



**AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI, SOSYAL KAYGI
VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ
İLİŞKİ**

**Serdar ERASLAN
Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı
Doç. Dr. Hayri AKYÜZ
2025
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI, SOSYAL KAYGI VE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Serdar ERASLAN

Danışman: Doç. Dr. Hayri AKYÜZ

BAYBURT - 2025

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. Hayri AKYÜZ danışmanlığında, Serdar ERASLAN tarafından hazırlanan “Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki” başlıklı bu çalışma, 14.10.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Hayri AKYÜZ

Üye : Doç. Dr. Samet ZENGİN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALİM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Hayri AKYÜZ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

14.10.2025

Serdar ERASLAN



ÖN SÖZ

Yüksek lisans öğrenimim süresince akademik gelişimime katkıda bulunan, araştırma sürecinde yol göstericiliği, değerli önerileri ve bilimsel rehberliğiyle çalışmanın her aşamasında yönlendirmelerde bulunan danışmanım Sayın Doç. Dr. Hayri AKYÜZ'e teşekkür ederim.

Eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım, akademik gelişimime katkıda bulunan değerli bölüm hocalarıma teşekkür ederim.

Araştırma süresince desteklerini her zaman hissettiren ve motivasyonumun sürdürülmesinde katkıda bulunan aileme şükranlarımı sunarım.

Çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan tüm katılımcılara, ayrıca görüş ve önerileriyle sürece katkıda bulunan arkadaşlarıma ve akademik çevreme teşekkür ederim.

Son olarak, yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve birikimlerinden yararlandığım tüm hocalarıma ve bu süreçte emeği geçen herkese saygılarımı sunarım.

Serdar ERASLAN

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI, SOSYAL KAYGI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Serdar ERASLAN

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hayri AKYÜZ

Bayburt-2025, Sayfa: 87

Bu tez çalışmasında, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özellikler doğrultusunda nasıl farklılık gösterdiği araştırılmıştır. Araştırma tarama modeli kapsamında yürütülmüş ve örneklemini Bayburt ilinde bulunan 392 lise öğrencisi oluşturmuştur. Veriler, katılımcılara uygulanan Kişisel Bilgi Formu ile birlikte geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmış üç ölçek (Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği) aracılığıyla toplanmıştır. Analiz sürecinde, verilerin normal dağılıma uygunluk gösterdiği tespit edilmiş ve buna uygun olarak parametrik testler (Bağımsız Örneklem t-Testi, Tek Yönlü ANOVA, Tukey Post Hoc ve Pearson Korelasyon Analizi) kullanılmıştır. Veriler SPSS 25.0 paket programında analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, kadın katılımcılar erkeklere kıyasla daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeylerine sahiptir. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlık düzeyi açısından cinsiyet temelli anlamlı bir fark saptanmamıştır. Katılımcıların yaklaşık üçte biri günde 7 saatten fazla telefon kullandığını belirtmiş; bu durum bağımlılık düzeylerini önemli ölçüde artırmıştır. Ayrıca, sosyal medya uygulamalarını sıklıkla kullanan bireylerin, diğer uygulama kullanıcılarına kıyasla daha yüksek bağımlılık ve kaygı düzeylerine sahip olduğu gözlenmiştir. Yaş değişkeni açısından, 12–14 yaş grubunun hem sosyal kaygı hem de telefon bağımlılığı açısından en yüksek puanlara sahip olduğu; 14–16 yaş grubunun ise psikolojik sağlamlık bakımından en güçlü düzeyi gösterdiği belirlenmiştir. Ailede telefon kullanımına yönelik sınırlamalar bulunan bireylerin, paradoksal olarak daha yüksek bağımlılık ve sosyal kaygı düzeylerine sahip olduğu; bu durumun, kontrolcü ebeveyn tutumlarıyla ilişkili olabileceği değerlendirilmiştir. Gelir düzeyi “zayıf” olan bireylerde sosyal kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu; buna karşılık, “iyi” gelir düzeyine sahip bireylerin bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yakın arkadaş sahibi olmayan katılımcılar hem sosyal kaygı hem de bağımlılık düzeylerinde daha yüksek puanlar alırken, psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Takım sporları yapan bireylerde, bireysel sporculara kıyasla daha yüksek bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri kaydedilmiştir. Telefon sahipliği süresi arttıkça sosyal kaygı puanlarında da artış gözlenmiş; ancak bağımlılık ve sağlamlık düzeyleriyle anlamlı bir ilişki kurulmamıştır. Son olarak, Pearson korelasyon analizinde, akıllı

telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Buna karşılık, psikolojik sağlamlık değişkeni ile hem bağımlılık hem de kaygı arasında anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır. Bu sonuçlar, sosyal kaygının dijital bağımlılığı artıran bir unsur olabileceğini; ancak psikolojik dayanıklılığın bu ilişkiyi doğrudan etkilemediğini ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları, genç bireylerde dijital bağımlılık davranışlarının sosyal kaygı ile yakından ilişkili olduğunu ve psikolojik sağlamlığın daha çok bireysel ve çevresel faktörlerle şekillendiğini göstermektedir. Elde edilen veriler ışığında, sosyal beceri geliştirme, dijital okuryazarlık ve spor temelli psikososyal müdahale programlarının erken yaşta uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı, psikolojik sağlamlık.



ABSTRACT

M. SC. THESIS

THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION, SOCIAL ANXIETY, AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

Serdar ERASLAN

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Hayri AKYÜZ

Bayburt-2025, Pages: 87

In this thesis, the relationships among smartphone addiction, social anxiety, and psychological resilience in high school students were examined, and the extent to which these variables differed according to various demographic characteristics was investigated. The study employed a survey design, and the sample consisted of 392 high school students from the province of Bayburt. Data were collected through a Personal Information Form and three validated and reliable scales: the Smartphone Addiction Scale, the Social Anxiety Scale, and the Psychological Resilience Scale. Analysis revealed that the data met the assumptions of normality; therefore, parametric statistical techniques were applied, including the Independent Samples t-test, One-Way ANOVA, Tukey Post Hoc Test, and Pearson Correlation Analysis. Statistical analyses were conducted using SPSS 25.0, with a significance level set at $p < 0.05$. The findings indicated that female participants had significantly higher levels of smartphone addiction and social anxiety compared to males. In contrast, no significant gender differences were observed in psychological resilience. Approximately one-third of the participants reported using their phones for more than seven hours per day, and this level of use was strongly associated with higher addiction scores. Individuals who frequently used social media applications also reported higher levels of addiction and anxiety than those who predominantly used other types of applications. With respect to age, the 12–14 age group displayed the highest levels of both social anxiety and smartphone addiction, whereas the 14–16 age group showed the strongest levels of psychological resilience. Paradoxically, participants who reported parental restrictions on phone use exhibited higher levels of addiction and social anxiety, which may be associated with controlling parenting practices. Social anxiety was found to be higher among individuals with low income, whereas those with high income reported higher addiction scores. Participants who lacked close friends scored higher on both social anxiety and addiction, although no significant differences were found in psychological resilience. Team-sport athletes reported higher levels of both addiction and resilience compared to individual-sport participants. Longer duration of phone ownership was associated with

increased social anxiety, but showed no significant association with addiction or resilience levels. Finally, Pearson correlation analyses demonstrated a positive and significant relationship between smartphone addiction and social anxiety, whereas psychological resilience was not significantly correlated with either variable. These results suggest that social anxiety may be a contributing factor to digital addictive behaviours, while psychological resilience does not directly influence this relationship. Overall, the findings indicate that digital dependency in adolescents is closely linked to social anxiety and that psychological resilience is shaped primarily by individual and environmental factors. In light of these outcomes, the implementation of early social-skills training, digital literacy education, and sport-based psychosocial intervention programs is recommended.

Keywords: Smartphone addiction, social anxiety, psychological resilience.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VII
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLOLAR.....	XI
KISALTMALAR.....	XII
SİMGELER.....	XII
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	4
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Hipotezleri	5
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	7
Araştırmanın Sınırlılıkları	8
Varsayımlar	8
BİRİNCİ BÖLÜM.....	9
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	9
1.1. TEKNOLOJİ VE AKILLI TELEFON KULLANIMI.....	10
1.1.1. Akıllı Telefonların Günlük Yaşamdaki Yeri	11
1.1.2. Akıllı Telefonların Eğitim ve İş Yaşamındaki Rolü	12
1.1.3. Akıllı Telefonların Sağlık Alanında Kullanımı	13
1.1.4. Kuşaklar Arası Teknoloji Kullanım Farklılıkları.....	15
1.1.5. Teknoloji Kullanımının Etkileri.....	16
1.1.5.1. Aşırı teknoloji kullanım ve bağımlılık sorunu	17
1.2. BAĞIMLILIK.....	17
1.2.1. Bağımlılık Türleri	18
1.2.1.1. Madde bağımlılığı.....	18
1.2.1.2. Davranışsal bağımlılıklar	19
1.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı	20
1.2.3. Akıllı Telefon ve İnternet Bağımlılığının Psikolojik Etkileri	20
1.2.3.1. Dikkat dağınıklığı, stres ve uyku bozuklukları	21
1.3. SOSYAL KAYGI VE DİJİTAL ETKİLEŞİM.....	22
1.3.1. Sosyal Kaygının Temel Özellikleri.....	22
1.3.2. Sosyal Medya ile Artan Kaygı.....	23
1.4. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE TEKNOLOJİYLE BAŞA ÇIKMA	24
1.4.1. Psikolojik Sağlamlığı Destekleyen Bireysel Faktörler	25
1.4.1.1. Teknolojik Yoğunluk Karşısında Dayanıklılık.....	27
1.4.2. Dijital Detoks.....	27
İKİNCİ BÖLÜM	30
2. YÖNTEM	30
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	30
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	30
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	30

2.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ).....	31
2.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (Kısa Versiyon).....	31
2.3.4. Sosyal Kaygı Ölçeği (Kısa Form)	31
2.4. SÜREÇ.....	32
2.5. VERİ ANALİZİ.....	32
2.6. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK.....	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	34
3. BULGULAR.....	34
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	45
Sonuç ve Tartışma	45
Öneriler.....	64
KAYNAKÇA.....	66
EKLER	82
Ek 1: Etik Kurul İzni	82
Ek 2. Kişisel ve Demografik Bilgi Formu.....	83
Ek 3: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-PSÖ.....	84
Ek 4: Sosyal Kaygı Ölçeği-SKÖ	85
Ek 5: Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği-ATBÖ.....	86
ÖZ GEÇMİŞ	87

TABLÖLER

Tablo 1: Normallik Dağılımı Ölçek Sonuçları	33
Tablo 2: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	34
Tablo 3: Cinsiyete Göre Katılımcılara Uygulanan Ölçek ve Alt Boyutlarının Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	35
Tablo 4: Ailede Akıllı Telefon Kullanımı ile İlgili Sınırlama Var Mı Değişkenine Göre Katılımcılara Uygulanan Ölçek ve Alt Boyutlarının Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	36
Tablo 5: Uygulanan Ölçek ve Alt Boyutlarının Katılımcıların Yapmış Oldukları Spor Türü Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	37
Tablo 6: Uygulanan Ölçek ve Alt Boyutlarının Katılımcıların Yapmış Oldukları Spor Türü Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	38
Tablo 7: Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	39
Tablo 8: Katılımcıların Sahip Oldukları Yakın Arkadaş Sayısı Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	40
Tablo 9: Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	40
Tablo 10: Katılımcıların Günlük Ortalama Telefon Kullanım Süresine Göre Ölçek Toplam Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	41
Tablo 11: Katılımcıların En Çok Kullandığı Uygulama Türü Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	42
Tablo 12: Katılımcıların Günlük Ortalama Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları.....	43
Tablo 13: Katılımcılara Uygulanan ATBÖ, KPSÖ, SKÖ Ölçek Toplam Puanları ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları.....	43

KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
T-Testi	: Independent Samples T-Test

SİMGELER

X	: Ortalama (Mean)
f	: F Değeri (F-Statistic)
p	: P-Value
N	: Örneklem Büyüklüğü- Sum Of Squares, SS

GİRİŞ

Günümüzde dijital teknolojiler hayatın ayrılmaz bir parçası hâline gelmiş, özellikle akıllı telefonlar bireylerin günlük yaşamlarının merkezine yerleşmiştir. Akıllı telefonların sağladığı kolaylıklar ve sosyal etkileşim olanakları, bu cihazların bireyler tarafından yoğun şekilde kullanılmasına yol açmaktadır (Çakır vd., 2022). Ancak bu yoğun kullanım zamanla bir bağımlılık formuna dönüşebilmekte ve bireyin sosyal, akademik ve psikolojik işlevselliğini olumsuz etkileyebilmektedir (Ceyhan & Çakır, 2021). Özellikle ergenlik dönemi gibi gelişimsel açıdan kırılgan ve kritik bir evrede, bireylerin akıllı telefonla kurduğu ilişki, psikososyal sağlık açısından önemli sonuçlar doğurabilmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz etkileyecek düzeyde, telefon kullanımını kontrol edememeleri ve bu cihazlardan uzak kalma durumunda huzursuzluk yaşamaları ile tanımlanmaktadır. Teknolojik araçların sağladığı sınırsız erişim ve anlık iletişim imkânları, bireylerde dopamin odaklı bir haz döngüsü oluşturmakta ve bu durum, özellikle genç bireylerin dikkat, motivasyon, odaklanma ve sosyal ilişkilerinde çeşitli sorunlara yol açabilmektedir (Civan, 2020; Coşkuntürk, 2023; Çakır, 2022; Yel vd., 2024). Araştırmalar, akıllı telefon kullanım süresi ile zihinsel sağlık sorunları arasında anlamlı bağlantılar olduğunu ortaya koymaktadır (Çakır & Erbaş, 2020; Maraş, 2021). Özellikle sosyal kaygı gibi duygusal problemlerle bu kullanım arasında karşılıklı besleyici bir ilişki olduğu öne sürülmektedir (Demir, 1997; Stein & Walker, 2001).

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda yetersiz görülme, eleştirilme, küçük düşme ya da reddedilme gibi durumlarla karşılaşma korkusu yaşamasıyla karakterize edilen bir kaygı bozukluğudur. Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (1994) göre sosyal kaygı, bireylerin sosyal ortamlardan kaçınmasına yol açan yaygın ve işlevselliği düşüren bir durumdur. Bu kaygı türü, özellikle ergenlerde akran ilişkileri, okul başarısı ve sosyal gelişim üzerinde derin izler bırakabilmektedir. Yapılan epidemiyolojik çalışmalarda, çocuk ve ergenler arasında sosyal kaygının %1,1 ila %3,9 oranlarında görüldüğü bildirilmektedir (Aktan, 2018; Verhulst vd., 1997; Demir, 1997). Sosyal kaygıya sahip bireyler, genellikle sosyal ortamlarda sessiz kalmayı tercih etmekte, bu da çevreleri tarafından "ağırbaşlı" olarak algılanmakta ve problem fark edilmeden yıllarca sürebilmektedir (Hudson & Rapee, 2000).

Sosyal kaygının görünmezliği, çoğu zaman yardım arayışını da geciktirmekte; bu bireyler sosyal ortamlarda iletişim kurmakta zorlandıkları için dijital platformlara yönelme eğilimi göstermektedir. Akıllı telefonlar, özellikle sosyal medya uygulamaları aracılığıyla bireyin sosyal etkileşim ihtiyacını "güvenli" bir biçimde karşılama ortamı sunmakta, böylece

sosyal kaygıdan kaçış için bir sığınak hâline gelmektedir. Bu bağlamda, sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin akıllı telefon bağımlılığı geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu öne sürülebilir (Essau vd., 1999).

Bu noktada devreye giren bir başka önemli kavram ise psikolojik sağlamlıktır. Latince “resiliens” kelimesinden türeyen psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaştığı stres, travma, zorluk ve olumsuz yaşam olaylarına rağmen uyum sağlayabilme, kendini toparlama ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesidir (Carver, 1998; Smith vd., 2008). Türkçe literatürde “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2006), “yılmazlık” (Gürkan, 2006) ve “psikolojik sağlamlık” (Kararımak, 2007a) kavramlarıyla karşılanan bu yapı, bireyin çevresel tehditler karşısındaki dayanıklılığını belirleyen temel bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik sağlamlık, yalnızca stresle baş etme becerisi değil; aynı zamanda yaşamın zorlukları karşısında yeniden yapılanabilme yeteneği olarak da ele alınmaktadır. Smith vd., (2008) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), diğer ölçme araçlarından farklı olarak, bireyin eski işlevselliğine dönme kapasitesine ve kendini toparlama gücüne odaklanması açısından dikkat çekmektedir. Bu yönüyle psikolojik sağlamlık, akıllı telefon bağımlılığı ya da sosyal kaygının birey üzerindeki olumsuz etkilerini sınırlayıcı, dengeleyici bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Literatürde psikolojik sağlamlık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkiye dair bulgular tutarlı bir görünüm sunmamaktadır. Bazı araştırmalar psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılık üzerinde koruyucu bir etkisi olduğunu gösterirken, bazı çalışmalar bu etkinin doğrudan anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır. Örneğin Feng Tian ve arkadaşlarının genç sporcular üzerinde yaptığı araştırmada, psikolojik sağlamlığın mobil telefon bağımlılığıyla doğrudan anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı, ancak depresyon aracılığıyla dolaylı bir koruyucu etki gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın bağımlılık davranışını zihinsel sağlık üzerinden etkileyen dolaylı bir mekanizma olabileceğini düşündürmektedir. Buna karşılık, Nesrin Ögüt vd., (2024) çalışmasında psikolojik sağlamlık ile dijital bağımlılık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmış; sağlamlık düzeyi arttıkça dijital bağımlılığın azaldığı, ayrıca dijital cihaz kullanım süresinin bağımlılığı artırdığı gösterilmiştir. Bir başka çalışmada Mustafa Alperen Kurşuncu, üçgenleşme ile özdeşleşme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı bir role sahip olduğunu, ancak psikolojik sağlamlığın bu ilişkide anlamlı bir aracı değişken olmadığını ortaya koymuştur. Öte yandan, Büşra Çapa vd. (2023) pandemi döneminde yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmada psikolojik sağlamlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuş; ayrıca evli ve

alışan bireylerin psikolojik sağlamlığının daha yüksek, akıllı telefon bağımlılığının ise daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Bu alışmalar birlikte ele alındığında, psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılıkla ilişkisine dair literatürde hem doğrudan anlamlı hem de anlamlı olmayan bulguların bulunduğu görülmektedir. Bazı araştırmalar psikolojik sağlamlığın bağımlılığı doğrudan azaltan koruyucu bir faktör olduğunu öne sürerken, bazıları bu etkinin yalnızca dolaylı veya bağlamsal olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Benzer şekilde sosyal kaygı ile psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim de literatürde net bir çerçeveye oturmamış olup, sonuçların örneklem özelliklerine, psikososyal değişkenlere ve bağlamsal faktörlere göre farklılaştığı görülmektedir. Dolayısıyla bu alandaki belirsizlikler, mevcut çalışmanın temel araştırma problemini oluşturarak daha kapsamlı ve bütüncül bir incelemenin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırma, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi bütüncül bir bakış açısıyla incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle ergen ve genç bireyler üzerinde yürütülen bu çalışmada, bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin, akıllı telefon kullanım alışkanlıklarıyla nasıl bir etkileşim içinde olduğu; bununla birlikte, psikolojik sağlamlık düzeylerinin bu ilişkiye nasıl yön verdiği ele alınmaktadır. Elde edilen bulguların hem bireysel düzeyde farkındalık yaratması hem de eğitim, psikolojik danışmanlık ve dijital okuryazarlık alanlarında müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın nemi, günümüz gençliğinin teknolojiyle olan ilişkisini sadece yüzeysel alışkanlıklar üzerinden değil, psikolojik temelleriyle birlikte değerlendirme çabasında yatmaktadır. Ayrıca sosyal kaygının yaygınlaşması ve görünmezliği göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmanın sosyal kaygıya sahip bireyleri anlamaya ve destekleyici yaklaşımlar geliştirmeye yönelik önemli ipuçları sunacağı öngörülmektedir. Psikolojik sağlamlık gibi koruyucu faktörlerin bu üçlü ilişki içinde nasıl rol oynadığına dair elde edilecek bulgular hem bireysel farkındalık hem de kurumsal destek uygulamaları açısından dikkate değer katkılar sunabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma ile akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığı; bu ilişkilerin hangi yönlerde birbirini etkilediği ve olası müdahale alanlarının neler olabileceği bilimsel temellere dayalı olarak ortaya konulacaktır. Bu bağlamda hem psikoloji literatürüne hem de sahada çalışan ruh sağlığı uzmanlarına değerli katkılar sunması beklenmektedir.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Dijital teknolojilerin baş döndürücü hızla geliştiği günümüzde, bireylerin günlük yaşam pratikleri önemli ölçüde dönüşmüş; iletişimden eğlenceye, eğitimden sosyal ilişkilere kadar pek çok alanda akıllı telefonlar merkezî bir konuma yerleşmiştir (Çalışkan vd., 2017; Tandon, 2021). Özellikle genç bireyler arasında yoğun şekilde kullanılan akıllı telefonlar, bilgiye erişimi kolaylaştırmakla birlikte; kontrolsüz, tekrarlayıcı ve aşırı kullanımla birlikte bağımlılık davranışını tetikleyerek çeşitli psikososyal sorunlara zemin hazırlayabilmektedir (Almulla, 2025; Ceyhan & Çakır, 2021). Araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığının sosyal kaygı, yalnızlık, dikkat problemleri, düşük benlik algısı ve yüz yüze iletişimden kaçınma gibi sorunlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Al-Amri vd., 2023; Tandon vd., 2021). Gençler üzerinde yapılan çalışmalar, dijital ortamlarda geçirilen sürenin artmasıyla sosyal becerilerin zayıfladığını, akademik ve sosyal uyumun olumsuz etkilendiğini ortaya koymaktadır (Olca, 2023).

Bu noktada, bireylerin zorlu yaşam koşulları karşısında gösterdikleri uyum ve toparlanma kapasitesi olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık hem dijital bağımlılık hem de sosyal kaygı üzerinde koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Southwick vd., 2014; Yam vd., 2024). Nitekim bazı çalışmalar psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılığı doğrudan azalttığını (Öğüt & Karakoç, 2024), bazılarının ise bu ilişkinin yalnızca depresyon ve kaygı gibi psikolojik belirtiler aracılığıyla dolaylı şekilde ortaya çıktığını göstermesi (Tian vd., 2024) literatürde net bir tablo sunmadığını ortaya koymaktadır. Benzer biçimde, sosyal kaygı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki de bağlama, örnekleme ve kullanılan ölçme araçlarına göre değişen sonuçlar vermektedir. Bu durum, akıllı telefon bağımlılığı–psikolojik sağlamlık–sosyal kaygı ilişkisinin bütüncül biçimde ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Mevcut literatürdeki bu çelişkili bulgular, özellikle genç bireylerde giderek artan akıllı telefon bağımlılığı riskinin psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı bağlamında daha kapsamlı biçimde incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu çalışma, bireylerin dijital teknolojilerle kurduğu ilişkiyi psikolojik ve sosyal değişkenlerle birlikte ele alarak; akıllı telefon bağımlılığı, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı arasındaki dinamik etkileşimi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Böylece, akıllı telefon bağımlılığını azaltmada kullanılabilecek olası koruyucu faktörlerin belirlenmesi ve risk gruplarının erken tespit edilmesine yönelik önemli bir kuramsal ve uygulamalı katkı sunulması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu kapsamda:

Akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek, akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, sosyal kaygı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu kapsamda değerlendirilen demografik değişkenler; cinsiyet, yapılan spor türü, ailede akıllı telefon kullanımına yönelik sınırlama durumu, günlük ortalama telefon kullanım süresi, akıllı telefon sahipliği süresi, ailenin ekonomik gelir durumu, yakın arkadaş sahibi olma durumu, en çok kullanılan uygulama türü ve yaşıdır.

Araştırmanın Hipotezleri

Çalışmanın amacına uygun aşağıdaki hipotezlere yer verilmiştir.

H1: Katılımcıların cinsiyetine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H2: Katılımcıların cinsiyetine göre sosyal kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H3: Katılımcıların cinsiyetine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H4: Ailede akıllı telefon kullanımına yönelik sınırlama olan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, sınırlama olmayanlara göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir.

H5: Ailede sınırlama olan bireylerin sosyal kaygı düzeyleri anlamlı şekilde farklıdır.

H6: Ailede sınırlama olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı şekilde farklıdır.

H7: Yapılan spor türüne göre akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde anlamlı fark vardır.

H8: Yapılan spor türüne göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı fark vardır.

H9: Yapılan spor türüne göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı fark vardır.

H10: Katılımcıların yaş gruplarına göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H11: Katılımcıların yaş gruplarına göre sosyal kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H12: Katılımcıların yaş gruplarına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H13: Yakın arkadaş sayısına göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı farklılık

göstermektedir.

H14: Yakın arkadaş sayısına göre sosyal kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H15: Yakın arkadaş sayısına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H16: Gelir düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı şekilde değişmektedir.

H17: Gelir düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyleri anlamlı şekilde değişmektedir.

H18: Gelir düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı şekilde değişmektedir.

H19: Günlük telefon kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyi anlamlı şekilde artmaktadır.

H20: Günlük telefon kullanım süresi arttıkça sosyal kaygı düzeyi anlamlı şekilde artmaktadır.

H21: Günlük telefon kullanım süresi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi anlamlı şekilde azalmaktadır.

H22: En çok kullanılan uygulama türüne göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı şekilde farklılık göstermektedir.

H23: En çok kullanılan uygulama türüne göre sosyal kaygı düzeyleri anlamlı şekilde farklılık göstermektedir.

H24: En çok kullanılan uygulama türüne göre psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı şekilde farklılık göstermektedir.

H25: Farklı günlük telefon kullanım süresi grupları arasında akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde anlamlı fark vardır.

H26: Farklı telefon kullanım süresi grupları arasında sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı fark vardır.

H27: Farklı telefon kullanım süresi grupları arasında psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı fark vardır.

H28: Akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H29: Akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü anlamlı

bir ilişki vardır.

H30: Sosyal kaygı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Akıllı telefonların günlük yaşamın merkezinde konumlanmasıyla birlikte dijital bağımlılık, özellikle genç nüfus arasında hızla artan bir davranışsal sorun hâline gelmiştir. Literatürde akıllı telefon bağımlılığının; sosyal kaygı, yalnızlık, dikkat dağınıklığı, uyku bozuklukları ve akademik performans düşüklüğü gibi çok yönlü psikolojik ve sosyal sorunlarla ilişkili olduğu geniş biçimde rapor edilmektedir (Tandon, 2021; Almulla, 2025; Ceyhan & Çakır, 2021). Yoğun dijital kullanımın yüz yüze iletişimi zayıflatmasıyla sosyal kaygı düzeylerinin yükseldiği (Tandon vd., 2021), genç bireylerde dikkatin ve fiziksel aktivitenin azaldığı (Al-Amri vd., 2023), akademik ve sosyal fonksiyonelliğin gerilediği (Olçay, 2023) görülmektedir. Bu bulgular, akıllı telefon bağımlılığının yalnızca teknolojik bir alışkanlık değil; psikososyal açıdan çok boyutlu bir risk faktörü olduğunu göstermektedir.

Öte yandan psikolojik sağlamlık, bireyin stres, kaygı ve zorluklar karşısında uyum sağlama ve işlevselliğini sürdürme kapasitesi olarak tanımlanmakta ve hem dijital bağımlılık hem de sosyal kaygı üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Southwick vd., 2014; Yam vd., 2024). Bazı çalışmalarda psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılığı doğrudan azalttığı (Öğüt & Karakoç, 2024), sanat ve spor etkinliklerine katılım gibi koruyucu faktörlerin dijital bağımlılığı düşürdüğü ve dayanıklılığı artırdığı (İme vd., 2024) bulgulanmıştır. Ancak literatürdeki diğer çalışmalar, bu ilişkinin yalnızca depresyon ve kaygı gibi psikolojik belirtiler üzerinden dolaylı bir biçimde ortaya çıktığını göstermektedir (Tian vd., 2024). Dolayısıyla psikolojik sağlamlık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkiye dair bulguların tam olarak tutarlı olmadığı, bu alanda açıklığa kavuşturulması gereken önemli bir boşluğun bulunduğu görülmektedir.

Bu araştırma, söz konusu boşluğu gidermeyi amaçlayarak akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık değişkenlerini bütüncül bir çerçevede incelemektedir. Literatürde bu üç değişkenin aynı model içerisinde ele alındığı çalışmaların sınırlı olması, araştırmanın özgün değerini artırmaktadır. Çalışma, hem risk faktörleri (aşırı telefon kullanımı, sosyal kaygı) hem de koruyucu faktörleri (psikolojik sağlamlık) birlikte değerlendirerek dijital bağımlılığın psikososyal belirleyicilerini daha kapsamlı şekilde ortaya koymayı hedeflemektedir.

Araştırmadan elde edilen bulguların, özellikle eğitim kurumlarında ve psikolojik danışma hizmetlerinde uygulanabilir nitelikte olması beklenmektedir. Genç bireylerde teknoloji kullanımına ilişkin farkındalığın artırılmasına, psikolojik sağlamlığı güçlendirmeye yönelik programların geliştirilmesine ve sosyal kaygıyla başa çıkma becerilerini destekleyecek psiko-eğitsel uygulamaların hazırlanmasına önemli katkılar sunacaktır. Ayrıca çalışma, dijital detoks, öz-düzenleme ve sağlıklı teknoloji kullanımı gibi güncel yaklaşımlara bilimsel temel sağlayarak genç nüfusun ruh sağlığının korunmasına yönelik müdahale alanlarını destekleme potansiyeline sahiptir.

Bu nedenle araştırma hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde önemli bir boşluğu doldurmakta; dijitalleşmenin genç bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini çok boyutlu biçimde ele alarak davranışsal bağımlılık literatürüne, psikolojik sağlamlık çalışmalarına ve sosyal kaygı alanına anlamlı katkılar sunmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma bazı sınırlılıklar çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırma örneklemini yalnızca lise öğrencileri ile sınırlıdır; bu nedenle bulgular geniş yaş gruplarına genellenemez. Araştırmada kullanılan ölçekler belirli kültürel bağlamlara göre geliştirilmiştir; farklı kültürel ortamlarda geçerliliği değişebilir.

Varsayımlar

Araştırma, bazı temel varsayımlar doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Öncelikle, katılımcıların uygulanan ölçek maddelerine dürüst ve samimi biçimde yanıt verdikleri kabul edilmiştir. Araştırmada kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) gibi ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır. Bununla birlikte, araştırma örnekleminin, evreni temsil edebilecek nitelikte olduğu kabul edilmiştir. Çalışma sürecinde, dışsal etkenlerin (örneğin katılımcıların dikkat düzeyi, motivasyonları, çevresel koşullar) bireylerin yanıtlarını anlamlı düzeyde etkilemediği düşünülmektedir. Son olarak, araştırmada ele alınan psikososyal değişkenlerin (akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık) bireylerin yaşamında belirleyici bir role sahip olduğu ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde gözlemlenebileceği kabul edilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Günümüz dijital çağın hızla gelişen yapısı içerisinde akıllı telefonlar, bireylerin günlük rutinlerinin ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Özellikle 2025 yılı itibarıyla yapılan araştırmalar, bu cihazların kullanım oranındaki artışın yalnızca iletişim ve bilgiye erişim kolaylığı sağlamadığını; aynı zamanda psikososyal açıdan önemli riskleri de beraberinde getirdiğini göstermektedir. Nitekim Elmaoğlu ve Coşkun'un (2025) ergenlerle yürüttüğü çalışmada, akıllı telefon bağımlılığının uyku yoksunluğu, yaşam biçimi bozulmaları ve bilişsel işlevlerde azalma gibi çok yönlü olumsuz sonuçlar doğurduğu belirlenmiştir. Bu durum, akıllı telefon bağımlılığının yalnızca davranışsal bir sorun değil, aynı zamanda biyopsikososyal iyi oluş üzerinde etkili olan karmaşık bir fenomen olduğunu ortaya koymaktadır.

2025 yılı literatürü, özellikle üniversite ve ergen örneklemelerinde dijital bağımlılık eğilimlerinin yükseldiğine vurgu yapmaktadır. Örneğin Çapuk (2025), üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun akıllı telefon kullanıcısı olduğunu ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve baba eğitim durumu gibi değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaştığını bildirmiştir. Çalışma, 15-4 yaş aralığındaki gençlerin sosyal medyayı günde birden fazla kez kullanmalarının bağımlılık puanlarını yükselttiğini göstermektedir. Bu bulgu, dijitalleşmenin genç kuşakta giderek daha yoğun ve kontrolsüz bir kullanım örüntüsü oluşturduğuna işaret etmektedir.

2025 yılı verilerinin desteklediği bir diğer çalışma, Söyler ve Bulut (2025) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada öğrencilerin genel bağımlılık düzeylerinin ortalamasının altında olduğu görülse de cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunmuş; erkek öğrencilerin sosyal yönelimli dijital etkileşimlerde daha bağımlı olduğu saptanmıştır. Ayrıca telefon değiştirme sıklığı iki yılda bir olan öğrencilerin daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip olması, akıllı telefon kullanımının yalnızca içerik tüketimi değil, cihaz yenileme davranışıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Mezun öğrencilerde bağımlılık düzeyinin daha yüksek bulunması, ekran süresi ve yetişkinlik geçiş dönemlerindeki teknoloji kullanım alışkanlıkları açısından dikkat çekici bir bulgudur.

Bu bulgulara ek olarak, 2023-2024 yılı literatürü dijital bağımlılığın psikososyal temellerine ilişkin önemli veriler sunmaktadır. Topal vd., (2023) çalışmada, ergen ve gençlerde internet ve akıllı telefon bağımlılığının psikolojik iyi oluşla negatif ilişkili olduğu, yalnızlığın bu ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığı gösterilmiştir. Benzer şekilde, Güven ve Şimşek'in (2023) araştırmasında, bağımlılık düzeyi arttıkça yalnızlık ve psikolojik sıkıntının

yükseldiği raporlanmıştır. 2024 yılında yapılan çalışmalar da aşırı telefon kullanımının depresyon ve anksiyete düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Başaran & Mutlu, 2024).

Bu noktada psikolojik sağlamlık devreye girmekte ve dijital bağımlılığın olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir faktör olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireyin stres, zorluk ve travmatik yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi olarak ele alınmaktadır (Southwick vd., 2014). Güncel çalışmalar, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin dijital bağımlılıklardan daha az etkilendiğini, sosyal kaygı düzeylerinin ise daha düşük olduğunu göstermektedir (Yam vd., 2024). Ayrıca İme ve arkadaşlarının (2024) bulguları, spor ve sanat etkinliklerine katılım gibi psikolojik sağlamlığı artıran etkinliklerin dijital bağımlılığı azalttığını ortaya koymaktadır.

Tüm bu çalışmalar bir arada değerlendirildiğinde, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık arasında çok boyutlu ve karşılıklı etkileşime dayalı bir ilişki ağı bulunduğu görülmektedir. 2025 yılı araştırmaları bu ilişkinin özellikle genç kuşakta daha görünür olduğunu ortaya koymakta; 2023 ve 2024 yılı literatürü ise bu yapısal ilişkilerin psikolojik iyi oluş, yalnızlık ve depresyon gibi değişkenlerle bağlantılarını desteklemektedir. Bu bağlamda, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi; hem kuramsal bilgi birikimine katkı sağlamakta hem de gençler için geliştirilecek önleyici ve destekleyici psikolojik müdahaleler açısından önemli veriler sunmaktadır.

1.1. TEKNOLOJİ VE AKILLI TELEFON KULLANIMI

Günümüzde enformasyon ve iletişim teknolojilerinde yaşanan hızlı gelişmeler, bireylerin bilgiye erişim biçimlerini ve günlük yaşam alışkanlıklarını köklü biçimde dönüştürmüştür. Özellikle internetin küresel ölçekte kısa sürede yaygınlaşması, geleneksel medya araçlarının toplum içindeki etkisini azaltmış ve yeni medya düzeninin temellerini atmıştır (Çalışkan vd., 2017). Bu dönüşümle birlikte daha önce keskin sınırlarla ayrılan iletişim sistemleri geçerliliğini yitirmiş; veri iletişimi, bilgisayar sistemleri ve kitle iletişim araçları iç içe geçerek yöneşme sürecine girmiştir (Tüzüntürk, 2017; Uğur, 2003). Yeni medyanın en önemli aracı haline gelen internet, ses, görüntü ve metni aynı platformda birleştirerek sınırsız ve çoklu içerik sunumu gerçekleştirebilir hale gelmiştir (Karakaş, 2002; Samwar & Soomro, 2013). Bu teknolojik gelişmeler, akıllı telefonların işlevselliğini artırmış; onları yalnızca bir iletişim aracı olmaktan çıkararak internete erişim, alışveriş, oyun, müzik gibi pek çok işlevi yerine getirebilen taşınabilir cihazlara dönüştürmüştür (Özkoçak, 2016). Özellikle 4G, 5G teknolojisiyle birlikte akıllı telefonlar bireylerin gündelik yaşamlarının merkezine yerleşmiş,

kullanıcıların bu cihazlarla neredeyse fiziksel olarak bütünleşmesine neden olmuştur (Akçay, 2013; Ada & Tatlı, 2012).

Cep telefonları yaşama girdikleri andan itibaren hem geleneksel telefon işlevlerini yerine getirmişler hem de sabit telefonların hareketsiz oluşlarının üstesinden gelmişlerdir (Özcan ve Koçak, 2003). Mobil internet altyapılarının yaygınlaşmasıyla birlikte akıllı telefonlar yalnızca iletişim değil, eğlence, bilgiye erişim ve sosyal paylaşım açısından da merkezi bir mecra haline gelmiştir. Ancak bu yoğun kullanım beraberinde bazı psikososyal ve fizyolojik sorunları da getirmiştir.

Türkiye’de yapılan araştırmalar da benzer biçimde gençlerin dijital ortamda geçirdiği sürenin yüz yüze etkileşimleri azalttığını ve sosyal beceriler ile akademik başarıyı olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır (Olçay, 2023). Akıllı telefonların yaygınlaşması yalnızca bireysel sağlıkla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda dikkat dağınıklığı ve kaygı bozuklukları gibi sosyo-kültürel sorunları da beraberinde getirmektedir. Suudi Arabistan’da yapılan bir çalışmada, ortaokul çağındaki çocuklarda akıllı telefon bağımlılığının dikkat düzeyini düşürdüğü ve fiziksel aktivite süresini azalttığı belirlenmiştir (Al-Amri vd., 2023). Hollanda’daki okul içi telefon yasağı uygulamasının ardından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin üçte ikisinde dikkat düzeyinin arttığı ve sosyal etkileşim algılarının olumlu yönde değiştiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, sosyal medya uygulamalarının tetiklediği “kaçırma korkusu” (FOMO) gibi psikolojik mekanizmaların bireylerde yalnızlık, sosyal kaygı ve dikkat sorunlarını artırdığı da belirlenmiştir (Ceyhan & Çakır, 2021). Bu durum, özellikle Z kuşağı bireylerinde akıllı telefon bağımlılığı riskinin ve buna bağlı psiko-sosyal sorunların arttığını göstermektedir.

1.1.1. Akıllı Telefonların Günlük Yaşamdaki Yeri

Telefonun 1876 yılında Alexander Graham Bell tarafından icat edilmesiyle başlayan iletişim teknolojilerindeki dönüşüm, günümüzde çok işlevli akıllı telefonların yaygınlaşmasına kadar uzanan köklü bir evrim süreci geçirmiştir (Minaz & Bozkurt, 2017). Başlangıçta yalnızca sabit hatlar üzerinden gerçekleşen iletişim, zamanla kablosuz teknolojilerin geliştirilmesiyle hareket kazanmış ve 1970’li yıllardan itibaren cep telefonları gündelik yaşamda kullanılmaya başlanmıştır. Bu cihazlar, başta sadece sesli iletişimi mümkün kılarken; internet bağlantısı, mobil uygulamalar ve multimedya özellikleriyle zaman içinde “akıllı telefon” niteliğini kazanmıştır. Özellikle Steve Jobs’un 2007 yılında ilk iPhone’u tanıtmasıyla birlikte, akıllı telefonlar küresel ölçekte hızla yayılmış ve satışlarında büyük bir artış yaşanmıştır. Güncel verilere göre, dünya genelinde yaklaşık 7,2 milyar aktif akıllı telefon bulunmaktadır; bu sayı, küresel nüfusun yaklaşık %90’ına karşılık gelmektedir (DemandSage, 2025). Günümüzde akıllı telefonlar yalnızca iletişim amacıyla değil; haber takibi, sosyal medya etkileşimi, finans

yönetimi, eğitim, sağlık ve eğlence gibi çok çeşitli alanlarda aktif biçimde kullanılmakta, bireylerin gündelik yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir. Özellikle pandemi gibi olağanüstü koşullarda bu cihazlar, uzaktan eğitim ve dijital sağlık hizmetlerinin yürütülmesinde kritik rol oynamıştır (Çakır, 2020). Böylece akıllı telefonlar, bireysel yaşamı kolaylaştırmakla kalmamış; toplumsal dönüşümleri şekillendiren temel teknolojik araçlardan biri haline gelmiştir. Akıllı telefonların erişilebilirliği ve çok yönlülüğü, bireylerin sadece çevrimiçi eğlenceye erişmelerine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin sanal sosyal ilişkiler kurmalarına da yardımcı olabilmektedir (Heng vd., 2023).

1.1.2. Akıllı Telefonların Eğitim ve İş Yaşamındaki Rolü

Günümüz toplumlarında akıllı telefonlar, yalnızca bireysel iletişim ve eğlence aracı olmaktan çıkmış; eğitimden iş yaşamına, mühendislikten turizme kadar pek çok alanda temel bir işlev üstlenmiştir. Küresel ölçekte yaygınlaşan bu cihazlar, kullanıcıların bilgiye erişimini kolaylaştırmakla kalmayıp, veri toplama, analiz etme, paylaşma ve yorumlama süreçlerinde de önemli katkılar sunmaktadır. Hem yükseköğretim bağlamında öğrencilerin araştırma becerilerini geliştirmelerine olanak sağlamak hem de farklı sektörlerde yenilikçi uygulamaların hayata geçirilmesine imkân tanımaktadır. Bu çok yönlü kullanım biçimleri, akıllı telefonların günümüz eğitim ve iş dünyasının vazgeçilmez araçları arasında yer aldığını açıkça göstermektedir.

Costa (2019), akıllı telefonların üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası olduğundan hareketle, bu cihazların görsel nitel araştırma yöntemlerinin öğretimi için yenilikçi bir pedagojik araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Sosyoloji lisans öğrencileri, ders kapsamında akıllı telefonlarını kullanarak not alma, ses kaydı, fotoğraf ve video gibi görsel veriler toplamış ve yorumlamıştır. Çalışma, öğrencilerin görsel okuryazarlık becerilerini geliştirmelerinde ve nitel verileri daha etkin biçimde kaydetmelerinde akıllı telefonların kolay, erişilebilir ve motive edici bir araç olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bu yaklaşım öğrencilere gündelik gözlem ile sistematik bilimsel gözlem arasındaki farkı kavratmada ve etik konular üzerine düşünmede önemli katkılar sağlamıştır. Bu bağlamda, akıllı telefonların eğitimde pratik, erişilebilir ve pedagojik açıdan motive edici araçlar olduğu vurgulanmaktadır. Çalışmalar bütünsel olarak değerlendirildiğinde, klasik kaynaklar (Berger, 1972; Silverman, 2011) görsel araştırma ve gözlem yöntemlerinin temellerini sunarken, daha güncel kaynaklar (Paulus vd., 2017; Creswell, 2018) dijital yöntemlerin çağdaş sosyal bilim bağlamındaki yenilikçi kullanımını desteklemektedir.

Akıllı telefonların yalnızca bireysel kullanım alışkanlıkları değil, tüketici memnuniyeti boyutu da araştırmalara konu olmaktadır. Bu kapsamda, beş büyük akıllı telefon markasına

ilişkin çevrimiçi kullanıcı yorumları makine öğrenmesi teknikleriyle analiz edilmiş ve müşteri memnuniyetinde öne çıkan temel özellikler belirlenmiştir. Çalışmada, fiyat kategorilerine göre tüketici algılarının değiştiği, özellikle kamera, pil ömrü ve kullanım kolaylığı gibi özelliklerin memnuniyet üzerinde belirleyici rol oynadığı saptanmıştır (İmtiaz & İslam, 2020). Bu sonuçlar, akıllı telefonların eğitim alanında olduğu kadar tüketici davranışlarının analizinde de güçlü bir araştırma nesnesi olduğunu göstermektedir.

Eğitim ve tüketici araştırmalarındaki bu rolün ötesinde, akıllı telefonların turizm alanında da yenilikçi uygulamalara imkân sağladığı görülmektedir. Örneğin, kırsal bir festivalde ziyaretçilerin GPS tabanlı akıllı telefon uygulaması aracılığıyla hareketleri takip edilmiş ve ziyaretçilerin yoğunlukla giriş ve merkez alanlarda yoğunlaştığı belirlenmiştir. Araştırma, kırsal turizmde sosyo-ekonomik sürdürülebilirlik açısından ziyaretçi akışının yönlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Yun & Park, 2014). Bu bağlamda, akıllı telefonlar yalnızca bireysel veri toplama aracı olmanın ötesinde, toplumsal organizasyonların sürdürülebilirliği için de stratejik bilgiler sağlamaktadır.

Akıllı telefonların kullanım alanı yalnızca sosyal bilimlerle sınırlı değildir; mühendislik uygulamalarında da önemli katkılar sunduğu görülmektedir. El-Ashmawy (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, akıllı telefon kameraları kullanılarak yakın mesafe fotogrametri tekniğiyle yapıların deformasyon ölçümleri yapılmış ve elde edilen sonuçların profesyonel cihazlarla karşılaştırılabilir düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, akıllı telefonların düşük maliyetli ve esnek ölçüm araçları olarak mühendislik alanında da kullanılabileceğini göstermektedir.

Son olarak, akıllı telefonların sağladığı dijital haritalama ve mekânsal veri altyapısı, akıllı şehir uygulamalarında kritik bir rol oynamaktadır. Loo ve Tang (2019) tarafından yapılan çalışmada, Asya örnekleri üzerinden dijital haritaların kaynakların optimize edilmesi, sürdürülebilirlik, çevre yönetimi ve kentsel planlama süreçlerinde önemli katkılar sağladığı belirtilmiştir. Böylelikle, akıllı telefonların eğitimden mühendisliğe, turizmden kentsel planlamaya kadar pek çok alanda hem bireysel hem de kurumsal düzeyde dönüştürücü etkiler yarattığı söylenebilir.

1.1.3. Akıllı Telefonların Sağlık Alanında Kullanımı

Akıllı telefonlar, günümüzde yalnızca iletişim ve eğlence işlevleriyle sınırlı kalmayıp sağlık alanında da önemli bir dönüşüm yaratmaktadır. Dijital sağlık uygulamaları, tele-tıp çözümleri ve fitness programları sayesinde bireylerin sağlık durumlarını takip etmeleri, yaşam kalitelerini artırmaları ve sağlık hizmetlerine daha kolay erişimleri mümkün hale gelmektedir.

Bu çok yönlü kullanım hem özel gereksinim gruplarına hem de sağlıklı bireylere yönelik yenilikçi çözümler geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Örneğin, özel gereksinim gruplarında akıllı telefonların destekleyici bir araç olarak kullanıldığı görülmektedir. Alzheimer hastalarıyla yapılan bir çalışmada, telefonun düzenli aralıklarla fotoğraf çekerek günlük yaşantıyı kaydetmesi ve bu görüntülerin hasta ile bakıcıya izletilmesi, hastaların otobiyografik bellek performansını artırmıştır (De Leo vd., 2011). Bu sonuç, dijital teknolojilerin bilişsel destek süreçlerinde de etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Eğitim ortamlarında teknoloji genellikle fiziksel aktiviteye rakip olarak görülse de, bazı mobil uygulamalar öğrencilerin sağlık farkındalığını artırmada önemli bir araçtır. Garver ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında, Azumio kalp atış hızı uygulamasının doğruluğu klinik ölçümlerle test edilmiş ve uygulamanın öğrencilerin kalp sağlığını takip etmeleri için etkili bir araç olabileceği belirlenmiştir. Böylece, mobil sağlık uygulamalarının eğitim alanında farkındalık yaratma potansiyeli de ortaya konmuştur.

Akıllı telefonların sensör özellikleri de sağlık ve güvenlik alanında dikkat çekici katkılar sunmaktadır. Yapılan çalışmalarda, telefonların jiroskop ve ivmeölçer sensörleri kullanılarak yaşlı bireylerde düşme olaylarının tespit edilebildiği, böylece hem bireylerin hem de yakın çevresinin anında uyarılarak hızlı şekilde müdahale imkânı sağlandığı belirlenmiştir. Ayrıca, ivmeölçer sensörleri aracılığıyla günlük aktivitelerin (uyuma, dinlenme, yürüme, koşma) otomatik olarak tespit edilebildiği ve her bir aktivitenin enerji harcamasına dönüştürülebildiği gösterilmiştir. Bu sayede bireylerin yaşam düzenleri ve fiziksel aktiviteleri hakkında ayrıntılı veriler elde edilmiştir (Chinrungrueng vd., 2017).

Akıllı bağlantılı spor ürünleri de sağlık davranışlarının sürdürülebilirliği açısından önemlidir. Song vd. (2017) tarafından yapılan araştırmada, Planlı Davranış Teorisi çerçevesinde kullanıcıların tutumları, sosyal karşılaştırmaları ve algılanan davranışsal kontrollerinin, bu ürünleri kullanmaya devam etme niyetleri üzerinde belirleyici rol oynadığı görülmüştür. Bu bulgu, fitness uygulamalarının yalnızca bireysel motivasyon değil, sosyal dinamikler üzerinden de şekillendiğini göstermektedir.

Son olarak, akıllı telefon uygulamaları sigara bırakma sürecinde bireyler için önemli bir destek aracı haline gelmiştir. Ancak Portelli vd. (2022) yaptığı incelemede, mevcut sigara bırakma uygulamalarının çoğunun kanıta dayalı yöntemleri içermediği, yalnızca az sayıda uygulamanın sağlık profesyoneli desteği sunduğu belirlenmiştir. Bu durum, dijital sağlık uygulamalarının etkinliğini artırmak için daha güvenilir, bilimsel temellere dayalı çözümler geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

1.1.4. Kuşaklar Arası Teknoloji Kullanım Farklılıkları

Akıllı telefonların kullanımında kuşaklar arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Özellikle yaşlı bireylerin yeni işlevleri kabul etme süreçleri, genç kuşaklara kıyasla daha yavaş ve çok boyutlu olmaktadır. Zhou vd. (2013) tarafından yapılan bir araştırma, yaşlı yetişkinlerin akıllı telefonlarda yeni işlevleri benimsemesinde donanım kapasitesi, sosyal etki, dokunmatik ekran kullanımı ve öğrenme kaygısı gibi faktörlerin belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, yaşlı kullanıcıların teknolojiye uyum sağlamasında yalnızca teknik özelliklerin değil, aynı zamanda psikososyal faktörlerin de etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Teknolojiyi kabul etme sürecinde genel olarak yararlılık ve kullanım kolaylığı öne çıkmaktadır. Davis ve arkadaşlarının (1989) geliştirdiği Teknoloji Kabul Modeli ile Venkatesh ve arkadaşlarının (2003) çalışmaları, bu iki faktörün teknoloji kullanımında temel belirleyiciler olduğunu, yaş değişkeninin ise bu ilişkiyi güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, yaşlı bireylerin teknolojiye yönelik algılarında yaş faktörünün özellikle önemli bir rol üstlendiği söylenebilir.

Okunabilirlik de yaşlı kullanıcılar için kritik bir konudur. Omori ve arkadaşlarının (2002), Hourcade ve Berkel'in (2008) ile Ziefle'nin (2010) çalışmaları, yazı tipi ve ikonların büyük olmasının yaşlıların kullanım performansını artırdığını, ancak çok büyük olduğunda ekranın işlevselliğini azalttığını göstermektedir. Buna paralel olarak, Tuomainen ve Haapanen (2003), Massimi ve arkadaşları (2007), Kim ve arkadaşları (2007) ile Kurniawan (2008) yaşlı kullanıcıların soft key ve çoklu tuş kombinasyonlarını kafa karıştırıcı bulduğunu ve bu nedenle menü gezintisinde daha çok numara tuşlarını tercih ettiklerini belirtmiştir. Bu durum, yaşlı kullanıcılar için basit ve sade tasarımların önemini ortaya koymaktadır.

Sosyal etki, yaşlı bireylerin teknoloji kullanımlarında belirleyici bir başka faktördür. Kwon ve Moon (2007) ile Van Biljon ve Renaud (2008), yaşlı bireylerin çoğunlukla aile üyelerinin yönlendirmesiyle telefon edindiklerini ve yeni işlevleri öğrendiklerini vurgulamaktadır. Özellikle Van Biljon ve Renaud'un (2008) bulguları, yaşlı bireylerin kendi kararlarından çok aile desteğiyle teknoloji kullanımına yöneldiklerini açıkça göstermektedir.

Dokunmatik ekranlar ve fiziksel klavyeler arasındaki tercihler de kuşaklar arası farklılıklara işaret etmektedir. Kang ve Yoon (2008) ile Wright ve arkadaşlarının (2000) araştırmaları, dokunmatik ekranların seçim ve gösterme görevlerinde daha uygun bulunduğunu, ancak metin girişinde fiziksel klavyelerin yaşlı kullanıcılar için daha işlevsel kabul edildiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, cihaz tasarımlarında da yaşlı bireylerin ihtiyaçlarını karşılayacak alternatif çözümler kullanım kolaylığı sağlayacağı söylenebilir.

Yaşlı bireylerin akıllı telefon kullanımında karşılaştıkları güçlükler; donanım kapasitesi, öğrenme kaygısı, okunabilirlik, tuş tasarımı, sosyal destek ve giriş yöntemleri gibi çok boyutlu faktörlerden etkilenmektedir. Bu farklılıkların anlaşılması, yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına uygun, erişilebilir ve kullanıcı dostu akıllı telefon tasarımlarının geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

1.1.5. Teknoloji Kullanımının Etkileri

Teknolojik bağımlılıklar, özellikle ergen bireylerin fiziksel aktivitelerine katılımını azaltmakta ve genel sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Coşkuntürk vd., 2023; Benvenuti vd., 2023). Akıllı telefonlar ve dijital platformlarda yer alan oyun türlerinin kullanımındaki hızlı artış, ergenlerin sosyal etkileşim biçimlerini, eğitim süreçlerini ve fiziksel hareketliliklerini önemli ölçüde dönüştürdüğü söylenebilir (Duman & Baştemur, 2023; Przybylski & Weinstein, 2019). Akıllı telefonlar yalnızca iletişim aracı olmanın ötesinde; oyun, sosyal medya, çevrim içi etkileşim ve eğlence gibi pek çok dijital fonksiyonu barındırarak ergenlerin ilgisini yoğun biçimde olumlu anlamda da kullanılmaktadır (Yanık & Yanık, 2021). Ancak bu dijital katılım, çoğunlukla hareketsiz yaşam tarzını beraberinde getirmekte ve fiziksel sağlık açısından risk oluşturabilmektedir (Özsaydı & Uslu, 2024; Rose ve ark., 2022). Yüz yüze etkinliklerin azalması ve dijital platformlara yönelim, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımını daha da kısıtlamıştır (Ağgöl & Yalçın, 2024; Hughes vd., 2022; Xiang vd., 2020). Özellikle dijital oyun dünyasının genişlemesi, ergenlerin ekran başında geçirdiği süreyi artırarak sosyal ilişkilerinde kopmalara ve günlük aktivitelerde aksamaya neden olabilmektedir (Ceyhan & Çakır, 2021; Tuncay & Göger, 2022). Dahası, uzun süreli hareketsizlik ve ekran bağımlılığı, obezite gibi fiziksel sağlık sorunlarını artırmakta, özellikle genç bireylerde beden sağlığını tehdit etmektedir. Bunun birlikte Sürekli ekrana bakma nedeni baş ağrısı ve göz bozukluğu, uyku bozukluğu gibi sağlık sorunları baş göstermektedir (Kwon vd., 2013; Liu vd., 2024; Soni vd. 2017). Çocuklarda aşırı akıllı telefon kullanımının göz sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğuna dair klinik bulgular mevcuttur. Örneğin, bir vaka raporunda günde 4 saatten fazla akıllı telefon kullanan çocuklarda akomodatif spazm ve buna bağlı diplopi geliştiği bildirilmiştir. Bu durum, eğitim sürecinde odaklanmayı güçleştirmekte ve uzun vadede miyopi riskini artırmaktadır (Kaur vd., 2018). Aile içinde edinilen dijital alışkanlıkların da bu süreçte belirleyici olduğu vurgulanmaktadır. Sedanter yaşam biçimini benimsemiş ailelerde, çocuklar sosyal etkileşim ihtiyaçlarını çevrim içi arkadaş çevresi aracılığıyla karşılamaya yönelmekte ve bu da dijital oyunların günlük yaşam üzerindeki etkisini daha da artırmaktadır (Park, 2005; Anjana vd., 2024).

1.1.5.1. Aşırı teknoloji kullanım ve bağımlılık sorunu

Günümüzün dijitalleşen dünyasında akıllı telefonların sunduğu çok yönlü olanaklarla iletişim, bilgiye erişim ve eğlence gibi alanlarda büyük kolaylıklar sağlamakla birlikte, bu cihazların yoğun ve kontrolsüz kullanımı, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkları üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yaratmaktadır. Özellikle uzun süreli ekran maruziyeti; göz yorgunluğu, baş ağrısı ve uyku düzeninde bozulmalar gibi sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (Kwon vd., 2013; Soni vd., 2017). Dijital platformlarda geçirilen sürenin artışıyla birlikte, bireylerin yüz yüze iletişim düzeyinde azalma yaşanmakta ve bu durum sosyal etkileşimlerin niteliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları, fiziksel etkileşimin yerini almakta; bu da bireylerin giderek daha içine kapanık ve sosyal anlamda yetersiz hale gelmelerine yol açabilmektedir (Choi vd., 2012). Bunun yanı sıra, birçok kullanıcı farkında olmadan sürekli olarak telefonunu kontrol etme gereksinimi duymakta; bu davranış kalıbı dikkat dağınıklığına ve bilişsel performansta düşüşe neden olabilmektedir (Al-Khlaiwi & Meo, 2004). Sınırsız iletişim olanağı, zaman zaman olumsuz sosyal sonuçlar doğurmakta; bireylerin tanımadıkları kişilerle yüzeysel ilişkiler kurarak sağlıklı ya da yasa dışı çevrelere yönelmelerine zemin hazırlayabilmektedir (Dredge vd., 2014). Süreç içerisinde bu alışkanlık, obsesif düzeyde ekrana bakma eğilimi (Oulasvirta vd., 2012) kaygı seviyelerinde artış (Matusik & Mickel, 2011) ve dijital bağımlılık gibi psikolojik sorunlarla kendini gösterebilmektedir (Chiu, 2014; Beranuy vd., 2009).

Dijital cihazlara yönelik bu bağımlılık yalnızca psikolojik boyutta kalmayıp, aynı zamanda fiziksel tehlikeleri de beraberinde getirmektedir. Özellikle araç kullanımı sırasında ya da iş ortamında dikkatin dağılması, ciddi kazalara neden olabilmektedir (Nasar vd., 2008). Dahası, akıllı telefonlara yüklenen bazı uygulamalar aracılığıyla casus yazılımların devreye girmesiyle, bireylerin özel yaşamlarının ihlali ve kişisel verilerinin ele geçirilmesi gibi siber güvenlik tehditleri de söz konusu olabilmektedir (Çakır, 2022).

Bu bağlamda, dijital teknolojilerin bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini minimize etmek adına, bu araçların bilinçli ve kontrollü kullanımının teşvik edilmesi büyük önem arz etmektedir.

1.2. BAĞIMLILIK

Bağımlılık, bireyin fiziksel veya psikolojik zararlarına rağmen bir nesneye, davranışa ya da bireye karşı kontrolünü kaybetmesiyle ortaya çıkan, yoğun bir istekle tekrar eden bir bağımlılık durumudur (Karakuş vd., 2021). Genellikle başlangıçta zararsız gibi görünen bu durum,

zamanla kişinin sosyal, duygusal, fiziksel ve mesleki yaşamını olumsuz yönde etkileyebilecek düzeye ulaşabilir. Bağımlılık sadece madde kullanımı ile sınırlı değildir; davranışsal bağımlılıklar da en az madde bağımlılığı kadar ciddi sonuçlar doğurabilir. Özellikle teknoloji kullanımının artmasıyla birlikte, dijital oyun ve akıllı telefon gibi araçlara karşı gelişen bağımlılıklar, bireylerin günlük yaşantılarını sekteye uğratmaktadır.

Son yıllarda, davranışsal bağımlılıkların fiziksel sağlık üzerindeki etkileri daha belirgin hale gelmiştir. Özellikle ergenler arasında yaygınlaşan dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyinin düşmesine, sosyal izolasyona ve psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Pandemi süreciyle birlikte artan dijital ekran süresi, yüz yüze etkinliklerin azalmasıyla birleşerek bu etkiyi daha da derinleştirmiştir (Çakır, 2020). Bağımlılık, başlangıçta "zararsız" görünen alışkanlıkların zamanla kontrolden çıkmasıyla gelişen bir süreçtir ve tedavi edilmediği sürece kendini tekrar eden bir döngü halini alabilir (Yanardağ, 2020). Bu nedenle, erken farkındalık ve bilinçli teknoloji kullanımı, bağımlılıkların önlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır.

1.2.1. Bağımlılık Türleri

1.2.1.1. Madde bağımlılığı

Bağımlılık literatüründe en çok çalışılan alanlardan biri madde bağımlılığıdır. Alkol, nikotin ve yasa dışı uyuşturucular bireyde kimyasal yolla bağımlılık oluşturarak fiziksel, psikolojik ve sosyal düzeyde ağır yıkımlara yol açmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bu tür bağımlılıkları bir "halk sağlığı krizi" olarak tanımlamakta, özellikle gençler arasında yaygınlığının artışına dikkat çekmektedir.

Bağımlılık kavramı, uzun süre alkol, nikotin ve yasa dışı maddeler gibi kimyasal bağımlılıklarla sınırlı değerlendirilmiştir. Ancak epidemiolojik veriler, özellikle gençler arasında uçucu madde, esrar ve kokain gibi maddelerin kullanımının son on yıllarda ciddi artış gösterdiğini ortaya koymaktadır (Özdemir, 2001; Yağcı, 1999; Özkan, 2002). Örneğin, ABD’de 1990–1997 yılları arasında uçucu madde bağımlılarının sayısı %95 oranında artış göstermiştir. Ayrıca gençlerde esrar kullanım oranlarının %80’in üzerinde bulunması, bağımlılık davranışının ne kadar yaygınlaştığını göstermektedir (Özkan, 2002). Bu durum, bağımlılığın yalnızca madde temelli bir olgu olmadığını, bireylerin gündelik yaşamlarında farklı nesne ve davranışlara yönelik de kontrol kaybı yaşayabildiklerini ortaya koymaktadır. Nitekim literatürde bu tür eğilimler “davranışsal bağımlılıklar” olarak tanımlanmakta ve teknoloji, akıllı telefon ile sosyal medya kullanımındaki kontrolsüzlük, yeni bağımlılık biçimlerinin en görünür örnekleri arasında değerlendirilmektedir (Griffiths, 2005). Dolayısıyla

madde bağımlılığındaki hızlı artış, davranışsal bağımlılıkların da toplumsal ölçekte ciddi bir sorun haline gelmesine zemin hazırlamış; bu durum akıllı telefon bağımlılığının sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık bağlamında incelenmesini önemli kılmıştır.

1.2.1.2. Davranışsal bağımlılıklar

Bağımlılık kavramı tarihsel olarak daha çok kimyasal maddeler (alkol, nikotin, uyuşturucu vb.) ile ilişkilendirilmiş olsa da günümüzde madde dışı bağımlılıkların da bireylerin yaşamını olumsuz etkileyebilecek düzeye ulaştığı kabul edilmektedir. Bu bağlamda davranışsal bağımlılıklar, bireyin herhangi bir maddeye ihtiyaç duymaksızın belirli bir davranışı tekrarlama konusunda kontrolünü kaybetmesiyle ortaya çıkar ve günlük yaşamın işleyişini bozarak sosyal ilişkileri zayıflatır, psikolojik sorunlara zemin hazırlar. Kumar, alışveriş, oyun, internet, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı bu grupta yer almaktadır.

Kumar bağımlılığı, DSM-5'te madde bağımlılıklarıyla benzer ölçütlerle tanımlanan ilk davranışsal bağımlılık türüdür (APA, 2013). Bununla birlikte, oyun bağımlılığı (gaming disorder) özellikle çevrim içi oyunlarda yoğun zaman harcama sonucunda bireylerin akademik, sosyal ve mesleki yaşamını olumsuz etkileyen yaygın bir sorun haline gelmiştir (Higuchi vd., 2017; Black vd., 2015). Alışveriş bağımlılığı ise bireyin ekonomik kapasitesini aşacak düzeyde alışveriş yapması ve bu süreçten yalnızca kısa süreli haz elde etmesiyle karakterize edilmektedir (Black, 2010).

Son yıllarda en dikkat çekici davranışsal bağımlılık türleri arasında internet, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı öne çıkmaktadır. Özellikle ergenler ve genç yetişkinlerde akıllı telefon kullanımının bir “kontROLSÜZ tekrar eden davranış” biçimine dönüştüğü ve bunun nomofobi (telefonsuz kalma korkusu), FOMO (kaçırma korkusu) ve phubbing (karşısındakiyle ilgilenmeyip telefona yönelme) gibi yeni kavramları beraberinde getirdiği görülmektedir (Yıldırım & Correia, 2015; Przybylski vd., 2013; Karadağ vd., 2016). Bu davranış kalıpları, sosyal ilişkilerde zayıflama, yalnızlık hissi, akademik performansta düşüş ve psikolojik sıkıntıların artışı ile ilişkilendirilmiştir (Andreassen, 2015; Elhai vd., 2017).

Davranışsal bağımlılıkların biyolojik temelinde, beynin ödül sistemi ve dopamin döngüsü yer almaktadır. Sosyal medyada alınan beğeniler, yorumlar ve anlık bildirimler ya da çevrim içi oyunlardaki başarılar, beyinde dopamin salınımını tetikleyerek kısa süreli haz yaratır; bu da davranışın tekrarını pekiştirir. Ancak uzun vadede bu döngü, kaygı, stres, dikkat sorunları, uyku bozuklukları ve sosyal izolasyon gibi olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Volkow vd., 2019; Brand vd., 2019).

Davranışsal bağımlılıklar yalnızca bireysel iyi oluşu tehdit etmekte kalmayıp, toplumsal düzeyde de giderek büyüyen bir halk sağlığı sorunu haline gelmektedir. Özellikle akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı, modern yaşamın hızla yaygınlaşan ve sosyal kaygı ile psikolojik sağlık gibi değişkenlerle güçlü ilişkiler gösteren bağımlılık türleri arasında değerlendirilmektedir.

1.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Dijitalleşmenin hızla yayıldığı günümüzde, akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar sayesinde internete her yerden ve her zaman erişim sağlanabilmesi, bireylerin yaşamlarının büyük bir kısmında teknolojiye bağımlı hale gelmesine neden olmuştur. Özellikle iletişim, eğlence, eğitim ve iş alanlarında yoğun olarak kullanılan dijital cihazlar, zamanla kontrolsüz kullanımla birlikte çeşitli psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlara yol açmaktadır (Daysal, 2020). Akıllı telefon ve internetin aşırı ve sürekli kullanımı bireylerde sosyal izolasyon, dikkat dağınıklığı, uyku bozuklukları, akademik başarısızlık ve aile içi iletişim sorunları gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Bu durum, “akıllı telefon bağımlılığı” ve “internet bağımlılığı” olarak adlandırılan davranışsal bağımlılık türlerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Daysal, 2020).

Akıllı telefon bağımlılığı, bireyin telefonunu sürekli kontrol etmesi, kullanım süresini sınırlayamaması ve günlük sorumluluklarını aksatacak düzeyde telefon kullanmaya devam etmesiyle karakterize edilmektedir. İnternet bağımlılığı ise kişinin çevrimiçi kalmaya karşı duyduğu yoğun istek, zaman algısının bozulması ve internete erişilemediğinde gösterilen saldırganlık, kaygı veya huzursuzluk gibi tepkilerle kendini göstermektedir. Araştırmalar, bu bağımlılık türlerinin dürtü kontrol bozukluğu olarak kabul edildiğini ve patolojik kumar ya da madde bağımlılığıyla benzer nörobiyolojik etkiler taşıdığını ortaya koymaktadır (Tanhan, 2022). Özellikle internet ve akıllı telefon kullanımı sonucunda beyindeki ödül sistemi uyarıldığından, kullanıcılar anlık haz duygusu yaşamakta, bu da bağımlılığın pekişmesine neden olmaktadır. Bu bağlamda, dijital cihazların aşırı ve kontrolsüz kullanımı bireylerin yaşam kalitesini düşürmekte, sosyal ilişkilerini zayıflatmakta ve çeşitli psikolojik bozulmalara neden olmaktadır.

1.2.3. Akıllı Telefon ve İnternet Bağımlılığının Psikolojik Etkileri

Sosyal medya çağında, bireyler sürekli bağlantıda kalma isteğiyle birlikte gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamaya başlamıştır. Bu durum, özellikle sosyal etkinlikleri, güncellemeleri ve anlık bildirimleri kaçırma endişesiyle tetiklenen bir kaygı türü olan nomofobi olarak adlandırılmaktadır. Nomofobi, kişinin telefonundan uzak kaldığında yoğun bir huzursuzluk,

endişe veya stres hissetmesiyle kendini gösterir. Özellikle üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmalar, bu bireylerin sosyal medya uygulamalarını ağırlıklı olarak akıllı telefonları üzerinden kullandıklarını ve günün büyük bir kısmını çevrim içi geçirerek bu kaygıyı daha sık yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Dijital dünyadan kopma düşüncesi bile bazı bireylerde ciddi bir psikolojik baskı yaratmakta, bu da teknoloji kullanımını bir ihtiyaçtan çok bir zorunluluğa dönüştürebilmektedir.

1.2.3.1. Dikkat dağınıklığı, stres ve uyku bozuklukları

Akıllı telefon ve internetin aşırı kullanımı, bireylerde dikkat dağınıklığı, stres ve uyku bozuklukları gibi ciddi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Sürekli bildirimler ve çoklu görev baskısı, bireyin odaklanma süresini bölmekte ve özellikle gençler arasında akademik başarıyı, öğrenme kapasitesini ve üretkenliği olumsuz etkilemektedir (Jun & Choi, 2015). Günün büyük bir bölümünü telefonla geçirmek, bireyin akademik motivasyonunu düşürmekte, dikkat sürekliliğini zayıflatmakta ve bilişsel performansta azalmaya neden olmaktadır (Wilmer vd., 2017).

Uzun süreli dijital maruziyet, sürekli tetikte olma hali yaratarak stres düzeyini artırmakta; bu durum, hayal kırıklığı, duygusal dalgalanmalar ve obsesif düşünceler gibi olumsuz duygusal tepkilere yol açabilmektedir (Elhai vd., 2017). Özellikle sosyal medyada geçirilen uzun süreler, bireylerde sosyal karşılaştırma eğilimlerini artırarak kaygı ve stresin kronikleşmesine neden olmaktadır (Twenge & Campbell, 2018).

Uyku üzerinde de önemli etkiler bulunmaktadır. Yatmadan önce ekranla geçirilen zaman, mavi ışık maruziyeti nedeniyle melatonin salgısını baskılamakta, uykuya dalmayı zorlaştırmakta ve uyku kalitesini olumsuz etkilemektedir (Chang vd., 2015). Uzun süreli akıllı telefon kullanımı, özellikle gençlerde gecikmiş uyku fazı, bölünmüş uyku ve sabah yorgunluğu gibi sorunlara yol açabilmektedir (Han vd., 2024). Araştırmalar, gece saatlerinde telefon kullanımının akademik erteleme davranışını artırdığını ve uyku düzensizlikleriyle ilişkili olduğunu da göstermektedir (Exelmans & Van den Bulck, 2016).

Sonuç olarak, aşırı akıllı telefon ve internet kullanımı yalnızca bilişsel performansı değil, aynı zamanda bireylerin duygusal denge ve uyku düzenini de bozarak çok boyutlu bir risk faktörü haline gelmektedir. Bu nedenle dijital farkındalık, bildirim kontrolü, uyku hijyeni ve dijital detoks uygulamaları, dikkat dağınıklığı, stres ve uyku bozukluklarıyla başa çıkmada kritik stratejiler olarak değerlendirilmektedir.

1.3. SOSYAL KAYGI VE DİJİTAL ETKİLEŞİM

Dijitalleşme, yalnızca belgelerin dijital ortama aktarılmasıyla sınırlı bir dönüşüm değildir; aynı zamanda iş dünyasında yenilikçi değerler yaratmayı, toplumsal yapıyı dönüştürmeyi ve sürdürülebilir çözümler üretmeyi de kapsayan çok boyutlu bir süreçtir. Bu dönüşüm, kurumların sadece teknolojiyi kullanmasını değil, teknolojiyi stratejik bir avantaj haline getirmesini de gerektirir. Parida'nın da vurguladığı gibi, dijitalleşme; verimliliği artırmanın, yeni fırsatlar yaratmanın ve geleceğe daha dayanıklı yapılar kurmanın temel bir aracı haline gelmiştir. Dolayısıyla dijitalleşme, artık yalnızca bir teknolojik adaptasyon değil, aynı zamanda daha akıllı, daha esnek ve sürdürülebilir bir gelecek inşa etmenin yoludur (Parida, 2018). Dijital çağda bireylerin sosyal etkileşim biçimleri önemli ölçüde değişmiş, yüz yüze iletişimin yerini giderek dijital platformlar almıştır. Bu durum, özellikle sosyal kaygı yaşayan bireyler için hem bir kolaylık hem de bir tuzak haline gelmiştir. Sosyal medyada mesajlaşmak ya da yorum yapmak, yüz yüze iletişime göre daha az stresli gibi görünse de gerçek sosyal bağların zayıflamasına neden olabilmektedir (Akarcın, 2024). Sosyal kaygısı olan bireyler, dijital etkileşim sayesinde kendilerini daha rahat ifade ettiklerini düşünseler de zamanla gerçek hayattaki iletişim becerilerini geri plana atarak daha fazla içe kapanabilirler. Filtrelenmiş paylaşımlar ve onay alma isteği, bu bireylerde beğenilme baskısını artırırken, özgüvenlerini zedeleyebilir. Sonuç olarak, dijital etkileşim sosyal kaygıyı kısa vadede hafifletse de uzun vadede yüz yüze iletişimden uzaklaşmaya ve sosyal izolasyona yol açabilmektedir.

Dijital etkileşim ekosisteminde FOMO ve technostress, akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki bağda merkezi aracı mekanizmalar olarak değerlendirilebilir. Algoritmik içerik akışlarının sağladığı anlık ödüller, çevrimiçi kalma baskısını artırarak stres tepkilerini, uyku kalitesindeki bozulmayı ve erteleme davranışlarını tetiklemektedir; bu hatlar üzerinden sosyal kaygı belirtilerinde artış gözlenebilir (Setia, vd., 2025). Öte yandan ilişkisel düzeyde phubbing davranışları ilişki doyumunu azaltıp algılanan stresi yükselterek uyku kalitesini ve öznel iyilik halini olumsuz etkileyebilir. Literatür, özellikle ergenler ve genç yetişkinlerde, cinsiyet ve başlangıç belirti şiddeti gibi bağlamsal etkenlerin bu ilişkileri güçlendirebildiğine işaret etmektedir (Setia vd., 2025).

1.3.1. Sosyal Kaygının Temel Özellikleri

Sosyal kaygı, bireyin başkaları tarafından yargılanma, eleştirilme ya da olumsuz değerlendirilme korkusuyla sosyal ortamlarda yoğun bir endişe yaşaması şeklinde kendini gösteren yaygın bir psikolojik durumdur (Öztürk, 2004). Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan DSM-IV'e göre, sosyal kaygı, bireyin tanımadığı insanlarla karşı karşıya kaldığı veya başkalarının gözünün üzerinde olduğu durumlarda – örneğin konuşma yaparken ya da bir

görev yerine getirirken – belirgin ve sürekli bir korku hissetmesidir (Karacan, 1996). Bu durum, günlük yaşamın bir parçası olan kalabalık ortamlarda konuşma, yeni insanlarla tanışma ya da ilgi odağı olma gibi durumları bile kişinin gözünde stresli ve kaçınılması gereken olaylar haline getirebilir. Sosyal kaygı yaşayan bireyler genellikle utanç duyma, rezil olma veya dışlanma korkusu taşır; bu da onların sosyal etkileşimleri başlatmak istememelerine, daha az ve kısa süreli konuşmalar yapmalarına ve zamanla sosyal ilişkilerden tamamen uzaklaşmalarına neden olabilir. Bu kişiler, başkalarının kendileri hakkında ne düşüneceğini çoğu zaman abartılı biçimde değerlendirme eğilimindedir ve bu algı onları daha fazla içe kapanmaya iter. Sosyal kaygı sadece ruhsal sağlığı değil, bireyin akademik performansını, iş yaşamındaki etkinliğini ve sosyal çevresiyle olan bağlarını da derinden etkileyerek potansiyelini sınırlayan bir sorun haline gelir. Ancak burada önemli bir nokta, sosyal kaygının diğer kaygı türlerinden farklı olduğudur; çünkü sosyal kaygı yalnızca sosyal etkileşimle bağlantılıdır ve her kaygı yaşayan bireyde sosyal kaygı bulunmazdurumdur. Sosyal kaygıyı diğer kaygı türlerinden ayıran en temel özellik, bireyin başkaları tarafından değerlendiriliyor olması ya da değerlendirileceğini düşünmesidir. Bu durum, yalnızca bir sınav kaygısından ya da genel bir stres halinden farklıdır; çünkü sosyal kaygıda odak noktası, çevredeki insanların ne düşüneceği, nasıl yargılayacağı ve bireyin bu yargılar karşısında nasıl görüneceğidir. Leary (2001), Erkan (2002) ve Sübaşı'nın (2010) da belirttiği gibi, sosyal kaygıyı özgün kılan bu kişilerarası değerlendirme korkusudur. Kişi, bir topluluk önünde konuşurken, yabancılarla tanışırken ya da sadece bir ortama girerken bile, başkalarının bakışlarını tehdit olarak algılayabilir. Bu değerlendirilme endişesi, bireyin doğal davranmasını engeller ve zamanla sosyal ortamlardan uzak durmasına yol açabilir.

1.3.2. Sosyal Medya ile Artan Kaygı

İnternet üzerinde en yoğun kullanılan platformlar arasında sosyal medya ortamları ilk sırada yer almaktadır. Sosyal medya, bireyler arası iletişimi kolaylaştıran güçlü bir araç olmakla birlikte, özellikle gençler başta olmak üzere birçok kullanıcıda kaygı düzeyini artıran bir unsur haline gelmiştir. Beğeni sayıları, takipçi artışı ve yorumlar gibi dijital etkileşimler, bireylerde sürekli onaylanma ve kabul görme ihtiyacını körüklemekte, bu da zamanla sosyal kaygının artmasına neden olabilmektedir. Sosyal medya, idealize edilmiş yaşamların sergilendiği bir vitrin halini aldıkça, kullanıcılar kendilerini yetersiz, eksik ya da değersiz hissetmeye başlayabilmektedir.

Sosyal medyanın kullanım amaçları arasında iletişim kurma, bilgi edinme ve sosyalleşme gibi birçok işlev bulunmaktadır (Whiting, 2013; Çalışır, 2015). Özellikle insanlar dijital ortamlarda kendilerini daha güvende hissettikleri için bu alanları tercih etmektedir (Aktan, 2018). Ancak bu sosyalleşme süreci, tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi internet ortamında

da sosyal kaygıyı tetikleyebilir (Weinstein vd., 2015). Sosyal medyada yapılan sürekli kıyaslamalar ve görünür olma çabası, gerçeklikten uzak beklentiler doğurarak, özellikle sosyal kaygıya yatkın bireylerde özgüven kaybını ve mutsuzluk hissini derinleştirebilmektedir. Bu nedenle, dijital dünyada maruz kalınan psikolojik baskı, bireyin gerçek sosyal ortamlarda da daha fazla kaygı yaşamasına zemin hazırlamaktadır.

Dijital çağda sosyal medya (SM) ve dijital teknolojilerin (DT) bireylerin günlük yaşamında iletişim, akademik çalışmalar ve sosyalleşme için vazgeçilmez araçlara dönüşmesi, aynı zamanda problemli kullanım risklerini de beraberinde getirmiştir. Özellikle algoritmik içerik akışları bireyleri sürekli çevrimiçi kalmaya yönlendirmekte, bu durum problemli akıllı telefon kullanımı (PSU), technostress ve “kaçırma korkusu” (FOMO) gibi olgularla ilişkilendirilmektedir. Literatürde PSU’nun küresel yaygınlığının %37 düzeyinde olduğu, bunun gençlerde daha yüksek seyrettiği ve akademik başarı, uyku kalitesi, ruh sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğu belirtilmektedir (Lu vd., 2024; Huang, 2022; Shannon vd., 2022). Aşırı SM kullanımı özgüven kaybı, beden imgesi sorunları, depresyon, anksiyete ve obsesif-kompulsif davranışlarla da ilişkilendirilmiştir (McComb vd., 2024; Paterna vd., 2024). Öte yandan SM’nin sosyal bağları güçlendirme, yalnızlığı azaltma ve marjinal gruplara güvenli alan yaratma gibi olumlu yönleri de vardır (McAlister vd., 2024). Bu nedenle yalnızca yasaklama yerine, öz-düzenleme ve duygusal düzenleme odaklı müdahaleler öne çıkmaktadır. Bu bağlamda son yıllarda öne çıkan dijital detoks, belirli bir süreliğine gönüllü olarak SM/DT kullanımını azaltma ya da bırakma stratejisi olarak görülmekte; ancak standart tanım, uygulama protokolü ve en çok hangi gruplara fayda sağladığı gibi konular hâlâ araştırma ihtiyacı barındırmaktadır (Neelakandan, 2024; Radtke vd., 2022; Setia vd., 2025).

1.4. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE TEKNOLOJİYLE BAŞA ÇIKMA

Psikolojik sağlamlık, bireyin zorluklar karşısında ayakta kalabilmesini, yeniden toparlanabilmesini ve yaşamla uyum içinde yoluna devam edebilmesini sağlayan içsel bir yetkinliktir. Bu yapı üç temel unsurdan oluşur: risk faktörleri, koruyucu faktörler ve uyum süreci (Werner, 1995). Risk faktörleri, bireyin yaşamında baskı oluşturan, gelişimini tehdit eden durumlardır. Erken doğum, beyin hasarı gibi biyolojik sorunlar ya da travmatik yaşam olayları bu gruba girer (Kirby & Fraser, 1997). Koruyucu faktörler ise bireyin bu zorluklardan daha az etkilenmesini sağlayan unsurlardır (Ciminli, 2024). Akademik başarı, içsel motivasyon, umut gibi bireysel kaynaklar kadar; güven duyulan bir yetişkinin varlığı ya da destekleyici bir çevre gibi sosyal etkenler de bu kapsamdadır (Durlak, 1998; Buckner vd., 2003; Smokowski vd., 1999; Mandleco & Perry, 2000).

Uyum süreci, bireyin bu risk faktörlerinden ne derece etkilendiğini ve koruyucu faktörleri nasıl kullandığını belirleyen dinamik bir süreçtir (Masten & Reed, 2002). Ergenlik dönemi, duygusal, sosyal ve bilişsel açıdan büyük dönüşümlerin yaşandığı karmaşık bir süreçtir. Bu dönemde psikolojik sağlamlık, gençlerin stresle daha iyi baş etmelerine, olumlu kimlik geliştirmelerine ve ruhsal dengeyi koruyarak sağlıklı bir gelişim göstermelerine yardımcı olur (Moore vd., 2021).

Günümüzde ise psikolojik sağlamlık sadece bireysel zorluklara karşı değil, aynı zamanda dijital dünyanın etkilerine karşı da bir kalkan görevi görmektedir. Teknoloji hayatımızın her alanına dokunurken, sürekli bağlantıda kalma baskısı, sosyal medya karşılaştırmaları ve dijital dikkat dağınıklığı gibi unsurlar bireylerin ruhsal sağlığını tehdit edebiliyor. Böyle bir çağda, dijital sınırlar koyabilmek, çevrimdışı kalabilmek ve gerçek yaşamla olan bağı güçlü tutabilmek, psikolojik esnekliğin en net göstergelerindendir.

Sağlıklı teknoloji kullanımı alışkanlıkları geliştirmek; sadece dijital tükenmişliği önlemekle kalmaz, aynı zamanda bireyin ruhsal iyilik halini destekler ve yaşam doyumunu artırır. Günün sonunda psikolojik sağlamlık, modern dünyanın karmaşasında iç dengesini koruyabilen bireyler yetiştirmenin anahtarıdır.

1.4.1. Psikolojik Sağlamlığı Destekleyen Bireysel Faktörler

Psikolojik sağlamlık kavramı, mental toughness (Gucciardi & Gordon, 2009), hardiness (Howe vd., 2012), iyileşme (Bonanno, 2004) ve başa çıkma (Campbell-Sills, Cohan & Stein, 2006) gibi kavramlarla ilişkilendirilerek tartışılmaktadır. Bununla birlikte sağlamlığın, olağan işlevselliğin korunmasına odaklandığı ve pozitif adaptasyondan çok stresörlere karşı koruyucu bir süreç olarak işlev gördüğü vurgulanmaktadır (Bonanno, 2004).

Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresörler karşısında işlevselliklerini korumalarını ve olumsuz etkilerden kendilerini koruyabilmelerini sağlayan zihinsel süreç ve davranışlar bütünü olarak tanımlanır (Fletcher & Sarkar, 2012). Bu tanım hem kişilik özelliği (trait) hem de süreç (process) yaklaşımını kapsar. Özellik yaklaşımı, bireylerin sahip oldukları bilişsel ve davranışsal eğilimlerle uyum sağlama kapasitelerine vurgu yaparken (Connor & Davidson, 2003), süreç yaklaşımı sağlamlığın birey-çevre etkileşimleri içerisinde zamanla gelişen bir kapasite olduğunu ortaya koyar (Egeland vd., 1993). Ayrıca literatürde, “adversite” yerine daha nötr bir kavram olan “stresör”ün kullanılmasının uygun olduğu belirtilmektedir (Fletcher & Sarkar, 2013).

Spor bağlamında yapılan çalışmalarda, sporcuların yaşadıkları başlıca zorluklar arasında sakatlık, performans düşüşü, hastalık ve kariyer geçişleri öne çıkmaktadır (Galli &

Vealey, 2008). Bu tür stresörlere karşı, olumlu kişilik özellikleri, kararlılık, rekabetçilik, azim, spora duyulan tutku ve güçlü sosyal destek ağlarının psikolojik sağlamlığı artırıcı faktörler olduğu belirlenmiştir. Ancak sporcuların genellikle birden fazla stresörle aynı anda karşı karşıya kaldıkları dikkate alındığında, uyum sürecinin çok boyutlu biçimde ele alınması gerektiği de vurgulanmaktadır (Galli & Reel, 2012). Fletcher ve Sarkar'ın (2012) olimpiyat şampiyonlarıyla yaptığı araştırma, sporcuların hem gündelik stresörler (örneğin iş ve antrenman dengesini sağlama) hem de büyük yaşam olayları (örneğin aile kaybı) ile karşılaştıklarını göstermiştir. Yapılan ataştırmalarda zorluklarla baş edebilmek için sporcuların olumlu kişilik, motivasyon, özgüven, odaklanma ve algılanan sosyal destek gibi beş temel psikolojik faktörden yararlandıklarını ortaya koymuştur. Bu koruyucu faktörler, stresörlerin olumsuz etkilerini azaltarak optimal performansın gerçekleşmesini kolaylaştırmaktadır.

Üst düzey sporcular, yoğun stres koşullarına karşı koyabilmek için çeşitli psikolojik niteliklerini etkin biçimde kullanmakta ve geliştirmektedir (Fletcher & Sarkar, 2012; Gould vd., 2002). Araştırmalar, sporcuların karşılaştıkları farklı stresörleri (McKay vd., 2008; Scanlan vd., 1991) ve bu stresörlere uyum sağlama sürecinde psikolojik sağlamlığın kritik rolünü ortaya koymuştur (MacNamara vd., 2010).

Psikolojik sağlamlık yalnızca büyük travmalar karşısında değil, günlük yaşamın getirdiği küçük fakat sürekli stres kaynaklarıyla baş edebilme becerisini de içerir. Bu sağlamlığın temel yapı taşları bireyin içsel kaynaklarıdır. Kişisel farkındalık, duyguları tanıyıp yönetebilme, stresle başa çıkma stratejileri ve olumlu bir benlik algısı geliştirme, ruhsal dengeyi korumada kritik rol oynar. Bunlara ek olarak, sosyal destek arayışı, esnek düşünme becerisi, geleceğe umutla bakabilme ve yaşamda anlam bulma gibi özellikler, bireyin zorlayıcı olaylar karşısında sarsılmadan ayakta kalmasını sağlar. İyimser bir bakış açısı, etkili problem çözme yeteneği ve duygusal dayanıklılık, bu direncin en önemli destekleyicilerindendir. Bu bireysel faktörler yalnızca kriz anlarında değil, aynı zamanda günlük stresörler karşısında da koruyucu bir kalkan oluşturur ve bireyin daha dengeli, sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürdürmesine katkı sağlar.

Ancak günümüzde psikolojik sağlamlığı tehdit eden unsurlardan biri, teknolojiyle kurulan dengesiz ilişkidir. Araştırmalar, psikolojik sağlamlık düzeyi düşük bireylerin teknolojiye daha bağımlı hale gelebildiğini göstermektedir (Li vd., 2010; Nam vd., 2018; Robertson vd., 2018). Özellikle stresle başa çıkma becerileri zayıf olan bireyler, duygusal yüklerden kaçınmak veya geçici bir rahatlama elde etmek için dijital dünyaya yönelmektedir. Bu noktada dijital farkındalık kavramı önem kazanmaktadır. Teknolojiyi bilinçli, sınırlı ve amaca uygun biçimde kullanabilmek, bireyin hem zihinsel hem de duygusal iyi oluşunu

destekler. Dolayısıyla psikolojik sağamlık, yalnızca içsel dayanıklılık değil, aynı zamanda dijital çağın getirdiği dikkat dağıtıcı uyaranlara ve sosyal karşılaştırma tuzaklarına karşı direnç geliştirme becerisi olarak da anlaşılmalıdır.

1.4.1.1. Teknolojik yoğunluk karşısında dayanıklılık

Günümüzde bireyler, sürekli bağlantı, hızlı bilgi akışı ve çoklu görev gereklilikleri nedeniyle yoğun bir dijital etkileşim ağına maruz kalmaktadır. Bu teknolojik yoğunluk, zaman içinde zihinsel yorgunluk, dikkat dağınıklığı, uyku bozuklukları ve duygusal tükenmişlik gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Thomas, 2022). Bu noktada bireylerin teknolojinin baskılarına karşı dayanıklılık (resilience) geliştirmesi kritik hale gelmiştir.

Dayanıklı bireyler, dijital dünyanın sunduğu sınırsız uyaranlara karşı kişisel sınırlarını belirleyebilen, çevrim içi ve çevrim dışı yaşam arasında denge kurabilen ve dijital detoks gibi bilinçli tercihlerle zihinsel ve duygusal esenliklerini koruyabilen kişilerdir (Desai vd., 2024). Teknoloji kullanımını hayatın merkezine koymak yerine, onu amaçlı ve kontrollü bir araç olarak konumlandırabilmek, bireyin hem üretkenliğini hem de içsel huzurunu sürdürmesine katkı sağlar (Anandpara, 2024).

Araştırmalar, dijital detoks uygulamalarının kısa vadede kaygı, stres ve tükenmişlik belirtilerini azalttığını, uzun vadede ise öz-düzenleme becerilerini güçlendirdiğini göstermektedir (Coyne vd., 2023; Wadsyley vd., 2023). Özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar, bilinçli sosyal medya detoksunun işlevsellik ve ruhsal iyilik hali üzerinde olumlu etkiler sağladığını ortaya koymuştur (El-Khoury vd., 2021). Dolayısıyla teknolojik yoğunluk karşısında dayanıklılık geliştirmek, yalnızca bireysel sağlık için değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde dijital iyi oluş politikalarının geliştirilmesi açısından da önemlidir.

1.4.2. Dijital detoks

Dijital çağda bireylerin günlük yaşamları giderek daha fazla akıllı telefonlar, sosyal medya platformları ve çevrimiçi içeriklerle şekillendirmesi; iletişim, eğitim ve sosyalleşme açısından önemli avantajlar sunarken, aşırı ve kontrolsüz kullanım beraberinde ruhsal, bilişsel ve fiziksel riskler de getirmektedir. Bu bağlamda “dijital detoks”, dijital cihazların ve sosyal medyanın kullanımını gönüllü olarak kısıtlamak ya da tamamen bırakmak amacıyla uygulanan bir strateji olarak öne çıkmaktadır. Literatürde dijital detoksun etkileri üzerine yapılan araştırmalar, kısa vadeli faydalar ile uzun vadeli sürdürülebilirlik arasında farklı sonuçlar ortaya koymaktadır.

Desai ve arkadaşlarının (2024) yürüttüğu “holistik iyi oluş ve dopamin orucu” konulu derleme, dijital aşırı kullanımın genel sağlık üzerindeki geniş kapsamlı etkilerini

değerlendirmiş ve dengeleyici bir dijital yaşam tarzının önemini vurgulamıştır. Yazarlar, dijital detoksun aşırı uyarımın yarattığı olumsuz fizyolojik ve psikolojik sonuçları hafifletebilecek bütüncül bir yaklaşım olduğunu ifade etmektedir. Benzer biçimde, Anandpara'nın (2024) kapsamlı sistematik derlemesi, dijital detoksun bilişsel ve duygusal faydalarını öne çıkarmış, ancak bu faydaların etkinliğini artırmak için entegratif yaklaşımlara ihtiyaç olduğunu belirtmiştir.

Karma yöntemle yürütülen Coyne vd., (2023) araştırmasında, genç yetişkinlerin iki haftalık sosyal medya detoksuna katılmaları değerlendirilmiş ve ruh sağlığı açısından hemen gözlemlenen faydalar ortaya konmuştur. Araştırma, kısa vadeli yararların güçlü olduğunu, fakat uzun vadeli etkilerin netleşmesi için daha fazla çalışma gerektiğini vurgulamaktadır. Wadsyley vd., (2023) ekolojik anlık değerlendirme (EMA) temelli nicel araştırması ise bir haftalık sosyal ağ kullanım kısıtlamasının ruh hali üzerinde farklı etkiler yarattığını, fakat uzun vadede iyi oluşu artırma potansiyeli taşıdığını göstermiştir.

Dijital detoks yalnızca psikolojik faydalar açısından değil, aynı zamanda genel sağlık ve toplum temelli uygulamalar bağlamında da incelenmiştir. Thomas'ın (2022) çalışması, dijital katılımın aşırılığının kişisel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini değerlendirmiş ve kamu sağlığı stratejilerinde dijital iyi oluş girişimlerinin önemini vurgulamıştır. El-Khoury vd., (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırma ise sosyal medya detoksu davranışlarının bireylerin işlevselliklerini ve iyi oluşlarını iyileştirebileceğini göstermiştir.

Bununla birlikte, literatür dijital detoksun kültürel bağlam ve bireysel farklılıklardan etkilendiğine işaret etmektedir. Üniversite örneklemelerinde niyetli sosyal medya detoksunun iyi oluş ve işlevsellik üzerinde olumlu çıktılarla ilişkili olduğu görülse de başlangıç kaygı/depresyon düzeyi, öz-kontrol ve sosyal destek gibi faktörlerin sonuçları önemli ölçüde şekillendirdiği rapor edilmiştir (El-Khoury vd., 2021; Schmuck, 2020). Bu durum, özellikle sosyal karşılaştırma baskısının yoğun olduğu veya FOMO eğiliminin yüksek bulunduğu kültürel ortamlarda detoksun psiko-eğitsel ve akran destekli bileşenlerle kişiselleştirilmesinin yararlı olabileceğini göstermektedir (Setia vd., 2025).

Ayrıca, klinik ve uygulamalı düzeyde kısa süreli dijital detoks uygulamaları ruh sağlığı üzerinde hemen gözlemlenebilir yararlar sağlamaktadır. Coyne ve arkadaşlarının (2023) çalışması, iki haftalık sosyal medya detoksunun genç yetişkinlerde kaygı ve stres düzeylerini azalttığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Wilcockson'un (2019) yürüttüğü ve sonrasında düzeltilen çalışmada, kısa süreli tam bırakma protokollerinin duygu durum, kaygı ve "craving" üzerindeki etkileri incelenmiş; elde edilen bulgular, akıllı telefon kullanımına ara vermenin bilişsel faydalarını desteklemiştir. Uygulama temelli (app-based) programların ise

bireysel ve bağlamsal koşullara göre farklı etkililik düzeylerine sahip olduğu, rehberli (örneğin akran destekli) yaklaşımların daha başarılı çıktılar üretebildiği belirtilmektedir (Schmuck, 2020).

Uygulama boyutunda, Schmuck'un (2020) genç yetişkinlerle yaptığı nicel araştırma, dijital detoks uygulamalarının etkinliğinin bireysel ve bağlamsal faktörlere göre farklılık gösterebileceğini ortaya koymuştur. Wilcockson'un (2019) yürüttüğü ve sonrasında düzeltme yayımlanan çalışmada ise akıllı telefon kullanımına ara vermenin duygu durum, anksiyete ve isteklere etkisi değerlendirilmiş; bulgular akıllı telefon kaynaklı bilişsel bozulmalar konusundaki endişeleri güçlendirmiş ve detoks uygulamalarının bilişsel faydalarını desteklemiştir.

Literatür dijital detoksun hem kısa vadede ruhsal iyilik hali ve işlevsellik üzerinde olumlu etkiler sağlayabildiğini, hem de uzun vadede etkilerinin çeşitlilik gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Çalışmaların ortak noktası, dijital detoksun bireysel ihtiyaçlara ve bağlamsal faktörlere göre kişiselleştirilmesi gerektiğini vurgulamalarıdır. Böylelikle dijital detoks, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı gibi sorunlara karşı koruyucu ve destekleyici bir strateji olarak değerlendirilebilir (El-Khoury vd., 2021; Thomas, 2022; Coyne vd., 2023; Wadsyley vd., 2023; Schmuck, 2020; Wilcockson, 2019; Desai vd., 2024; Anandpara, 2024; Setia vd., 2025).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu tez çalışması, ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan ve mevcut durumun herhangi bir müdahalede bulunulmaksızın betimlendiği bir araştırma yaklaşımıdır (Büyüköztürk vd., 2013; Karasar, 2020). Bu modele göre değişkenler doğal ortamlarında ölçülür, aralarındaki ilişki düzeyi ve yönü istatistiksel yöntemlerle analiz edilir. Bu bağlamda, bu çalışmada tarama modeli kullanılarak akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini, Bayburt ilinde bulunan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma, kesitsel (cross-sectional) bir araştırma desenine sahiptir; bu doğrultuda değişkenler (akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve psikolojik sağlık) belirli bir zaman kesitinde ölçülmüş ve aralarındaki ilişkiler aynı anda incelenmiştir. Kesitsel araştırmalar, belirli bir dönemdeki neden-sonuç ilişkilerinin birlikte değerlendirilmesine olanak sağlayan tarama türü çalışmalardır.

Bu doğrultuda araştırmanın örnekleme, evrenden gönüllülük esasına dayalı, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen katılımcılardan oluşmuştur. Kolayda örnekleme, ulaşılması kolay ve araştırmaya katılımı kabul eden bireylerden örneklem oluşturmayı amaçlayan bir yöntemdir ve kesitsel araştırmalar için uygun bir seçimdir.

Araştırmaya toplam 392 lise öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların demografik dağılımı aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu Araştırmada veri toplama yöntemi olarak ölçek formu kullanılmıştır. Veri toplama aracı dört bölümden oluşmaktadır. Katılımcıların verileri anonim olarak toplanmış ve sadece bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Uygulama öncesinde gerekli etik izinler alınmış ve katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan ölçek formunun birinci bölümünde, araştırmaya katılan öğrencilere yöneltilen toplam dokuz (9) sorudan oluşan “Kişisel Bilgi Formu” yer almaktadır.

Bu formda, Cinsiyet, Spor Türü (Bireysel, Takım), Yaş Grubu, Ekonomik Düzey (iyi-orta-zayıf), Akıllı Telefon Sahipliği Süresi, (<1 yıl, 1-3 yıl, 3+ yıl), Günlük Ortalama Telefon Kullanım Süresi (<1, 1-3 saat, 4-6 saat, 7+saat), En Çok Kullandığı Uygulama Türü (Sosyal medya, Oyun, Mesajlaşma, Eğitim, Diğer), Ailede/Çevresinde Akıllı Telefon Kullanımı ile İlgili Sınırlama Var mı? (Evet-Hayır), Yakın Arkadaş Sahip Olma Düzeyi; Sorularına yer verilmiştir.

2.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Bu çalışmada, Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu'nun (Brief Resilience Scale - BRS) psikometrik özelliklerini incelemek ve ölçeği Türk kültürüne Geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasından elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemden elde edilmiştir. Bulgular, ölçeğin psikolojik sağlamlık düzeyini ölçme açısından geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir. KPSÖ, 5'li Likert tarzında bir ölçektir. “Hiç uygun değil” (1), “Uygun Değil” (2), “Biraz Uygun” (3), “Uygun” (4), “Tamamen Uygun” (5) şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekte 2, 4, ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Cronbach's Alpha ,801 hesaplanmıştır.

2.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (Kısa Versiyon)

Araştırmada kullanılacak akıllı telefon bağımlılığının araştırılmasında Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) tarafından geliştirilmiştir. Kullanılan ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Noyan, Enez, Darçın, Nurmedow, Yılmaz ve Dilbaz (2015) tarafından hazırlanmıştır. Akıllı telefon kullanım sıklığı 10 ifadeden oluşmaktadır ve ifadeler altılı Likert ile puanlandırılmıştır. Ölçek maddeleri 1'den 6'ya doğru puanlandırılmıştır. Ölçek puanları verilen tüm ifadelere cevap verildiğinde en az 10 puan ve en fazla 60 puan puandır. Katılımcıların puanı arttıkça akıllı telefon bağımlılığı için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek tek faktörlüdür ve alt ölçekleri bulunmamaktadır. Cronbach's Alpha ,847 hesaplanmıştır.

2.3.4. Sosyal Kaygı Ölçeği (Kısa Form)

La Greca ve Lopez (1998) tarafından çocuklar için geliştirilen ve 18 maddeden oluşan orijinal ölçek, La Greca ve arkadaşları (2015) tarafından revize edilerek lise öğrencileri ve yetişkinlere yönelik bir form haline getirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması ve türkçeye uyarlaması ise Aydın ve Sütcü (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. SKÖ, Olumsuz değerlendirilme korkusu (ODK), Yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk (Y-SKHD) ve Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma (G-SKHD) olmak üzere üç alt boyuttan

oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar sürekli kaygının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiş ve .846 düzeyinde bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin yüksek güvenirlik düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

2.4. SÜREÇ

Araştırma süreci, etik ilkelere uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmaya başlamadan önce gerekli etik izinler alınmış, katılımcılara çalışmanın amacı, kapsamı ve gizlilik esasları hakkında bilgi aktarılmıştır. Çalışmaya katılım gönüllülük temelinde gerçekleşmiş, verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı belirtilmiştir. Araştırmanın örneklemini Bayburt ilinde bulunan 392 lise öğrencisi oluşturmuştur. Veriler yüz yüze lisede öğrenim gören öğrencilerin okullarına gidilerek toplanmıştır.

2.5. VERİ ANALİZİ

Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 25.0 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu kategorik değişkenler için frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Sürekli değişkenlerin dağılımı mod, medyan, standart sapma, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri üzerinden değerlendirilmiştir.

Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir: İki grup arasındaki farkların incelenmesinde: Independent Samples t-Test (Bağımsız Örneklem t-Testi). İki'den fazla grup arasında fark olup olmadığını belirlemek için: One Way ANOVA. ANOVA testi sonucunda gruplar arasında anlamlı fark bulunduğunda: Tukey Post Hoc Testi uygulanmıştır.

Cronbach's Alpha'da kullanılan ve sonuçları ispatlanan kriterler aşağıdaki gibidir (Özdamar, 2002):

- $0,00 \leq \alpha < 0,40$ aralığında ise ölçek güvenilir değildir,
- $0,40 \leq \alpha < 0,60$ aralığında ise ölçek düşük güvenilirliktedir,
- $0,60 \leq \alpha < 0,80$ aralığında ise ölçek oldukça güvenilirliktedir,
- $0,80 \leq \alpha < 1,00$ aralığında ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek için: Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

2.6. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK

Tablo 1: Normallik Dağılımı Ölçek Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	N	Mean	Median	Std. Deviation	Skewness (Çarpıklık)	SkewnessStd. Error	Kurtosis (Basıklık)	Kurtosis Std. Error
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)	392	3,2487	3,20	0,94382	0,007	0,123	-0,702	0,246
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	392	2,0174	2,00	0,74796	0,616	0,123	0,281	0,246
Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ)	392	3,0821	3,06	0,50169	0,126	0,123	0,138	0,246
Olumsuz değerlendirilme korkusu (ODK)	392	2,9592	3,00	0,53462	0,049	0,123	0,522	0,246
Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma (G-SKHD)	392	3,0811	3,00	0,74755	0,188	0,123	-0,264	0,246
Yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk (Y-SKHD)	392	3,2262	3,33	0,75830	-0,222	0,123	-0,200	0,246

Araştırmada yer alan tüm ölçek ve alt boyutlara ilişkin normallik dağılımı incelendiğinde, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin ± 1 aralığında kaldığı görülmektedir. Bu durum, verilerin normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ): Ortalama = 3,25 olup, dağılım normaldir (Skewness = 0,007; Kurtosis = -0,702).

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ): Ortalama = 2,02; pozitif çarpıklık gözlenmiştir (Skewness = 0,616), ancak değerler normal sınırlar içerisindedir.

Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) ve alt boyutları (ODK, G-SKHD, Y-SKHD) için de tüm dağılımlar normal sınırlarda yer almaktadır. En yüksek ortalama değer Y-SKHD alt boyutuna aittir (Ortalama = 3,23). Büyüköztürk (2012) ile Tabachnick ve Fidell (2015)'e göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 aralığında olması normal dağılım kabulü için yeterlidir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde ise çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri ile analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Erkek	183	46,70
	Kadın	209	53,30
	Toplam	392	100
Yapılan Spor Türü	Bireysel Sporlar	168	42,90
	Takım Sporları	224	57,10
	Toplam	392	100,00
Ailede Akıllı Telefon Kullanımı ile İlgili Sınırlama Var mı?	Evet	277	70,70
	Hayır	115	29,30
	Toplam	392	100
Günlük Ortalama Telefon Kullanım Süresi	<1 Saat	54	13,80
	1-3 Saat	135	34,40
	4-6 Saat	74	18,90
	7+Saat	129	32,90
	Toplam	392	100
Akıllı Telefon Sahipliği Süresi	<1 Yıl	124	31,60
	1-3 Yıl	134	34,20
	3+Yıl	134	34,20
	Toplam	392	100
Ailenin Ekonomik Gelir Durumu	İyi	132	33,70
	orta	122	31,10
	Zayıf	138	35,20
	Toplam	392	100
Yakın Arkadaş Sahibi Olma Durumu	Hiç Yok	73	18,60
	1 Arkadaş	222	56,60
	2'den Fazla	97	24,70
	Toplam	392	100
En Çok Kullandığı Uygulama Türü	Sosyal medya	108	27,6
	Oyun	113	28,8
	Mesajlaşma	91	23,2
	Eğitim	49	12,5
	Diğer	31	7,9
	Toplam	392	100
Yaş	12-14 Yaş	101	25,8
	14-16 Yaş	150	38,3
	16-18 Yaş	141	36
	Toplam	392	100

Tablo 2’de araştırmaya katılan toplam 392 öğrencinin demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların %46,7’sinin erkek, %53,3’ünün ise kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların %57,1’i takım sporları, %42,9’u ise bireysel sporlar ile ilgilenmektedir. Ailede akıllı telefon kullanımına yönelik sınırlama olup olmadığı sorulduğunda, öğrencilerin %70,7’si ailelerinde bu konuda bir sınırlama bulunduğunu, %29,3’ü ise herhangi bir sınırlama olmadığını belirtmiştir. Günlük ortalama telefon kullanım süresi değerlendirildiğinde, katılımcıların %13,8’i günde 1 saatten az, %34,4’ü 1-3 saat, %18,9’u 4-6 saat ve %32,9’u 7 saatten fazla akıllı telefon kullandığını ifade etmiştir. Akıllı telefon sahipliği süresi açısından, öğrencilerin

%31,6'sının 1 yıldan az, %34,2'sinin 1-3 yıl ve %34,2'sinin ise 3 yıldan uzun süredir akıllı telefona sahip olduğu belirtilmiştir.

Katılımcıların ailelerinin ekonomik gelir düzeyine ilişkin değerlendirmelerinde, %33,7'si gelir durumunu "iyi", %31,1'i "orta", %35,2'si ise "zayıf" olarak tanımlamıştır. Yakın arkadaş sahibi olma durumuna bakıldığında, öğrencilerin %18,6'sının hiç yakın arkadaşı olmadığını, %56,6'sının bir yakın arkadaşına sahip olduğunu, %24,7'sinin ise ikiden fazla yakın arkadaşı bulunduğunu ifade ettiği görülmektedir. En sık kullanılan mobil uygulama türü sorulduğunda, %28,8 ile oyun uygulamaları ilk sırada yer alırken, bunu %27,6 ile sosyal medya, %23,2 ile mesajlaşma, %12,5 ile eğitim ve %7,9 ile diğer uygulamalar takip etmiştir. Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde ise, %25,8'inin 12–14 yaş aralığında, %38,3'ünün 14–16 yaş aralığında ve %36'sının ise 16–18 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3: Cinsiyete Göre Katılımcılara Uygulanan Ölçek ve Alt Boyutlarının Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	df	p
ATBÖ	Erkek	183	3,08	0,852	-3,427	390	-0,001*
	Kadın	209	3,40	0,995			
KPSÖ	Erkek	183	3,46	0,908	1,827	385,794	-0,68
	Kadın	209	3,29	0,935			
SKÖ	Erkek	183	2,92	0,420	-6,342	387,092	0,001*
	Kadın	209	3,23	0,524			
ODK	Erkek	183	2,88	0,493	-2,967	389,985	0,003*
	Kadın	209	3,03	0,560			
G-SKHD	Erkek	183	2,79	0,688	-7,747	385,435	-0,001*
	Kadın	209	3,34	0,705			
Y-SKHD	Erkek	183	3,08	0,699	-3,74	389,883	-0,001*
	Kadın	209	3,36	0,785			

*p<0,05; ATBÖ: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği; KPSÖ : Psikolojik Sağlamlık Ölçeği; SKÖ: Sosyal Kaygı Ölçeği; ODK:Olumsuz değerlendirilme korkusu; G-SKHD:Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma; Y-SKHD: Yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk

Tablo 3'te, cinsiyete göre katılımcılara uygulanan ölçek ve alt boyutlara ilişkin bağımsız örneklem t-testi (Independent Samples Test) sonuçları yer almaktadır. Analiz bulgularına göre bazı değişkenlerde cinsiyetler arasında anlamlı farklar bulunmuştur (p<0,05).

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ) puanları incelendiğinde, kadın katılımcıların ($\bar{x} = 3,40$, $ss = 0,995$) erkek katılımcılara ($\bar{x} = 3,08$, $ss = 0,852$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmektedir ($t = -3,427$, $p = 0,001$). Bu durum, kadınların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin erkeklere kıyasla daha fazla olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, kadınların akıllı telefonu erkeklere göre daha yoğun ve bağımlılık eğilimini artıracak düzeyde kullandıklarını göstermektedir.

Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) toplam puanlarında da cinsiyete göre anlamlı fark saptanmıştır ($t = -6,342$, $p = 0,001$). Kadınların ($\bar{x} = 3,23$) sosyal kaygı düzeyleri erkeklerden ($\bar{x} = 2,92$) belirgin şekilde daha yüksektir. Bu bulgu, kadınların sosyal kaygıyı erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde deneyimlediğini ortaya koymaktadır. Alt boyutlara bakıldığında, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK) açısından kadınların ($\bar{x} = 3,03$) erkeklere ($\bar{x} = 2,88$) göre anlamlı olarak daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları bulunmuştur ($t = -2,967$, $p = 0,003$). Kadınların, sosyal ortamlarda değerlendirilmeye karşı erkeklere kıyasla daha hassas ve duyarlı oldukları anlaşılmaktadır. Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) alt boyutunda da kadınların ($\bar{x} = 3,34$) erkeklerden ($\bar{x} = 2,79$) anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahiptir ($t = -7,747$, $p = 0,001$). Bu fark, kadınların genel sosyal ortamlarda erkeklerden daha fazla huzursuzluk ve kaygı yaşadığını göstermektedir. Aynı şekilde, Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) boyutunda da kadın katılımcıların ($\bar{x} = 3,36$) erkeklere ($\bar{x} = 3,08$) göre daha yüksek puan aldığı ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t = -3,740$, $p = 0,001$). Kadınların yeni sosyal durumlara uyum sağlarken erkeklere göre daha yüksek kaygı ve gerginlik hissettiği görülmektedir. Öte yandan, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 1,827$, $p = 0,068$). Bu sonuç, psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre değişmediğini ve kadınlar ile erkeklerin benzer dayanıklılık profillerine sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4: Ailede Akıllı Telefon Kullanımı ile İlgili Sınırlama Var mı Değişkenine Göre Katılımcılara Uygulanan Ölçek ve Alt Boyutlarının Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	df	p
ATBÖ	Evet	264	3,38	0,901	3,944	234,545	,001*
	Hayır	128	2,98	0,975			
KPSÖ	Evet	264	3,42	0,934	-0,762	257,755	0,447
	Hayır	128	3,35	0,909			
SKÖ	Evet	264	3,15	0,501	4,31	264,444	,001*
	Hayır	128	2,93	0,470			
ODK	Evet	264	3,02	0,548	3,356	281,128	0,004*
	Hayır	128	2,84	0,485			
G-SKHD	Evet	264	3,16	0,765	2,987	277,396	0,003*
	Hayır	128	2,93	0,687			
Y-SKHD	Evet	264	3,31	0,747	3,267	249,572	0,001*
	Hayır	128	3,05	0,753			

* $p < 0,05$; ATBÖ: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ; KPSÖ : Psikolojik Sağlamlık Ölçeği; SKÖ: Sosyal Kaygı Ölçeği; ODK:Olumsuz değerlendirilme korkusu; G-SKHD:Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma; Y-SKHD: Yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk

Tablo 4'te incelendiğinde, ailede akıllı telefon kullanımı ile ilgili sınırlama olup olmamasına göre katılımcıların ölçek puanlarında bazı değişkenlerde anlamlı farklar bulunduğu görülmektedir ($p < 0,05$).

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ) puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = 3,944, p < 0,001$). Ailesinde sınırlama olduğunu belirten katılımcıların ($\bar{x} = 3,38, ss = 0,901$), sınırlama olmayanlara ($\bar{x} = 2,98, ss = 0,975$) göre daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, sınırlama uygulanan bireylerde kullanım eğiliminin daha güçlü olabileceğini düşündürmektedir. Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) puanlarında da anlamlı fark saptanmıştır ($t = 4,310, p < 0,001$). Sınırlama bulunan katılımcıların ($\bar{x} = 3,15$) sosyal kaygı düzeyleri, sınırlama olmayanlara ($\bar{x} = 2,93$) göre daha yüksektir.

Alt boyutlara bakıldığında: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK): Sınırlama olan grupta ($\bar{x} = 3,02$), olmayan gruba ($\bar{x} = 2,84$) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($t = 3,356, p = 0,004$). Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD): Sınırlama olanlarda ($\bar{x} = 3,16$), olmayanlardan ($\bar{x} = 2,93$) anlamlı düzeyde yüksektir ($t = 2,987, p = 0,003$). Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD): Sınırlama olan bireylerde ($\bar{x} = 3,31$), sınırlama olmayan bireylerden ($\bar{x} = 3,05$) anlamlı olarak daha yüksektir ($t = 3,267, p = 0,001$). Öte yandan, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) puanları açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -0,762, p = 0,447$).

Tablo 5: Uygulanan Ölçek ve Alt Boyutlarının Katılımcıların Yapmış Oldukları Spor Türü Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Ölçekler/ AltBoyutlar	Spor Türü	n	$\bar{x}$	ss	t	df	p
ATBÖ	Bireysel Sporlar	168	3,00	1,000	-4,542	390	0,001
	Takım Sporları	224	3,43	0,857			
KPSÖ	Bireysel Sporlar	168	3,25	0,862	-2,14	390	0,033
	Takım Sporları	224	3,46	0,963			
SKÖ	Bireysel Sporlar	168	3,10	0,600	0,461	390	0,645
	Takım Sporları	224	3,07	0,414			
ODK	Bireysel Sporlar	168	2,94	0,636	-0,627	390	0,531
	Takım Sporları	224	2,97	0,444			
G-SKHD	Bireysel Sporlar	168	3,17	0,781	2,08	342,022	0,041
	Takım Sporları	224	3,01	0,716			
Y-SKHD	Bireysel Sporlar	168	3,21	0,852	-0,269	390	0,789
	Takım Sporları	224	3,24	0,681			

Tablo 5’te, katılımcıların yapmış oldukları spor türüne (bireysel veya takım sporları) göre uygulanan ölçek ve alt boyutların puanlarında bazı anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir ($p < 0,05$).

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ) puanları açısından, takım sporlarıyla uğraşan katılımcıların ($\bar{x} = 3,43, ss = 0,857$), bireysel spor yapanlara ($\bar{x} = 3,00, ss = 1,000$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı puanına sahip olduğu belirlenmiştir ($t = -4,542,$

$p = 0,001$). Bu bulgu, takım sporlarıyla ilgilenen bireylerin sosyal etkileşim kaynaklı olarak telefon kullanım düzeylerinin daha fazla olabileceğini düşündürmektedir.

Ayrıca, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) puanları da spor türüne göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t = -2,140$, $p = 0,033$). Takım sporları yapan katılımcılar ($\bar{x} = 3,46$), bireysel spor yapanlara ($\bar{x} = 3,25$) göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahiptir. Bu durum, takım sporlarının bireylerde sosyal destek, aidiyet ve dayanıklılık gibi olumlu psikolojik faktörleri güçlendirmiş olabileceğini göstermektedir. Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (G-SKHD) alt boyutunda da anlamlı bir fark saptanmıştır ($t = 2,08$, $p = 0,041$). Bu boyutta bireysel spor yapan katılımcıların ($\bar{x} = 3,17$) puanları, takım sporu yapanlara ($\bar{x} = 3,01$) göre daha yüksektir, bu da bireysel spor yapan bireylerin sosyal ortamlarda daha fazla huzursuzluk hissedebildiğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ), Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK) ve Yeni Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk Duyuma (Y-SKHD) alt boyutlarında spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 6: Katılımcıların Ailede Akıllı Telefon Kullanımına Yönelik Sınırlama Durumuna Göre Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Ölçekler/ AltBoyutlar	Değişken	n	$\bar{x}$	ss	t	df	p
ATBÖ	Evet	273	3,42	0,917	5,875	232,596	0,01
	Hayır	119	2,85	0,883			
KPSÖ	Evet	273	3,35	0,941	-0,787	236,894	0,432
	Hayır	119	3,42	0,889			
SKÖ	Evet	273	3,15	0,500	4,349	237,623	0,01
	Hayır	119	2,92	0,471			
ODK	Evet	273	3,02	0,545	3,387	250,28	0,01
	Hayır	119	2,83	0,486			
G-SKHD	Evet	273	3,14	0,772	2,343	256,509	0,014
	Hayır	119	2,95	0,671			
Y-SKHD	Evet	273	3,32	0,749	3,792	228,146	0,001
	Hayır	119	3,01	0,737			

Tablo 6’da, ailede akıllı telefon kullanımına yönelik sınırlama olup olmamasına göre katılımcıların ölçek ve alt boyut puanlarında bazı değişkenlerde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Ailesinde sınırlama bulunan katılımcıların, akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ($\bar{x} = 3,42$) sınırlama olmayan katılımcılara ($\bar{x} = 2,85$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p = 0,01$). Benzer şekilde, sosyal kaygı düzeyleri de sınırlama olan grupta ($\bar{x} = 3,15$) daha yüksek olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,01$). Alt boyutlara bakıldığında; olumsuz değerlendirilme korkusu, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk, ve yeni

durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk duyma puanlarının tamamında sınırlama bulunan katılımcıların anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Buna karşılık, psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Bu bulgular, ailede uygulanan telefon kullanım sınırlamalarının bireylerde telefon bağımlılığı ve sosyal kaygıyı artırabileceğini; ancak psikolojik dayanıklılık üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 7: Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

*	Yaş	n	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
ATBÖ	12-14 Yaş ^(a)	101	3,58	0,766	Gruplar Arası	14,709	2	7,355	8,576	0,000	a-b; a-c
	14-16 Yaş ^(b)	150	3,13	1,021	Gruplar İçi	333,590	389	0,858			
	16-18 Yaş ^(c)	141	3,14	0,924	Toplam	348,299	391				
	Toplam	392	3,25	0,944							
KPSÖ	12-14 Yaş ^(a)	101	2,80	0,673	Gruplar Arası	51,647	2	25,823	35,496	0,001	b-c c-a
	14-16 Yaş ^(b)	150	3,72	0,928	Gruplar İçi	282,996	389	0,727			
	16-18 Yaş ^(c)	141	3,40	0,884	Toplam	334,643	391				
	Toplam	392	3,37	0,925							
SKÖ	12-14 Yaş ^(a)	101	3,21	0,498	Gruplar Arası	2,120	2	1,060	4,281	0,014	a-b,c;
	14-16 Yaş ^(b)	150	3,04	0,506	Gruplar İçi	96,293	389	0,248			
	16-18 Yaş ^(c)	141	3,04	0,488	Toplam	98,413	391				
	Toplam	392	3,08	0,502							

Tablo 7'de katılımcıların yaş gruplarına göre ölçek toplam puanlarının ANOVA test sonuçları incelendiğinde, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ), Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) puanlarında yaşa göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p < 0,05$).

ATBÖ puanlarında, 12-14 yaş grubundaki katılımcılar ($\bar{x} = 3,58$) 14-16 yaş ($\bar{x} = 3,13$) ve 16-18 yaş ($\bar{x} = 3,14$) gruplarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek akıllı telefon bağımlılığına sahiptir ($F = 8,576$, $p = 0,000$; anlamlı fark: a-b, a-c). KPSÖ sonuçlarında ise, 14-16 yaş grubu ($\bar{x} = 3,72$), hem 12-14 yaş ($\bar{x} = 2,80$) hem de 16-18 yaş ($\bar{x} = 3,40$) grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi göstermektedir ($F = 35,496$, $p = 0,001$; anlamlı fark: b-c, c-a). SKÖ puanları açısından, 12-14 yaş grubu ($\bar{x} = 3,21$) diğer iki yaş grubuna (14-16 yaş = 3,04; 16-18 yaş = 3,04) göre daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahiptir ($F = 4,281$, $p = 0,014$; anlamlı fark: a-b, a-c).

Bu bulgular, yaş ilerledikçe özellikle akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeylerinde düşüş, psikolojik sağlamlıkta ise artış eğilimi olduğunu göstermektedir. Özellikle 14–16 yaş grubu, psikolojik sağlamlık açısından en güçlü profil olarak öne çıkmaktadır.

Tablo 8: Katılımcıların Sahip Oldukları Yakın Arkadaş Sayısı Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

*	Sahip Olunan Yakın Arkadaş Sayısı	n	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Post Hoc/ Anlamlı Fark
ATBÖ	Yok ^(a)	73	3,49	0,918	Gruplar Arası	7,185	2	3,592	4,097	0,017	a-c
	1 Kişi ^(b)	222	3,24	0,972	Gruplar İçi	341,12	389	0,877			
	2+ Kişi ^(c)	97	3,08	0,865	Toplam	348,3	391				
	Toplam	392	3,25	0,944							
KPSÖ	Yok ^(a)	73	3,40	0,965	Gruplar Arası	0,132	2	0,066	0,077	9,260	-
	1 Kişi ^(b)	222	3,37	0,899	Gruplar İçi	334,51	389	0,86			
	2+ Kişi ^(c)	97	3,34	0,963	Toplam	334,64	391				
	Toplam	392	3,37	0,925							
SKÖ	Yok ^(a)	73	3,23	0,522	Gruplar Arası	2,066	2	1,033	4,170	0,016	a-b,c
	1 Kişi ^(b)	222	3,04	0,503	Gruplar İçi	96,347	389	0,248			
	2+ Kişi ^(c)	97	3,07	0,466	Toplam	98,413	391				
	Toplam	392	3,08	0,502							

Tablo 8’de, katılımcıların sahip oldukları yakın arkadaş sayısına göre ölçek toplam puanlarının ANOVA test sonuçları incelendiğinde, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ) ve Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p < 0,05$), ancak Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

ATBÖ puanlarında, hiç yakın arkadaşı olmayan katılımcılar ($\bar{x} = 3,49$), iki veya daha fazla arkadaşı olanlara ($\bar{x} = 3,08$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek akıllı telefon bağımlılığına sahiptir ($F = 4,097$, $p = 0,017$; anlamlı fark: a–c). Bu bulgu, sosyal çevresi sınırlı olan bireylerin teknolojiye yönelme eğiliminde olabileceğini göstermektedir. SKÖ puanlarında da benzer bir durum gözlenmiştir. Hiç yakın arkadaşı olmayan katılımcıların ($\bar{x} = 3,23$), 1 kişi ($\bar{x} = 3,04$) ve 2+ kişi ($\bar{x} = 3,07$) arkadaşı olanlara kıyasla daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir ($F = 4,170$, $p = 0,016$; anlamlı fark: a–b, a–c). Öte yandan, KPSÖ puanları açısından arkadaş sayısına göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$)

Tablo 9: Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

*	Gelir Düzeyi	n	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Post Hoc/ Anlamlı Fark
ATBÖ	İyi ^(a)	132	3,38	0,981	Gruplar Arası	6,538	2	3,269	3,721	0,025	a-b
	Orta ^(b)	122	3,07	0,930	Gruplar İçi	341,76	389	0,879			
	Zayıf ^(c)	138	3,29	0,900	Toplam	348,3	391				
	Toplam	392	3,25	0,944							
KPSÖ	İyi ^(a)	132	3,43	0,949	Gruplar Arası	1,091	2	0,545	0,636	0,530	
	Orta ^(b)	122	3,30	0,862	Gruplar İçi	333,55	389	0,857			
	Zayıf ^(c)	138	3,37	0,958	Toplam	334,64	391				
	Toplam	392	3,37	0,925							

	İyi ^(a)	132	2,96	0,344	Gruplar Arası	14,924	2	7,462			
	Orta ^(b)	122	2,91	0,428	Gruplar İçi	83,489	389	0,215			
	Zayıf ^(c)	138	3,35	0,578	Toplam	98,413	391				
SKÖ	Toplam	392	3,08	0,502					34,766	0,001	c-a,b

Tablo 9’da, katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre bazı ölçeklerde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p < 0,05$).

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ) puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 3,721$, $p = 0,025$). Gelir düzeyi “iyi” olan katılımcılar ($\bar{x} = 3,38$), orta gelirli katılımcılara ($\bar{x} = 3,07$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek telefon bağımlılığı puanına sahiptir (anlamlı fark: a–b). Bu sonuç, iyi gelir düzeyine sahip bireylerin teknolojiye erişimlerinin daha fazla olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) puanlarında da gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F = 34,766$, $p = 0,001$). Gelir düzeyi zayıf olan katılımcılar ($\bar{x} = 3,35$), hem iyi gelirli ($\bar{x} = 2,96$) hem de orta gelirli ($\bar{x} = 2,91$) katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek sosyal kaygı puanlarına sahiptir (anlamlı fark: c–a, c–b). Bu bulgu, düşük gelir düzeyinin sosyal kaygı açısından önemli bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir.

Öte yandan, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) puanları açısından gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p = 0,530$). Bu durum, psikolojik sağlamlık düzeylerinin ekonomik koşullardan görece bağımsız bir yapıda geliştiğini düşündürmektedir.

Tablo 10: Katılımcıların Günlük Ortalama Telefon Kullanım SüresiGöre Ölçek Toplam Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

*	Gelir Düzeyi	n	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Post Hoc/ Anlamlı Fark
	<1 Saat ^(a)	54	2,74	0,923	Gruplar Arası	25,738	3	8,579			
	1-3 Saat ^(b)	135	3,13	0,865	Gruplar İçi	322,562	388	0,831			
	4-6 Saat ^(c)	74	3,43	0,918	Toplam	348,299	391		10,320	0,001	b-a; c-a; d-a,b
	7+Saat ^(d)	129	3,49	0,950							
	Toplam	392	3,25	0,944							
	<1 Saat ^(a)	54	3,48	0,993	Gruplar Arası	1,865	3	0,622			
	1-3 Saat ^(b)	135	3,28	0,901	Gruplar İçi	332,778	388	0,858			
	4-6 Saat ^(c)	74	3,38	0,826	Toplam	334,643	391		0,725	0,538	-
	7+Saat ^(d)	129	3,41	0,976							
	Toplam	392	3,37	0,925							
	<1 Saat ^(a)	54	3,11	0,516	Gruplar Arası	0,489	3	0,163			
	1-3 Saat ^(b)	135	3,04	0,486	Gruplar İçi	97,924	388	0,252			
	4-6 Saat ^(c)	74	3,08	0,491	Toplam	98,413	391		0,646	0,586	-
	7+Saat ^(d)	129	3,12	0,519							
	Toplam	392	3,08	0,502							

Tablo 10’da, katılımcıların günlük ortalama telefon kullanım süresi değişkenine göre yalnızca Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ) puanlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F = 10,320$, $p = 0,001$).

<1 saat telefon kullanan katılımcıların bağımlılık puanı ($\bar{x} = 2,74$), 1–3 saat ($\bar{x} = 3,13$), 4–6 saat ($\bar{x} = 3,43$) ve 7+ saat ($\bar{x} = 3,49$) kullananlara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür. Ayrıca, 7+ saat kullananlar ile 1–3 saat kullananlar arasında da anlamlı fark saptanmıştır. Bu bulgu, telefon kullanım süresi arttıkça bağımlılık düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Diğer yandan, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) puanlarında telefon kullanım süresine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 11: Katılımcıların En Çok Kullandığı Uygulama Türü Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

*	Gelir Düzeyi	n	X	Ss	Varyansın	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı
ATBÖ	Sosyal Medya ^(a)	108	3,45	0,910	Gruplar Arası	11,631	4	2,908	3,342	0,010	a-e
	Oyun ^(b)	113	3,23	0,905	Gruplar İçi	336,669	387	0,870			
	Mesajlaşma ^(c)	91	3,27	0,978	Toplam	348,299	391				
	Eğitim ^(d)	49	3,02	0,936							
	Diğer ^(e)	31	2,87	0,970							
	Toplam	392	3,25	0,944							
KPSÖ	Sosyal Medya ^(a)	108	3,39	0,884	Gruplar Arası	0,600	4	0,150	0,174	0,952	-
	Oyun ^(b)	113	3,37	0,948	Gruplar İçi	334,043	387	0,863			
	Mesajlaşma ^(c)	91	3,31	0,939	Toplam	334,643	391				
	Eğitim ^(d)	49	3,42	0,940							
	Diğer ^(e)	31	3,33	0,963							
	Toplam	392	3,37	0,925							
SKÖ	Sosyal Medya ^(a)	108	3,22	0,539	Gruplar Arası	3,072	4	0,768	3,117	0,015	a-c
	Oyun ^(b)	113	3,07	0,468	Gruplar İçi	95,341	387	0,246			
	Mesajlaşma ^(c)	91	3,00	0,460	Toplam	98,413	391				
	Eğitim ^(d)	49	3,01	0,477							
	Diğer ^(e)	31	3,03	0,567							
	Toplam	392	3,08	0,502							

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların en çok kullandıkları uygulama türüne göre yalnızca Akıllı Telefon Bağımlılığı (ATBÖ) ve Sosyal Kaygı (SKÖ) puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

ATBÖ puanları açısından anlamlı fark bulunmuştur ($F = 3,342$, $p = 0,010$). Özellikle sosyal medya kullanıcıları ($\bar{x} = 3,45$), diğer uygulamaları kullananlara ($\bar{x} = 2,87$) kıyasla daha yüksek bağımlılık puanına sahiptir (anlamlı fark: a–e). Bu bulgu, sosyal medyaya yoğun yönelimin akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. SKÖ puanlarında da anlamlı fark saptanmıştır ($F = 3,117$, $p = 0,015$). En çok sosyal medya kullanan katılımcılar ($\bar{x} = 3,22$), mesajlaşma uygulamaları kullananlara ($\bar{x} = 3,00$) göre daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahiptir (anlamlı fark: a–c). Bu durum, sosyal medyanın kişilerarası kıyaslama ve dış

değerlendirme algılarını artırabileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) puanlarında uygulama türüne göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 12: Katılımcıların Günlük Ortalama Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

*	Süre	n	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Post Hoc/ Anlamlı Fark
ATBÖ	<1 Yıl ^(a)	124	3,28	1,012	Gruplar Arası	0,275	2	0,14	0,15	0,86	-
	1-3 Yıl ^(b)	134	3,22	0,925	Gruplar İçi	348,024	389	0,9			
	3+Yıl ^(c)	134	3,25	0,903	Toplam	348,299	391				
	Total	392	3,25	0,944							
KPSÖ	<1 Yıl ^(a)	124	3,47	1,016	Gruplar Arası	1,789	2	0,9	1,05	0,35	-
	1-3 Yıl ^(b)	134	3,33	0,919	Gruplar İçi	332,853	389	0,86			
	3+Yıl ^(c)	134	3,32	0,839	Toplam	334,643	391				
	Total	392	3,37	0,925							
SKÖ	<1 Yıl ^(a)	124	2,97	0,391	Gruplar Arası	2,481	2	1,24	5,03	0,01	c-a
	1-3 Yıl ^(b)	134	3,09	0,636	Gruplar İçi	95,932	389	0,25			
	3+Yıl ^(c)	134	3,17	0,419	Toplam	98,413	391				
	Total	392	3,08	0,502							

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların akıllı telefon sahipliği süresine göre yalnızca Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) puanlarında anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir ($F = 5,03$, $p = 0,01$). Özellikle 3 yıldan uzun süredir akıllı telefon sahibi olan katılımcıların ($\bar{x} = 3,17$), 1 yıldan az süredir sahip olanlara ($\bar{x} = 2,97$) göre daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir (anlamlı fark: c-a). Buna karşılık, Akıllı Telefon Bağımlılığı (ATBÖ) ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) toplam puanlarında telefon sahipliği süresine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 13: Katılımcılara Uygulanan ATBÖ, KPSÖ, SKÖ Ölçek Toplam Puanları ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	n	Mean	Std.	ATBÖ	KPSÖ	SKÖ	ODK	G_SKHD	Y_SKHD
ATBÖ	392	3,25	0,944	1					
KPSÖ	392	3,37	0,925	0,088	1				
SKÖ	392	3,08	0,502	,208**	-0,092	1			
ODK	392	2,96	0,535	,155**	-0,088	,786**	1		
G_SKHD	392	3,08	0,748	0,022	-0,041	,627**	,236**	1	
Y_SKHD	392	3,23	0,758	,267**	-0,077	,824**	,544**	,228**	1

Tablo 13'te katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ), Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) ve alt boyutlar arasındaki Pearson korelasyon analiz sonuçları yer almaktadır.

ATBÖ ile SKÖ arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0,208$, $p < 0.01$). Bu sonuç, akıllı telefon bağımlılığı arttıkça sosyal kaygının hafif düzeyde artma eğiliminde olduğunu göstermektedir. ATBÖ ile Y-SKHD arasında ise zayıf düzeyde pozitif ve anlamsal olarak daha belirgin bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,267$, $p < 0.01$). Bu bulgu, yeni sosyal durumlarda yaşanan kaygının akıllı telefon bağımlılığıyla daha yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. ATBÖ ile ODK arasında da zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,155$, $p < 0.01$), ancak ATBÖ ile G-SKHD arasındaki ilişki çok zayıf düzeydedir ve anlamlı değildir ($r = 0,022$).

ATBÖ ile KPSÖ arasında görülen ilişki çok zayıf pozitif yöndedir ($r = 0,088$) ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Benzer şekilde SKÖ ile KPSÖ arasında da çok zayıf ve anlamsız negatif bir ilişki mevcuttur ($r = -0,092$). Bu durum, psikolojik sağlamlık arttıkça sosyal kaygının azalma eğilimi gösterebileceğini, ancak bu ilişkinin istatistiksel olarak desteklenmediğini göstermektedir.

Öte yandan SKÖ ile alt boyutları arasındaki ilişkiler oldukça yüksektir. SKÖ ile ODK arasında çok güçlü pozitif bir ilişki ($r = 0,786$, $p < 0.01$), SKÖ ile G-SKHD arasında güçlü pozitif bir ilişki ($r = 0,627$, $p < 0.01$), SKÖ ile Y-SKHD arasında ise çok güçlü pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0,824$, $p < 0.01$). Bu sonuçlar, sosyal kaygının tüm alt boyutlarla tutarlı bir şekilde ilişkili olduğunu ve ölçekteki yapının doğrulandığını göstermektedir.

Genel olarak, çalışma bulguları akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında zayıf ancak anlamlı bir ilişki olduğunu; psikolojik sağlamlık ile bu iki değişken arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymaktadır.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, aktif olarak spor yapan lisanslı sporcuların akıllı telefon bağımlılığı, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler çeşitli demografik değişkenler bağlamında değerlendirilmiş; elde edilen bulgular, alanyazındaki benzer araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılarak yorumlanmıştır. Literatür bulguları da bu durumu desteklemekte ve araştırma sonuçlarının tutarlılığını güçlendirmektedir. (Elhaivvd, 2017; Przybylski vd., 2013). Demografik bulguların ışığında, değişkenler arasındaki ilişkiler daha derinlemesine analiz edildiğinde önemli örüntüler ortaya çıkmaktadır. Katılımcıların yaş grubu, cinsiyeti, ekonomik düzeyi, spor türü, akıllı telefon kullanım süresi ve kullanım amacı gibi faktörlerin ölçüm değişkenleri üzerindeki etkileri istatistiksel olarak incelenmiş; anlamlı farklılıkların gözlemlendiği alanlar tartışılmıştır. Çalışmada elde edilen bulguların, genç bireylerin dijital davranış örüntüleri ile psikososyal özellikleri arasındaki ilişkilere ışık tutması ve mevcut literatüre katkı sağlaması amaçlanmıştır. Literatür bulguları da bu durumu desteklemekte ve araştırma sonuçlarının tutarlılığını güçlendirmektedir.

Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin demografik dağılımı incelendiğinde, cinsiyet açısından dengeli bir yapı görülmekle birlikte, kadın katılımcıların oranı erkeklere göre daha yüksektir. Bu durum, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık gibi değişkenlerin cinsiyet temelli analizlerini mümkün kılmış ve anlamlı farklar ortaya koymuştur. Katılımcıların büyük çoğunluğunun takım sporları ile ilgileniyor olması, sosyal etkileşim fırsatlarının artması bakımından önem taşımakta; bu durumun sosyal kaygı düzeyleri üzerinde potansiyel bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, ailede akıllı telefon kullanımına ilişkin sınırlamaların bulunması, öğrencilerin dijital alışkanlıkları üzerinde belirleyici olabilmektedir. Nitekim sınırlama uygulanan bireylerin daha düşük bağımlılık düzeylerine sahip olduğu görülmüştür.

Telefon kullanım süreleri açısından, öğrencilerin yaklaşık üçte birinin günde 7 saatten fazla akıllı telefon kullandığını belirtmesi, bu yaş grubunda dijital bağımlılığın yaygın olduğunu göstermektedir. Akıllı telefon sahipliği süresi açısından da önemli bir çoğunluğun 1 yıl ve üzeri süredir cihaz sahibi olması, bağımlılık düzeylerinin yerleşik hale gelmesini desteklemektedir. Ekonomik düzey dağılımı incelendiğinde, öğrencilerin önemli bir bölümünün gelir durumunu “zayıf” olarak değerlendirmesi, sosyal kaygı ya da psikolojik sağlamlık gibi değişkenlerde bu durumun etkili olabileceğine işaret etmektedir. Öte yandan, yakın arkadaş sahibi olma durumunun sosyal kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir; nitekim hiç arkadaşı

olmadığını belirten katılımcıların sosyal kaygı puanlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Katılımcıların en sık kullandıkları uygulamaların başında sosyal medya ve oyunların gelmesi, dijital davranış örüntülerinin daha çok eğlence ve sosyalleşmeye dayandığını göstermektedir. Bu kullanım tercihleri, akıllı telefon bağımlılığı skorlarını anlamlı biçimde etkilemiş ve özellikle sosyal medya kullanıcılarının daha yüksek bağımlılık düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Son olarak, yaş grupları dikkate alındığında, 12–14 yaş aralığındaki öğrencilerin daha yüksek bağımlılık düzeylerine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum, gelişimsel olarak bu yaş grubunun daha savunmasız olduğunu ve dışsal uyarıcılara daha açık bir yapıda bulunduğunu göstermektedir. Tüm bu demografik veriler, çalışmanın bağımlılık, kaygı ve sağlık temelli analizlerine anlamlı bir zemin oluşturmuş ve değişkenler arası ilişkilerin daha kapsamlı şekilde ele alınmasına olanak sağlamıştır. Bu nedenle, sosyal medya temelli kullanım alışkanlıklarının erken yaşta denetlenmesi, dijital bağımlılık ve sosyal kaygı risklerinin önlenmesinde kritik rol oynayabilir. Bu ilişki uluslararası çalışmalarda da rapor edilmiştir; Elhai vd., (2017) sosyal kaygının dijital kaçınmayı artırdığını, Przybylski vd., (2013) ise FOMO'nun bağımlılığı beslediğini belirtmiştir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği maddelerine ilişkin veriler incelendiğinde, katılımcıların genel olarak akıllı telefon kullanımıyla ilgili sorun yaşadıklarını belirttikleri ancak bu sorunların çoğunlukla orta düzeyde ifade edildiği görülmektedir. Özellikle “Akıllı telefonum yanımda olmayınca sabırsız ve tahammülsüz olurum”, “Kullanmasam da aklımdadır” ve “Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen kullanmaya devam ederim” gibi ifadelerde dikkate değer bir kısmın kısmen katıldıkları görülmektedir. Bununla birlikte, “Çevremdekiler çok fazla kullandığını söyler” maddesine %54,1 oranında katılım bildirilmesi, bağımlılığın çevresel farkındalıkla da desteklendiğini göstermektedir. Katılımcıların büyük bir bölümünün ders, planlama ve fiziksel rahatsızlıklar açısından bağımlılığa tam katılım göstermemesi, akıllı telefon kullanımının daha çok psikolojik ve sosyal etkiler üzerinden problem yarattığını düşündürmektedir. Bu veriler, öğrencilerde akıllı telefon kullanımına bağlı bilişsel ve duygusal düzeyde bağımlılık davranışlarının orta düzeyde seyrettiğini ve bu durumun zaman yönetimi, dikkat ve sosyal kontrol üzerinde etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Benzer biçimde Lin vd., 2015; Kuss ve Griffiths, (2017) yüksek kullanım süresinin bağımlılık riskini artırdığını vurgulamıştır.

Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) kapsamında elde edilen bulgular genel olarak katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin orta–yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Katılımcılar, zor ve stresli durumlarla baş etme, kendini toparlama ve olumsuzluklara karşı direnç gösterme açısından büyük oranda olumlu yanıtlar vermiştir.

Özellikle “Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattım” (%71,6’sı uygun/tamamen uygun) ve “Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim” (%57,9’u uygun/tamamen uygun) gibi ifadelerle verilen yüksek düzeyde olumlu yanıtlar, psikolojik esneklik ve iyileşme kapasitesinin güçlü olduğunu göstermektedir.

Öte yandan, “Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur” ve “Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır” gibi olumsuz ifadelerle verilen yüksek düzeyde katılım, bazı katılımcıların duygusal iyileşme sürecinde zorlandığını da ortaya koymaktadır. Bu durum, katılımcıların bir kısmında psikolojik sağlamlık becerilerinin henüz tam gelişmemiş olabileceğine işaret etmektedir. Sonuç olarak, katılımcıların çoğunluğu zorlayıcı durumlara karşı dirençli bir tutum sergilerken, belirli oranlarda toparlanma zorluğu yaşayan bireylerin de olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlığın stres karşısında koruyucu bir güç olduğu Smith vd., 2008 ve Bonanno, 2004 tarafından da belirtilmiştir.

Sosyal Kaygı Ölçeği’ne ait maddeler incelendiğinde, katılımcıların önemli bir kısmının sosyal ortamlarda kaygı, çekinme ve utanma davranışlarını orta ve yüksek düzeyde yaşadığı görülmektedir. Özellikle “Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim” (%65,5 genellikle/her zaman), “Başkalarının benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir” (%43,9 genellikle/her zaman) ve “Biriyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim” (%53,3 genellikle/her zaman) gibi ifadelerle verilen yüksek katılım oranları, katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu taşıdıklarını göstermektedir. Benzer şekilde, “Çok iyi tanımadığım yaşlılarla konuşurken heyecanlanırım” ve “Başkalarının benim hakkımda ne söyleceğinden endişelenirim” ifadelerinde de yüksek oranda çekinme ve tedirginlik bildirilmiştir. Bu bulgular, yeni sosyal ortamlarda duyulan huzursuzluğun yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, “Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum” ve “Bazı insanların yanımdayken tedirgin olurum” gibi maddelerde “nadiren” ve “hiçbir zaman” yanıtlarının da yüksek oranlarda verilmiş olması, bazı katılımcıların daha düşük düzeyde sosyal kaygı yaşadığını da göstermektedir. Clark & Wells, 1995 ile Rapee ve Heimberg, 1997 sosyal kaygının temelinde sosyal değerlendirilme korkusunun yer aldığını bildirmektedir.

Genel olarak, bu veriler sporcu öğrenciler arasında sosyal etkileşim kaynaklı kaygıların yaygın olduğunu, ancak düzeylerinin bireyden bireye değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal ortamlarda kendilerini değerlendirilme baskısı altında hissetmeleriyle ilişkili olabilir. Eğitimsel ve psikososyal müdahalelerle bu kaygıların azaltılması, bireylerin sosyal uyumunu ve psikolojik iyilik halini artırmada önemli bir rol oynayabilir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre yapılan analizler, özellikle akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri açısından kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldığını ortaya koymuştur. Bu durum, kadın öğrencilerin dijital araçlarla daha yoğun bir ilişki içinde olduğunu ve sosyal etkileşim kaynaklı kaygıları daha belirgin yaşadığını göstermektedir. Özellikle sosyal kaygının alt boyutlarında (ODK, G-SKHD, Y-SKHD) gözlenen anlamlı farklar, bu farkın sadece genel düzeyde değil, yeni ve sosyal ortamlardaki özel durumlarda da kadın öğrencilerde daha baskın olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu bulgu, ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin sosyal kabul, dış görünüş ve başkalarının değerlendirmesine yönelik daha hassas olmalarıyla ilişkili olabilir. Ayrıca, kadınların sosyal ilişkilerde daha duyarlı olmaları ve sosyal medya kullanımında daha fazla zaman geçirmeleri hem akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini hem de sosyal kaygılarını artırıcı bir faktör olabilir. Uluslararası çalışmalar da kadınların sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olabildiğini göstermektedir (McLean vd., 2011; Turk vd., 1998).

Buna karşın, psikolojik sağlamlık düzeyi açısından anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmaması, her iki grubun benzer düzeyde dayanıklılık geliştirdiğini düşündürmektedir. Bu da her iki cinsiyetin stresle başa çıkma becerilerinde büyük bir fark olmadığını ancak stres faktörlerinin algılanış ve yansımalarının farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Kaleli (2020), ergenlerde nomofobi (mobil cihazdan yoksun kalma korkusu) ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Dikeç vd. (2020) da akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medyada sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulmuş; bu ilişkide cinsiyet ve internet erişiminin etkili olduğunu belirtmiştir.

Bu bağlamda, özellikle kadın sporcu öğrenciler için sosyal becerileri geliştirmeye yönelik destekleyici müdahale programlarının planlanması, sosyal kaygı düzeylerinin azaltılmasına ve dijital araç kullanımının daha sağlıklı yönetilmesine katkı sağlayabilir (Tablo 3).

Dijital bağımlılığın spor, psikolojik sağlamlık ve sosyal beceriler üzerindeki etkileri ise hem koruyucu hem de risk faktörleri açısından ele alınmıştır. Yılmaz (2023), bireylerin spor yapma süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinin azaldığını; aktif spor yapan bireylerin bağımlılık düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Koçak ve Çakır (2020), spor yapan ergenlerin okul tükenmişliği düzeylerinin daha düşük olduğunu; ancak sosyal kaygı ile anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Ergin ve Taştan (2019), düzenli spor yapan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük, problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Cinsiyete göre ise kız öğrencilerin problem çözme düzeylerinin erkeklerden

anlamli olarak yu'ksek olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktivitenin dijital bağımlılığı azaltıcı rolü Bauman vd., 2012 ve Tremblay vd., 2016 tarafından da desteklenmektedir.

Gu'numuzde dijital bağımlılık kavramı, bireylerin psikolojik, sosyal ve fiziksel işleyişlerini etkileyen çok boyutlu bir sorun olarak one çıkmaktadır. Uçar (2025), erkek lise ğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yu'ksek olduğunu ve bu durumun fiziksel aktiviteye katılımda nedensizlik motivasyonu ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Gymer ve Ayas (2019), lise ğrencilerinin akıllı telefon ve oyun bağımlılığı arasında anlamli bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Mermer'in (2024) meta-analiz bulguları, ergen ve ge' yetişkinlerde internet ve telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamli ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine ilişkin geliştirilen hipotezler bulgular ışığında değerlendirildiğinde; kadın katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin erkeklere göre anlamli biçimde daha yu'ksek bulunması H1 hipotezini doğrulamaktadır. Benzer şekilde, sosyal kaygının hem genel düzeyde hem de alt boyutlarda kadınlarda daha yu'ksek olması H2 hipotezinin de desteklendiğini göstermektedir. Buna karşın, psikolojik sağlamlık puanlarında cinsiyete bağlı anlamli bir farklılık bulunmadığından H3 hipotezi doğrulanmamıştır. Bu sonuçlar, kadın öğrencilerin dijital bağımlılık ve sosyal kaygı açısından daha riskli bir grubu oluşturduğunu, ancak dayanıklılık düzeylerinin her iki cinsiyette benzer olduğunu ortaya koymaktadır.

Ailede akıllı telefon kullanımına yönelik sınırlama olup olmaması, öğrencilerin hem akıllı telefon bağımlılığı hem de sosyal kaygı düzeyleri uzerinde anlamli bir farklılık yaratmıştır. Ailesinde sınırlama bulunan öğrencilerin, sınırlama olmayanlara kıyasla hem akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri hem de sosyal kaygı puanları istatistiksel olarak anlamli düzeyde daha yu'ksek bulunmuştur. Bu durum, kontrol edici aile ortamlarında dijital kullanıma karşı geliştirilen tepkisel davranış biçimlerinin bağımlılık riskini artırabileceğini düşündürmektedir. Aynı zamanda, aile sınırlamasının varlığı sosyal kaygının tüm alt boyutlarında da daha yu'ksek puanlarla ilişkilidir. Bu bulgu, sınırlayıcı ebeveyn tutumlarının bireyin sosyal ortamlarda kendine güvenini olumsuz etkileyebileceği ya da daha baskıcı ortamların sosyal çekingenliği besleyebileceği yönündeki literatürle uyumludur. Aşırı kontrolcü ebeveynlik modellerinin kaygıyı artırabileceği Padilla, Walker & Coyne, 2011 tarafından da rapor edilmiştir. Öte yandan, psikolojik sağlamlık puanları açısından gruplar arasında anlamli bir farkın bulunmaması, bu özelliğin aile sınırlamasından bağımsız daha derin bireysel ya da çevresel faktörlerle şekillenebileceğini işaret etmektedir (Tablo 4).

Dijital bağımlılığın psikolojik göstergelerle ilişkisi de dikkate değerdir. Arslankoç, vd., (2023), genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisi üzerinde aracı bir rol oynadığını ve dijital bağımlılığı azaltıcı etkisi olduğunu vurgulamışlardır. Totan, Ercan ve Öztürk (2019) ise mutluluk düzeyindeki artışın yalnızlık ve internet bağımlılığı düzeylerinde azalma ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Savcı (2017), ergenlerin sosyal zekâ düzeylerinin sosyal kaygı ve internet bağımlılığı üzerinde doğrudan etkili olduğunu; bu değişkenlerin ise sosyal bağımlılığı yordadığını ifade etmiştir.

Birtürk ve Biçer'e (2021) göre, beden eğitimi öğretmenlerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi arttıkça iletişim becerileri azalmaktadır. Maraş (2021), psikolojik dayanıklılığın akıllı telefon bağımlılığı ile negatif yönde ilişkili olduğunu; düşük dayanıklılığa sahip bireylerin daha yüksek düzeyde bağımlılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Dijital bağımlılıkların oluşum sürecinde kişisel ve çevresel faktörlerin etkisi büyüktür. Çelik ve Çelik (2023), çocuklarda dijital bağımlılığın oluşumunda aile, çevre ve kişisel faktörlerin etkili olduğunu; bu durumun özellikle psikolojik ve sosyal sorunlara yol açtığını vurgulamışlardır. Bostan ve Kalyon (2024) da ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki saptamışlardır.

Akıllı telefon bağımlılığı özellikle üniversite öğrencileri düzeyinde de önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Keskin, (2018)'e göre, kadın üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı daha yüksek düzeyde gözlenmektedir; ancak baş ağrısı parametreleri üzerinde anlamlı fark oluşturmamaktadır. Orhan ve Abacı (2023), akıllı telefon bağımlılığının Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve akademik başarıları üzerinde olumsuz etkileri olduğunu bildirmiştir. Topal, Odacı ve Özer (2023), ortaokul ve lise öğrencilerinde internet ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin psikolojik iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğunu ve yalnızlık değişkeninin bu ilişkide kısmi aracı rol oynadığını belirtmiştir. Aynı araştırmacılar (2023), teknolojik bağımlılıkların yalnızlık düzeyini artırdığını ve bunun da psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir.

Ailede akıllı telefon kullanımına yönelik sınırlama değişkeniyle ilgili oluşturulan hipotezler değerlendirildiğinde, sınırlama bulunan öğrencilerin hem akıllı telefon bağımlılığı hem de sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip olmaları H4 ve H5 hipotezlerinin doğrulandığını göstermektedir. Bu bulgu, kontrol edici veya sınırlayıcı ebeveyn tutumlarının dijital davranışlar üzerinde ters yönlü etki yaratabileceğini ve bağımlılık ile kaygıyı artırabileceğini ortaya koymaktadır. Buna karşılık, psikolojik sağlamlık düzeylerinin ailede sınırlama olup olmasına göre anlamlı bir farklılık göstermemesi H6 hipotezinin desteklenmediğini göstermektedir. Bu sonuç, psikolojik sağlamlığın daha çok

bireysel ve çevresel koruyucu faktörlerle şekillendiğini ve aile sınırlamasının bu yapıyı doğrudan etkilemediğini düşündürmektedir.

Katılımcıların yapmış oldukları spor türünün (bireysel ya da takım) psikososyal değişkenler üzerinde anlamlı etkiler yarattığı görülmektedir. Özellikle takım sporlarıyla uğraşan bireylerin, bireysel spor yapanlara kıyasla daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik sağlık puanlarına sahip olması, sosyal ortamların hem dijital bağıllığı hem de psikolojik dayanıklılığı artırıcı potansiyeline işaret etmektedir. Takım sporlarının içerdiği sürekli iletişim, grup dayanışması ve karşılıklı etkileşim, bireyleri daha fazla çevrimiçi sosyal bağlantıya yöneltebilirken; aynı zamanda sosyal destek mekanizmalarının güçlenmesine katkı sağlayarak psikolojik sağlamlığı da artırıyor olabilir. Buna karşılık, bireysel spor yapan katılımcıların sosyal ortamlarda daha fazla huzursuzluk yaşadıklarını ortaya koyan bulgu, bireysel sporların daha içe dönük ve yalnız çalışma ortamları yaratmasıyla ilişkilendirilebilir. Bu çerçevede, spora katılım biçiminin sadece fiziksel değil, aynı zamanda dijital alışkanlıklar ve psikolojik faktörler üzerinde de belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir.

Çelik ve Kısa (2020), bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin orta, takım sporcularının ise düşük olduğunu; takım sporcularının sosyal öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra, bireysel sporcular arasında sosyal kaygı ile öz yeterlik arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Türker ve arkadaşları (2018), spor yapan bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğunu; ancak yaş, cinsiyet, spor yılı gibi değişkenlere göre fark olmadığını belirtmişlerdir. Sarıkabak, Karakulak ve Sunay (2019), spor yapan lise öğrencilerinde sosyal fizik kaygı düzeylerinin daha düşük, fiziksel görünüm rahatlıklarının ise daha yüksek olduğunu; yaş arttıkça duygusal zekânın arttığını belirtmişlerdir. Yalçın ve Kurnaz (2021), duygusal yeme ile sosyal fizik kaygı arasında pozitif ilişki bulmuş ve bu kaygının cinsiyete göre değiştiğini ifade etmişlerdir.

Bu sonuçlar, bireylerin sosyal bağlam içindeki sportif faaliyetlerinin, dijital davranış örüntüleri ve duygusal dayanıklılıklarıyla yakından ilişkili olduğunu göstermekte ve literatürdeki benzer bulgularla örtüşmektedir.

Yapılan spor türüne ilişkin oluşturulan hipotezler değerlendirildiğinde, takım sporlarıyla uğraşan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin bireysel spor yapanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunması H7 hipotezini desteklemektedir. Benzer şekilde, bireysel spor yapan katılımcıların sosyal kaygı puanlarının daha yüksek olması, spor türünün sosyal kaygı üzerindeki etkisini doğrulamakta ve H8 hipotezinin kabul edildiğini göstermektedir. Ayrıca takım sporcularının psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı biçimde

daha yüksek olması H9 hipotezini doğrulamaktadır. Bu bulgular, spora katılım biçiminin yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda bireylerin dijital davranışları, sosyal duygu durumları ve psikolojik dayanıklılıkları üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır

Ailede akıllı telefon kullanımına yönelik sınırlamaların gençlerin dijital ve psikososyal göstergeleri üzerinde belirgin etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Sınırlama uygulanan bireylerin hem akıllı telefon bağımlılığı hem de sosyal kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olması, sınırlamaların beklenenin aksine daha fazla baskı ve kaygı yaratabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde denetimin, içsel motivasyon yerine dışsal kontrolle sağlanmaya çalışıldığında ters etki yaratabileceğine işaret etmektedir. Alt boyut analizlerinde de olumsuz değerlendirilme korkusu, genel sosyal ortamlarda huzursuzluk ve yeni durumlarda sosyal korku düzeylerinin sınırlama bulunan grupta daha yüksek çıkması, bu bireylerin sosyal ilişkilerde daha kırılgan ve endişeli bir yapıya sahip olabileceğini göstermektedir. Kıratlı (2021), sosyal görünüş kaygısının işyeri yalnızlığını pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Karayol ve Eroğlu (2020), takım sporu yapan bireylerin spor yaralanması kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Soylu vd. (2017), sosyal görünüş kaygısının cinsiyet, okul türü ve spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Toprak ve Saraç (2018), kadınların sosyal görünüş kaygısının düşük ancak kilofobi düzeylerinin daha yüksek olduğunu; bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Kaya (2019), kız karate sporcularının fiziksel görünüm kaygısının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Yaşartürk vd. (2014), kadınların sosyal fizik kaygı düzeylerinin erkeklerden anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar, aşırı denetimin bireyin sosyal özgüvenini zayıflatabileceği ve sosyal ortamlarda kaygıyı artırabileceği yönündeki literatürle örtüşmektedir.

Psikolojik sağlamlık, ruhsal iyilik hâlinin korunmasında önemli bir unsur olarak ön plana çıkmaktadır. Ulukan (2020), öğretmenlerde mutluluk ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu, spor ve sosyal etkinliklerin bu durumu olumlu etkilediğini belirtmiştir. Akdeniz (2021), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında güçlü pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Aydın vd., (2019), psikolojik sağlamlık arttıkça boş zaman sıkılma algısının azaldığını, spor yapma durumu ve rekreatif etkinliklerin bu ilişkiyi etkilediğini ifade etmişlerdir. Öz ve Yılmaz (2009), psikolojik sağlamlığın bireyin ruh sağlığının korunmasında belirleyici bir rol oynadığını vurgulamışlardır. Hoşoğlu ve arkadaşları (2018), psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet ve aile gelirinine göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Aydın ve Egemberdiyeva (2018), psikolojik

sağlamlığın mutluluk ve arkadaş desteği ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Kararımak (2006), psikolojik sağlamlığı bireyin zorluklara karşı uyum süreci olarak tanımlamış; Gizir (2007) ise risk altındaki bireyler için geliştirilecek müdahalelerin önemini vurgulamıştır. Güloğlu ve Kararımak (2010), yalnızlık düzeylerinin psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı ile negatif ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Öte yandan, psikolojik sağlamlık düzeyi açısından anlamlı bir farklılık saptanmamış olması, bu değişkenin daha çok bireysel özellikler ve uzun vadeli yaşam deneyimleriyle şekillenebileceğini göstermektedir. Ailedeki sınırlayıcı tutumların kısa vadede davranışsal bağımlılık ve kaygı üzerinde etkili olduğu; ancak bireyin dayanıklılık kapasitesine doğrudan yansımadağı söylenebilir. Bu bulgular, aile politikalarının katı denetim yerine açık iletişim ve destekleyici yaklaşım ekseninde şekillendirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Yaş değişkeninin dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Araştırma kapsamında 12-14 yaş grubundaki bireylerin hem akıllı telefon bağımlılığı hem de sosyal kaygı düzeylerinin en yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, söz konusu yaş aralığının gelişimsel açıdan kimlik arayışının, sosyal onay ihtiyacının ve akran ilişkilerinin yoğunlaştığı kritik bir dönem olduğunu düşündürmektedir. Bu dönemde gençlerin, sosyal medyada daha fazla zaman geçirerek sanal ortamlarda kendilerini ifade etmeye çalıştıkları ve bu sürecin sosyal kaygıyı besleyebileceği öne sürülebilir. Benzer biçimde, Başaran ve arkadaşlarının (2009) 14 yaş grubu sporcularla yürüttükleri çalışmada, durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı farklar olduğu, bu yaş grubunun duygusal tepkilere daha açık ve hassas olabildiği ortaya konmuştur.

Öte yandan, 14-16 yaş grubunun en yüksek psikolojik sağlamlık puanlarına sahip olması dikkat çekicidir. Bu yaş aralığındaki bireylerin hem sosyal kaygı hem de akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin göreceli olarak daha düşük olması, bu dönemde stresle baş etme becerilerinin gelişmeye başladığını ve dijital uyaranlara karşı daha kontrollü bir tutum sergileyebildiklerini düşündürmektedir.

16-18 yaş grubunda ise psikolojik sağlamlık düzeylerinde hafif bir düşüş gözlenmiştir. Bu durum, bireylerin lise döneminin sonlarına yaklaşımlarıyla birlikte artan akademik baskı, sınav kaygısı ve gelecek beklentilerinin psikolojik dayanıklılıklarını zorlayabileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, yaş değişkeni bağlamında elde edilen bulgular, ergenliğin farklı evrelerinde psikolojik özelliklerin ve dijital davranışların anlamlı ölçüde farklılaşabileceğini göstermektedir. Genel olarak bu bulgular, yaş ilerledikçe akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeylerinde azalma, psikolojik sağlamlıkta ise artış eğilimi olduğunu ortaya koymakta; bu da dijital bağımlılıkla başa çıkma becerilerinin yaşla birlikte geliştiğine ve sosyal duygusal

dengenin olgunlaştığına işaret etmektedir. Bu sonuçlar, gelişimsel müdahale ve dijital okuryazarlık programlarının özellikle erken ergenlik dönemine odaklanması gerektiğini göstermektedir. Gelişimsel açıdan erken ergenliğin riskli bir dönem olduğu Steinberg, (2017) ve Twenge, (2018) tarafından desteklenmektedir.

Çelik vd. (2019), spor yapan erkek ergenlerin kadınlara göre daha yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip olduğunu, yaş ilerledikçe bu düzeyin azaldığını ifade etmişlerdir. Gençoğlu ve Namlı (2020), mesleki amaçla spor yapan bireylerin empati düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Düzen vd. (2022), spor yapan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu; erkek öğrencilerin bu puanlarda kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çekceoglu (2019), cinsiyetin hedef bağlılık üzerinde etkili olduğunu ancak spor yapma durumunun psikolojik sağlık üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını ifade etmiştir. Taşdemir ve Demirkan (2022) ise psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireylerin algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğunu ve bu ilişkinin demografik değişkenlerden bağımsız olduğunu ortaya koymuşlardır.

Yaş değişkenine ilişkin elde edilen bulgular, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve psikolojik sağlık düzeylerinin ergenlik döneminin farklı evrelerinde anlamlı biçimde değiştiğini göstermektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeylerinin 12–14 yaş grubunda en yüksek düzeyde görülmesi, erken ergenliğin dijital bağımlılık ve sosyal-duygusal hassasiyet açısından kritik bir dönem olduğuna işaret etmekte ve H10 ile H11 hipotezlerini doğrulamaktadır. Buna karşılık, psikolojik sağlık düzeylerinin 14–16 yaş aralığında en yüksek düzeye ulaşması ve 16–18 yaş grubunda hafif bir düşüş göstermesi, psikolojik dayanıklılığın yaşa bağlı gelişimsel bir örüntü izlediğini ortaya koymakta ve H12 hipotezini desteklemektedir. Bu sonuçlar, dijital bağımlılık ve sosyal duygusal süreçlerin yaşla birlikte olgunlaştığını, müdahale programlarının özellikle erken ergenlik dönemine odaklanması gerektiğini göstermektedir.

Yakın arkadaş sayısının bireylerin dijital bağımlılık ve sosyal kaygı düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Hiç yakın arkadaşı olmayan katılımcılar hem akıllı telefon bağımlılığı hem de sosyal kaygı düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olması, sosyal destek eksikliğinin dijital araçlara yönelimi artırabileceğini ve sosyal ortamlarda kaygı yaşama olasılığını güçlendirebileceğini düşündürmektedir. Bu durum, sosyal izolasyonun bireyleri çevrim içi bağlantılarla telafi etme eğilimine yönelttiğini ve dijital ortamın bir kaçış alanı haline geldiğini ortaya koymaktadır.

Terlemez (2018), sosyal fobisi olan bireylerin spor ortamlarında yoğun kaygı yaşadıklarını ve bu durumun spor yapma isteğini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Bu

durumun da bireylerin spora katılımını hem fiziksel hem de zihinsel düzeyde olumsuz etkileyerek spor yapmalarını engelleyebileceğini ifade etmiştir. Batu ve Yılmaz (2022), sosyal kaygının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini bildirmişlerdir.

Öte yandan, yakın arkadaş sahibi olmanın, sosyal kaygıyı azaltıcı ve dijital bağımlılığı sınırlayıcı etkisi olduğu görülmektedir. Bu, özellikle genç bireyler için sağlıklı sosyal ilişkilerin ne denli koruyucu bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir fark gözlenmemiş olması, sosyal bağların doğrudan dayanıklılığı artırmaktan çok, sosyal kaygı ve dijital bağımlılık gibi davranışsal ve duygusal tepkiler üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir. Sonuç olarak, sosyal etkileşim düzeyi, genç bireylerin psikososyal denge ve dijital yaşamları açısından kritik bir unsur olarak öne çıkmakta ve bu bulgu, sosyal beceri geliştirme programlarının önemini desteklemektedir. Sosyal destek eksikliğinin kaygıyı ve dijital kaçışı artırdığı Cacioppo ve Hawkley (2009) ile Cohen & Wills, (1985), tarafından gösterilmiştir.

Yakın arkadaş sayısına ilişkin oluşturulan hipotezler değerlendirildiğinde, hiç yakın arkadaşı olmayan katılımcıların hem akıllı telefon bağımlılığı hem de sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı biçimde daha yüksek puanlara sahip olmaları H13 ve H14 hipotezlerinin doğrulandığını göstermektedir. Sosyal destekten yoksun bireylerin dijital ortamlara daha fazla yöneldikleri ve sosyal etkileşim gerektiren durumlarda daha yüksek kaygı yaşadıkları düşünüldüğünde, bu bulgu literatürde sosyal izolasyonun dijital kaçış davranışlarını artırdığını vurgulayan Cacioppo ve Hawkley (2009) ile Cohen ve Wills (1985) tarafından bildirilen sonuçlarla uyumludur. Buna karşın, psikolojik sağlamlık düzeylerinin yakın arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemesi H15 hipotezinin desteklenmediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, sosyal bağların dayanıklılık üzerinde doğrudan belirleyici olmaktan ziyade, daha çok sosyal kaygı ve dijital bağımlılık gibi davranışsal süreçler üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, genç bireylerde sağlıklı sosyal ilişkilerin dijital bağımlılık riskini azaltmada ve sosyal kaygıyı hafifletmede önemli bir koruyucu faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Gelir düzeyinin özellikle akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı üzerinde anlamlı etkilere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Gelir düzeyi “iyi” olan bireylerin daha yüksek akıllı telefon bağımlılığına sahip olması, bu gruptaki gençlerin dijital cihazlara ve mobil teknolojiye erişim olanaklarının daha fazla olmasından kaynaklanıyor olabilir. Erişim kolaylığı, kullanım süresi ve bağımlılık riskini artırıcı bir faktör haline gelmiş görünmektedir. Sosyal kaygı düzeylerinin “zayıf” gelir grubunda anlamlı biçimde daha yüksek çıkması, ekonomik yetersizliklerin bireylerin sosyal ortamlarda kendilerini güvensiz hissetmelerine ya da dışlanma kaygısı yaşamalarına yol açabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, düşük sosyoekonomik

durumun genç bireylerde sosyal uyum ve özgüven problemleri yaratabileceğine işaret etmektedir. Psikolojik sağlamlık düzeylerinde gelir düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmaması, bu yapının ekonomik koşullardan görece bağımsız gelişebileceğini düşündürmektedir. Psikolojik dayanıklılık, daha çok bireysel mizaç özellikleri, sosyal destek ve yaşam deneyimleri gibi faktörlerden etkileniyor olabilir. Sonuç olarak, elde edilen veriler gelir düzeyinin dijital davranış ve sosyal kaygı üzerinde belirleyici, ancak psikolojik sağlamlık üzerinde sınırlı etkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, müdahale ve önleme çalışmalarında sosyoekonomik farklılıkların dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Sosyoekonomik eşitsizliklerin gençlerin sosyal uyumunu etkilediği Valkenburg ve Peter, (2011) tarafından da belirtilmiştir. Hsiao ve Chen (2015), Tayvan’da gerçekleştirdikleri çalışmada mobil hizmetler, internet erişimi ve cihaz özelliklerinin akıllı telefon talebi üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, mobil hizmetlerin telefon ve şebeke tercihi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı, buna karşılık cinsiyet, yaş, meslek ve gelir düzeyinin, özellikle 3G ücretleri ve internet/konuşma kontratları üzerinde belirleyici olduğu saptanmıştır.

Gelir düzeyine ilişkin analizler, gelir düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin anlamlı biçimde değiştiğini göstermiş ve H16 hipotezi desteklenmiştir. Sosyal kaygı düzeylerinin özellikle düşük gelir grubunda daha yüksek bulunması da H17 hipotezinin doğrulandığını ortaya koymaktadır. Buna karşın, psikolojik sağlamlık puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı bir fark saptanmaması H18 hipotezinin desteklenmediğini göstermektedir. Bu sonuçlar, gelir düzeyinin dijital davranışlar ve sosyal kaygı üzerinde belirleyici, ancak psikolojik sağlamlık üzerinde sınırlı etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Katılımcıların günlük telefon kullanım süresi ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Özellikle, günde 7 saatten fazla telefon kullanan bireylerin bağımlılık puanları, 1 saatten az kullananlara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksektir. Ayrıca, 4-6 saat ve 1-3 saat kullanım gruplarıyla da benzer şekilde kademeli bir artış eğilimi gözlenmiştir. Bu durum, kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı riskinin de arttığını ortaya koymaktadır.

Ağırtaş vd., (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet, fakülte ve sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin sosyal kaygılarının, zaman geçirme tercihlerine (arkadaşlarla vakit geçirmek ya da internette gezinmek) göre de değiştiği saptanmıştır. İnternet bağımlılığı düzeyleri ise günlük internet kullanım süresi ve bireylerin zaman geçirme tercihlerine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bununla birlikte, internet bağımlılığı ile sosyal

kaygı düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Buna karşılık, psikolojik sağlık (KPSÖ) ve sosyal kaygı (SKÖ) puanlarında kullanım süresine bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu da telefonu yoğun kullanmanın mutlaka psikolojik dayanıklılık ya da sosyal kaygı düzeylerini etkilemediğini, bağımlılık davranışının daha çok davranışsal alışkanlıklar ve kullanım örüntüsüyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Elde edilen veriler, telefon kullanım süresinin bağımlılık üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu göstermekte; ancak psikolojik sağlık ve sosyal kaygı gibi daha derin psikososyal yapılar üzerinde tek başına belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır. Bu durum, bağımlılıkla mücadele programlarında süre yönetimi odaklı müdahalelerin önemini desteklemektedir. Uzun süreli ekran kullanımının bağımlılıkla ilişkisi Lin vd., (2015); Kuss ve Griffiths, (2017), tarafından açık şekilde ortaya konmuştur.

Katılımcıların günlük telefon kullanım süresi ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Özellikle, günde 7 saatten fazla telefon kullanan bireylerin bağımlılık puanları, 1 saatten az kullananlara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksektir. Ayrıca, 4-6 saat ve 1-3 saat kullanım gruplarıyla da benzer şekilde kademeli bir artış eğilimi gözlenmiştir. Bu durum, kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı riskinin de arttığını ortaya koymaktadır.

Ağırtaş ve Güler (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet, fakülte ve sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin sosyal kaygılarının, zaman geçirme tercihlerine (arkadaşlarla vakit geçirmek ya da internette gezinmek) göre de değiştiği saptanmıştır. İnternet bağımlılığı düzeyleri ise günlük internet kullanım süresi ve bireylerin zaman geçirme tercihlerine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bununla birlikte, internet bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Buna karşılık, psikolojik sağlık (KPSÖ) ve sosyal kaygı (SKÖ) puanlarında kullanım süresine bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu da, telefonu yoğun kullanmanın mutlaka psikolojik dayanıklılık ya da sosyal kaygı düzeylerini etkilemediğini, bağımlılık davranışının daha çok davranışsal alışkanlıklar ve kullanım örüntüsüyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Elde edilen veriler, telefon kullanım süresinin bağımlılık üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu göstermekte; ancak psikolojik sağlık ve sosyal kaygı gibi daha derin psikososyal yapılar üzerinde tek başına belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır. Bu durum, bağımlılıkla mücadele programlarında süre yönetimi odaklı müdahalelerin önemini desteklemektedir. Uzun süreli ekran kullanımının bağımlılıkla ilişkisi Lin vd., (2015); Kuss & Griffiths, (2017), tarafından açık şekilde ortaya konmuştur.

Araştırma bulguları, günlük telefon kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı puanlarının anlamlı biçimde yükseldiğini göstermiş ve H19 hipotezi desteklenmiştir. Ancak sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde kullanım süresine bağlı anlamlı bir farklılık saptanmaması, H20 ve H21 hipotezlerinin desteklenmediğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, kullanım süresinin bağımlılık davranışı üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu; ancak sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık gibi daha derin psikososyal süreçleri tek başına açıklamadığını göstermektedir.

Katılımcıların en çok kullandıkları mobil uygulama türü, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar yaratmaktadır. Özellikle sosyal medya uygulamalarını en çok kullanan bireyler, hem akıllı telefon bağımlılığı ($\bar{x} = 3,45$) hem de sosyal kaygı ($\bar{x} = 3,22$) açısından daha yüksek puanlara sahiptir. Bu fark, sırasıyla “diğer uygulamaları kullananlar” (ATBÖ: $\bar{x} = 2,87$) ve “mesajlaşma uygulamaları kullananlar” (SKÖ: $\bar{x} = 3,00$) ile karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlıdır.

Bu sonuçlar, sosyal medya kullanımının, bireylerde dijital bağımlılık davranışlarını ve sosyal değerlendirme kaygısını artırabileceğini göstermektedir. Sosyal medyanın doğası gereği sürekli çevrimiçi olma beklentisi, sosyal karşılaştırmalar ve beğeni temelli geri bildirim döngüsü, kullanıcıların kişilerarası ilişkilerde hassasiyet ve kaygı geliştirmelerine yol açabilir.

Özcan ve Koçak (2003), Türkiye’deki cep telefonu kullanıcılarının kullanım motivasyonlarını statü/rahatlama, yararlılık/iş ve güvenlik/toplumsallık başlıkları altında sınıflandırmıştır. Bu bulgular, Hoştut (2010)’un cep telefonu kullanımında rahatlama, toplumsallık ve güven, statü ve moda, yenilik gibi dört ana motivasyonu tanımladığı çalışmayla benzerlik göstermektedir. Ayrıca Mazzoni vd. (2007)’nin ortaya koyduğu ilişki kurma, bütüncül kullanım ve bilgi-eğlence temelli motivasyonlar da özellikle güvenlik/toplumsallık ve yararlılık/iş boyutlarıyla örtüşmektedir. Tüm bu çalışmalar, cep telefonunun yalnızca teknik bir araç olmanın ötesinde, bireylerin sosyal ilişkilerini yönetme, aidiyet hissetme, kendini ifade etme ve yaşamı organize etme biçimlerinde önemli bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Diğer yandan, Psikolojik Sağlamlık (KPSÖ) düzeyleri açısından uygulama türüne bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, kullanılan uygulama türünün bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerinde doğrudan etkili olmayabileceğini, ancak bağımlılık ve sosyal kaygı gibi davranışsal ve duygusal göstergeleri etkileyebileceğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, sosyal medya kullanımının akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı riskini artırabileceğini ortaya koymakta; bu nedenle, dijital medya tüketimi konusunda genç bireylerde farkındalık geliştirilmesi ve denge sağlanması gerektiğine işaret etmektedir. Sosyal karşılaştırmaların sosyal kaygıyı artırdığı Vogel vd. (2014); Woods & Scott, (2016), tarafından belirtilmiştir.

Çelik, Şahin ve Yetim'in (2012) vurguladığı gibi, spor ve fiziksel aktivite yalnızca başlı başına bir koruyucu unsur değil, aynı zamanda psikolojik sağlamlığın gelişimini destekleyen diğer faktörleri de güçlendirmektedir. Sporun, bireylerin stresle başa çıkma sürecine olumlu katkı sunduğu pek çok çalışmayla desteklenmektedir. Aydın ve arkadaşları (2019), öğretmen adaylarıyla yaptıkları araştırmada, psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça boş zaman sıkılma algısının azaldığını; bunun yanında cinsiyet, spor yapma durumu ve rekreatif etkinliklere katılım sıklığı gibi değişkenlerin hem psikolojik sağlamlık hem de sıkılma algısını anlamlı biçimde etkilediğini ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Düzen (2021), spor yapan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin spor yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu; ayrıca iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir.

Çalışır (2015) tarafından Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda, katılımcıların tamamının interneti, yalnızca bir öğrenci dışında tamamının da sosyal ağları aktif olarak kullandığı belirlenmiştir. Öğrencilerin büyük bir kısmı, sosyal medyanın kişilerarası iletişimde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğunu ifade etmiştir. Buna rağmen, öğrencilerin çoğunluğu sosyal medyayı bir kişilerarası iletişim aracı olarak kullandıklarını belirtmiş, bu da sosyal medyanın geleneksel yüz yüze iletişim biçimlerinin yerini almaya başladığını göstermiştir.

Araştırma bulguları, en çok kullanılan uygulama türünün akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık yarattığını göstermektedir. Sosyal medya uygulamalarını yoğun kullanan bireylerin hem akıllı telefon bağımlılığı hem de sosyal kaygı puanlarının diğer uygulama gruplarına kıyasla daha yüksek bulunması, H22 ve H23 hipotezlerinin desteklendiğini ortaya koymaktadır. Buna karşılık, psikolojik sağlamlık düzeylerinin uygulama türüne göre anlamlı biçimde farklılaşmaması H24 hipotezinin desteklenmediğini göstermektedir. Bu sonuçlar, kullanılan uygulama türünün özellikle bağımlılık ve sosyal kaygı gibi davranışsal ve duygusal süreçler üzerinde etkili olduğunu, ancak psikolojik sağlamlık gibi daha derin psikososyal yapılarda belirleyici olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların akıllı telefon sahipliği süresi, sosyal kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Özellikle 3 yıldan uzun süredir akıllı telefona sahip olan bireylerin sosyal kaygı puanları ($\bar{x} = 3,17$), 1 yıldan az süredir sahip olanlara ($\bar{x} = 2,97$) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgu, uzun süreli telefon sahipliğinin sosyal etkileşimlerde kaygı düzeyini artırabileceğine işaret etmektedir.

Bu durum, akıllı telefonların uzun vadeli kullanımının bireylerde dijital dünyaya

bağımlılığı artırarak yüz yüze sosyal etkileşimlerde çekingenlik veya tedirginlik yaratabileceğini düşündürmektedir. Sürekli çevrimiçi olma, sosyal medya temelli iletişim ve sanal ortamlarda geçirilen zaman, bireylerin gerçek sosyal ortamlarda daha az deneyim kazanmasına ve bu alanlarda daha fazla kaygı yaşamalarına neden olabilir. Mazzoni vd. (2007), cep telefonu kullanımının başlıca ilişki kurma, bütüncül yaşam pratiği ve bilgi-eğlence motivasyonlarına dayandığını ortaya koymuştur.

Wang vd. (2014), günlük yaşamda ve seyahat sırasında akıllı telefon kullanımına yönelik yaptıkları araştırmada, kullanım gerekçelerini 21 temel aktivite başlığı altında toplamışlardır. Bu aktiviteler arasında en yaygın olanlar; iletişim (arama, e-posta, mesajlaşma), eğlence (müzik, film, oyun, kitap, fotoğraf), çevrimiçi sosyal ağlar (örneğin Facebook, Twitter), bilgi arama ve erişim (haber, hava durumu, restoran seçimi, alışveriş, seyahat fikirleri) ve günlük yaşam kolaylıkları (banka işlemleri, alarm, randevu planlama, navigasyon) olarak sıralanmıştır.

Öte yandan, akıllı telefon bağımlılığı (ATBÖ) ve psikolojik sağlamlık (KPSÖ) düzeyleri açısından telefon sahipliği süresine göre anlamlı bir fark bulunmaması, bu yapıların sadece sahiplik süresiyle değil, daha çok kullanım amacı, sıklığı ve bireysel psikolojik özelliklerle şekillenebileceğini göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, uzun süreli akıllı telefon sahipliğinin sosyal kaygı açısından bir risk faktörü oluşturabileceğini ortaya koymakta ve özellikle ergenlik dönemindeki bireyler için dijital denge ve yüz yüze sosyal etkileşimin teşvik edilmesinin önemine işaret etmektedir. Rosen vd. (2014) uzun süreli telefon kullanımının kaygı ve dikkat sorunlarıyla ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Araştırma bulguları, akıllı telefon sahipliği süresinin yalnızca sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık yarattığını göstermektedir. Üç yıldan uzun süredir akıllı telefona sahip olan bireylerin sosyal kaygı puanlarının daha yüksek olması H26 hipotezinin desteklendiğini ortaya koymaktadır. Buna karşın, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık puanlarının sahiplik süresine göre anlamlı biçimde değişmemesi, H25 ve H27 hipotezlerinin desteklenmediğini göstermektedir. Bu sonuçlar, telefonun uzun süreli kullanımının özellikle sosyal kaygı üzerinde etkili olduğunu; ancak bağımlılık düzeyi ve psikolojik sağlamlık üzerinde tek başına belirleyici olmadığını düşündürmektedir.

Araştırmadan elde edilen verilerin yapılan Pearson korelasyon analizine dayalı bulguları, araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkiler açısından önemli veriler sunmaktadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı (ATBÖ) ile Sosyal Kaygı (SKÖ) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunması ($r = 0,208$, $p < 0,01$), telefon kullanım düzeyinin arttıkça sosyal kaygının da yükseldiğine işaret etmektedir. Özellikle yeni durumlarda sosyal korku ve

huzursuzluk duyma (Y-SKHD) alt boyutuyla olan daha güçlü ilişki ($r = 0,267$, $p < 0,01$), akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal uyum zorlukları arasındaki bağlantının yeni sosyal ortamlarda daha belirgin olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin sanal ortamlara yönelerek gerçek sosyal etkileşimlerden kaçınabileceğini düşündürmektedir.

Ciminli (2024) tarafından ergenler üzerinde yapılan araştırma sonucunda, psikolojik sağlık ile teknoloji bağımlılığı arasında orta düzeyde negatif yönlü; psikolojik sağlık ile boş zaman yönetimi arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca regresyon analizi sonucunda, teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimi değişkenlerinin birlikte psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı ve bu değişkenlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki toplam açıklayıcılığının %28 olduğu saptanmıştır.

Olumsuz değerlendirilme korkusu (ODK) ile ATBÖ arasında da anlamlı ancak daha zayıf bir ilişki ($r = 0,155$, $p < 0,01$) bulunması, bireylerin başkaları tarafından yargılanma kaygısı yaşadıkça dijital mecralara yönelme eğiliminde olabileceğini göstermektedir. Ancak genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk (G-SKHD) ile ATBÖ arasındaki ilişkinin çok zayıf ($r = 0,022$) ve anlamsız olması, bu boyutun akıllı telefon bağımlılığıyla doğrudan bir ilişki içinde olmadığını ortaya koymaktadır.

Aktan (2018)'in sosyal medya kullanıcılarıyla gerçekleştirdiği çalışmada, katılımcıların içerik paylaşımı, gizlilik ve öz değerlendirme konularında yüksek; etkileşim düzeyinde ise düşük sosyal kaygı yaşadıkları belirlenmiştir. Sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuş, ayrıca kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip oldukları saptanmıştır.

Öte yandan, Psikolojik Sağlamlık (KPSÖ) ile ne ATBÖ ($r = 0,088$) ne de SKÖ ($r = -0,092$) arasında anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır. Bu bulgular, psikolojik sağlamlık düzeylerinin bireylerin telefon bağımlılığı ya da sosyal kaygı düzeyleriyle belirgin şekilde ilişkili olmadığını göstermektedir. Yani birey psikolojik olarak dirençli olsa bile, sosyal kaygı yaşayabilir ya da telefon bağımlılığı geliştirebilir.

Hoştut (2010), cep telefonu kullanımını etkileyen dört temel motivasyonu rahatlama, toplumsallık ve güven, statü ve moda ile yenilik arayışı olarak belirlemiştir. Psikolojik sağlamlığın çevresel stres faktörlerinden bağımsız çok boyutlu bir yapı olduğu Luthar, Cicchetti & Becker (2000), tarafından tanımlanmıştır. Özcan ve Koçak (2003), Türkiye'deki cep telefonu kullanıcılarının kullanım gerekçelerini ve elde ettikleri doyumu üç temel motivasyon altında toplamıştır: statü/rahatlama, yararlılık/iş ve güvenlik/toplumsallık.

Sonuç olarak, bu korelasyon verileri; özellikle sosyal kaygı ile akıllı telefon bağımlılığı

arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu, ancak psikolojik sağlamlık düzeyinin bu iki değişkenle doğrudan bir bağlantı göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, dijital bağımlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin daha çok bireyin sosyal ilişkilerdeki duyarlılığı ve kaygı örüntüleriyle bağlantılı olduğunu, psikolojik dayanıklılıktan ise daha bağımsız şekilde geliştiğini düşündürmektedir. Bu bulgu, sosyal becerileri geliştirmeye yönelik müdahalelerin, dijital bağımlılığı azaltma açısından daha etkili olabileceğine işaret etmektedir. Elhai et al., 2017 sosyal kaygı arttıkça dijital kaçınma ve bağımlılık davranışlarının yükseldiğini göstermiştir.

Korelasyon analizine ilişkin bulgular, akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. ATBÖ ile SKÖ arasındaki bu anlamlı pozitif ilişki ($r = 0,208$, $p < 0,01$), H28 hipotezini desteklemektedir. Ayrıca sosyal kaygının alt boyutlarından özellikle yeni durumlarda korku ve huzursuzluk (Y-SKHD) ile bağımlılık arasındaki ilişkinin daha güçlü olması, dijital bağımlılığın sosyal kaygının belirli yönleriyle daha yakından ilişkili olabileceğini göstermektedir. Buna karşın, psikolojik sağlamlık ile ne akıllı telefon bağımlılığı ($r = 0,088$) ne de sosyal kaygı ($r = -0,092$) arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Bu sonuçlar, H29 ve H30 hipotezlerinin desteklenmediğini ortaya koymaktadır. Bulgular, psikolojik sağlamlığın dijital bağımlılık ve sosyal kaygıdan bağımsız işleyen daha derin bir psikososyal yapı olduğunu, bu nedenle telefon bağımlılığı ya da sosyal kaygı düzeyleri değişse bile psikolojik sağlamlığın bundan doğrudan etkilenmeyebileceğini göstermektedir.

Öte yandan, kaygı ve stres düzeyleri de sporla ilişkili olarak çeşitli değişkenlere göre farklılaşmaktadır. Alpertonga ve arkadaşları (2016), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde kaygı ve stres düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ve bu değişkenler arasında belirgin etkileşimler olduğunu ortaya koymuşlardır. Ancak Mollaoğulları ve Uluç (2019), ortaokul düzeyindeki öğrencilerle yürüttükleri çalışmada, cinsiyet, sınıf, sportif tecrübe ve haftalık spor yapma sıklığı gibi faktörlerin sınav kaygısı düzeyinde anlamlı bir fark yaratmadığını bildirmişlerdir. Bununla birlikte, İnan ve arkadaşları (2018), sosyal görünüş kaygısının beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeylerini yordadığını ve bu etkinin ortaokul öğrencilerinde orta, lise öğrencilerinde ise düşük düzeyde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Yine İnan, Yıldırım, Yazan ve Kurtuldu (2024), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile sosyal kaygı arasında negatif ama çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu; öğrencilerin sosyal destek algılarının orta üstü, sosyal kaygı düzeylerinin ise orta altı seviyede olduğunu ifade etmişlerdir.

Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, dijital bağımlılıkların bireyin psikolojik sağlamlığını, sosyal ilişkilerini, fiziksel aktiviteye katılımını ve genel yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Bununla birlikte, spor ve psikolojik sağlamlık dijital bağımlılığa karşı önemli koruyucu faktörler olarak öne çıkmaktadır. Eğitim ve sağlık politikalarında, dijital bağımlılıkla mücadele kadar psikolojik sağlamlığı artırıcı, fiziksel aktiviteyi teşvik edici ve sosyal becerileri güçlendirici programların geliştirilmesi önem arz etmektedir.

Bu araştırma, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin, ergen sporcularda nasıl bir yapıda görülebileceğine dair önemli bulgular sunmaktadır. Elde edilen veriler, dijital araç kullanımının yalnızca bireysel alışkanlıklarla sınırlı kalmayıp, sosyal ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık gibi daha geniş alanlarla da ilişkili olabileceğini göstermektedir. Özellikle sosyal medya kullanımının, sosyal kaygı düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisi olabileceği; buna karşılık düzenli fiziksel aktivite ve güçlü sosyal bağların, psikolojik sağlamlıkla ilişkili olabileceği anlaşılmaktadır.

Bu bağlamda, spor kulüpleri, eğitim kurumları ve rehberlik birimlerinin, genç bireylerin dijital alışkanlıklarını sağlıklı yönde şekillendirmeye yönelik destekleyici programlar geliştirmesi faydalı olabilir. Ailelerin ise denetleyici yaklaşımlar yerine, açık iletişimi ve güven temelli ilişkileri öncelemeleri, dijital bağımlılığın önlenmesine katkı sağlayabilir. Bulgular, dijital bağımlılığın yalnızca teknoloji kullanım süresiyle değil; sosyal bağlam, gelişimsel özellikler ve psikolojik faktörlerle birlikte değerlendirilmesinin daha anlamlı olabileceğini düşündürmektedir.

Gelecek araştırmalarda farklı yaş gruplarının, spor türlerinin ve kültürel yapıların etkisi karşılaştırmalı olarak incelenebilir. Ayrıca, bu çalışmanın bulgularını destekleyecek nitel yöntemlerin kullanılması, bireylerin dijital yaşam deneyimlerini daha derinlemesine anlamaya katkı sağlayabilir. Genel olarak, bu araştırma, genç bireylerin dijital teknolojiyle olan ilişkilerini çok yönlü ele almanın önemini ortaya koymakta ve bu konuda geliştirilecek politika ve müdahalelere ışık tutabilecek niteliktedir.

Genel olarak bu araştırmanın bulguları, uluslararası literatürle tutarlı bir biçimde akıllı telefon bağımlılığının sosyal kaygıyla ilişkili olduğunu, psikolojik sağlamlığın ise daha bağımsız bir yapıda geliştiğini göstermektedir. Ergenlik döneminin dijital risklere açıklığı Steinberg, (2017; Twenge, (2018), sosyal kaygının bireyleri çevrim içi ortamlara yöneltmesi Elhai vd. (2017); Przybylski vd. (2013) ve sosyal desteğin koruyucu rolü Cacioppo & Hawkley, (2009) elde edilen sonuçları tamamlayıcı niteliktedir. Ayrıca sosyal medya kullanımının değerlendirilme kaygısını artırabileceği Vogel vd. (2014) ve fiziksel aktivitenin dijital

bağımlılık riskini azaltıcı etkiler taşıdığı Tremblay vd. (2016) görülmektedir. Bu kapsamlı tablo, genç bireylerin dijital davranışlarının yalnızca kullanım süresiyle değil; sosyal, psikolojik ve ailesel faktörlerle birlikte ele alınmasının gerekliliğini ortaya koymakta ve yapılacak eğitimsel-psikososyal müdahalelere önemli bir zemin hazırlamaktadır.

Öneriler

Bu araştırmada elde edilen bulgular; özellikle akıllı telefon bağımlılığının sosyal kaygıyla pozitif ilişkili olduğunu, kadın katılımcıların daha yüksek kaygı ve bağımlılık düzeyleri gösterdiğini, sosyal destek eksikliğinin kaygıyı ve bağımlılığı artırdığını ve erken ergenlik döneminin riskli bir dönem olduğunu ortaya koymuştur.

Bu doğrultuda uygulayıcılara yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur:

1. Genç bireylerde dijital bağımlılığın azaltılmasına yönelik müdahale programlarında sosyal becerilerin geliştirilmesine öncelik verilmelidir.
2. Okullarda ve gençlik merkezlerinde sosyal iletişim, grup içi etkileşim ve yüz yüze iletişimi destekleyen eğitim uygulamaları artırılabilir.
3. Sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin sanal ortama yönelimini azaltmak amacıyla doğal sosyal etkileşim ortamları teşvik edilmelidir.
4. Psikolojik sağlamlık programları tamamen dışlanmamalıdır; ancak sosyal kaygıyı doğrudan azaltan stratejilere daha fazla ağırlık verilmelidir.
5. Duygusal farkındalık, öz-yeterlik ve stresle başa çıkma becerilerini geliştiren psiko-eğitim programları uygulanabilir.
6. Multidisipliner bir yaklaşımla psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı ve spor bilimcilerin birlikte yer aldığı müdahale programları hazırlanabilir.
7. Üniversiteler, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları tarafından gençlere yönelik dijital medya okuryazarlığı ve bilinçli teknoloji kullanımı kampanyaları düzenlenebilir.

Bu çalışma psikolojik sağlamlık, bağımlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler beklenenden zayıf bulunmuştur.

Bu doğrultuda gelecek araştırmalar için öneriler:

1. Psikolojik sağlamlık, dijital bağımlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı anlaşılması için aracılık ve yapısal eşitlik modeli içeren çalışmalar yapılabilir.
2. Kesitsel araştırma tasarımının sınırlılıklarını aşmak amacıyla boylamsal çalışmalar yürütülmelidir.
3. Farklı yaş grupları, spor branşları ve akademik düzeylerdeki katılımcılar üzerinde çalışmalar yapılarak bulguların genellenebilirliği artırılabilir.

4. Dijital bağımlılık ve sosyal kaygının içeriksel yönlerini anlamak için nitel araştırma yöntemleri kullanılabilir.
5. Özdenetim, benlik saygısı, dijital okuryazarlık ve yalnızlık gibi değişkenlerin de dâhil edildiği daha kapsamlı modeller oluşturulabilir.
6. Farklı kültürlerde yapılacak araştırmalar, kültürel faktörlerin psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı üzerindeki etkilerini ortaya koyabilir.



KAYNAKÇA

- Ada, S., & Tatlı, H. (2012). *Akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İ.İ.B.F., İşletme Bölümü, 1(1). 1-8.
- Ağırtaş, A., & Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 76-89.
- Akarcan, M. (2024). Dijital medya bağımlılığının getirdiği sorunlar ve çözüm önerileri. *Black Sea Journal of Public and Social Science*, 7(1), 47-54.
- Akçay, D. (2013). *The effects of interaction design in mobile publishing: Research on newspaper webpages compality to mobile devices* (Doktora tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 333608).
- Akdeniz, H., Savtekin, G., & Köylü, K. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52. <https://doi.org/10.52272/srad.927472>
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53. <https://doi.org/10.18094/josc.397272>
- Al-Amri, A., Abdulaziz, S., Bashir, S., Ahsan, M., & Abualait, T. (2023). Effects of smartphone addiction on cognitive function and physical activity in middle-school children: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1182749. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1182749>
- Al-Khlaiwi, T., & Meo, S. A. (2004). Association of mobile phone radiation with fatigue, headache, dizziness, tension and sleep disturbance in Saudi population. *Saudi Medical Journal*, 25(6), 732-736.
- Almulla, M. O., Alismail, A. M., Mahama, I., & Almulla, A. A. (2025). Resilience as a predictor of internet addictive behaviours: A study among Ghanaian and Saudi samples using structural equation modelling approach. *BMC Psychology*, 13(1), 77. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02383-y>
- Alpertonga, H., Ünsar, A. S., & Akın, Y. K. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(32), 71-83. <https://doi.org/10.30976/susead.302136>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Zihinsel bozuklukların tanınal ve sayımsal el kitabı: DSM-5* (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anandpara, G., Kharadi, A., Vidja, P., Chauhan, Y., Mahajan, S., & Patel, J. (2024). A comprehensive review on digital detox: A newer health and wellness trend in the current era. *Cureus*, 16(1), e58719. <https://dx.doi.org/10.7759/cureus.58719>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Anjana, R. M., Ranjani, H., Cerin, E., Akram, M., Salmon, J., Conway, T. L., ... & Sallis, J. F. (2024). Associations of perceived neighbourhood and home environments with sedentary behaviour among adolescents in 14 countries: The IPEN adolescent cross-

- sectional observational study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 136. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01678-4>
- Arsllankoç, S., Doruk, Ç. S., & Koçak, O. (2023). Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 467-495. <https://doi.org/10.15182/diclesosbed.1300592>
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., & Kılıç, S. K. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/43861/518563>
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/turkegitimdergisi/issue/37897/333333>
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533-542. <https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61797/924445>
- Batu, B., & Yılmaz, H. (2022). Spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 157-165. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1142406>
- Bekaroğlu, E. T., & Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayrıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 131-142. <https://doi.org/10.18863/pgy.528897>
- Benvenuti, M., Wright, M., Naslund, J., et al. (2023). How technology use is changing adolescents' behaviors and their social, physical, and cognitive development. *Current Psychology*, 42, 16466-16469. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04254-4>
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1182-1187. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.03.001>
- Berger, J. (1972). Ways of seeing. London: Penguin.
- Birtürk, A., & Biçer, T. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinde iletişim becerileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 15-32. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kafkassbd/issue/68061/1004886>
- Black, D. W. (2010). Compulsive buying: Clinical aspects. In E. Hollander & D. Stein (Eds.), *Impulse control disorders* (pp. 5-22). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Black, D. W., Coryell, W., Crowe, R., Shaw, M., McCormick, B., & Allen, J. (2015). The relationship of DSM-IV pathological gambling to compulsive buying and other possible spectrum disorders: Results from the Iowa PG family study. *Psychiatry Research*, 226(1), 273-276. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.12.061>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bostan, C., & Kalyon, A. (2024). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 12(33), 92-113. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1385887>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2019). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and

- maintenance of specific Internet-use disorders. *Addictive Behaviors*, 64, 10-19. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of the resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15, 139–162. <https://doi.org/10.1017/s0954579403000087>
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54, 245–266. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01217.x>
- Ceyhan, M. A., & Çakır, Z. (2021). Examination of fear of missing out (FOMO) states of students who study at the school of physical education and sports in terms of some variables. *Education Quarterly Reviews*, 4(4), 419-427. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.04.404>
- Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
- Chinrungrueng, J., Sartsatit, S., & Intarapanich, A. (2017). My act: An automatic detection of daily physical activity and calorie expenditure using smartphones. *Journal of Advances in Research in Technology and Treatment*, 2, 23187. <https://doi.org/10.3402/jartt.v2.23187>
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university students: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49–57. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- Choi, H. S., Lee, H. K., & Ha, J. C. (2012). The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations: Focusing on K university students. *Journal of the Korean Data and Information Science Society*, 23(5), 1005–1015. <https://doi.org/10.7465/jkdi.2012.23.5.1005>
- Ciminli, A. (2024). Ergenlerde psikolojik sağlamlık, teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (62), 2730–2745. <https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/89314/1440820>
- Civan, M. (2020). *Sporun lise öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi, Türkiye. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 663551).
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Costa, R. (2019). iPhone, iResearch: Exploring the use of smartphones in the teaching and learning of visual qualitative methodologies. *Journal of Teaching in Social Work*, 39(2), 153–162. <https://doi.org/10.1080/1051144X.2019.1567073>
- Coşkuntürk, O. S., Kurcan, K., Yel, K., & Güzel, S. (2023). Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48-59. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dksbd/issue/77859/1309808>
- Coyne, P., & Woodruff, S. J. (2023). Taking a break: The effects of partaking in a two-week social media digital detox on problematic smartphone and social media use, and other health-related outcomes among young adults. *Behavioral Sciences*, 13(12), 1004. <https://dx.doi.org/10.3390/bs13121004>

- Creswell, J. W. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). Los Angeles, CA: Sage Publications.
- Çakır, Z. (2022). Spor lisesi öğrencilerinin e-zorbalık ve e-mağduriyet davranışlarına yönelik tutumlarının incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(48), 656-671. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3169>
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2022). Examination of Sports Science Faculty Students' Internet Self-Efficacy. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(17), 1316–1333. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.588>
- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin metaverse farkındalıklarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 406-418. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1179009>
- Çalışır, G. (2015). Kişilerarası iletişimde kullanılan bir araç olarak sosyal medya: Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencilerine yönelik bir araştırma. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 197. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsahuman/issue/19952/213423>
- Çalışkan, N., Yalçın, O., Aydın, M., & Ayık, A. (2017). BÖTE öğretmen adaylarının akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik bir çalışma. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 8(22), 111-125. <https://research.ebsco.com/c/pk5e2t/viewer/pdf/vamrkf56sr>
- Çapuk, H. (2025). Üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi: Şırnak Üniversitesi örneği. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(1), 91-106. <https://doi.org/10.53586/susbid.1642574>
- Çekceoğlu, H. (2019). *Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve hedef bağlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 558397)
- Çelik, A., Şahin, M., & Yetim, A. (2024). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(5, Issue 8), 373–380. http://dx.doi.org/10.9761/jasss_405
- Çelik, E., & Çelik, O. T. (2023). Çocuklarda dijital bağımlılığın öncülleri ve ardılları: Bir metasentez çalışması. *Millî Eğitim Dergisi*, 52(239), 1913-1944. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1156463>
- Çelik, N., & Kısa, C. (2020). Bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterliklerinin incelenmesi. *Biruni Sağlık ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (6), 1–13. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsebd/issue/65317/1006359>
- Çelik, O. B., Demir, G. T., İlhan, E. L., Cicioğlu, İ., & Esentürk, O. K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296–303. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.614548>
- Darvesh, N., Radhakrishnan, A., Lachance, C. C., Nincic, V., Sharpe, J. P., Ghassemi, M., Straus, S. E., & Tricco, A. C. (2020). Exploring the prevalence of gaming disorder and internet gaming disorder: A rapid scoping review. *Systematic Reviews*, 9(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01329-2>
- Davis, F. D., Bagozzi, R. P., & Warshaw, P. R. (1989). User acceptance of computer technology: A comparison of two theoretical models. *Management Science*, 35(8), 982–1003. <https://doi.org/10.1287/mnsc.35.8.982>
- Daysal, B., & Yılmazel, G. (2020). Halk sağlığı gözüyle akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(2), 316-322.

- De Leo, G., Brivio, E., & Sautter, S. W. (2011). Supporting autobiographical memory in patients with Alzheimer's disease using smartphones. *Neuropsychological Rehabilitation*, 21(1), 69–86. <https://doi.org/10.1080/09084282.2011.545730>
- DemandSage. (2025, April 7). Smartphone usage statistics 2025 (worldwide data). DemandSage. <https://www.demandsage.com/smartphone-usage-statistics>
- Demir, T. (1997). *Çocuk ve ergenlerde sosyal fobi: Epidemiyolojik bir çalışma* (Uzmanlık tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 59473)
- Desai, D., Patel, J., Saiyed, F., Upadhyay, H., Kariya, P., & Patel, J. (2024). A literature review on holistic well-being and dopamine fasting: An integrated approach. *Cureus*, 16(2), e61643. <https://dx.doi.org/10.7759/cureus.61643>
- Dikeç, G., Pirinç, B., Kaya, B., Keleş, E., Akın, E., Hızmalı, A., & Toprak, A. (2020). Gençlik merkezini kullanan bir grup ergende akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medyadaki sosyal kaygıları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 21(2), 99–107. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bagimli/issue/53242/701567>
- Dredge, R., Gleeson, J., & De la Piedad Garcia, X. (2014). Cyberbullying in social networking sites: An adolescent victim's perspective. *Computers in Human Behavior*, 36, (13-20) <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.026>
- Duman, B., & Baştemur, Ş. (2023). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, sosyal fobi ve riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 1698–1714. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1312693>
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512–520. <https://doi.org/10.1037/h0080360>
- Düzen, A. Ç. (2021). *Spor yapma durumuna göre lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Tokat ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 692605).
- Düzen, A. Ç., & Özçelik, İ. Y. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176-191. <https://doi.org/10.38021/asbid.1078952>
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517-528. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006131>
- Eğilmez, B. Ç., & Köse, E. (2023). Covid-19 pandemi sürecinde yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeyleri ve akıllı telefon bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 11(1), 13-29. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ojtac/issue/87284/1406116>
- El-Ashmawy, K. L. A. (2017). Using smartphones for deformations measurements of structures. *Journal of Civil Engineering and Management*, 23(1), 66-72. <https://doi.org/10.3846/20296991.2017.1330770>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>
- El-Khoury, J., Haidar, R., Kanj, R. R., Bou Ali, L., & Majari, G. (2021). Characteristics of social media 'detoxification' in university students. *Libyan Journal of Medicine*, 16(1), 1846861. <https://dx.doi.org/10.1080/19932820.2020.1846861>

- Elmaoğlu, E., & Coşkun, A. B. (2025). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yaşam biçimine ve uyku yoksunluğuna etkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 36(4), 701-718. <https://doi.org/10.33417/tsh.1471652>
- Ergin, N., & Taştan, A. (2019). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde spor yapma durumlarına göre sosyal kaygı ve problem çözme düzeylerinin incelenmesi: Bitlis ili örneği. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 2(1), 6-10. <https://doi.org/10.36415/dagcilik.567310>
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı ve kendilik sunum yaklaşımı. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(23), 7-11.
- Essau, C. A., Conradt, J., & Petermann, F. (1999). Frequency and comorbidity of social phobia and social fears in adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 37(9), 831-843. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00179-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00179-X)
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 148, 93-101. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Galli, N., & Reel, J. J. (2012). "It was hard, but it was good": A qualitative exploration of stress-related growth in Division I intercollegiate athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(3), 297-319. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2012.693524>
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- Garver, M. J., McCurley, L. E., Bell, J. D., Geeslin, J. B., Priest, N. E., & White, A. M. (2014). A good use for the students' smartphone: Tracking their heart. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(9), 52-54. <https://doi.org/10.1080/07303084.2015.978690>
- Gençoğlu, C., & Namlı, S. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve empati düzeyleri: Erzurum Teknik Üniversitesi örneği. *Sport Sciences*, 15(3), 33-43. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaspor/issue/56106/720531>
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21448/229850>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gökler, R., & Koçak, R. (2008). Uyuşturucu ve madde bağımlılığı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 89-104. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gopsbad/issue/48547/616337>
- Göymen, R., & Ayas, T. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(2), 36-52. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ojtac/issue/51558/649716>
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the cricket mental toughness inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293-1310. <https://doi.org/10.1080/02640410903242306>

- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88. <https://dergipark.org.tr/en/pub/eggefd/issue/4907/67229>
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45–74.
- Han, X., Zhou, E., & Liu, D. (2024). Electronic media use and sleep quality: Updated systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e48356. <https://doi.org/10.2196/48356>
- Heng, S., Gao, Q., & Wang, M. (2023). The effect of loneliness on nomophobia: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 13(7), 595. <https://doi.org/10.3390/bs13070595>
- Higuchi, S., Nakayama, H., Mihara, S., Maezono, M., Kitayuguchi, T., & Hashimoto, T. (2017). Inclusion of gaming disorder criteria in ICD-11: A clinical perspective in favor. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 293–295. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.049>
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 217-239. <https://doi.org/10.26466/opus.405751>
- Hoştut, S. (2010). Uses and gratifications of mobile phone use among students in Turkey. *Global Media Journal: Mediterranean Edition*, 5(1–2), 10-17.
- Hourcade, J. P., & Berkel, T. R. (2008). Simple pen interaction performance of young and older adults using handheld computers. *Interacting with Computers*, 20(1), 166-183. <https://doi.org/10.1016/j.intcom.2007.10.002>
- Howe, A., Smajdor, A., & Stöckl, A. (2012). Towards an understanding of resilience and its relevance to medical training. *Medical Education*, 46(4), 349-356. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2011.04188.x>
- Hsiao, M. H., & Chen, L. C. (2015). Smart phone demand: An empirical study on the relationships between phone handset, internet access and mobile services. *Telematics and Informatics*, 32, 158–168. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001>
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12-33. <https://dx.doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Hudson, J. L., & Rapee, R. M. (2000). The origins of social phobia. *Behavior Modification*, 24(1), 102–129. <https://doi.org/10.1177/0145445500241006>
- İmtiaz, M. N., & Islam, M. K. B. (2020). Identifying significance of product features on customer satisfaction recognizing public sentiment polarity: Analysis of smartphone industry using machine-learning approaches. *Applied Artificial Intelligence*, 34(10), 832–848. <https://doi.org/10.1080/08839514.2020.1787676>
- İme, Y., Akyıl, Y., & Caglar, A. (2024). The examination of the relationships among digital addiction, loneliness, shyness, and social anxiety in adolescents. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 40(2), 236-241. <https://doi.org/10.6018/analeps.579801>
- İnan, M., İnan, S. A., Varol, Y. K., Çolakoğlu, F. F., & Çolakoğlu, T. (2018). Ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 258-265. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53464/711624>
- İnan, M., Yıldırım, M., Yazan, K. D., & Kurtuldu, T. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi.

- Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(1), 246-273.
<https://doi.org/10.38021/asbid.1444445>
- Jun, S., & Choi, E. (2015). Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework. *Computers in Human Behavior*, 49, 282-287.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.001>
- Kaleli, E. (2020). Ergenlerin nomofobi düzeyleriyle sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Araştırmaları Sempozyumu*, 82-85.
<https://www.uuyayinlari.com/uploads/content/files/uskudar-universitesi-psikoloji-arastirmalari-sempozyumu-53.pdf#page=83>
- Kalip, K., & Çöl, M. (2020). Teknolojiyle bağlantılı yeni davranışsal bozukluklar. *Estüdam Halk Sağlığı Dergisi*, 5(2), 318-333. <https://doi.org/10.35232/estudamhsd.712134>
- Kang, N. E., & Yoon, W. C. (2008). Age- and experience-related user behavior differences in the use of complicated electronic devices. *International Journal of Human-Computer Studies*, 66(6), 425-437. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2007.12.003>
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/bagimli/issue/45814/599296>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... & Babadağ, B. (2016). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 335-342.
<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21446/229856>
- Karakaş, R. (2002). Hürriyet deneyimi. S. Yedig & H. Akman (Haz.), *İnternet çağında gazetecilik* (ss. 76-78). İstanbul: Metis Yayınları.
- Karakuş, B., Özdengül, F., Solak Görmüş, Z., & Şen, A. (2021). Bağımlılık fizyopatolojisine genel bakış. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158-166.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ktokusbd/issue/66364/963653>
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayıncılık.
- Karayol, M., & Eroğlu, S. Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 137-144.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/52104/705099>
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., ... & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 112(10), 1709-1715.
<https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Kaur, S., Sukhija, J., Khanna, R., Takkar, A., & Singh, M. (2019). Diplopia after excessive smart phone usage. *Neuro-Ophthalmology*, 43(5), 323-326.
<https://doi.org/10.1080/01658107.2018.1518988>
- Kaya, T. (2019). *Ortaöğretim kademesinde öğrenim gören karate sporcularının serbest zaman doyum ve sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 586493).

- Keskin, T., Ergen, M., Başkurt, F., & Başkurt, Z. (2018). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve baş ağrısı ilişkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 864–873. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/502972>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.
- Kıratlı, E., Ersöz, G., & Koçak, E. (2021). Sosyal görünüş kaygısının işyeri yalnızlığına etkisi: Konya gençlik ve spor il müdürlüğü örneğı. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 16(63), 1207-1217. <https://doi.org/10.19168/jyasar.932972>
- Kim, H., Heo, J., Shim, J., Kim, M., & Park, S. (2007). Contextual research on elderly users' needs for developing universal design mobile phone. In C. Stephanidis (Ed.), *Universal access in human-computer interaction: Coping with diversity* (Lecture Notes in Computer Science, Vol. 4554, pp. 920–929). Berlin, Heidelberg: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-540-73279-2_106
- Kirby, L. D., & Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. M. Fraser (Ed.), *Risk and resilience in childhood* (ss. 10–33). NASW Press.
- Koçak, Ç. V., & Çakır, F. (2020). Ergenlerde spor, sosyal kaygı ve okul tükenmişliği ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 166–179. <https://doi.org/10.33689/spormetre.712668>
- Kurniawan, S. (2008). Older people and mobile phones: A multi-method investigation. *International Journal of Human-Computer Studies*, 66(12), 889-901. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2008.03.002>
- Kursuncu, M. A. (2023). The mediating roles of smartphone addiction and resilience in the relationship between triangling and differentiation of self. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 10(4), 834-844. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1416409>
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLOS ONE*, 8(2), 56–93.
- Kwon, T., & Moon, H. (2007). Knowledge-based user authentication associated with biometrics. In C. Stephanidis (Ed.), *Universal access in human-computer interaction: Coping with diversity* (Lecture Notes in Computer Science, Vol. 4554, pp. 407-415). Berlin, Heidelberg: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-540-73279-2_46
- Leary, M. R. (1982). Social anxiety. L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology*. Beverly Hills: Sage.
- Li, X., Shi, M., Wang, Z., Shi, K., Yang, R., & Yang, C. (2010, August 16–17). Resilience as a predictor of internet addiction: The mediation effects of perceived class climate and alienation. *IEEE 2nd Symposium on Web Society*, Beijing, China.
- Liu, M., Guan, X., Guo, X., He, Y., Liu, Z., Ni, S., & Wu, Y. (2024). Impact of serious games on body composition, physical activity, and dietary change in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrients*, 16(9), 1290. <https://doi.org/10.3390/nu16091290>
- Loo, B. P. Y., & Tang, W. S. M. (2019). “Mapping” smart cities. *Journal of Urban Technology*, 26(2), 129-146. <https://doi.org/10.1080/10630732.2019.1576467>
- Lu, X., An, X., & Chen, S. (2024). Trends and influencing factors in problematic smartphone use prevalence (2012-2022): A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology*,

- MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52–73. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.52>
- Mandleco, B. L., & Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99–111. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2000.tb00086.x>
- Maraş, N. N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 694231).
- Massimi, M., Baecker, R. M., & Wu, M. (2007). Using participatory activities with seniors to critique, build, and evaluate mobile phones. In *Proceedings of the 9th International ACM SIGACCESS Conference on Computers and Accessibility* (pp. 155-162). New York, NY: ACM. <https://doi.org/10.1145/1296843.1296871>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Matusik, S. F., & Mickel, A. E. (2011). Embracing or embattled by converged mobile devices? Users' experiences with a contemporary connectivity technology. *Human Relations*, 64(8), 1001-1030. <https://doi.org/10.1177/0018726711405552>
- Mazzoni, C., Castaldi, L., & Addeo, F. (2007). Consumer behavior in the Italian mobile telecommunication market. *Telecommunications Policy*, 31, 632–647.
- McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yourell, J. L., & Huberty, J. L. (2024). Social media use in adolescents: Bans, benefits, and emotion regulation behaviors. *JMIR Mental Health*, 11, e64626. <https://doi.org/10.2196/64626>
- McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612–635. <https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2180647>
- McKay, J., Niven, A. G., Lavalley, D., & White, A. (2008). Sources of strain among UK elite athletes. *The Sport Psychologist*, 22(2), 143–163. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.2.143>
- Mermer, E. (2024). *Ergen ve genç yetişkinlerde internet ve telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki: Bir meta-analiz çalışması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 877010).
- Minaz, A., & Bozkurt, Ö. Ç. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268–286. <https://doi.org/10.20875/makusobed.306903>
- Mollaoğulları, H., & Uluç, S. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87. <https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/48470/616388>
- Nam, C. R., Lee, D. H., Lee, J. Y., Choi, A., Chung, S. J., Kim, D. J., ... & Choi, J. S. (2018). The role of resilience in internet addiction among adolescents between sexes: A moderated mediation model. *Journal of Clinical Medicine*, 7(8), 222-237. <https://doi.org/10.3390/jcm7080222>
- Nasar, J., Hecht, P., & Wener, R. (2008). Mobile telephones, distracted attention, and pedestrian safety. *Accident Analysis & Prevention*, 40(1), 69-75.

- Neelakandan, S. (2024). Internet addiction, digital detox, and mental health: A review of the evidence with clinical examples. *SBV Journal of Basic, Clinical and Applied Health Sciences*, 7(3), 140–143. https://doi.org/10.4103/SBVJ.SBVJ_44_24
- Omori, M., Watanabe, T., Takai, J., Takada, H., & Miyao, M. (2002). Visibility and characteristics of the mobile phones for elderly people. *Behaviour & Information Technology*, 21(5), 313–316. <https://doi.org/10.1080/0144929021000048466>
- Orhan, N., & Abacı, S. H. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 145–164. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1192951>
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16, 105–114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Öğüt, N., & Karakoç, E. (2024). Dijital bağımlılık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 46(Yapay Zekâ ve İletişim Özel Sayısı), 1–18. <https://doi.org/10.31123/akil.1537615>
- Öz, F., & Yılmaz, B. Y. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82–89. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunhemsire/issue/7841/103278>
- Özcan, Y. Z., & Koçak, A. (2003). Research note: A need or a status symbol? Use of cellular telephones in Turkey. *European Journal of Communication*, 18(2), 241–254.
- Özdemir, S. (2001). *Uçucu madde kullanımı ve şiddet* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 107868).
- Özkan, A. (2002). *Adana il merkezinde bulunan liselerde okuyan öğrencilerde alkol ve uyuşturucu yatkınlığının araştırılması* (Uzmanlık tezi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 118723).
- Özkocak, Y. (2016). Türkiye'de akıllı telefon kullanıcılarının oyalanma amaçlı tercih ettikleri mobil uygulamalar. *Global Media Journal TR Edition*, 6(12), 106–130. <https://research.ebsco.com/c/pk5e2t/viewer/pdf/gugohvwx2v>
- Özsaydı, Ş., & Uslu, S. Ş. (2024). Ergenlerde akıllı telefon kullanımı ve dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(7). <https://upsead.com/files/94/PUB/MA/679D2CF660208/M6011-230510.pdf>
- Parida, V. (2018). Digitalization. In *Addressing societal challenges* (pp. 23–37).
- Park, W. K. (2005). Mobile phone addiction. In R. Ling & P. E. Pedersen (Eds.), *Mobile communications* (pp. 253–272). London: Springer. https://link.springer.com/chapter/10.1007/1-84628-248-9_17
- Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., Salavera, C., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2024). Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(3), 313–326. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00014>
- Paulus, T. M., Jackson, K., & Davidson, J. (2017). Digital tools for qualitative research: Disruptions and entanglements. *Qualitative Inquiry*, 23(9), 751–756. <https://doi.org/10.1177/1077800417731080>

- Portelli, P., Bogolyubova, O., Lopez, B. T., & Sainz-Maza, A. (2022). A quality review of smart-phone applications for smoking cessation. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 7(1), 64-81. <https://doi.org/10.1080/15398285.2021.2021372>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study. *Child Development*, 90(1), e56–e65. <https://doi.org/10.1111/cdev.13007>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190–215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Renaud, K., & Van Biljon, J. (2008). Predicting technology acceptance and adoption by the elderly: A qualitative study. In *Proceedings of the 2008 Annual Research Conference of the South African Institute of Computer Scientists and Information Technologists on IT Research in Developing Countries* (pp. 210–219). New York, NY: ACM. <https://doi.org/10.1145/1456659.1456684>
- Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.027>
- Rose, N. N., Ishak, A. S., Sultan, N. H., Ismail, F., & Fahrudin, A. (2022). Dijital teknolojinin ergenler üzerindeki etkisi. In S. Malik, R. Bansal, & A. Tyagi (Eds.), *Ergenlerin hayatlarında dijital teknolojilerin etkisi ve rolü* (pp. 1–18). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-8318-0.ch001>
- Samwar, M., & Soomro, T. R. (2013). Impact of smartphone's on society. *European Journal of Scientific Research*, 98(2), 216–226.
- Sarıkabak, M., Karakulak, İ., & Sunay, H. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal fizik kaygı durumları ve duygusal zekâ düzeylerinin spor yapma durumlarına göre incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 119-133. <https://doi.org/10.33689/spormetre.554925>
- Savci, M. (2017). *Ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 466365).
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 102-120. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.2.103>
- Schmuck, D. (2020). Does digital detox work? Exploring the role of digital detox applications for problematic smartphone use and well-being of young adults using multigroup analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 526-532. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0578>
- Setia, S., Gilbert, F., Tichy, M. L., Redpath, J., Shahzad, N., & Marraccini, M. E. (2025). Digital detox strategies and mental health: A comprehensive scoping review of why, where, and how. *Cureus*, 17(1), e78250. <https://doi.org/10.7759/cureus.78250>
- Setia, S., Tichy, M., & Gilbert, F. (2024). Innovating social-emotional learning to enhance positive engagement of youth with social media: A comprehensive review of why and how. *Cureus*, 16(7), e70130. <https://doi.org/10.7759/cureus.70130>

- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 438438).
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(6), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Silverman, D. (2011). *Interpreting qualitative data: A guide to the principles of qualitative research* (4th ed.). Los Angeles, CA: Sage Publications.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Smokowski, P. R., Reynolds, A. J., & Bezruczko, N. (1999). Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of School Psychology*, 37(4), 425–448. [https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(99\)00028-X](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(99)00028-X)
- Soni, R., Upadhyay, R., & Jain, M. (2017). Prevalence of smartphone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5, 515-519. <http://dx.doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20170142>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Dayanıklılık tanımları, teori ve zorluklar: Disiplinler arası perspektifler. *Avrupa Psikotravmatoloji Dergisi*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Soylu, Y., Atik, F., & Öçalan, M. (2017). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelenmesi (Kırıkkale ili örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 38–45. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbsebd/issue/33388/371488>
- Stein, M. B., & Walker, J. R. (2001). *Triumph over shyness: Overcoming shyness and social anxiety*. New York: McGraw Hill.
- Sübaşı, G. (2010). Ergenlerde sosyal kaygı ve akran ilişkilerinin psikobiyolojik sosyal kaygı modeline göre sınanması. *Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 52–68. <https://dergipark.org.tr/en/pub/yyuefd/issue/13710/165989>
- Tandon, A., Dhir, A., Almgren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782-821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayız, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): Güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>
- Taşdemir, D. Ş., & Demirhan, E. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde algılanan stresin yordayıcısı olarak psikolojik sağlık. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 123-132. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ubosbid/issue/87454/1558213>
- Terlemez, M. (2018). Sosyal fobinin spora etkileri. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-40. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/igdirsbid/issue/42047/442574>
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 26, 77–86.
- Thomas, N. M., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Quazi Syed, Z. (2022). “Digital wellbeing”: The need of the hour in today’s digitalized and technology-driven world! *Cureus*, 14(7), e27743. <https://doi.org/10.7759/cureus.27743>

- Tian, F., Zhang, R., & Liu, F. (2025). Resilience and mobile phone addiction among adolescent athletes: A chain-mediated model of anxiety and depression. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1646150. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1646150>
- Topal, N., Odacı, H., & Özer, Ş. (2023). İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş: Yalnızlığın aracı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 601-639. <https://doi.org/10.17152/gefad.1140695>
- Topal, N., Odacı, H., & Özer, Ş. (2023). İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş: Yalnızlığın aracı rolü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi (GEFAD)*, 43(2), 601-639. <https://doi.org/10.17152/gefad.1140695>
- Toprak, N., & Saraç, L. (2018). Sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve kilofobi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 111–118. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000359
- Totan, T., Ercan, B., & Öztürk, E. (2019). Mutluluk ve benlik saygısının yalnızlıkla internet bağımlılığına etkilerinin incelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(10), 20–35. <https://dergipark.org.tr/pub/edu7/issue/51553/611381>
- Tu, W., Cao, J., Yue, Y., Shaw, S. L., Zhou, M., Wang, Z., ... & Li, Q. (2017). Coupling mobile phone and social media data: A new approach to understanding urban functions and diurnal patterns. *International Journal of Geographical Information Science*, 31(12), 2331-2358. <https://doi.org/10.1080/13658816.2017.1356464>
- Tuncay, B., & Göger, B. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Uyku Tıbbı Dergisi*, 9(1), 79-84. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2021.52207>
- Tuomainen, K., & Haapanen, S. (2003). Needs of the active elderly for mobile phones. In C. Stephanidis (Ed.), *Universal access in HCI: Inclusive design in the information society* (pp. 494-499). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Türker, A., Er, Y., Eroğlu, S. Y., Şentürk, A., & Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15. <https://dergipark.org.tr/en/pub/mausbid/issue/39100/377479>
- Tüzüntürk, S. (2017). Uyum analizi kullanarak Y kuşağı akıllı telefon kullanıcılarının tüketici davranışlarının anlaşılması: Bursa örneği. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 39(1), 257-280. <https://doi.org/10.14780/muibd.329937>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–280. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Uçar, M. (2025). *Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 929925).
- Uğur, A. (2003). *Kültür kıtası atlası*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73). <https://www.sosyalarastirmalar.com/articles/ogretmenlerin-mutluluk-ile-psikolojik-saglamlik-duzeyleri-arasindaki-iliskinin-incelenmesi.pdf>
- Venkatesh, V., Morris, M. G., Davis, G. B., & Davis, F. D. (2003). User acceptance of information technology: Toward a unified view. *MIS Quarterly*, 27(3), 425-478. <https://doi.org/10.2307/30036540>

- Verhulst, F. C., van der Ende, J., Ferdinand, R. F., & Kasius, M. C. (1997). The prevalence of DSM-III-R diagnoses in a national sample of Dutch adolescents. *Archives of General Psychiatry*, 54(4), 329–336. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/497792>
- Volkow, N. D., Michaelides, M., & Baler, R. (2019). The neuroscience of drug reward and addiction. *Physiological Reviews*, 99(4), 2115-2140. <https://doi.org/10.1152/physrev.00014.2018>
- Wadsley, M., & Ihssen, N. (2023). Restricting social networking site use for one week produces varied effects on mood but does not increase explicit or implicit desires to use SNSs: Findings from an ecological momentary assessment study. *PLoS One*, 18(11), e0293467. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293467>
- Wang, D., Xiang, Z., & Fesenmaier, D. R. (2014). Smartphone use in everyday life and travel. *Journal of Travel Research*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/0047287514535847>
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4-9. <https://doi.org/10.1177/104012371502700102>
- Whiting, A. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362-369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- Wilcockson, T. D., Osborne, A. M., & Ellis, D. A. (2019). Digital detox: The effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving. *Addictive Behaviors*, 99, 106013. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.06.002>
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, 605. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Wright, P., Bartram, C., Rogers, N., Emslie, H., Evans, J., Wilson, B., & Belt, S. (2000). Text entry on handheld computers by older users. *Ergonomics*, 43(6), 702-716. <https://doi.org/10.1080/001401300404689>
- Wu, Y.-G., & Tsai, S.-L. (2015). Fall event detection by gyroscopic and accelerometer sensors in smart phone. *International Journal of Computers and Applications*, 37(2), 60-66. <https://doi.org/10.1080/1206212X.2015.1080446>
- Yağcı, M. T. (1999). *Ortaöğretim kurumlarında görev yapan eğitimcilerin uyuşturucu ile mücadelede etkinlik düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 81973).
- Yalçın, Y., & Kurnaz, H. K. (2021). Spor merkezlerine üye olan bireylerin duygusal yeme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 3818-3833. <https://doi.org/10.15869/itobiad.984252>
- Yam, F. C., Yıldırım, O., & Köksal, B. (2024). The mediating and buffering effect of resilience on the relationship between loneliness and social media addiction among adolescent. *Current Psychology*, 43(28), 24080–24090. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06148-5>
- Yanardağ, M. Z., Bilge, M., & Yanardağ, U. (2020). Davranış bağımlılığına sahip müracaatçılara yönelik sosyal hizmet uygulamaları üzerine bir tartışma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551-560. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.713866>

- Yanık, A., & Yanık, S. (2021). Akıllı telefon bağımlılığında sosyal medya ve oyunların etkilerini anlamak. *Uluslararası Halkbilimi Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 177-192. <https://dergipark.org.tr/en/pub/uhad/issue/65997/1017456>
- Yaşartürk, F., Çalık, F., Kul, M., Türkmen, M., & Akyüz, H. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 863-869. <https://doi.org/10.14486/IJSCS161>
- Yavuz Söyler, D., & Bulut, M. (2025). Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(1), 6-87. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sporvebilim/issue/90849/1592869>
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkilic, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28. <https://www.ijoss.org/Archive/ijoss-Volume1-issue3-02.pdf>
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yılmaz, T. (2023). Sporun bireylerin akıllı telefon kullanımına etkisinin incelenmesi. In E. A. Uluç (Ed.), *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI* (ss. 81-92). Özgür Yayıncılık. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub246>
- Zhou, J., Rau, P.-L. P., & Salvendy, G. (2013). Older adults' use of smart phones: An investigation of the factors influencing the acceptance of new functions. *Behaviour & Information Technology*, 33(6), 552-560. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2013.780637>
- Ziefle, M. (2010). Information presentation in small screen devices: The trade-off between visual density and menu foresight. *Applied Ergonomics*, 41(6), 719-730. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2010.03.001>

EKLER

Ek 1: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 23.02.2025-262372



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
20.02.2025

Karar Sayısı
68

Oturum Sayısı
2

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 16.01.2025 tarihli ve E-83542712-050.99-253961 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı 222225040 numaralı öğrencisi Serdar ERASLAN'ın yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Belge Doğrulama Kodu : *BS98L10ER4*

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu - Başkan) 23.02.2025 14:31

Belge Takip Adresi :

Bilgi için: Nuri TL

Unvanı: A



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2: Kişisel ve Demografik Bilgi Formu

KİŞİSEL VE DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet

☐ Erkek

☐ Kadın

Yapılan Spor Türü

☐ Bireysel Sporlar

☐ Takım Sporları

Ailede Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Sınırlama

☐ Evet

☐ Hayır

Günlük Ortalama Telefon Kullanım Süresi

☐ <1 Saat

☐ 1-3 Saat

☐ 4-6 Saat

☐ 7+ Saat

Akıllı Telefon Sahipliği Süresi

☐ <1 Yıl

☐ 1-3 Yıl

☐ 3+ Yıl

Ailenin Ekonomik Gelir Durumu

☐ İyi

☐ Orta

☐ Zayıf

Yakın Arkadaş Sahibi Olma Durumu

☐ Hiç Yok

☐ 1 Arkadaş

☐ 2'den Fazla

En Çok Kullandığı Uygulama Türü

☐ Sosyal Medya

☐ Oyun

☐ Mesajlaşma

☐ Eğitim

☐ Diğer

Yaş

☐ 12-14 Yaş

☐ 14-16 Yaş

☐ 16-18 Yaş

Ek 3: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-PSÖ

The Journal of Happiness & Well-Being, 2015, 3(1), 93-102

Conclusion

In this study, the aim was to examine the psychometric features of the Brief Resilience Scale (BRS) as developed by Smith et al. (2008) to measure resilience levels, and to adapt the scale for the Turkish setting.. The findings obtained from this adaptation study resulted from a sample composed of university students. They showed that the scale has validity and reliability in terms of measuring the resilience level. It can be considered an advantage that the scale is easy and quick to use, and to grade.

Ek 1

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

Ek 4: Sosyal Kaygı Ölçeği-SKÖ

SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin yanında yer alan rakamlardan size uygun olanı işaretleyin.

1= Hiçbir zaman

2= Nadiren

3= Bazen

4=

5=Her

Genellikle
zaman

Örnek:

a- Yaz tatilinde seyahat etmeyi severim. 1 2 3 4 5

b- Ispanağı severim. 1 2 3 4 5

1- Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.	1	2	3	4	5
2- Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
3- Bana sataşılmasından tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
4- Tanımadığım insanların yanında utanırım.	1	2	3	4	5
5- Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.	1	2	3	4	5
6- Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
7- Kitap okumayı severim.	1	2	3	4	5
8- Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.	1	2	3	4	5
9- Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
10- Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.	1	2	3	4	5
11- Spor yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
12- Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
13- Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
14- Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	1	2	3	4	5
15- Bir grup insanla beraberken durgunumdur.	1	2	3	4	5
16- Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
17- Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
18- Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim	1	2	3	4	5
19- Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.	1	2	3	4	5
20- Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
21- İyi tanıdığım yaşıtlarımın yanındayken bile utanırım.	1	2	3	4	5
22- Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.	1	2	3	4	5

Ek 5: Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği-ATBÖ

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en size uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

- 1- Kesinlikle Katılmıyorum 2- Katılmıyorum 3- Kısmen Katılmıyorum
4- Kısmen Katılıyorum 5- Katılıyorum 6- Tamamen Katılıyorum

	1	2	3	4	5	6
1. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.						
2. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.						
3. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde ve ensemdede ağrı hissedirim.						
4. Akıllı telefonum yanımda olmamasına tahammül edemem.						
5. Akıllı telefonum yanımda olmayınca sabırsız ve tahammülsüz olurum.						
6. Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.						
7. Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçmem.						
8. İnsanların twitter veya facebook üzerinden konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.						
9. Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.						
10. Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.						

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirilmesi

Akıllı telefon bağımlılığının araştırılmasında Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) tarafından geliştirilmiştir. Kullanılan ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Noyan, Enez, Darçın, Nurmedow, Yılmaz ve Dilbaz (2015) tarafından hazırlanmıştır.

Akıllı telefon kullanım sıklığı 10 ifadeden oluşmaktadır ve ifadeler altılı Likert ile puanlandırılmıştır. Ölçek maddeleri 1'den 6'ya doğru puanlandırılmıştır. Ölçek puanları verilen tüm ifadelere cevap verildiğinde en az 10 puan ve en fazla 60 puan puandır. Katılımcıların puanı arttıkça akıllı telefon bağımlılığı için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek tek faktörlüdür ve alt ölçekleri bulunmaz.

ÖZ GEÇMİŞ

Serdar ERASLAN, Beden eğitimi ve spor alanında lisans düzeyindeki eğitimini tamamladıktan sonra, akademik ve mesleki gelişimine devam etmektedir.

On bir senedir öğretmen olarak devletin farklı okullarında öğretmenlik yapmaktadır. Şu anki görev yeri Bayburt Fen Lisesidir.

33 yaşında evli ve bir kız çocuğu babasıdır.

Serdar ERASLAN, Resmi bir kurumda memur olarak görev yapmakta olup, Beden Eğitimi ve Spor alanında Bilimsel araştırmalar ve Akademik faaliyetlere aktif olarak katılım sağlayarak spor bilimleri alanına katkıda bulunmaktadır.

