

Problemlı Cep Telefonu Kullanımı Ölçeği'nin (PUMP) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Ayşegül Koç,¹ Erdal Ceylan,² Neşe Uysal,³ Mehmet Enes Gökler⁴

¹Dr. Öğr. Üyesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ankara, Türkiye.

²Araştırma Görevlisi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ankara, Türkiye.

³Dr. Öğr. Üyesi, Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Amasya, Türkiye.

⁴Dr. Öğr. Üyesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Bölümü, Ankara, Türkiye.

Sorumlu Yazar: Ayşegül Koç, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ankara / Türkiye.

Tel: +90 546 725 5868

İş Tel: +90 312 324 1555/1927

Fax: +90 312 906 2967

E-mail: aysegulkocmeister@gmail.com

Geliş tarihi: 10 Eylül 2019

Kabul tarihi: 17 Ekim 2019

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada; hemşirelik öğrencilerinde cep telefonunun sorunlu kullanımının hangi düzeyde olduğunu belirleyecek olan Merlo ve arkadaşları tarafından geliştirilen "Problematic Use of Mobile Phones (PUMP) Scale" ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini test ederek Türkçe'ye uyarlaması amaçlanmıştır.

Yöntem: Örneklem grubu 347 üniversite öğrencisinden oluşan bu çalışmada deneysel olmayan kesitsel bir tasarım kullanılmıştır. Araştırma, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünde yapılmıştır. Veri toplama araçları olarak demografik bilgi formu ve Problemlı Cep Telefonu Kullanımı Ölçeği (PCTKÖ) kullanılmıştır. Araştırma için yasal ve etik izinler ile uzman görüşü alınması gibi nedenlerle araştırma 2017 yılının mart ayında başlamış anket uygulaması test-tekrar test aşaması yapılmış ve 2018 yılı mart ayında istatistik aşamasına geçilmiştir.

Bulgular: Örneklem ve gözlenen korelasyon katsayılarının büyüklüğü ile kısmi korelasyon katsayıları faktör analizi için uygundu (KMO=0,909, $p<0,001$). Ölçekte yer alan maddelerin toplam korelasyon katsayılarının 0,349-0,658 arasında değiştii görüldü. Maddelerden herhangi biri çıktığında Cronbach alfa değerlerinin değişmediği görüldü. Bir faktör ve 20 maddeden oluşan PCTKÖ'nün Cronbach alfa katsayısı 0,864 idi. PUMP'ın test-tekrar test güvenilirliği ise; araştırmaya katılan 20 kişi PCTKÖ ölçeğini üç hafta sonra yeniden cevapladı ve yapılan analize göre toplam puanların zamana göre değişmediği görüldü (Z:1,075; $p:0,323$).

Sonuç: Sonuç olarak, problemlı cep telefonu kullanımı ölçeği Türk toplumu için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak bulunmuştur. Türkiye'de cep telefonunun sorunlu kullanımını taramak için bu ölçeğin kullanılması, araştırmacıların dikkatini çekecek ve toplumun sağlığını etkileyebilecek bu duruma müdahale için çalışmalarının oluşacağı kanaatine varılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Problemlı Cep Telefonu Kullanımı Ölçeği, Bağımlılık, akıllı telefon, Türkçe Geçerlilik Güvenirlik, Üniversite Öğrencisi

ABSTRACT

The Validity and Reliability Study of the Turkish Form of Problematic Use of Mobile Phones (PUMP) Scale

Objectives: Our study aims to explore to adapt the Turkish version of Problematic Use of Mobile Phones (PUMP) Scale developed by Merlo et al..

Method: In this study that consists of 347 university students reached through convenience sampling method, a cross sectional non-experimental design is used. The research was conducted in Ankara Yıldırım Beyazıt University Faculty of Health Sciences Nursing Department. Demographic data form and Problematic Use of Mobile Phones (PUMP) Scale were used as data collection tools. The survey started in March 2017 due to legal and ethical permits and expert opinions for the research. In March 2018, the statistical phase was started.

Results: The sample size and observed correlation coefficients and partial correlation coefficients were appropriate for factor analysis (KMO = 0,909, $p<0,001$). The total correlation coefficients of the items in the scale varied between 0,349 and 0,658. Cronbach alpha values did not change when any of the items appeared. The Cronbach's alpha coefficient of the PSQI, which was composed of one factor and 20 items, was 0,864. Test-retest reliability of PUMP Scale is; Twenty respondents replied the PSCOQ scale three weeks later and the total score did not change over time according to the analysis (Z: 1,075; $p: 0,323$).

Conclusion: The results show that; The problematic Problematic Use of Mobile Phones Scale was found to be a valid and reliable measurement tool for the Turkish population. The use of this scale in order to scan the problematic use of mobile phones in Turkey, was concluded researchers and attract the attention of the society to the conclusion that the formation of work to intervene in this case could affect the health.

Key words: Problematic Use Mobile Phones Scale, Addiction, smartphone, Turkish Adaptation, University Student

GİRİŞ

Gelişen teknoloji ile doğru orantılı olarak internete bağlı nesne kullanımları giderek artmaktadır. Bu aygıtlardan erişilebilir ve en aygın kullanımları akıllı olarak nitelendirilen cep telefonlarıdır. Bir telefon özelliğinin yanı sıra canlı (online) oyun, canlı televizyon izleme, kişisel talepler doğrultusunda uygulamalarla ihtiyaçları anlık olarak giderme özellikleri ile gün geçtikçe daha fazla zaman harcamaya yol açmaktadır. Cep telefonunun pili yeterli olduğu sürece kişileri aktif kullanım ve iletişim halinde tutması problemlili kullanıma kadar gidebilen geniş bir yelpazede bazı davranışların ortaya çıkmasına neden olur.¹ Cep telefonlarının günümüzde kullanım alanlarının geniş olması kadar kullanıcıların yaş aralığının genişlediği görülmektedir. Ancak cep telefonlarının sunduğu teknolojik fırsatlar en çok gençlerin dikkatini çekmekte ve telefonlara olan ilgileri, geçirdikleri zaman sosyal iletişimlerini etkileyebilmektedir. Gençlerin ölçsüz cep telefonu kullanımı sonucunda dikkat eksikliği, hafıza problemleri, genel akademik başarı da düşüş, uyku bozuklukları, kas-iskelet sorunları, konsantrasyon bozukluğu, baş ağrısı ve uyku bozukluğu gibi sağlık sorunlarına da yol açabilmektedir.^{2,3}

Gençlerin artan mobil telefon bağımlılığı literatüre yeni bir fobi teriminin çıkmasına neden olmuştur. Mobil (cep) telefondan mahrum kalma korkusu olan nomofobi 100 ergenden 76'sında görülmektedir.³ Nomofobi ya da mobil (cep) telefondan mahrum kalma korkusu, özellikle sosyal ağlara sürekli bağlanmak isteyen ergenlerin gündelik yaşam stillerini derinden etkilemektedir.⁴ Cep telefonu olumsuz kullanımı bağımlılığa yol açabileceği düşünülebilir. Bu durumu kişilerin kendi kendine ya da ebeveyn-öğretmen gibi gençler için otorite konumunda olan kişilerce değerlendirilebilen, objektif ve doğru ölçümlenmesi için ölçeklere ihtiyaç vardır. Ülkemizdeki genç nüfus ve gelişen sosyoekonomik göstergeler doğrultusunda neredeyse herkesin internete bağlanabilen bağımsız cep telefonu vardır.⁵ Teknolojinin gelişmesine paralel olarak ortaya çıkan teknolojik aletleri aşırı, gereğinden fazla kullanan bireylerde bu teknolojik aletlere karşı bağımlılık ya da literatürdeki bir başka deyişle cep telefonunun problemlili kullanımı görülebilmektedir. Marahatta ve arkadaşlarının 236 sağlık bilimleri öğrencisi ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin %40,7'sinin orta derecede bağımlı oldukları belirtilmiştir.⁶ Haug ve arkadaşlarının cep telefonu bağımlılığını araştırdıkları bir başka çalışmada katılımcıların %17'si yüksek derecede bağımlı bulunmuştur.⁷ Jang ve arkadaşlar çalışmasında ise araştırmaya katılan öğrencilerinin %36,7'sinde cep telefonu bağımlılığı olduğu belirlenmiştir.⁸ Üniversite öğrencileri ve adölesanların cep telefonu başta olmak üzere teknolojik araçlara yoğun ilgi göstermesi, bu ilginin bağımlılık boyutunda olup olmadığı ve cep telefonlarının problemlili kullanımının olup olmadığı sorusunu akıllara getirmektedir. Bu sebeple de buna yönelik ölçüm araçlarının geliştirilmesi önem kazanmaktadır. Bu doğrultuda çalışmamızın amacı, hemşirelik öğrencilerinde cep telefonunun sorunlu kullanımının hangi düzeyde olduğunu belirleyecek olan Merlo ve arkadaşları tarafından geliştirilen "Problematic Use of Mobile Phones (PUMP) Scale"⁹in Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini test ederek Türkçe'ye uyarlamaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma, hemşirelik öğrencilerinde cep telefonunun sorunlu kullanımının hangi düzeyde olduğunu belirleyecek olan, Merlo ve arkadaşları tarafından geliştirilen "Problematic Use of Mobile Phones (PUMP) Scale"⁹ ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini test ederek Türkçe'ye uyarlanması amacıyla yapılan kesitsel türde bir metodolojik çalışmadır.

Araştırmanın Yapıldığı Yer: Araştırma, Ankara Yıldırım Beyazıt

Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünde yapılmıştır. Araştırma için yasal izinler, uzman görüşü alınması gibi nedenlerle araştırma 2017 yılının mart ayında başlamış anket uygulaması test-tekrar test aşaması yapılmış ve 2018 yılı mart ayında istatistik aşamasına geçilmiştir.

Evren ve Örneklem: Araştırmanın evrenini Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünde okuyan tüm hemşirelik öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmanın örnekleme ise Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi hemşirelik bölümünde okuyan, cep telefonu kullanan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 347 öğrenciden oluşmuştur. Ölçek geliştirme çalışmalarında çalışmaya dahil edilecek örneklem sayısının hazırlanan ölçekteki madde sayısının 5-10 katı civarında olması şeklinde genel bir kural bulunmaktadır. PUMP ölçeğinde yer alan madde sayısının 20 olduğu düşünüldüğünde 347 olan örneklem sayısının bu çalışma için yeterli olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Formu: Araştırmada verilerin toplanması amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan öğrencilerin demografik verilerinin yer aldığı anket formu ve Problemlili Cep Telefonu Kullanımı Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilmiş hali kullanılmıştır. Ölçeği geliştiren yazardan yasal izin alındıktan sonra Türkçe'ye çevrilmiş devamında hemşirelik, eğitim bilimleri ve Türkçe dil bilimleri alanında doktoralı 7 akademisyenin uzman görüşü alınmıştır. Görüşler geldikten sonra forma son hali verilerek İngiliz dili ve edebiyatı alan uzmanına yeniden İngilizce çevirisi onaylatılarak uygulamaya başlanmıştır. Veriler, ders dışı bir zamanda, öğrencilerin kendilerine verilmiş kendilerinin doldurması sağlanmıştır. Ortalama bir öğrencinin anketi tamamlaması 20-25 dakika sürmüştür.

Etik: Çalışmanın yapılabilmesi için gerekli olan etik kurul izni Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi (AYBÜ) Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Tarih: 22.02.2017, Araştırma Kodu: 452). Uygulamanın yapılabilmesi için Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden de gerekli yazılı izin alınmıştır. Katılımcılara araştırmanın ne olduğu, amacı, önemi ve veri toplama formları ile ilgili bilgi verildikten sonra anket üzerinde kendi kişisel bilgileriyle ilgili herhangi bir bilginin yer almayacağı ve bu anketlere araştırmacılar tarafından başka kimsenin ulaşamayacağı konularında bilgilendirme yapılmış, tamamen gönüllülük esas alınmıştır. Hazırlanmış olan bilgilendirilmiş onam formu katılımcılara okutularak Helsinki bildirgesine uygun olarak hareket edilmiştir. Anketler toplandıktan sonra kilitli dolaplarda saklanmıştır. Bilgisayardaki verilere ise araştırmacılar kişisel herhangi bir kodlama olmaksızın anonim veri girişi yapılmıştır. Araştırma sonuçları örneklem grubuna genellenemez. Araştırmamızın sınırlılıkları ise öğrenci hemşirelerin klinik uygulamalarının olması nedeniyle öğrenciye erişim ve ders dışı zaman ayarlamasının zorluğudur. Diğer bir neden ise öğrencilerin önceden bağımlı olup olmadığı ölçülmemiş bilinmemektedir.

İstatistik

Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21 paket programı kullanıldı ve p<0,05 anlamlılık düzeyi anlamlı kabul edildi. Tanımlayıcı verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde, ortalama (standart sapma), genişlik (minimum, maksimum), ortanca ve çeyreklik %25-%75 değerleri kullanıldı. Grupların ortalamalarının karşılaştırılmasında Man-Witney U testi kullanıldı. Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek için madde toplam puan korelasyonu, iç tutarlılık (Cronbach alfa) ve test-tekrar test korelasyonu kullanıldı. Eş zamanlı ölçüt geçerliliğinde korelasyon analizleri için ise Spearman korelasyon analizi kullanıldı. Yapı geçerliliği açılımlı faktör analizi (AFA) ile sunuldu.

BULGULAR

Çalışmaya katılan 347 öğrencinin %85,9'u kadın ve yaş ortalamaları 23,29±2,28 (genişlik, 20-46) yıl idi. Çalışma grubunun not ortalaması 2,87±0,37 (genişlik, 1,85-3,99) puan iken öğrencilerin %45,5'i ailesiyle yaşıyordu. Çalışma grubu ortalama 7,97±2,81 (genişlik, 1,5-20,0) yıldır cep telefonu kullanıyor iken, günde ortalama 4,55±2,96 (genişlik, 0,15-20,0) saat cep telefonuna zaman ayırıyor idi. Öğrencilere cep telefonunu en çok ne amaçla kullandığı sorulduğunda öğrencilerin %21'inin sesli görüşme, %43,8'inin mesajlaşma, %6,3'ünün oyun, %52,2'sinin internete bağlanma ve %55'inin sosyal medyaya ulaşmak amacı bulunuyordu. Çalışma grubundaki bireyler uzun süre cep telefonu kullanımı ile en sıklıkla zaman kaybı (%70,6), uykusuzluk (%60,8), gözlerde yanma (%50,7) ve baş ağrısı (%37,5) yaşadığını bildirdi. Bireylerin PCTKÖ'den aldıkları puanların ortalaması 49,76±14,38 (genişlik 23-93) olarak bulundu. PCTKÖ'den alınan puanlar cinsiyete ve yaşa göre değişmiyor iken not ortalaması artışıyla azalıyor ($r=-0,159$; $p=0,004$) ve günlük kullanılan cep telefonu süresi ile artıyordu ($r=0,402$; $p<0,001$).

Tablo 1. PUMP Ölçeği Madde Analizi

PUMP Maddeler	1	2	3
1. Cep telefonuma harcadığım zaman miktarını azalttığımda kendimi daha az tatmin olmuş hissediyorum.	0,460	0,403	0,892
2. Cep telefonu kullanmadığımda huysuz ve asabi oluyorum	0,583	0,521	0,889
3. Cep telefonuma ayırdığım zaman miktarı diğer önemli işlerimi yapmama engel olur.	0,535	0,479	0,890
4. Cep telefonumla harcadığım zamanın çok fazla olduğunu düşünüyorum	0,509	0,457	0,891
5. Cep telefonu kullanmadığım zaman onu kullanmayı düşünüyorum ya da onu kullanacağım bir sonraki zamanı planlıyorum	0,590	0,531	0,889
6. Cep telefonu kullanmak için beraber olduğum insanları görmezden geldim	0,603	0,531	0,889
7. Uyuyor olmam gerektiğini bildiğim zamanlar cep telefonu kullandım	0,569	0,507	0,890
8. Okulda ya da işte cep telefonu kullanmam sebebiyle sorun yaşadım	0,575	0,509	0,889
9. Kullanmanın zararlı olduğunu bildiğim zaman cep telefonu kullandım	0,636	0,571	0,888
10. Cep telefonu kullanmam ilişkimde sorunlara yol açmıştır.	0,622	0,560	0,888
11. Daha fazla memnun olmam için cep telefonumla harcadığım zamanın şimdikinden daha fazla olması gerekir.	0,426	0,357	0,893
12. Cep telefonumdan vazgeçmek benim için duygusal olarak çok zor olurdu.	0,609	0,548	0,888
13. Geçmişte şu an cep telefonuyla harcadığım zamanın normal olmadığını düşünürdüm	0,421	0,349	0,894
14. İnsanlar cep telefonumla çok zaman harcadığını söyler.	0,713	0,658	0,885
15. Cep telefonuma mesaj ya da arama gelmediğinde endişeli hissedirim	0,560	0,495	0,890
16. Ders çalışmam ya da iş yapmam gerektiğini bildiğim zamanlar cep telefonu kullandım	0,566	0,508	0,890
17. Hayatıma müdahale ettiği için cep telefonumu kullanmayı bıraktığım zaman, genellikle ona geri dönüyorum.	0,670	0,611	0,886
18. Zaman zaman kendimi beraber zaman geçirmek istediğim ya da benle zaman geçirmek isteyen insanlarla zaman geçirmek yerine cep telefonumla zaman geçirirken buluyorum.	0,683	0,618	0,886
19. Cep telefonu kullanmam sebebiyle az daha bir kazaya sebep oluyordum.	0,492	0,424	0,892
20. Birileri benden cep telefonumu bırakmamı istediğinde bile kullanmaya devam ettim.	0,714	0,653	0,885

Açıklanan Varyans: 33,8, **Toplam Cronbach alfa: 0,864**

1: Faktör yükleri 2: Madde-toplam korelasyon katsayısı, 3: Madde çıkarıldığında Cronbach alfa değeri

PCTKÖ'nin Geçerlik Analizleri

KMO analizine göre örneklem ve gözlenen korelasyon katsayılarının büyüklüğü ile kısmi korelasyon katsayıları faktör analizi için uygundu (KMO=0,909, $p<0,001$). Yapılan faktör analizinde tek faktörden oluşan yapı toplam PCTKÖ puanlarındaki değişimin %33,8'ini açıkladığı tespit edildi. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0,71-0,42 arasında değişmekteydi.

PCTKÖ'nin Güvenilirlik Analizleri

Ölçekte yer alan maddelerin toplam korelasyon katsayılarının 0,349-0,658 arasında değiştiği görüldü. Maddelerden herhangi biri çıktığında Cronbach alfa değerlerinin değişmediği görüldü. Bir faktör ve 20 maddeden oluşan PCTKÖ'nün Cronbach alfa katsayısı 0,864 idi. PCTKÖ maddelerinin faktör yükleri, madde toplam korelasyonları, madde çıkarıldığında Cronbach alfa katsayıları varyans ve Cronbach alfa katsayıları Tablo 1'de sunulmuştur.

PCTKÖ'nün Test-Tekrar Test Güvenilirliği

Araştırmaya katılan 20 kişi PCTKÖ ölçeğini üç hafta sonra yeniden cevapladı ve yapılan analize göre toplam puanların zamana göre değişmediği görüldü ($Z:1,075$; $p:0,323$).

PCTKÖ'nün Eşdeğer Geçerliliği

PCTKÖ'nün eş test geçerliğini incelemek amacıyla bireylerin sosyal olma durumu ve uzun süre cep telefonu kullanımına bağlı bir sıkıntı yaşama durumları ile ölçekten alınan puanlar arasındaki ilişki incelendi. Öğrencilerden sosyal olanların ve uzun süre cep telefonu kullanımına bağlı bir sıkıntı yaşayanların PCTKÖ'den daha yüksek puan alacağı hipotezi kuruldu. Bireylerin %70,6'sının boş zamanlarını değerlendirecek bir uğraşı olduğu ve %32,6'sının okuldaki herhangi bir sosyal kulübe üye olduğu tespit edildi. Boş zamanlarını değerlendirecek bir uğraşı olanlar ve okuldaki herhangi bir sosyal kulübe üye olanlar PCTKÖ ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları daha düşük bulunmuştur (sırasıyla $p<0,001$, $p:0,042$). Çalışma grubunun bireylerin sosyal olma durumlarına göre PCTKÖ ölçeğinden aldığı puanların dağılımı Tablo 2'de verilmiştir. Diğer taraftan öğrencilerin %6,3'ü uzun süre cep telefonu kullanımına bağlı bir sıkıntı yaşamadığını bildirdi. Sıkıntı yaşayanların PCTKÖ ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları daha yüksek saptandı ($p<0,001$). Çalışma grubunun uzun süre cep telefonu kullanımına bağlı bir sıkıntı yaşama durumlarına göre PCTKÖ ölçeğinden aldığı puanların dağılımı Tablo 3'de verilmiştir.

TARTIŞMA

Çalışmamızda PCTKÖ ölçeğinin Türkçe formunun hemşirelik öğrencilerinde cep telefonunun sorunlu kullanımının riskini taramak amacıyla kullanımda bir ölçektir. Merlo ve arkadaşları⁹ tarafından geliştirilen ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,94 iken çalışmamızda 0,86 olarak bulunmuştur. Güvenilir bir ölçek için bu değer en az 0,70 olması istenmektedir.¹⁰ Ayrıca test-tekrar test sonuçları ile ölçeğin zaman içindeki değişmezliği test edilerek elde edilen korelasyon değerleri ile ölçeğin güvenilir olduğu görülmüştür. Faktör yükleri irdelendiğinde en düşük faktör yükünün 0,42 olduğu tespit edilerek ve testi oluşturan 20 maddenin de cep telefon problemleri kullanım riskini

ölçmede etkin olduğu görülmüştür.

Ölçeğin geçerlik analizinde AFA'da ölçeğin özgün çalışmasındakine benzer şekilde tek faktörlü bir yapı ortaya konmuştur. AFA'da ölçeğin bu yapısının toplam varyansın %33,8'ini açıkladığı belirlenmiştir. Ölçek uyarlama çalışmalarında toplam varyansın %30'unun açıklanması yeterli olarak kabul görmektedir.¹¹

Tablo 2. Çalışma Grubunun Bireylerin Sosyal Olma Durularına Göre PCTKÖ Ölçeğinden Aldığı Puanların Dağılımı.

Bireylerin sosyal olma duruları	N (%)	Ort±SD (Min.-Max)	Ortanca (Çeyreklik %25-%75)	Test Z;p	
Boş zamanlarını değerlendirerek bir uğraşı olanlar	Evet	245 (70,6)	46,05± 13,03 (23,0-74,0)	44,00 (35,0-55,0)	3,770;
	Hayır	102 (29,4)	53,09± 12,35 (32,0-80,0)	54,00 (44,0-62,0)	<0,001
Okuldaki herhangi bir sosyal kulübe üye olanlar	Evet	113 (32,6)	49,08± 14,71 (23,0-93,0)	47,00 (38,0-60,0)	2,033;
	Hayır	232 (67,2)	54,39±14,57 (23,0-88,0)	53,50 (45,0-65,5)	0,042

Tablo 3. Çalışma Grubunun Uzun Süre Cep Telefonu Kullanımına Bağlı Bir Sıkıntı Yaşama Durumlarına Göre PCTKÖ Ölçeğinden Aldığı Puanların Dağılımı.

Bireylerin uzun süre cep telefonu kullanımına bağlı bir sıkıntı yaşama durumları	N (%)	Ort±SD (Min.-Max)	Ortanca (Çeyreklik %25-%75)	Test Z;p	
Bireylerin uzun süre cep telefonu kullanımına bağlı bir sıkıntı yaşama durumları	Evet	325 (93,7)	50,74± 14,12 (23,0-93,0)	49,00 (40,0-61,0)	5,000;
	Hayır	22 (6,3)	35,27± 9,96 (23,0-60,0)	31,00 (29,0-42,0)	<0,001

PCTKÖ'nün eş test geçerliliği için bireylerin sosyal olma durumu ile ölçekten alınan puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde; sosyal olanların PCTKÖ ölçeğinden aldıkları puanın daha az olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle yüksek PCTKÖ puanı antisosyal davranışlar ile ilişkili bulunmuştur. Literatür incelendiğinde çalışmamıza paralel olarak cep telefonu kullanım düzeyinin artmasının kişileri yalnızlaştırdığı ve sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilediği gösterilmiştir.¹² Billieux problemlili cep telefonu kullanımının "antisosyal" davranışlarla ilişkili olduğu belirtmiştir.¹³ Biglu ve Ghavami'nin 120 öğrenci ile yaptıkları çalışmada cep telefonunun problemlili kullanımı ile zayıf sosyal ilişkiler arasında güçlü bir ilişki olduğu gösterilmiştir.¹⁴ Akyürek ve arkadaşlarının 132 öğrenci ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin cep telefonuna bağımlılıkları arttıkça kişiler arası sosyal ilişkilerinin ve serbest zaman aktivitelerinden yeni bir şeyler öğrenmelerini sağlayan entelektüel uyarıların azaldığı belirtilmiştir.¹⁵ Kuss ve arkadaşlarının 21 öğrenci ile yaptıkları nitel bir çalışmada ise cep telefonu kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan ortak sorunlardan birinin de antisosyal davranışlar olduğu belirtilmiştir.¹⁶ Problemlili cep telefonu ölçeğinden alınan puan yükseldikçe bağımlılık düzeyinin arttığı düşünüldüğünde öğrenciler cep telefonlarında daha çok zaman geçirmekte ve sosyal yaşamları için daha az zaman ayırmaktadır. Bu da sosyal ilişkilerini köreltmekte ve sosyal yaşamlarını olumsuz etkilemektedir. Diğer bir deyişle sosyalleşmenin artması problemlili cep telefonu ve buna bağlı ortaya çıkan sorunlara karşı koruyucu olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda PCTKÖ'den alınan puanlar cinsiyete ve yaşa göre değişmiyor iken not ortalaması artışıyla azalmakta, günlük kullanılan cep telefonu süresi artmakta idi. Özgün ölçek çalışmasında da benzer şekilde cep telefonu için harcanan zaman ile ölçekten alınan puanlar arasında pozitif korelasyon ve aşırı telefon kullanımının bireylerin ilişkilerine zarar verdiğini bildirilmiştir.⁹ Andone ve arkadaşlarını çalışmasında kızlar erkeklere göre daha uzun sürelerde cep telefonu kullanmakta idiler.¹⁷ Ayrıca literatürde erkek öğrencilerin oyun oynama, cep telefonu videolarını izleme ve müzik dinleme olasılıkları daha yüksek iken, kız öğrencilerin cep telefonu iletişim işlevlerini ve sosyal ağ servislerini kullanma eğiliminde olduğu bildirilmektedir.¹⁸ Çalışma grubumuzun kadın ağırlıklı olması bu durumun nedeni olabilir.

Çalışmamızda öğrenciler günde yaklaşık 4,5 saat cep telefonuna zaman ayırmakta idi. Ayrılan bu zaman ise çoğunlukla sosyal medya kullanımı, internete erişim ve mesajlaşma amacı nedeniyleydi. Lee

ve arkadaşlarının öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada da günlük ortalama 4,7 saat cep telefonu kullanımı olduğu ve özellikle sosyal medya uygulamalarının ve mesajlaşma uygulamalarının sıklıkla kullanıldığı bildirilmiştir.¹⁹ We Are Social 2019 Türkiye Yıllık Dijital Değişim İstatistikleri'ne²⁰ göre ülkemizde erişkinlerin %98'i cep telefonu kullanırken, bunların %77'si akıllı telefon kullandığı tespit edilmiştir.

Aynı raporda bireylerin herhangi bir cihazla ortalama 7 saat 15 dakika internette, 2 saat 46 dakika ise sosyal medyada zaman geçirdiği bildirilmiştir. Ülkemizdeki yaklaşık 60 milyon internet kullanıcılarının %94'ünün cep telefonu gibi mobil cihazları internete erişmek için kullandığı göz önünde bulundurulduğunda, bu yüksek günlük

kullanım saatleri halk sağlığı açısından ciddi risk oluşturma potansiyeline sahiptir. Bu nedenle bireylerin cep telefonunun sorunlu kullanımının hangi düzeyde olduğunu belirleyecek ölçeklerin ülkemizde kullanılması gerekmektedir.

Cep telefonlarının aşırı kullanımı, kuru göz, boyun ağrısı, De Quervain tenosinoviti, güvensizlik, depresyon, uyku bozuklukları ve düşük özgüven gibi durumlara neden olduğu bilinmektedir.²¹ Çalışmamızda da uzun süre cep telefonu kullanımı ile bireyler uykusuzluk (%60,8), gözlerde yanma (%50,7) ve baş ağrısı (%37,5) yaşadığını bildirdi. Uzun süre cep telefonu kullanımına bağlı bir sıkıntı yaşama durumları ile ölçekten alınan puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde; sosyal olanların ve sıkıntı yaşamayanların PCTKÖ ölçeğinden aldıkları puanın da az olduğu tespit edilmiştir. Wang ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada da cep telefonu kullanımı artışı ile baş ağrısının sıklığının ilişkili olduğunu ve cep telefonu kullananların kullanmayanlara göre riskinin %38 arttığını bildirmişlerdir.²² De-Sola ve arkadaşları problemlili cep telefonu kullanımının uyku bozukluğu, endişe, stres ve depresyona sebep olduğu belirtmişlerdir.²³ Srivastava ve Tiwari 100 erkek öğrenci ile yaptıkları çalışmada sınırlı cep telefonu kullanıcılarının sınırsız cep telefonu kullanıcılarından daha iyi zihinsel sağlık ve yaşam kalitesine sahip olduğunu belirlemişlerdir.²⁴ Ayrıca literatürde cep telefonu kullanım sıklığı ile uyku bozukluğunun arttığını bildiren birçok çalışma mevcuttur.²⁴

SONUÇ

Araştırmada çalışma grubunun sadece hemşirelik öğrencilerinden seçilmiş olması her ne kadar çalışmanın kısıtlılığı olarak karşımıza çıkmaktaysa da, örneklem sayısının yüksek olması önemlidir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre PCTKÖ ülkemizde kullanımının uygun olduğu ortaya konmuştur. Ölçeğin güvenilirliğinin özel gruplarda test edilmesi gerekirken; ölçek ileri araştırmalar ve geliştirmelere ihtiyaç duymaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma, Türkiye'deki genç üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımına, akıllı telefon bağımlılığını belirlemek için ölçek değerlendirmesine ilişkin bilgileri sunmaktadır. Türkiye'de cep telefonunun sorunlu kullanımını taramak için bu ölçeğin kullanılması, araştırmacıların dikkatini çekecek ve toplumun sağlığını etkileyebilecek bu duruma müdahale için çalışmalarının oluşacağı kanaatine varıldı. Gelecekteki çalışmalarda kullanımı kolay bu ölçek kullanılarak akıllı telefon kullanımı bağımlılığına dair daha net sonuçlar

çıkacağı tahmin edilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Augner C, Hacker GW. Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health* 2012; 57(2):437-441.
2. Tekin C, Gunes G, Colak C. Adaptation of problematic mobile phone use scale to Turkish: A validity and reliability study. *Med Sci* 2014; 3(3):1361-1381.
3. Sadoughi M. The Relationship between problematic mobile use and sleep quality among nursing students: The mediating role of perceived stress. *Advances in Nursing & Midwifery* 2018; 27(3):15-20.
4. Şar AH, Işıklar A. Problemlü mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarılması. *International Journal of Human Sciences* 2012; (9)2: 264-275.
5. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2016. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>. Erişim Tarihi: 10.08.2019.
6. Marahatta SB, Adhikari B, Aryal N, Regmi R. Internet addiction and associated factors among health sciences students in Nepal. *J Community Med Health Educ* 2015; 5(4):6-10.
7. Haug S, Castro RP, Kwon M, Filler A, Kowatsch T, Schaub MP. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *J Behav Addict* 2015; 4(4):299-307.
8. Jang KS, Hwang SY, Choi JY. Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *J Sch Health* 2008; 78(3):165-171.
9. Merlo LJ, Stone AM, Bibbey A. Measuring problematic mobile phone use: development and preliminary psychometric properties of the PUMP scale. *J Addict* 2013; 2013:1-7.
10. Gürbüz S, Şahin F. Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2014:337-370.
11. Büyüköztürk S. Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı : İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum. Pegem A Yayıncılık, 2004:179-184.
12. Kim JH. Psychological issues and problematic use of smartphone: ADHD's moderating role in the associations among loneliness, need for social assurance, need for immediate connection, and problematic use of smartphone. *Comput Human Behav* 2018; 80:390-398.
13. Billieux J. Problematic use of the mobile phone: A Literature review and a pathways model. *J. Curr. Psychiatry Rev* 2012; 8(4):1-9.
14. Biglu MH, Ghavami M. Factors influencing dependence on mobile phone. *J Anal Res Clin Med* 2016; 4(3):158-62.
15. Akyürek G, Kars S, Bumin G. Üniversite öğrencilerinde cep telefonlarının problemlü kullanımı ile serbest zaman tatmininin ilişkisinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi* 2018; 6(3):191-196.
16. Kuss D, Harkin L, Kanjo E, Billieux J. Problematic smartphone use: Investigating contemporary experiences using a convergent design. *Int J Environ Res Public Health* 2018; 15(1):142.
17. Andone I, Błaszkiwicz K, Eibes M, Trendafilov B, Montag C, Markowetz A. How age and gender affect smartphone usage. In Proceedings of the 2016 ACM international joint conference on pervasive and ubiquitous computing: adjunct (pp. 9-12). ACM.
18. Roberts J, Yaya L, Manolis C. The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *J Behav Addict* 2014; 3(4):254-265.
19. Lee H, Ahn H, Nguyen TG, Choi SW, Kim DJ. Comparing the self-report and measured smartphone usage of college students: a pilot study. *Psychiatry Investig* 2017; 14(2):198.
20. We Are Social. Digital in 2019. Global-digital-report-2019. Türkiye Yıllık Dijital Değişim İstatistikleri <https://www.medyaakademi.org/2019/02/08/dijital-medya-ve-internet-kullanim-istatistikleri-2019/>. Erişim Tarihi: 10.08.2019.
21. Peraman R, Parasuraman S. Mobile phone mania: Arising global threat in public health. *J Nat Sci Biol Med* 2016; 7:198-200.
22. Wang J, Su H, Xie W, Yu S. Mobile phone use and the risk of headache: a systematic review and meta-analysis of cross-sectional studies. *Scientific reports* 2017; 7(1):12595.
23. De-Sola Gutiérrez J, Rodríguez de Fonseca F, Rubio G. Cell-phone addiction: a review. *Front Psychiatry*, 2016; 7:175.
24. Srivastava A, Tiwari RP. Effect of Excess use of cell phone on adolescent's mental health and quality of life. *International Multidisciplinary e-Journal* 2013; 2(1):1-10.