



KIRIKKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

AKILLI TELEFON KULLANIM TARAMA ÖLÇEĞİ

2024/2025 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	
.....	
Giriş.....	
.....	
BÖLÜM I.....	3
PROBLEM.....	3
BÖLÜM II.....	4-8
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	4-8
BÖLÜM III.....	9-1
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9-10
BÖLÜM IV.....	11-12
YÖNTEM.....	11-12
BÖLÜM V.....	13-16
BULGULAR VE YORUM.....	13-16
BÖLÜM VI.....	17-18
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	17-18
EKLER.....	18
KAYNAKÇA.....	19-21

ÖNSÖZ

Öğrencilerle çalışanların en çok yaşadıkları sıkıntılardan bir tanesinin öfke kontrolüdür. Ayrıca bir diğer gözlem de okul sistemi içerisinde öğrencilerin en fazla etkilendikleri grubunda akranları olduğu, öğrencilerin yaşadıkları sıkıntıların birçoğunun akranlarla yaşanan problemler olduğudur. Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servislerinin yaptığı çalışmalarda psikolojik danışmaya başvuran öğrencilerin ailesel ve arkadaşları ile yaşadıkları sıkıntılardan dolayı yardım talep ettikleri, akranlarla yaşanan iletişim noktasındaki sıkıntılarda öfke duygusunun ağırlıklı olarak yaşandığı görülür.

Akranları ile sağlıklı iletişim kuran öğrencilerin arkadaşlarına yönelik öfke duygularını ifade ediş biçimleri ve öfke duygularını sağlıklı bir şekilde yaşadıkları, öfke kontrolüne yönelik daha fazla öz düzenleme yapabildikleri görülmüyordu. Okul içi yaşanan öfke duygusuna bağlı olarak ortaya çıkan şiddet olaylarında öğrencilerin anlık bir öfke duygusuyla şiddete başvurdıkları ve öfke duygularını kontrol edemedikleri öğrenciler tarafından belirtiliyordu. Bu amaçla; öğrencilere yönelik yapılacak öfke kontrolüne yönelik bir beceri eğitim programının öğrencilerin öfke kontrol becerisine etkisini aynı zamanda okul mikro sistemi içerisinde öğrencilerin en fazla etkilendikleri kişiler olan akranlarının da çalışmaya dâhil edilerek çalışma sonuçlarında ne düzeyde etki yaratacağı incelenmelidir.

Bu kitapçık, okullarımızda her kademede bulunan öğrencilerimizin '**öfke yönetimi**' konusunda bilgilendirmelerine, yeni bakış açıları ve farkındalık kazandırmalarına ve bazı temel becerileri geliştirmelerine destek olmak üzere hazırlanmıştır. Aktarılacak bilgilerin, kazandırılacak yeni bakış açılarının ve becerilerin; öğrencilerimizin akranlarıyla ve sosyal ilişki kurdukları diğer insanlarla ilişkilerinde öfkelerini hem yönetmelerinde hem de işlevsel bir şekilde ifade etmelerinde katkı sağlaması öngörülmektedir.

BÖLÜM I

PROBLEM

Problem Durumu: Teknoloji son yıllarda çok gelişmiştir. Bu alanda en dikkat çekici gelişmeler de cep telefonlarında görülmektedir. Özellikle genç nesillerde kullanımı oldukça yaygın olmakla birlikte her yaştan kesimin kullandığı akıllı telefonlar yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bireylerin yaşamlarında sağladığı yararlar ve kolaylıklar elbette göz ardı edilemez, ancak bilinçli kullanım sağlanmadığında bağımlılık gibi bir tehlikeye de zemin hazırlamaktadır. Aşırı kullanım alışkanlıkları nedeniyle kullanım sırasında edinilen postürün bireylerde oluşturacağı fiziksel problemler ile bağımlılık nedeniyle uyku kalitesinde bozulmalar meydana gelmekte, bireylerin yaşamları olumsuz etkilenmektedir. Aşırı akıllı telefon kullanımının neden olduğu düşünülen sosyal kaygı, anksiyete, depresyon, güvensizlik, telefonundan ayrılamama, yalnızlık ve izolasyon, nomofobi gibi psikolojik ve davranışsal sorunların yanı sıra yoğun akıllı telefon kullanımının öğrenme güçlüğü, bellek performansını ve karar verme becerisini olumsuz etkilemesi nedeniyle bireylerin hem iş hem de akademik performanslarında düşüş gözlemlenmektedir. Günümüzde akıllı telefon kullanımının çok küçük yaşlara kadar gerilediği düşünüldüğünde bireylerde akıllı telefon bağımlılığına karşı duyarlılık oluşturulması, bilinçli akıllı telefon kullanım tekniklerinin öğretilmesi ve bu bağlamda sağlık otoritelerinin, eğitim kurumlarının ve ebeveynlerin de bağımlılıkla mücadelede bir araya gelerek kapsamlı bir çalışma yapması önem arz etmektedir. Kullanıcılardaki bu bağımlılık riskinin ortadan kaldırılması ile akıllı telefon kullanımının neden olacağı fiziksel ve psikolojik problemlerde azalma, akademik performansta artış olacağı kanısındayız. (<https://doi.org/10.46971/ausbid.1152336>)

Problem Cümlesi: Kırıkkale İl merkezinde bulunan lise düzeyindeki okullarda öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon kullanım oranı ve bu kullanım miktarına bağlı olarak değişkenlik gösteren faktörler nelerdir?

Alt Problemler

Bağımlılık nedenleri;

- 1) Cinsiyete göre değişmekte midir?
- 2) Okul türüne göre değişmekte midir?

Araştırmanın Amacı: İl merkezinde bulunan lise düzeyindeki okullarda öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon kullanma sıklığı ve akıllı telefon kullanımı ile ilişkili bazı faktörleri belirlemek amaçlanmaktadır.

Önemi: Akıllı telefon kullanım sıklığı belirlenerek elde edilen veriler doğrultusunda gerekli önlemlerin alınması ve dolaylı olarak eğitimde kullanım niteliğine geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde bağımlılık nedir, akıllı telefonun tanımı, dünyada ve Türkiye’de kullanım sıklığı, avantajları ve kullanım alanları, akıllı telefon satın alma tercihleri ve yapılan harcama, akıllı telefonun yol açtığı sağlık, sosyal ve davranışsal sorunlar konuları ele alınmıştır.

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe olarak tanımlanmaktadır (1). Uluslararası Hastalıklar ve Sağlık Sorunları Sınıflandırmasının Onuncu Revizyonu (ICD-10) bağımlılığı bir sendrom olarak ele almakta ve bir maddenin veya bir madde sınıfının kullanımı sırasında ortaya çıkan ve kişinin önceki davranışlarından daha fazla öncelik kazanan birçok fizyolojik, davranışsal ve bilişsel değişkenleri içeren bir durum olarak tanımlamaktadır (2). Dünya’da bağımlılık sorununun boyutu giderek artmakta ve madde bağımlılıkları ve davranışsal bağımlılıklar önemli bir halk sağlığı sorunu oluşturmaktadır. Sadece uyuşturucu madde bağımlılığına bakıldığında Birleşmiş Milletler’in (BM) 2018 Dünya Uyuşturucu Raporuna göre Dünya üzerinde 31 milyon uyuşturucu bağımlısı bulunmaktadır (3).

Bağımlılık denildiğinde daha çok sigara, alkol gibi maddelere ilişkin bağımlılıklar düşünülmektedir. Ancak teknolojik gelişmelere paralel olarak bağımlılık anlayışında da değişim olmuş; televizyon, internet, akıllı telefon bağımlılığı yanında bilgisayar ortamında oyun ve kumar oynamak gibi davranış tabanlı yeni bağımlılık türleri ortaya çıkmıştır. Davranış tabanlı bağımlılıkların ortak özellikleri, davranışı ya da eylemi kontrol edememe ve olumsuz sonuçlarına rağmen davranış ya da eylemin devamlılık göstermesi olarak tanımlanmaktadır (4). Davranışla ilişkili bağımlılıklar arasında akıllı telefon bağımlılığı giderek önem kazanmaktadır. Akıllı telefonlar, iletişim amaçlı kullanımlarının yanı sıra, internet erişimi sağlama, fotoğraf çekme, video-ses kaydetme, adres-yön bulma, müzik dinleme, alışveriş yapma, kitap okuma, film/dizi izleme ve oyun oynama gibi çok sayıda işleve sahip teknolojik cihazlardır (5). Akıllı telefonların yaygınlaşması ve aşırı kullanımı bu konuyu bir halk sağlığı sorunu haline getirmiştir (3). Zira akıllı telefonu aşırı kullanma, fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlık sorunlarına neden olabilmektedir: Ekranla devamlı bakmanın yol açtığı baş, sırt, üst ekstremité bölgelerinde

ağrı, göz sorunları, boyun kaslarında tutulma, uyku düzensizliği gibi fiziksel sorunların yanı sıra, akıllı telefonu sürekli kontrol etme isteği nedeniyle dikkat kaybı; sosyal medya uygulamaları aracılığıyla iletişimin yaygınlaşmasıyla da yüz yüze iletişimin azalması gibi istenmeyen ruhsal ve sosyal sonuçlar görülebilmektedir. Ayrıca her alanda iletişimin kolayca sağlanabilmesi bireyin sağlıklı ve yasal olmayan ortamlara çekilme riskini artırmaktadır (6, 7). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2018 "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması Raporu"na göre 2018 yılında Türkiye'de 16-74 yaş grubunda internet kullanım düzeyi %72,9'dur. Ayrıca hanelerin %83,8'i evden internet erişim imkânına sahiptir. Hanelerin %44,5'i sabit geniş bant bağlantı (ADSL, kablolu internet, fiber internet vb) ile internete erişirken, %79,4'ü mobil geniş bant bağlantı ile internete erişim sağlamaktadır (8). Dünya genelinde akıllı telefon satışları 2012-2015 yılları arasında her yıl yaklaşık %26 artarak yılda 1,5 milyar telefon satışına ulaşmıştır (9).

Akıllı telefonlara eklenen yeni özellikler, ucuz akıllı telefon seçenekleri ve kolay taşınabilirlik akıllı telefon sayısında ve kullanımındaki artışı açıklayabilmektedir. Gençlerin teknoloji kullanımı ve buna bağlı olarak akıllı telefon kullanımı da gün geçtikçe artmaktadır. Bu artış fotoğraf çekme ve oyun oynamanın yanı sıra internet ağlarının yaygınlaşmasıyla sosyal medya kullanımı gibi gençlerin ilgi duyduğu alanların varlığıyla ilişkilendirilmektedir (10). TÜİK 2013 yılı verilerine göre, 06-15 yaş grubunda cep telefonu kullanan çocukların ortalama cep telefonu kullanmaya başlama yaşı 10 iken, 06-10 yaş grubunda 7, 11-15 yaş grubunda 11'dir. Cep telefonu kullanma amaçları ise sırasıyla; %92,8 ile konuşma, %66,8 ile oyun oynama, %65,4 ile mesajlaşma ve %30,7 ile internete girmektir. Cep telefonu kullanan 06-10 yaş grubunun %80'i, 11-15 yaş grubunun ise %62,9'u cep telefonu üzerinden oyun oynarken, 06-10 yaş grubunun %29,4'ü, 11-15 yaş grubunun %76,2'si mesajlaşmıştır (11).

Glanze ve arkadaşları bağımlılığı "bırakması şiddetli bir duygusal, zihinsel veya fizyolojik reaksiyona neden olacak derecede zorlayıcı, kontrol edilemez bir maddeye, alışkanlığa veya uygulamaya düşkünlük" olarak tanımlamıştır (30). Egger ve arkadaşları bağımlılığı "bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe" olarak tanımlanmıştır (1). Goodman'a göre bağımlılık ise, "sorunlu bir davranışı kontrol etmede tekrarlayan başarısızlık ve kayda değer olumsuz sonuçlara rağmen davranışın devam ettirilmesi" ile karakterizedir (26). Bağımlılığın mekanizmasında ödül-ceza sistemi temel sorumlu olarak bilinmektedir. Bağımlılık yapan madde ve davranışlar beyinde dopamin salınımına neden olarak bu mekanizmayı işletir (31). Bağımlılık kavramı genellikle sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelerin kullanımı ile ilişkilendirilmiştir. Ancak son zamanlarda egzersiz yapma, yemek yeme, alışveriş yapma,

uyuma, kumar gibi davranışlarda da bağımlılık olabildiği; bilgisayar, internet ve telefon gibi teknolojik cihazların aşırı kullanımının da bağımlılığa neden olduğu düşünülmektedir (15).

Davranışsal Bağımlılık Nedir?

Kaldefelt-Winther ve arkadaşları davranışsal bağımlılığı iki temel unsurda ele almıştır. Birincisi davranışın doğrudan bir sonucu olarak işlevsellikte bozulma ve sıkıntı yaşama, ikincisi ise bu davranışın zaman içinde kalıcı olmasıdır (32). Davranışsal bağımlılıkların temel özelliği, kişinin kendisine veya başkalarına zarar verebilecek eylemde bulunma dürtüsüne, iticiliğine veya cazibesine karşı koyamamaktır, yani işlevsel bozulmadır. Her davranışsal bağımlılık, belirli bir alanda bu temel özelliğe sahip tekrarlayan bir davranış modeli ile tanımlanmaktadır (31). Davranışsal bağımlılığın verdiği zarar önemli düzeyde değilse hastalık problemlili ya da uygunsuz kullanım olarak veya başka bir primer bozukluğun yan sonucu olarak değerlendirilebilmektedir (26).

Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefon bağımlılığı bir tür teknolojik bağımlılık olarak düşünülebilir (33). Akıllı telefon kullanımıyla ilişkili semptomların karmaşıklığı ve akıllı telefon işlevlerinin çeşitliliği nedeniyle, akıllı telefon bağımlılığı tanımına ilişkin bir fikir birliği bulunmamaktadır (19). Genel anlamda akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefon kullanımını kontrol edememe olarak ifade edilmektedir (34). Akıllı telefon bağımlılığının belirtileri arasında istek, endişe ve kaygı hissini kontrol etme, geri çekilme gibi davranışlar sayılabilir (35). Bu nedenle, akıllı telefon bağımlılığı bazen nomofobi olarak adlandırılmaktadır (13). Nomofobi, “kişinin mobil cihazına erişemediğinde veya mobil cihaz üzerinden iletişim kuramadığında yaşadığı anlamsız ve istemsiz korku” olarak tanımlanmaktadır (36, 37).

AKILLI TELEFON TANIMI

Akıllı telefon genellikle bir dokunmatik ekran ara yüzü, internet erişimi ve indirilen uygulamaları çalıştırabilen bir işletim sistemi olan ve bir bilgisayarın işlevlerinin çoğunu gerçekleştirebilen cep telefonudur. Akıllı telefonların tasarlanma amacı da bir bilgisayar ile yapılabilecek işlerin taşınabilir telefonlarla yapılmasıdır. İlk olarak 1994 yılında üretilen ve 2007 yılında piyasaya sürülen akıllı telefonların sahip olduğu bu özellikler akıllı telefon kullanımını ve akıllı telefon sahibi olma durumunu yaygınlaştırmıştır. Yeni bilgi kaynaklarının

oluşması ve iletişim teknolojilerinin gelişmesi, akıllı telefonun yaşamın her alanında kullanılmasını sağlamış ve neredeyse insan bedeninin ve kimliğinin bir uzantısı haline gelmiştir (12).

AKILLI TELEFONLARIN DÜNYADA VE TÜRKİYEDE KULLANIM SIKLIĞI

Akıllı telefon sahibi olma ve akıllı telefon kullanma sıklığı dünyada ve ülkemizde son yıllarda hızla artmaktadır (13-15). Pew Araştırma Merkezi'nin araştırmasına göre gelişmekte olan ülkelerde bir akıllı telefona sahip olduğunu söyleyenlerin yüzdesinde belirgin bir artış görülmektedir. 2013 yılında gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelere yaşayanların %45'i internet kullandığını veya bir akıllı telefona sahip olduğunu bildirmiştir. 2015 yılında bu yüzde 54'e yükselmiştir ve bu artış büyük ölçüde Türkiye, Malezya, Şili ve Brezilya gibi gelişmekte olan ülkelere kaynaklanmaktadır. Buna karşın Amerika, Kanada ve Pasifik ülkeleri (Avustralya, Japonya ve Güney Kore) gibi gelişmiş ülkelere akıllı telefon kullanma düzeyi %87'dir (14). İnternet kullanımı, bir akıllı telefona sahip olma ve akıllı telefon kullanma düzeyleri gelişmiş ülkelere gelişmekte olan ülkelere daha yüksektir (15). Yıllar içinde gelişmekte olan ülkelere artışı rağmen, gelişmiş ülkeler hala daha yüksek internet erişim oranlarına, akıllı telefon sahibi olma ve akıllı telefon kullanma oranlarına sahiptir (14).

AKILLI TELEFONLARIN AVANTAJLARI VE KULLANIM ALANLARI

Günümüz yaşamının bireylere kazandırdığı en önemli değişikliklerden biri tartışmasız akıllı telefonlardır. Wan ve Chiou'nun yaptığı ve Kenevir'in aktardığı bir araştırmaya göre; eğlence ve boş vakit, duygusal başa çıkma, gerçeklikten kaçış, kişilerarası ve sosyal ihtiyaçların tatmini, başarı ihtiyacı, heyecan, meydan okuma ve güç ihtiyacı gibi durumlar bireyin psikolojik ihtiyaçları ve hayattaki motivasyonlarıdır. Bireyler akıllı telefonları bu ihtiyaçlara yönelik kullanmaktadır (16). Akıllı telefonlar hem cep telefonu özellikleri hem de taşınabilir bilgisayarlarda olduğu gibi gelişmiş işlevleri sayesinde günlük hayatın ayrılmaz bir parçası olmuştur ve insan yaşamını ve faaliyetlerini kolaylaştırarak, kişilere internet ağı üzerinden bilgi, iletişim, eğitim, ulaşım ve eğlence amaçlı çok sayıda uygulama sunmaktadır. Kişiler sayısız uygulamaları kullanarak merak ettikleri bilgilere ve sosyal ağlara ulaşabilme, eposta ve

mesajlarını okuma, e-kitap okuma, işle ilgili durumlarını yönetme, dersle ilgili araştırmalar yapma, bankacılık ve ödeme hizmetlerini kullanma gibi avantajlara sahiptir. Ayrıca akıllı telefonların taşınabilirlik özelliği, kişilere kolaylık sağlamak ve kişilerin birbirleriyle olan iletişimlerini sağlamaktadır (17, 18-20). Akıllı telefonun cinsiyetlere göre kullanım amaçlarının incelendiği araştırmalara göre kadınlar erkeklerden daha sık sosyal ağ hizmetlerini ve mesajlaşma uygulamalarını kullanmaktadır (19). Ayrıca 2017 verilerine göre kadınların akıllı telefonu erkeklerden daha fazla oranda fotoğraf/video çekmek için kullandığı tespit edilmiştir. Erkeklerin akıllı telefonu kadınlardan daha fazla kullandığı durum ise e-postalarını kontrol etmektir (21).

AKILLI TELEFON SATIN ALMA TERCİLERİ

Yapılan araştırmalarda bireylerin akıllı telefon alırken dikkat ettiği özellikler incelenmiştir. Akıllı telefon satın alma tercihinde akıllı telefonun özelliklerinin, markasının ve yapılan reklamların etkili olduğu görülmüştür. Yapılan bir araştırmada bireylerin akıllı telefon tercihinin akıllı telefonun markasından çok tasarımı ve performans özelliklerinin etkilediği tespit edilmiştir. Bir diğer araştırmada akıllı telefon tercihinde telefonun modeli, ekran ve kamera özellikleri ve garanti süresinin kadın cinsiyetteki öğrenciler için daha önemli olduğu gösterilmiştir (22). Akıllı telefonun tercih edilme nedenlerinden biri de işletim sistemidir. İşletim sistemi üzerinden indirilebilen uygulamaların çeşitliliği kişinin tercihlerini etkilemektedir (12).

AKILLI TELEFON ALMAK VE KULLANMAK İÇİN YAPILAN HARCAMA

Akıllı telefon satışları 2010 yılından günümüze yaklaşık %92 artmıştır (23). GfK'nın yaptığı araştırmaya göre küresel alanda akıllı telefon için 2019'un ilk yarısında 210 Milyon Euro harcanmıştır (24). Eş zamanlı olarak Türkiye'de akıllı telefon için yapılan harcamanın tutarı ise 1,8 Milyon Euro (10,8 Milyon TL) olmuştur (25). Akıllı telefonun özelliklerinin kullanılabilmesi için bazı uygulamaların internet destekli olması gerekmektedir. Kullanımın devamlılığı için kullanıcılar internete erişimine belli bir bütçe ayırmak durumundadır. Akıllı telefonun aşırı kullanımı bağımlılığa neden olduğundan her bağımlılıkta olduğu gibi, akıllı telefon bağımlılığını sürdürmek için de önemli paralar harcanmaktadır (26). Akıllı telefonların

gerek tükettiği enerji miktarı gerekse bünyesinde birçok özellik barındırması nedeniyle şarjları daha sık bitmektedir. Bu durum hem faturalar hem de pil ömrünün azalması ve pil alma gibi nedenlerle ekstra mali bir yük oluşturmaktadır (27). Ayrıca yapılan bir araştırmada akıllı telefonunda var olan oyunun seviyesini yükseltmek için erkeklerin kadınlardan daha çok para harcadığı görülmüştür (28).

AŞIRI AKILLI TELEFON KULLANMAK NE DEMEKTİR?

Akıllı telefonun aşırı kullanımı, kullanıcının fiziksel ve zihinsel sağlığını etkileyerek akıllı telefona bağımlılık yaratmaktadır (29). Akıllı telefonların sağladığı kolaylıklar ve popülerite gibi nedenler, kişilerin akıllı telefon kullandıkları sürelerin artmasına neden olmaktadır. Bu nedenle akıllı telefon kullanımı davranışsal bağımlılık kategorisine girmeye adaydır (19).

AKILLI TELEFONUN YOL AÇTIĞI SOSYAL VE DAVRANIŞSAL SORUNLAR

Akıllı telefon kullanımı günlük hayatı, alışkanlıkları, sosyal davranışları, aile ilişkilerini ve sosyal etkileşimleri değiştirmektedir (38). Akıllı telefonların sağladığı büyük kolaylıkların yanı sıra aşırı kullanımı bazı zararlı etkilere yol açmaktadır (39). Akıllı telefonlar her ne kadar sosyalleşmek için bir araç olsa da zararlı etkilerin başında sosyal problemler gelmektedir (27). Yapılan araştırmalar akıllı telefonun aşırı kullanımının iletişimsizliğe neden olabildiği, aile ilişkileri ve sosyal ilişkileri olumsuz etkilendiğini göstermiştir (38, 17, 40). Bir diğer araştırmada, gençlerin yaklaşık yarısının akıllı telefona ayırdıkları sürenin insanlara ayırdıkları süreden daha uzun olduğu gösterilmiştir (41). Sosyal ilişkileri olumsuz etkilenen bireylerin problem çözme becerileri de negatif yönde etkilenebilmektedir (42). Ayrıca okul başarılarında ve iş performanslarında da düşüşler görülebilmektedir (43). Akıllı telefon kullanımı alışkanlıklarda, günlük hayatta ve sosyal davranışlarda değişikliklere neden olmuştur (13). Ergenlerde ve genç erişkinlerde akıllı telefon kullanımına bağlı olarak oluşan psikososyal problemleri inceleyen çokça araştırma bulunmaktadır (39, 44)

AKILLI TELEFONUN YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARI

Akıllı telefonlar birçok elektrikli cihaz gibi iyonlaştırıcı olmayan elektromanyetik radyasyon yaymaktadır. Yayıdıkları bu radyasyon X ışınları ya da ultraviyole ışıktan farklıdır. İyonlaştırıcı olmayan radyasyonun daha düşük frekansa sahip olması ve genellikle güvenli olduğunun kabul edilmesine rağmen kanıtlar, iyonize olmayan radyasyonun hücre içinde değişiklikler yaparak canlı dokulara zarar verecek kadar enerjiye sahip olduğunu göstermektedir. Son yıllarda akıllı telefon kullanımının fazlaca yaygınlaşması sağlık açısından oluşabilecek risklerle ilgili kaygıların artmasına ve araştırmaların yoğunlaşmasına neden olmuştur (20, 45). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), cep telefonlarını B sınıfı kanserojen olarak sınıflandırmıştır. Cep telefonlarını meme hizasında cilt yüzeyine yakın yerlerde bulunduran genç kadınların meme kanserine yakalanmalarının bu durumla ilişkisini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Diğer araştırmalar ise erkeklerde cep telefonunun yaydığı radyasyon ile infertilite arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir (46, 47).

Lise Öğrencileri Arasında Durum

Yapılan araştırmalara göre 2008 yılında ergenlerin %40'ından daha azı cep telefonu kullanırken, 2015 yılında ergenlerin yaklaşık %50'si akıllı telefon kullanır olmuştur. Ayrıca günlük akıllı telefon kullanım süreleri de artmıştır. Genel olarak bağımlılık davranışları daha çok ergenlik ve genç erişkinlik döneminde başlamaktadır. Ergenler için hayatın bir parçası ve özerklik göstergesi olan akıllı telefonlar ergenler tarafından aşırı kullanılmakta ve bağımlılık oluşmaktadır. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı prevalansı %8,4-24,9 civarındadır (19, 48). Kore'de yapılan başka bir çalışmada Koreli ergenlerin %17,9'unun akıllı telefon bağımlısı olduğu bildirilmiştir (49). Akıllı telefon bağımlılığı özellikle ergenlerde işlevselliği bozabilmekte ve birçok soruna neden olabilmektedir (39).

Sağlıklı Akıllı Telefon Kullanımı

Teknolojinin kullanımı kişilere birçok fayda sağlamaktadır. Fakat güvenli ve bilinçli olarak kullanılmayan teknoloji zararlarını da beraberinde getirmektedir. Toplumun ilerlemesi için bilgiye ihtiyaç vardır. Günümüzde en kolay ve hızlı yoldan bilgiye ulaşımı kişilere teknoloji sağlamaktadır. Teknolojinin etkin ve güvenli bir biçimde kullanılması toplumların başarısı için kabul görmüş önemli bir stratejidir. Teknolojinin sunduğu bilgilere akıllı telefonlar üzerinden internet kullanımıyla kolaylıkla ulaşılabilir (50). Öğrencilerin günlük yaşam

aktivitelerini sorunsuz bir şekilde yapmaları için akıllı telefonun yoğun kullanımını azaltmaları gerekmektedir. Ayrıca akıllı telefon kullanımının önerilen sürelerde olması ve gerekmedikçe kullanılmamasının sağlanması, ergenler için hem sosyal hem de ruhsal anlamda olumlu sonuçlar doğuracaktır (39).

Akıllı Telefon Bağımlılığı Önlemleri ve Tedavisi

Akıllı telefon bağımlılığı için alınacak çeşitli önlemler bulunmaktadır. Öncelikle akıllı telefonlarla çocukları küçük yaşta tanıştırmamak bireyin sosyal gelişimi açısından önemlidir. Ebeveynlerin sürekli akıllı telefonla meşgul olması çocuklara "sosyal öğrenme" yoluyla akıllı telefon davranışlarını öğretmektedir. Bu durumu önlemek için çocukların yanında mümkün olduğunca akıllı telefonla ilgilenilmemelidir. Çocuklara her ağladıklarında veya her istediklerinde akıllı telefonun verilmesi yine yanlış öğretilerdendir ve bireyi bağımlı yapmaya aday bir davranıştır (27). Ailelerden başlanarak ve çocuklar dâhil edilerek akıllı telefonun sağlıklı kullanımı hakkında eğitim programları oluşturmak akıllı telefonun olumsuz etkilerini gidermekte faydalı olacaktır (27). Ayrıca yapılan bir araştırmaya göre, akıllı telefon kullananların sabah uyandıklarında ilk akıllı telefona bakma süresinin kısalığı akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili bulunmuştur. Bu durumda bireylerin durumun ciddiyetinin farkına varmaları ve akıllı telefonla ilişkilerinin sınırlandırılması önerilmektedir. Aynı araştırmaya göre düşük fiziksel aktivitesi olanların daha fazla akıllı telefon bağımlısı olduğu gösterilmiştir. Çocuk ve ergenlerin spor yapmaya teşvik edilmesi bağımlılığı önlemede etkili olabilir (33). Çocukların oyun alanlarının kısıtlı olması ve teknolojinin çocuklar tarafından kullanım alanlarının çoğalmasının, çocuklar üzerinde tek başına oyun oynaması gibi olumsuz etkilere neden olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle çocukların ekrana ayırdıkları sürelerin azalması için dış ortam oyun alanlarının güvenliğinin sağlanarak grup oyunları ile yüz yüze iletişim sağlanmalıdır (51).

BÖLÜM III

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Deloitte'un raporuna göre Türkiye'deki mobil kullanıcılar günde ortalama 78 kez, yani her 13 dakikada bir cep telefonu ekranına bakmaktan kendini alamıyor. 2015 yılında günde 70 kez olan bu sayının ciddi yükselişine ek olarak akıllı telefon erişimimiz de %92'ye yükselmiş durumda... Türkiye'deki kullanıcıların %66'sı telefonlarını gereğinden daha fazla kullandıklarını kabul ediyor ve bu kesimin %50'si mobil telefon kullanım sürelerini sınırlamaya çalıştığını ifade ediyor.

Deloitte tarafından 2011 yılından bu yana yapılan 'Global Mobil Kullanıcı Araştırması' yayınlandı. 6 kıtada gerçekleştirilen araştırmaya Türkiye'nin de aralarında bulunduğu 33 ülkeden 53 bin 150 kişi katılım gösterdi. Tüketicilere ve bu alanda hizmet veren şirketlere mobil cihaz kullanımının geldiği nokta hakkında önemli veriler sunan araştırma; Cihaz Sahipliği, Cihaz Kullanımı, Erişim Tercihleri ve Teknoloji Farkındalığı olarak 4 ana başlığı ele aldı. Akıllı telefon bağımlılığında Avrupa'nın önüne geçen Türkiye'de uyandıktan sonraki ilk 15 dakika içerisinde telefona bakma oranı %79 iken, aynı oran Avrupa için %62 seviyesinde gözlemleniyor. Benzer biçimde yatmadan önceki son 15 dakika içerisinde telefona bakma oranı Avrupa'da %53 iken aynı oran Türkiye için %72 seviyelerine ulaşıyor.

Türkiye'deki kullanıcıların %85'i ise uyku için ayrılan zaman içinde bir şekilde telefonlarını kullandıklarını belirtirken, kullanım nedenleri arasında %51 ile saate bakmak, %46' ile sosyal medya bildirimlerini kontrol etmek ve %33 ile anlık mesaj/SMS uygulamalarının kullanılması ilk üçte yer alıyor.

Türkiye'de mobil kullanıcıların %66'sı telefonlarını gereğinden daha fazla kullandıklarını kabul ederken, yarısı mobil telefon kullanım sürelerini sınırlamaya çalıştığını ifade ediyor. Akıllı telefon kullanımını sınırlamaya çalışan kesimin ise ancak yarısı başarılı olduğunu söylüyor. Ancak başkası telefonu ile görüşme halindeyken cepte ya da çantada bırakmak

(%39), veri erişimini (%35) ve ses bildirimlerini kapatmak (%34) gibi yöntemlerin öne çıktığı bu süreçte, deneyenlerin sadece yarısı, bu konuda başarılı olduğunu belirtiyor. Anket kapsamında yapılan Net Promoter Skoru (NPS) ölçümlemesine göre, Türkiye'deki mobil kullanıcıların diğer Avrupa ülkelerine oranla mobil operatörlerinden daha yüksek oranda memnun olduğu ve tanıdıklarına tavsiye eder nitelikte gözüktüğü ortaya çıkmıştır. Ölçüm yapılan Avrupa ülkelerinde en yüksek NPS puanları Türkiye ve Rusya'da kaydedilirken, mobil operatörlerinden en mutsuz kullanıcıların İspanya ve İrlanda'da yer aldığı dikkat çekmektedir.

Raporda öne çıkan diğer sonuçlar ise kısaca şöyle;

Katılımcıların eski telefonlarını nasıl değerlendirdiği incelendiğinde Türkiye'nin %25'lik el değiştirme oranıyla, Avrupa'nın (%12) önünde olduğu görülüyor. Eski cep telefonunu yedek olarak saklama oranında ise %20 ile Türkiye, Avrupa'nın gerisinde yer alıyor. El değiştirmeyen telefonlar dikkate alındığında Türkiye'de %35 oranla bir aile ferdine/arkadaşına verme ön plana çıkarken, Avrupa'da katılımcılar %40 oranla eski telefonlarını yedek olarak sakladıklarını ifade ediyor.

Türkiye'de kullanıcıların telefonunda ortalama (telefon ile birlikte yüklü gelenler haricinde) 17 uygulama bulunmakta iken bu ortalama Avrupa'da 24...

Her üç kişiden ikisi, günde en az bir kez WhatsApp ve Facebook Messenger gibi anlık mesajlaşma ağlarında paylaşılan videoları izliyor.

İçerik üretimi açısından değerlendirdiğimizde, kullanıcıların akıllı telefonları ile günlük olarak en sık fotoğraf çektiği (%54), anlık mesajlaşma uygulamalarında fotoğraf (%52) ve video (%45) paylaştığı görülüyor.

Finansal işlemler içerisinde, banka bakiyesi kontrol etme; online alışveriş kategorisinde ise ürün/hizmet araştırması en popüler aktiviteler olarak yer alıyor.

2015 yılında kullanıcıların sadece %32'si alışveriş sitelerine göz atmak için diğer cihazlar (laptop, desktop, tablet, vb) yerine akıllı telefonlarını kullanırken, bu oran bu sene %46 olarak yükselişe geçiyor.

Kullanıcıların yaşı arttıkça tercih ettiği kotanın arttığı gözlemleniyor. 18-24 yaş grubunda 3-5 GB aralığını tercih etme oranı %35 olarak karşımıza çıkıyor. Bu oran 25-34 yaş grubu için %31 ve 35-44 yaş grubu için ise %28 olarak gerçekleştiği görülüyor. 45-50 yaş grubunda ise en çok 5-10 GB'lık kota tercih ediliyor.

Türkiye’deki kullanıcıların akıllı telefonların en çok yol tarifi özelliğinin farkında olduğu ve en çok da bu özelliği kullandıkları gözlemlenirken, ikinci sırada yazı tahmini ve üçüncü sırada sesle arama yer alıyor.

Türkiye’de akıllı telefonların özellikleri hakkında kadınların erkeklere göre daha yüksek farkındalığının olduğu ve bu özellikleri daha çok kullandığı görülüyor.

Araştırma konusu ile ilgili olabilecek yayımlanmış tezler:

Akıllı telefon bağımlılığı envanteri-kısa Forumu’nun Türkçe ‘ye uyarlanması ve Ankara’nın Pursaklar İlçesi’ndeki liselerde öğrenim gören 10. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon kullanma ve bağımlılık durumu /MUHARREMOĞLU, Zeynep. Yüksek Lisans. Hacettepe Üniversitesi,2019

Akıllı Telefon Bağımlılığı / YILDIRIM, Sever-ERGÜZEL,Türker Tekin,Yüksek Lisans.Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,2019

Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi/LEVENT, Ayça. Yüksek Lisans. İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2020

Akıllı Telefon Kullanımının Sağlık Üzerine Etkileri: Genel Bir Bakış/CEYLAN, Ali. Yüksek Lisans. Ankara üniversitesi, 2022

12. Sınıf Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanımı Bağımlılıkları ile Matematik Ders Başarıları Arasındaki İlişki/ Koyuncu, Mehmet Kasım-SANAL, Emine Büşra. Yüksek Lisans. İstanbul Zaim Üniversitesi, 2023

BÖLÜM IV

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve geliştirilmesi, verilerin toplanması, verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması konularına yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırmanın yürütülmesinde tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma ile akıllı telefon kullanan öğrencilerin bağımlı olup olmama durumu ve nedenleri hangi değişkenlere bağlı belirlenmeye çalışılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2023-2024 öğretim döneminde Kırıkkale Merkez'deki liselerde öğrenim gören 9,10,11,12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Evrende bulunan okul türleri; Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi, Spor Lisesi, Mesleki Teknik Anadolu Lisesi ve Anadolu İmam Hatip lisesidir. Örneklemi 363 kişidir.

Veri Toplama Aracı ve Geliştirilmesi ve Verilerin Toplanması

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Akıllı Telefon Aşırı Kullanım Tarama Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Veri toplama çalışmasının okul boyutu olarak rehberlik servisleri tarafından internet üzerindeki bir form aracılığı ile Rehberlik Araştırma Merkezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Birimi tarafından toplanmıştır.

Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Bilgisayar ortamında bulunan veriler üzerinde gerekli istatistiksel çözümlemeler çeşitli hesaplama yöntemleri kullanılarak yapılmıştır.

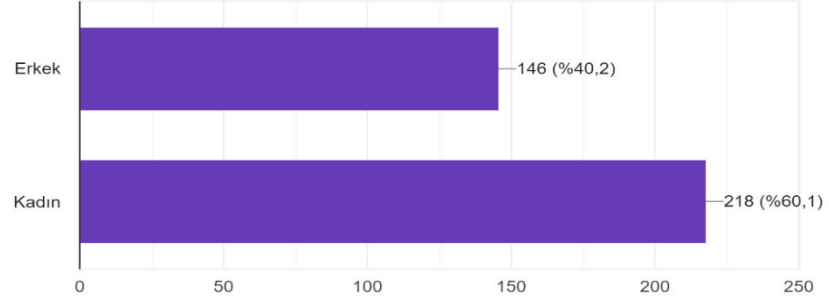
Değişkenler			Toplam	%
Cinsiyet	Kız	218	364	
	Erkek	146		
	Toplam			
Okul Türü	Anadolu Lisesi	249		68,6
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	2		0
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	83		23,4
	Fen Lisesi	29		8
	Güzel Sanatlar Lisesi-Spor Lisesi	1		0

Tablo 1: Örneklemde yer alan öğrencilere ilişkin istatistiki bilgiler

Örneklem Bilgilerinin Grafikleri

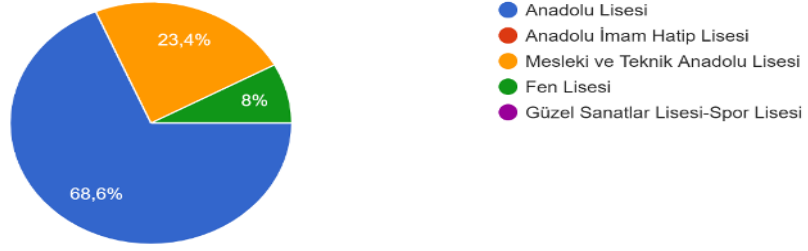
Cinsiyet

363 yanıt



Okul Türü

363 yanıt



BÖLÜM V

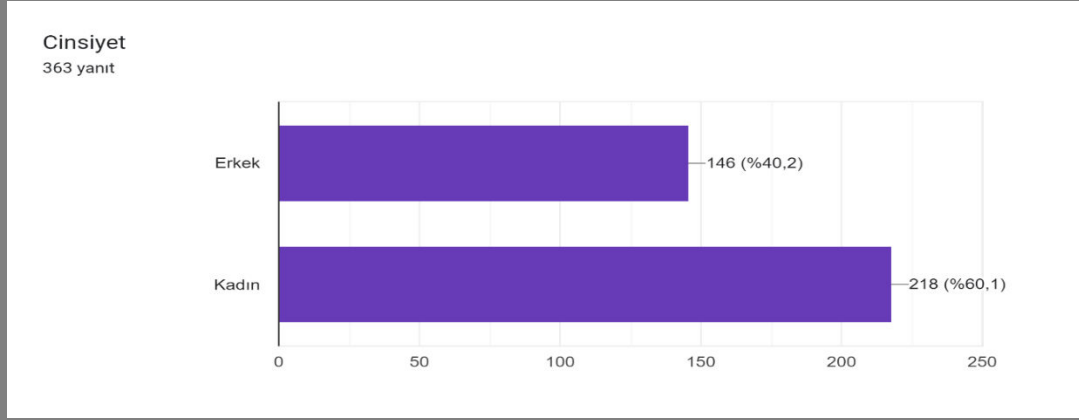
BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırma bulguları ve bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlar yer almaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular ve yorumlar araştırmanın alt problemleri doğrultusunda aşağıda verilmiştir.

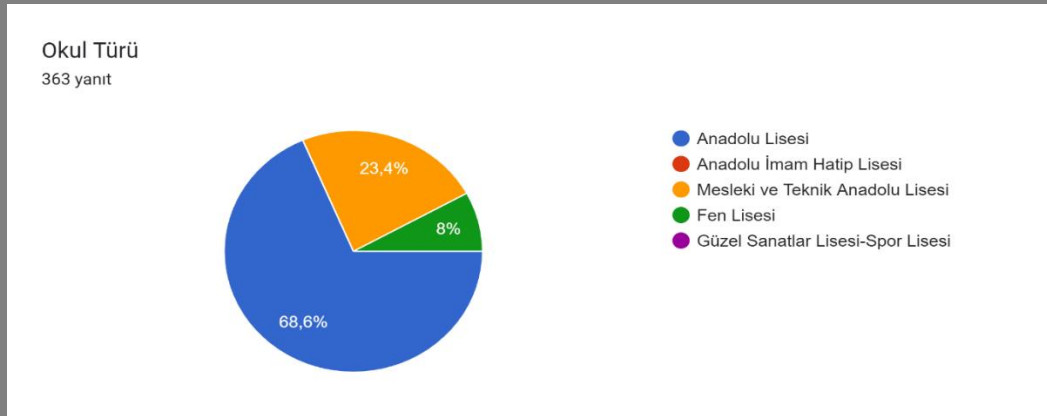
Okullarımızda 218 kız,146 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 364 öğrenciye uygulanan ‘‘Akıllı Telefon Aşırı Kullanım Tarama Ölçeği’ ’sonucuna göre;

PUANLAMA: “Akıllı Telefon Aşırı Kullanım Ölçeği-Öğrenci" uygulama sonuçları, sınıf sonuç çizelgesine kaydedilirken öğrencinin her bir maddeye verdiği "Hiçbir zaman, Bazen, Sıklıkla, Her zaman" cevabı verilir ve sıklık aralığı bulunur.

Bu araştırmada; Akıllı Telefon Bağımlılığı Envanteri-Kısa Formu’nun (SPAI-SF) Kırıkkale’deki liselerde öğrenim gören 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon kullanma durumları ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili bazı faktörlerin araştırılması amaçlanmıştır.



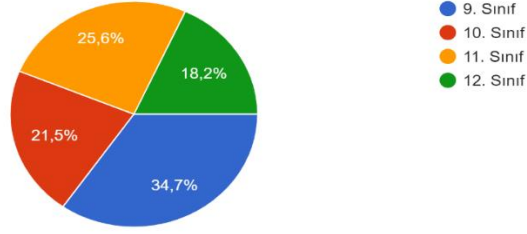
Veriler Nisan-Mayıs 2024 de lisede öğrenim gören 363 öğrencinin katılımıyla gözlem altında toplanmıştır. Araştırmada veriler “sosyo-demografik özellikler”, “okul başarısı”, olarak iki bölümden oluşan veri toplama aracıyla toplanmıştır. 146 erkek, 218 kız öğrenci ölçeğe toplamda 364 öğrenci katılmıştır.



Okul türlerine bakıldığında araştırmaya katılan öğrenci sayısı en yüksek Anadolu Lisesi öğrencilerinde iken en düşük oransa Fen Lisesi öğrencilerindedir.

Sınıf Düzeyi

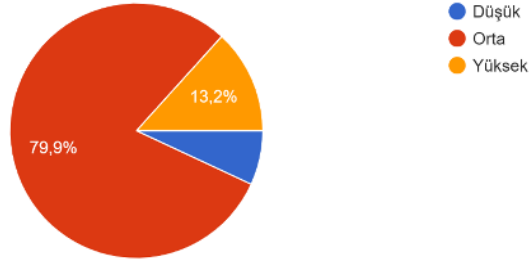
363 yanıt



Her sınıf düzeyinden öğrenci katılımı sağlanmış olup uygulanan bu ankette en yüksek katılım oranı 9.sınıflarda(%34,7), en düşük katılım oranı ise (%18,2) ile 12. Sınıf öğrencileridir.

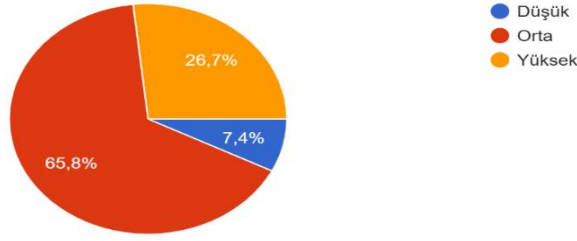
Algıladığınız Sosyo-Ekonomik Düzeyiniz

363 yanıt

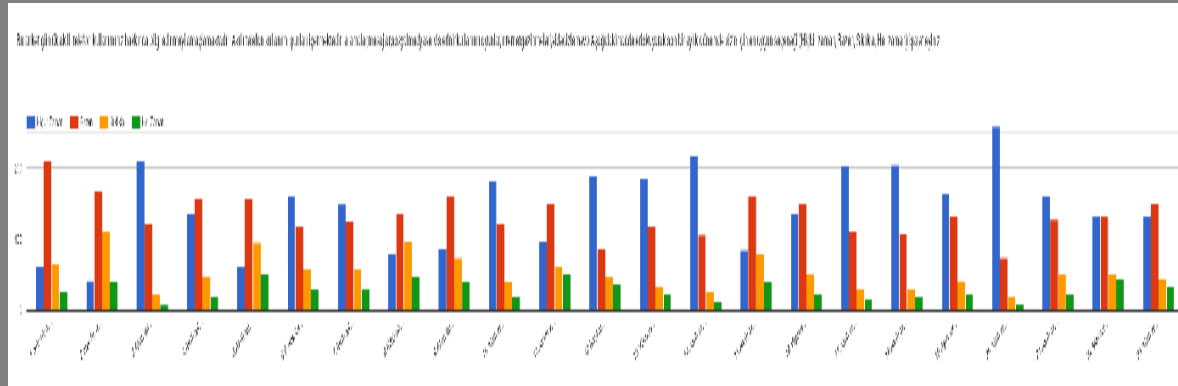


Akıllı telefon bağımlılığı ile öğrencilerin ve ailelerinin sosyo-demografik özellikleri ve yaşam alışkanlıkları arasındaki ilişkiye dair istatistiksel analizler yapılmış ve yüzde dağılımları alınmıştır. Katılımcıların %79,9'una göre gelir durumu yüksek düzeyde iken, %13,2'si orta düzeydeyken %6,9 göre gelir durumu düşüktür.

Algıladığınız Okul Başarınız
363 yanıt



Akıllı telefon bağımlılığı ile öğrencilerin algıladıkları okul başarı durumları arasındaki ilişkiye dair istatistiksel analizler yapılmış ve yüzde dağılımları alınmıştır. Katılımcıların %65,8'ine başarı algısı yüksek düzeyde iken, %26,7'sinin algısı orta düzeydeyken %7,4'nün başarı algı durumu düşüktür.



- 1,2,5,8,9,11,15,16 ve 23.sorulara verilen cevapların sıklık derecesi grupta en yüksek “Bazen” seçeneğindedir ve aşağıdaki cevapları kapsamaktadır.
1.Sık sık akıllı telefonumu düşünürüm.2.Her fırsat bulduğumda akıllı telefonumu kullanırım.
5.Akıllı telefonumu e-mail ,blog, sosyal medya(facebook, instagram,twitter vb.)ve diğer uygulamaları kontrol etmek için çok fazla kullanırım.
8.Kötü bir ruh halindeyken (kızgın, gergin, endişeli, suçlu),daha iyi hissetmek için akıllı telefonumu kullanırım.9.Akıllı telefonumu planladığımdan daha uzun süre kullanırım.

11.Ailem ve/veya yakınlarım akıllı telefonumla çok fazla zaman harcadığımı söylüyorlar.

15.Akıllı telefonumu kullandığım zamanlarda ne kadar zaman geçtiğinin farkına varmam.

16.Yapmam gerekenler (iş, ev ödevi vb.)yerine akıllı telefon ile zaman geçiririm.

23.Akıllı telefonumu aşırı kullandığımı düşünüyorum.

➤ 3,4,6,7,10,12,13,14,17,18,19,20,21. Sorulara verilen cevapların sıklık derecesi grupta en yüksek ‘‘Hiçbir zaman’’ seçeneğindedir ve aşağıdaki cevapları kapsamaktadır.

3.Akıllı telefonumu kullanmak için tüm gece uyanık kalırım.

4.Akıllı telefonumu okulda veya çalışırken kullanırım (iş ve ders ile ilgili kullanımlar hariç).

6.Eskisi kadar keyif almak için akıllı telefonumu daha uzun süre kullanma ihtiyacı duyuyorum.

7.Akıllı telefonum olmadan huzursuz veya endişeli olurum.

10.Akıllı telefonumu kullandığım süreyi gerçekte olandan daha az belirtirim.

12.Başkalarının yardımı olmadan akıllı telefon kullanımımı azaltabileceğimi düşünmüyorum.

13.Vücudum da ağrılar olsa bile veya rahatsızlık hissediyor olsam da (örneğin uykusuzluk, göz yorgunluğu, bulanık görme, baş ağrısı, el veya sırt ağrısı) akıllı telefonumu kullanmaya devam ediyorum.

14.Akıllı telefon kullanımım için çok para harcarım (internet paketi, uygulama satın alma).

17.Akıllı telefonumu kullanmayı arkadaşlarımla sosyal etkinliklerde bulunmaktan daha çok seviyorum.

18.Akıllı telefonumu kullanmayı ailemle zaman geçirmekten daha çok seviyorum.

19.Aşırı akıllı telefon kullanımım nedeniyle ailemle tartışırız.20.Akıllı telefonumdan başka hiçbir şey ilgimi çekmiyor.21.Akıllı telefona bağımlı olduğumu düşünüyorum.

- 22.soruda sıklık derecesi ‘’Bazen ve Hiçbir zaman’’ eşit çıkmıştır.22.Mevcut akıllı telefon kullanım alışkanlığımı değiştirmek istiyorum.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Akıllı telefonun lise çağındaki ergenler arasında kullanım düzeyinin belirlenmesi ve gittikçe yaygınlaşan bu davranışın bağımlılığa dönüşme durumunun saptanması için geliştirilmiş olan bir ölçek kullanılmıştır. Akıllı telefonun lise çağındaki ergenler arasında kullanım düzeyi giderek artmaktadır. Yaygınlaşan bu davranış, bağımlılığa dönüşmeden gerekli önlemler alınmalıdır. Bağımlılık açısından risk altında olan öğrencilerin sigara, alkol, madde gibi zararlı alışkanlık ve yanlış davranışları bağımlılığa dönüşmeden önlemeyi hedefleyen Yeşilay’ın geliştirdiği Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı’nın (OBM) kapsamı genişletilerek teknolojik bağımlılıklar konusuna eğilinmesi, bu kapsamda;

1. Okul başarısını kötü yönde etkilediği bilinen cep telefonlarının okullarda kullanımının sınırlandırılması,
2. Öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığının önlenmesi veya en aza indirgenmesi noktasında, öğretmen ve okul yönetimi tarafından öğrenci aileleri ile gerekli iş birliği sağlanabilir,

3. Bu araştırma, katılımcı grup olarak resmi lise öğrencilerini temel almıştır. Akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığına ilişkin farklı eğitim kurumu tür ve kademelerinde, öğrenci veya eğitimcilerle de benzer araştırmalar yapılabilir,
4. Bu araştırmada öğrencilerin algısına göre, akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı düzeyi cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi değişkenine göre incelenmiştir. Öğrencilerin akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı düzeyi; sosyo-ekonomik durum, yaş gibi farklı demografik değişkenler açısından da araştırılabilir,
5. Bu araştırmada öğrencilerin algısına göre, akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı düzeyi incelenmiştir. Akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı ile sosyal medya, sosyalleşme, iletişim becerisi gibi değişkenler arası ilişkileri inceleyen araştırmalar gerçekleştirilebilir,
6. Akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı konusunda lise öğrencilerine dönük olarak gerekli eğitimler düzenlenebilir, ayrıca bu konu öğretim müfredatına da konulabilir,
7. Teknolojik bağımlılıklar hakkında bilgi ve danışmanlık hizmetinin sunulacağı danışmanlık hatlarının oluşturulması, rehabilitasyon standartlarının geliştirilmesi ve rehberler oluşturulması ve profesyonel hizmetlere erişimin sağlanması,
8. Ergenler arasında cep telefonlarının kullanımı ve ilişkili bağımlılıklar konusunda ülke genelinde araştırma yapılması önerilmektedir (52).

EKLER

EKLER:1

Uygulama Yapılan Okulların listesi

1. Cumhuriyet Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi
2. 17 Ağustos Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
3. Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
4. Kırıkkale Alişen İğde Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
5. Şehit Nebi Gündoğan Kırıkkale Anadolu Lisesi
6. Kırıkkale Atatürk Anadolu Lisesi
7. Kırıkkale Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
8. Kırıkkale Naciye Pehlivanlı Saran Anadolu Lisesi
9. Yıldırım Beyazıt Anadolu Lisesi
10. Kırıkkale Güzel Sanatlar Lisesi

EK: 2

ÖLÇEK

	Hiçbir Zaman	Bazen	Sıklıkla	HerZa man
1.Sık sık akıllı telefonumu düşünürüm.				
2.Her fırsat bulduğumda akıllı telefonumu kullanırım.				
3.Akıllı telefonumu kullanmak için tüm gece uyanık kalırım.				
4.Akıllı telefonumu okulda veya çalışırken kullanırım (iş ve ders ile ilgili kullanımlar hariç).				
5.Akıllıtelefonumue- mail,blog,sosyalmedya(facebook,instagram,twitter vb.)vediğeruygulamalarıkontroletmekiçinçokfazlakullanırım				

6.Eskisikadarkeyifalmakiçinakıllıtelefonumudahauzunsürekullanma ihtiyacıduyuyorum.				
7.Akıllıtelefonumolmadanhuzursuzveyaendişeliolurum.				
8.Kötübirruhhalindeyken(kızgın,gergin,endişeli,suçlu),dahaiyihissetmek için akıllı telefonumukullanırım.				
9.Akıllıtelefonumuplanladığımdandahauzunsürekullanırım.				
10.Akıllıtelefonumukullandığımsüreyigerçekteolandandahaazbelirtirim				
11.Ailemve/veyayakınlarımakıllıtelefonumlaçokfazlazamanharcadığımı söylüyorlar				
12.Başkalarınıyardımıolmadanakıllıtelefonkullanımıımıazaltabileceğimi düşünmüyorum				
13.Vücudumdaağrıolarolsabileveyarahatsızlıkhissediyorolsamda(örneğin uykusuzluk,gözyorgunluğu,bulanıkgörme,başağrısı,elveyasırtağrısı) akıllı telefonumu kullanmaya devam ediyorum.				
14.Akıllı telefon kullanımım için çok para harcarım (internet paketi, uygulama satınalma).				
15.Akıllıtelefonumukullandığımızzamanlardanekadarzamangeçtiğinin farkınavarmam				
16.Yapmamgerekelenler(iş,evödevib.)yerineakıllıtelefonilezaman geçiririm				
17.Akıllıtelefonumukullanmayıarkadaşlarımlasosyaletkinliklerde bulunmaktan daha çokseviyorum				
18.Akıllı telefonumukullanmayıailemlezamangeçirmektendahaçok seviyorum.				
19.Aşırıakıllıtelefonkullanımıımnedeniyleailemletartışırız				
Akıllıtelefonumdanbaşkahiçbirşeyilgimiçekmiyor				
Akıllı telefonuma bağımlı olduğumudüşünüyorum				
Mevcutakıllıtelefonkullanımalışkanlığımıdeğiştirmekistiyoru				

m				
Akıllı telefonumu aşırı kullandığımı düşünüyorum				

Akıllı Telefon Aşırı Kullanım Tarama Ölçeği (ATAKTÖ)

Bu anket günlük akıllı telefon kullanımınız hakkında bilgi edinmeyi amaçlamaktadır. Akıllı telefon kullanımı şunları içermektedir:

aramalar, mesajlar, sosyal medya servislerinin kullanımı, oyunlar, internet gezinmeleri, video izleme vb. Aşağıdaki maddeleri okuyarak

son bir aylık dönemde sizin için uygun seçeneği (Hiçbir zaman, Bazen, Sıklıkla, Her zaman) işaretleyiniz.

KAYNAKÇA

1. Egger O, Rauterberg M. Internet behaviour and addiction. Semester thesis (Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996). 1996.
2. World Health Organization (WHO). Management of substance abuse, Dependence syndrome. *İnternet+: Erişim adresi: https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/ Erişim tarihi: 8 Mart 2019.
3. United Nations (UN). World Drug Report 2018. Report. Office on Drugs and Crime (UNODC), 20 June 2018. Report No.: E.18.XI.9.
4. Demirci K, Orhan H, Demirdas A, Akpınar A, Sert H. Validity and reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology. 2014;24(3):226-234.
5. Lin Y-H, Chang L-R, Lee Y-H, Tseng H-W, Kuo TB, Chen S-H. Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). PloS one. 2014;9(6):e98312.
6. Number of smartphone users worldwide from 2014 to 2020 (in billions). *İnternet+: Erişim adresi: <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-usersworldwide/2019> Erişim tarihi: 23 Ocak 2019.
7. Kuyucu M. Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:“Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. Global Media Journal TR Edition. 2017;7(14):328-359.
7. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. 2018. 08 Ağustos 2018. Report No.: 27819.
8. Kantarcı Ö, Özalp M, Sezginsoy C, Özaşkın O, Cavlak C. Dijitalleşen dünyada ekonominin itici gücü: E-ticaret. TUSIAD Yayınları, İstanbul. 2017.

9. Çakır Ö, Oğuz E. Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2017;13(1):418-429.
10. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). 06-15 Yaş grubu çocuklarda bilişim teknolojileri kullanımı ve medya. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Haber bülteni 2013. 22 Ağustos 2013. Report No.: Rapor numarası: 15866.
11. Özkoçak Y. Türkiye'de Akıllı Telefon Kullanıcılarının Oyalanma Amaçlı Tercih Ettikleri Mobil Uygulamalar. Global Media Journal: Turkish Edition. 2016;6(12).
12. Lian L, You X. Specific virtues as predictors of smartphone addiction among Chinese undergraduates. Current Psychology. 2017;36(2):376-384.
13. Poushter J. Smartphone ownership and internet usage continues to climb in emerging economies. *İnternet+ Pew Research Center Global Attitudes & Trends: Erişim adresi: <https://www.pewresearch.org/global/2016/02/22/smartphone-ownership-and-internet-usagecontinues-to-climb-in-emerging-economies/2016> Erişim tarihi: 1 Aralık 2019.
14. Sağır A, Eraslan H. Akıllı Telefonların Gençlerin Gündelik Hayatlarına Etkisi: Türkiye’de Üniversite Gençliği Örneği. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi.10(17):48-78.
15. Chiou C-SW-W-B. Ergenler internet oyunlarına neden bağımlılar: Tayvan’da bir mülakat çalışması.
16. Arefin M, Islam M, Mustafi M, Afrin S, Islam N. Impact of Smartphone Addiction on Academic Performance of Business Students: A Case Study. Md and Mustafi, Mohitul and Afrin, Sharmina and Islam, Nazrul, Impact of Smartphone Addiction on Academic Performance of Business Students: A Case Study (August 21, 2018). 2018.
23. Kalba K. The adoption of mobile phones in emerging markets: Global diffusion and the rural challenge. International journal of Communication. 2008;2:31.

24. Samaha M, Hawi NS. Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*. 2016;57:321-325.
17. Kwon M, ve ark. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*. 2013;8(2):e56936.
18. Chung JE, ve ark. Smartphone addiction risk and daytime sleepiness in Korean adolescents. *Journal of paediatrics and child health*. 2018;54(7):800-806.
19. Nath A, Mukherjee S. Impact of Mobile Phone/Smartphone: A pilot study on positive and negative effects. *International Journal*. 2015;3(5):294-302.
20. Growth from Knowledge (GfK), DigitalTalks. Akıllı telefon sahibi olan her 3 kadından ikisi telefonlarını fotoğraf/video çekmek için kullanıyor. İstanbul, 2017.
21. Dilek Ö. Akıllı Telefon Kullanım Tercihlerini Etkileyen Faktörler: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 2019;33(1):203-218.
22. Sağır A, Eraslan H. Akıllı Telefonların Gençlerin Gündelik Hayatlarına Etkisi: Türkiye’de Üniversite Gençliği Örneği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 10(17):48-78.
23. Growth from Knowledge (GfK). Consumers spent €210 billion on smartphones worldwide in the first half year of 2019. Nuremberg, 2019.
24. Dere U. Türkiye’de yılın ilk yarısında akıllı telefonlara verilen dudak uçuklatan para. *İnternet+: Erişim adresi: <https://www.webtekno.com/turkiye-akilli-telefon-satislarih76842.html> 2019 Erişim tarihi: 14 Aralık 2019.
26. Panova T, Carbonell X. Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of behavioral addictions*. 2018;7(2):252-259.

27. Yusufoglu ÖŞ. Boş zaman faaliyeti olarak akıllı telefonlar ve sosyal yaşam üzerine etkileri: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 2017;6(5):2414-2434.
28. Özdemir Z. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon oyun tercihleri ile cinsiyet, gelir ve akıllı telefon kullanım alışkanlıkları arasındaki ilişkiler üzerine inceleme. İletişim Çalışmaları Dergisi. 2018;4(2):79-107.
29. Minagawa S, Fujinami K, editors. Estimating Smartphone Addiction Proneness Scale through the State of Use of Terminal and Applications. Proceedings of the 2018 ACM International Joint Conference and 2018 International Symposium on Pervasive and Ubiquitous Computing and Wearable Computers; 2018: ACM.
30. Glanze WD, Anderson K, Anderson LE. Mosby's medical, nursing, and allied health dictionary: Mosby; 1990.
31. Grant JE, Potenza MN, Weinstein A, Gorelick DA. Introduction to behavioral addictions. The American journal of drug and alcohol abuse. 2010;36(5):233-241.
32. Kardefelt-Winther D, ve ark. How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? Addiction. 2017;112(10):1709-1715.
33. 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.
34. Walsh SP, White KM, Young RM. Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. Australian journal of psychology. 2010;62(4):194-203.
35. Huang H, Niu L-y, Zhou C-y, Wu H. Reliability and validity of mobile phone addiction index for Chinese college students. Chinese Journal of Clinical Psychology. 2014;22(5):835-838.
36. King ALS, Valença AM, Silva A, Baczynski T, Carvalho M, Nardi AE. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? Computers in Human Behavior. 2013;29(1):140-144.

37. Yildirim C, Correia A-P. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*. 2015;49:130-137.
38. Samaha M, Hawi NS. Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*. 2016;57:321-325.
39. Akaltun İ, Ayaydın H. Çocuk psikiyatrisi polikliniğine çeşitli nedenlerle başvurmuş, akıllı telefon bağımlılığı olan ergenlerin aldığı psikiyatrik tanılar. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2019;16(2):193-196.
40. Bağcı H. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının farklı değişkenler açısından incelenmesi: Sakarya örneği. *Electronic Turkish Studies*. 2018;13(21).
41. Bank of America Trends in Consumer Mobility Report, 2016.
42. Yüksel M, Yılmaz E. Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*. 2016;15(3).
43. Choi S-W, ve ark. Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions*. 2015;4(4):308-314.
44. Grant JE, Lust K, Chamberlain SR. Problematic smartphone use associated with greater alcohol consumption, mental health issues, poorer academic performance, and impulsivity. *Journal of behavioral addictions*. 2019;8(2):335-342.
45. Choi Y-J, Choi Y-S. Effects of electromagnetic radiation from smartphones on learning ability and hippocampal progenitor cell proliferation in mice. *Osong public health and research perspectives*. 2016;7(1):12-17.
46. World Health Organization (WHO). Electromagnetic fields and public health: mobile phones. *İnternet+: Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/electromagnetic-fields-and-public-health-mobile-phones2014> Erişim tarihi: 16 aralık 2019.
47. World Health Organization (WHO). IARC classifies radiofrequency electromagnetic fields as possibly carcinogenic to humans. *İnternet+ France: International Agency for Research on Cancer (IARC) Press Release: 2011.

48. Lee J, ve ark. Psychological factors associated with smartphone addiction in south korean adolescents. The Journal of Early Adolescence. 2018;38(3):288-302.
49. Mok J-Y, ve ark. Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. Neuropsychiatric disease and treatment. 2014;10:817.
50. Kalkan M, Kaygusuz C. İnternet bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler: Anı Yayıncılık; 2013.
51. Rosen LD, ve ark. Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. Computers in human behavior. 2014;35:364-375.
52. Devran Muharremoğlu Z. Akıllı Telefon Bağımlılığı Envanteri- Kısa Formunun Türkçeye Uyarlanması ve Ankara'nın Pursaklar İlçesindeki Liselerde Öğrenim Gören Onuncu Sınıf Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanma ve Bağımlılık Durumu.2019