

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SPOR DEĞİŞKENİ
AÇISINDAN TELEFON BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGI
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS

MEHMETALİ KÜÇÜKOSMAN

Haziran 2026
GÜMÜŞHANE



T.C.

**GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SPOR DEĞİŞKENİNE
AÇISINDAN TELEFON BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGI
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**EXAMINATION OF PHONE ADDICTION AND SOCIAL ANXIETY
LEVELS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN TERMS OF THE
SPORT VARIABLE**

YÜKSEK LİSANS

MEHMETALİ KÜÇÜKOSMAN

**Haziran 2026
GÜMÜŞHANE**



**GÜMÜŞHANE
ÜNİVERSİTESİ**

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

T.C.

GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SPOR DEĞİŞKENİNE
AÇISINDAN TELEFON BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGI
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**EXAMINATION OF PHONE ADDICTION AND SOCIAL ANXIETY
LEVELS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN TERMS OF THE
SPORT VARIABLE**

YÜKSEK LİSANS

MEHMETALİ KÜÇÜKOSMAN

DANIŞMAN: DOÇ. DR. MİNE KOÇ

Haziran 2026

GÜMÜŞHANE

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. Mine KOÇ danışmanlığında, **Mehmetali KÜÇÜKOSMAN** tarafından hazırlanan “**Ortaöğretim Öğrencilerinin Spor Değişkenine Açısından Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**” isimli bu çalışma, 11/06/2026 tarihinde yapılan lisansüstü tez savunma sınavı sonucunda **Oy Birliği** ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

.....
Prof. Dr. İbrahim ŞAHİN (Başkan)

.....
Doç. Dr. Mine KOÇ (Danışman)

.....
Doç. Dr. Mehmet Onur SEVER (Üye)

Lisansüstü tez savunma sınavında başarılı bulunarak kabul edilen bu tezin ciltlenmiş hali, /..... /..... tarihli ve / sayılı Enstitü Yönetim Kurulu toplantısında görüşülmüş ve tez yazım kılavuzuna uygun bulunarak onaylanmıştır.

Prof. Dr. Duygu ÖZDEŞ

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “**Ortaöğretim Öğrencilerinin Spor Değişkenine Açısından Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, danışmanımın sorumluluğunda hazırladığımı, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kısıtlara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

11/06/2026

.....
Mehmetali KÜÇÜKOSMAN

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimin hazırlanma sürecinde bana yol gösteren, destek olan ve katkı sağlayan değerli hocalarıma ve yakınlarıma teşekkür etmek isterim. - Öncelikle, tez sürecimde akademik rehberliği ve desteğiyle her zaman yanımda olan Danışmanım Doç. Dr. Mine KOÇ'a, sabrı, yönlendirmeleri ve katkıları için minnettarım. - Akademik birikimleriyle bana ilham veren ve çalışmalarımda yol gösterici olan Prof. Dr. Mustafa KOÇ, Prof. Dr. Haluk KOÇ, Doç. Dr. Osman KUSAN ve Doç. Dr. Efekan TEZCAN'a değerli katkılarından dolayı teşekkür ederim. - Bu süreçte manevi desteğini her zaman yanımda hissettiğim, sabrı ve sevgisiyle beni güçlendiren Sevgili Eşim Op. Dr. Neslihan KÜÇÜKOSMAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bu tez, yalnızca akademik bir çalışma değil; aynı zamanda bana destek olan tüm değerli hocalarımla ve yakınlarımla katkılarıyla şekillenmiş bir emek ürünüdür.

Mehmetali KÜÇÜKOSMAN
GÜMÜŞHANE – 2026

ÖZET

Bu araştırma, ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeylerini farklı değişkenler açısından detaylı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın örneklemini 268'i kadın (%53,6), 232'i erkek (%46,4) olmak üzere, toplamda 500 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın veri toplama araçları; araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Şata ve Karip (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Aydın ve Sütçü (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır.

Elde edilen veriler SPSS paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş olup, analizlerde betimsel istatistiklerin yanı sıra, ikili karşılaştırmalar için Bağımsız Örneklem T-Testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılması için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve değişkenler arası ilişkinin tespiti için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına kadın öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve GDSK puanlarının erkek öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Çalışmanın temel değişkenlerinden biri olan spor yapma durumu incelendiğinde, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin spor yapmayan akranlarına göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Korelasyon analizleri ise akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı toplam puanı ve alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir ($p<0,05$).

Sonuç olarak, spor yapmanın ergenlerde sosyal kaygı düzeylerinin azaltılmasında koruyucu bir faktör olduğunu; buna karşılık akıllı telefon bağımlılığının spor değişkeninden bağımsız biçimde sosyal kaygı ile eşzamanlı ve güçlendirici bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, Ortaöğretim, Sosyal kaygı, Spor

ABSTRACT

This research aims to examine in detail the levels of smartphone addiction and social anxiety among secondary school students in terms of different variables.

The study sample consisted of 500 students in total, 268 of whom were female (53,6%) and 232 were male (46,4%). The data collection tools used in the study were a personal information form developed by the researcher, the Smartphone Addiction Scale adapted into Turkish by Şata and Karip (2017), and the Social Anxiety Scale for Adolescents adapted into Turkish by Aydın and Sütçü (2007).

The obtained data were analyzed using the SPSS software package. It was determined that the data showed a normal distribution. In addition to descriptive statistics, the Independent Samples T-Test was used for pairwise comparisons, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was used for comparing more than two groups, and Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between variables.

The research findings revealed that female students had statistically significantly higher smartphone addiction and GDSK scores compared to male students ($p<0,05$). When examining participation in sports, one of the main variables of the study, it was found that students who participated in licensed sports had significantly lower levels of smartphone addiction compared to their non-sporting peers ($p<0,05$). Correlation analyses showed positive and significant relationships between smartphone addiction and the total social anxiety score and its sub-dimensions ($p<0,05$).

In conclusion, the study reveals that engaging in sports is a protective factor in reducing social anxiety levels in adolescents; conversely, smartphone addiction is found to have a simultaneous and reinforcing relationship with social anxiety, independently of the sports variable.

Keywords: Smartphone addiction, Secondary education, Social anxiety, Sports

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	IV
TEŞEKKÜR	V
ÖZET	VI
ABSTRACT	VII
İÇİNDEKİLER	VIII
TABLolar DİZİNİ	X
EKLER DİZİNİ	XI
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	XII
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Bağımlılık	3
2.1.1. Telefon Bağımlılığının Tanımı	4
2.1.2. Nomofobi ve Fomo Nedir?	6
2.1.3. Ortaöğretim Öğrencilerinde Telefon Bağımlılığı Yaygınlığı	7
2.1.4. Telefon Bağımlılığının Bilişsel, Duygusal ve Sosyal Sonuçları	8
2.1.5. Telefon Bağımlılığını Artıran Bireysel Ve Çevresel Faktörler	8
2.2. SOSYAL KAYGI	10
2.2.1. Sosyal Kaygı Kavramı ve Kuramsal Temelleri	10
2.2.2. Sosyal Kaygının Bileşenleri (Bilişsel – Duygusal – Davranışsal)	11
2.2.2.1. Bilişsel Bileşen	11
2.2.2.2. Duygusal Bileşen	12
2.2.2.3. Davranışsal Bileşen	12
2.2.3. Sosyal Kaygının Nedenleri	12
2.2.3.1. Sosyal Kaygıda Gelişimsel Risk Faktörleri	12
2.2.3.2. Sosyal Kaygıyı Artıran Bilişsel Hatalar Ve Kaçınma Davranışları	13
2.2.3.3. Sosyal Kaygının Okul ve Akademik Yaşam Üzerindeki Etkileri	13
2.2.4. Ergenlik Döneminde Sosyal Kaygı	13
2.2.4.1. Adölesanlarda Sosyal Kaygının Yaygınlığı	14
2.2.4.2. Ergenlikte Sosyal Değerlendirilme Hassasiyeti ve Kimlik Gelişimi	14
2.3. TELEFON BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGI ETKİLEŞİMİ	15
2.3.1. Telefon Bağımlılığının Bilişsel ve Duygusal Temelleri	15

2.3.2. Telefon Bağımlılığı İle Sosyal Kaygı Arasındaki Etkileşim	15
2.3.3. Etkileşimi Açıklayan Aracı (Mediator) Mekanizmalar	16
2.3.3.1. Fomo (Fear Of Missing Out)	16
2.3.3.2. Sosyal Karşılaştırma	16
2.3.3.3. Ruminasyon	16
2.3.3.4. Uyku Bozukluğu	16
2.3.3.5. Öz-Düzenleme Sorunları	16
2.4. SPORUN PSİKO-SOSYAL ETKİLERİ	17
2.4.1. Spor Katılımının Psikolojik Etkileri	17
2.4.2. Adölesanlarda Sporun Sosyal Beceriler Üzerindeki Rolü	17
2.4.3. Sporun Duygusal Düzenleme Üzerindeki Etkisi	18
2.4.4. Spor, Öz güven ve Benlik Saygısı İlişkisi	18
2.5. Sporun Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı İle İlişkisi	18
2.5.1. Sporun Koruyucu Etki Modeli	19
2.5.2. Aktif Spor Yapan Öğrencilerde Sosyal Kaygının Azalma Eğilimi	19
2.5.3. Sporun Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Azaltıcı Etkisi	19
2.5.4. Spor Katılımı, Dijital Oyun ve Ekran Süresi İlişkilendirmesi	19
3. MATERYAL VE YÖNTEM	21
3.1. Araştırma Modeli	21
3.2. Araştırma Grubu	21
3.3. Veri Toplama Araçları	21
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	21
3.3.2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği	21
3.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu	22
3.4. Verilerin Analizi	22
4. BULGULAR	24
5. TARTIŞMA	37
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	44
6.1. Sonuç	44
6.2. Öneriler	45
KAYNAKÇA	46
EKLER	60
ETİK KURUL KARARI	65
ÖZGEÇMİŞ	66

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin analizler.....	24
Tablo 2. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı ölçeği puanlarına ait betimsel istatistikler.....	25
Tablo 3. Cinsiyet değişkenine ilişkin t-test analizleri.....	26
Tablo 4. Lisanslı sporcu durumuna ilişkin t-test analizleri	27
Tablo 5. Spor dalı değişkenine ilişkin t-test analizleri.....	27
Tablo 6. Okul takımında oynama durumuna ilişkin t-test analizleri	28
Tablo 7. Telefon bağımlılığı sınıflamasına ilişkin one way anova analizleri	29
Tablo 8. Günlük telefonla ilgilenme süresine ilişkin one way analizleri	30
Tablo 9. Başarı durumuna ilişkin one way anova analizleri	31
Tablo 10. Lisans yılı değişkenine ilişkin one way analizleri	32
Tablo 11. Sınıf düzeyi değişkenine ilişkin one way analizleri.....	32
Tablo 12. Baba mesleği değişkenine ilişkin one way anova analizleri.....	33
Tablo 13. Anne mesleği değişkenine ilişkin one way anova analizleri	34
Tablo 14. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamasının, sosyal kaygı ve alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi	35

EKLER DİZİNİ

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu	60
Ek-2 Araştırmada Kullanılan Ölçekler	61
Ek-3 Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği.....	62
Ek-4 Ölçek Kullanım İzin Belgesi.....	64

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ¹

APA	: American Psychiatric Association
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
ESKO	: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği
FOMO	: Fear of Missing Out
GKK	: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
GPS	: Global Positioning System
GSDKHD	: Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma
ODK	: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu
SAB	: Sosyal Anksiyete Bozukluğu
Ss	: Standart Sapma
WHO	: World Health Organization
YSDKHD	: Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma

1. GİRİŞ

Akıllı telefon teknolojilerinin son yıllarda hızla yaygınlaşması, özellikle ergen bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarında önemli değişimlere yol açmıştır. Bu değişimle birlikte akıllı telefonların aşırı ve kontrolsüz kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan psikososyal sorunlar da araştırmacıların dikkatini çeken önemli konular arasında yer almaktadır. Problemlili akıllı telefon kullanımı; kullanım süresini kontrol edememe, cihazla sürekli zihinsel olarak meşgul olma, günlük yaşam işlevlerinde bozulma ve kullanım davranışını sınırlandıramama gibi özelliklerle tanımlanan davranışsal bir bağımlılık örüntüsü olarak değerlendirilmektedir. Bu yapının değerlendirilmesinde SAS-SV ölçeğinin güvenilir ve geçerli ölçüm araçlarından biri olduğu bildirilmektedir (Kwon vd., 2013). Bunun yanında, bireyin telefonundan ayrı kaldığında yoğun kaygı ve huzursuzluk hissetmesini ifade eden nomofobi kavramı da ergenlerde giderek daha sık gözlenen dijital çağın önemli sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015).

Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar, ergenlerde problemlili akıllı telefon kullanımının yaygınlığının dikkat çekici boyutlara ulaştığını göstermektedir. Farklı ülkelerde yürütülen araştırmalarda bu yaş grubunda problemlili kullanım oranlarının yaklaşık %30–40 düzeyinde olduğu ve aşırı telefon kullanımının akademik başarı, uyku düzeni, dikkat süreçleri ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğu belirtilmektedir (Ghanei Gheshlagh vd., 2024). Türkiye'de yürütülen araştırmalarda da benzer şekilde akıllı telefon bağımlılığının sosyal kaygı, dikkat sorunları ve çeşitli duygusal güçlüklerle anlamlı ilişkiler gösterdiği ifade edilmektedir (Dikeç vd., 2020).

Ergenlik dönemi; sosyal çevrenin genişlediği, akran ilişkilerinin önem kazandığı ve bireyin başkaları tarafından değerlendirilmeye karşı daha duyarlı hâle geldiği kritik bir gelişim dönemidir. Bu süreçte sosyal kaygı; olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal ortamlardan kaçınma ve kişilerarası ilişkilerde güçlük yaşama gibi belirtilerle kendini göstermektedir (La Greca ve Lopez, 1998). Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan gençlerin yüz yüze iletişim kurmak yerine dijital ortamlara yönelmeyi tercih ettikleri, bunun da akıllı telefon kullanımını daha problemlili hâle getirebildiği bildirilmektedir (Elhai vd., 2017). Bununla birlikte, yoğun akıllı telefon kullanımının sosyal etkileşim becerilerini zayıflatarak sosyal kaygıyı artırabileceği de çeşitli araştırmalar tarafından ortaya konmuştur.

Bu ilişkinin değerlendirilmesinde spor ve düzenli fiziksel aktivite önemli bir koruyucu unsur olarak öne çıkmaktadır. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin ergenlerde kaygı belirtilerini azaltabildiğini, psikolojik iyi oluşu desteklediğini ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Carter vd., 2021; Singh vd., 2023). Ayrıca spor yapan gençlerin problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinin daha düşük olduğu ve fiziksel aktivitenin dijital bağımlılık davranışlarını azaltıcı yönde etkide bulunduğu bildirilmektedir (Song vd., 2024; Jeong vd., 2023). Bu durumun; öz denetimin güçlenmesi, duyguların daha etkili düzenlenmesi ve bireyin sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bu kapsamda gerçekleştirilen araştırmanın temel amacı, ortaöğretim ğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve spor yapma durumunun bu ilişki üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık

Bağımlılık, bireyin belirli bir maddeyi kullanma ya da herhangi bir davranışı sürdürme isteğini kontrol etmekte güçlük yaşadığı, olumsuz sonuçlarla karşılaşmasına rağmen bu davranışı devam ettirdiği karmaşık bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte kişi, davranışını sınırlandırmakta zorlanmakta ve zamanla kullanım sıklığında artış görülmektedir. Bu nedenle bağımlılık, yalnızca biyolojik değil; psikolojik, sosyal ve davranışsal yönleri de bulunan çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996).

Uluslararası literatürde bağımlılık kavramı çoğunlukla addiction ve dependence terimleriyle ifade edilmektedir. Her iki kavram da bireyin davranış üzerinde denetimini kaybetmesi, yoğun bir kullanım isteği hissetmesi ve bu davranışı tekrar etme eğiliminin giderek güçlenmesi gibi ortak özellikleri içermektedir. Bu nedenle bağımlılık yalnızca fiziksel bir gereksinim olarak değil, aynı zamanda bilişsel ve davranışsal süreçlerin etkileşimiyle gelişen bir durum olarak kabul edilmektedir (Grant vd., 2010).

Günümüzde bağımlılık kavramı yalnızca alkol ya da madde kullanımını kapsamamaktadır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte kumar, dijital oyun, internet, sosyal medya, çevrim içi alışveriş ve akıllı telefon kullanımı gibi davranışlar da davranışsal bağımlılık kapsamında değerlendirilmektedir. Bu tür bağımlılıklarda herhangi bir kimyasal madde kullanılmamasına rağmen birey, davranışını kontrol etmekte zorlanmakta ve ortaya çıkan olumsuz sonuçlara karşın aynı davranışı sürdürmektedir. Kontrol kaybı davranışsal bağımlılıkların en belirgin özelliklerinden biri olarak kabul edilmektedir (Kim ve Kim, 2002; Henderson, 2001).

Dijital teknolojilerin yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesiyle birlikte internet, sosyal medya ve akıllı telefon kullanımına ilişkin bağımlılık davranışları üzerine yapılan araştırmalar önemli ölçüde artmıştır. Güncel çalışmalar, bu bağımlılık türlerinin madde bağımlılıklarında görülen tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri ve davranış üzerindeki kontrolün azalması gibi ortak özellikler taşıdığını göstermektedir (Kuss ve Griffiths, 2012). Özellikle akıllı telefonların sunduğu sürekli erişilebilirlik, bildirim sistemi ve çevrim içi olma imkânı, bireylerde tekrar eden kullanım davranışlarının

gelişmesine ve ödül mekanizmasının sürekli uyarılmasına neden olabilmektedir (Lin vd., 2016).

Davranışsal bağımlılıkların ortaya çıkmasında yalnızca teknolojik özellikler değil, bireysel psikolojik faktörler de etkili olmaktadır. Yalnızlık, stres, düşük benlik saygısı, sosyal kaygı, duygu düzenleme güçlükleri ve sosyal ilişkilerden kaçınma eğilimi bulunan bireylerde dijital araçların problemlili kullanımına daha sık rastlanmaktadır. Özellikle gençlerde çevrim içi ortamların güvenli bir sosyal alan olarak algılanması, akıllı telefon kullanımının giderek artmasına ve bağımlılık davranışlarının gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir (Elhai vd., 2017; Panova ve Lleras, 2016).

Araştırmalar ayrıca akıllı telefon ve internet bağımlılığının yalnızca teknoloji kullanımına ilişkin bir sorun olmadığını; bilişsel performans, duygusal denge ve sosyal yaşam üzerinde de önemli olumsuz etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Dürtüsellik, ödül arayışı ve bilişsel kontrol mekanizmalarındaki zayıflama gibi özelliklerin akıllı telefon bağımlılığı yaşayan bireylerde daha belirgin olduğu bildirilmektedir (Billieux vd., 2015). Bu nedenle akıllı telefon bağımlılığı, geleneksel madde bağımlılıklarıyla benzer psikolojik mekanizmalar gösteren davranışsal bağımlılıklardan biri olarak değerlendirilmektedir.

2.1.1. Telefon Bağımlılığının Tanımı

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı gelişmeler, bireylerin bilgiye erişim biçimlerini önemli ölçüde değiştirmiş ve iletişim süreçlerini daha hızlı, kolay ve erişilebilir hâle getirmiştir. Bu teknolojik dönüşümden en fazla etkilenen araçlardan biri akıllı telefonlar olmuş; internet erişimi, mobil uygulamalar ve çok yönlü kullanım özellikleri sayesinde günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir (Ayas, 2012).

Mobil telefon kullanımının bağımlılık oluşturabileceği görüşü ilk kez Bianchi ve Phillips (2005) tarafından ortaya konulmuş, ilerleyen yıllarda ise bu konu bilimsel araştırmalarda daha ayrıntılı biçimde ele alınmıştır. Literatürde "Akıllı Telefon Bağımlılığı" kavramı zaman zaman "Problemlili Mobil Telefon Kullanımı" olarak da ifade edilmektedir. Bununla birlikte, akıllı telefon bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar içerisinde değerlendirilen teknolojik bağımlılık türlerinden biri olup internet ve sosyal medya bağımlılığına benzer özellikler göstermesine rağmen, üzerinde tam görüş birliği sağlanmış kesin bir tanı kategorisi değildir (Fidan, 2016).

Akıllı telefon bağımlılığı genel olarak bireyin telefonunu gereğinden fazla kullanması, kullanım süresini kontrol edememesi ve bu davranışın sosyal, akademik ya

da mesleki yaşamını olumsuz etkilemesine rağmen kullanımını sürdürebilmesi şeklinde açıklanmaktadır (Fidan, 2016). Akıllı telefonların taşınabilir olması, günün her anında internet erişimi sağlaması ve çok sayıda dijital uygulamaya kolay ulaşılabilmesi bağımlılık gelişme riskini artıran önemli özellikler arasında gösterilmektedir (Fidan, 2016; Kwon vd., 2013).

Günümüzde akıllı telefonlar yalnızca iletişim amacıyla kullanılmamakta; sosyal medya platformlarına erişim, çevrim içi oyunlar, müzik ve video uygulamaları, elektronik posta, bankacılık işlemleri, alışveriş, navigasyon ve eğitim uygulamaları gibi çok sayıda işlemin tek bir cihaz üzerinden yürütülmesine olanak sağlamaktadır (Coogan ve Kangas, 2001; Kuyucu, 2017). Bu çok yönlü kullanım alanı, bireylerin akıllı telefonlarla geçirdikleri süreyi artırmakta ve cihazlarla kurulan ilişkinin günlük yaşamın merkezine yerleşmesine neden olmaktadır.

Teknolojik gelişmeler sayesinde modern akıllı telefonlar, birçok bilgisayar işlevini yerine getirebilecek donanıma ulaşmıştır. Yüksek işlem kapasitesi, gelişmiş dokunmatik ekranlar, yüksek hızlı internet bağlantısı ve farklı uygulamaları aynı anda çalıştırabilme özellikleri, kullanıcıların günlük ihtiyaçlarını büyük ölçüde kolaylaştırmaktadır. Ancak bu kolaylıkların yanında sürekli erişilebilir olma durumu ve çevrim içi kalma isteği, aşırı kullanım davranışını da beraberinde getirebilmektedir. Bu nedenle bazı araştırmacılar akıllı telefon bağımlılığının internet bağımlılığına benzer psikolojik mekanizmalar üzerinden geliştiğini belirtmektedir (O'Reilly, 1996).

Akıllı telefonların bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımı çeşitli fiziksel ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Uzun süreli kullanım sonucunda baş, boyun, omuz, sırt ve el bileğinde ağrı gibi kas-iskelet sistemi sorunları görülebilirken (Fidan, 2016), psikolojik açıdan anksiyete, depresif belirtiler, dikkat eksikliği, akademik performansın düşmesi ve sosyal ilişkilerde zayıflama gibi olumsuz sonuçlar da bildirilmektedir (WHO, 2015). Ayrıca uyku düzeninin bozulması ve dikkat dağınıklığının artması gibi sorunlar da problemli kullanımın önemli sonuçları arasında yer almaktadır (Augner ve Hacker, 2012).

Telefonlarından uzak kaldıklarında yoğun huzursuzluk ve kaygı yaşayan bireylerin bu durum karşısında yoksunluk belirtilerine benzer tepkiler gösterdikleri ifade edilmektedir (Ling, 2005). Bunun yanında akıllı telefon kullanımına bağlı dikkat dağınıklığının trafikte, okul ortamında ve günlük yaşamın farklı alanlarında güvenlik risklerini artırdığı da çeşitli araştırmalarda vurgulanmaktadır.

2.1.2. Nomofobi ve FOMO Nedir?

Akıllı telefonların günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesi, bireylere birçok kolaylık sağlamasının yanında yeni psikolojik sorunların da ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu sorunlardan biri olan nomofobi, bireyin cep telefonundan uzak kaldığında ya da telefonunu kullanamadığında yoğun kaygı, huzursuzluk ve rahatsızlık hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Her ne kadar günümüzde yaygın olarak araştırılan bir konu olsa da nomofobi, psikiyatri alanındaki tanı sınıflandırmalarında henüz bağımsız bir hastalık olarak yer almamaktadır. Bununla birlikte bazı araştırmacılar, gösterdiği belirtiler bakımından anksiyete bozuklukları, obsesif-kompulsif belirtiler ve davranışsal bağımlılıklarla benzer özellikler taşıdığını ifade etmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014).

Nomofobinin ortaya çıkışında akıllı telefonların sağladığı kesintisiz iletişim olanakları önemli rol oynamaktadır. Bireylerin günün her saatinde iletişim kurabilmesi, sosyal medya hesaplarını takip edebilmesi ve sürekli çevrim içi kalabilmesi, zamanla telefona psikolojik bağlılığın artmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle telefonun çekmemesi, şarjının bitmesi ya da cihazın yanlarında bulunmaması gibi durumlarda kişiler kaygı, stres ve huzursuzluk yaşayabilmektedir (Cheever vd., 2014; Yıldırım ve Correia, 2015; Samaha ve Hawi, 2016).

Nomofobi kavramı, İngilizce "No Mobile Phone Phobia" ifadesinin kısaltılmasından türetilmiştir ve Türkçede genellikle "telefonsuz kalma korkusu" şeklinde ifade edilmektedir (Türen vd., 2017). Nomofobik bireyler, telefonlarına ulaşamadıklarında günlük işlerine odaklanmakta zorlanabilir, sürekli telefonlarını kontrol etme ihtiyacı hissedebilir ve cihazlarından ayrı kalmaktan kaçınabilirler (Dixit vd., 2010). Akıllı telefonların yalnızca iletişim değil; bankacılık işlemleri, sosyal medya, navigasyon, eğitim ve eğlence gibi pek çok ihtiyacı karşılaması, bireylerin bu cihazlara olan bağımlılığını daha da güçlendirmektedir.

Araştırmalar, nomofobi belirtilerinin toplumda oldukça yaygın görüldüğünü ortaya koymaktadır. İngiltere'de gerçekleştirilen çalışmalarda cep telefonu kullanıcılarının önemli bir bölümünün telefonlarından ayrı kaldıklarında kaygı yaşadığı belirlenmiştir. Ayrıca telefonla aynı odada uyuma, sabah uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme, cihazı kapatmaktan kaçınma ve gün içinde sık aralıklarla ekranı kontrol etme gibi davranışlar nomofobinin yaygın belirtileri arasında gösterilmektedir (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018).

Teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte öne çıkan bir diğer kavram ise FoMO (Fear of Missing Out), yani gelişmeleri kaçırma korkusudur. Bu kavram, bireyin kendisi çevrim dışıyken başkalarının daha ilgi çekici deneyimler yaşadığı düşüncesi nedeniyle

huzursuzluk duyması ve sürekli çevrim içi kalma isteği hissetmesi olarak açıklanmaktadır (Przybylski vd., 2013).

FoMO, özellikle sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte önem kazanan psikolojik bir olgu hâline gelmiştir. Bireyler sosyal ağlarda paylaşılan içerikleri kaçırmamak amacıyla telefonlarını sık aralıklarla kontrol etmekte, bildirimleri sürekli takip etmekte ve çevrim içi olma gereksinimi hissetmektedir. Bu durum zamanla problemli akıllı telefon kullanımını destekleyen önemli faktörlerden biri hâline gelmektedir (Hayran vd., 2016).

Przybylski ve arkadaşları (2013), FoMO'yu bireyin psikolojik ihtiyaçlarının tam olarak karşılanmaması sonucu gelişen ve sosyal medya kullanımını artıran bir motivasyon olarak tanımlamaktadır. Türkçe alanyazında ise bu kavram "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)" olarak kullanılmaktadır. Sosyal medya içeriklerini sürekli takip etme isteği, bireylerde yalnızlık, dışlanmışlık hissi, yetersizlik düşünceleri ve kaygı düzeyinde artış gibi psikolojik sonuçlara yol açabilmektedir (Hetz vd., 2015; Elhai vd., 2018).

Sonuç olarak nomofobi ve FoMO, dijital çağın en dikkat çekici psikolojik sorunları arasında yer almakta; bireylerin akıllı telefon kullanım alışkanlıklarını etkileyerek problemli kullanım ve bağımlılık davranışlarının gelişmesinde önemli rol oynamaktadır.

2.1.3. Ortaöğretim Öğrencilerinde Telefon Bağımlılığı Yaygınlığı

Akıllı telefonların kullanımının yaygınlaşması, özellikle çocuklar ve ergenler arasında problemli kullanım davranışlarının artmasına neden olmuştur. Mobil teknolojilerin sağladığı kolaylıklar günlük yaşamı önemli ölçüde desteklese de, bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımın bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimleri üzerinde olumsuz sonuçlar oluşturabileceği bildirilmektedir (Bian ve Leung, 2015; Cholz, 2012).

Araştırmalar, ergenlik dönemindeki yoğun akıllı telefon kullanımının uyku problemleri, stres düzeyinde artış, dikkat ve konsantrasyon güçlükleri ile fiziksel gelişimi etkileyebilecek çeşitli sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında uzun süreli kullanımın bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyerek günlük yaşam işlevlerinde bozulmalara neden olabileceği ifade edilmektedir (Park ve Park, 2014; Thomee vd., 2011).

Literatürde akıllı telefon bağımlılığı, internet ve bilgisayar bağımlılığıyla benzer özellikler taşıyan davranışsal bağımlılıklar arasında değerlendirilmektedir. Bununla birlikte bazı araştırmacılar, akıllı telefonların sürekli taşınabilmesi ve günün her anında internet erişimine olanak sağlaması nedeniyle diğer dijital bağımlılık türlerine göre daha yüksek risk oluşturabileceğini belirtmektedir (Kim, 2013; Demirci vd., 2014).

Özellikle ortaöğretim çağındaki öğrenciler, gelişimsel özellikleri nedeniyle akıllı telefon kullanımının olumsuz etkilerine karşı daha hassas bir grubu oluşturmaktadır. Sosyal medya platformlarının yoğun kullanımı, çevrim içi oyunlar, anlık mesajlaşma uygulamaları ve dijital içeriklere kolay erişim, bu yaş grubunda telefon kullanım süresini artırmakta ve problemli kullanım davranışlarının gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir. Bu nedenle ergenlerde akıllı telefon kullanım alışkanlıklarının düzenli olarak değerlendirilmesi ve risk oluşturan davranışların erken dönemde belirlenmesi büyük önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, mevcut araştırmalar ortaöğretim öğrencileri arasında akıllı telefon kullanımının giderek yaygınlaştığını ve kontrolsüz kullanımın yalnızca bireysel değil, akademik ve sosyal yaşam üzerinde de önemli etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Bu nedenle koruyucu ve önleyici yaklaşımların geliştirilmesi, sağlıklı teknoloji kullanım alışkanlıklarının kazandırılması açısından önem taşımaktadır.

2.1.4. Telefon Bağımlılığının Bilişsel, Duygusal ve Sosyal Sonuçları

Akıllı telefonlar, bireylerin iletişim kurma, bilgiye erişme ve günlük işlerini kolaylaştırma açısından önemli avantajlar sunmaktadır. Bununla birlikte, bu cihazların uzun süreli ve kontrolsüz kullanımı yalnızca fiziksel sağlığı değil, bilişsel süreçleri, duygusal dengeyi ve sosyal ilişkileri de olumsuz etkileyebilmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, problemli akıllı telefon kullanımının bireyin yaşam kalitesi üzerinde çok yönlü etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Nyamadi vd., 2020; Zhang vd., 2023).

Bilişsel açıdan değerlendirildiğinde, aşırı akıllı telefon kullanımı dikkat süresinin azalması, çalışma belleğinin olumsuz etkilenmesi ve akademik performansın düşmesiyle ilişkilendirilmektedir. Özellikle gece saatlerinde yoğun ekran kullanımının uykuyu düzenini bozduğu, buna bağlı olarak öğrenme, odaklanma ve problem çözme becerilerinin zayıflayabildiği bildirilmektedir (Zirek vd., 2020; Grant vd., 2019). Sürekli bildirimlere maruz kalmak ve aynı anda birçok dijital uyarıcıyla karşılaşmak ise bilişsel yükü artırarak dikkat dağınıklığına neden olabilmektedir.

Duygusal açıdan bakıldığında, problemli telefon kullanımının kaygı düzeyinin yükselmesi, stres belirtilerinin artması, depresif duygudurum ve yalnızlık hissiyle ilişkili olduğu görülmektedir (Grant vd., 2019). Sosyal medya içeriklerine sürekli maruz kalmak, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamalarına neden olabilmekte; bu durum zaman içerisinde benlik saygısının azalmasına ve duygusal iyi oluşun olumsuz etkilenmesine yol açabilmektedir. Ayrıca, telefon kullanımının duygu düzenleme aracı hâline gelmesi, bireyin gerçek yaşam sorunlarıyla sağlıklı biçimde başa çıkmasını güçleştirebilmektedir.

Sosyal yaşam üzerindeki etkiler incelendiğinde ise aşırı akıllı telefon kullanımının yüz yüze iletişimi azaltabildiği ve kişilerarası ilişkilerin niteliğini olumsuz yönde etkileyebildiği görülmektedir. Telefonla geçirilen sürenin artması, aile bireyleri ve arkadaşlarla gerçekleştirilen doğrudan etkileşimlerin azalmasına neden olurken, sosyal ortamlarda dikkatin sürekli telefona yönelmesi iletişim kalitesini de düşürebilmektedir. Bu durum zamanla sosyal izolasyon riskinin artmasına ve bireyin sosyal yaşama katılımının azalmasına yol açabilmektedir (Kwon vd., 2013; Arli vd., 2021).

Akıllı telefon kullanımının fiziksel etkileri de dolaylı olarak psikolojik ve sosyal yaşamı etkileyebilmektedir. Uzun süre aynı pozisyonda telefon kullanımı sonucu boyun, omuz ve sırt bölgesinde ağrı, duruş bozuklukları ve kas-iskelet sistemi sorunları görülebilmektedir (Eitivipart vd., 2016; Wacks ve Weinstein, 2021; Turgay ve Yılbaş, 2022). Bu fiziksel rahatsızlıklar günlük aktivitelerin sınırlandırılmasına, yaşam kalitesinin düşmesine ve sosyal etkinliklere katılımın azalmasına neden olabilmektedir. Benzer şekilde, uzun süre öne eğik pozisyonda telefon kullanmanın boyun bölgesindeki biyomekanik yükü artırdığı ve kronik ağrı gelişimine katkı sağlayabileceği bildirilmektedir (Shin ve Kim, 2014; Guan vd., 2015).

Sonuç olarak, akıllı telefon bağımlılığı yalnızca kullanım süresinin artmasıyla sınırlı bir sorun değildir. Bu durum bireyin bilişsel performansını, psikolojik iyi oluşunu, sosyal ilişkilerini ve fiziksel sağlığını etkileyebilen çok boyutlu bir problem olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle akıllı telefonların bilinçli ve dengeli biçimde kullanılması, özellikle ergenlerde sağlıklı gelişimin desteklenmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

2.1.5. Telefon Bağımlılığını Artıran Bireysel ve Çevresel Faktörler

Problemlili akıllı telefon kullanımı, tek bir nedene bağlı olarak gelişen bir davranış değildir. Bu durum; bireyin kişisel özellikleri, psikolojik yapısı ve içinde bulunduğu sosyal çevrenin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Araştırmalar, özellikle düşük öz denetim, düşük benlik saygısı, dürtü kontrolünde güçlük, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve duygu düzenleme becerilerindeki yetersizliklerin problemlili telefon kullanımını artıran temel bireysel etkenler arasında yer aldığını göstermektedir (Scott vd., 2022; Ding vd., 2022; Zhang vd., 2023; Park vd., 2021). Buna karşılık, yüksek öz denetim ve farkındalık düzeyinin koruyucu rol oynadığı bildirilmektedir (Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020).

Uyku kalitesindeki bozulmanın da bu süreci etkileyen önemli faktörlerden biri olduğu belirtilmektedir. Gece geç saatlere kadar telefon kullanımı hem uyku düzenini

olumsuz etkilemekte hem de ertesi gün dikkat ve öz düzenleme becerilerinde azalmaya neden olmaktadır. Bu durum, bireyin telefonu daha sık kullanmasına yol açarak problemlili kullanım döngüsünü güçlendirebilmektedir (Ding vd., 2022).

Aile ve sosyal çevre de akıllı telefon kullanım alışkanlıklarının şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Ebeveyn denetiminin yetersiz olması, aile içi iletişim sorunları, ebeveynlerin çocuklarının yanında yoğun telefon kullanması ve akran etkisi gibi çevresel faktörlerin bağımlılık riskini artırdığı bildirilmektedir (Li vd., 2025; Meng vd., 2025). Ayrıca sürekli bildirim alınması, sınırsız internet erişimi ve sosyal medya uygulamalarının kullanıcıyı çevrim içi tutmaya yönelik tasarımları da kullanım davranışını pekiştiren çevresel unsurlar arasında gösterilmektedir (Abu-Taieh vd., 2022; Ratan vd., 2025).

Ergenlerde özellikle yatakta telefon kullanma alışkanlığı, gece ekran maruziyetinin artması ve mavi ışığa uzun süre maruz kalınması hem uyku kalitesini hem de psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilmektedir. Bunun yanında uzun süreli telefon kullanımına bağlı gelişen boyun ve omuz ağrıları gibi fiziksel sorunlar da bireyin yaşam kalitesini azaltarak olumsuz duygulanımı artırabilmektedir (Coşkun ve Kılıç, 2022; Turgay ve Yılbaş, 2022).

Sonuç olarak, telefon bağımlılığı bireysel özellikler ile çevresel koşulların birlikte etkelediği çok boyutlu bir olgu olup, koruyucu yaklaşımların geliştirilmesinde bu etkenlerin birlikte değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

2.2. Sosyal Kaygı

2.2.1. Sosyal Kaygı Kavramı ve Kuramsal Temelleri

Sosyal kaygı, bireyin sosyal etkileşimlerde ya da başkalarının değerlendirmesine açık olduğu durumlarda olumsuz yargılanacağı düşüncesiyle yoğun endişe yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Bu durum yalnızca geçici bir kaygı hissi olmayıp; bireyin düşüncelerini, duygularını ve sosyal davranışlarını etkileyen çok yönlü bir psikolojik yapı niteliği taşımaktadır (Leigh ve Clark, 2018).

Klinik açıdan değerlendirildiğinde sosyal kaygının ileri düzeyi Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB) olarak adlandırılmaktadır. DSM-5 tanı ölçütlerine göre bu bozukluk, bireyin sosyal ortamlarda sürekli ve belirgin kaygı yaşaması, olumsuz değerlendirilmekten korkması ve bu nedenle sosyal durumları ertelemesi ya da kaçınması ile karakterizedir. Kaygının günlük yaşamı ve işlevselliği olumsuz etkilemesi tanı açısından önemli ölçütlerden biridir (Leigh ve Clark, 2018).

Sosyal kaygıyı açıklamak amacıyla geliştirilen kuramsal modellerden biri Clark ve Wells'in bilişsel modelidir. Bu modele göre birey, sosyal ortamlarda kendi performansını olduğundan daha olumsuz değerlendirme eğilimindedir. Dikkatini sürekli kendi davranışlarına yöneltmesi, hata yapacağına ilişkin beklentileri ve olumsuz otomatik düşünceleri kaygının sürmesine katkıda bulunmaktadır (Clark ve Wells, 1995).

Benzer biçimde Rapee ve Heimberg modeli, bireyin başkalarının kendisi hakkında oluşturacağı izlenimi gerçek dışı biçimde tehdit edici algıladığını ileri sürmektedir. Kişi, çevresindeki insanların kendisini sürekli eleştirdiğini veya olumsuz değerlendirdiğini düşündüğünde sosyal ortamlardaki kaygısı daha da artmaktadır (Leigh ve Clark, 2018).

Araştırmalar, sosyal kaygının özellikle ergenlik döneminde daha belirgin hâle geldiğini göstermektedir. Bu dönemde akran ilişkilerine verilen önemin artması, benlik algısındaki değişimler ve sosyal kabul görme isteği bireylerin değerlendirilme hassasiyetini yükseltmektedir. Bu nedenle sosyal kaygının oluşumu yalnızca bireysel özelliklerle açıklanamamakta; bilişsel süreçler, gelişimsel özellikler ve sosyal çevrenin karşılıklı etkileşimiyle ele alınmaktadır (Leigh ve Clark, 2018).

2.2.2. Sosyal Kaygının Bileşenleri (Bilişsel – Duygusal – Davranışsal)

Sosyal kaygı; bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere birbirini etkileyen üç temel boyut çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bu boyutlar birlikte ele alındığında, bireyin sosyal durumları nasıl algıladığı, bu durumlara nasıl tepki verdiği ve zaman içerisinde kaygının nasıl sürdüğü daha iyi anlaşılmaktadır (Akkaya, 2025).

2.2.2.1. Bilişsel Bileşen

Bilişsel boyut, bireyin sosyal ortamlara ilişkin düşünce biçimini ve olayları yorumlama şeklini kapsamaktadır. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişiler, başkalarının kendilerini olumsuz değerlendireceğine yönelik güçlü beklentiler geliştirebilmektedir. Bu bireyler, sıradan sosyal etkileşimleri bile tehdit edici olarak algılayabilir ve performanslarını olduğundan daha başarısız değerlendirme eğiliminde olabilirler (Hofmann, 2007).

Özellikle "yanlış bir şey söylersem", "beni yetersiz bulacaklar" veya "hata yaparsam herkes fark eder" gibi otomatik düşünceler, sosyal kaygının bilişsel temelini oluşturmaktadır. Bu düşünce biçimi, kişinin sosyal ortamlarda kendisini daha gergin hissetmesine ve kaygı düzeyinin artmasına neden olmaktadır.

2.2.2.2. Duygusal Bileşen

Sosyal kaygı sırasında birey, yoğun bir duygusal uyarılma yaşar. Çarpıntı, kızarma, titreme, nefes darlığı gibi fizyolojik belirtiler duygusal bileşenin parçasıdır. Bu tepkiler, bireyin sosyal ortamlarda kontrolünü kaybettiği hissini artırarak kaygıyı daha da pekiştirir (Hofmann, 2007).

2.2.2.3. Davranışsal Bileşen

Davranışsal bileşen; kaçınma, sosyal ortamlara girmeme, göz temasından uzak durma, sınıf içinde söz almama gibi koruyucu ve güvenlik davranışlarını içerir. Bu davranışlar kısa vadede kaygıyı azalttığı için pekişir; ancak uzun vadede sosyal becerilerin gelişmesini ve kaygının azalmasını engelleyerek sorunun sürmesine yol açar (Akkaya, 2025).

2.2.3. Sosyal Kaygının Nedenleri

Sosyal kaygının nedenleri çok boyutlu olup, bilişsel, çevresel, biyolojik ve gelişimsel faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Genetik yatkınlık, yüksek davranışsal ketlenme, aile içi ilişkiler, bağlanma stilleri, çocukluk deneyimleri ve sosyal öğrenme sosyal kaygının oluşumunda etkili temel etkenlerdir (Miskovic ve Schmidt, 2012).

Ergenlik döneminde sosyal kaygının artmasının temel nedenlerinden biri, bu dönemin sosyal karşılaştırmaların, akran baskısının ve benlik gelişiminin en yoğun olduğu dönem olmasıdır. Akran değerlendirmesine aşırı duyarlılık, sosyal problemlerin büyütülerek algılanmasına ve tehdit odaklı bilgi işleme süreçlerinin güçlenmesine neden olabilir (Leigh ve Clark, 2018).

2.2.3.1. Sosyal Kaygıda Gelişimsel Risk Faktörleri

Araştırmalar, sosyal kaygının gelişiminde erken dönem yaşantılarının kritik rol oynadığını göstermektedir. Çocukluk döneminde yaşanan duygusal ihmal, aşırı eleştirel ebeveyn tutumları, yüksek kontrol davranışları ve cezalandırıcı aile ortamı, çocukta yetersizlik ve tehdit beklentisine dayalı bilişsel şemaların gelişmesine yol açar (Kozan ve Arslan, 2022).

Bağlanma kuramına göre güvensiz bağlanma stilleri (kaygılı ya da kaçınmacı bağlanma), sosyal kaygı için önemli bir risk faktörüdür. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, sosyal reddedilme ihtimaline karşı aşırı hassastır; kaçınmacı bağlanma stiline

sahip bireyler ise yakın ilişkilere girmekten kaçınarak sosyal kaygıyı sürdüren kalıplar geliştirir (Muris vd., 2014).

Ayrıca çocukluk travmaları, akran zorbalığı, sosyal dışlanma ve düşük sosyal destek, ergenlik ve yetişkinlik döneminde sosyal kaygı belirtilerinin daha yüksek olmasına katkıda bulunur (Çaylak, 2022). Bu bilgiler ışığında, sosyal kaygının yalnızca anlık bir duygu durum değil, gelişimsel bir süreç olduğunu göstermektedir.

2.2.3.2. Sosyal Kaygıyı Artıran Bilişsel Hatalar ve Kaçınma Davranışları

Sosyal kaygının sürmesinde bilişsel hatalar kritik rol oynar. Zihin okuma (“Beni yargılıyorlar”), felaketleştirme (“Kesin rezil olacağım”), seçici dikkat (“Bedenimdeki belirtileri herkes görüyor”) ve olumsuz sonuçları abartma, sosyal kaygının temel bilişsel çarpıtmalarıdır (Hofmann, 2007).

Bu bilişsel hatalar, bireyin güvenlik davranışları geliştirmesine yol açar: göz temasından kaçınma, sosyal etkinliklerden uzak durma, sohbet esnasında kısa cevaplar verme, sürekli telefonla ilgilenme gibi davranışlar kısa vadede kaygıyı azaltır; ancak uzun vadede kaygıyı pekiştirir (Rapee ve Heimberg, 1997). Araştırmalar, sosyal kaygılı bireylerde aşırı öz-odaklı dikkat ve olay sonrası tekrar düşünme (“post-event rumination”) süreçlerinin kaygının sürekliliğinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Hedman vd., 2013).

2.2.3.3. Sosyal Kaygının Okul ve Akademik Yaşam Üzerindeki Etkileri

Sosyal kaygı, özellikle ergen ve genç yetişkinlerde akademik işlevselliği önemli ölçüde etkileyen bir faktördür. Sosyal kaygısı yüksek öğrenciler, sınıf içinde söz almaktan kaçınmakta, sunum performansı düşük olmakta ve grup çalışmalarına katılım oranı daha düşük seyretmektedir (Grills vd., 2014). Araştırmalar, sosyal kaygının akademik öz-yeterliği azalttığını ve öğrencilerin başarı motivasyonunu düşürdüğünü göstermektedir (Strahan, 2003). Sosyal kaygı ayrıca akran ilişkilerini olumsuz etkileyerek öğrencinin sosyal uyumunu ve okula bağlılığını zayıflatır (Savci, 2017).

2.2.4. Ergenlik Döneminde Sosyal Kaygı

Ergenlik dönemi, kimlik arayışının hızlandığı, sosyal çevrenin genişlediği ve akranlarla ilişkilerin belirgin şekilde önem kazandığı bir gelişimsel evredir. Bu dönemde sosyal değerlendirilme hassasiyeti, benlik farkındalığı ve duygusal dalgalanmaların artması, sosyal kaygı için önemli bir zemin oluşturmaktadır (Varol, 2023). Nörogelişimsel açıdan bakıldığında ergenlikte limbik sistemin hızlı olgunlaşması,

prefrontal korteksin ise daha geç gelişmesi, duygusal tepkilerin bilişsel kontrol mekanizmalarına kıyasla daha baskın olmasına neden olmaktadır. Bu durum, ergenlerin sosyal tehdit algılarını daha yoğun yaşamalarına ve sosyal kaygının bu dönemde daha sık görülmesine yol açar (Somerville, 2013).

Ayrıca ergenlik, akran değerlendirmelerinin benlik saygısı üzerinde güçlü etkiye sahip olduğu; dış görünüş, sosyal statü ve aidiyet hislerinin önem kazandığı bir dönemdir. Bu nedenle sosyal onay, akran kabulü ve izlenim yönetimi, sosyal kaygının temel tetikleyicileri arasında yer alır (La Greca ve Harrison, 2005). Tüm bu faktörler, sosyal kaygının ergenlikte hem daha sık görülmesine hem de daha yoğun yaşanmasına katkı sağlar.

2.2.4.1. Adölesanlarda Sosyal Kaygının Yaygınlığı

Uluslararası araştırmalar sosyal kaygının ergenlik döneminde yaygın psikolojik sorunlardan biri olduğunu göstermektedir. Yapılan epidemiyolojik çalışmalar, sosyal kaygının ergenler arasında %8 ile %12 arasında değişen oranlarda görüldüğünü bildirmektedir (Merikangas vd., 2010). Türkiye örneğinde yapılan çalışmalar da sosyal kaygı belirtilerinin ortaöğretim öğrencilerinde oldukça yaygın olduğunu ve özellikle kız öğrencilerde daha yüksek oranda görüldüğünü ortaya koymuştur (Arturas vd., 2022).

Ergenlerde sosyal kaygının yüksek görülme nedenlerinden biri, bu dönemin sosyal karşılaştırmalar, akran baskısı, sosyal statü mücadeleleri ve akademik performans beklentileriyle yoğun bir dönem olmasıdır. Ayrıca, sosyal medya kullanımının artması, ergenlerin sürekli izleniyor olma hissini güçlendirerek sosyal kaygı deneyimini artırabilir (Vannucci vd., 2017). Genel olarak literatür, sosyal kaygının adölesan gelişiminin kritik bir parçası olduğunu ve bu dönemde erken müdahalenin önemli olduğunu vurgulamaktadır.

2.2.4.2. Ergenlikte Sosyal Değerlendirilme Hassasiyeti ve Kimlik Gelişimi

Ergenlik, bireyin kendi kimliğini oluşturduğu ve sosyal dünyada kendisine bir yer edinmeye çalıştığı bir dönemdir. Bu süreç, sosyal değerlendirilme hassasiyetini artırarak sosyal kaygının zeminini güçlendirebilir. Ergenler, akranlarının kendileri hakkındaki düşüncelerini büyük ölçüde önemser ve bu durum sosyal tehdit algısının artmasına neden olur (Somerville, 2013).

Ayrıca, kimlik gelişimi sürecinin parçası olarak “nasıl görünüyorum?”, “beni nasıl değerlendiriyorlar?” gibi sorular ergen zihninde sıkça tekrarlandığı için sosyal performans kaygısı bu dönemde yoğunlaşır (Okcebe, 2019).

Bu değerlendirilme hassasiyeti, sosyal kaygının hem ortaya çıkmasında hem de sürmesinde önemli rol oynar. Akran ilişkilerinde yaşanan olumsuz deneyimler örneğin dışlanma, zorbalık veya akran reddi ergenin sosyal ortamlardan kaçınmasına ve tehdit algısının güçlenmesine neden olabilir (La Greca ve Harrison, 2005). Sonuç olarak ergenlikte sosyal kaygı, biyolojik değişimler, sosyal çevrenin önemi ve kimlik gelişiminin hassas doğasına bağlı olarak belirginleşen karmaşık bir süreçtir.

2.3. Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Etkileşimi

Telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı, son yıllarda ergen ve genç yetişkin popülasyonlarında sıklıkla birlikte görülen iki önemli psikososyal sorundur. Her iki yapı da sosyal ilişkiler, benlik saygısı, duygusal düzenleme ve bilişsel süreçlerle yakından ilişkili olduğundan, aralarındaki etkileşim çift yönlü bir ilişkiye işaret etmektedir (Elhai vd., 2016).

2.3.1. Telefon Bağımlılığının Bilişsel ve Duygusal Temelleri

Telefon bağımlılığı, bireyin akıllı telefonu kontrolsüz, aşırı ve işlevselliği bozacak şekilde kullanması olarak tanımlanır (Kwon vd., 2013). Bu bağımlılığın bilişsel temelleri arasında zorlayıcı düşünceler, sürekli bağlantıda olma ihtiyacı, dikkat dağınıklığı ve sosyal onay arayışı bulunmaktadır. Duygusal temelleri ise kaygı, yalnızlık, sıkıntı toleransının düşüklüğü ve anlık rahatlama ihtiyacıdır (Çelenk, 2021).

Bilişsel süreçlerde özellikle sosyal medya ve telefon bildirimleriyle tetiklenen dikkat bölünmesi, ergenlerin bağlanma, öz-değerlendirme ve sosyal karşılaştırma davranışlarını etkileyerek bağımlılığı güçlendirebilir (Çelenk, 2021).

2.3.2. Telefon Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Arasındaki Etkileşim

Literatür, telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Sosyal kaygısı yüksek bireyler, yüz yüze iletişimden kaçınmak ve sosyal tehditten uzak durmak için dijital iletişime yönelir. Bu durum telefon kullanımını artıran bir kaçınma stratejisine dönüşür (Caplan, 2007). Diğer yandan telefon bağımlılığı, sürekli sosyal karşılaştırma, sosyal onay beklentisi ve sosyal medya etkileşimlerinin baskısıyla kaygıyı artırarak döngüyü besler (Vannucci vd., 2017). Bu nedenle etkileşim çift yönlüdür:

Sosyal kaygı → daha fazla telefon kullanımı,
Telefon kullanımı → daha yüksek sosyal kaygı oluşturabilir (Vannucci vd., 2017).

2.3.3. Etkileşimi Açıklayan Aracı (Mediatör) Mekanizmalar

2.3.3.1. FoMO (Fear of Missing Out)

FoMO, bireyin sosyal etkinlikleri kaçırma korkusu nedeniyle sürekli çevrim içi kalma ihtiyacı duymasıdır. Telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide FoMO'nun güçlü bir aracı değişken olduğu birçok çalışmayla ortaya konmuştur (Przybylski vd., 2013).

2.3.3.2. Sosyal Karşılaştırma

Ergenler sosyal medyada diğerleriyle kendilerini sıkça karşılaştırır ve bu karşılaştırmalar çoğu zaman kendileri aleyhine sonuçlar doğurur. Bu durum benlik saygısını düşürerek hem sosyal kaygıyı hem de bağımlı kullanım davranışlarını artırır (Vannucci vd., 2017).

2.3.3.3. Ruminasyon

Sosyal kaygı ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide ruminasyon önemli bir rol oynar. Sosyal ortamlardan kaçınan ergen, telefon aracılığıyla zihnini dağıtmayı seçebilir; ancak bu durum duygu düzenleme süreçlerini zayıflatarak kaygıyı sürdüren bir mekanizma hâline gelir (Hedman vd., 2013).

2.3.3.4. Uyku Bozukluğu

Telefon bağımlılığının en güçlü sonuçlarından biri uyku kalitesinin bozulmasıdır. Yetersiz uyku, kaygı, stres ve duygusal tepkiselliği artırarak sosyal kaygının yükselmesine katkıda bulunur (Demirci vd., 2015).

2.3.3.5. Öz-Düzenleme Sorunları

Ergenlerde öz-düzenleme becerilerinin tam olarak gelişmemiş olması, telefon kullanımını kontrol etmeyi zorlaştırır. Öz-düzenleme eksikliği hem telefon bağımlılığının bir yordayıcısı hem de sosyal kaygının sürdürülmesinde önemli bir risk faktörüdür (Billieux vd., 2015).

2.4. Sporun Psiko-Sosyal Etkileri

Spor, yalnızca fiziksel gelişimi destekleyen bir etkinlik değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hâlini, sosyal uyumu, duygusal düzenlemeyi ve benlik algısını güçlendiren çok yönlü bir yaşam pratiğidir. Sporun psiko-sosyal etkileri özellikle ergenlik döneminde belirginleşmekte, bu nedenle spor katılımı genç bireyler için önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir. Yapılan araştırmalar, düzenli sporun depresyon, kaygı, stres ve davranışsal sorunları azalttığını; öz-yeterlik, sosyal beceri ve psikolojik dayanıklılığı artırdığını göstermektedir (Babiss ve Gangwisch, 2009; Biddle ve Asare, 2011).

2.4.1. Spor Katılımının Psikolojik Etkileri

Spor katılımı, psikolojik iyilik hâlini birden fazla mekanizma üzerinden destekler. Fiziksel aktivitenin nörobiyolojik etkileri arasında endorfin salınımı, kortizol seviyelerinin düşmesi, serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin düzenlenmesi yer almaktadır. Bu değişimler ruh hâlinin iyileşmesini, stresin azalmasını ve kaygı belirtilerinin hafiflemesini sağlar (Şahin vd., 2015). Özellikle ergenlik döneminde düzenli spor, duygusal dalgalanmaların dengelenmesine, problem çözme becerilerinin gelişmesine ve akademik stresle başa çıkmaya katkı sunmaktadır. Meta-analiz çalışmaları, spor katılımının depresif belirtileri azalttığını, psikolojik iyi oluşu artırdığını ve öz-değerlendirme süreçlerini güçlendirdiğini göstermektedir (Biddle ve Asare, 2011). Sporun sistematik biçimde yapılması ayrıca öz-disiplin, hedef belirleme ve başarı motivasyonu gibi üst düzey yürütücü işlevleri destekleyerek bireyin psikolojik dayanıklılığını artırmaktadır (Arıg, 2023).

2.4.2. Adölesanlarda Sporun Sosyal Beceriler Üzerindeki Rolü

Spor, ergenlerin sosyal becerilerinin gelişiminde önemli bir öğrenme ortamı sunar. Takım sporları; iletişim, iş birliği, liderlik, empati, sosyal sorumluluk ve çatışma çözme gibi temel sosyal becerilerin doğal olarak uygulandığı sosyal bağlamlardır (Deniz, 2023).

Ergenlerde sosyal beceri gelişimi, akran ilişkilerinin niteliğini ve sosyal uyumu önemli ölçüde etkilemektedir. Yapılan çalışmalar, spor katılımının akran ilişkilerini güçlendirdiğini, sosyal izolasyonu azalttığını ve akran desteğini artırdığını göstermektedir (Findlay ve Coplan, 2008).

Spor ortamları ayrıca aidiyet duygusunu güçlendirir. Ergenlerin bir takımın parçası olması, sosyal kimlik oluşumuna katkı sağlar ve sosyal yeterlilik algısını yükseltir

(Kalaycı, 2023). Bu nedenlerle spor, yalnızca fiziksel bir aktivite değil, sosyal gelişimin de önemli bir bileşenidir.

2.4.3. Sporun Duygusal Düzenleme Üzerindeki Etkisi

Duygusal düzenleme, bireyin duygusal tepkilerini tanıma, kontrol etme ve uygun şekilde yönlendirme becerisidir. Ergenlik döneminde duygusal düzenleme güçlükleri yaygındır ve kaygı, depresyon, öfke kontrol sorunları gibi birçok psikolojik belirtiliyle ilişkilidir (Taştan, 2025).

Spor katılımı, duygusal düzenlemeyi hem biyolojik hem de davranışsal mekanizmalar yoluyla olumlu yönde etkiler. Fiziksel aktivite, stres yanıtını düzenleyen hipotalamus–hipofiz–adrenal aksını olumlu yönde etkiler ve duygusal düzenleme kapasitesini artırır (Magnon vd., 2018). Ayrıca spor, bireyin bedensel sinyallerini fark etmesini sağlayarak duygusal farkındalığı geliştirir.

Takım sporlarında geri bildirim alma, problem çözme, duygusal ifadeyi uygun şekilde yönetme ve sosyal destek alma gibi süreçler duygusal düzenlemeyi güçlendiren dışsal kaynaklardır (Altın, 2017).

2.4.4. Spor, Özgüven ve Benlik Saygısı İlişkisi

Benlik saygısı ve özgüven, ergenlik döneminde psikolojik uyumun en önemli belirleyicilerindendir. Spor katılımı, bireyin fiziksel yeterlik algısını, başarı deneyimlerini ve sosyal kabul düzeyini artırdığı için benlik saygısı üzerinde güçlü bir olumlu etkiye sahiptir (Korkmaz, 2007).

Araştırmalar, düzenli spor yapan ergenlerin benlik saygısı ve özgüven düzeylerinin spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Bowker, 2006). Spor yoluyla geliştirilen fiziksel yeterlik algısı, kişinin genel öz-değerlendirmesini olumlu yönde etkiler; bu da sosyal kaygı, depresyon ve stres düzeylerinde azalmaya katkıda bulunur (Gündoğdu, 2019). Spor ayrıca ergenlerde beden imajı memnuniyetini artırarak benlik saygısı gelişimini desteklemektedir (Gündoğdu, 2019).

2.5. Sporun Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı ile İlişkisi

Spor hem sosyal kaygı hem de telefon bağımlılığı üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olabilen önemli bir yaşam tarzı bileşenidir. Fiziksel aktivite, yüz yüze sosyal etkileşimi artırarak, ekran süresini azaltarak ve duygu düzenleme kapasitesini güçlendirerek telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki döngüyü zayıflatılabilir (Dikeç vd., 2020).

2.5.1. Sporun Koruyucu Etki Modeli

Sporun koruyucu etkisi üç temel mekanizma üzerinden açıklanmaktadır:

Biyolojik mekanizma: Spor, stres ve kaygıyı azaltan nörobiyolojik süreçleri düzenler.

Psikolojik mekanizma: Spor, öz-yeterlik, benlik saygısı ve duygu düzenleme becerilerini artırır.

Sosyal mekanizma: Spor, sosyal destek, aidiyet, akran ilişkileri ve sosyal yeterlik algısını güçlendirir (Arığ, 2023).

Bu üç mekanizma birlikte çalıştığında sosyal kaygının azalmasına ve problemlili telefon kullanımının önlenmesine katkı sağlar.

2.5.2. Aktif Spor Yapan Öğrencilerde Sosyal Kaygının Azalma Eğilimi

Düzenli spor katılımı, ergenlerde sosyal kaygıyı azaltan bir koruyucu faktördür. Araştırmalar, spor yapan öğrencilerin sosyal değerlendirilmeye ilişkin tehdit algılarının daha düşük olduğunu, sosyal becerilerinin daha güçlü olduğunu ve akran ilişkilerinin daha olumlu olduğunu göstermektedir (Findlay ve Coplan, 2008).

Spor ortamlarında sağlanan sosyal destek, sosyal kaygının bilişsel ve duygusal bileşenleri üzerinde düzenleyici bir rol oynar. Takım ortamındaki kabul, aidiyet ve iş birliği, özellikle sosyal kaygıya yatkın ergenlerde önemli bir tampon görevi görür (Kalaycı, 2023).

2.5.3. Sporun Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Azaltıcı Etkisi

Telefon bağımlılığı, çoğu zaman yalnızlık, sıkıntı, sosyal kaygı ve öz-düzenleme sorunlarıyla ilişkilidir. Spor katılımı ise bu risk faktörlerini azaltarak bağımlı kullanım davranışlarını zayıflatmaktadır. Fiziksel aktivite, ergenlerin sosyal ortamlarda daha fazla zaman geçirmesini sağlayarak ekran süresinin doğal bir “yer değiştirme etkisi” ile azalmasına katkı sunar (Kim vd., 2015).

Ayrıca spor, duygusal rahatlama ve stres azaltımı için telefon kullanımını ikame eden sağlıklı bir başa çıkma stratejisi sunmaktadır.

2.5.4. Spor Katılımı, Dijital Oyun ve Ekran Süresi İlişkilendirmesi

Ergenlerde ekran süresi, sosyal medya ve dijital oyun kullanımı son yıllarda belirgin şekilde artmıştır. Yapılan araştırmalar, düzenli spor yapan gençlerin ekran süresinin daha düşük olduğunu; dijital oyun bağımlılığı ve zararlı internet kullanımına karşı daha dirençli olduklarını göstermektedir (Yıldız, 2022)

Sporun sunduğu fiziksel aktivite, sosyal etkileşim, benlik gelişimi ve zaman yönetimi gibi kazanımlar, dijital bağımlılık davranışlarını azaltmaya yardımcı olmaktadır.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki mevcut ilişkilerin ortaya konmasını amaçlayan, değişkenler üzerinde herhangi bir müdahale yapılmaksızın mevcut durumun betimsel olarak ele alındığı bir araştırma desendir (Karasar, 2020). Bu model, araştırmada ele alınan telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve spor katılımı değişkenleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak incelenmesine olanak tanıdığı için tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, özellikle nedensel olmayan ancak yönü ve gücü belirlenmek istenen ilişkilerin analizinde uygun bir çerçeve sunmaktadır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2025–2026 eğitim öğretim yılında Rize ilinde öğrenim gören ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise, 268'i kadın (%53,6), 232'i erkek (%46,4) ve toplamda 500 olmak üzere, evrenden basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen öğrencilerden oluşmaktadır. Bu örnekleme yöntemi, evrende yer alan her bireyin eşit seçilme olasılığına sahip olduğu, yanlılığı azaltan ve temsil gücünü artıran bir örnekleme tekniğidir (Büyüköztürk vd., 2015).

Bu yaklaşım, araştırma grubunun özelliklerinin net bir biçimde ortaya konmasına ve değişkenler arası ilişkilerin daha sağlıklı yorumlanmasına katkı sağlamaktadır.

3.3. Veri toplama araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda, katılımcıların cinsiyet, lisanslı sporcu olma durumu, spor branşı, okul takımında oynama durumu, akıllı telefon bağımlısı olma durumu, günlük akıllı telefon kullanma süresi, ders başarısı, sınıf düzeyi, anne ve baba meslek durumu gibi demografik değişkenlerin tanımlandığı sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Greca ve Lopez (1998) tarafından geliştirilen “Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği” Türkiye’de 2007 yılında 12-15 yaş arasında geçerlilik ve güvenirliği Aydın ve Sütçü

tarafından yapılmış olup, 2013 yılında Osman Zorbaz tarafından 14-17 yaş aralığı için uyarlaması yapılmıştır.

Ölçek, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) olmak üzere üç alt boyutlu bir yapıya sahiptir. ESKÖ“den alınan puanlara göre tüm testin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach alfa katsayısı 0,91 ve maddelerin toplam test puanları ile korelasyonu 0,42 ile 0,72 arasında bulunmuştur.

Ergenler için sosyal kaygı ölçeği, 5 likert tipi ve toplam 22 maddeden oluşan bir ölçektir. Bunlardan 18“i ölçek maddesi olup, geriye kalan 4 madde (2, 7, 11, 16) puanlamaya katılmayan “kitap okumayı severim”, spor yapmaktan hoşlanırım” gibi farklı konulardan seçilmiş maddelerdir.

Ölçek maddeleri hiçbir zaman (1 puan), nadiren (2 puan), bazen (3 puan), genellikle (4 puan), her zaman (5 puan) olarak puanlanmaktadır. Ölçeği cevaplayanın ölçekten alabileceği en düşük puan 18, en yüksek puan ise 90’dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar sosyal kaygının belirtilerinin fazlalığına işaret etmektedir.

3.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

Çalışmada yanı zamanda Şata ve Karip (2017 tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; 6’lı likert tarzında derecelendirmeli (1: Kesinlikle katılmıyorum, 6: kesinlikle katılıyorum) 10 maddeden meydana gelmektedir. Bu ölçekten elde edilebilecek puan aralığı 10 ile 60 arasındadır. Ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde güvenirlik için hesaplanan Cronbach α katsayısının 0,91 olduğu bulunmuştur.

3.4. Verilerin analizi

Araştırma kapsamında elde edilen tüm verilerin istatistiksel çözümlenmesi SPSS 27 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecine geçilmeden önce veri seti eksik veri, aykırı değer ve kodlama hataları açısından ayrıntılı bir şekilde incelenmiş, verilerin analiz için uygunluğu değerlendirilmiştir. İlk aşamada, araştırma grubuna ilişkin temel betimleyici özellikleri ortaya koymak amacıyla tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Bu kapsamda frekans ve yüzde değerleri ile birlikte değişkenlere ait aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (SS) değerleri yorumlanarak çalışma grubunun demografik profili oluşturulmuştur. Tanımlayıcı istatistiklerin ardından veri setinin parametrik analizlere uygunluğunu belirlemek için normallik varsayımı test edilmiştir.

Normalliğin değerlendirilmesinde arpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının kabul edilebilir sınırlar içinde yer alması ve görsel dağılımların normal yapıyı desteklemesi sonucunda parametrik testlerin uygulanabilir olduğuna karar verilmiştir. İki grup arasındaki ortalama farklarının değerlendirilmesinde bağımsız örneklem t-testi; üç veya daha fazla grup arasında ortaya çıkabilecek farklılıkları belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA analizinde anlamlı sonuç elde edilmesi durumunda, farkın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla Tukey HSD oklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Araştırma kapsamındaki temel değişkenler olan telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve spor katılımı arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiş ve sonuçlar %95 güven aralığı içerisinde değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde çalışma kapsamında yapılan istatistiksel analizlere yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Analizler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	268	53,6
	Erkek	232	46,4
Lisanslı Sporcu	Evet	169	33,8
	Hayır	331	66,2
Lisans Yılı	1-2 Yıl	55	32,5
	3-4 Yıl	50	29,6
	5 Yıl ve Üzeri	64	37,9
Spor Dalı	Bireysel Spor	51	30,2
	Takım Spor	118	69,8
Okul takımlarında oynama durumu	Evet	80	16,0
	Hayır	420	84,0
Kendinizi telefon bağımlısı hissediyor musunuz?	Değilim	205	41,0
	Fikrim yok	134	26,8
	Belki Bağımlıyım	161	32,2
Günde Kaç saat telefonla ilgileniyorsunuz?	1 Saatten Az	27	5,4
	1-2 Saat	185	37,0
	3-4 Saat	203	40,6
	5 Saat ve Üzeri	85	17,0
Derslerdeki Başarınız Sizce Nasıl?	İyi Düzeyde	130	26,0
	Yetersiz Düzeyde	60	12,0
	Orta Düzeyde	310	62,0
Sınıf	9. Sınıf	210	42,0
	10. Sınıf	181	36,2
	11. Sınıf	80	16,0
	12. Sınıf	29	5,8
Baba Meslek	Çalışmıyor	16	3,2
	Memur	115	23,0
	İşçi	127	25,4
	Serbest Meslek	148	29,6
	Emekli	94	18,8
Anne Meslek	Ev Hanımı	322	64,4
	Memur	73	14,6
	İşçi	59	11,8
	Serbest Meslek	35	7,0
	Emekli	11	2,2

Araştırmaya toplam 500 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, öğrencilerin %53,6'sının (n = 268) kadın, %46,4'ünün (n = 232) erkek olduğu görülmektedir. Sporculuk durumuna ilişkin bulgular, öğrencilerin %33,8'inin (n = 169) lisanslı sporcu, %66,2'sinin (n = 331) lisanssız olduğunu ortaya koymaktadır. Lisans yılı değişkeni değerlendirildiğinde, %32,5'inin (n = 55) 1-2 yıl,

%29,6'sının (n = 50) 3–4 yıl ve %37,9'unun (n = 64) 5 yıl ve üzeri süredir spor lisansına sahip olduğu belirlenmiştir. Spor dalı bakımından katılımcıların %30,2'si (n = 51) bireysel sporlarla, %69,8'i (n = 118) ise takım sporlarıyla ilgilendiğini ifade etmiştir. Okul takımlarında yer alma durumu incelendiğinde, öğrencilerin %16'sının (n = 80) okul takımında aktif olarak yer aldığı, buna karşılık %84'ünün (n = 420) okul takımında yer almadığı görülmektedir. Telefon bağımlılığına ilişkin algılar incelendiğinde katılımcıların %41'i (n = 205) kendisini bağımlı olarak görmediğini, %26,8'i (n = 134) konuya ilişkin net bir fikri olmadığını, %32,2'si (n = 161) ise 'belki bağımlıyım' şeklinde ifade kullanmıştır. Öğrencilerin günlük telefon kullanım süreleri değerlendirildiğinde %5,4'ünün (n = 27) 1 saatten az, %37'sinin (n = 185) 1–2 saat, %40,6'sının (n = 203) 3–4 saat, %17'sinin (n = 85) ise 5 saat ve üzeri telefon kullandığı görülmektedir. Bu bulgu, katılımcıların büyük bir bölümünün günlük telefon kullanım süresinin üç saatin üzerinde olduğunu göstermektedir. Ders başarısına ilişkin öz-değerlendirme sonuçlarına göre öğrencilerin %26'sı (n = 130) başarı düzeyini 'iyi', %12'si (n = 60) 'yetersiz', %62'si (n = 310) ise 'orta düzey' olarak nitelendirmiştir. Sınıf düzeyi dağılımında ise katılımcıların %42'sinin (n = 210) 9. Sınıf, %36,2'sinin (n = 181) 10. Sınıf, %16'sının (n = 80) 11. Sınıf, %5,8'inin (n = 29) 12. Sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Aile mesleklerine ilişkin bulgular incelendiğinde, babaların %3,2'sinin (n = 16) çalışmadığı, %23'ünün (n = 115) memur, %25,4'ünün (n = 127) işçi, %29,6'sının (n = 148) serbest meslek, %18,8'inin (n = 94) emekli olduğu görülmektedir. Anne mesleklerinde ise öğrencilerin %64,4'ünün (n = 322) annesi ev hanımı, %14,6'sının (n = 73) memur, %11,8'inin (n = 59) işçi, %7'sinin (n = 35) serbest meslek, %2,2'sinin (n = 11) emekli olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Ölçekler	n	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Akıllı telefon bağımlılığı	500	27,04	9,53	0,618	0,737
ODK	500	14,77	6,51	1,055	0,702
GSDKHD	500	10,52	4,30	1,064	0,995
YSDKHD	500	12,09	4,27	0,631	0,200
Sosyal Kaygı Genel Toplam	500	37,38	13,42	1,080	1,174

Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, ölçeğinin 500 katılımcıdan elde edilen puan ortalamasının 27,04 olduğu, standart sapmanın ise 9,53 düzeyinde gerçekleştiği görülmektedir. Ölçeğin çarpıklık değeri 0,618, basıklık değeri ise 0,737 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, dağılımın orta düzeyde sağa

çarpık bir özellik gösterdiğini ancak parametrik analizler için kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır. ODK alt ölçeğine ilişkin bulgular, katılımcıların ortalama puanının 14,77, standart sapmanın 6,51 olduğunu göstermektedir. Çarpıklık değeri 1,055, basıklık değeri ise 0,702 olup dağılımın olumlu yönde çarpık ve hafifçe yüksek basıklık eğilimi gösterdiği anlaşılmaktadır. GSDKHD ölçeğinin ortalama puanı 10,52, standart sapması 4,30 olarak belirlenmiştir. Çarpıklık değerinin 1,064, basıklık değerinin ise 0,995 olması, dağılımın pozitif yönde çarpık ve nispeten tepe noktası yüksek bir görünüm sergilediğini göstermektedir. YSDKHD ölçeğinin ortalama puanı 12,09, standart sapması 4,27 olup çarpıklık değeri 0,631 ve basıklık değeri 0,200 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, dağılımın daha dengeli ve normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir. Son olarak, Sosyal Kaygı Toplam Puanı için ortalamanın 37,38, standart sapmanın 13,42 olduğu görülmektedir. Çarpıklık değerinin 1,080, basıklık değerinin ise 1,174 olması, dağılımın pozitif yönde çarpık ve tepe noktasının yüksek olduğunu göstermektedir. Genel olarak tüm ölçeklerde çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 ve ± 2 aralığında yer alması, veri setinin parametrik testler için uygun bir normallik düzeyi sergilediğini göstermektedir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Test Analizleri

Ölçekler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Akıllı telefon bağımlılığı	Kadın	268	28,74	9,29	4,350	0,00*
	Erkek	232	25,09	9,44		
ODK	Kadın	268	15,15	6,50	1,403	0,16
	Erkek	232	14,33	6,50		
GSDKHD	Kadın	268	10,90	4,40	2,124	0,03*
	Erkek	232	10,09	4,14		
YSDKHD	Kadın	268	12,38	4,20	1,663	0,09
	Erkek	232	11,75	4,32		
Sosyal Kaygı Genel Toplam	Kadın	268	38,43	13,33	1,891	0,05
	Erkek	232	36,16	13,43		

* $p < 0,05$

Tablo 3 incelendiğinde, cinsiyete göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, Akıllı Telefon Bağımlılığı puanlarında kadın öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = 0,00$). ODK ölçek toplam puanları incelendiğinde, kadın öğrencilerin ortalaması ile erkek öğrencilerin ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,16$). GSDKHD ölçek toplam puanı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p < 0,034$). Ayrıca kadın öğrencilerin ortalama puanı erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. YSDKHD ölçek toplam puanları incelendiğinde kadın öğrencilerin

ortalamasının 12,38 (SS = 4,20), erkek öğrencilerin ortalamasının ise 11,75 (SS = 4,32) olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p = 0,09$). Son olarak, Sosyal Kaygı Genel Toplam puanlarında kadın öğrencilerin ortalaması 38,43 (SS = 13,33), erkek öğrencilerin ortalaması ise 36,16 (SS = 13,43) olarak bulunmuştur. Yapılan analizde iki grup arasındaki farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,05$).

Tablo 4. Lisanslı Sporcu Durumuna İlişkin T-Test Analizleri

Ölçekler	Lisans	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Akıllı telefon bağımlılığı	Evet	169	27,49	9,38	0,749	0,45
	Hayır	331	26,82	9,61		
ODK	Evet	169	13,81	5,71	-2,356	0,01*
	Hayır	331	15,25	6,84		
GSDKHD	Evet	169	9,90	3,89	-2,329	0,02*
	Hayır	331	10,84	4,47		
YSDKHD	Evet	169	11,34	3,42	-2,801	0,00*
	Hayır	331	12,47	4,60		
Sosyal Kaygı Genel Toplam	Evet	169	35,05	11,03	-2,785	0,00*
	Hayır	331	38,56	14,35		

* $p < 0,05$

Tablo 4 incelendiğinde, lisanslı sporcu olma durumu ile akıllı telefon bağımlılığı puanlarında lisanslı sporcular ile lisanssız öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,45$). ODK ölçek toplam puanları incelendiğinde, lisanslı sporcuların ortalaması ile lisanssız öğrencilerin ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p = ,01$). GSDKHD ölçek toplam puanı açısından lisanslı ve lisanssız öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunduğu saptanmıştır ($p = 0,02$). YSDKHD ölçek toplam puanları değerlendirildiğinde, lisanslı öğrencilerin ortalamasının 11,34, lisanssız öğrencilerin ortalamasının ise 12,47 olduğu görülmekte olup farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p = 0,00$). Son olarak, Sosyal Kaygı Genel Toplam puanlarında lisanslı sporcuların ortalamasının 35,05, lisanssız öğrencilerin ortalamasının ise 38,56 olduğu tespit edilmiş ve iki grup arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p = 0,00$).

Tablo 5. Spor Dalı Değişkenine İlişkin t-Test analizleri

Ölçekler	Spor dalı	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Akıllı Telefon bağımlılığı	Bireysel Spor	51	27,92	10,25	0,374	0,69
	Takım Spor	118	27,30	9,02		
ODK	Bireysel Spor	51	13,29	4,69	-0,772	0,44
	Takım Spor	118	14,03	6,10		

Tablo 5. (Devamı)

Ölçekler	Spor dalı	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
GSDKHD	Bireysel Spor	51	10,29	3,32	0,866	0,38
	Takım Spor	118	9,73	4,12		
YSDKHD	Bireysel Spor	51	11,78	3,21	1,102	0,27
	Takım Spor	118	11,15	3,50		
Sosyal Kaygı Genel Toplam	Bireysel Spor	51	35,37	8,23	0,247	0,80
	Takım Spor	118	34,92	12,07		

* $p < 0,05$

Tablo 5 incelendiğinde, spor dalına göre yapılan t-testi sonuçlarına göre, Akıllı Telefon Bağımlılığı puanlarında bireysel spor yapan öğrenciler ile takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,69$). ODK ölçek toplam puanları incelendiğinde, bireysel spor yapan öğrencilerin ortalaması ile takım sporu yapan öğrencilerin ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür ($p = 0,44$).

GSDKHD ölçek toplam puanı açısından yapılan karşılaştırmada, bireysel spor ve takım sporu ile uğraşan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p = 0,388$). YSDKHD ölçek toplam puanları incelendiğinde, bireysel spor yapan öğrencilerin ortalamasının 11,78, takım sporu yapan öğrencilerin ortalamasının ise 11,15 olduğu görülmekte olup, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,27$).

Son olarak, Sosyal Kaygı Genel Toplam puanlarında bireysel spor yapan öğrenciler ile takım sporu yapan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p = 0,80$).

Tablo 6. Okul Takımında Oynama Durumuna İlişkin t-Test Analizleri

Ölçekler	Okul Takımı	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Evet	80	27,06	10,74	0,019	0,98
	Hayır	420	27,04	9,29		
ODK	Evet	80	14,01	6,06	-1,130	0,25
	Hayır	420	14,91	6,59		
GSDKHD	Evet	80	10,08	4,08	-1,018	0,30
	Hayır	420	10,61	4,34		
YSDKHD	Evet	80	11,66	3,50	-0,969	0,33
	Hayır	420	12,17	4,40		
Sosyal Kaygı Genel Toplam	Evet	80	35,75	11,99	-1,183	0,23
	Hayır	420	37,69	13,66		

* $p < 0,05$

Tablo 6 incelendiğinde, okul takımında yer alma durumuna göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, Akıllı Telefon Bağımlılığı puanlarında okul takımında bulunan öğrenciler ile bulunmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,98$). ODK ölçek toplam puanları incelendiğinde, okul

takımında yer alan öğrenciler ile yer almayan öğrencilerin ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p = 0,25$). GSDKHD ölçek toplam puanı açısından değerlendirildiğinde, okul takımında bulunan ve bulunmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p = 0,309$). YSDKHD ölçek toplam puanları incelendiğinde, okul takımında yer alan öğrencilerin ortalamasının 11,66, takımında yer almayan öğrencilerin ortalamasının ise 12,17 olduğu görülmekte olup iki grup arasındaki farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,33$). Son olarak, Sosyal Kaygı Genel Toplam puanlarında okul takımında oynayan öğrenciler ile oynamayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p = 0,23$).

Tablo 7. Telefon Bağımlılığı Sınıflamasına İlişkin One Way Anova Analizleri

Ölçekler	Telefon bağımlısı	n	$\bar{X}$	Ss	f	p	Fark
Akıllı telefon bağımlılığı	1.Değilim	205	22,19	8,36	78,031	0,00*	1<2,3 2<3
	2.Fikrim Yok	134	27,15	7,13			
	3.Belki Bağımlıyım	161	33,14	9,17			
ODK	1.Değilim	205	13,72	6,15	4,655	0,00*	1<2,3
	2.Fikrim Yok	134	15,66	6,90			
	3.Belki Bağımlıyım	161	15,36	6,47			
GSDKHD	1.Değilim	205	9,43	4,24	11,902	0,00*	1<2,3
	2.Fikrim Yok	134	11,13	4,09			
	3.Belki Bağımlıyım	161	11,42	4,27			
YSDKHD	1.Değilim	205	11,16	4,14	8,536	0,00*	1<2,3
	2.Fikrim Yok	134	12,80	4,38			
	3.Belki Bağımlıyım	161	12,68	4,14			
Sosyal Kaygı Genel Toplam	1.Değilim	205	34,30	13,08	9,432	0,00*	1<2,3
	2.Fikrim Yok	134	39,58	13,87			
	3.Belki Bağımlıyım	161	39,45	12,76			

* $p < 0,05$

Tablo 7 incelendiğinde, telefon bağımlılığı algısına göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, Akıllı Telefon Bağımlılığı puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p = 0,00$). Yapılan çoklu karşılaştırma testine göre, “bağımlı değilim” grubunun ortalamasının “fikrim yok” ve “belki bağımlıyım” gruplarından; ayrıca “fikrim yok” grubunun da “belki bağımlıyım” grubundan daha düşük olduğu görülmüştür. ODK ölçek toplam puanları incelendiğinde, telefon bağımlılığı algısına göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p = 0,00$). Çoklu karşılaştırma sonuçları, “bağımlı değilim” grubunun ortalamasının hem “fikrim yok” hem de “belki bağımlıyım” gruplarından daha düşük olduğunu göstermiştir. GSDKHD ölçek toplam puanı açısından değerlendirildiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p = 0,00$). Farkın, “bağımlı

değilim” grubu ile diğer iki grup arasında olduğu ve bu grubun ortalamasının daha düşük olduğu görülmüştür. YSDKHD ölçek toplam puanları incelendiğinde, telefon bağımlılığı algısına göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p = 0,00$). Çoklu karşılaştırma testi sonuçları, “bağımlı değilim” grubunun ortalamasının “fikrim yok” ve “belki bağımlıyım” gruplarından anlamlı biçimde düşük olduğunu göstermektedir. Son olarak, Sosyal Kaygı Genel Toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p = 0,00$). Yapılan karşılaştırmalar, “bağımlı değilim” grubunun ortalamasının hem “fikrim yok” hem de “belki bağımlıyım” gruplarına göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Tablo 8. Günlük Telefonla İlgilenme Süresine İlişkin One Way Analizleri

Ölçekler	Günde akıllı telefonla kaç saat ilgileniyorsunuz?	N	$\bar{X}$	Ss	f	p	Fark
Akıllı telefon bağımlılığı	a.1 Saatten Az	27	19,56	12,29	39,437	0,00*	a<c,d b<c,d c<d
	b.1-2 Saat	185	24,07	7,69			
	c.3-4 Saat	203	27,36	8,52			
	d.5 Saat ve Üzeri	85	35,13	9,20			
ODK	a.1 Saatten Az	27	12,59	5,71	1,372	0,25	Yok
	b.1-2 Saat	185	15,22	6,58			
	c.3-4 Saat	203	14,58	6,16			
	d.5 Saat ve Üzeri	85	14,92	7,30			
GSDKHD	a.1 Saatten Az	27	8,93	3,17	1,753	0,15	Yok
	b.1-2 Saat	185	10,58	4,50			
	c.3-4 Saat	203	10,45	4,13			
	d.5 Saat ve Üzeri	85	11,08	4,51			
YSDKHD	a.1 Saatten Az	27	10,89	4,48	1,618	0,18	Yok
	b.1-2 Saat	185	12,31	4,42			
	c.3-4 Saat	203	11,81	3,87			
	d.5 Saat ve Üzeri	85	12,62	4,69			
Sosyal Kaygı Genel Toplam	a.1 Saatten Az	27	32,41	11,74	1,777	0,15	Yok
	b.1-2 Saat	185	38,11	13,87			
	c.3-4 Saat	203	36,85	12,48			
	d.5 Saat ve Üzeri	85	38,62	14,80			

* $p < 0,05$

Tablo 8 incelendiğinde, günlük akıllı telefon kullanım süresine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, Akıllı Telefon Bağımlılığı puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p = 0,00$). Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “1 saatten az” ve “1–2 saat” gruplarının ortalamalarının “3–4 saat” ve “5 saat ve üzeri” gruplarına göre daha düşük olduğu, ayrıca “3–4 saat” grubunun ortalamasının “5 saat ve üzeri” grubundan daha düşük olduğu görülmüştür. ODK ölçek toplam puanları incelendiğinde, günlük telefon kullanım

süresine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,25$). GSDKHD ölçek toplam puanı açısından bakıldığında, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir ($p = 0,15$). YSDKHD ölçek toplam puanları değerlendirildiğinde, günlük telefon kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p = 0,18$). Son olarak, Sosyal Kaygı Genel Toplam puanlarında da gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,15$).

Tablo 9. Başarı Durumuna İlişkin One Way Anova Analizleri

Ölçekler	Ders başarı durumu	n	$\bar{X}$	Ss	f	p
Akıllı telefon bağımlılığı	İyi Düzeyde	130	25,78	9,65	2,147	0,11
	Yetersiz Düzeyde	60	26,25	9,93		
	Orta Düzeyde	310	27,73	9,37		
ODK	İyi Düzeyde	130	15,14	6,86	0,311	0,73
	Yetersiz Düzeyde	60	14,47	6,17		
	Orta Düzeyde	310	14,67	6,43		
GSDKHD	İyi Düzeyde	130	10,61	4,22	0,033	0,96
	Yetersiz Düzeyde	60	10,48	3,78		
	Orta Düzeyde	310	10,50	4,44		
YSDKHD	İyi Düzeyde	130	12,25	4,49	0,151	0,86
	Yetersiz Düzeyde	60	12,12	4,18		
	Orta Düzeyde	310	12,01	4,20		
Sosyal Kaygı Genel Toplam	İyi Düzeyde	130	38,00	14,14	0,191	0,82
	Yetersiz Düzeyde	60	37,07	12,48		
	Orta Düzeyde	310	37,17	13,31		

* $p < 0,05$

Tablo 9 incelendiğinde, ders başarısı algısına göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, Akıllı Telefon Bağımlılığı puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,11$). ODK ölçek toplam puanları incelendiğinde, başarı düzeyi grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür ($p = 0,73$). GSDKHD ve YSDKHD alt boyutları toplama açısından değerlendirildiğinde, ders başarısı algısı ile ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Son olarak, Sosyal Kaygı Genel Toplam puanlarında iyi, yetersiz ve orta düzey başarı algısına sahip öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p = 0,82$).

Tablo 10. Lisans Yılı Değişkenine İlişkin One Way Analizleri

Ölçekler	Lisans yılı	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	1-2 yıl	55	26,89	9,57	1,573	0,21
	3-4 yıl	50	26,12	7,66		
	5 yıl ve üzeri	64	29,08	10,30		
ODK	1-2 yıl	55	14,62	6,25	1,619	0,20
	3-4 yıl	50	12,66	4,90		
	5 yıl ve üzeri	64	14,02	5,75		
GSDKHD	1-2 yıl	55	10,07	3,96	0,409	0,66
	3-4 yıl	50	9,48	3,47		
	5 yıl ve üzeri	64	10,08	4,18		
YSDKHD	1-2 yıl	55	11,89	3,55	1,438	0,24
	3-4 yıl	50	10,76	3,04		
	5 yıl ve üzeri	64	11,33	3,57		
Sosyal Kaygı Genel Toplam	1-2 yıl	55	36,58	11,38	1,525	0,22
	3-4 yıl	50	32,90	9,56		
	5 yıl ve üzeri	64	35,42	11,69		

* $p < 0,05$

Tablo 10 incelendiğinde, lisans yılına göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, Akıllı Telefon Bağımlılığı puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,21$). ODK ölçek toplam puanları incelendiğinde, lisans yılı grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p = 0,20$). GSDKHD ölçek toplam puanı açısından değerlendirildiğinde, 1–2 yıl, 3–4 yıl ve 5 yıl ve üzeri lisanslı sporculuk süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p = 0,66$). YSDKHD ölçek toplam puanları incelendiğinde de lisans yılı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p = 0,24$).

Tablo 11. Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin One Way Analizleri

Ölçekler	Sınıf	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	9. Sınıf	210	27,37	8,86	0,691	0,55
	10. Sınıf	181	26,40	10,33		
	11. Sınıf	80	27,00	9,79		
	12. Sınıf	29	28,83	8,31		
ODK	9. Sınıf	210	14,37	6,23	0,771	0,51
	10. Sınıf	181	15,27	6,82		
	11. Sınıf	80	14,94	6,75		
	12. Sınıf	29	14,00	5,79		
GSDKHD	9. Sınıf	210	10,04	3,80	1,703	0,16
	10. Sınıf	181	10,96	4,86		
	11. Sınıf	80	10,89	4,41		
	12. Sınıf	29	10,31	3,49		

Tablo 11. (Devamı)

Ölçekler	Sınıf	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
YSDKHD	9. Sınıf	210	11,99	3,99	0,237	0,87
	10. Sınıf	181	12,02	4,51		
	11. Sınıf	80	12,35	4,54		
	12. Sınıf	29	12,48	3,98		
Sosyal Kaygı Genel Toplam	9. Sınıf	210	36,40	12,08	0,737	0,53
	10. Sınıf	181	38,25	14,74		
	11. Sınıf	80	38,18	14,12		
	12. Sınıf	29	36,79	12,02		

* $p < 0,05$

Tablo 11 incelendiğinde, sınıf düzeyine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, Akıllı Telefon Bağımlılığı puanlarında 9., 10., 11. Ve 12. Sınıf öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,55$). ODK ölçek toplam puanları incelendiğinde de sınıf düzeyi grupları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ($p = 0,51$). GSDKHD ölçek toplam puanı açısından değerlendirildiğinde, sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p = 0,16$).

Tablo 12. Baba Mesleği Değişkenine İlişkin One Way Anova Analizleri

Ölçekler	Baba Meslek	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	fark
Akıllı telefon bağımlılığı	1.Çalışmıyor	16	25,94	12,60	0,615	0,65	yok
	2.Memur	115	27,32	10,31			
	3.İşçi	127	26,84	9,09			
	4.Serbest Meslek	148	27,80	9,36			
	5.Emekli	94	25,98	8,86			
ODK	1.Çalışmıyor	16	10,63	5,40	2,349	0,05*	1<2,4
	2.Memur	115	15,17	6,52			
	3.İşçi	127	15,31	6,70			
	4.Serbest Meslek	148	14,19	6,39			
	5.Emekli	94	15,16	6,39			
GSDKHD	1.Çalışmıyor	16	7,44	3,01	2,763	0,02*	1<2,4
	2.Memur	115	11,11	4,25			
	3.İşçi	127	10,27	4,20			
	4.Serbest Meslek	148	10,61	4,53			
	5.Emekli	94	10,53	4,16			
YSDKHD	1.Çalışmıyor	16	8,94	3,68	3,124	0,01*	1<2,3,5
	2.Memur	115	12,08	4,35			
	3.İşçi	127	12,40	4,35			
	4.Serbest Meslek	148	11,76	4,06			
	5.Emekli	94	12,71	4,25			

Tablo 12. (Devamı)

Ölçekler	Baba Meslek	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	fark
Sosyal Kaygı Genel Toplam	1.Çalışmıyor	16	27,00	10,37	2,927	0,02*	1<2,3,5
	2.Memur	115	38,36	13,26			
	3.İşçi	127	37,98	13,80			
	4.Serbest Meslek	148	36,57	13,37			
	5.Emekli	94	38,40	13,04			

* $p<0,05$

Tablo 12 incelendiğinde, baba mesleğine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, Akıllı Telefon Bağımlılığı puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,65$). ODK ölçek toplam puanları incelendiğinde, baba mesleği değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p = 0,05$). Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre, “çalışmıyor” grubunun ortalamasının “memur” ve “serbest meslek” gruplarından daha düşük olduğu belirlenmiştir.

GSDKHD ölçek toplam puanı açısından değerlendirildiğinde, baba mesleği ile ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p = 0,02$). Farkın, “çalışmıyor” grubunun “memur” ve “serbest meslek” gruplarına göre daha düşük puanlara sahip olmasından kaynaklandığı görülmüştür. YSDKHD ölçek toplam puanları incelendiğinde, baba meslek grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p = 0,01$). Çoklu karşılaştırma testi sonuçları, “çalışmıyor” grubunun ortalamasının “memur”, “işçi” ve “emekli” gruplarından daha düşük olduğunu göstermektedir. Son olarak, Sosyal Kaygı Genel Toplam puanlarında baba mesleği değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p = 0,02$). Karşılaştırma sonuçları, “çalışmıyor” grubunun ortalamasının “memur”, “işçi” ve “emekli” gruplarından daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Tablo 13. Anne Mesleği Değişkenine İlişkin One Way Anova Analizleri

Ölçekler	Anne Meslek	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Akıllı telefon bağımlılığı	Ev Hanımı	322	26,70	9,32	1,004	0,40
	Memur	73	28,89	9,76		
	İşçi	59	26,70	9,52		
	Serbest Meslek	35	26,29	9,61		
	Emekli	11	29,18	13,56		
ODK	Ev Hanımı	322	14,81	6,57	0,352	0,84
	Memur	73	14,68	6,64		
	İşçi	59	14,08	6,07		
	Serbest Meslek	35	15,71	6,20		
	Emekli	11	14,73	7,84		

Tablo 13. (Devamı)

Ölçekler	Anne Meslek	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
GSDKHD	Ev Hanımı	322	10,43	4,29	0,914	0,45
	Memur	73	10,75	4,28		
	İşçi	59	10,05	4,19		
	Serbest Meslek	35	11,23	4,65		
	Emekli	11	12,18	4,53		
YSDKHD	Ev Hanımı	322	12,18	4,21	0,362	0,83
	Memur	73	12,15	4,63		
	İşçi	59	11,47	4,07		
	Serbest Meslek	35	12,17	3,90		
	Emekli	11	11,82	5,86		
Sosyal Kaygı Genel Toplam	Ev Hanımı	322	37,42	13,38	0,434	0,78
	Memur	73	37,59	14,03		
	İşçi	59	35,61	12,80		
	Serbest Meslek	35	39,11	12,74		
	Emekli	11	38,73	16,77		

* $p < 0,05$

Tablo 13 incelendiğinde, anne mesleğine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, Akıllı Telefon Bağımlılığı puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,40$). ODK ölçek toplam puanları incelendiğinde de anne mesleği değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür ($p = ,84$). GSDKHD ölçek toplam puanı açısından değerlendirildiğinde, anne meslek grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p = 0,45$). YSDKHD ölçek toplam puanları incelendiğinde de gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p = 0,83$). Son olarak, Sosyal Kaygı Genel Toplam puanlarında anne mesleği değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p = 0,78$).

Tablo 14. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamasının, Sosyal Kaygı ve Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi

Değişkenler	ODK (r/p)	GSDKHD (r/p)	YSDKHD (r/p)	Sosyal Kaygı Toplam (r/p)
Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,134** / 0,003	0,189** / 0,000	0,124** / 0,005	0,165** / 0,000

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Tablo 14 incelendiğinde, öğrencilerin Akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı ölçeği ve alt boyutları arasındaki anlamlı ilişkinin tespiti için yapılan Pearson korelasyon testi neticesinde, Akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı ile ODK ($r = 0,134$; $p = 0,003$), GSDKHD ($r = 0,189$; $p = 0,000$), YSDKHD ($r = 0,124$; $p = 0,005$) ve sosyal kaygı genel

toplam puanı ($r=0,165$; $p=0.000$) arasında, istatistiksel olarak pozitif yönde zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki farklı değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya 2025-2026 eğitim öğretim yılında Rize’de eğitimine devam eden toplam 500 (268 kadın, 232 erkek) gönüllü ortaöğretim öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma bulgularına göre, kadın öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde, Kwon vd., (2013) tarafından yapılan çalışmada kadınların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Benzer şekilde Haug vd., (2015) İsviçreli gençler üzerinde yürüttükleri çalışmada, kadınların sosyal ağ kullanımı, mesajlaşma ve kişilerarası iletişim amaçlı telefon kullanımının daha yoğun olması nedeniyle bağımlılığa daha yatkın olduklarını ortaya koymuştur. Literatürdeki diğer bulgular da kadınların akıllı telefonu daha çok duygusal ve sosyal amaçlarla; erkeklerin ise daha çok oyun ve eğlence eksenli kullanma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Kim vd., 2016). Bu durum, kullanım motivasyonlarının cinsiyete göre farklılaşmasının bağımlılık puanlarını anlamlı biçimde etkilediğini göstermektedir.

Sosyal kaygı açısından incelendiğinde ise, kadın öğrencilerin GSDKHD alt boyutunda erkeklerden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Bal vd., (2013) ergenlerde sosyal kaygıyı inceledikleri çalışmalarında, kız ergenlerin kişilerarası ilişkilerde erkeklere göre daha fazla sosyal stres ve kaygı yaşadıklarını bildirmiştir. Benzer şekilde, sosyal ağlarda geçirilen sürenin ve akıllı telefonun sosyal amaçlı kullanımının kaygı belirtilerini artırabileceği belirtilmektedir (Elhai vd., 2017). Kız ergenlerde kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin ele alındığı başka bir çalışmada, akademik stres, uyku eksikliği, akran ilişkilerindeki kırılganlık ve yardım arama isteksizliği gibi değişkenlerin kaygı düzeylerini artırdığı rapor edilmiştir (Bao ve Han, 2025). Ayrıca Ho vd., (2020), sosyal stres sonrası sempatik sinir sistemi aktivitesi ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin yalnızca kız ergenlerde anlamlı olduğunu; erkeklerde ise bu ilişkinin gözlenmediğini ortaya koymuştur.

Lisanslı sporcu olma durumuna göre elde edilen bulgular incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığı puanlarında lisanslı sporcular ile lisanssız öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde, Baskan vd., (2023) yürüttükleri çalışmada, spor yapma durumunun akıllı

telefon bağımlılığı düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığını rapor etmişlerdir.

Öte yandan, sosyal kaygı değişkenine ilişkin bulgular lisanslı sporculuk yönünde anlamlı farklılıklar göstermektedir. Sosyal kaygı alt boyutlarında ve genel puanda lisanslı sporcuların daha düşük ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Yapılan Literatür çalışmaları incelendiğinde, Aşçı (2004) düzenli fiziksel aktivitenin kaygı ve stres düzeylerini azalttığını; Çelik ve Kısa (2020) düzenli spor yapan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin spor yapmayan akranlarına göre daha düşük olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde, Babiss ve Gangwisch (2009) sporun ergenlerde sosyal kaygı, depresyon ve sosyal uyum üzerinde olumlu etkiler sağladığını; Smith (2013) ise takım sporlarının sosyal becerileri, özgüveni ve sosyal etkileşim kapasitesini güçlendirdiğini belirtmiştir. Kara ve Demir (2020) spor yapan gençlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Anderson ve Shivakumar (2013) düzenli fiziksel aktivitenin hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeylerini düşürdüğünü bildirmiştir.

Spor türüne göre yapılan analizler sonucunda, Akıllı Telefon Bağımlılığı puanlarında bireysel spor yapan öğrenciler ile takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde, Zorbaz ve Dost (2014), spor yapan ve yapmayan ergenler arasında internet bağımlılığı açısından anlamlı bir fark tespit etmemiş, sporun türünün dijital bağımlılık üzerinde belirleyici bir değişken olmadığını bildirmiştir. Benzer biçimde Haug vd., (2015) bireysel veya takım sporlarıyla uğraşan sporcuların antrenman dışı ekran sürelerinin benzerlik gösterebildiğini ifade etmiştir. Sosyal kaygı ve alt boyutlarına ilişkin bulgular da spor türüne göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. ODK, GSDKHD ve YSDKHD puanlarında bireysel ve takım sporcuları benzer düzeyler sergilemiş; YSDKHD alt boyutunda ortalamalar arasında küçük bir fark görülsede bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Sosyal Kaygı Genel Toplam puanlarında da spor türüne göre anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Yapılan literatür araştırmaları incelendiğinde, Nixdorf vd., (2016) ve Pluhar vd., (2019) takım sporlarının sağladığı sosyal destek mekanizmalarının anksiyete ve depresyon belirtilerine karşı daha koruyucu olduğunu belirtirken, Dimech ve Seiler'in (2011) bireysel sporcuların da antrenörleri ve kulüp arkadaşlarıyla yoğun sosyal etkileşim içinde oldukları ve bu nedenle sosyal becerilerinin takım sporcularına benzer biçimde gelişebildiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca Alemdağ ve Öncü (2015) sporun psikososyal etkilerinin spor branşından ziyade fiziksel aktiviteye düzenli katılım ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu doğrultuda, spor türüne

bakılmaksızın spor yapma davranışının ergenlerde sosyal kaygı düzeyleri üzerinde dengeleyici bir unsur olabileceği görülmektedir.

Okul takımında yer alma durumuna göre yapılan analizler sonucunda, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve ODK puanlarında, okul takımında aktif olarak bulunan öğrenciler ile bulunmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde, Buctot vd., (2020), fiziksel aktivite ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, bazı durumlarda spor katılımının bağımlılık üzerinde anlamlı bir düşüş yaratmadığını, bulguların literatürde tutarsızlık gösterebildiğini rapor etmiştir. Benzer şekilde Kırca ve Kutlutürkan (2019), dijitalleşmenin kaçınılmaz bir sonucu olarak, spor yapan veya yapmayan ayrımı olmaksızın tüm gençlerin dijital araçların etkisi altında olduğunu ve teknolojinin günlük yaşamın “zorunlu” bir parçası haline geldiğini vurgulamıştır. Fortes vd., (2021) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların sosyal medya kullanımı, antrenman verilerini takip etme veya müsabaka öncesi stres atma amacıyla akıllı telefonlarını yoğun biçimde kullandıkları belirtilmektedir.

Sosyal kaygı ve alt boyutları (GSDKHD, YSDKHD) incelendiğinde, okul takımında yer almanın kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılaşma yaratmadığı görülmüştür. Oysa Chi ve Wang (2022) gibi araştırmacılar sporun anksiyeteyi azalttığını savunsa da Çelik ve Kısa (2020) sporcu öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmada, sporun türüne ve rekabet düzeyine göre kaygı seviyelerinin değişebileceğini, her spor katılımının doğrudan kaygıyı düşürmediğini saptamıştır. Nitekim Fortes vd., (2021), sporcularda akıllı telefon bağımlılığı arttıkça duygusal bozuklukların ve kaygının da tetiklenebildiğini, sporun sağladığı psikolojik koruyuculuğun dijital bağımlılıkla zayıflayabildiğini öne sürmektedir.

Katılımcıların kendi bağımlılık algıları ile günlük akıllı telefon kullanım sürelerine ilişkin bulgular incelendiğinde, öznel bağımlılık algısının ölçülen tüm psikolojik değişkenlerle tutarlı biçimde ilişkili olduğu görülmüştür. “Bağımlı değilim” diyen öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı, ODK, GSDKHD ve YSDKHD puanlarının diğer gruplara kıyasla anlamlı derecede düşük çıkmıştır. Literatürde yapılan çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Nitekim Aksu ve Doğan (2021), bireylerin kendi telefon kullanımını “problematik” olarak tanımlamalarının gerçek bağımlılık puanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Elhai vd., (2018), kişinin kendini bağımlı hissetmesinin psikolojik stres yanıtlarını artırarak sosyal kaygıyı tetikleyebileceğini ifade etmiştir.

Günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkeni değerlendirildiğinde, sürenin artmasının bağımlılık puanlarını anlamlı biçimde yükselttiği, özellikle günde 5 saat ve üzeri kullanım bildiren öğrencilerin daha yüksek bağımlılık düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir. Yapılan literatür araştırmaları incelendiğinde, Ulukaya vd., (2025), uzun süreli ekran maruziyetinin bağımlılık riskini artıran temel bir faktör olduğunu ortaya koymuşlardır. Bununla birlikte, günlük kullanım süresinin sosyal kaygı ve ilgili alt boyutlarda anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı görülmüştür. Nitekim Orben ve Przybylski (2019), geniş veri setlerinde ekran süresinin ergenlerde psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin oldukça sınırlı olduğunu ve çoğu durumda ihmal edilebilir düzeyde kaldığını rapor etmiştir. Benzer şekilde Dienlin ve Johannes (2020), kullanım süresinden çok kullanım amacının sosyal kaygı üzerindeki belirleyiciliğine dikkat çekmektedir. Marciano vd., (2022) da aktif dijital iletişimin sosyal destek algısını güçlendirebildiğini ifade etmektedir.

Araştırmada öğrencilerin ders başarıları algılarına ilişkin bulgular incelendiğinde, Akıllı Telefon Bağımlılığı, ODK ve GSDKHD, YSDKHD toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde, Amez ve Baert'in (2020) meta-analizinde akıllı telefon kullanımının akademik başarıyla negatif ilişkili olduğu ifade edilmekle birlikte, etkinin büyüklüğünün düşük olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde Kates vd., (2018), akıllı telefon kullanımının akademik performans üzerindeki etkisinin çoğu çalışmada ihmal edilebilir düzeyde kaldığını, öğrencilerin cihazları giderek daha fazla akademik amaçlarla kullandıklarını belirtmiştir. Nitekim Kiraz (2021), öğrencilerin eğitim materyallerine erişebilmek için dijital araçları yoğun şekilde kullanmak zorunda kaldıklarını ve güçlü öğrencilerin bile ekran sürelerinin belirgin biçimde arttığını vurgulamaktadır.

Ders başarıları algıları ile sosyal kaygı puanlarında da bir farklılaşma görülmemiştir. Alan yazın incelendiğinde, Pascoe vd., (2020), akademik ortamın tüm öğrenciler için başlı başına bir stres kaynağı olduğunu belirtirken; kaygının niteliğinin başarı düzeyine göre değişebileceğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda, akademik başarıları düşük öğrenciler daha çok performans beklentileri nedeniyle kaygı yaşayabilirken, başarılı öğrenciler mevcut başarıyı sürdürme, yüksek standartları karşılama ve mükemmeliyetçilik baskısı nedeniyle benzer düzeyde sosyal kaygı geliştirebilmektedir (Can vd., 2021).

Araştırmada öğrencilerin lisanslı sporcu olma sürelerine ile Akıllı Telefon Bağımlılığı, ODK ve GSDKHD, YSDKHD toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Yapılan Literatür çalışmaları

incelendiğinde, Hazar (2019), ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında dijital oyun bağımlılığı açısından anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Aynı doğrultuda Özakman (2024), sporun akıllı telefon bağımlılığını azaltmada tek başına yeterli bir koruyucu faktör olmadığını, modern sporcuların sosyal medya ve mobil uygulamaları yoğun biçimde kullandıklarını ifade etmektedir.

Sosyal kaygı puanları incelendiğinde de lisans yılına bağlı anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Tecrübeli sporcuların daha az sosyal kaygı yaşaması yönündeki beklentiye rağmen bulguların bu yönde çıkmaması, literatürdeki bazı araştırmalarla da örtüşmektedir. Tekkurşun ve Cicioğlu (2018) tarafından spor bilimleri öğrencileri (uzun süreli spor geçmişi olan bireyler) üzerinde yapılan çalışmada, hayatlarının merkezinde spor olan bireylerde dahi “sosyal görünüş kaygısının” orta düzeylerde seyredebildiğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Ye vd., (2021), internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğunu, fiziksel aktivitenin bu ilişkiyi azaltabileceğini ancak etkinin kişinin bireysel özelliklerine ve kullanım amacına bağlı olarak değiştiğini rapor etmiştir.

Araştırmanın bu bölümünde, lise öğrenimine devam eden öğrencilerin sınıf düzeylerine (9., 10., 11. Ve 12. Sınıf) göre Akıllı Telefon Bağımlılığı, Oyun Bağımlılığı (ODK) ile Sosyal Kaygı (GSDKHD, YSDKHD) puanları karşılaştırılmış ve analizler sonucunda hiçbir değişkende sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$). Bu bulgu, lise eğitim sürecinin başında bulunan 9. Sınıf öğrencileri ile mezuniyete yaklaşan 12. Sınıf öğrencilerinin dijital davranış örüntülerinin ve kaygı düzeylerinin büyük ölçüde benzer olduğunu göstermektedir.

Sınıf düzeyi ile dijital bağımlılık ilişkisi değerlendirildiğinde, akıllı telefon ve dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin sınıf düzeyinden bağımsız olarak tüm lise süreci boyunca benzer düzeyde seyrettiğini ortaya koymaktadır. Yapılan literatür araştırmaları incelendiğinde, Gümüşgül (2018), sınıf düzeyinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ve ergenlerin telefonu hem sosyal kimlik oluşturma hem de akran ilişkilerini sürdürme aracı olarak gördüğünü vurgulamıştır. Ek olarak Kuyucu’ya (2017) göre, gençler için akıllı telefon bir boş zaman aracı olmaktan çıkıp bir uzuv haline geldiği için, sınıf düzeyindeki akademik sorumluluk artışı bağımlılık davranışını ortadan kaldırmamakta, sadece kullanım zamanlarını değiştirdiğine vurgu yapmaktadır.

Sosyal kaygı düzeyleri incelendiğinde de sınıf düzeyine bağlı bir farklılık görülmemiştir. Nitekim Kaplan (2022) tarafından lise öğrencileri üzerinde yürütülen

çalışmada da sınıf düzeyinin sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı rapor edilmiştir.

Ebeveyn mesleğine ilişkin elde edilen bulgular, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeylerinin hem anne hem de baba mesleği değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde, Kuyucu (2017) yürüttüğü çalışmada, ailelerin sosyoekonomik düzeyleri veya ebeveynlerin çalışma durumlarının teknoloji bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını bildirmektedir.

Sosyal kaygı ve alt boyutlarına (ODK, GSDKHD, YSDKHD) ilişkin sonuçlar incelendiğinde, anne mesleği değişkenine göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Nitekim Teke vd. (2020) sosyal kaygı düzeyinin annenin mesleki konumundan çok, ebeveynlerin çocuklarına yönelik iletişim biçimi ve duygusal yaklaşımı ile ilişkilendiğini belirtmiştir. Öte yandan baba mesleği değişkeninin sosyal kaygı üzerinde ayırt edici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Analiz sonuçları, babası çalışmayan öğrencilerin, memur, işçi veya emekli kategorilerindeki babaya sahip öğrencilere kıyasla hem ODK hem de genel sosyal kaygı puanlarında anlamlı düzeyde daha düşük değerlere sahip olduğunu göstermektedir. Gültekin ve Dereboy (2011) yapmış oldukları çalışmada, ebeveyn işsizliğinin veya düşük sosyoekonomik düzeyin çocuklarda kaygı düzeylerini artırabileceğini öne sürmektedir.

Araştırma kapsamında akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı ve alt boyutları (ODK, GSDKHD, YSDKHD) arasındaki ilişki incelendiğinde, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen korelasyon katsayıları ilişkinin düzeyinin zayıf olduğunu gösterse de bulgular akıllı telefon bağımlılığı arttıkça sosyal kaygı düzeyinin de artış gösterme eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde, Demirci vd. (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, akıllı telefon kullanımının anksiyete ve depresyon düzeyleriyle pozitif ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Benzer şekilde Noyan vd. (2016), sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerin, internet ve akıllı telefonları sosyal ortamlardan kaçınmak için bir araç olarak kullandıklarını, bunun da bağımlılık riskini artırdığını vurgulamışlardır.

Araştırmamızda ODK ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki pozitif ilişki de bu bağlamda dikkat çekicidir. Yüz yüze iletişimde hata yapmaktan veya eleştirilmekten çekinen bireylerin, daha kontrol edilebilir bir iletişim ortamı sunan sanal platformları veya akıllı telefon uygulamalarını tercih etmeleri beklenen bir durumdur (Savcı ve Aysan, 2017). Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular, akıllı telefon bağımlılığının

sosyal kaygıyı tetikleyen veya sosyal kaygının bir sonucu olarak ortaya çıkan faktörlerden biri olabileceğini destekler niteliktedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda sonuç ve öneriler bölümüne yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

Sonuç olarak, araştırma bulguları dijital bağımlılık davranışlarının ve sosyal kaygı düzeylerinin ergenlik döneminde yaygın ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Kadın öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının ve sosyal kaygının GSDKHD alt boyutunda erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor yapma durumu, sosyal kaygı açısından belirleyici bir değişken olarak dikkat çekmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı bakımından lisanslı ve lisanssız öğrenciler arasında fark görülmezken, lisanslı spor yapan öğrencilerin sosyal kaygı ve ODK puanlarının anlamlı düzeyde daha düşük olması, sporun psikososyal açıdan koruyucu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, düzenli fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel değil, sosyal ve duygusal iyilik hâlini de desteklediğini göstermektedir. Akıllı telefon kullanım süresi ve bağımlılık algısı değişkenleri değerlendirildiğinde, günlük kullanım süresi arttıkça bağımlılık puanlarının anlamlı biçimde yükseldiği; ancak kullanım süresinin sosyal kaygı üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla süre, bağımlılık açısından belirleyici olsa da sosyal kaygının dijital davranışlarla ilişkisinin daha karmaşık bir yapıda olduğu anlaşılmaktadır. Ebeveyn mesleği açısından anne mesleği, öğrencilerin bağımlılık ya da sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmamıştır. Buna karşın baba mesleği değişkeninde, babası çalışmayan öğrencilerin sosyal kaygı ve ODK puanlarının diğer gruplara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Literatürde genellikle ebeveyn işsizliğinin kaygıyı artırabileceği yönünde bulgular bulunmasına rağmen, bu araştırmada tam tersi bir sonuç elde edilmiştir. Bu durum, babanın evde daha fazla zaman geçirmesi ve çocukla iletişiminin artması gibi ilişkisel faktörlerle açıklanabilir. Sınıf düzeyi, akademik başarı algısı ve lisanslı sporculuk süresi (lisans yılı) değişkenleri incelendiğinde ise, bu değişkenlerin ne akıllı telefon bağımlılığı ne de sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, dijital davranışlar ve sosyal kaygı düzeylerinin, sınıf düzeyi veya spor tecrübesi gibi yapısal değişkenlerden ziyade, bireysel ve ailesel faktörlerden daha fazla etkilendiğini göstermektedir.

Son olarak, araştırmanın temel problemine ilişkin korelasyon analizleri, akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğunu göstermiştir. İlişki katsayısının zayıf düzeyde olmasına rağmen, bağımlılık arttıkça sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusunun da yükseldiği tespit edilmiştir. Bu bulgu, dijital davranışların psikososyal süreçlerle karşılıklı etkileşim içinde olduğunu göstermektedir.

6.2. Öneriler

Uygulayıcılara ve Ailelere Yönelik Öneriler

Araştırmada lisanslı sporcuların sosyal kaygı düzeylerinin düşük olması, sporun koruyucu etkisini göstermektedir. Okullar, gençlerin ilgi duyduğu spor branşlarına erişimini kolaylaştırmalı; aileler çocuklarını düzenli fiziksel aktiviteye yönlendirilebilir.

Kadın öğrencilerin hem bağımlılık hem de sosyal kaygı puanlarının yüksek çıkması, okullarda özellikle kız öğrencileri hedefleyen teknoloji kullanımı, sosyal beceri ve özgüven geliştirme temalı grup çalışmaları yapılmasını gerekli kılmaktadır.

Akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki pozitif ilişki nedeniyle, okullarda dijital farkındalık, zaman yönetimi ve teknolojiyi amaçlı kullanma eğitimleri düzenlenebilir. Sosyal kaygısı yüksek öğrencilerin, ekranı bir kaçış aracı olarak kullanmalarını engellemek için yüz yüze etkileşim fırsatları sunulabilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Baba işsizlik durumunda kaygının daha düşük çıkması gibi literatürden ayrıışan bulguların nedenlerini anlamak için derinlemesine görüşmelere dayalı nitel çalışmalar yapılabilir.

Bu araştırmada spora katılım düzeyi fark yaratmıştır ancak spor branşı yaratmamıştır. İleri çalışmalar, mücadele, estetik ve takım sporları gibi farklı branşların sosyal kaygı üzerindeki etkilerini karşılaştırabilir.

Boylamsal Araştırmaların Yürütülmesi

Akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı ilişkisinin yönünü belirlemek için uzunlamasına çalışmalar gereklidir. Böylece hangi değişkenin diğerini tetiklediği daha net ortaya konabilir.

Gelecek araştırmalarda öz-yeterlik, sosyal destek algısı, yalnızlık, ebeveyn tutumu, dijital öz-düzenleme becerisi gibi ek değişkenler dahil edilerek ilişki modelleri genişletilebilir.

KAYNAKÇA

- Abu-Taieh, E. M., AlHadid, I., Kaabneh, K., Alkhawaldeh, R. S., Khwaldeh, S., Masa'deh, R. E., ve Alrowwad, A. A. (2022). Predictors of smartphone addiction and social isolation among Jordanian children and adolescents using SEM and ML. *Big Data and Cognitive Computing*, 6(3), 92.
- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., ve Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879-900.
- Akkaya, N., & Artan, T. (2025). Sosyal kaygı bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi temelli grup çalışmasının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 36(3), 455-475.
- Aksu, B. Ç., ve Doğan, A. (2021). Çalışanların Nomofobi Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 483-508.
- Alemdağ, S., ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygısının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 1-14.
- Altın, M. O. (2017). *Amatör düzeyde futbol oynayan sporcuların bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmış Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp?id=470197>
- Amez, S., ve Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International Journal of Educational Research*, 103, 101618.
- Anderson, E., ve Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in psychiatry*, 4, 27.
- Arıg, B. (2023). *Adolesan Sporcuların Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Ailenin Spora Dahiliyet Algıları Arasındaki İlişkide Spor Türünün Düzenleyici Rolü*. [Yayımlanmış Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp?id=801815>
- Arli, D., van Esch, P., Bakpayev, M., ve Laurence, A. (2021). Do consumers really trust cryptocurrencies? *Marketing Intelligence ve Planning*, 39(1), 74-90

- Arturas, S., Romualdas, M., Mauro, C., Henriette, D., Fotios, M., Brigita, M., ... ve Howard, Z. (2022). *European Journal of Physical Education and Sport* 10(1), 3-62.
- Aşçi, F. H. (2004). Physical self-perception of elite athletes and nonathletes: a Turkish sample. *Perceptual and Motor Skills*, 99(3), 1047-1052.
- Augner, C., ve Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International journal of public health*, 57(2), 437-441.
- Ayas, T. (2012). The relationship between internet and computer game addiction level and shyness among high students school. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, 12(2), 632-636.
- Aydın, A., ve Sütçü, S. T. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.
- Babiss, L. A., ve Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384.
- Bal, U., Çakmak, S., ve Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Bao, C., ve Han, L. (2025). Gender difference in anxiety and related factors among adolescents. *Frontiers in Public Health*, 12, 1410086.
- Baskan, Ö., Çorum, M., ve Büyükyılmaz, G. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite, Yorgunluk ve Uyku Kalitesinin İlişkisinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 299-305.
- Bian, M., ve Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79.
- Bianchi, A., ve Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & behavior*, 8(1), 39-51.
- Biddle, S. J., ve Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update

- on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
- Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J., ve Van der Linden, M. (2015). Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioural addiction? Confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical psychology ve psychotherapy*, 22(5), 460-468.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3), 214–229.
- Bragazzi, N. L. ve Del Puente, G. (2014). A Proposal For Including Nomophobia in The New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- Buctot, D. B., Kim, N., ve Kim, J. J. (2020). Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents. *Children and Youth Services Review*, 110, 104758.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., ve Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*.
- Can, B., Hazar, Z., ve Kurt, S. (2021). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (karma model araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-39.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology ve Behavior*, 10(2), 234–242.
- Carter, T., Morres, I. D., Meade, O., ve Callaghan, P. (2021). The effect of physical activity on anxiety in children and young people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 285, 10–21.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., ve Chavez, A. (2014). Out of Sight is Not Out of Mind: The Impact of Restricting Wireless Mobile Device Use on Anxiety Levels Among Low, Moderate and High Users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Chi, G., ve Wang, L. (2022). The association of sports participation with depressive symptoms and anxiety disorder in adolescents. *Frontiers in Public Health*, 10, 860994.
- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence. *Progress in Health Science*, 2(1), 33-44.
- Civan, K. (2023). *Counseling Students' Professional Identity, Locus of Control, and Help-Seeking Attitudes*. Ohio University, Athens.

- Coogan, K. ve Kangas, S. (2001). Nuoret ja kommunikaatioakrobatia, 16-18 vuotiainen nuorten k. annykk. a-ja internetkulttuurit. nuorisotutkimusverkosto ja elisa ommunications. *Elisa Tutkimuskeskus. Raportti* 158.
- Coşkun, S., ve Kılıç, H. S. (2022). Ergenlerin İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Uyku Kalitesi ve Akademik Başarı Düzeyleri ile İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 511-521.
- Çaylak, I. A. (2022). *Sosyal kaygı düzeyleri, çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme süreçleri ve dissosiyasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmış Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yök Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp?id=776997>
- Çelenk, S. (2021). *Gençlerde problemlerli internet kullanımı, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışlarının yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve baş etme becerileri açısından incelenmesi* [Yayımlanmış Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp?id=697474>
- Çelik, N., ve 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.
- Demirci, K., Akgönül, M., ve Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A., ve Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226-234.
- Deniz, A. V. (2023). *Spor Yapma Durumlarına Göre 10, 11 ve 12. Sınıf Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Kırşehir İl Örneği)* [Yayımlanmış Yüksek lisans tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp?id=806856>
- Dienlin, T., ve Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135-142.
- Dikeç, G., Emirtekin, E., ve Gül, H. (2020). Problematic smartphone use and social anxiety among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 977-985.
- Dikeç, G., Pirinç, B., Kaya, B., Keleş, E., Akın, E., Hızmalı, A., ve 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.
- Dimech, A. S., ve Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in Swiss adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 347-354.
- Ding, Y., Wan, X., Lu, G., Huang, H., Liang, Y., Yu, J., ve Chen, C. (2022). The associations between smartphone addiction and self-esteem, self-control, and social support among Chinese adolescents: A meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 13, 1029323.
- Dixit, Sanjay, Shukla, Harish, Bhagwat, AK, Bindal, Arpita, Goyal, Abhilasha, Zaidi, Alia ve Shrivastava, Akansha. 2010. “A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students of a Medical College and Associated Hospital of Central India” *Indian Journal of Community Medicine* 2: 339-341.
- Durak, H., ve Seferoğlu, S. S. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanımları ve Bağımlılık Düzeyleriyle İlgili Unsurlar. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(1), 1-23.
- Egger, O., ve Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction*. [Yüksek lisans tezi, Swiss Federal Institute of Technology Üniversitesi, Zurih].
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., ve Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98.
- Eitivipart, A. C., Viriyarajanakul, S., ve Redhead, L. (2018). Musculoskeletal disorder and pain associated with smartphone use: A systematic review of biomechanical evidence. *Hong Kong Physiotherapy Journal*, 38(02), 77- 90.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., ve Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., ve 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.
- Elhai, J. D., Tiamiyu, M. F., ve Weeks, J. W. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259.

- Elhai, Jon D. Levine, Jason C. Alghraibeh, Ahmad M. Alafnan, Ali, Aldraiweesh, Ahmad A. ve Hall, Brian J. (2018). "Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use" *Computers in Human Behavior* 89:289-298.
- Fidan H. (2016). Mobil bağımlılık ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerliliği: Bileşenler modeli yaklaşımı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 3,433-469.
- Findlay, L. C., ve Coplan, R. J. (2008). Come out and play: shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(3), 153.
- Fortes, L. S., Grolli, R. E., Gois, J. B., ve Ferreira, M. E. C. (2021). Smartphone addiction, body dissatisfaction, and eating disorder symptoms in young athletes: The role of competitive anxiety. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1-14.
- Ghanei Gheshlagh, R., vd. (2024). Prevalence of smartphone addiction among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 158, 107237.
- Göymen, R., ve Ayas, T. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(2), 36-52.
- Grant, J. E., Lust, K., ve Chamberlain, S. R. (2019). Problematic smartphone use associated with greater alcohol consumption, mental health issues, poorer academic performance, and impulsivity. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 335-342.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241.
- Grills, A. E., Seligman, L., ve Ollendick, T. (2014). Anxiety disorders in children and adolescents. *The Wiley handbook of anxiety disorders*, 424-456.
- Guan, X., Fan, G., Wu, X., Zeng, Y., Su, H., Gu, G., ... ve He, S. (2015). Photographic measurement of head and cervical posture when viewing mobile phone: a pilot study. *European Spine Journal*, 24, 2892-2898.
- Gumusgul, O. (2018). Investigation of Smartphone Addiction Effect on Recreational and Physical Activity and Educational Success. *World Journal of Education*, 8(4), 11-17.

- Gültekin, B. K., ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158.
- Gündoğdu, H. (2019). *Okul spor takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaş arası kız çocuklarının özgüven ve benlik saygısı değerlerinin incelenmesi* [Yayımlanmış Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp?id=569519>
- Haug, S., Paz Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., ve Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307.
- Hayran, C., Anik, L., ve Gürhan-Canh, Z. (2016). Exploring the Antecedents and Consumer Behavioral Consequences of "Feeling of Missing Out (FOMO)". *Advances in consumer research*, 44, 468-469.
- Hazar, Z. (2019). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 88-100.
- Hedman, E., Ström, P., Stünkel, A., ve Mörtberg, E. (2013). Shame and guilt in social anxiety disorder: effects of cognitive behavior therapy and association with social anxiety and depressive symptoms. *PloS one*, 8(4), e61713.
- Henderson, E. C. (2001). *Understanding addiction*. University Pres of Mississippi. 4-153
- Hetz, Patricia R. Dawson, Christi L. ve Cullen, Theresa A. 2015. "Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad" *Journal of Research on Technology in Education* 4:259-272.
- Ho, T. C., Pham, H. T., Miller, J. G., Kircanski, K., ve Gotlib, I. H. (2020). Sympathetic nervous system dominance during stress recovery mediates associations between stress sensitivity and social anxiety symptoms in female adolescents. *Development and Psychopathology*, 32(5), 1914-1925.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193–209.
- Jeong, A., Lee, C., ve Cho, S. (2023). Physical activity and problematic smartphone use among adolescents: A path analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1185903.
- Kalaycı, E. (2023). Ergenlerde Sporun Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerine Etkisi. *Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*, 77.

- Kaplan, V. (2022). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi (Kayseri ili örneği). *Humanistic Perspective*, 4(1), 107-125.
- Kara, F., ve Demir, B. (2020). Ergenlerde spor yapma durumunun sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi. *Spormetre*, 18(3), 145–154.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel irade algı çerçevesi ile bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (35. Basım). Nobel.
- Kates, A. W., Wu, H., ve Coryn, C. L. (2018). The effects of mobile phone use on academic performance: A meta-analysis. *Computers ve Education*, 127, 107-112.
- Kaymaz, E., ve Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı Üzerindeki Etkisi: Öz-Kontrolün Aracı Rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108.
- Kırca, K., ve Kutlutürkan, S. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin iletişim becerilerine etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 81-85.
- Kim H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *J Exerc Rehabil*, 9(6), 500 5.
- Kim, S. ve Kim, R. (2002). A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies- Focusing on the alienation factor - *International Journal of Human Ecology*, 3(1), 1-19.
- Kim, Y., Jeong, J.-E., Cho, H., Jung, D.-J., Kwak, M., Rho, M. J., Yu, H., Kim, D.-J., ve Choi, I. Y. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *PLOS ONE*, 11(8), e0159788.
- Kiraz, H. K. (2021). *Ortaokul öğrencilerinde sosyal medya kullanımının fen eğitimi ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmış Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi].
YÖK Tez Merkezi.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp?id=709575>
- Korkmaz, N. H. (2007). Yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişki. *Journal of Uludag University Faculty of Education*, 20(1), 49-65.
- Kozan, H. İ., ve Arslan, C. (2022). Attachment insecurity, emotional schemas and social anxiety in university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 22–31.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences*, 2(3), 347–374.

- Kuss, D.J. ve Griffiths, M.D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. 1-17.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., ve Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and validation. *PLOS ONE*, 8(12), e83558.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ve Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLOS One*, 8(2), e56936.
- La Greca, A. M., ve Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression?. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 34(1), 49-61.
- La Greca, A. M., ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94.
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 388-414.
- Li, Q., ve Liu, Z. (2025). Parental psychological control and adolescent smartphone addiction: roles of reactance and resilience. *BMC psychology*, 13(1), 139.
- Lin, Y-H., Lin, P-H., Chiang, C-L., Lee, Y-H., Yang, C. C. H., ve Lin, S-H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PLOS ONE*, 11(11), e0163010.
- Ling, R. (2005). The sociolinguistics of sms: an analysis of sms use by a random sample of norwegians. *In Mobile Communications* (335-349).
- Magnon, V., Vallet, G. T., ve Auxiette, C. (2018). Sedentary behavior at work and cognitive functioning: a systematic review. *Frontiers in public health*, 6, 239.
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., ve Camerini, A. L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 9, 793868.
- Meng, Z., Min, K., Ma, R., Yang, J., Zhang, H., ve Li, Q. (2025). The mediating effect of parental monitoring in the association between parent–child relationship harmony

- and smartphone addiction: findings from a nationwide youth survey in China. *BMC Public Health*, 25(1), 1184.
- Merikangas, K. R., vd. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980–989.
- Miskovic, V., ve Schmidt, L. A. (2012). Social fearfulness in the human brain. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 36(1), 459-478.
- Muris, P., vd. (2014). Insecure attachment and the development of anxiety disorders in children and adolescents. *Child Psychiatry ve Human Development*, 45(3), 355–365.
- Nayak, J. K. (2018). Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender: A study of higher education students in India. *Computers ve Education*, 123, 164-173.
- Nixdorf, I., Frank, R., ve Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports. *Frontiers in Psychology*, 7, 893.
- Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerindeTürkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16.
- Nyamadi, M. (2020, January). Smartphone addictions: A review of themes, theories and future research directions. In *Proceedings of the 53rd Hawaii international conference on system sciences*.
- Okcebe, Y. (2019). *Sosyal Medyada Dijital Sahnelere Göre Dijital Benliklerin Değişimi*. [Yayımlanmış Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp?id=597168>
- Orben, A., ve Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182.
- OReilly, M. (1996). Internet addiction: a new disorder enters the medical lexicon. *CMAJ: Canadian Medical Association journal*, 154(12), 1882.
- Özakman, B. (2024). *İnternet oyun oynama bozukluğu ile MOBA oyunları oynamanın, dürtüsellik, bilişsel esneklik becerileri, duygusal tepkisellik becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmış Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp?id=937337>

- Panova, T., ve Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior*, 58, 249-258.
- Park, C., ve Park, Y. R. (2014). The conceptual model on smartphone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 2(4), 147-150.
- Park, J., Jeong, J. E., ve Rho, M. J. (2021). Predictors of habitual and addictive smartphone behavior in problematic smartphone use. *Psychiatry Investigation*, 18(2), 118.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., ve Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., ve Meehan, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science ve Medicine*, 18(3), 490-496.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Rapee, R. M., ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Ratan, Z. A., Parrish, A. M., Alotaibi, M. S., ve Hosseinzadeh, H. (2025). Predictors of smartphone addiction and its effect on quality of life: a cross-sectional study among the young adults in Bangladesh. *Frontiers in Digital Health*, 7, 1351955.
- Samaha, M., ve Hawi, N. S. (2016). Relationships Among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance, and Satisfaction With Life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3), 202-216.
- Savci, M. (2017). *Ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağıllık düzeyleri arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmış Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp?id=466365>

- Scott, R. A., Stuart, J., ve Barber, B. L. (2022). Connecting with close friends online: A qualitative analysis of young adults' perceptions of online and offline social interactions with friends. *Computers in Human Behavior Reports*, 7, 100217.
- Shin, H., ve Kim, K. (2014). Effects of cervical flexion on the flexionrelaxation ratio during smartphone use. *Journal of Physical Therapy Science*, 26(12), 1899-1901
- Singh, B., Bussey, H., ve Morton, J. (2023). Exercise interventions for youth anxiety and depression: A meta-meta-analysis. *Sports Medicine*, 53(4), 787–804.
- Smith, A. L. (2003). Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of sport and Exercise*, 4(1), 25-39.
- Somerville, L. H. (2013). The teenage brain: Sensitivity to social evaluation. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 121–127.
- Song, Y., Park, J., ve Kim, J. (2024). Physical activity and problematic smartphone use in youth: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1372251.
- Soni, R., Upadhyay, R., & Jain, M. (2017). Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2), 515-519.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety on academic performance. *Journal of Social Psychology*, 143(2), 219-229.
- Şahin, M., Baş, M., ve Çelik, A. (2015). Öznel iyi oluş ve spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 23-31.
- Şata, M., ve Karip, F. (2017). Turkish culture adaptation of smartphone addiction scale-short version for adolescents. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 6(4), 426-440.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (sixth, Pearson new international ed.).
- Tanhan, F., Özok, H. İ., ve Tayiz, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85.
- Tastan, Z. (2025). Sporda Duygu Düzenleme ile Psikolojik Toparlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 239-251.
- Teke, E., Yılmaz, E., ve Sürücü, A. (2020). İlkokul öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 6(1), 24-38.

- Tekkurşun Demir, G., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve mutluluk düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 22-34.
- Thomee, S., Harenstam, A., ve Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 66-76.
- Turgay, T., ve Yılbaş, B. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Kas-İskelet Sistemi Ağrısı, Depresyon ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 153-161.
- Türen, U., Erdem, H., ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1.
- Ulukaya, Ö., Başaran, N., Öz, H., ve Körün, A. (2025) Üniversite Öğrencilerinde Pozitif Benlik Algısı, Aile Bütünlüğü ve Akılcı Sezgisel Karar Verme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *XI Uluslararası TURKCESS kongresi eğitim ve sosyal bilimler kongresi*.
- Valtonen, T., López-Pernas, S., Saqr, M., Vartiainen, H., Sointu, E. T., ve Tedre, M. (2022). The nature and building blocks of educational technology research. *Computers in Human Behavior*, 128, 107123.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., ve Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of affective disorders*, 207, 163-166.
- Varol, D. (2023). Kimlik Gelişiminde Sosyal Bağlamın Rolü Üzerine Bir Gözden Geçirme Çalışması. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(3), 972-989.
- Wacks, Y., ve Weinstein, A. M. (2021). Excessive smartphone use is associated with health problems in adolescents and young adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 669042.
- Wiesner, L. (2017). *Fighting FoMO: A study on implications for solving the phenomenon of the fear of missing out*. Master's thesis, University of Twente, Enschede.
- World Health Organization. (2015). *Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices: Meeting report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August 2014*. World Health Organization.
- Ye, S., Cheng, H., Zhai, Z., ve Liu, H. (2021). Relationship between social anxiety and internet addiction in Chinese college students controlling for the effects of

- physical exercise, demographic, and academic variables. *Frontiers in psychology*, 12, 698748.
- Yıldırım, C. ve Correia A.P. (2015). Exploring The Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of A Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde Akıllı Telefondan Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) ile Sosyodemografik değişkenler, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Sürekli Kaygı ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayımlanmış Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp?id=551004>
- Yıldırım, S., ve Kışioğlu, A. N. (2018). “Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO.” *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 4: 473-480.
- Yıldız, S. (2022). *Ortaokul öğrencilerinin online oyun oynama durumu ve ebeveyn tutumunun saldırganlık eğilimine etkisi* [Yayımlanmış Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp?id=744114>
- Zhang, K., Lu, X., Zhang, X., Zhang, J., Ren, J., Guo, H., ... ve Zhang, Z. (2023). Effects of psychological or exercise interventions on problematic Mobile phone use: a systematic review and Meta-analysis. *Current Addiction Reports*, 10(2), 230-253.
- Zhang, Y., Shang, S., Tian, L., Zhu, L., ve Zhang, W. (2023). The association between fear of missing out and mobile phone addiction: a meta-analysis. *BMC psychology*, 11(1), 338.
- Zirek, E., Mustafaoglu, R., Yasaci, Z., ve Griffiths, M. D. (2020). A systematic review of musculoskeletal complaints, symptoms, and pathologies related to mobile phone usage. *Musculoskeletal Science and Practice*, 49, 102196.
- Zorbaz, O., ve Dost, M. T. (2014). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1), 298-310.

EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

SAYIN KATILIMCI

Bu çalışmanın amacı ortaöğretim öğrencilerinin telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Anket toplamda üç bölümden oluşmaktadır. Sizlere verilen ankette yer alan sorulara içtenlikle cevap vermeniz istenmektedir. Anket içerisinde sizin kimliğinizi açık bir şekilde belli edecek bir soru yer almamaktadır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

I. BÖLÜM KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet: Kadın (1) Erkek (2)

Lisanslı Sporcu musunuz?: Evet (1) Hayır (2)

Cevap Evet ise Spor Branşınız?.....

Kaç yıldır lisanslı sporcusunuz?.....

Okul takımında oynuyor musunuz? Evet (1) Hayır (2)

Kendinizi akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendiriyor musunuz?

Değilim (1) Fikrim yok (2) Belki Bağımlıyım (3)

Günde akıllı telefonla kaç saat ilgileniyorsunuz?

1 saatten az (1) 1-2 saat (2) 3-4 saat (3) 5 saat ve üzeri (4)

Derslerinizdeki başarınız sizce nasıl?

İyi düzeyde (1) Yetersiz düzeyde (2) Orta düzeyde (3)

Kaçıncı sınıfsınız? 9 (1) 10 (2) 11 (3) 12 (4)

Baba Meslek? Çalışmıyor (1) Memur (2) İşçi (3) Serbest meslek (4) Emekli (5)

Anne Meslek? Ev hanımı (1) Memur (2) İşçi (3) Serbest meslek (4) Emekli (5)

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-KISA VERSİYONU

	Kesinlikle Katılmıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum
1.Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri yetiştiremem.						
2.Akıllı telefon kullanımından dolayı, sınıfta ödev yaparken veya ders dinlerken konsantre olmakta zorlanırım.						
3.Akıllı telefon kullanırken el bileklerimde veya ensemdede ağrı hissedirim.						
4.Akıllı telefon olmadan yapamam.						
5.Akıllı telefonum elimde olmadığında sabırsız ve huysuz hissedirim.						
6.Kullanmasam bile akıllı telefonum hep aklımdadır						
7.Günlük yaşantım çok etkilenmiş olsa bile akıllı telefonumu kullanmayı asla bırakmam.						
8.Twitter veya Facebook'taki diğer insanlar arasındaki konuşmaları kaçırmamak için sürekli olarak akıllı telefonumu kontrol ederim.						
9.Akıllı telefonumu düşündüğümde daha uzun süre kullanırım.						
10.Etrafımdaki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söyler.						

ERGENLER İÇİN 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= Genellikle

5=Her zaman

Örnek:

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

b- İspanağı severim. 1 2 3 4 5

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
1	Başkalarının önünde yeni 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 tanımadığım yaşlılarımın yanındayken bile utanırım	1	2	3	4	5
22	Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana zor gelir	1	2	3	4	5

Gönderen: Arzu AYDIN arzu.aydin

[Redacted]

Gönderildi: 9 Ocak 2025 Perşembe 18:07

Kime: mehmetali küçükosman

[Redacted]

Konu: Re: Ölçek kullanım izin talebi

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Prof. Dr. Arzu Aydın

Mersin Üniversitesi

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi

Psikoloji Bölümü

9 Oca 2025 Per, saat 18:41 tarihinde mehmetali küçükosman <[Redacted]> şunu yazdı:

Ben Mehmetali KÜÇÜKOSMAN hali hazırda Milli Eğitimde Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev yapmaktayım. Aynı zamanda Gümüşhane Üniversitesi Spor Yüksek Okulunda Yüksek Lisans yapmaktayım. İkinci kademe öğrencilerinin telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesi konulu tez çalışmam için ölçeğinize ihtiyacım var. Bu konuda izninizi talep ediyorum.

ETİK KURUL KARARI



T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU



Sayı : E-95674917-108.99-322231

Konu : Etik Kurul Onay

Sayın Doç. Dr. Mine KOÇ

“ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SPOR DEĞİŞKENİ AÇISINDAN TELEFON BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ” konulu etik kurul başvurunuz; Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun **27/03/2025** tarih ve **2025/4** sayılı toplantısında görüşülmüş olup; projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir. Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Selçuk ALEMDAĞ
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 065H-RMHH-0HHB

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gumushane-universitesi-cbys>

Adres:
Telefon No : Fax No :
e-Posta : İnternet Adresi : <http://www.gumushane.edu.tr/>
Kep Adresi : gumushaneuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi İçin :Özge GÖKAY
Memur
Dahili No:



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Mehmetali KÜÇÜKOSMAN

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce (Orta Düzey)

Bilimsel Faaliyetler ve
Yayınlar¹ :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar :

Tarih :