

BÖLÜM 41

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

Burcu BAKAR KAHRAMAN¹

Giriş

Akıllı telefonlar, klasik cep telefonuna internet erişimi ile birlikte çeşitli yazılım ve uygulamalar eklenerek bilgisayar fonksiyonu kazandırılan mobil cihazlardır. İnternet erişiminin sağladığı kolaylıklara cep telefonu gibi kolay taşınabilir bir cihaz sayesinde sürekli ve her yerde ulaşılma imkânı elde edilmesi akıllı telefonların kullanımının yaygınlaşmasını sağlamıştır. Sağladığı avantajlar çağın gereksinimlerine uyum sağlayabilmek için kullanımını vazgeçilmez kılsa da diğer taraftan artan kullanım yoğunluğu kişinin işlevselliğinin azalmasına ya da uyum bozucu davranışlara sebep olabilmektedir (1).

Yapılan araştırmalar akıllı telefonların hayatın önemli bir parçası haline geldiğini ve bazı kişilerin cihaz yanlarında olmadığına ayrılık kaygısı yaşadıklarını göstermektedir (2,3). Nomofobi (NO-MOPHOBIA; NO MOBILE PHOne phoBIA) olarak adlandırılan bu durumda kişi ulaşılamaz durumda olmaktan, cep telefonundan ayrı kalmaktan ve internet bağlantısının kopmasından aşırı endişe duymakta, sık sık telefonunun yanında olup olmadığını denetlemekte, sürekli açık ol-

masını sağlamak için aşırı çaba sarf etmekte (yanında sürekli şarj aleti/ek batarya taşımak vb.) ve tüm bunlar günlük hayatını olumsuz etkilemektedir (4). Çalışmalar nomofobinin kadınlarda ve gençlerde daha sık görüldüğünü göstermiş ve nomofobiyi kadınlarda daha sık bulan çalışmaların çoğunun Türkiye ve Hindistan'da yapıldığı saptanmıştır (5).

Bu alanda literatürde nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığını aynı kavram gibi kullanan yayınlar olsa da; bağımlılık, kişinin günlük yaşamını etkileyecek ve olumsuz sonuçlara neden olacak şekilde akıllı telefonların aşırı/takıntılı kullanımını ifade ederken, nomofobi de kişinin telefonla olan bağlantısının kesilmesinden duyulan korkudan bahsedilmektedir. Bağımlılıklardaki özdenetim sorunlarına benzer şekilde nomofobide de özdenetim sorunları olduğu, telefonda uzak durma endişelerini yönetemeyen bu kişilerin akıllı telefon kullanımının daha sorunlu olduğu ve akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerde nomofobik davranışların daha çok görüldüğü verilerine dayanarak nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki olduğunu söylemek ise mantıklı görünmektedir (6).

¹ Uzm. Dr., İstanbul Sultan II. Abdülhamid Han Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, burcubakar00@hotmail.com

me ile eşlik eden diğer ruhsal sorunların tespit edilmesi ve tedavi planının ona göre yapılması çok önemlidir. Ana problem sosyal anksiyete bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ya da depresyon iken sadece akıllı telefon bağımlılığını tedavi edecek yaklaşımlarda bulunmak yetersiz bir iyilik hali ile sonuçlanacaktır.

Sonuç

Akıllı telefon bağımlılığı konusundaki kavramsal tartışmalar bugün halen devam ederken; akıllı telefonlar her geçen gün daha fazla kişi tarafından, daha yoğun olarak kullanılmaya devam etmektedir. Cihazın kullanımını sayesinde birçok işi uzaktan, kolay ve çabuk olarak yapılabiliyor olmanın zaman kazandırıcı etkisi akıllı telefonların başında gereksiz harcanan sürenin de fark edilmesini zorlaştırıyor gibi görünmektedir. Özellikle gençler daha risk altında olup bu konuda farkındalığın artırılması, psiko eğitim ve önleme programlarının planlanması sağlıklı gelecek nesiller için faydalı bir adım olacaktır.

Kaynakça

1. Yıldırım S, Ergüzel TT, Hızlı Sayar G. Akıllı Telefon Bağımlılığı. *Current Addiction Research*, 2019;3(1):25-30.
2. Cheever N, Rosen L, Carrier LM, et al. 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: 290-297.
3. King AL, Valença AM, Silva AC, et al. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*. 2013;29(1):140-144.
4. Bhattacharya S, Bashar MA, Srivastava A, et al. Nomophobia: No mobile phone phobia. *J Family Med Prim Care*, 2019;8(4):1297-1300.
5. León-Mejía AC, Gutiérrez-Ortega M, Serrano-Pintado I, et al. A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PloS One*, 2021;16(5):e0250509.
6. Durak HY. Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 2019;56(4):492-517.
7. Goodman A. Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 1990;85(11):1403-1408.
8. Panova T, Carbonell X. Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of behavioral addictions*, 2018;7(2):252-259.
9. Sharma B, Kumar P, Sharma P. Smartphone is it "behaviour addiction or substance abuse disorder": a review to find chemistry behind. *Int J Pharm Sci & Res*, 2021;12(1):57-64.
10. Rozgonjuk D, Montag C, Elhai LD (Çeviren: Evren C). *Akıllı telefonun sorunlu kullanımı: ilişkili konular, teorik açıklamalar ve araştırmaların gündemi. Cüneyt Evren (Ed), Davranışsal Bağımlılıklar Temel Başvuru Kitabı içinde (s. 456-471).*
11. Griffiths M. Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, 1996;384:18
12. Király O, Griffiths MD, Urbán R, et al. Problematic Internet use and problematic online gaming are not the same: Findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2014;17(12):749-754.
13. Lopez-Fernandez O, Kuss DJ, Romo L, et al. Self-reported dependence on mobile phones in young adults: A European cross-cultural empirical survey. *Journal of behavioral addictions*, 2017;6(2):168-177.
14. Bianchi A, Phillips JG. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 2005;8:39-51.
15. Haug S, Castro RP, Kwon M, et al. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, 2015;4(4):299-307.
16. Dikeç G, Kebapçı A. Bir grup üniversite öğrencisinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi* 2018;19(1):1-9.
17. Minaz A, Bozkurt Ö. Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017;9(21):268-286.
18. Demirci K, Orhan H, Demirdas A, et al. Validity and reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 2014;24(3):226-234.
19. Chen B, Liu F, Ding S, et al. Gender differences in factors associated with smartphone addiction: a cross-sectional study among medical college students. *BMC psychiatry*, 2017;17(1):1-9.
20. Lane HY, Chang CJ, Huang CL, et al. An investigation into smartphone addiction with personality and sleep quality among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021;18(14):7588.
21. Peterka-Bonetta J, Sindermann C, Elhai JD, et al. Personality associations with smartphone and internet use disorder: A comparison study including links to impulsivity and social anxiety. *Frontiers in public health*, 2019;7:127.
22. Abd Rahim NA, Siah YH, Tee XY, et al. Smartphone addiction: Its relationships to personality traits and types of smartphone use. *International Journal of Technology in Education and Science (IJTES)*, 2021;5(1):128-140.
23. Enez Darcin A, Kose S, Noyan CO, et al. Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 2016;35(7):520-525.
24. Lin TT, Chiang YH, Jiang Q. Sociable people beware?

- Investigating smartphone versus nonsmartphone dependency symptoms among young Singaporeans. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 2015;43(7):1209-1216.
25. Flores PJ. (2004). Addiction as an attachment disorder. Jason Aronson.
 26. Kim E, Cho I, Kim EJ. Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression. *Asian nursing research*, 2017;11(2):92-97.
 27. Elhai JD, Tiarniyu MF, Weeks JW, et al. Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, 2018;133:21-28.
 28. Hoffner CA, Lee S. Mobile phone use, emotion regulation, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2015;18(7):411-416.
 29. Elhai JD, Levine JC, Dvorak RD, et al. Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 2016;63:509-516.
 30. Tok ESS, Güzel H. Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi: Mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2020;4(1):48-62.
 31. Wacks Y, Weinstein AM. Excessive smartphone use is associated with health problems in adolescents and young adults. *Frontiers in psychiatry*, 2021;12,669042.
 32. Kim YJ, Jang HM, Lee Y, et al. Effects of internet and smartphone addictions on depression and anxiety based on propensity score matching analysis. *International journal of environmental research and public health*, 2018;15(5):859.
 33. Elhai JD, Yang H, Fang J, et al. Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive behaviors*, 2020;101:105962.
 34. Annoni AM, Petrocchi S, Camerini AL, et al. The relationship between social anxiety, smartphone use, dispositional trust, and problematic smartphone use: A moderated mediation model. *International journal of environmental research and public health*, 2021;18(5):2452.
 35. Alosaimi FD, Alyahya H, Alshahwan H, et al. Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi medical journal*, 2016;37(6):675.
 36. Ratan ZA, Parrish AM, Zaman SB, et al. Smartphone addiction and associated health outcomes in adult populations: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 2021;18(22):12257.
 37. Kim HJ, Min JY, Kim HJ, et al. Accident risk associated with smartphone addiction: A study on university students in Korea. *Journal of behavioral addictions*, 2017;6(4):699-707.
 38. Kwon M, Lee JY, Won WY, et al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 2013;8(2):e56936.
 39. Kwon M, Kim DJ, Cho H, et al. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS One*. 2013;8(12):e83558.
 40. Noyan CO, Enez Darçın A, Nurmedov S, et al. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde türkçe Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015;16(özel sayı 1):73-81.
 41. Yildirim C, Correia AP. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 2015;49:130-137.
 42. Yildirim C, Sumuer E, Adnan M, et al. A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 2016;32(5):1322-1331.
 43. Augner C, Hacker GW. Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health*. 2012;57(2):437-41.
 44. Tekin C, Güneş G, Çolak C. Adaptation of Problematic Mobile Phone Use Scale to Turkish: A Validity and Reliability Study. *Medicine Science*, 2014;3(3):1367-1381.
 45. Bianchi A, Phillips JG. Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychol Behav*, 2005;(1):39-51.
 46. Şar AH, Işıklar A. Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish Abstract. *International Journal of Human Sciences*. 2012;9(2):264-275.
 47. Ryding FC, Kuss DJ. Passive objective measures in the assessment of problematic smartphone use: A systematic review. *Addictive Behaviors Reports*, 2020;11:100257.
 48. Ting CH, Chen YY. (2020) Smartphone addiction. In *Adolescent addiction* (pp. 215-240). Academic Press.
 49. Chun J, Shim H, Kim S. A meta-analysis of treatment interventions for internet addiction among Korean adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2017;20(4):225-231.
 50. Yu HG, Son C. Effects of ACT on smartphone addiction level, self-control, and anxiety of college students with smartphone addiction. *Journal of Digital Convergence*, 2016;14(2):415-426.
 51. Kim H. Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of exercise rehabilitation*, 2013;9(6): 500-505.
 52. Malinauskas R, Malinauskiene V. A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *Journal of behavioral addictions*, 2019;8(4):613-624.