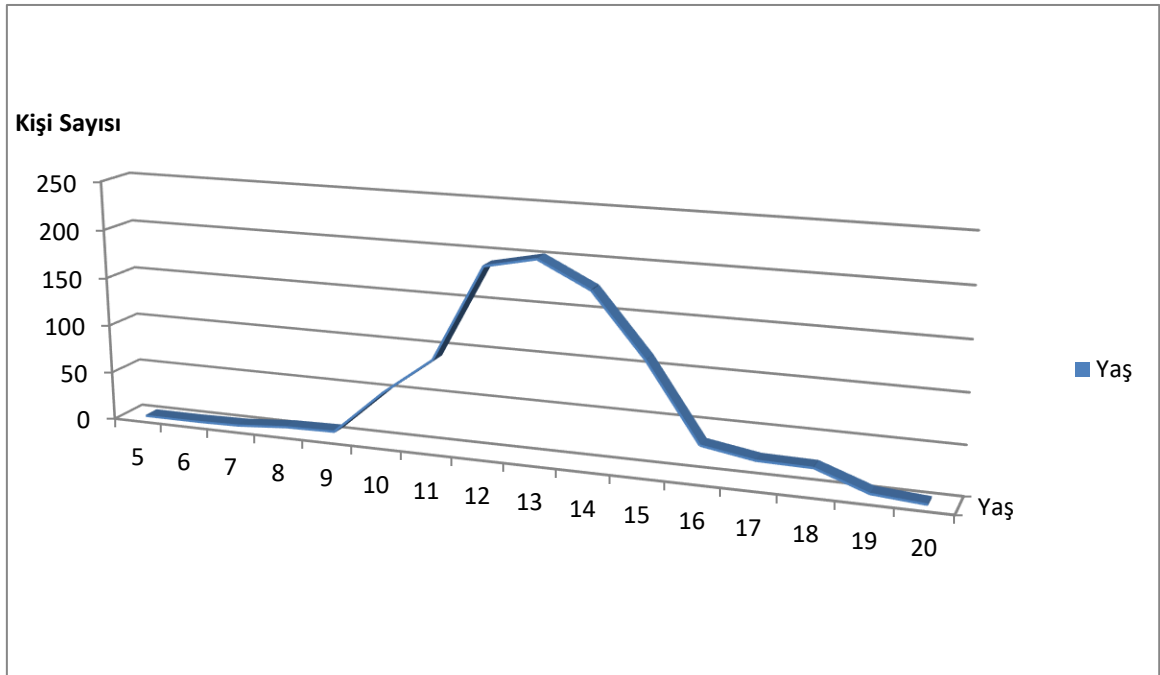
Grafik 6: Öğrencilerin sigara, alkol ve madde kullanım durumları.

Öğrencilerin 751'i (%80,8) ders dışı zamanlarında internete girmeyi, 677'si (%72,9) müzik dinlemeyi, 517'si (%55,7) kitap okumayı tercih etmekteydi. 377'si (%40,6) seyahat ederek, 357'si (%38,4) spor yaparak, 226'sı (%24,3) bilgisayar oyunu oynayarak ders dışı zamanlarını geçiriyordu (Grafik 7). Öğrencilerin bir çoğu (%88,3) birden fazla aktiviteyi işaretlemişti. Diğer aktiviteleri seçen 27 (%2,7) öğrencinin ise ders dışı zamanlarını; uyuma, arkadaşları ile gezme/vakit geçirme, dizi-film izleme gibi aktivitelerle değerlendirdiği görüldü.



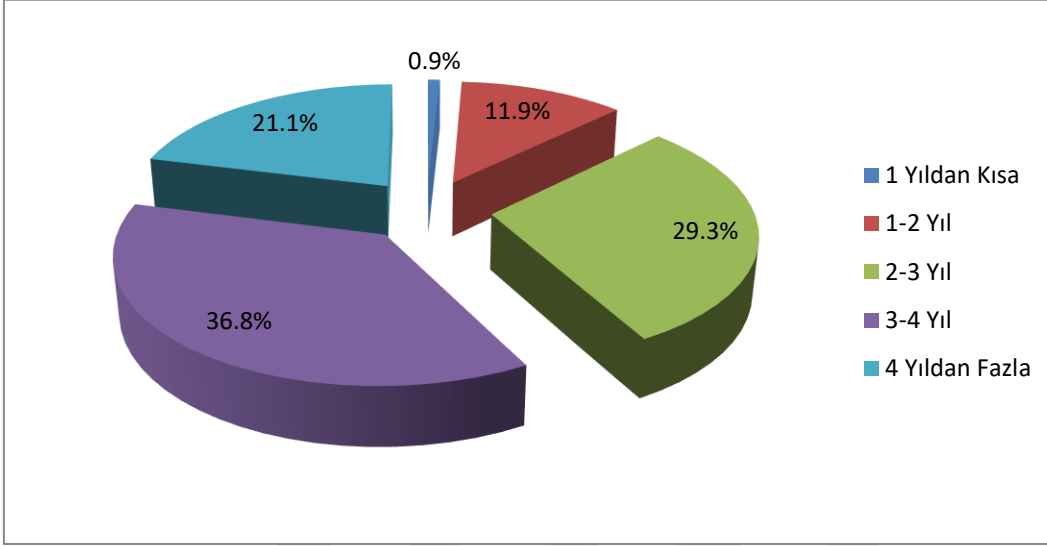
Grafik 7: Öğrencilerin ders dışı zamanlarını değerlendirdikleri aktiviteler.

Öğrencilerin ilk cep telefonuna sahip olma yaşı 5 ile 20 arasında değişmekteydi. Ortalama cep telefonuna sahip olma yaşı $13,15 \pm 1,975$ olarak bulundu. Öğrencilerin çoğunluğu (%73) 12-15 yaşları arasında ilk cep telefonuna sahip olmuştu (Grafik 8).



Grafik 8: Öğrencilerin ilk cep telefonu edinme yaşlarına göre dağılımı.

Öğrencilerin 8'i (%0,9) bir yıldan kısa sürede cep telefonu değiştiriyordu. 196 (%21,1) öğrenci dört yıl ve üstünde aynı cep telefonunu kullanmaktaydı. 111'i (%11,9) 1-2 yıl, 272'si (%29,3) 2-3 yıl, 342'si (%36,8) 3-4 yıl aralığında cep telefonunu değiştirmektedir (Grafik 9).



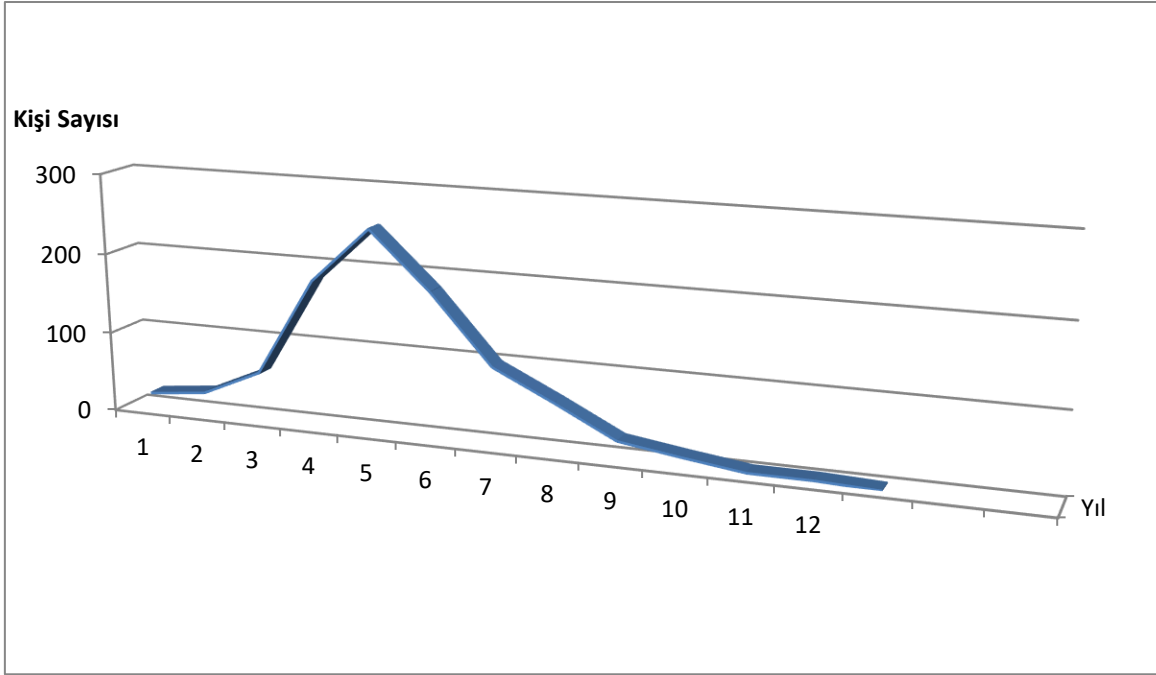
Grafik 9: Öğrencilerin cep telefonu değiştirme sıklıkları.

Cep telefonu alırken öğrencilerin 614'ü (%66,1) telefonun fonksiyonuna, 74'ü (%8) görünümüne, 118'i (%12,6) ise fiyatına göre tercih yapmaktaydı. 37 öğrenci (%4) fonksiyon+fiyat, 22 öğrenci (%2,4) görünüm+fonsiyon, 2 öğrenci (%0,2) görünüm+fiyat, 27 öğrenci (%2,9) görünüm+fonsiyon+fiyat şıklarını birlikte işaretlemişti (Çizelge 3). Diğer seçeneğini işaretleyen 35 öğrenci (%3,8) ise telefon tercih nedenini açıklamamıştı.

Çizelge 3: Öğrencilerin cep telefonu tercihlerinde belirleyici unsurlar.

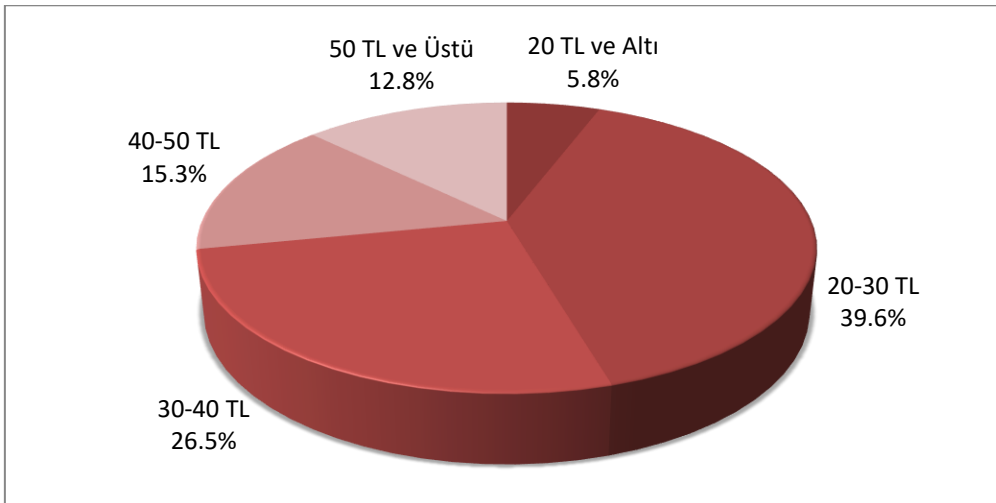
	Sayı (n)	Yüzdesi (%)
Fonksiyon	614	66,1
Fiyat	118	12,6
Görünüm	74	8,0
Fonksiyon+Fiyat	37	4,0
Görünüm+Fonksiyon+Fiyat	27	2,9
Görünüm+Fonksiyon	22	2,4
Görünüm+Fiyat	2	0,2
Diğer	35	3,8

Öğrencilerin 1-12 yıl arasında değişen akıllı telefona sahip olma süresi ortalama $5,32 \pm 1,798$ yıl olarak bulundu (Grafik 10).



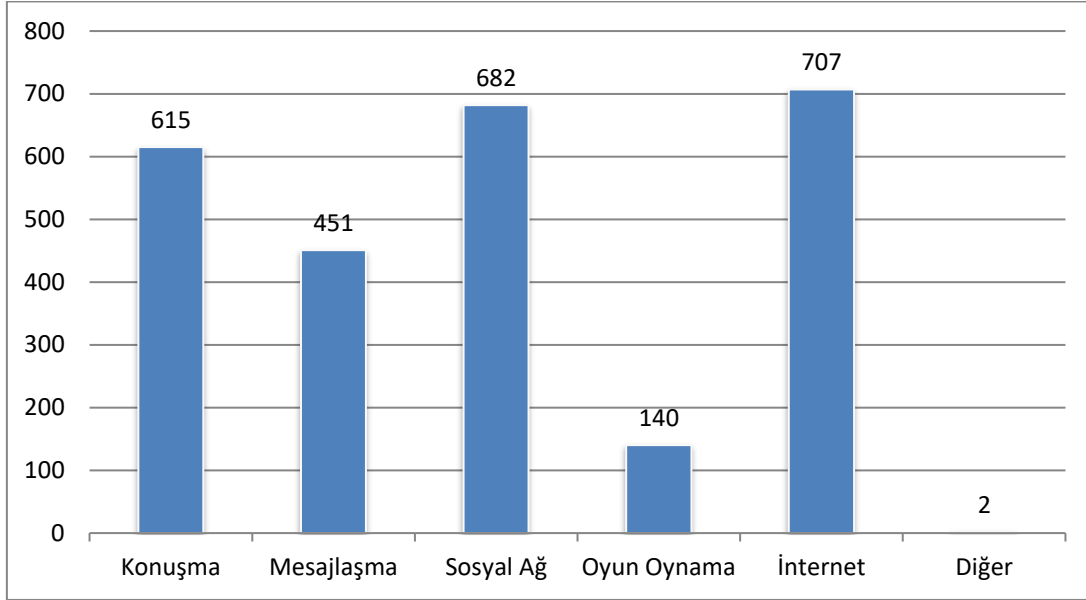
Grafik 10: Öğrencilerin akıllı telefona sahip olma süreleri.

Öğrencilerin 549'u (%59,1) faturalı hat, 369'u (%39,7) kontrollü hat, 11'i (%1,2) ise hem faturalı hem kontrollü hat kullanmakta idi. Öğrencilerin büyük bir kısmının ($n=614$, %66,1) kullandığı hat için aylık ödediği miktar 20-40 TL arasında idi. 54'ünün (%5,8) 20 TL ve altında, 142'sinin (%15,3) 40-50 TL arasında, 119'unun (%12,8) ise 50 TL ve üzerindeki. Öğrencilerin 389'u (%41,9) aylık fatura/kontör kullanım limitini aştığını belirtti(Grafik 11).



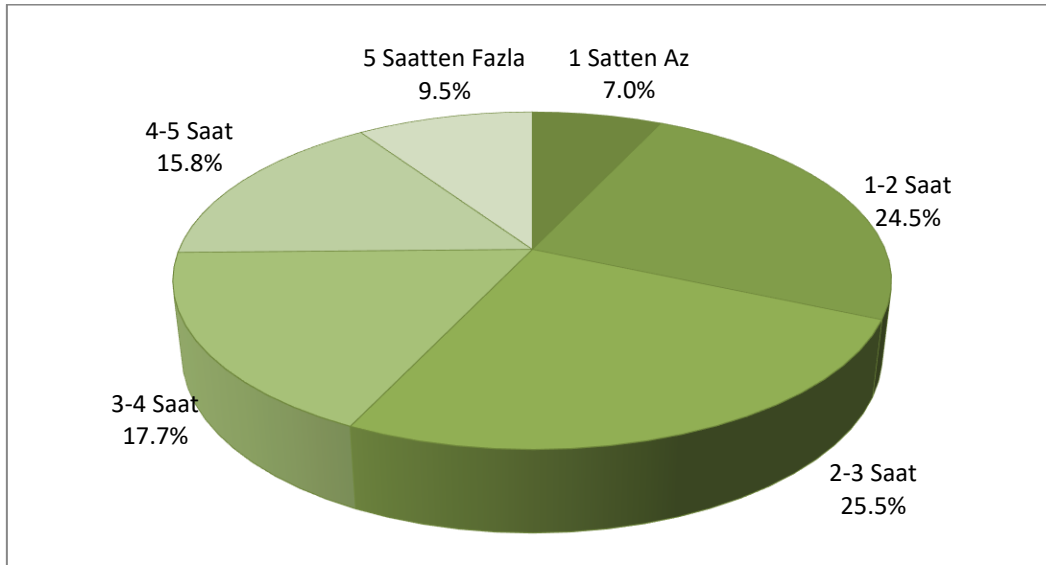
Grafik 11: Öğrencilerin kullandıkları hat için aylık ödedikleri miktar.

Cep telefonunun en sık hangi amaç için kullanıldığı sorusuna öğrencilerin 707'si (%76,1) internet, 682'si (%73,4) sosyal ağ, 615'i (%66,2) konuşma, 451'i (%48,5) mesajlaşma, 140'ı (%15,1) oyun oynama cevabını verdiği görüldü (Grafik 12). Öğrencilerin bir çoğu (%79,4) birden fazla seçeneği işaretlediği görüldü.



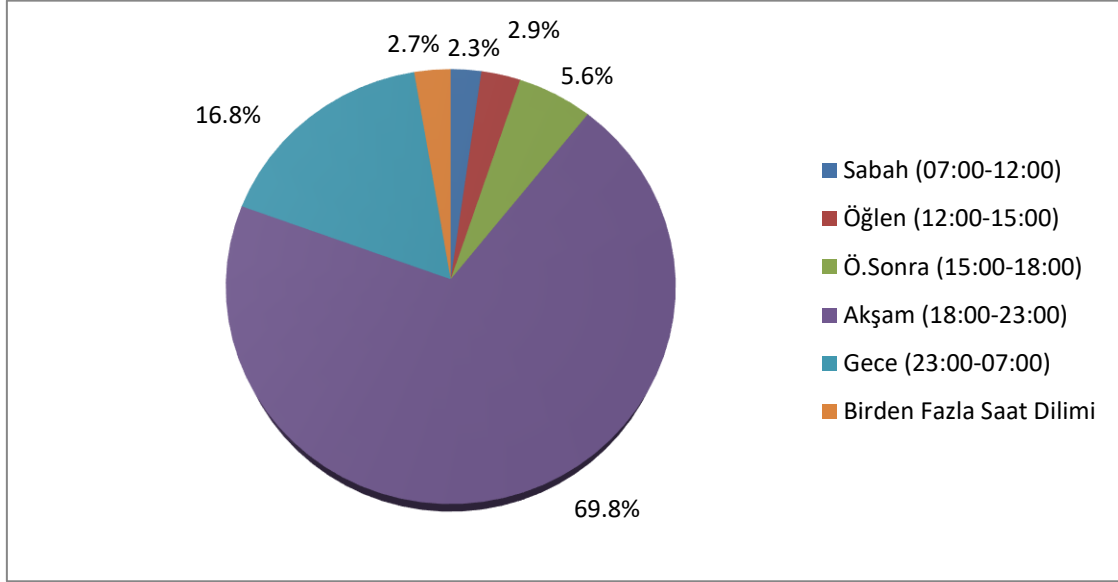
Grafik 12: Öğrencilerin telefon kullanım amaçlarına göre dağılımı.

Öğrencilerin 237'si (%25,5) günde 2-3 saatini, 228'i (%24,5) 1-2 saatini cep telefonuna ayırıyordu. 65'i (%7,0) günde 1 saatten az, 88'i (%9,5) 5 saatten fazla cep telefonu kullanıyordu (Grafik 13).



Grafik 13: Öğrencilerin günlük cep telefonu kullanım süreleri.

Cep telefonunu en sık kullandıkları saat dilimine bakıldığında öğrencilerin büyük çoğunluğu (n=648, %69,8) telefonu akşam saatlerinde (18:00-23:00) daha sık kullanıyordu. 156'sı (%16,8) gece saatlerinde (23:00-07:00), 52'si (%5,6) öğleden sonra (15:00-18:00) cep telefonunu daha sık kullanıyordu. 25 öğrenci ise (%2,7) birden fazla zaman dilimi işaretlemişti (Grafik 14).



Grafik 14: Öğrencilerin cep telefonunu en sık kullandıkları saat dilimi.

Öğrencilerin 506'sında (%54,5) cep telefonu kullanımına bağlı olarak gözlerde yorgunluk/kuruluk, 364'ünde (%39,2) uyku düzensizliği, 290'ında (%31,2) konsantrasyon bozukluğu, 263'ünde (%28,3) el bileği ve parmaklarda uyuşma/ağrı, 215'i (%23,1) baş ağrısı şikayeti mevcuttu. 164'ünde (%17,7) boyun kaslarında tutulma, 152'sinde (%16,4) unutkanlık, 113'ünde (%12,2) depresif semptomlar, 38'inde (%4,1) kulak çınlaması şikayeti vardı. Öğrencilerin 8'i (%0,9) diğer semptomları işaretlemiş, ancak yaşadığı semptomları belirtmemişti. 116 öğrencinin (%12,5) ise cep telefonu kullanımına bağlı herhangi bir şikayeti yoktu (Çizelge 4). Öğrencilerin %57,6'sının birden fazla semptom işaretlediği görüldü.

Çizelge 4: Öğrencilerin cep telefonu kullanımına bağlı ortaya çıkan semptomlar.

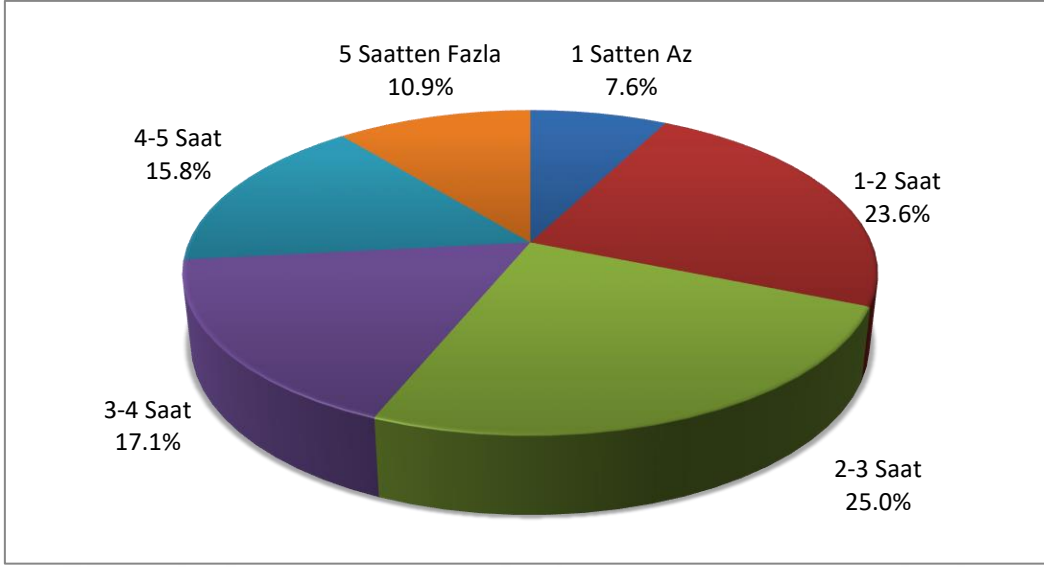
	Sayı (n)	Yüzdesi (%)
Gözlerde Yorgunluk/Kuruluk	506	54,5
Uyku Düzensizliği	364	39,2
Konsantrasyon Bozukluğu	290	31,2
El Bileği ve Parmaklarda Uyuşma/Ağrı	263	28,3
Baş Ağrısı	215	23,1
Boyun Kaslarında Tutulma	164	17,7
Unutkanlık	152	16,4
Depresif Semptomlar	113	12,2
Kulak Çınlaması	38	4,1
Diğer (Belirtilmemiş)	8	0,9
Hiçbiri	116	12,5

Öğrencilerin 419'u (%45,1) en sık cep telefonundan, 351'i (%37,8) ev/yurttan, 8'i (%0,9) okuldan internete giriyordu. 107'si (%11,5) ise hem cep telefonundan hem de ev/yurttan internete daha sık giriyordu (Çizelge 5).

Çizelge 5: Öğrencilerin interneti en sık kullandığı yerler.

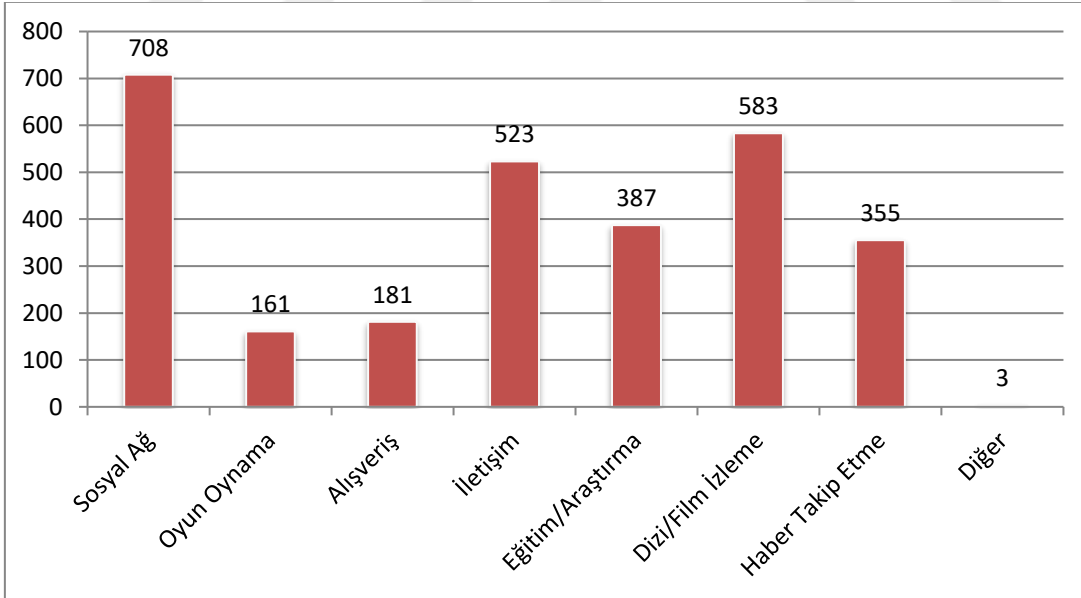
	Sayı (n)	Yüzdesi (%)
Cep Telefonu (Mobil)	419	45,1
Ev/Yurt	351	37,8
Mobil+Ev/Yurt	107	11,5
Mobil+Ev/Yurt+Okul	21	2,3
Ev/Yurt+Okul	16	1,7
Okul	8	0,9
Mobil+Okul	4	0,4
İnternet Kafe	1	0,1
Diğer	2	0,2

Öğrencilerin 232'si (%25,0) günde 2-3 saatini, 219'u (%23,6) 1-2 saatini internete ayırıyordu. 159'u (%17,1) günde 3-4 saat, 147'si (%15,8) 4-5 saat, 101'i (%10,9) ise günde 5 saatten fazla internette zaman geçiriyordu (Grafik 15).



Grafik 15: Öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri.

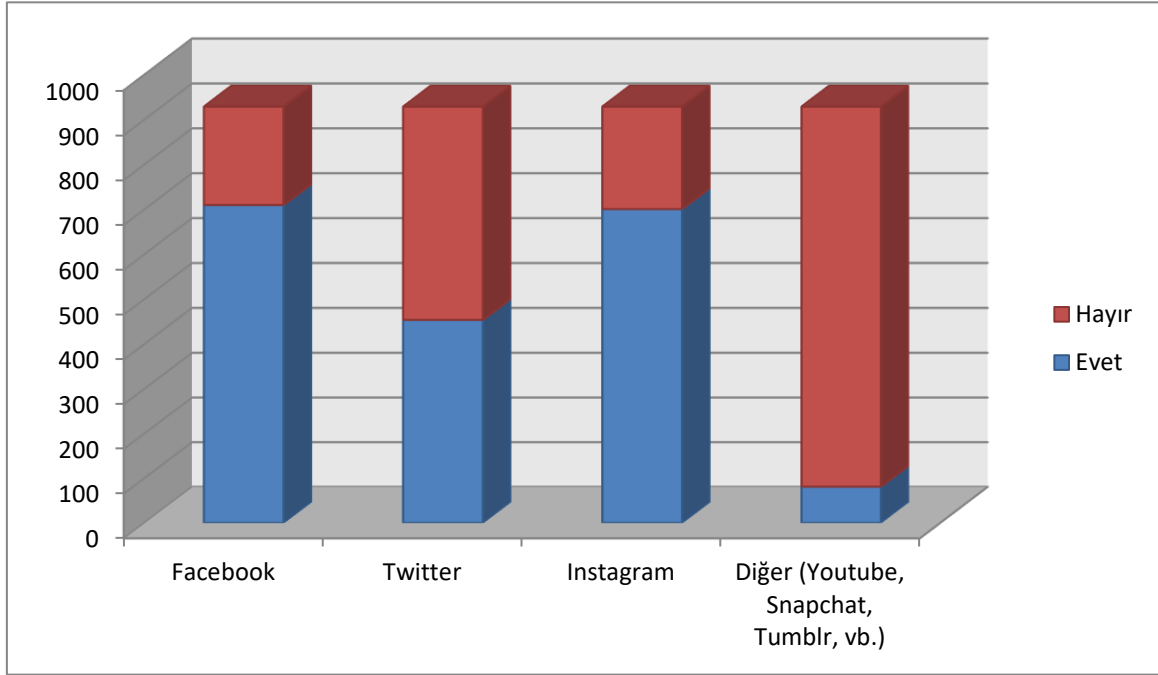
İnterneti en sık hangi amaç için kullanıldığı sorusuna öğrencilerin 708'inin (%76,2) sosyal ağ, 583'ünün (%62,8) dizi/film izleme, 523'ünün (%56,3) iletişim, 387'sinin (%41,7) eğitim/araştırma, 355'inin (%38,2) haberleri takip etme cevabını verdiği görüldü (Grafik 16). Öğrencilerin bir çoğunun (%80,3) birden fazla seçeneği işaretlediği görüldü.



Grafik 16: Öğrencilerin internet kullanım amaçlarına göre dağılımı.

Öğrencilerin 43'ü (%4,6) herhangi bir sosyal paylaşım sitesi kullanmazken, Facebook 710 (%76,4), Twitter 454 (%48,9), Instagram ise 701 (%75,5) öğrenci tarafından kullanılıyordu (Grafik 17). 297 (%32,0) öğrencide her üç sosyal paylaşım sitesi üyeliği de

bulunurken, 81 (%8,7) öğrenci ise diğer (Youtube, Snapchat, Tumblr, vb.) seçeneğini işaretlemişti.



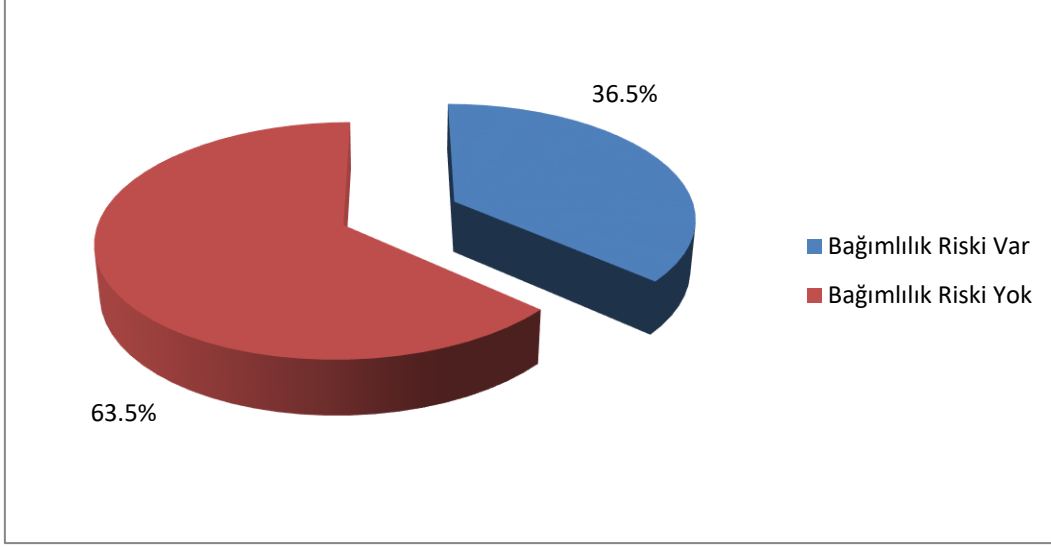
Grafik 17: Öğrencilerin sosyal paylaşım sitesi kullanımları.

Öğrencilerin 892'sinin (%96,0) sigara bağımlılığı açısından riskli grupta yer almadığı, 37'sinin (%4,0) riskli grupta yer aldığı görüldü. 891 öğrencinin (%95,9) alkol bağımlılığı açısından riskli grupta yer almadığı, 38 öğrencinin (%4,1) ise riskli grupta yer aldığı görüldü (Çizelge 6).

Çizelge 6: Öğrencilerin sigara ve alkol bağımlılık risk dağılımı.

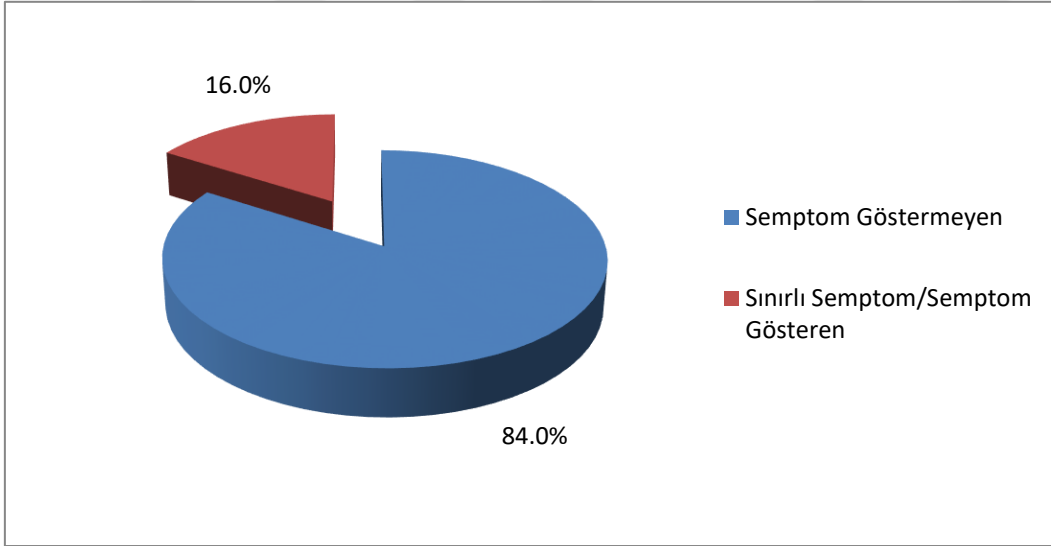
	Düşük Risk n (%)	Yüksek Risk n (%)
Sigara Bağımlılığı (Fagerstrom)	892 (96,0)	37 (4,0)
Alkol Bağımlılığı (CAGE)	891 (95,9)	38 (4,1)

Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Forma göre ortalama bağımlılık düzeyi puanı 28,67 olarak hesaplandı. Öğrencilerin 590'ında (%63,5) akıllı telefon bağımlılığı açısından risk olmadığı, 339'unda (%36,5) ise akıllı telefon bağımlılığı açısından risk olduğu belirlendi (Grafik 18).



Grafik 18: Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı risk dağılımı.

Öğrencilerin Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ne göre ortalama bağımlılık düzeyi puanı ise 32,14 olarak hesaplandı. İnternet bağımlılığı açısından 780 (%84,0) öğrencinin semptom göstermeyen grupta, 149 (%16,0) öğrencinin ise sınırlı semptom/semptom gösteren grupta yer aldığı görüldü (Grafik 19).



Grafik 19: Öğrencilerin internet bağımlılığı durumuna göre dağılımı.

Çizelge 7: Öğrencilerin sigara, alkol ve internet kullanımına göre akıllı telefon bağımlılık risk dağılımı.

		Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi		
		Bağımlılık İçin Risk Yok (n=590) Sayı (%*)	Bağımlılık İçin Riskli (n=339) Sayı (%*)	P
ERKEK	İnternet Bağımlılığı			<0,001
	Semptom Göstermeyen	233 (74,0)	82 (26,0)	
	Sınırlı Semptom/Semptom Gösteren	19 (24,1)	60 (75,9)	
	Alkol Kullanımı (CAGE)			0,043
	Düşük risk	239 (65,5)	126 (34,5)	
	Yüksek risk	13 (44,8)	16 (55,2)	
	Sigara Kullanımı (Fagerström)			0,225
	Düşük Risk	234 (65,0)	126 (35,0)	
	Yüksek Risk	18 (52,9)	16 (47,1)	
KADIN	İnternet Bağımlılığı			<0,001
	Semptom Göstermeyen	323 (69,5)	142 (30,5)	
	Sınırlı Semptom/Semptom Gösteren	15 (21,4)	55 (78,6)	
	Alkol Kullanımı (CAGE)			0,082
	Düşük risk	335 (63,7)	191 (36,3)	
	Yüksek risk	3 (33,3)	6 (66,7)	
	Sigara Kullanımı (Fagerström)			0,558
	Düşük Risk	337 (63,3)	195 (36,7)	
	Yüksek Risk	1 (33,3)	2 (66,7)	
* Satır yüzdesi				

Erkek öğrencilerin sigara kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı riski arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı ($p=0,225$). Alkol kullanımı açısından riskli değerlendirilen erkek öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı riski açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı ($p=0,043$). İnternet kullanımı açısından sınırlı

semptom/semptom gösteren erkek öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı riski açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı ($p<0,001$) (Çizelge 7).

Kadın öğrencilerin sigara ($p=0,558$) ya da alkol ($p=0,082$) kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı riski arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı. İnternet kullanımı açısından sınırlı semptom/semptom gösteren kadın öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı riski açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı ($p<0,001$) (Çizelge 7).

Öğrencilerin sigara ve alkol kullanım durumlarına göre internet bağımlılık düzeylerine bakıldığında; sigara ve alkol bağımlılığı açısından yüksek risk grubunda değerlendirilen öğrenciler ile internet kullanımı açısından sınırlı semptom/semptom gösteren grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı ($p=0,037/p<0,001$)(Çizelge 8).

Çizelge 8: Öğrencilerin sigara ve alkol kullanım durumlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin dağılımı.

	İnternet Bağımlılığı Düzeyi		P
	Semptom Göstermeyen (n=780) Sayı (%)	Sınırlı Semptom/ Semptom Gösteren (n=149) Sayı (%)	
Sigara Kullanımı (Fagerstrom)			0,037
Düşük risk	754 (84,5)	138 (15,5)	
Yüksek risk	26 (70,3)	11 (29,7)	
Alkol Kullanımı (CAGE)			<0,001
Düşük risk	758 (85,1)	133 (14,9)	
Yüksek risk	22 (57,9)	16 (42,1)	

Öğrencilerin sigara ve alkol kullanım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptandı ($p<0,001$) (Çizelge 9).

Çizelge 9: Öğrencilerin sigara ve alkol kullanım durumları arasındaki ilişki.

	Alkol Kullanımı (CAGE)		
	Düşük Risk (n=891) Sayı (%)	Yüksek Risk (n=38) Sayı (%)	P
Sigara Kullanımı (Fagerström)			<0,001
Düşük risk	861 (96,5)	31 (3,5)	
Yüksek risk	30 (81,1)	7 (18,9)	

5. TARTIŞMA

Teknolojik ilerlemeler ışığında hayatın vazgeçilmez parçaları haline gelen internet ve akıllı telefon kullanımı, öğrenciler için önemli bir bilgi kaynağı olmakla birlikte bağımlılığa da neden olabilmektedir. Diğer bağımlılık türlerinde görülen bulguların yanı sıra özellikle uzun süreli akıllı telefon kullanımında baş ağrısı, boyun kaslarında tutulma, gözlerde yorgunluk, el bileği ve parmaklarda uyuşma, ağrı gibi belirtiler de görülebilmektedir. Çalışmada 2017-2018 eğitim öğretim yılında Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerine sosyodemografik verilerin yer aldığı soruların yanı sıra akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile diğer bağımlılık yapıcı maddelerin ilişkisini belirleyebilmek için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği uygulandı.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine bakıldığında %57,6'sının kadın, %42,4 erkek olduğu görülmektedir. Kadın katılımcı sayısının fazla çıkmasının ilgili eğitim öğretim döneminde kadın öğrenci sayısının fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Tıp fakültesi öğrencilerinde yapılan benzer çalışmalarda da kadın olgu oranı benzer şekilde yüksek bulunmuştur^{40,44}

Yaş aralığı 16 ile 30 arasında değişkenlik gösterirken, yaş ortalaması $21,25 \pm 2,028$ idi. En sık olarak birinci (%20) ve ikinci sınıf (%19,7) öğrencilerinin çalışmaya katıldığı görüldü. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenleri irdelendiği çalışmada yaş ortalamasının $20,9 \pm 2,1$ olduğu, en sık olarak birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin katılım gösterdiği belirtilmektedir.⁴⁰ Bu durum son yıllarda tıp fakültesi öğrenci kontenjalarının arttırılmasıyla birlikte birinci ve ikinci sınıftaki öğrenci sayısının fazla olmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin ilk cep telefonuna sahip olma yaşı 5 ile 20 arasında değişmekteydi. Ortalama cep telefonuna sahip olma yaşı $13,15 \pm 1,975$ olarak bulundu. Öğrencilerin ilk kez cep telefonuna sahip olma sıklığının 12-15 yaşları arasında yüksek (%73) olduğu tespit edildi. Dumlupınar Üniversitesi'nde yapılan çalışmada katılan öğrencilerin %75'lik bir kısmının 13-16 yaş aralığında, %9'a yakın bir kısmının ise 12 veya daha küçük yaşlarda ilk kez cep telefonuna sahip olduğu belirlenmiştir.⁷⁴ Çakır ve Demir'in⁷⁵ yaptığı çalışmada öğrencilerin %70'e yakın bir kısmının 13-16 yaş aralığında, %15,5'inin ise 12 yaş ve altında ilk kez cep telefonuna sahip olduğu belirtilmiştir. Çalışmamızda ilk cep telefonu sahibi olma yaşının 5'e kadar indiği ve kişilerin teknolojik aletlerle henüz okul çağına bile

ulaşmadan çok erken yaşlarda karşılaştığı görülmektedir. İlk kez cep telefonuna sahip olma yaşı diğer çalışmalara oranla daha düşük saptanmakla birlikte ortalama cep telefonuna sahip olma yaşları literatür ile uyumlu bulundu.

Telefon teknolojisindeki hızlı gelişim, daha yeni modele sahip olma isteği, telefonun bozulması gibi nedenlerle cep telefonları sık aralıklarla değiştirilebilmektedir. Çalışmada öğrencilerin %66,1'i 2-4 yıl arasında, %12,8'i ise 2 yıl dolmadan cep telefonunu değiştirmekteydi. Cep telefonu alırken öğrencilerin %66,1 telefonun fonksiyonuna, %12,6'sı ise fiyatına göre tercih yapmaktaydı. Karaaslan ve Budak'ın⁷⁶ yaptığı çalışmada Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin yarısına yakınının 3-4 yılda bir, üçte birinin ise 2 yıl dolmadan cep telefonlarını değiştirdikleri belirtilmiştir. Ünal'ın⁴⁴ Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde yaptığı anket çalışmasında da bizim çalışmamızdakine benzer şekilde öğrenciler cep telefonu değiştirirken özellikle telefonun fonksiyonlarına dikkat etmektedir. Cep telefonu üreticilerinin sürekli ek özelliklerle birlikte yeni modelleri piyasaya sürmeleri ve yapılan reklam kampanyalarının özellikle genç nüfusta cep telefonu değiştirme sıklığını etkilediği düşünülmektedir.

Farklı uygulamalarla birlikte iletişim, internet, oyun oynama, vb. birçok kullanım alanı bulunan akıllı cep telefonlarının hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldiği söylenebilir. Çalışmada öğrencilerin %76,1'i internet, %73,4'ü sosyal ağ, %66,2 konuşma, %48,5'i ise mesajlaşma için akıllı cep telefonunu daha sık kullanmaktaydı. 2013 yılında Dumlupınar Üniversitesi'nde yapılan çalışmada öğrencilerin cep telefonlarının en sık mesajlaşma, müzik dinleme ve bluetooth ile veri transferi özelliklerini kullandıkları belirtilmiştir.⁷⁷ Demirci ve ark.nın⁵⁵ 2014 yılında yaptıkları çalışmada katılanların %40,2'sinin konuşma, %29,2'si internet erişimi, %15,6'sının sosyal ağ takibi, %11,6'sı mesajlaşma, %2,3'ünün ise oyun oynamak için akıllı telefonu daha sık kullandığı belirtilmiştir. Ünal'ın⁴⁴ 2015 yılındaki çalışmasında ise öğrencilerin %68,9'i konuşma, %45,4'ü mesajlaşma, %22,7'si e-mail, %56,8'i internette sörf yapma, %55,5 sosyal ağ takibi, %42,1'inin de fotoğraf çekmek için cep telefonu kullandığı belirtilmiştir. Teknolojik gelişmelere de bağlı olarak akıllı telefon kullanım alanlarının son zamanlarda internet tabanlı uygulamalara kaydığı görülmektedir.

Çalışmada öğrencilerin 237'si %25,5'i günde 2-3 saatini, %24,5'i 1-2 saatini cep telefonuna ayırıyordu. Noyan ve ark.nın⁵⁶ 2015 yılında yaptığı çalışmada öğrencilerin %32,9'unun günde 3-4 saat, %29,7'sinin 1-2 saat, %28,6'sının ise 5 saat ve üzerinde akıllı

telefon ile ilgilediği belirtilmiştir. Haug ve ark.nın⁶³ çalışmasında katılanların %33'ünün günde 1-2 saat, %31,1'inin 3-4 saat, %19,9'unun ise 5 saat ve üzerinde akıllı telefonda zaman geçirdiği bildirilmiştir. Buldukları ve Özer'in⁷⁸ 2016 yılında Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde 406 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada katılanların %37,4'ünün günde 3-4 saat, %45,5'inin de 5 saat ve üzerinde akıllı telefonda zaman geçirdiği belirtilmiştir. Öğrencilerin günlük ortalama uyku ve zorunlu ders saatleri de göz önüne alındığında geriye kalan zamanlarının önemli bir kısmını akıllı cep telefonlarında geçirdiği görülmektedir. Akıllı telefonlara her geçen gün eklenen yeni uygulamalar ile günlük hayata getirdiği kolaylıklar, mobil olmanın avantajı ile her yerden internet ve sosyal ağa erişim kolaylığı sağlamanın gençlerin akıllı telefon kullanım sürelerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Uzun süreli akıllı telefon kullanımında bağımlılık belirtilerinin yanı sıra farklı fiziksel belirtiler de görülebilmektedir. Çalışmamızda öğrencilerin %54,5'inde cep telefonu kullanımına bağlı olarak gözlerde yorgunluk/kuruluk, %39,2'sinde uyku düzensizliği, %31,2'sinde konsantrasyon bozukluğu, %28,3'ünde el bileği ve parmaklarda uyuşma/ ağrı, %23,1'inde baş ağrısı şikayeti mevcuttu. Öğrencilerin %57,6'sının birden fazla şikayet tariflediği, %12,5'inin ise cep telefonu kullanımına bağlı herhangi bir şikayeti olmadığı görüldü. Tekin'in⁷⁹ İnönü Üniversitesi öğrencilerinde yaptığı çalışmasında öğrencilerin %31,3'ünün baş ağrısı, %23,7'sinin kulak çınlaması, %22,4'ünün yorgunluk, %21,8'inin unutkanlık şikayeti yaşadığı, %28,9'unun ise hiçbir şikayet yaşamadığı belirtilmiştir.

Finlandiya'da yapılan bir çalışmada 12-18 yaş adölesanların günlük sağlık şikayetlerinin cep telefonlarını çok sık kullananlar için önemli derecede yüksek olduğu, depresyonda olan adölesanların depresyonda olmayanlara göre daha fazla telefon kullandığı bulunmuştur.⁸⁰ Semptomların sorgulandığı başka bir çalışmada, Norveçli cep telefonu kullanıcılarının %31'inde, İsveçli cep telefonu kullanıcılarının ise %13'ünde haftada en az bir semptom yaşandığı belirtilmiştir. En yaygın semptomların ise kulak çevresinde ısınma, yüz cildinde yanma hissi ve baş ağrısının olduğu ortaya konmuştur.⁸¹

Suudi Arabistan'da yapılan bir çalışmada katılımcıların %44,4'ünün cep telefonu kullanımına bağlı baş ağrısı, konsantrasyon sorunu, hafıza kaybı, işitme kaybı ve yorgunluk gibi şikayetler tanımladığı bildirilmektedir.⁵⁷ Singapur'da yaşları 12-70 arasında değişen 808 kişi üzerinde yapılan çalışmada cep telefonu kullananlarda baş ağrısı görülme sıklığı anlamlı oranda yüksek bulunmuştur.⁹ Yapılan çalışmalarda uzun süreli cep telefonu

kullanımına bağı farklı oranlarda farklı fiziksel semptomların görüldüğü belirtilmekle birlikte belirtilerin küçümsenemeyecek oranda yüksek olduğı görülmektedir. Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağı ileriye dönük daha spesifik semptom ve hastalıklarla objektif tanı kriterlerinin kullanıldığı geniş çaplı çalışmalar yapılması gerektiğı düşünölmektedir.

İnternete bağılanılan yer açısından öğrencilerin %45,1'i en sık cep telefonundan, %37,8'i ise ev/yurttan internete giriyordu. % 11,5'i ise hem cep telefonundan hem de ev/yurttan internete daha sık giriyordu. Ankara'da 2006 yılında öğretmen adayları ile yapılan çalışmada katılımcıların %41,3'ünün internet kafe, %9,3'ünün ise evden internete erişim sağladığı görölmüştür.⁸² Balcı ve ark.nın⁸³ 2013 yılında üniversite öğrencilerinin internet kullanım amaçlarını, günlük ve haftalık internet kullanım sürelerini ve ayrıca internet bağımlılık düzeylerini tespit etmeyi amaçladıkları çalışmasında öğrencilerin %62,6'sının kişisel bilgisayar, %13'ünün cep telefonu, %5,7'sinin ise internet kafe üzerinden internet erişimine sahip olduğı belirtilmiştir. Çalışmamızda öğrencilerin yarısına yakın bir kısmının cep telefonu üzerinden internete daha sık girdiğı saptandı. Akıllı cep telefonlarının yaygınlaşması ve kişilere uygun fiyatlandırmalarla internet erişimi sağlanıyor olması gibi nedenlerle son yıllarda cep telefonları üzerinden internet erişiminin yaygınlaştığı düşünölmektedir.

Çalışmada öğrencilerin %42,1'i günde ortalama 2-4 saatini internette geçiriyordu. %10,9'u ise günde 5 saatten fazla internette zaman geçiriyordu. Çin'de 380 üniversite öğrencisinde yapılan çalışmada öğrencilerin %44,3'ünün günde 2-4 saat, %9,7'sinin ise günde 4 saatten fazla internet kullandığı bildirilmiştir.⁸⁴ Gaziosmanpaşa Üniversitesi öğrencilerinde yapılan çalışmada da öğrencilerin %40'a yakınının günde ortalama 2-4 saat internette zaman geçirdiğı belirtilmiştir.⁸⁵ Çalışmamızda literatür ile uyumlu olarak öğrencilerin önemli bir çoğunluğunun günlük belli bir zamanını internete ayırdığı göröldü.

İnternetin en sık hangi amaç için kullanıldığı sorusuna öğrencilerin 708'inin (%76,2) sosyal ağı, 583'ünün (%62,8) dizi/film izleme, 523'ünün (%56,3) iletişim, 387'sinin (%41,7) eğitim/araştırma, 355'inin (%38,2) haberleri takip etme cevabını verdiğı göröldü. Malezya'da 426 tıp faköltesi öğrencisiyle yapılan çalışmada ankete katılanların yarıya yakınının interneti eğlence amaçlı (% 48,4) kullandığı, % 7,3'ünün ise eğitim amaçlı kullandığı bildirilmiştir.⁸⁶ İran'da tıp faköltesi öğrencilerinde yapılan çalışmada ise

öğrencilerin %48,4'ünün interneti kullanmadaki en önemli amacının araştırma ve bilimsel anketler olduğu, %20,5'inin ise bilgisayar oyunları ve hobiler olduğu bildirilmiştir.⁸⁷ İlk kullanılmaya başladığı yıllarda olduğu gibi internetin, eğitim ve araştırma amaçlı kullanımı devam etmekle birlikte son yıllarda oyun, eğlence ve sosyal ağ amaçlı olarak kullanımında da artış olduğu değerlendirilmektedir.

Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Forma göre ortalama bağımlılık düzeyi puanı 28,67 olarak hesaplandı. Çalışmada kullanılan kesme puanlarına göre değerlendirildiğinde kadın öğrencilerin %36,8'inin ATBÖ-KF'den 29 ve üzerinde puan, erkek öğrencilerin ise %36'sının 27 ve üzeri puan aldığı ve akıllı telefon bağımlılığı açısından risk altında olduğu görüldü. Noyan ve ark.⁵⁶ yaptığı çalışmada kadın katılımcıların %23'ü, erkek katılımcıların ise %20,56'sı akıllı telefon bağımlılığı açısından riskli olarak değerlendirilmiştir. Kadın öğrencilerin bağımlılık düzeyi sayısal olarak çok az yüksek olsa da istatistiksel olarak kadın ve erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı riski açısından anlamlı fark saptanmadı ($p=0,861$). Literatürde akıllı telefon bağımlılığında cinsiyet farklılığının istatistiksel olarak ortaya konmadığı çalışmalar olmakla birlikte; erkek ve kadınlarda anlamlı farklılık olduğunu bildiren çalışmalar da bulunmaktadır.^{44,54,56,68} Çalışmada saptanan bulguların literatür ile uyumlu olduğu değerlendirildi.

Öğrencilerin Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ne göre ortalama bağımlılık düzeyi puanı 32,14 olarak hesaplandı. İnternet bağımlılığı açısından öğrencilerin %84'ünün semptom göstermeyen grupta, %16'sının da sınırlı semptom/semptom gösteren grupta yer aldığı görüldü. Aslan ve Yazıcı'nın⁸⁸ 910 üniversite öğrencisinde yaptığı çalışmada öğrencilerin %2'sinin internet bağımlısı, %20,9'unun ise riskli internet kullanıcısı grubunda yer aldığı belirtilmiştir. Amerika'da 277 üniversite öğrencisinde yapılan çalışmada öğrencilerin %8,1'nin internet bağımlısı, %64,7'sinin ise sınırlı semptom gösteren grupta yer aldığı, Güney Kore'de yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin %1,9'unun internet bağımlısı, % 28,2'sinin ise sınırlı semptom gösteren grupta yer aldığı bildirilmiştir.^{29,35} Niemz ve ark.nın³⁷ İngiltere'de 371 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada ise öğrencilerin 18,3'ü patolojik internet kullanıcısı, %51,2'sinin ise sınırlı semptom gösteren grupta olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda internet bağımlılığı açısından risk grubunda yer alanların oranının genellikle yüksek olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığının ise farklı oranlarda saptandığı görülmektedir. Kesin kriterler olmaması nedeni ile çalışmalarda farklı

ölçeklerin kullanılması, farklı yöntemler kullanılması, kesme puanların farklı alınması, farklı yıllarda çalışma yapılması, kültürel farklılıklar ve teknolojiye erişim imkanları nedeniyle farklı oranların ortaya çıkmış olduğu değerlendirilmektedir.

Bağımlılık türlerindeki ortak özellik davranış ya da eylemi kontrol edememe ve eylemi sürekli devam ettirme arzusu olmasıdır. Birçok bağımlılığın ise birbiri ile ilişkili olabileceği ve diğer bağımlılıklara da yatkınlık oluşturabileceği değerlendirilmektedir. Ko ve ark.nın⁸⁹ 2114 lise öğrencisinde yaptıkları çalışmada internet bağımlılığının sorunlu alkol kullanımı ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Yen ve ark.nın⁹⁰ 2453 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı ile zararlı alkol kullanımı arasında ilişkili olduğu saptanmıştır.

Çalışmamızda öğrencilerin sigara ve alkol kullanım durumlarına göre internet bağımlılık düzeylerine bakıldığında; sigara ($p=0,037$) ve alkol ($p<0,001$) bağımlılığı açısından yüksek risk grubunda değerlendirilen öğrenciler ile internet kullanımı açısından sınırlı semptom/semptom gösteren grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı. Alaçam ve ark.nın⁷¹ yaptığı çalışmada da sigara ve alkol kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği puanı kullanmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde yapılan çalışmada ise sigara içme durumu ile internet bağımlılığı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır.⁴⁰ Yaşları 12-18 arasında değişen 3237 Norveçli genç ile yapılan çalışmada ise internet bağımlılığı ile günlük alkol ve sigara tüketimi açısından düşük korelasyon olduğu belirtilmiştir.⁹¹ Yapılan çalışmaların farklı yaş ve sosyoekonomik gruplar arasında olması, kültürel farklılıklar gibi nedenlerle internet bağımlılığı ile alkol ve sigara kullanımı arasında ilişki arasında farklı sonuçlar ortaya konmuş olmakla birlikte genellikle problemleri davranış örüntülerinin birbirleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Çalışmamızda internet kullanımı açısından sınırlı semptom/semptom gösteren hem erkek hem de kadın öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı riski açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı. Karaca'nın⁹² 298 üniversite öğrencisinde yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile cep telefonu kullanımı arasında pozitif ilişki olduğu belirtilmiştir. Yücelten'in¹⁷ 2016 yılında yaptığı çalışmada internet bağımlısı olan grup saptanamamakla birlikte; katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ile akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, yine aynı şekilde akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların ortalaması ile

internet bağımlılık düzeyleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

Noyan ve ark.nın⁵⁶ yaptığı çalışmada internet bağımlılığı puanları arttıkça akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının da bağlantılı bir şekilde arttığı belirtilmiştir. Demirci ve ark.nın⁵⁵ 301 tıp fakültesi öğrencisi ile yaptıkları çalışmada da akıllı telefon ve internet bağımlılığı arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Cep telefonlarından internete erişimin artması, oyunlar, sosyal ağ siteleri, alışveriş siteleri vb. için birçok farklı mobil uygulamalar olması ve cep telefonlarında mevcut çeşitli uygulamalar sayesinde internetin cep telefonları üzerinden kullanımı yaygınlaştığından akıllı telefon bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle de internet ve akıllı telefon bağımlılığını birlikte değerlendirip özellikle genç nüfusta bunların olası zararlı etkilerini en aza indirmek için önlemler alınması gerekmektedir.

Çalışmamızda öğrencilerin %15,2'sinin sigara %24,1 alkol kullandığı görüldü. Sigara kullananların %27,7'si kadın, %72,3 ise erkek idi. Alkol kullananların %44,6'sı kadın, %55,4'ü ise erkek idi. Kadın ($p=0,558$) ve erkek ($p=0,225$) öğrencilerin sigara kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı riski arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı. Alkol kullanımı açısından riskli değerlendirilen erkek öğrencilerde ($p=0,043$) akıllı telefon bağımlılığı riski açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptanırken, kadın öğrencilerde ise ($p=0,082$) alkol kullanımı ile riskli akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı.

Ünal'ın⁴⁴ çalışmasında da sigara içenler ve içmeyenler arasında akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı belirtilmektedir.

Finlandiya'da 14-16 yaş arası 3485 adölesanla yaptıkları çalışmada ise sigara içme, dumansız tütün kullanımı ve alkol kullanımı gibi sağlığı tehdit edici davranışların sıklığının artmasıyla cep telefonu kullanım yoğunluğunun arttığı bildirilmiştir.⁹³

Choi ve ark.nın⁹⁴ Güney Kore'de 448 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada alkol kullanım puanlarının artmasının, yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Amerika'da yapılan başka bir çalışmada da alkol suistimalinin kontrol grubu ile karşılaştırıldığında problemlili akıllı telefon kullanımında anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bunun nedeni olarak ise iki varsayım ortaya atılmış; hem alkol kullanım problemlerinin hem de akıllı telefon kullanım problemlerinin altında yatan ortak kişilik özelliklerinin bu iki özel problematik davranışa yol açabileceği ya da sosyal

olarak yalıtılmış bireylerin, depresif belirtileri, kaygıları olanların aşırı akıllı telefon kullanımına ve alkol kullanımına daha yatkın olabileceği bildirilmiştir.⁹⁵ Daha geniş örneklem gruplarıyla yapılacak çalışmaların farklı bağımlılık türleri arasındaki ilişkilerin ortaya konmasına yardımcı olacağı değerlendirilmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Son yıllarda yaşanan teknolojik gelişmeler sonucu bilgiye erişim ve gerçekleşen olaylar hakkında bilgi sahibi olma yollarında önemli farklılıklar ortaya çıkmıştır. Günümüzün en önemli iletişim aracı olan internet, kısa bir zaman dilimi içerisinde küresel ölçekte hızlı bir şekilde yaygınlaşmıştır. Bu teknolojik gelişmeler ışığında iletişim araçları da gelişerek 1990'larda hayatımıza giren bilgisayarlar aracılığıyla yapılan işlemlerin çoğu günümüzde akıllı cep telefonları ile yapılabilir hale gelmiştir.

Özellikle öğrenciler iletişim araçlarını ve teknolojik aletleri en çok kullanan gruplardan olmuştur. Ancak neredeyse hayatın vazgeçilmez parçaları haline gelen internet ve akıllı telefon kullanımı bağımlılığa da neden olabilmektedir. Birçok bağımlılığın ise birbiri ile ilişkili olabileceği ve diğer bağımlılıklara da yatkınlık oluşturabileceği belirtilmektedir.

Bağımlılığa neden olmasının yanı sıra uzun süreli telefon kullanımında baş ağrısı, konsantrasyon sorunu, hafıza kaybı, işitme kaybı, gözlerde yorgunluk, el bileği ve parmaklarda uyuşma, ağrı gibi fiziksel belirtiler de görülebilmektedir. Ayrıca artan cep telefonu kullanımı; bir cep telefonu ile temas etmemekten kaynaklanan rahatsızlık, endişe ve gerginlik olarak ifade edilen nomofobi denilen yeni bir tanımlamanın da ortaya çıkmasını neden olmuştur.

Çalışmamızda Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri ile birlikte akıllı telefon ve internet kullanım düzeyleri, bağımlılık düzeyleri yüksek çıkan öğrencilerin alkol ve sigara bağımlılığı gibi diğer bağımlılık türleri ile arasındaki ilişki incelendi. Çalışmamız ve literatür bilgileri ışığında:

- ❖ Kişilerin henüz okul çağına bile ulaşmadan çok erken yaşlarda cep telefonuna sahip olmaya başladığı görülmektedir. Gerek yazılı gerek görsel medya aracılığıyla ebeveynlere yönelik; çocukların, erken yaşta cep telefonu gibi kitlesel iletişim araçlarına ulaşımının olası fiziksel ve ruhsal zararları hususunda bilgilendirmeler yapılması ve bu konuda farkındalık oluşturulması gerekmektedir.
- ❖ Öğrencilerin günlük ortalama uyku ve zorunlu ders saatleri de göz önüne alındığında geriye kalan zamanlarının önemli bir kısmını internet ya da akıllı cep telefonlarında geçirdiği görülmektedir. Özellikle genç popülasyona yönelik uzun süreli cep telefonu ya da akıllı telefon kullanımının oluşturabileceği zararlar

hususunda bilgilendirmeler yapılması; kitap okuma, spor yapma, vb. sosyal aktivitelerle daha fazla zaman geçirmelerinin teşvik edilmesi gerekmektedir.

- ❖ Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağlı farklı fiziksel semptomların görüldüğü belirtilmekle birlikte çalışmamızda ve diğer yapılan çalışmalarda belirtilerin küçümsenemeyecek oranda yüksek olduğu görülmektedir. Uzun süreli cep telefonu kullanımına bağlı ileriye dönük daha spesifik semptom ve hastalıklarla objektif tanı kriterlerinin kullanıldığı geniş çaplı çalışmalar yapılması gerekmektedir.
- ❖ Çalışmamızda internet kullanımı açısından sınırlı semptom/semptom gösteren hem erkek hem de kadın öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı riski açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı. Cep telefonlarından internete erişimin artması, oyunlar, sosyal ağ siteleri, alışveriş siteleri vb. için birçok farklı mobil uygulamalar olması ve cep telefonlarında mevcut çeşitli uygulamalar sayesinde internetin cep telefonları üzerinden kullanımı yaygınlaştığından akıllı telefon bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle de internet ve akıllı telefon bağımlılığını birlikte değerlendirip özellikle genç nüfusta bunların olası zararlı etkilerini en aza indirmek için önlemler alınması gerekmektedir.
- ❖ Yapılan çalışmaların farklı yaş ve sosyoekonomik gruplar arasında olması, farklı yıllarda yapılması, kültürel farklılıklar gibi nedenlerle farklı bağımlılıkların birbirleriyle ilişkisi hususunda literatürde farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Bununla birlikte genel kanı olarak ise; birçok bağımlılığın birbiri ile ilişkili olabileceği ve diğer bağımlılıklara da yatkınlık oluşturabileceği değerlendirilmektedir. Bu nedenle de bağımlılık açısından risk altında bulunduğu ya da bağımlılığı olduğu düşünülen kişilerde diğer bağımlılıklar açısından değerlendirme yapılması hususu akılda bulundurulmalıdır.
- ❖ İnternet ya da akıllı telefon bağımlılığı değerlendirilmesinde farklı kişiler tarafından geliştirilen farklı ölçekler kullanılmaktadır. Bu farklılıkları azaltmak ve standardizasyonu sağlamak adına çalışmalar yapılarak objektif tanı kriterlerinin ortaya konması; internet ya da akıllı telefon bağımlılığı tanısı konan ya da riskli olduğu değerlendirilen olgularda da tedaviye yönelik neler yapılabileceği hususunda çalışmalar yapılması gerekmektedir.

- ❖ Daha geniş ve daha farklı örneklem gruplarıyla farklı bağımlılık türleri arasındaki ilişkilerin ortaya konmasına yönelik geniş kapsamlı çalışmalar yapılması gerekmektedir.



7. ÖZET

Giriş ve Amaç: İlk zamanlarda daha çok akademik araştırma ya da bilgiye erişim için kullanılan internet hayatımızda bir çok kolaylık sağlamaktadır. İnternetin akıllı cep telefonları üzerinden kullanımının yaygınlaşmasıyla da hem internet hem akıllı cep telefonları hayatımızın vazgeçilmez parçaları haline gelmiştir. Ancak bununla birlikte uzun süreli kullanımları bağımlılığa neden olabilmektedir. Çalışmada; öğrencilerin akıllı telefon ve internet kullanım düzeylerinin belirlenmesi, bağımlılık düzeyleri yüksek çıkan öğrencilerin alkol ve sigara bağımlılığı gibi diğer bağımlılık türleri ile arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlandı.

Gereç ve Yöntem: Çalışma 2017-2018 eğitim öğretim yılında Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri arasında gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere, sosyodemografik özellikleri, sigara, alkol kullanım durumları, akıllı telefon ile internet kullanım özellikleri ve bunlara bağlı yaşadıkları sıkıntılarla ilgili 70 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken Ortalama, Standart Sapma, Oran, Minimum, Maksimum değer gibi tanımlayıcı metodlar kullanıldı, sonuçlar tablo ve grafiklerle gösterildi.

Bulgular: Öğrencilerin yaş ortalaması $21,25 \pm 2,028$ (en düşük= 16, en yüksek= 30) idi. Araştırmaya katılanların 535'i (%57,6) kadın, 394'ü (%42,4) erkekti. İnternet kullanımı açısından sınırlı semptom/semptom gösteren hem erkek ve hem de kadın öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı riski açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı. Sigara ve alkol bağımlılığı açısından yüksek risk grubunda değerlendirilen öğrenciler ile internet kullanımı açısından sınırlı semptom/semptom gösteren grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı.

Sonuç: Öğrencilerin erken yaşta cep telefonuna sahip oldukları ve günlerinin önemli bir kısmını internet ya da akıllı cep telefonunda geçirdikleri görüldü. Uzun süreli cep telefonu ya da internet kullanımının olası zararları hakkında ebeveynlere ve özellikle genç nüfusa yönelik bilgilendirmeler yapılması gerekmektedir. Birçok bağımlılığın birbiri ile ilişkisi olabileceği de akılda bulundurulması gerekmektedir. Daha kapsamlı çalışmaların, standardizasyonu sağlamak için objektif tanı kriterlerinin ortaya çıkarılmasında faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: İnternet, akıllı telefon, bağımlılık.

8. ABSTRACT

Objective: The internet, which was used mostly for academic research or access to information in the early days, provides a lot of convenience in our lives. With the widespread use of the internet via smart mobile phones, both the internet and smart mobile phones have become indispensable parts of our lives. However, their long-term use can cause addiction. In the study; it was aimed to determine the smartphone and internet usage levels of the students and the relationship between the students with high addiction levels and other addiction types such as alcohol and cigarette addiction.

Method: The study was performed among Kocaeli University Faculty of Medicine students in the 2017-2018 academic year. A questionnaire consisting of 70 questions related to the socio-demographic characteristics, smoking, alcohol use, smartphone and internet usage characteristics and the problems they experienced was administered to the students. Descriptive methods such as Average, Standard Deviation, Ratio, Minimum, Maximum value were used while evaluating the study data, and the results were displayed in tables and graphics.

Results: The average age of the students was 21.25 ± 2.028 (lowest = 16, highest = 30). 535 (57.6%) of the participants were female and 394 (42.4%) were male. A statistically significant difference was found in terms of smartphone addiction risk in both male and female students who showed limited symptoms/symptoms in terms of internet use. A statistically significant difference was found between the students who were considered in the high-risk group for smoking and alcohol addiction and the group with limited symptoms/symptoms in terms of internet use.

Conclusion: It was observed that the students had mobile phones at an early age and spent most of their days on the internet or smart mobile phones. Parents and especially the young population should be informed about the possible harms of long-term mobile phone or internet use. It should also be kept in mind that many addictions can be related to each other. It is thought that more comprehensive studies will be useful in revealing objective diagnostic criteria to ensure standardization.

Key words: Internet, smartphone, addiction.

9. EKLER

ANKET FORMU

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON ve İNTERNET KULLANIM DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Değerli öğrenci,

Bu tarama formu, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon ve internet bağımlılık düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılmaktadır. Listedeki maddeleri dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize uygun bulduğunuz seçenekleri işaretleyebilirsiniz. Cevaplarınız tez çalışması için kullanılacak olup bilgiler saklı tutulacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Dr. Merve ÇAKAR YILDIRIM
(Aile Hekimliği AD Arş. Gör.)

Araştırmaya katılmayı, Onaylıyorum() Onaylamıyorum ()

S1-Yaş:.....

S2-Cinsiyet: 1()Erkek 2()Kadın

S3-Medeni hal: 1()Evli 2()Bekar

S4-Kaçıncı sınıftasınız? 1()1.sınıf 2()2.sınıf 3()3.sınıf
4()4.sınıf 5()5.sınıf 6()6.sınıf

S5-Size göre okul başarı durumunuz nedir? 1()Ortalamanın altı 2() Orta düzey
3()Ortalamanın üstü

S6-Öğrenim gördüğünüz ildeki barınma yeriniz? 1()Aile 2()Kredi Yurtlar Kurumu
3() Özel yurt 4() Tek evde
5() Arkadaşlarımla evde 6() Diğer

S7-Ortalama aylık harcamanız: 1()1000 TL ve Altı 2()1000-2000 TL
3()2000-3000 TL 4()3000 TL ve üstü

S8-Aylık geliriniz harcamalarınız için yeterli mi? 1()Evet 2()Hayır

S9-Herhangi bir işte çalışıyor musunuz? 1()Hayır 2()Evet

S10-Sigara kullanıyor musunuz? 1() Evet 2() Hayır (Cevabınız “Hayır” ise
17.soruya geçebilirsiniz)

S11-Günün ilk sigarasını uyandıktan ne kadar süre sonra içersiniz?

1 () İlk 5 dakika içinde 2 ()6-30 dakika içinde
3 () 31-60 dakika için 4 ()1 saatten sonra

S12-Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde sigara içmemek sizi zorlar mı? 1()Evet2()Hayır

S13-Günün hangi sigarasından vazgeçmek sizin için daha zordur?

1() Sabah ilk içilen sigara 2() Diğer zamanlarda içilen sigaralar

S14-Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?

1()10 ve daha az 2() 11-20 adet 3() 21-30 adet 4() 31 ve daha fazla

S15-Sabahları günün diğer zamanlarına göre daha fazla sigara içiyor musunuz?

1() Evet 2() Hayır

S16-Yatmanızı gerektirecek kadar hasta olduğunuz zamanlarda da sigara içer misiniz?

1() Evet 2() Hayır

S17-Alkol kullanıyor musunuz? 1() Evet 2() Hayır (Cevabınız “Hayır” ise 22.soruya geçebilirsiniz)

S18-Alkolü kesmeniz ya da azaltmanız gerektiğini düşündünüz mü? 1()Evet 2()Hayır

S19-Alkol kullanımından dolayı sizi eleştirdiklerinde öfkelenir misiniz?

1()Evet 2()Hayır

S20-Alkol kullanımından dolayı kendinizi kötü ya da suçlu hissettiniz mi?

1()Evet 2()Hayır

S21-Sabah uyanıldığınızda kendinize gelmek ya da akşamdan kalma belirtilerini yok etmek için ilk iş olarak alkol aldınız mı?

1()Evet 2()Hayır

S22-Herhangi bir madde bağımlılığınız var mı? 1() Evet 2() Hayır

S23-Uyku süresini kısaltmak/uyanık kalmak için herhangi bir ilaç veya madde kullanıyor musunuz? 1() Evet 2() Hayır

S24-Dersleriniz dışında zamanınızı nasıl değerlendirmeyi tercih edersiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

1() Spor yaparak 2() Kitap okuyarak 3() Seyahat ederek
4() Bilgisayar oyunu oynayarak 5() İnternete girerek
6() Müzik dinleyerek
7() Diğer

S25-İlk cep telefonunuza kaç yaşınızda sahip oldunuz?

S26-Cep telefonu değiştirme sıklığınız: 1() 1 Yıldan kısa 2() 1-2 Yıl 3() 2-3Yıl
4() 3-4 Yıl 5() 4 Yıl ve üstü

S27-Cep telefonu tercihinizde en belirleyici unsur nedir? 1()Görünüş 2()Fonksiyon
3()Fiyat 4()Diğer.....

S28-Kullandığınız cep telefonu türü:

1()Akıllı Telefon 2()Normal Cep Telefonu(30. soruya geçiniz)

S29-Kaç yıldır akıllı telefon kullanıcısınız?

S30-Kullandığınız telefon hattınız? 1()Faturalı 2()Kontörlü 3()Her ikisi de

S31-Cep telefonunuz için aylık harcamanız ne kadardır?

1() 20 TL ve Altı 2() 20-30 TL 3() 30-40 TL
4() 40-50 TL 5() 50 TL ve üstü

S32- Cep telefonu aylık fatura/kontör kullanım limitini aştığınız oluyor mu? 1() Evet
2() Hayır

S33-Cep telefonunuzu en çok hangi amaç için kullanıyorsunuz?(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

1()Konuşma 2()Mesajlaşma(SMS) 3()Sosyal Ağ(Twitter,Facebook,Instagram vb)
4()Oyun oynama 5()İnternet 6()Diğer.....

S34- Ortalama olarak günde kaç saatinizi cep telefonunuza ayırmaktasınız?

1() 1 saatten az 2() 1-2 saat 3() 2-3 saat
4() 3-4 saat 5() 4-5 saat 6() 5 saatten çok

S35-Cep telefonunuzu en sık hangi saat diliminde kullanmaktasınız?

1()Sabah (07:00-12:00) 2() Öğlen (12:00-15:00) 3() Öğleden sonra (15:00-18:00)
4()Akşam (18:00-23:00) 5() Gece (23:00-07:00)

S36-Cep telefonu kullanımına bağlı olarak aşağıdaki belirtilerden hangisi/hangilerini yaşamaktasınız?(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

1() Baş ağrısı 2() Gözlerde yorgunluk/kuruluk 3() Uyku düzensizliği
4() Boyun kaslarında tutulma 5()Unutkanlık 6() Kulak çınlaması
7() El bileği ve parmaklarda uyuşma/ağrı
8() Konsantrasyon bozukluğu
9() Depresif semptomlar 10() Diğer.....

S37-İnternete daha çok nerede giriyorsunuz?

1() Mobil (Cep tel) 2()Ev / Yurt 3()Okul
4() İnternet kafe 5() Diğer.....

S38- Ortalama olarak günde kaç saatinizi internete ayırmaktasınız?

1() 1 saatten az 2() 1-2 saat 3() 2-3 saat
4() 3-4 saat 5() 4-5 saat 6() 5 saatten çok

S39-İnterneti en çok hangi amaç için kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- 1()Sosyal ağ (Twitter,Facebook,Instagram vb) 2()Oyun oynama k 3()Alışveriş
4()İletişim 5()Eğitim/Araştırma 6()Dizi veya film İzlemek
7()Haberleri takip etmek 8()Diğer.....

S40- Aşağıdaki sosyal paylaşım sitelerinden hangilerine üyesiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- 1() Facebook 2() Twitter 3() Instagram
4() Diğer.....

Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren 10 adet (S41-S50) anlatım verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun rakamı yuvarlak içine alınız.

- 1-Kesinlikle katılmıyorum 2-Katılmıyorum 3-Kısmen katılmıyorum
4-Kısmen katılıyorum 5-Katılıyorum 6-Kesinlikle katılıyorum

S41- Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri 1 2 3 4 5 6 aksatırım.

S42- Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime 1 2 3 4 5 6 odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.

S43- Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya 1 2 3 4 5 6 ensemdede ağrı hissederim.

S44- Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül 1 2 3 4 5 6 edemem.

S45- Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli 1 2 3 4 5 6 olurum.

S46- Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır. 1 2 3 4 5 6

S47- Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu 1 2 3 4 5 6 kullanmaktan vazgeçemem.

S48- İnsanların twitter veya facebook üzerindeki 1 2 3 4 5 6 konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.

S49- Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre 1 2 3 4 5 6 kullanırım.

S50- Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla 1 2 3 4 5 6 kullandığımı söylerler.

Lütfen aşağıda verilen her sorunun (S51-S70) size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun rakamı yuvarlak içine alınız.

0- Hiçbir zaman 1-Nadiren 2-Ara sıra 3-Çoğunlukla 4-Çok sık 5-Devamlı

S51- Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
S52- Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
S53- Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
S54- Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
S55- Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	0	1	2	3	4	5
S56- Ne sıklıkla okula devamanız internette dolaylı olumsuz etkilenir?	0	1	2	3	4	5
S57- Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	0	1	2	3	4	5
S58- Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?	0	1	2	3	4	5
S59- Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4	5
S60- Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?	0	1	2	3	4	5
S61- Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	0	1	2	3	4	5
S62- Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?	0	1	2	3	4	5
S63- Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4	5
S64- Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?	0	1	2	3	4	5
S65- İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
S66- Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5
S67- Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
S68- İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	0	1	2	3	4	5
S69- Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	0	1	2	3	4	5
S70- Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?	0	1	2	3	4	5

Katılımınız için teşekkür ederiz.

10. KAYNAKÇA

1. Yengin DA. Sosyal medya ve akıllı mobil teknoloji: akıllı sosyal yaşamlar. TOJDAC. 2016;6(2):105-13.
2. Kuyucu M. Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "akıllı telefon(kolik)" üniversite gençliği. Global Media Journal TR Edition. 2017;7(14):328-59.
3. Fidan H. Mobil Bağımlılık Ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerliliği: Bileşenler Modeli Yaklaşımı. Addicta: The Turkish Journal on Addictions. 2016;3(3):433-69.
4. Park SK, Kim JY, Cho CB. Prevalence of internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. Adolescence. 2008;43(172):895-909.
5. Kayri M, Günüş S. İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2009;42(1):157-75.
6. Şar AH, Işıklar A. Promli Mobil Telefon Kullanım Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması. International Journal of Human Sciences. 2012;9(2):264-75.
7. Kutlu M, Savcı M, Demir Y, Aysan F. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Anadolu Psikiyatri Derg. 2016;17(Ek.1):69-76.
8. Hocking B. Preliminary report: Symptoms associated with mobil phone use. Occup Med. 1998;48:357-60.
9. Chia SE, Chia HP, Tan JS. Prevalence of headache among handheld cellular telephone users in Singapore: A community study. Environmental Health Perspectives. 2000;108(11):1059-62.
10. www.sozluk.gov.tr Erişim tarihi 19/06/2019.
11. Parlak A. İnternet ve Türkiye'de internetin gelişimi. Bitirme Ödevi. Fırat Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Elektrik-Elektronik Bölümü. Elazığ:2005.
12. Internet Society (ISOC). Brief History of the Internet. https://www.internetsociety.org/wp-content/uploads/2017/09/ISOC-History-of-the-Internet_1997.pdf Erişim tarihi 19/06/2019.
13. Altun, A. (2003). Yurdum İnternet'i 10 Yasında!. <http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/10yil.php> Erişim tarihi 20/06/2019.

14. Güçdemir Y. Bilgisayar ağları internetin gelişimi ve bilgi kirlenmesi. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi. 2012;17:371-8.
15. Arısoy Ö. İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2009;1:55-67.
16. Doğan A. İnternet bağımlılığı yaygınlığı. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programı. İzmir:2013.
17. Yücelten E. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul:2016.
18. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819> Erişim tarihi 20/06/2019.
19. <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>, Erişim tarihi 19/06/2019.
20. Günüş S, Kayri M. Türkiye'de internet bağımlılık profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2010;39:220-32.
21. Griffiths M. Technological addictions. Clinical Psychology Forum 1995; 76:14-9.
22. Young KS. Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology and Behavior. 1998;1(3):237-44.
23. Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE, Khosla UM, McElroy SL. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. Journal of Affective Disorders. 2000;57:267-72.
24. Hardie E, Tee MY. Excessive İnternet Use: The role of personality, loneliness and social support networks in İnternet Addiction. Australian Journal of Emerging Technologies and Society. 2007;5(1):34-47.
25. Bayraktar, F. ve Gün, Z. Incidence and correlates of İnternet Usage among adolescents in North Cyprus. Cyberpsychology and Behavior. 2007;10:191-7.
26. Goldberg's message. <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> Erişim tarihi 18/06/2019.
27. Ndasauka Y, Pitafi A, Kayange GM. Psychometric properties of Young's İnternet Addiction Test (IAT) in Urdu language. Asian Journal of Psychiatry. 2019;40:39-44.

28. Ngai, SSY. Exploring the validity of the Internet Addiction Test for students in grades 5-9 in Hong Kong. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2007;13: 221-37.
29. Yoo HJ, Cho SC, Ha J, Yune SK, Kim SJ, Hwang J, et al. Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 2004;58:487-94.
30. Bayraktar, F. İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir:2001.
31. Ayaroğlu NS. Üniversite öğrencilerinin internet kullanımları ve yalnızlıkları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara:2002.
32. Tahiroğlu AY, Celik GG, Uzel M, Ozcan N, Avcı A. Internet use among Turkish adolescents. *CyberPsychology and Behavior*. 2008;11(5):537-43.
33. Balcı Ş, Gülnar B. Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*. 2009;6(1):5-22.
34. Döner C. İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı (Eğitim Teknolojisi Programı). Ankara: 2011.
35. Morahan-Martin, J., Schumacher, P. Incidents and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*. 2000;16:13-29.
36. Whang LSM, Lee S, Chang G. Internet Over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on Internet Addiction. *CyberPsychology and Behavior*. 2003;6(2):143-50.
37. Niemi K, Griffiths M, Banyard P. Prevalence of Pathological Internet Use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *CyberPsychology and Behavior*. 2005;8(6):562-70.

38. Chou C, Hsiao MC. Internet Addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students case. Computers & Education. 2000;35:65-80.
39. Bakken IJ, Wenzel HG, Gøtestam KG, Johansson A, Oren A. Internet Addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. Scandinavian Journal of Psychology. 2009;50:121-7.
40. Ergin A, Uzun SU, Bozkurt Aİ. Tıp Fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. Pamukkale Tıp Dergisi. 2013;6(3):134-42.
41. Balta ÖÇ, Horzum MB. Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2008;41(1):187-205.
42. Üçkardeş EA. Mersin Üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı. Mersin:2010.
43. Aslan S, Aylaz R. Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunlarının değerlendirilmesi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2014;3(2):14-9.
44. Ünal MH. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı. Ankara:2015.
45. Özcan YZ, Koçak A. Research Note: A Need or a status symbol? Use of cellular telephones in Turkey. European Journal of Communication. 2003;18(2):241-54.
46. http://www.tuik.gov.tr/PrelstatistikTablo.do?istab_id=1580 Erişim tarihi 12/07/2019.
47. Süler M. Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı. Sakarya:2016.
48. <https://www.pewresearch.org/global/2016/02/22/smartphone-ownership-and-internet-usage-continues-to-climb-in-emerging-economies/> Erişim tarihi 19/07/2019.
49. Dijitalleşen hayatımızda mobil teknolojilerin yeri. Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi 2017: Türkiye yönetici özeti.

https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/tr/Documents/technology-media-telecommunications/deloitte_gmcs_2017.pdf Erişim tarihi 19/07/2019.

50. Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn C, et al. Development and validation of a Smartphone Addiction Scale. *Plos One*. 2013;8(2):1-7.
51. Kim H. Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation*. 2013;9(6):500-5.
52. Bianchi A, Phillips JG. Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*. 2005;8(1):39-51.
53. Merlo LJ, Stone AM, Bibbey A. Measuring Problematic Mobile Phone Use: Development and preliminary psychometric properties of the PUMP Scale. *Journal of Addiction*. 2013;Article ID 912807.
54. Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S. The Smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescents. *Plos One*. 2013;8(12):1-7.
55. Demirci K, Orhan H, Demirdaş A, Akpınar A, Sert H. Validity and reliability of the Turkish version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*. 2014;24(3):226-34.
56. Noyan CO, Darçın AE, Nurmedov S, Yılmaz O, Dilbaz N. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2015;16(Özel sayı.1):73-81.
57. Khan MM. Adverse effects of excessive mobile phone use. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*. 2008;21(4):289-93.
58. Akıllı GK, Gezgin DM. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2016;40:51-69.
59. Erdem H, Türen U, Kalkın G. Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*. 2017;10(1):1-12.
60. Cheever NA, Rosen LD, Carrier LM, Chavez A. 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*. 2014;37:290-7.

61. Pavithra MB, Madhukumar S, Mahadeva Murthy TS. A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*. 2015;6(2):340-4.
62. Chóliz M. Mobile Phone Addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Prog Health Sci*. 2012;2(1):33-44.
63. Haug S, Castro RP, Kwon M, Filler A, Kowatsch T, Schaub MP. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015;4(4):299-307.
64. Van Deursen AJAM, Bolle CL, Hegner SM, Kommers PAM. Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*. 2015;45:411-20.
65. Wu AMS, Cheung VI, Ku L, Hung EPW. Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*. 2013;2(3):160-6.
66. Augner C, Hacker GW. Associations between Problematic Mobile Phone Use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health*. 2012;57:437-41.
67. Lepp A, Barkley JE, Karpinski AC. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*. 2014;31:343-50.
68. Doğan U, Tosun Nİ. Lise öğrencilerinde Problemlili Akıllı Telefon Kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2016;8(22):99-128.
69. Akvardar Y, Uçku R. Alkol kullanım sorunları nasıl önlenir? Alkol kullanım bozukluklarının tanı ve tedavisinde kısa müdahale yaklaşımı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2010;11:51-9.
70. Turan M, Çilli AS, Aşkın R, Herken H, Telcioğlu M, Kucur R. CAGE Testi ile alkol kullanımı üzerine epidemiyolojik bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*. 1999;2:217-21.
71. Alaçam H, Ateşçi FH, Şengül AC, Tümkaya S. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2015;16:383-8.

72. Fagerstrom KO, Heatherton TF, Kozlowski LT. Nicotine addiction and its assessment. *Ear Nose Throat Journal*. 1992;69(76):763-7.
73. Uysal MA, Kadakal F, Karşıdağ Ç, Bayram NG, Uysal Ö, Yılmaz V. Fagerstrom test for nicotine dependence: Reliability in a Turkish sample and factor analysis. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*. 2004;52(2):115-21.
74. Uzgören E, Şengür M, Yiğit Ü. Üniversite öğrencilerinin cep telefonu talebini etkileyen faktörler: Dumlupınar Üniversitesi öğrencilerine yönelik uygulama. *Afyon Kocaepepe Üniversitesi İİBF Dergisi*. 2012;14:55-72.
75. Çakır F, Demir N. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon satın alma tercihlerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2014;29(1):213-43.
76. Karaaslan İA, Budak L. Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yasar University*. 2012;26(7):4548-71.
77. Uzgören E, Şengür M, Yiğit Ü. Üniversite öğrencilerinin cep telefonu talebinde israfa yönelik davranışlarının analizi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2013;18(1):29-44.
78. Bulduklü Y, Özer NP. Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmalar Dergisi*. 2016;5(8):2963-86.
79. Tekin Ç. Cep Telefonu Problemlili Kullanım (PU) Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya:2012.
80. Koivusilta LK, Lintonen TP, Rimpela AH. Orientations in adolescent use of information and communication technology: A digital divide by sociodemographic background, educational career, and health. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2007;35(1):95-103.
81. Oftedal G, Wilén J, Sandström M, Mild KH. Symptoms experienced in connection with mobile phone use. *Occupational Medicine*. 2000;50(4):237-45.
82. Atav E, Akkoyunlu B, Sağlam N. Öğretmen adaylarının internete erişim olanakları ve kullanım amaçları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2006;30:37-44.

83. Balcı Ş, Gölcü AA, Öcalan ME. Üniversite öğrencileri arasında internet kullanım örüntüleri. Selçuk İletişim. 2017;7(4):5-22.
84. Liu X, Bao Z, Wang Z. Internet use and internet addiction disorder among medical students: A case from China. Asian Social Sciences. 2010;6(1):28-34.
85. Dursun F. Üniversite öğrencilerinin interneti kullanma amaçları. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. 6-9 Temmuz 2004, Malatya.
86. Ching SM, Hamidin A, Vasudevan R, Sazlyna MS, Wan Aliaa WS, Foo YL, et al. Prevalence and factors associated with Internet addiction among medical students- A cross-sectional study in Malaysia. Medical Journal of Malaysia. 2017;72(1):7-11.
87. Ghamari F, Mohammadbeigi A, Mohammadsalehi N, Hashiani AA. Internet addiction and modeling its risk factors in medical students, Iran. Indian Journal of Psychological Medicine 2011;33(2),158–162.
88. Aslan E, Yazıcı A. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. Klinik Psikiyatri. 2016;19:109-17.
89. Ko CH, Yen JY, Yen CF, Chen CS, Weng CC, Chen CC. The association between internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: The problem behavior model. CyberPsychology Behavior. 2008;11(5):571-6.
90. Yen JY, Ko CH, Yen CF, Chen CS, Chen CC. The association between harmful alcohol use and internet addiction among college students: Comparison of personality. Psychiatry and Clinical Neuroscience. 2009;63(2):218-24.
91. Johansson A, Gotestam K. Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). Scand J Psychol 2004; 45(3):223-9.
92. Karaca F. The relations between university students internet addiction and smart phone usage habits. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2017;44:581-97.
93. Leena K, Tomi L, Arja R. Intensity of mobile phone use and health compromising behaviours-how is information and communication technology connected to health-related lifestyle in adolescence?. Journal of Adolescence 2005;28:35-47.
94. Choi SW, Kim DJ, Choi JS, Ahn H, Choi EJ, Song WY, et al. Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. Journal of Behavioral Addictions 2015;4(4):308-14.

95. Grant JE, Lust K, Chamberlain SR. Problematic smart phone use is associated with greater alcohol consumption, mental health issues, poorer academic performance, and impulsivity. *Journal of Behavioral Addictions* 2019;8(2):335-42.

