

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ DETERMINING NOMOPHOBIA LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

**Prof. Dr. Fatma GEÇİKLİ**

Atatürk Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü,  
fgecikli@atauni.edu.tr, Orcid: 0000-0002-7708-7752

**Öğr. Gör. Yıldız ERZİNCANLI**

Atatürk Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü Doktora Öğrencisi,  
yildizerzincanli@atauni.edu.tr, Orcid: 0000-0001-9111-190X

**Kadir AYDIN**

Kadir Aydın, Atatürk Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü  
Doktora Öğrencisi, kdraydin25@gmail.com, Orcid: 0000-0001-9333-1690

### ÖZET

Çağın getirmiş olduğu yenilikler ve sorunlar hızla artmaktadır. Gelişen teknolojiyle beraber günümüzde insanların en önemli bağımlılıkları arasında yer alan dijital bağımlılık, özellikle genç bireylerde görülen bir problem ve tehlike olarak görülmektedir. Sadece genç bireylerde değil, orta yaş ve üzeri bireyler için de büyük bir tehlike haline gelebilmektedir. Günümüzde sayıları her geçen gün daha fazla arttığı belirtilen dijital bağımlı bireyler, dünya genelinde de en hızlı yayılan bağımlılıklar arasında değerlendirilmektedir. Konu ile ilgili olarak yapılan araştırmalar incelendiğinde; Hem genç bireylerin hem de yetişkin bireylerin telefonsuz birkaç gün geçirdikleri zaman kendilerini rahatsız hissettikleri, maillerine birkaç gün bakmadıklarında kendilerini eksik hissetmeye başladıklarını ve sosyal medya ortamında bir paylaşımda bulunmadıkları zaman kendilerini huzursuz hissettikleri saptanmıştır. (Kaya, 2013, Laura & Richard, 2004; Mossbarger, 2008). Doğru ve etkin kullanılması halinde, her yönüyle bireylere birçok kolaylık sağlayacak olan teknolojik ürünler; amacı dışında ve yanlış kullanımıyla da telafisi zor olabilecek birçok problemi meydana getirecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağımlılık, Davranış Bağımlılığı, Nomofobi

## ABSTRACT

The innovations and problems brought about by the era are increasing rapidly. Digital addiction, which is one of the most important addictions of people with developing technology, is seen as a problem and danger especially in young individuals. It can become a danger not only for young people but also for middle-aged and older individuals. Nowadays, digital dependent individuals, whose numbers are increasing every day, are considered among the fastest growing addictions worldwide. When the researches about the subject are examined, It has been determined that both young people and adult individuals feel uncomfortable when they spend a few days without telephones, feel themselves lacking when they do not look at their mails for a few days and feel uneasy when they do not share in social media. (Kaya, 2013, Laura & Richard, 2004; Mossbarger, 2008). In case of correct and effective use, technological products that will provide many convenience to individuals in every aspect; it will cause many problems that may be difficult to compensate for.

**Keywords:** Addiction, Behavioral Addiction, Nomophobia

## GİRİŞ

Günümüzde dünyada hemen hemen her alanda olduğu gibi teknoloji alanında da çok hızlı gelişimler görülmektedir.. Gelişen teknoloji ile beraber dijital materyaller insanların gündelik hayatında daha fazla yer kaplamaya başlamıştır. İnsanlık bir değişim girdabına kapılmıştır. Bireyler aşırı derecede hızlı, yoğun ve etkili değişimler yaşamaktadır. İnsanların kendilerine sanal bir dünya oluşturmaları, ilişkilerini ve paylaşımlarını bu sanal dünya üzerinden yapmaları bu değişimlerin en başında gelir. Teknoloji alanında yaşanan bu hızlı değişimler bilim insanları arasında fikir ayrılıklarına neden olmuştur. Bilim insanlarının bir kısmı doğru kullanılmaması halinde gelişen teknolojik materyallerin insanların hayatına pozitif bir katkı sağlayacağı düşüncesini savunurken, diğerleri ise bunun tam aksine gelişen teknolojinin insanları hem fizyolojik anlamda hem de beyinsel olarak tembelleğe ittiğini, insanların hem zihinsel hem de bedensel olarak gelişimi için ciddi bir tehdit oluşturduğunu savunmaktadırlar. Gelişen teknoloji ile birlikte hayatımıza bazı yeni kavramlarda girmiştir. Bunlardan biri olan davranış bağımlılığı, bireyin dijital materyallere gereğinden fazla zaman ayırması halinde ortaya çıkan bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır. Amerikan Psikiyatri Merkezinin hazırlamış olduğu DSM-V'nin (2013) son sürümünde davranış bağımlılığının kapsadığı, kumar bozukluğu ile internet ve

dijital oyun bozukluğunun da insanlar için önemli derecede tehdit oluşturduğu belirtilmektedir. Bununla paralel olarak, son yıllarda davranış bağımlılığını inceleyen Griffiths (2000), (2005), Young (1998), (2010), Goodman (1990), Panova ve Carbonell (2018) gibi birçok bilim insanları da alışveriş, seks, yemek yeme, akıllı telefon vb., birçok davranış bağımlılığının var olduğunu düşünmekte ve bu alanda ciddi araştırmalar yapılmaktadır.

Türkiye’ de ve dünyada TÜİK ve We are Social gibi araştırmacı kuruluşların yapmış oldukları çalışmalarda teknolojiye dayalı ürünlerin en yaygın olarak kullanıldığı yaş aralığının 18 ile 32 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Bu düşünceden hareketle bu çalışma teknolojiyi en yoğun kullanan kesim olarak ifade edilen Erzurum/Atatürk Üniversitesi/Aşkale MYO bölümünde (2019-2020) yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Tesadüfi olarak belirlenen toplam 122 öğrenci ile yüz yüze anket uygulanmıştır.

### **Bağımlılık Kavramı Üzerine**

Bağımlılığı ifade edebilmek için birçok tanım mevcuttur. Tek bir tanımın yapılamamasının nedeni insandan insana değişkenlik göstermesi ve bir kalıba sığmamasıdır.

Başlıca tanımlamalara bakıldığında; bağımlılık maddenin zararlarının bilinmesine rağmen kullanımının terk edilememesi durumudur.

Birey maddeyi bırakmak istemesine karşın her geçen gün kullandığı madde sayısını artırabilir ve maddeyi almak için ortaya çıkan ihtiyaç gün geçtikçe kontrol edilemez bir hal alır (Yeşilay, 2019).

Bağımlılık kullanılan maddenin etkisiyle bireyin ruhsal durumunun kalıcı olmamak kaydı ile değişmesi sonucu kendini farklı hissetmesi olarak ifade edilen psiko-sosyal bir problemdir (Beyazyürek ve Şatır, 2000; Çiftçi,2018: 419).

Uzday ise bağımlılığı bir nesneye veya kişiye karşı önlenemez bir istek duyma, başka bir iradenin altına girme, kendisine zarar verdiğini bile bile bu davranışı sürdürmekte ısrarcı olma durumudur. TDK bağımlılığı, “ *Bağımlı olma durumu, tabiiyet: Bağımlılık bir süre mutlu eder, sonra alışkanlık olur, sonra baskıya dönüşür*” olarak tanımlanmaktadır. (<http://www.tdk.gov.tr>).

Bağımlılık, insan vücuduna yerleşen, kronik ve biyopsiko-sosyal bir hastalıktır. Alkol ve uyuşturucu maddelerin kullanılmasıyla meydana gelen biyolojik bağımlılıkla beraber

davranışsal olarak birey etkileyen televizyon izleme, internet kullanımı, kumar oynama, cep telefonları ve video oyunlar gibi teknolojik ürünlerin ortaya çıkardığı ve insanın sosyal çevresi ile olan ilişkilerini negatif bir biçimde etkileyen çok sayıda bağımlılık türü vardır (Yeltepe Ercan,2013).

Bireyler, ortada kullanılan belirli bir maddenin olmayışından dolayı bağımlılık konusunda kafa karışıklığı yaşayabilmektedirler. Ortada kullanılan herhangi bir madde yokken kendisini bağımlı olarak görmeli mi? Eğer ki yaptığı bir davranış yapmadan veya kullandığı bir materyali kullanmadan duramıyorsa, bunun hayatının bir gereksinimi olduğunu kendini kendine kabul ettirmeye çalışıyorsa o zaman birey davranışsal bir bağımlılığa sahip demektir. Gündelik hayatımızda toplumun büyük bir kesimi tarafından kullanılan ve yanlarında olmadığı insanların kendisini eksik hissettiği akıllı telefonlar buna en iyi örnektir. Kimyasal ve davranışsal bağımlılık konularında yapılan araştırmalar neticesinde sağlıkçılar bağımlılığı kimyasal bir bozukluk olarak ifade etmişleridir. Buradan yola çıkarak sanal bağımlılığın bir dürt-kontrol problemi olduğu söylenebilir. Bunun sebebi yalnızca davranışları etkileyen bir bağımlılık şekli olmasıdır ( Perdeu, 2015)

### **Bağımlılıkta 3 ana unsur vardır.**

1. Kullanılan maddenin temini için her durumda engellenemez bir isteğin var olması,
2. Kullanılan miktarın gün geçtikçe yetersiz kalması ve buna bağlı olarak miktarın her geçen gün artırılması,
3. Bireyin zihinsel ve bedensel olarak kullandığı maddeye ve kendinde oluşan etkilere ihtiyacının sürekli olarak artması (Şahin,2007).

İnsanı sadece fiziksel olarak değil, hayatın hemen hemen her alanında etkileyen bağımlılık insanın kendini boşlukta hissetmesiyle başlar. Bireyde bağımlılık oluşmadan önce olumsuz hal ve hareketler gelişir. Bu durum bireyin sosyal çevresinden uzaklaşarak kendi iç dünyasına yönelmesine sebep olur ve farklı problemler gelişmeye başlar (Çam,2012).

Dünya çapında referans olarak kabul gören DSM-IV (1994) gibi bazı kriterler insanların bir maddeye ya da bir davranışa ne derece bağımlı olduğunu tespit etmek için kullanılır.

### **Griffiths'e (1999) göre davranış tabanlı bağımlılıkların ölçütleri şunlardır:**

- Dikkat Çekme (Salience): Bireyin hayatındaki en önemli şey olarak yapmayı arzu ettiği eylemi görmesi durumunda ortaya çıkar. Bu durum bireyin hal ve hareketlerini etkiler.

- Ruh Hali Değişimi (Mood Modification): Bireyin duygusal olarak değişiklik yaşamasıdır. Bireyin bir işle uğraşması neticesinde bireyin kişisel tecrübeleriyle ilişkili olup, başa gelme metodu olarak görülebilir.
- Tolerans (Tolerance): Eş düzey etkinin meydana çıkabilmesi için, eylemin miktarında artış olabilmesi için geçen zaman.
- Yoksunluk (Withdrawal Symptoms): Kullanılan maddenin alınmaması halinde ortaya çıkan kötü haller veya fiziksel etkilerdir.
- Çatışma (Conflict): Bağımlı hale gelen bireylerin sosyal çevreleriyle ya da kendi iç dünyalarındaki çatışmaları kapsar.
- Nüks Etme (Relapse): Belirli bir faaliyetin daha bireyin tecrübeleri neticesinde tekrardan ortaya çıkması eğilimi olup, uzun zamanlar boyu kaçınma sonrası bile yeniden bağımlılığın en yüksek seviyesine dönülmesidir (Gününç, 2009).

Bireylerde ortaya çıkan internet ve akıllı telefon bağımlılığıyla alakalı bir hüküm verebilmek için somut bir takım hal ve hareketlerin tespit edilebilmesi adına çok sayıda bilim insanının fikirleri alınmış ve ortaya çıkan sonuç doğrultusunda bağımlılığın özellikleri aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

- Gün boyu internet bağlantısını kesmemek,
- Bireyin boşa geçirdiği zamanın farkında olmasına karşın internet veya cep telefonundan aldığı hazzı bir kenara bırakamayıp devam etmesi ve bu ikilem karşısında sürekli gel git yaşaması,
- Bireyin sosyal medyada, internet üzerinden oynanan oyunlarda ve e-posta adresinde kullandığı isimleri etrafına yaymaya çalışması,
- Bireyin internet veya akıllı cep telefonuna olan düşkünlüğünün gün geçtikçe artması, gerçek hayattan ve sosyal çevreden uzaklaşması, akıllı telefon veya internet kullanmadığı anlarda bile kullanacağı anın hayalini kurması,
- Anti sosyal bir kişiliğe bürünme, çevresindeki insanlar tarafından anlaşılmadığı düşünmesi, spora olan düşkünlüğün azalması ve fiziksel olarak güç kaybetme,
- Artan bağımlılık neticesinde internet ve cep telefonu başında geçen sürenin uzaması, buna bağlı olarak uykusuzluk ve yorgunluk hallerine karşı koyamama sonucunda iş verimliliğinde düşüş görülmesi,

- Sıradan günlük gereksinimlerin bile sanal ortamdan sağlanması,
- Aile bireyleri ile yeteri kadar zaman geçirilemediğinden aile bağlarında zayıflama,
- Gündelik hayatta var olan kişilerin ve eylemlerin internet kullanmaya mani olduğu düşüncesi, yer almaktadır.

Bununla beraber Griffiths'in (1997) internet ve bilgisayara bağlı bağımlılıkları tanımlayabilmek için yaptığı araştırmada 10 maddenin önemi vurgulanmıştır. Bu 10 madde şöyledir;

1. Bilgisayarda uğraşmaya başlayınca birkaç dakikalık işinizin saatlerinizi aldığının farkındaysanız,
2. Eşinize, sosyal çevrenizdeki ve çalışma ortamınızdaki arkadaşlarınıza, internette ve bilgisayarda kullandığınız zaman hakkında gerçekleri söylememe ihtiyacı hissediyorsanız,
3. Bedensel olarak hissettiğiniz rahatsızlığın sebebi olarak bilgisayar ve internet başında harcadığınız zamanı görüyorsanız,
4. Engellenemez şekilde kendinizde internette geçireceğiniz vaktin planlarını yapma gereksinimi duyuyorsanız,
5. İsteddiğiniz bilgiyi elde etmek için çok zaman harcayıp, çalışmalarınızı sonlandırmak için sürekli bir bahane üretiyorsanız,
6. İsminizi ve karakterinizi gizleyerek sanal ortamda büründüğünüz kimlikle insanlarla iletişim kurmayı, gerçek hayatta yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyor ve kendinizi bu şekilde daha rahatmış gibi hissediyorsanız,
7. İnternet hesaplarınızı ve e-postalarınızı sürekli olarak kontrol etmek için önlemez bir istek duyuyorsanız,
8. Bilgisayar ve internette daha fazla zaman geçirebilmek için yeme içme gibi yaşamsal gereksinimlerden taviz veriyor, vazifelerinizi gerektiği gibi tamamlamıyor ya da insanlara verdiğiniz sözleri tutamıyorsanız,
9. Bilgisayar ve internette geçirdiğiniz zamanınız için duyduğunuz pişmanlıktansa aldığımız zevki ağır basıyorsa,
10. Bilgisayarınızdan ayrı kalmanız gereken anlarda bir an önce işlerinizi bitirip bilgisayarınıza kavuşabilmek için bir istek duyuyorsanız ve ayrı kalınan zamanlarda yoksunluk hissediyorsanız internet ve bilgisayar bağımlısı olabilirsiniz.

## **(NOMOFOBİ) Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı**

Günümüzde yapılan araştırmalar incelendiği zaman akıllı cep telefonları, sürekli gelişen teknoloji, televizyon, internet, sanal ortamdaki oyunlar, insanoğlunun normal yaşamlarının ayrılmaz bir parçası olmuştur ve bunun sonucunda bireyler üzerinde psikolojik yan etkiler bırakarak sosyal gelişimlerini etkilemektedir. Bu hızlı değişimlerin hangi yönde ve hangi derecede olduğunu araştırmak gerekmektedir. Toplumun, bireylerin psikolojik gelişiminin doğru bir şekilde devam edebilmesi için büyük önem arz etmektedir. Bu araştırmalarla önem kazanacaktır(İlhan, 2006). Dijital/Elektronik bağımlılık türleri genel olarak şunlardır: İnternet bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, oyun bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, video oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, televizyon bağımlılığı ve son olarak gelişen teknolojiyle beraber hayatımıza giren diğer bağımlılıklardır.

Teknolojik gelişmeler ve artan talepler nedeniyle günümüzde artık her yerde akıllı telefon ile internete bağlanmak daha kolay hale gelmiştir. Bu hızlı gelişim insanoğlunun günlük yaşam biçiminin hızlı bir şekilde değişmesine neden olmuştur. Artık akıllı telefonlarla sadece telefon görüşmeleri yapılmamakta dokunmatik ekran, internet bağlantısı, görüntülü konuşma, ses kaydı gibi bir çok özelliğe sahip olmaları da çok fazla ve çok yoğun kullanılmalarına olanak sebep olmuştur..

TUİK verilerine göre “Türkiye ‘de İnternet kullanım oranı 2020 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde %79,0 oldu. Bu oran, 2019 yılında %75,3'tü. İnternet kullanım oranı cinsiyete göre incelendiğinde; bu oranın erkeklerde %84,7, kadınlarda %73,3 olduğu görülmektedir” (<https://data.tuik.gov.tr/>)

Bireyler telefonu daha çok konuşmak, mesajlaşmak, oyun oynamak ve internette sörf yapmak için kullanmaktadırlar. Kişilerde telefon kullanımının artması psikolojide nomofobi teriminin doğasına sebep olmuştur. Nomofobi kavramın kısaca cep telefonundan ayrı kalma, uzak kalma, mahrum kalma olarak tanımlayabiliriz. Nomofibi bireylerin %76'sında görülmektedir. Özellikle sosyal medyada sürekli olarak gezinen insanların rutin yaşam biçimleri de etkilenmektedir (Akt: Akın,2018) . Cep telefonunun kapalı olduğu veya erişim sağlanamadığı durumlarda aşırı bir reaksiyon göstermek ve negatif surumlar sergilemek kişinin nomofobi özellikler taşıdığının bir göstergesidir. Aynı zamanda bu kişilerde sürekli olarak cihazı kaybetme veya bir yerde unutma korkusu mevcuttur. Bu tür kaygılar bireyin hem gündelik hayatını hem de fizyolojisini negatif yönde etkilemektedir.

Bireyler mobil cihazları ile yalnızlıklarını unutabilirler, ancak sosyal ağlardan kendini alamama ve sürekli olarak sosyal medyayı takip etme isteği varsa o bireyde bağımlılıktan söz edilebilir. Bireylerde mobil cihazları sayesinde bir mutluluk hali oluşmaktadır (Özaşçılar, 2019).

Netlessfobi ise internetsiz kalma korkusudur. İnsanlar kimi zaman günlük yaşantılarından uzaklaşmak kimi zaman ise kendilerine sosyal bir çevre edinebilmek amacıyla internetten faydalanırlar. Sanal ortamda sosyal bir birey olmanın gerçek hayattakinden daha kolay olduğunu düşünen birey artık bir internet bağımlısı adaydır. Netlessfobinin en önemli belirtilerinden biri, akıllı telefona sahip olan bir bireyin nomofobik ve internet bağımlısı olmasıdır (Öztürk, 2015). Akıllı cihazına ulaşamayan aşırı derece de bağımlı kişilerde sinirli, rahatsız ve endişeli bir hal vardır. Cep telefonları zamandan ve mekandan bağımsız olarak hayatımızın hemen hemen her anında mesajlaşmamıza, sosyal medyada gezinmemize hatta alışveriş yapabilmemize olanak sağladı. İnsanlar artık bedensel, ruhsal ve sosyal gereksinimlerini karşılarken cep telefonlarına müracaat eder hala geldi. Akıllı telefonlar gündelik yaşantımızın hemen hemen her alanında bizlere danışmanlık görevi yapmakta ve bilmediğimiz fikir edinmek istediğimiz her alanda birer yol gösterici oldular. (Akt: Akın,2018).

İnsanların yaşantısını kolaylaştırmak amacıyla geliştirilen tüm teknolojik cihazlarda olduğu gibi akıllı cihazlarda da bilinçsiz kullanımlarda bir takım problemler ortaya çıkabilmektedir. Bu problemler ruhsal olabildiği gibi aynı zamanda bedenselde olabilmektedir. Özellikle çocukluk çağındaki bireylerde kullanım artması çocukların gerçek dünyadan uzaklaşıp sanal bir dünyada yaşamalarına sebebiyet vermektedir. Çocuklarda akıllı telefon kullanım yaşı 7-8'dir (Dilci;2015)

Yanımızdan ayırmadığımız ve gün içerisinde sürekli elimizin altında olan cep telefonları diğer teknolojik cihazlara göre daha fazla olumsuz etki vermektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 2007 yılında yaptığı araştırmalardan elde ettiği verilere göre cep telefonları kanser riskini artırmaktadır. Bu nedenle uzmanlar çocukların cep telefonu kullanmamalarını, 13-20 yaş aralığındaki bireylerinde sadece acil durumlarda cep telefonu kullanmalarını önermektedir.

Cep telefonuna ve akıllı cihazlara bağımlı hale gelmenin son derece riskli olduğunu belirten bilim insanları kişilerin kendilerini kontrol altına almalarını ve bağımlılık sahibi olmamaları için şu önerilerde bulunuyor;

- Ne amaçla cep telefonu kullanmak istediğinizi tespit edin. Eğer gerçekten doğru cevabı buluyorsanız çözüm üretmek artık daha kolay hale gelecektir.
- Gelen mesaj ve aramalara hemen bakmayın. Heyecanınızı bastırın ve daha sonra cevap verin.



- Gün içerisinde ister evde ister iş yerinde zaman geçirirken cep telefonunuzu hemen ulaşamayacağınız bir yere bırakın.
- Cep telefonu kullanımı bir anda bırakılamamalı, adım adım ilerlenmelidir.. Bu önerileri dikkate almamız halinde kendimize ve sevdiklerimize daha fazla zaman ayırmış olacak, gerçek mutluluğu hissetmiş olacağız.([www.rotahaber.com](http://www.rotahaber.com))

## Yöntem

Çalışmayı Atatürk Üniversitesi Aşkale Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 250 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma basit rastlantısal örneklem dâhilinde araştırmaya katılmayı kabul eden 122 öğrenci ile Atatürk Üniversitesi Aşkale Meslek Yüksekokulu'ndan izin alınarak yüz yüze anket çalışması yapılmaktadır. Araştırmanın verileri, araştırmacı tarafından hazırlanan 24 sorudan oluşan kişisel bilgi formu ve Cemal Onur NOYAN, Aslı ENEZ DARÇIN, Serdar NURMEDOV, Onat YILMAZ, Nesrin Dilbaz'ın Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu ile sağlanmaktadır. Soru formları öğrencilere gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra çalışmaya katılmayı kabul eden 122 öğrenci ile yüz yüze görüşülerek dolduruldu.

Araştırma yalnızca Atatürk Üniversitesi Aşkale Meslek Yüksekokulu'nda (2019-2020) eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 250 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.

Verilerin istatistiksel analizleri SPSS 11.0 istatistik paket programında yapıldı. Veriler yüzdelik ve t testi kullanılarak değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Öğrencilerin % 65.6'sının kadın, % 34.4'ünün erkek, % 80.3'ünün 19-21 yaş grubunda olduğu, % 57.4'ünün not ortalamasının 2.00 – 2.99 arasında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin cep telefonunu en çok sırasıyla; mesajlaşma (% 26.2 ), sosyal medya kullanımı (% 25.4 ), konuşma (% 21.3), internette sörf (% 12.3 ), bilgi edinme (% 6.6 ), oyun oynama ( % 3.3), fotoğraf çekme (% 1.6 ) ve % 3.3'ünün de diğer amaçlarla kullandıkları saptanmıştır. Öğrencilerin ölçekten aldıkları toplam puan ortalamasının  $28,89 \pm 10,68$  olduğu, cinsiyete göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark olmadığı bulunmuştur.

**Tablo 1: Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerinin Yüzdelerle Dağılımı**

Tanıtıcı Özellikler		Sayı	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	80	65.6
	Erkek	42	34.4
Yaş	16-28 yaş arası	9	7.4
	19-21 yaş arası	98	80.3
	22-24 yaş arası	12	9.8
	24 yaş ve üzeri	3	2.5
Hangi programda öğrenim gördüğü?	Sağlık kurumları işletmeciliği	39	32.0
	Çocuk gelişimi	31	25.4
	Sivil havacılık	25	20.5
	Büro yönetimi	10	8.2
Not ortalaması	1.99 ve altı	40	32.8
	2.00 – 2.99	70	57.4
	3.00 ve üzeri	12	9.8
Kimlerle yaşadığı	Evde aile, akraba ile	21	17.2
	Evde arkadaş ile	19	15.6
	Evde tek	4	3.3
	Yurtta arkadaş ile	76	62.3
	Yurtta tek	2	1.6
Ailenin aylık ortalama gelir durumu	1400 TL ve altı	36	29.5
	1401-3000 TL	58	47.5
	3001-5000 TL	19	15.6
	5001 TL üstü	9	7.4
Öğrencinin aylık ortalama gelir durumu	500 TL ve altı	77	63.1
	501-1000 TL	37	30.3
	1001-2000 TL	6	4.9
	2001 TL üstü	2	1.6

Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri incelendiğinde; % 65.6'sının kadın, % 34.4'ünün erkek, % 80.3'ünün 19-21 yaş grubunda olduğu, % 57.4'ünün not ortalamasının 2.00 – 2.99 arasında olduğu, % 62.3'ünün yurtta arkadaşları ile kaldığı görülmektedir. Öğrencilerin ailelerinin aylık

ortalama gelirinin % 47.5'inin 1401 – 3000 TL arasında olduğu, öğrencinin eline geçen aylık ortalama gelirin ise % 63.1'inin 500 TL altında olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 2: Öğrencilerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Aktivitelerine, Cep Telefonu ve Sosyal Medya Kullanımlarına Göre Dağılımları**

		Sayı	Yüzde (%)
Boş zamanlarınızı değerlendirmek için en çok hangi aktiviteyi yaparsınız?	Spor yapmak	20	16.4
	Kitap okumak	20	16.4
	Resim yapmak	3	2.5
	Bilgisayarda vakit geçirmek	17	13.9
	Müzik dinlemek	45	36.9
	Diğer	17	13.9
Kişisel bilgisayarınız var mı ?	Var	39	32.0
	Yok	83	68.0
Kaldığınız yerde internet var mı?	Var, kotalı	17	13.9
	Var, sınırsız	83	68.0
	Yok	20	16.4
İnterneti daha çok nerede kullanıyorsunuz?	İnternet kafede	5	4.1
	Evde, bilgisayarda	7	5.7
	Okulda, bilgisayarda	1	0.8
	Mobil olarak (Cep telefonu ile)	105	86.1
	Diğer	4	3.3
Sosyal medya üyeliğiniz var mı?	Var	97	79.5
	Yok	23	18.9
Hangi sosyal medyayı kullanıyorsunuz?	İnstagram	82	87.2
	Facebook	5	5.3
	Twitter	7	7.4
	Diğer	3	3.09
	Konuşma	26	21.3

Cep telefonunu en çok hangi amaç için kullanıyorsunuz?	Mesajlaşma (Sms, Whatsup, vb)	32	26.2
	İnternette Sörf	15	12.3
	Sosyal medya kullanımı (Facebook, Twitter, İstagram, vb)	31	25.4
	Bilgi edinme	8	6.6
	Oyun oynama	4	3.3
	Fotoğraf çekme	2	1.6
	Diğer	4	3.3
Cep telefonun sosyal hayatınızı etkilediğini düşünüyor musunuz?	Evet, olumlu etkiliyor	38	31.2
	Evet, olumsuz etkiliyor	36	29.5
	Hayır, etkilemiyor	48	39.3
Kendinizi telefon bağımlısı olarak görüyor musunuz?	Evet, görüyorum	20	16.4
	Hayır, görmüyorum	73	59.8
	Bilmiyorum	27	22.1

Öğrencilerin; boş zamanlarını değerlendirmek için % 36.9'unun müzik dinlediği, % 68.0'ının kişisel bilgisayarının olmadığı, % 68.0'ının kaldığı yerde sınırsız internet bulunduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin % 86.1' inin interneti daha çok cep telefonu ile kullandığı, % 79.5'inin sosyal medya kullandığı, sosyal medya kullananlarında % 87.2'sinin instagram kullandığı belirlenmiştir. Öğrencilerin cep telefonunu en çok hangi amaç için kullandıklarına bakıldığında sırasıyla; mesajlaşma (% 26.2 ), sosyal medya kullanımı (% 25.4 ), konuşma (% 21.3), internette sörf (% 12.3 ), bilgi edinme (% 6.6 ), oyun oynama ( % 3.3), fotoğraf çekme (% 1.6 ) ve % 3.3'ünün de diğer amaçlarla cep telefonu kullandığı görülmektedir. Öğrencilerin % 39.3'ü cep telefonunun sosyal hayatını etkilemediğini, % 29.5'i olumsuz etkilediğini, % 31.2'si de olumlu etkilediğini ifade etmiştir. Öğrencilerin % 59.8'i kendisini telefon bağımlısı olarak görmediğini, % 16.4'ü bağımlı olarak gördüğünü, % 22.1'i ise bilmediğini belirtmiştir.

**Tablo 3: Öğrencilerin Ölçekten Aldıkları Ortalama Puanlarının Dağılımı**

	<b>Ortalama Puan</b>	<b>Standart Sapma</b>
<b>Kadın</b>	30,0260	10,22892
<b>Erkek</b>	26,7805	11,30821
<b>Toplam</b>	28,8983	10,68139

Öğrencilerin ölçekten aldıkları toplam puan ortalaması  $28,89 \pm 10,68$  dir. Cinsiyete göre puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak önemsiz ( $p=0,116$ ) bulunsa da, kız öğrencilerin ölçek puan ortalamalarının ( $30,02 \pm 10,22$ ) erkek öğrencilere göre ( $26,78 \pm 11,30$ ) daha yüksek olduğu tespit edildi.

Akın'ın 2018 yılında yaptığı çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin %37,3'ü akıllı telefon bağımlısı olarak saptanmıştır. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde akıllı telefon bağımlılığı prevalansı %38,4 ile kız öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Şengelen ve arkadaşlarının 2017 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi ikinci sınıfta eğitim alan 286 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada akıllı telefon bağımlılığı %40,9 olarak saptanmış, kız öğrencilerde bağımlılık %41,9, erkek öğrencilerde ise %39,7 olarak görülmüştür. Noyan ve arkadaşlarının Üsküdar Üniversite'nde eğitim alan 367 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmaya göre akıllı telefon bağımlılığı kadınlarda %23, erkeklerde ise %20,5 bulunmuştur. Çin'de 2016 yılında Long ve arkadaşlarının 1062 lisans öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı %21,3 bulunmuştur. Güney Kore'de 2018 yılında Cha ve Seo'nun 1824 ortaokul öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı %30,9 bulunmuştur. İsviçre'de 2015 yılında Haug ve arkadaşlarının 1519 meslek okulu öğrencileri arasında yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı %16,9 bulunmuştur. İngiltere'de 2016 yılında Pearson ve Hussain'in 256 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı %13,3 bulunmuştur.

Çalışmamız Noyan ve arkadaşlarının yaptığı çalışma ve Cha ve Seo'nun yaptığı çalışma ile benzerlik gösterirken, diğer çalışmalarla farklılık göstermektedir. Bu farklılığın sosyokültürel sebeplerden kaynaklandığı düşünülebilir.

## SONUÇ

Akıllı telefonlar insan yaşamına sağladığı kolaylıkların artması ile birlikte gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Ancak sağladığı bu kolaylıkların yanında aşırı ve bilinçsiz kullanıma bağlı olarak gelişebilen akıllı telefon bağımlılığı, tıpkı alkol, sigara, uyuşturucu madde bağımlılığı gibi üzerinde ciddiyetle durulması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Geçmiş dönemlerde bağımlılık anlayışı yalnızca madde alarak ortaya çıkan bir eylem ve bağımlı kişilerin bozuk karakterlere sahip bireyler olarak ifade edilmekteydi. Daha sonra teknolojinin gelişimine bağlı olarak yakın zaman içerisinde bağımlı davranışın yalnızca madde yoluyla ortaya çıkmadığı aynı zamanda özellikle internet tabanlı ürünlerle aşırı vakit geçirmenin de bireyde madde bağımlılığı sonucunda ortaya çıkan benzer yoksunluklara neden olduğu görülmektedir. Günümüzde bağımlılık anlayışı madde bağımlılığı ve davranış bağımlılığı olarak iki ayrı koldan ilerlemektedir. Her ne kadar bugün internet, seks, alışveriş ve akıllı telefon gibi davranış bağımlılıkları üzerinde tam olarak net bir duruş sergilenmese de birçok araştırmacının yakın gelecekte davranış bağımlılığına sebebiyet veren durumların Amerika Psikiyatri Merkezi (APA) DSM kitabına girmesi beklenmektedir.

Her birey madde veya herhangi bir şeyi sürekli yapmasıyla bağımlı olduğu anlamına gelmez. DSM-V kitabına göre 'kötüye kullanım' ve 'bağımlı' olarak iki şekilde ifade edilmektedir. Madde bağımlılığı konusunda laboratuvar deneylerine ve geçmiş verilere dayanarak oluşturulan bir veri seti mevcuttur. Benzer durum davranış bağımlılığı için söz konusu değildir. Ancak birçok araştırmacının yapmış olduğu çalışmalar neticesinde davranış bağımlılığını belirlemeye yönelik farklı ölçekler geliştirilmiştir. Bu ölçekler kapsamında bireyin kullandığı ürünün kullanım süresi, kullandığı ürün sayısı ve kullanmadığında ortaya çıkabilecek durumlar neticesinde ortaya koyulmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçekten aldıkları toplam puan ortalaması  $28,89 \pm 10,68$  dir. Öğrencilerin telefon bağımlısı olmadığı fakat kötüye kullanım aşamasında oldukları belirlenmiştir.

Cinsiyete göre puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak önemsiz ( $p=0,116$ ) bulunsa da, kız öğrencilerin ölçek puan ortalamalarının ( $30,02 \pm 10,22$ ) erkek öğrencilere göre ( $26,78 \pm 11,30$ ) daha yüksek olduğu tespit edildi.

Öğrencilerin erken yaşta cep telefonu sahibi olması ve kullanması konusunda aile ve çocuklar bilinçlendirilmesi, dijital diyet kavramına önem verilmesi, öğrencilerin sosyal medya üzerinden

sosyalleşmesi yerine yüz yüze iletişim kurmalarının artırılması, telefonlarda son çıkan teknolojiyi takip edip o telefona sahip olmak yerine; öğrencilerin, kendileri için yeterli durumdaki telefonlarını kullanmaları önerilmektedir. Bununla beraber telefon bağımlılığından kurtulmak için öncelikle zaman kavramını ve bunun değerini kavramak gereklidir. Yani bağımlılıktan kurtulmanın ilk yolu zamana saygıdan geçmektedir. Kişilerarası iletişimin geliştirilmesi, sağlıklı ve gerçek ilişkilerin kurulması, bilinçli farkındalık ve öz farkındalığın oluşturulması, teknoloji kullanımına yönelik sınırların belirlenmesi, duyguların yönetimi ve yaratıcılığın ön plana çıkarılması da önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Aksoy, H. H. (2003). Eğitim Kurumlarında Teknoloji Kullanımı ve Etkilerine İlişkin Bir çözümleme. Eğitim Bilim Toplum Dergisi. Cilt (1), Sayı:4, sayfa (423).
- Ayas, T., Çakır, Ö. & Horzum, M. B. (2011). Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği. Kastamonu Eğitim Dergisi, 19(2), 439-448.
- Beyazyürek, M., Şatır, T.T. (2000). Madde Kullanım Bozuklukları, Psikiyatr Dünyası 4, 50-56.
- Beard, K., and Wolf, E. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. CyberPsychology & Behavior, 377-383.
- Bozkurt, A. (2014). Dijital oyunlar ve Eğitim. Eğitim Teknolojileri Araştırma Dergisi. 5(1), 1-21.
- Çam, E. (2012). Öğretmen Adaylarının Eğitsel Ve Genel Amaçlı Facebook Kullanımları Ve Facebook Bağımlılıkları (Saü Eğitim Fakültesi Örneği). Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı.
- Ceylan, Yılmaz, (2012). “Toplumsal Değerler ve Medya Etiği”, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çeti, E. (2013). Tanımlar ve Temel Kavramlar, Eğitsel dijital Oyunlar. Ocak, M.A.(Ed.), Ankara: Pegem Akademi.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).

- Dilci, Tuncay, (2015). Dijital Diyet Zamanı.Kayseri: Geçit Maatbacılık.
- Düvenci, A. (2012). Ağ neslinin internet kullanımını üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi. Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi (PhD), İstanbul.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? . The Psychologist, 12(5), 246-250.
- Güneş, A. (2012). Dijital Oyunların Güvenlik Bağlamında Yasal e Yönetmelik Düzenleme Sorunları. Yüksek Lisans Tezi, Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gününç, S. (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi Ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretimi Bilim Dalı.
- İlhan, V. (2006). Gündelik Hayatta E- Yaşam: İhtiyaç- Arzu Çelişkisi Çerçevesinde Yeni İletişim Teknolojileri Bağımlılığı. İletişim Fakültesi Dergisi, Erciyes Üniversitesi.
- Karaman, K, M. ve Kurtoglu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri, Akademik Bilişim'09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri 11-13 Şubat 2009 Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Kaya, A. B. (2013). Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Kukul, V. (2013). Oyunla ilgili tarihsel yaklaşımlar, eğitsel dijital oyunlar. Ocak, M.A.(Ed), Ankara: Pegem Akademi
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. International Journal of Environmental and Public Health, 8, 3528-3552.
- Laura, A. N. & Richard, N. (2004). Development of a psychometrically sound internet addiction scale: a preliminary step, Psychology of Addictive Behaviors, 18(4), (pp. 381 – 384)
- Mossbarger, B. (2008). Is internet addiction addressed in the classroom? A survey of psychology textbooks, Computers in Human Behavior, 24, (pp. 468 – 474).
- Özaşçılar M. (2009). Cep telefonu kullanımının sosyolojik boyutu: Bireysel güvenlik ve günlük hayattaki yeri, Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.



- Öztürk U.C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: İnternetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Journal of International Social Research*. 8(37).
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö.A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*. 8, 36-41.
- Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı- internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür.
- Perdew, L. (2015). *Internet Addiction ( Essential Issues)*. Minnesota: Abdo Publishing.
- Prensky, M. (2001). Digital nativers, digitl immigrants. *From on the Horizon MCB University Press*, 9(5), 1-6
- Saraç, Y (2011). *Televizyon Haberlerinde İnsan Onuru ve Temel İnsan Haklarına Saygı (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi)*. Radyo ve Televizyon Üst Kurulu, Ankara.
- Şahin, M. (2007). *Madde Bağımlılığı Konusunda Türkiye’de Yapılmış Olan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir Değerlendirme, Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi*, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Şahin, C. & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of World of Turks*, 4(3), 115-130
- Yeltepe Ercan, H. (2013). *Bağımlılık tedavisinde egzersiz tedavisi*. Ankara: Nobel
- Yengi, D. (2010). *Dijital oyunlarda şiddet kavramı- yeni şiddet*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 237-244.
- <http://www.tdk.gov.tr> (Erişim Tarihi: 25 Şubat 2020).
- [www.rotahaber.com](http://www.rotahaber.com) (Erişim Tarihi: 11 Şubat 2020).
- <https://data.tuik.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 8 Şubat 2020).