

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
ANABİLİM DALI**

**ERGENLERDE NOMOFOBİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ;
PSİKIYATRİK SEMPTOMLAR, BENLİK SAYGISI, ALGILANAN EBEVEYN
TUTUMU İLE İLİŞKİSİ**

DR. SEÇİL KULTAŞ

UZMANLIK TEZİ

KONYA, 2024

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
ANABİLİM DALI**

**ERGENLERDE NOMOFOBİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ;
PSİKIYATRİK SEMPTOMLAR, BENLİK SAYGISI, ALGILANAN EBEVEYN
TUTUMU İLE İLİŞKİSİ**

DR. SEÇİL KULTAŞ

UZMANLIK TEZİ

DANIŞMAN: DR. ÖĞR.ÜYESİ FATMA COŞKUN

KONYA, 2024

TEŞEKKÜR

Tez danışmanım olarak uzmanlık tezimin planlanmasında ve yürütülmesinde ilgi ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, anlayış ve gayreti ile örnek olan, bilgi ve tecrübelerini cömertçe aktaran, birlikte çalışma fırsatı bulduğum için şanslı hissettiğim değerli hocam Fatma Coşkun'a;

Tez sürecimde katkısı bulunan ve uzmanlık eğitimi süresince bilgi birikimi ve çalışkanlığı ile bizlere rehberlik eden kıymetli hocam Prof. Dr. Ömer Faruk Akça'ya;

Uzmanlık eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım değerli hocalarım Prof. Dr. Ayhan Bilgiç'e, Doç. Dr. Semih Erden'e, Doç. Dr. Necati Uzun'a ve Dr. Öğr. Üyesi Hurşit Ferahkaya'ya;

Asistan doktorluk sürecini paylaştığım ve bu süreçte desteğini her zaman hissettiğim arkadaşlarım Dr. Zeynep Nur Yılandı'ya, Dr. Melek Bozdoğan'a, Dr. Elif Nur Yaşar'a ve Dr. Esra Ildız'a ve diğer tüm asistan arkadaşlarıma, birlikte çalıştığım tüm psikologlarımıza, sekreterlerimize ve personelimize;

Tez çalışmamın veri toplama aşamasında planlamada yardımcı olan okul müdürleri ve rehber öğretmenlere;

Tez çalışmamda katılan bütün çocuklara ve ailelerine;

Bu süreçte desteklerini hissettiğim değerli arkadaşlarım Dr. Büşra Akmaz'a, Uzm. Dr. Sultan Tatar'a ve Dr. Hatice Sevil'i'ye;

Uzmanlık eğitimim ve tez dönemim süresince görece ayrı kaldığım, en büyüğünden en küçüğüne fikirlerine ve samimiyetlerine hayran olduğum, yaşamıma her alanda katkıda bulunan canım ailemin babaannemden Alp'e kadar her bir üyesine, özellikle de Cansu ve Ceyda'ya;

Farklı bakış açısıyla ve neşesiyle her zaman yanımda olan canım kardeşime;

Son olarak beni yetiştiren, bugünlere kadar destekleyen, varlığını ve sevgisini her zaman yanımda hissettiğim canım annem ve babama;

Tüm içtenliğimle ve sevgimle teşekkür ederim..

Ağustos,2024

Dr. Seçil Kultaş

ÖZET

ERGENLERDE NOMOFOBİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ; PSİKİYATRİK SEMPTOMLAR, BENLİK SAYGISI, ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU İLE İLİŞKİSİ

DR. SEÇİL KULTAŞ, UZMANLIK TEZİ, KONYA 2024

Amaç: Dijital cihazların günlük yaşamdaki kullanım oranları ve etkilerinin artması teknolojik bağımlılıkları da gündeme getirmiştir. Gençler, teknolojinin etkilerine en duyarlı grup olarak kabul edilir ve teknolojik bağımlılıkların çeşitli fizyolojik ve psikolojik sağlık sorunlarına yol açabileceği ifade edilmektedir. Nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı da gençler arasında giderek önemi artan teknolojik bağımlılık çeşitleridir. Çalışmamızın amacı toplum örnekleminde ergenlerde nomofobi ve sosyal medya bağımlılığını tanımlamak; psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı ve algılanan ebeveyn tutumu ile ilişkisini araştırmaktır.

Yöntem: Çalışmamıza lise düzeyinde okullarda öğrenim gören 13-18 yaş aralığında 500 genç dahil edilmiştir. Bütün örnekleme Sosyodemografik Veri Formu, Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği-Y Çocuk Formu, Conners-Wells Ergen Öz Bildirim Ölçeği-Kısa Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu, Anne Baba Tutum Ölçeği uygulanmıştır.

Bulgular: Örneklemin %1,2'sinde nomofobi olmadığı, %42,2'sinin hafif şiddette nomofobiye sahip olduğu, %47,8'inin orta şiddette nomofobiye sahip olduğu, %8,8'inin aşırı düzeyde nomofobiye sahip olduğu saptanmıştır. Örneklemin %31,4'ü sosyal medya bağımlılığına sahiptir. Günlük kullanım süreleri (G-TEL, G-SM) ile (NMF-T, SMB-T) arasında pozitif yönde korelasyon saptanmıştır. Erkeklerde (NMF-T, SMB-T) puanlarıyla, davranım problemleri (C-DP), dikkat eksikliği (C-DE), hiperaktivite (C-H), DEHB indeksi (C-Dİ) alt ölçek puanları arasında pozitif yönde korelasyon saptanmıştır. Kızlarda (NMF-T, SMB-T) ile dikkat eksikliği (C-DE) ve DEHB indeksi (C-Dİ) alt ölçekleri arasında pozitif yönde korelasyon saptanmıştır. SMB-T ve davranım problemleri (C-DP) arasında pozitif yönde korelasyon saptanmıştır. Ancak NMF-T ile davranım problemleri (C-DP), hiperaktivite (C-H) alt boyutları arasında; SMB-T ile hiperaktivite (C-H) alt boyutu arasında ilişki saptanmamıştır. (NMF-T ve SMB-T) puanlarıyla ÇADÖ-Y tüm alt ölçek puanları ve

benlik saygısı (R-BS) alt ölçek puanı arasında hem erkeklerde hem de kızlarda pozitif yönde korelasyon saptanmıştır. Her iki cinsiyette de (NMF-T, SMB-T) puanlarıyla kabul-ilgi (ABT-Kİ) ve psikolojik özerklik (ABT-Ö) alt ölçek puanları arasında negatif yönde korelasyon saptanmıştır. Kontrol-denetim (ABT-D) alt ölçeği ve NMF-T arasında sadece kızlarda pozitif yönde korelasyon saptanmıştır. Regresyon analizi sonucunda; hem erkeklerde hem de kızlarda toplam anksiyetenin (ÇADÖ-TA) nomofobiye predikte ettiği saptanmıştır. Erkeklerde toplam anksiyete (ÇADÖ-TA) ve obsesif kompulsif bozukluk (ÇADÖ-OKB) sosyal medya bağımlılığını predikte etmiştir. Kızlarda ise DEHB indeksi (C-Di) ve majör depresyon (ÇADÖ-MD) sosyal medya bağımlılığını predikte etmiştir. Yapılan yol analizinde davranım problemleri ve anne baba ilgisinin birbiriyle etkileşerek sosyal medya bağımlılığını predikte ettiği; sosyal medya bağımlılığının da hem doğrudan hem de dolaylı olarak benlik saygısı üzerinden internalizan bozuklukları predikte ettiği saptanmıştır.

Sonuç: Çalışmamızın sonuçları nomofobi ve sosyal medya bağımlılığının; psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı, algılanan ebeveyn tutumu ile ilişkisini ortaya koymuştur. Psikiyatrik bozuklukların erken tespiti ve müdahalesinin bağımlılık riskini azalttığı düşünüldüğünde, çalışmamız teknolojik bağımlılıklara ilişkin hassasiyetin artırılması noktasında önemli bir adımdır. Gençler arasında teknolojik bağımlılığın etkilerinin ve aracı faktörlerin daha iyi anlaşılması için boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: nomofobi, sosyal medya bağımlılığı, psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı, algılanan ebeveyn tutumu

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF NOMOPHOBIA AND SOCIAL MEDIA ADDICTION WITH PSYCHIATRIC SYMPTOMS, SELF-ESTEEM, AND PERCEIVED PARENTAL ATTITUDES IN ADOLESCENTS

Objective: The growing prevalence and impact of digital device usage in everyday life have brought technological addiction to the forefront. Adolescents are considered the most susceptible group to the effects of technology, and it is suggested that technological addictions can lead to various physiological and psychological health issues. Nomophobia and social media addiction are also increasingly significant types of technological addiction among adolescents. The objective of our study is to identify nomophobia and social media addiction in a community sample of adolescents and to examine their associations with psychiatric symptoms, self-esteem, and perceived parental attitudes.

Methods: Our study included 500 adolescents aged 13-18 attending high schools. The entire sample completed a sociodemographic data form, Children's Anxiety and Depression Scale – Child Form (RCADS), Conners-Wells Adolescent Self-Report Scale – Short Form (C), Rosenberg Self-Esteem Scale (R), Nomophobia Questionnaire (NMPQ), Social Media Addiction Scale for Adolescents – Short Form (SMA), and Parenting Style Scale (PSS)

Results: It was found that 1.2% of the sample did not have nomophobia, 42.2% had mild nomophobia, 47.8% had moderate nomophobia, and 8.8% had extreme nomophobia. 31.4% of the sample had social media addiction. A positive correlation was found between daily usage times (D-PH, D-SM) and (NMPQ-T, SMA-T). In boys, a positive correlation was found between (NMPQ-T, SMA-T) scores and conduct problems (C-CP), attention deficit (C-AD), hyperactivity (C-H), and ADHD index (C-Ai) subscale scores. In girls, a positive correlation was found between (NMPQ-T, SMA-T) and attention deficit (C-AD), ADHD index (C-Ai) subscales. A positive correlation was found between SMA-T and conduct problems (C-CP). However, no relationship was found between NMPQ-T and conduct problems (C-CP), hyperactivity (C-H) subscale. No relationship was found between SMA-T and hyperactivity (C-H) subscale. A positive correlation was found between (NMPQ-T,

SMA-T) scores and all subscales of RCADS in both boys and girls. A positive correlation was found between (NMPQ-T, SMA-T) and self-esteem (R-SE) subscale score in both girls and boys. A negative correlation was found between (NMPQ-T, SMA-T) scores and acceptance-involvement (PSS-AI) and psychological autonomy (PSS-PO) subscale scores in both genders. A positive correlation was found between strictness-supervision (PSS-SS) subscale and NMPQ-T only in girls. As a result of regression analysis; it was found that total anxiety (RCADS-TA) predicted nomophobia in both boys and girls. Total anxiety (RCADS-TA) and obsessive compulsive disorder (RCADS-OCD) predicted social media addiction in boys. ADHD index (C-Ai) and major depression (RCADS-MD) predicted social media addiction in girls. In the path analysis, it was determined that behavioral problems and parental involvement interacted with each other to predict social media addiction; and social media addiction predicted internalizing disorders both directly and indirectly through self-esteem.

Conclusion: The results of our study elucidate the relationship between nomophobia and social media addiction with psychiatric symptoms, self-esteem, and perceived parental attitudes. Considering that early detection and intervention of psychiatric disorders are believed to reduce addiction risk, our study represents a significant step towards increasing awareness of technological addictions. Longitudinal studies are needed to further understand the effects of technological addiction and the mediating factors among adolescents.

Keywords: nomophobia, social media addiction, psychiatric symptoms, self-esteem, perceived parental attitudes

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLO VE ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
KISALTMA VE SİMGELER DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ ve AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. BAĞIMLILIK KAVRAMI.....	3
2.2. TEKNOLOJİK BAĞIMLILIKLAR VE ÇEŞİTLERİ.....	4
2.2.1. İnternet Bağımlılığı.....	5
2.2.1.1. İnternetin Tarihsel Gelişimi.....	5
2.2.1.2. İnternet Bağımlılığı.....	6
2.2.1.3. Epidemiyoloji.....	7
2.2.1.4. İnternet Bağımlılığının Sonuçları/Etkileri.....	8
2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	10
2.2.2.1. Akıllı Telefonun Tarihsel Gelişimi.....	10
2.2.2.2. Akıllı Telefonun Kullanım Amaçları	10
2.2.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	11
2.2.2.4. Epidemiyoloji.....	12
2.2.2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığının Sonuçları / Etkileri.....	13
2.3. NOMOFOBİ.....	13
2.3.1. Nomofobi Kavramı	13
2.3.2. Nomofobi Semptomları /Klinik Özellikleri.....	15
2.3.3. Epidemiyoloji.....	16
2.3.4. Nomofobi Risk Faktörleri.....	18
2.3.5. Nomofobi Sonuçları/Etkileri.....	18
2.3.6. Nomofobi ve Psikiyatrik Semptomlar İlişkisi.....	20

2.3.7. Nomofobi ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	22
2.3.8. Nomofobi ve Algılanan Ebeveyn Tutumu İlişkisi.....	23
2.4. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI.....	24
2.4.1. Sosyal Medya Kavramı.....	24
2.4.2. Sosyal Medyanın Kullanım Amaçları.....	26
2.4.3. Sosyal Medya Bağımlılığı	27
2.4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Semptomları/Klinik Özellikleri.....	28
2.4.5. Epidemiyoloji.....	29
2.4.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Risk Faktörleri.....	30
2.4.7. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları / Etkileri.....	31
2.4.8. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikiyatrik Semptomlar İlişkisi.....	32
2.4.9. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	35
2.4.10. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Algılanan Ebeveyn Tutumu İlişkisi.....	36
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	38
3.1. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ	38
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	39
3.3. ETİK.....	41
3.3.1. Etik Kurul Onayı.....	41
3.3.2. Araştırma İzni Onayı.....	41
3.4. YÖNTEM.....	41
3.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	42
3.6. İSTATİSTİKSEL ANALİZ.....	42
4. BULGULAR.....	44
5. TARTIŞMA.....	76
6. SONUÇ.....	90
7. KAYNAKLAR.....	91

TABLO VE ŞEKİLLER DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Yaş Ortalamaları

Tablo 2. Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 3. Nomofobi Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 4. Sosyodemografik değişkenler ile Nomofobi ve Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 5. Kategorik Sosyodemografik Değişkenler ile Nomofobi ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi

Tablo 6. Sosyal Medya Türü ile Nomofobi ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi

Tablo 7. Ölçek Alt Boyutlarının Cinsiyet Açısından Bağımsız Örneklem T Testi ile Karşılaştırılmasına İlişkin Analiz Bulguları

Tablo 8. Günlük Sosyal Medya ve Akıllı Telefon Kullanım Süresinin Nomofobi ve Sosyal Medya Bağımlılığıyla İlişkinine Ait Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 9. Günlük Kullanım Süreleri ve Klinik Ölçek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 10. Nomofobi ile Conners-Wells Ergen Öz-Bildirim Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 11. Nomofobi ile Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 12. Nomofobi ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 13. Nomofobi ile Anne Baba Tutum Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 14. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Conners-Wells Ergen Öz-bildirim Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 15. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 16. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 17. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Anne Baba Tutum Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 18. Nomofobi Toplam Puanını Predikte Eden Değişkenlere Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 19. Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanını Predikte Eden Değişkenlere Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 20. YEM Uygunluk Değerleri Bulguları

Tablo 21. Sosyal Medya Bağımlılığını Predikte Eden Faktörlerin Yem Analizine Göre Bulguları

Şekil 1. YEM Analizi Sonuçlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığını Predikte Eden Faktörler Arasındaki İlişkiler

KISALTMA VE SİMGELER DİZİNİ

ABT: Anne Baba Tutum Ölçeği

APA: American Psychiatric Association

ARPA: Advanced Research Projects Agency

COVID-19: Yeni Koronavirüs Hastalığı-2019

CWEÖÖ-K, C: Conners-Wells Ergen Öz-Bildirim Ölçeği-Kısa Formu

ÇADÖ: Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği-Yenilenmiş -Çocuk Formu

DEHB: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu

DSM: Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (Psikiyatrik Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı)

FOMO: Fırsatları Kaçırma Korkusu

GPS: Küresel Konumlama Sistemi

G-SM: Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi

G-TEL: Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi

ICD: International Statistical Classification Of Diseases And Related Health Problems

NMF: Nomofobi Ölçeği

R: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

TURNET: Türkiye Ulusal Radyo ve Televizyon Ağı

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

TÜVEKA: Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı

TTNET: Türk Telekom İnternet

ULAKNET: Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ ve AMAÇ

Doğası gereği insanlar sosyal canlılardır. İletişim tarih boyunca birey ve toplumlar için var olmanın bir ön koşulu olarak görülmüş, gelişen teknoloji ile iletişimi farklı bir ortama taşıyan iletişim araçları da bu önemli etkinin bir parçası olmuştur (Ataman Yengin, 2016; Bhattacharya ve ark., 2019).

Daha önce oldukça güçlü olan sosyal bağlar ve yüz yüze iletişim, gelişen teknolojinin etkisiyle azalmış ve iletişimin kalitesinde bozulmalar yaşanarak bir iletişim boşluğu oluşmuştur. Oluşan bu boşluğu insanların her zaman ve her yerde “bağlantıda kalmasına” olanak tanıyan cep telefonları ve sosyal medya araçları etkili bir biçimde doldurmaktadır (Bhattacharya ve ark., 2019). Dijital bağımlılıkların küresel yaygınlık tahminleri internet bağımlılığı için %14,22; akıllı telefon bağımlılığı için %26,9; sosyal medya bağımlılığı için %17,42 olarak bildirilmiş olup gün geçtikçe oranların arttığı gözlenmektedir (Meng ve ark., 2022). Özellikle teknolojinin etkilerine en duyarlı grup olduğu düşünülen ergenlerde; akıllı telefon bağımlılığı, fizyolojik ve psikolojik pek çok olumsuz sağlık sonucuyla ilişkilendirilmiş ve giderek önemi artan sosyal bir sorun haline gelmiştir (Mokhtarinia ve ark., 2022).

Nomofobi, çağdaş dijital ve sanal toplumun bir bozukluğu olup İngilizce’deki (NO Mobile PHOBIA) kelimelerinin kısaltılmış halinden türetilmiştir. Cep telefonu veya bilgisayarla iletişim kuramamanın sebep olduğu rahatsızlık, kaygı, sinirlilik veya ıstırap olarak tanımlanır (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Toplam 20 ülkeden 47,399 katılımcıyı içeren bir meta-analizde katılımcıların yaklaşık %20’sinin hafif, %50’sinin orta, %20’sinin şiddetli nomofobi semptomları gösterdiği belirtilmiştir (Jahrami ve ark., 2022). Ülkemizde ise 14-17 yaş aralığındaki lise öğrencileri ile yapılan çalışmada ergenlerin %44,9’unun orta dereceli, %14,8’inin ise şiddetli nomofobi belirtileri olduğu bildirilmektedir (Terzi ve ark., 2024). Yaygınlığı düşünüldüğünde bir halk sağlığı sorunu haline gelen nomofobinin özgüveni, kaygıyı, stresi, akademik başarıyı olumsuz etkilediği; psikiyatrik sorunlara, bireyde fiziksel ve davranışsal değişikliklerin oluşmasına yol açtığı ifade edilmektedir (Rodríguez-García ve ark., 2020).

Sosyal medya bağımlılığı; bireyin sosyal medya ile aşırı meşgul olması, bu sitelere bağlı kalmak için aşırı istek duyması ve bu mecralarda sosyal hayattaki diğer etkinlikleri, akademik hayatı, iletişimi, ruh halini zedeleyecek kadar çok zaman harcaması olarak tanımlanabilir (Andreassen ve ark., 2014). Araştırmalar sosyal medya araçlarının sık ve problemsiz alışılmış kullanımından ziyade problemli ve muhtemelen bağımlılık yapıcı

kullanımını belirten bir kavram olan sosyal medya bağımlılığının bir davranışsal bağımlılık olabileceğini göstermektedir (Griffiths, 2005; Kuss & Griffiths, 2017). Dünyadaki sosyal medya bağımlılığı yaygınlığı %5-29 aralığında değişmekte olup ülkemizde yapılan bir çalışmada ergenlerdeki prevalansı %24,4 olarak bildirilmiştir (Cheng ve ark., 2021; Doğrusever.,2021). Sosyal medya bağımlılığı kişinin sosyal ilişkilerini önemli ölçüde etkilemekte, özellikle gençlerin sanal dünyada geçirdikleri zamanın artmasıyla sosyal yaşamlarında kopukluklar ve ilişkisel sorunlar yaşadıkları ifade edilmektedir (Sayili ve ark., 2023). Sorunlu sosyal medya kullanımının en sık ruh sağlığı sorunları ile birliktelik gösterdiği, çeşitli fiziksel ve zihinsel olumsuz sonuçları olduğu belirtilmiştir (Bozzola ve ark., 2022).

Psikososyal bir bakış açısı benimseyen bu çalışma, 13-18 yaş aralığındaki ergenlerde nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili faktörlerin incelenmesine odaklanmaktadır. Araştırmada psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı, algılanan ebeveyn tutumu gibi kavramlar üzerinde durulacak ve bu faktörler ile nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiler araştırılacaktır. Ek olarak toplum örnekleminde ergenlerde bahsedilen tüm unsurlar ve sosyodemografik özelliklerin taranması, cinsiyet farklılıkları özelinde sonuçların ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu çalışma ergenler arasında dijital bağımlılığın etkilerini daha geniş bir çerçevede anlamak ve anlamlandırmak için önemli bir adımdır. Araştırmanın sonuçları bir halk sağlığı sorunu olarak kabul gören nomofobi ve sosyal medya bağımlılığının psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı, algılanan ebeveyn tutumu gibi faktörlerle nasıl ilişkilendirildiğini ortaya koyabilir. Bu bilgi, ebeveynler, öğretmenler, klinisyenler ve koruyucu ruh sağlığı hizmeti sağlayanlar tarafından ergenlerin sağlık ve refahını desteklemek için alınacak önlemleri belirlemede yol gösterici olabilir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. BAĞIMLILIK KAVRAMI

Asırlar boyunca “bağımlılık” kelimesi en yalın haliyle bir kişiye ya da bir aktiviteye “kendini adanmak, ona son derece bağlı olmak” anlamlarında kullanılmıştır. Bu geleneksel tanımda bireylerin “kendini bir şeye adanmış olma kapasitesi” değerli ve önemli görülürken aşırılığın zararları da vurgulanmıştır. Yıllar içerisinde bağımlılık madde kullanımıyla özdeşleştirilen bir kavram haline gelmiştir (Alexander, 1988). Bağımlılığın, maddenin kendisinden ya da bireyin savunmasızlığından mı yoksa psikolojik ve sosyal faktörlerden mi kaynaklandığına ilişkin sorular tarih boyunca tartışılmıştır. İnsanların davranışları üzerinde kontrol sahibi olduklarına inanıp inanmamaları başka bir deyişle özgür iradeye ilişkin düşünceleri bağımlılığı tanımlamalarındaki ana faktör olarak görülmüştür (Nathan ve ark., 2016; Vohs ve Baumeister, 2009). Sussman ve ark. (2011) bağımlılığın tanımını inceledikleri derlemede bağımlılığa ilişkin a) iştah açıcı etkileri elde edebilmek için davranışı gerçekleştirme, b) davranışla meşguliyet, c) geçici doyumluk, d) kontrolün kaybı, e) olumsuz sonuçlardan etkilenme olmak üzere toplam beş ana unsur olduğunu belirtmişlerdir (Sussman ve Sussman, 2011).

Bağımlılığın bir kavram olarak tarihi incelendiğinde; modern psikiyatrinin kurucuları bağımlılık için geleneksel yaklaşımları reddetmiş ve erken bir biyolojik modeli savunmuşlardır. DSM I ve II’ de bağımlılık kişilik bozukluğundan kaynaklanan ve diğer toplum tarafından onaylanmayan bozukluklarla birlikte listelenerek stigmatize edilmiş, 1980’de yayınlanan DSM III’ te ise uzun süre uyuşturucu maddelere maruz kalmanın yol açtığı tolerans ve yoksunluk belirtileri temelinde tanımlanmıştır. 1994 yılında DSM-IV’ te bu uyuşturucu merkezli tanım değişmiş, tanı kriterlerine davranışsal belirteçler de eklenmiştir. 2013 yılına gelindiğinde DSM- V’ te dokuz türde madde bağımlılığı (alkol, esrar, kafein, inhalanlar, halusinojenler, opioidler, sakinleştiriciler: anksiyolitikler ve hipnotikler, uyarıcılar ve tütün) özel olarak listelenmiş ancak aşırı miktarda alınan tüm uyuşturucuların ortak noktasının beyin ödül sistemini doğrudan aktive etmek olduğu beyan edilmiştir; kumar oynama bozukluğu bağımlılık alanına eklenmiş, DSM-IV’ ün kategorik yaklaşımının aksine boyutsal bir yaklaşım benimsenmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Maldonado ve ark., 2021; Nathan ve ark., 2016). DSM-V’ te kumar oynama bozukluğu biyoloji ve fenomenolojide madde kullanım bozukluklarına benzer özellikler göstermesi gerekçesiyle bağımlılık başlığı altında konumlandırılmış ancak kompulsif

alışveriş, aşırı cinsel davranış, kleptomani ve internet kullanımı gibi diğer davranışsal bağımlılıklar bu alanlardaki araştırmaların yetersiz olduğu düşüncesiyle bağımlılık alanına dahil edilmemiştir. ICD-11’de de benzer şekilde patolojik internet kullanımı ve kompulsif alışveriş gibi diğer olası dürtü kontrol bozuklukları ayrıntılı incelenmiş ve bunların bağımsız ruh sağlığı bozuklukları olarak dahil edilmesini destekleyecek yeterli veri olmadığı düşünülmüştür (Grant ve Chamberlain, 2016).

2.2. TEKNOLOJİK BAĞIMLILIKLAR VE ÇEŞİTLERİ

Teknolojik devrimin getirisi olan sosyal medya araçları, çevrimiçi alışveriş, video oyunları gibi dijital iletişim ve etkileşim yöntemleri artık günlük yaşamımızın bir parçasını oluşturmaktadır. Tasarımları gereği sık kullanımı teşvik eden bu dijital araçların psikososyal faktörlerle etkileşerek bağımlılık gelişimine zemin hazırladığı bildirilmektedir (Ding ve Li, 2023; Sherer ve Levounis, 2022). Dijital araçların sık sık sorunsuz kullanımı ile muhtemelen bağımlılık yaratan sorunlu kullanımı arasında ince bir çizgi olduğu da vurgulanmakta, maddeyle ilişkili bağımlılıklarla ilişkilendirilen semptom ve sonuçları (belirginlik, ruh hali değişikliği, tolerans, yoksunluk, nüksetme ve çatışma) yaşayan kullanıcıların dijital araçlara bağımlı olabileceği ifade edilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017).

Teknolojik bağımlılıklar genel olarak dijital cihazların kullanımıyla ilişkili herhangi bir “bağımlılık davranışı” olarak tanımlanır (Ding ve Li, 2023). İnternet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, siber seks bağımlılığı, çevrimiçi alışveriş bağımlılığı literatürde teknolojik bağımlılıklar kategorisinde ele alınmıştır (Meng ve ark., 2022). Teknolojik bağımlılıklar literatürde fazlaca araştırılmakla birlikte sadece internette oyun oynama bozukluğunun tanılama sistemlerinde yer aldığı belirtilmiştir. APA 2013’te internette oyun oynama bozukluğunu DSM-V’ in III. bölümüne dahil etmiş, Dünya Sağlık Örgütü’nün internette oyun oynama bozukluğunu bir hastalık olarak tanımasının ardından “oyun bozukluğu” tanısı 2018 yılında ICD-11’e de eklenmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Ding ve Li, 2023).

Son yirmi yılda dijital bağımlılıkların artış gösterdiği ve bunun Covid-19 salgını sırasında önemli ölçüde kötüleştiği, günümüzde toplumun yaklaşık dörtte birinin en az bir dijital bağımlılık alt türünden etkilendiği, dijital bağımlılığın cinsiyet ve sosyodemografik

faktörlerden etkilendiği bildirilmekte ve teknolojik bağımlıkların etkisi üzerine çalışmalar devam etmektedir (Meng ve ark., 2022). İlerleyen bölümlerde çalışmamızı da ilgilendiren internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı gibi kavramlar ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

2.2.1. İnternet Bağımlılığı

2.2.1.1. İnternetin Tarihsel Gelişimi

İnternet dünyadaki bütün bilgisayarların belirli elektronik dil ve kurallar çerçevesinde etkileşimine olanak sağlayan genel bir ağıdır. Çok yönlü bir “kitle iletişim aracı” olarak da kabul edilmektedir (Morris ve Ogan, 1996). Küreselleşmenin hız kazanmasıyla yeni bir kültürel mekân, gerçeklik, ekonomik bir pazar ve özgürlük alanı olarak işlev görmeye başlayan internet günümüzde küresel değerlerin, kimliklerin, kültürel formların, alışkanlıkların yansıtıldığı bir oluşuma dönüşmüştür. Özellikle ergenler açısından bakıldığında; özgürlük istekleri, yenilik arayışları ve gizleyebildikleri kimlikleriyle kendilerini ifade edebildikleri, toplumsal baskılardan ve sorumluluktan uzak kalabildikleri yeni bir aidiyet alanını temsil etmektedir (Güzel, 2006).

İnternetin kısa geçmişi incelendiğinde; 1957’de Amerika Birleşik Devletleri (ABD) savunma bakanlığı bilim ve teknolojinin orduda en iyi şekilde kullanılması için ARPA (Advanced research Project Agency) projesini başlatmıştır. 1969’da ilk fiziksel ağ kurulmuş olup ağa bağlı terminal sayısı sınırlıyken 1976’da bu sayı artmış ve elektronik posta terimi ortaya çıkmıştır. 1991’de bilgi ve araştırmaların paylaşılmasını hedefleyen “World wide web” kavramının icad edilmesi ile daha geniş bir kullanım alanı bulan ve 617.000 kullanıcıdan oluşan sistem bugün kullanılan şekliyle “internet” olarak ifade edilmeye başlamıştır (Bölükbaş K., 2003).

Ülkemize internetin gelişi 1987 yılında Ege Üniversitesi tarafından oluşturulan sadece akademik tabanlı kullanılan Araştırma Kurumları Ağı (TÜVAKA) ile olmuştur. İnternete ilk bağlantı 1993’te Ortadoğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ)’de gerçekleştirilmiş, sonra sırasıyla Ege Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul Teknik Üniversitesi’nin internet bağlantısı sağlanmıştır. 1996’da Turnet, 1997’de ise akademik kurumların bağlantısını sağlayan ULAKNET çalışmaya başlamıştır. 2000’li yıllarda da ticari kullanıcılar TTNET omurgası üzerinden, akademik kuruluşlar ULAKNET omurgası

üzerinden internet erişimini sağlamış ve bu iki omurga arasında yüksek hızlı bağlantı sağlanmıştır (Arısoy, 2009).

İnternet kullanımı tüm dünyada ve ülkemizde son yıllarda büyük bir artış göstermiştir. Dünyada internet kullanımını inceleyen We Are Social Dijital 2023 raporuna göre dünyada 5,16 milyar internet kullanıcısı bulunmakta ve bu dünya nüfusunun %64,4'ünü oluşturmaktadır. Türkiye ise toplam nüfusa göre internet kullanımını açısından %83,4 oranıyla dünyada 37.sırada yer almaktadır (We Are Social, 2023). Ülkemizde TÜİK tarafından yayınlanan 2023 yılı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre ise internete erişim imkânı olan hane oranı %95,5 bulunmuş, 16-74 yaş aralığındaki bireylerde internet kullanım oranı %87,1, cinsiyete göre internet kullanım oranı erkeklerde %90,9 kadınlarda %83,3 olarak belirtilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2023a).

2.2.1.2. İnternet Bağımlılığı

“Sağlıklı internet kullanımı” düşünsel veya davranışsal herhangi bir rahatsızlık hissetmeden, uygun bir zaman aralığında, amaca yönelik internet kullanımınıdır (Davis, ..2001).Sağlıklı internet kullanımının yanında sorun oluşturacak düzeyde internet kullanımı da tanımlanmış; literatürde pek çok araştırmacı tarafından “patolojik internet kullanımı”, “problemlili internet kullanımı”, “aşırı internet kullanımı”, “kompulsif internet kullanımı” ve hatta “internetomani” gibi çeşitli kavramlar ifade edilse de en yaygın ve kabul gören kullanım “internet bağımlılığı” terimi olmuştur (Bozkurt ve ark., 2016; Shaw ve Black, 2008).

İnternet bağımlılığı bir tür davranışsal bağımlılık olarak kabul edilmiş; Griffiths (2005); bağımlılıkların sadece madde alımıyla sınırlı olmadığını, pek çok davranışın aşırısının potansiyel bağımlılık yapıcı etkisi olduğunu, tüm bağımlılıkların bir grup ortak bileşenden (ruh hali değişikliği, tolerans, kişinin yaşamında belirginlik, geri çekilme, çatışma ve nüksetme) oluştuğunu ifade etmiştir (Griffiths, 2005).

“İnternet bağımlılığı” terimini tarihte ilk dile getiren kişi olan İvan Goldberg (1996) DSM-IV alkol bağımlılığı tanı kriterlerinden esinlenerek internet bağımlılığı için göstergeler geliştirmiştir (Souza, 1998). Young da aynı yıllarda internet bağımlılığına en çok uyduğunu düşündüğü DSM-IV dürtü kontrol bozuklukları başlığı altında yer alan “patolojik kumar oynama” tanı kriterlerinden yola çıkarak internet bağımlılığı için ilk ciddi tanı ölçütlerini oluşturmuştur (Greenfield DN., 1999).

Young'ın İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Ölçütleri:

- 1)İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (önceki çevrimiçi etkinlikleri veya bir sonraki çevrimiçi oturumu düşünmek)
- 2)Tatmin olmak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı
- 3)İnternet kullanımını tamamen bırakma, azaltma ya da kontrol etmeye yönelik başarısız denemelerin olması
- 4)İnternet kullanımının tamamen kesilmesi ya da azaltılması halinde huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi
- 5)Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
- 6)İnternetin aşırı kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, kariyer veya eğitim ile ilgili bir fırsatı kaçırma ya da tehlikeye atma
- 7)Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb.) internet kullanımının süresi ile ilgili yalan söyleme
- 8)İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn; suçluluk, çaresizlik, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak amacıyla kullanma (Bozkurt ve ark., 2016; Young KS., 1996)

İnternet bağımlılığı ve ilişkili diğer teknolojik bağımlılıkların klinik sonuçları göz önüne alındığında tanı sistemlerinde kendine yer bulması epey zaman almıştır. 2010 yılına gelindiğinde DSM-V madde bağımlılıkları ve bağımlılık bozuklukları çalışma grubu tarafından “davranışsal bağımlılıklar” terimi önerilmiştir (Derevensky ve ark., 2019). Mayıs 2013'te yayınlanan DSM-V'te halen internet bağımlılığı ile ilgili tanısal bir ölçüt bulunmamaktadır. Ancak “internette oyun oynama bozukluğu” daha fazla araştırma yapılması önerilen konular başlığı altında değerlendirilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).Ek olarak ICD-11'de oyun oynama bozukluğu, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından sıkıntı veya kişisel işlevselliğe müdahale ile ilişkili klinik bir durum olarak tanımlanmış ve yer almıştır (Long ve ark., 2022).

2.2.1.3. Epidemiyoloji

Günümüzde dünya nüfusunun yaklaşık %64,4'ü internet kullanmaktadır (We Are Social, 2023). Patolojik internet kullanımının prevalansına ilişkin veriler, tanı araçlarının heterojenliği ve tanıya ilişkin zorluklar nedeniyle sınırlıdır. Güncel bir meta-analizde internet bağımlılığı prevalansı %14,22 olarak bildirilmiştir (Meng ve ark., 2022). Yedi dünya bölgesindeki 31 ülkeden toplam 89.281 katılımcıyı içeren 2014 yılına ait başka bir meta-analizde; internet bağımlılığının genel prevalansının %6 olduğu, en yüksek prevalansın Orta

Doğu'da (%10,9) ve en düşük prevalansın Kuzey ve Batı Avrupa'da (%2,6) olduğu belirtilmiştir (Cheng ve Li, 2014). Portekizde devlet okullarında yapılan kesitsel bir çalışmada ortalama yaşları $15 \pm 1,82$ olan ergenlerde internet bağımlılığı prevalansı %16,5 olarak saptanmıştır (Vieira Martins ve ark., 2022). Ülkemizde yapılan 638 ergenin katıldığı bir çalışmada da benzer şekilde internet bağımlılığı prevalansı %16,9 olarak belirtilmiştir. İnterneti çevrimiçi oyun oynamak, sosyal medyayı kullanmak ve sohbet etmek, pornografik siteleri ziyaret etmek, amaçsızca gezinmek amacıyla kullanan ergenlerin internet bağımlılık puanları daha yüksek bulunmuştur (Özparlak ve Karakaya,2022). Türk ergenlerde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesine etkisini araştıran başka bir çalışmada ise internet kullanım durumları katılımcıların %72,4'ünde normal, %19,2'inde sorunlu ve %8,4'ünde patolojik olarak değerlendirilmiştir (Acikgoz ve ark., 2022).

TÜİK İstatistiklerle Gençlik, 2023 araştırmasının verilerine göre ülkemizde internet kullanan gençlerin oranı %97,5 olarak açıklanmıştır. İnternet kullanım oranı 16-24 yaş aralığındaki gençlerde 2022 yılında %96,9 iken 2023 yılında %97,5 şeklinde bildirilmiş; cinsiyete göre internet kullanım oranı (2023), genç erkeklerde %98,4; genç kadınlarda %96,6 olarak ifade edilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu,2023b). Yaklaşık 10 yıl önce ülkemizin de yer aldığı Avrupa Çevrimiçi Çocuklar (EU Kids Online) proje ekibinin 9-16 yaş çocuk ve gençlerle yaptığı çalışmaların raporlarında: 2010'dan 2015'e gelindiğinde internet kullanımını %50 artmış, ilk kez interneti kullanma yaşı 5'ten 2'ye düşmüş, çevrim içi video izleme ve müzik dinleme %45,3'ten %81,4 e yükselmiş ve sosyal paylaşım sitesi kullanımını %51,7'den %81,3'e ulaşmış, tanımadığı biriyle iletişim kurma oranı %15,9'dan %37,6'ya ulaşmış, cinsel içeriğe maruziyet oranı %14,4'ten %51'e, cinsel içerikli bildirim almanın %11,5'ten %30,7'ye ulaşmış olduğu belirtilmiştir (Aslan, 2016). Yine aynı çalışmada 2010 yılında çocukların %52,5'i haftada bir veya iki kez çevrim içi olurken, 2015'te %57,5'inin hemen her gün çevrim içi oldukları ve 2015'te çocuk ve gençlerin %57,8'inin bir sosyal medya hesaplarının olduğu ifade edilmiştir (Aslan, 2016).

2.2.1.4. İnternet Bağımlılığının Sonuçları/Etkileri

Çocuk ve ergenlerde ekrana maruz kalmanın, hızlı iletişim ve bilgiye kolay erişim gibi avantajlarının yanı sıra fiziksel, psikolojik, sosyal ve nörolojik olumsuz sonuçları olduğu bilinmektedir (Demenech ve ark., 2023; Nakshine ve ark., 2022). Aşırı ekran başında kalma süresi; zayıf uyku ve yüksek tansiyon, obezite, düşük HDL kolesterol, zayıf stres yönetimi (kortizol düzensizliği ve artmış sempatik uyarılma), insülin direnci gibi kardiyo

vasküler risk faktörleriyle ilişkilendirilmektedir. Ayrıca görme bozukluğu (geçici diplopi ve kırılma kusurları) ve kemik yoğunluğunda azalma ve duruş bozukluğunun aracılık ettiği kas gerginliği ve ağrı da bildirilen diğer fiziksel sağlık sonuçlarıdır (Lissak, 2018). Problemlerli internet kullanımının aşırı uyarılmaya neden olarak stres hormonlarını artırabildiği ve sirkadiyen döngüyü bozabildiği ifade edilmektedir (Nakshine ve ark., 2022). Geç yatma (gece yarısından sonra), sabah uykululuğu ve kahvaltayı atlama davranışları ile problemlerli internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bildirilmiştir (Kojima ve ark., 2019). Problemlerli internet kullanımının fiziksel ve psikolojik etkilerine uyku kalitesinin aracılık ettiği düşünülmektedir (An ve ark., 2014). Problemlerli internet kullanımı bulunan ergenlerin, normal internet kullanımı bulunanlara kıyasla; fiziksel enerji eksikliği, zayıf bağışıklık, fizyolojik işlev bozuklukları gibi psikosomatik bozukluklar ve duygusal belirtiler, sosyal uyum sorunları, davranışsal belirtiler yaşadığı ifade edilmiş; günde 1 saat fazla internet kullanımının aşırı kilo ve obezite ihtimalini %8 oranında artırdığı bildirilmiştir (Aghasi ve ark., 2020; Cao ve ark., 2011).

Ergenlerde problemlerli internet kullanımı; kontrol eksikliği, sosyal yaşantının ihmali ve sosyal işlevsellikte bozulma, ruh sağlığı sorunları ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur (Veisani ve ark., 2020). İnternet bağımlılığının duygusal istismar, duygusal ve fiziksel ihmal, stres, kaygı bozuklukları, depresif belirtiler, kendine zarar verme davranışı, intihar davranışı, fiziksel bozukluk öyküsü ile de ilişkili olduğu, özellikle çocukluk çağı travması olan çocuklarda intihar davranışı riskini artırabilecek seviyede internet bağımlılığı riski bulunduğu ifade edilmiştir (Fan ve ark., 2023). Literatür incelendiğinde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, depresyon, hostilite, sosyal anksiyete bozukluğu, madde kullanım bozukluğu (Ko ve ark., 2012), obsesif kompulsif semptomlar, uykusuzluk internet bağımlılığı ile ilişkilendirilmiştir (Gao ve ark., 2022). Pek çok çalışmada internet bağımlılığı ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin çift yönlü olduğu ifade edilmektedir. Yetişkinlerde yapılan bir çalışmada depresyon tedavisinde internet bağımlılığının semptom azalma sürecini yavaşlatabileceği ve bu sebeple depresif hastalarda internet bağımlılığının sorgulanması gerektiği vurgulanmıştır (Zhou ve ark., 2023).

2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı

2.2.2.1. Akıllı Telefonun Tarihsel Gelişimi

İlk cep telefonu 1973 yılında Martin Cooper tarafından tasarlanmıştır. 1984'te ise ilk taşınabilir mobil cihaz kullanıma girmiştir. 1994 yılında akıllı telefon uygulamalarının en eski hali, 1997'de ilk mobil oyun, 2000'de ilk kameralı telefon, 2001 yılında ise internet erişimi olan akıllı telefonlar piyasaya sürülmüş ve teknolojiye yeni bir dünyanın kapıları aralanmıştır. 2007'ye gelindiğinde Apple ilk akıllı telefonunu tanıtmış, 2008 yılında ise ilk android işlemciye sahip akıllı telefon kullanıma sunulmuştur. 2020 yılı akıllı telefon teknolojisinin günümüzdeki halini almasında bir dönüm noktası olarak ifade edilmiş, hareket halinde 7/24 sosyal medyaya erişimi sağlayan bu cihazlar iletişim ve etkileşimimizi büyük oranda değiştirmiştir (Textedly, n.d.).

Ülkemiz açısından incelendiğinde cep telefonları 1990'larda ülkemizde kullanıma girmiş ve milenyum sonrası 2000'li yıllarda Türkiye dünyada en fazla cep telefonu kullanan ülkeler arasında gösterilmiştir (Gölbaşı, 2009). Akıllı telefonlar da ülkemizde 2010 yılı sonrası yaygın olarak kullanılmaya başlanmış, kullanıcı profilini özellikle üniversiteli gençlerin oluşturduğu bildirilmiştir (Çetinkaya Bozkurt ve Minaz, 2017).

2.2.2.2. Akıllı Telefonun Kullanım Amaçları

İnsanlar tarih boyunca yer ve zaman kavramlarından bağımsız bir şekilde bilgiyi öğrenme, iletişim kurma ve olacıklardan haberdar olma gayreti içinde olmuştur (Bulduklu, 2016). Telefon görüşmelerine ek olarak kısa mesaj, GPS, Wi-Fi, 3G, Bluetooth gibi bağlantı seçenekleri, internet erişimi, uygulamaların seçilebildiği bir uygulama paketi, uygulama tasarlanabilen bir mobil işletim sistemi, dokunmatik ekran, navigasyon, gelişmiş hafıza seçenekleri, video, fotoğraf ve ses kaydı gibi özellikleri bünyesinde barındıran akıllı telefonlar; tüm bu özellikleri sayesinde başta ergenler olmak üzere insanların yaşam şekillerini, etkileşim tarzlarını, iş yapma ve araştırma alışkanlıklarını değiştirmiştir (Bulduklu, 2016; Çetinkaya Bozkurt ve Minaz, 2017).

Ergenlerde akıllı telefon kullanım motivasyonlarının incelendiği bir çalışmada ergenlerin akıllı telefon sahibi olmayı isteme nedenleri sırasıyla sosyal ağ, kamera kalitesi, görüşme kalitesi, kısa mesaj, oyun, e-posta, sosyal statü, ebeveyn tercihi olarak bildirilmiştir (Bulduklu, 2016). Aynı çalışmada akıllı telefon kullanım motivasyonları incelendiğinde 5

faktör öne çıkmış ve bunlar: toplumsallaşma ve bilgi edinme (mekânsal yakınsallık, uyum, bilgiye hızlı erişim), eğlence (online oyun, yeni arkadaş edinme ve sanal etkileşim), teknolojiyi takip etme ve teknoloji toplumuna uyum(akranların da bu teknolojiyi kullanımı), kolaylık (içeriklere daha kolay ulaşım ve hayatı kolaylaştırması), güven (dilediğinde aile üyelerine ulaşabilme, acil durumlar, derslere yardım işlevi) olarak belirtilmiştir (Bulduklu, 2016).

TÜİK, Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2021 yılı sonuçlarına göre; düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullanan çocukların kullanım gerekçeleri incelendiğinde 6-15 yaş aralığındaki çocukların en çok %77,7 ile derse katılım amacı ile cep telefonu/akıllı telefon kullandıkları bildirilmektedir. 11-15 yaş grubunda ise çocuklar en fazla %82,7 ile mesajlaşma amacıyla cep telefonu kullandıklarını belirtirken; bunu sırasıyla %81,5 ile ders çalışma/ödev sunum hazırlama, %79,2 ile çevrimiçi derse katılma, %77,5 ile görüntülü veya normal konuşma, %77,5 ile internette gezinme, %71,5 ile müzik dinleme, %66,3 ile film/dizi/video izleme, 64,4 ile çevrimiçi/çevrimdışı oyun oynama, %56,8 ile sosyal medya takip etmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu,2021).

2.2.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefon bağımlılığı, tanısal sınıflama sistemlerinde doğrudan yer almamasına rağmen pek çok klinisyen tarafından; kişinin aşırı akıllı telefon kullanması sonucu işlevselliğinin bozulması ve kişide yoksunluk belirtilerinin gözlenmesi ile karakterize kimyasal olmayan davranışsal bir bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Lin ve ark., 2014).Akıllı telefon bağımlılığı pek çok yönüyle internet bağımlılığına benzemektedir bu nedenle tanı kriterleri geliştirilirken, Young'ın internet bağımlılığı tanı kriterleri göz önünde bulundurulmuştur. Aynı zamanda akıllı telefonun çok daha erişilebilir oluşu ve hem telefon özellikleri hem de interneti aynı cihazda birleştirmesi nedeniyle akıllı telefon bağımlılığının çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılması gerektiğini savunan görüşler de mevcuttur (Kwon ve ark., 2013; Lin ve ark., 2014).

Lin ve arkadaşları (2016) akıllı telefon bağımlılığı için 3 ana gruptan oluşan tanı kriterleri geliştirmişlerdir: 6 belirti kriterinden oluşan grup A, 4 işlevsellikte bozulma kriterinden oluşan grup B ve Bipolar 1 Bozukluk ve Obsesif Kompulsif Bozukluk tanılarını dışlayan dışlama kriterlerinden oluşan grup C. Belirti kriterlerinin geleneksel madde bağımlılığı kriterleri ile benzer özellikler gösterdiğini vurgulamışlar ve akıllı telefonun

erişilebilirliği ve yaygın kullanımını düşünüldüğünde işlevsel bozukluğun 4 alandan 2 ya da daha fazlasına göre belirlenmesini önermişlerdir (Lin ve ark., 2016).

Akıllı telefon bağımlılığının tanı kriterleri üzerinde çalışılan bir konu olmakla birlikte terminolojisi de halen tartışma konusudur. Panova ve arkadaşları akıllı telefonun temel niteliklerinin (taşınabilir, kullanışlı, hızlı ve özel) belirli sorunlu davranışlara ve dürtü kontrolünde bozulmalara yol açabileceğini belirtmiş ancak bağımlılığın bir dürtü kontrol sorunundan daha fazlası olduğunu ifade etmişler, gözlemlenen davranışların sorunlu veya uyumsuz akıllı telefon kullanımı olarak kavramsallaştırılmasının daha doğru olabileceğini öne sürmüşlerdir (Panova ve Carbonell, 2018).

2.2.2.4. Epidemiyoloji

Şu anda tüm dünyada yaklaşık 7,2 milyar insan akıllı telefon kullanmaktadır ve bu sayının 2028 yılına kadar 7,9 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir (Statista, 2024). TÜİK, Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2021 yılı sonuçlarına göre 6-15 yaş grubundaki çocukların %64,4'ü cep telefonu veya akıllı telefon kullanmaktadır. Yaşa göre dağılım incelendiğinde 11-15 yaş aralığındaki çocuklarda bu oranın %75 olduğu bildirilmiştir. Düzenli cep telefonu kullanan 11-15 yaş grubu çocukların %43,5'i yarım saatte bir cep telefonlarını kontrol ettiklerini bildirmektedir. Düzenli cep telefonu kullanıp en az yarım saatte bir kontrol eden, uyumadan önce en son ve uyanınca ilk yaptığı şey telefonunu kontrol etmek olan, televizyon izlerken ve diğer insanlarla yemek yerken bile telefon kullanan çocukların oranı %3,7; bunlardan en az birini yapanların oranı %52,4 olarak belirtilmiştir. 11-15 yaş grubunda ise bunlardan hepsini yapan çocukların oranı %5,2, en az birini yapan çocukların oranı %64,5 olarak ifade edilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021).

Literatür incelendiğinde Orta Sırbistan'da yapılan bir çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı yaygınlığı %21,7 bulunmuş, bu oranın erkeklerde %22,9 ve kızlarda %21,1 olduğu belirtilmiştir (Nikolic ve ark., 2023). Çocuklarda ve ergenlerde pandemi öncesi akıllı telefon bağımlılığı yaygınlığı %5-%50 aralığında bildirilirken; İran'da covid salgını sırasında 1-9. sınıf aralığındaki çocuklarla yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı sıklığı %53,3 olarak ifade edilmiştir (Mokhtarinia ve ark., 2022). Ülkemizde ise Denizli'de 1545 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı sıklığı %34,6 olarak rapor edilmiştir (Özcan, 2019). Ordu'da Meslek lisesi öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise akıllı telefon kullanımı normalden

fazla olmakla birlikte, öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı bulunmadığı ifade edilmiştir (Temiz, 2020).

2.2.2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığının Sonuçları / Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığı çocuklarda ve gençlerde fizyolojik ve psikolojik pek çok olumsuz sağlık sonucuyla ilişkilendirilen ve giderek önemi artan sosyal bir sorun haline gelmiştir. Fiziksel etkiler incelendiğinde; akıllı telefon bağımlılığının gün içinde daha az fiziksel aktiviteye ve kesintili uyku düzenine yol açtığı, görme sorunları, göz kuruluğu, yorgunluk, boyun ağrıları başta olmak üzere omuzlar, sırtın üst kısımları, el bileği ve parmaklarda kas iskelet ağrıları oluşturduğu ve duruş bozukluklarına neden olabildiği belirtilmiştir (Mokhtarinia ve ark., 2022). Fiziksel kondisyonun azalması, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, ağrı ve migren, bilişsel kontrolün azalması ve beynin gri madde hacminde değişiklikler ve uyku sorunları da belirtilen diğer olumsuz sağlık sonuçlarıdır (Wacks ve Weinstein, 2021).

Psikolojik etkiler incelendiğinde, aşırı akıllı telefon kullanımının; depresyon, OKB, DEHB ve alkol kullanım bozukluğu, anksiyete bozukluğu, uyku bozuklukları gibi psikiyatrik tanılar ile birliktelik gösterdiği, bozulmuş bilişsel işlev, sosyal medya bağımlılığı, utangaçlık ve düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Wacks ve Weinstein, 2021). Başka bir çalışmada ise dikkat dağınıklığı, ruh hali değişikliği, ilgi kaybı, öğrenmeye yüzeysel yaklaşım, sosyal izolasyon ile ilişkilendirilmiştir (Serra ve ark., 2021). Kore’de yapılan web tabanlı bir çalışmada riskli akıllı telefon kullanan ergenlerde intihar düşüncesi olasılığının daha yüksek olduğu, yüksek riskli akıllı telefon kullanan ergenlerde ise intihar düşüncesi ve intihar girişiminin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirtilmektedir, yol açtığı sonuçlar düşünüldüğünde akıllı telefon bağımlılığının önemli bir ruh sağlığı sorunu olduğu ve gelecekte bu sorunun artacağı tahmin edilmektedir (Shinetssetseg ve ark., 2022).

2.3.NOMOFOBİ

2.3.1. Nomofobi Kavramı

Günümüzde yaygın kullanıma sahip akıllı telefonlar, insan yaşamına getirdiği kolaylıklar sayesinde bilgi ve eğlence sunmanın ötesinde “öğrenme, öz yeterlilik, güvenlik ve insan ilişkileri” gibi daha temel ihtiyaçların karşılanmasına da yardımcı olmaktadır (Kang ve Jung, 2014; Rugai ve ark., 2016). Bir çalışmada katılımcılar akıllı telefon kullanımlarının

güvenlik ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşıladığına inandıklarını belirtmiştir (Kang ve Jung, 2014). Bu cihazları aşırı kullanan ve bağlanan kişilerde sanal dünyanın gerçek insani ilişkilerin yerini almaya başladığı görülmüş ve bu durumun da çeşitli fiziksel, sosyal, psikolojik sorunların yanında davranışsal bağımlılıkların gelişmesine zemin hazırladığı bildirilmiştir (Rugai ve ark., 2016). Dijital teknoloji kullanımının gerçek etkileri tam bilinmese de bu teknolojik devrime eşlik eden risklere karşı yeterli korumanın önemi vurgulanmakta, klinisyenlerin konuya olan dikkati gün geçtikçe artmaktadır (Rugai ve ark., 2016).

“Nomofobi” çağdaş, dijital ve sanal toplumda görülen bir bozukluktur, İngilizce’deki (NO Mobile PHOBIA) kelimelerinin kısaltılmış halinden oluşmuştur (King ve ark., 2010). Cep telefonu veya bilgisayarla iletişim kuramamanın verdiği rahatsızlık, anksiyete, sinirlilik veya ıstırapı ifade eder, kısaca teknolojiden uzak olmanın patolojik korkusu olarak tanımlanmaktadır (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Nomofobi terimi ilk kez 2008 yılında Birleşik Krallık postanesinin yaptırdığı bir araştırma sonucunda gündeme gelmiş olup bu araştırmada, cep telefonu kullanıcılarının %53’ünün nomofobik davranışlar gösterdiği ifade edilmiş, erkeklerin kadınlara kıyasla nomofobiye daha yatkın olduğu belirtilmiştir (Dailymail, 2008). Yeni bir kavram olan nomofobi henüz DSM-V ve ICD-11 gibi tanılama sistemlerinde yer almamakta, nomofobinin fobik bir durum mu yoksa davranışsal bir bağımlılığın yoksunluğu mu olduğu yönündeki tartışmalar devam etmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Tran D., 2016).

King ve arkadaşları (2014) panik bozukluğu veya agorofobisi olan bir hasta grubunda cep telefonu kullanımına ilişkin yaptıkları çalışmada; sağlıklı gönüllülerle kıyaslandığında panik bozukluk ve agorofobisi bulunanların daha fazla nomofobik semptom sergilediğini ifade etmiştir (King ve ark., 2014). Modern teknolojinin psikopatoloji ile etkileşiminde cep telefonunun “fobik bir ortak” gibi çalışıyor olabileceğini belirtmişler, ancak cep telefonuna özgü spesifik özellikler ve sonuçları düşünüldüğünde cep telefonunun aşırı kullanımının ayrı bir psikopatolojik bir tanımlama gerektirdiğini öne sürmüşlerdir (King ve ark., 2014).

DSM-V anksiyete çalışma grubu belirli fobilerin teşhisine yönelik kriterlerin değiştirilmesine yönelik önerilerde bulunmuş, Bragazzi ve arkadaşları nomofobinin yarattığı stres ve yayılma hızına dair endişelerin boyutuna bakarak DSM-V’ te fobilere ayrılan bölümün değiştirilmesini ve potansiyel olarak klinik açıdan önemi bulunan nomofobinin anksiyete bozuklukları altında sınıflandırılan özgül fobiler alanına dahil edilmesini teklif etmişlerdir (Bragazzi ve Del Puente, 2014).

Tran ve arkadaşları ise 2016 yılında nomofobinin belirli bir fobi türünden ziyade bir davranışsal bağımlılığın yoksunluk belirtisi olduğunu öne sürmüş ve akıllı telefon bağımlılığının DSM-V' e eklenmesini önermişlerdir (Tran ve ark., 2016).

Bhattacharya ve arkadaşları, nomofobiyi bir kavram olarak incelemişler ve sosyal fobi ve panik bozukluk gibi psikiyatrik bozuklukların nomofobik semptomları artırabileceğini, bu önermenin aksinin de geçerli olduğunu, nomofobinin diğer bozuklukların aracısı olarak hareket edebileceğini ve bunu ayırt etmenin zor olduğunu, bu sebeple nomofobi tanısının dışlama yoluyla koyulmasını önerdiklerini belirtmişlerdir (Bhattacharya ve ark., 2019a).

2.3.2. Nomofobi Semptomları /Klinik Özellikler

Nomofobi olgularında kaygı, solunum değişiklikleri, titreme, terleme, oryantasyon bozukluğu, kalp atım hızında artış, ajitasyon gibi belirti ve bulgular gözlenmektedir (Bhattacharya ve ark., 2019a). Bragazzi ve arkadaşları (2014) nomofobi belirtilerini aşağıdaki şekilde sıralamaktadır:

- 1)Cep telefonunu düzenli kullanmak ve bu hususta uzun zaman harcamak, bir ya da daha fazla telefona sahip olmak, şarj cihazını daima yanında taşımak,
- 2)Akıllı telefonu kaybetmek, yerini bulamamak, telefonun yakında olmaması, kapsama alanı dışında olmak, şarjının bitmesi veya bakiye yetersizliği gibi nedenlerle akıllı telefonu kullanamayacağını düşünüp kaygılı ve gergin hissetmek, cihazın kullanımının yasak olduğu yer ve durumlardan kaçınmak,
- 3)Gelen aramaları ve mesajları görmek için telefonun ekranına sık sık bakmak (bildirim kaygısı),
- 4)Akıllı telefonu günün her saati açık tutmak, uyurken akıllı telefonu yanında bulundurmamak,
- 5)Kaygı ve stres sebebiyle az sayıda yüz yüze iletişim kurmak, bunun yerine yeni teknolojileri kullanarak iletişim kurmayı tercih etmek
- 6)Akıllı telefon kullanımının borçlanmaya veya ekonomik açıdan büyük bir masrafa yol açması (Bragazzi ve Del Puente, 2014).

Yıldırım ve arkadaşları da (2015) nomofobinin boyutlarını keşfetmek üzere yaptıkları çalışmada dört boyut belirlemişler ve bu boyutları aşağıdaki şekilde açıklamışlardır:

- 1)İletişim kuramama (insanlarla o an iletişim kuramama ve iletişim kurmayı sağlayacak cihazları kullanamama korkusu)

- 2) Bağlantıyı kaybetme (bildirim alamama, çevrimiçi kimliği kaybetme ve sosyal medya ile bağının kopması endişesi)
- 3) Bilgiye ulaşamama (akıllı telefonu kullanarak bilgiye ulaşma, bilginin parmak ucunda olması hissini yaşamayacağını düşündüklerinde duyulan rahatsızlık)
- 4) Rahatlıktan feragat etme (akıllı telefonun sağladığı gönül rahatlığı ve hayatı kolaylaştıran özelliklerin kaybına dair derin bir korku) (Yildirim ve ark., 2015)

Nomofobinin yol açtığı semptomlardan olan uyku kaybı veya süregelen uyku yoksunluğu yaşayan ergenlerin saldırganlık, ders başarısında düşme, okula devamsızlık gibi davranışsal ve akademik ek sorunlar yaşayabileceği ifade edilmiştir (H. A. Jahrami vd., 2022a). İtalyan genç erişkinlerde yapılan bir çalışmada ise nomofobi puanı daha yüksek olan katılımcıların stres durumunda davranışsal ayrılma, kendini suçlama, inkar, kendini oyalama, kendini boşaltma ve duygusal ve araçsal yardım kullanma yoluyla strese yanıt verme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuş, nomofobik bireylerin bağımsız olarak kaygıyla ilişkili olduğu ortaya çıkan, işlevsiz başa çıkma mekanizmalarını benimseme eğiliminde olduğu gösterilmiştir (Bragazzi ve ark., 2019).

2.3.3. Epidemiyoloji

Toplam 20 ülkeden 52 çalışmanın dahil edildiği, nomofobi prevalansını değerlendirmeye yönelik yapılan bir meta-analizde katılımcıların yaklaşık %20'sinin hafif, %50'sinin orta, %20'sinin şiddetli nomofobi semptomları gösterdiği; batılı olmayan kültürlerden gelen üniversite öğrencilerinin ciddi semptomlardan etkilenme ihtimalinin en yüksek olduğu bildirilmiştir (Jahrami ve ark., 2022b). Yine genç yetişkinler arasındaki nomofobi yaygınlığının incelendiği 40 makalenin dahil edildiği bir derlemede bireylerin %15,2-%99,7'sinin nomofobik olduğu belirtilmiştir (Notara ve ark., 2021). Tuco ve arkadaşları 8 ülkeden toplam 11,300 katılımcının dahil edildiği meta-analizde nomofobi prevalansını hafif %24, orta %56, şiddetli %17 olarak bildirmişler, ülkeler bazında incelendiğinde şiddetli nomofobinin en yüksek prevalansa sahip olduğu ülkenin Endonezya, en düşük olduğu ülkenin %3 ile Almanya olduğunu ancak cinsiyet dağılımı ve genel sıklık açısından ülkelerin benzer olduğunu ifade etmişlerdir (Tuco ve ark., 2023). Vagka ve ark. (2023) 18-25 yaş aralığındaki 1408 genç yetişkin ile yaptıkları çalışmada neredeyse tüm katılımcıların (%99,9) herhangi bir düzeyde nomofobi sergilediğini, bireylerin %57'sinin orta düzey nomofobiye sahip olduğunu belirtmişler, kadınların ve çalışmayanların şiddetli nomofobi sergileme ihtimalinin daha yüksek olduğunu, şiddetli nomofobisi olanların

%59'unun çok sık telefon kontrolü yaptığını bildirmişlerdir (Vagka ve ark., 2023b) İngilizce ve İspanyolca 108 çalışmanın dahil edildiği bir sistematik incelemede yaygınlığın çok değişken oranlarda olduğu, kadınların ve gençlerin nomofobiden daha fazla etkilendiği, nomofobi riski altındaki bireylerin oranının %13-79, nomofobiden müzdarip olan bireylerin oranının ise %6-73 olduğu belirtilmiş, nomofobik grupta orta düzeyde vakaların oranı %25,7-73,3, ağır vakaların oranı %1-87 olarak bildirilmiştir (León-Mejía ve ark., 2021). Darvishi ve arkadaşları da tıp öğrencileri ile yaptıkları çalışmada nomofobi şiddetinin kadınlarda anlamlı derecede daha düşük olduğunu, ayrıca eğitim durumu yüksek olan katılımcılarda nomofobinin daha sık görüldüğünü ifade etmiştir (Darvishi ve ark., 2019). Çek Cumhuriyeti'nde 14-15 yaş aralığındaki ergenlerde yapılan bir çalışmada ergenlerin %0,5'inin nomofobi belirtileri göstermezken, %71'inde çok hafif, %18,7'sinde hafif, %7,8 sinde orta, %2 'sinde şiddetli nomofobi belirtilerinin gözlemlendiği belirtilmiştir (Uher ve ark., 2023). Aynı çalışmada öğrencilerin neredeyse %75'inin doğrudan cep telefonunu bağımlılığı riskinin olmadığı ancak %10'unun davranışsal bağımlılığın bir dizi belirtisini gösterdiği, ergenlerin ortalama dört uygulama kullandığı, kızların erkeklere oranla cep telefonu bağımlılığının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Uher ve ark., 2023). Sharma ve arkadaşları (2019) da lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada 1386 öğrenciden sırasıyla %41,05'inin hafif, %21,86'sının orta, %5,1'inin şiddetli nomofobiye sahip olduğunu, nomofobisi bulunan erkeklerin sayısının önemli derecede daha fazla olduğunu belirtmişlerdir (Sharma ve ark., 2019).

Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde, Gürbüz ve arkadaşlarının (2020) Bursa'da kırsal ilçelerde yaşayan 400 genç ile yaptıkları bir çalışmada gençlerin %8,5' i ileri derecede nomofobik, %71,5'orta derecede nomofobik, %20'sinin hafif derecede nomofobik olduğu saptanmış; cinsiyet ve çalışma durumu ile nomofobi düzeyi arasında anlamlı fark bulunmadığı ancak yaş ve eğitim durumu ile nomofobinin ilişkili olduğu, gençlerin yaşı artttıkça nomofobi düzeylerinin azaldığı, lise yıllarında nomofobinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Gurbuz ve Ozkan, 2020). Yıldırım ve arkadaşları üniversiteli gençlerdeki nomofobi yaygınlığını %42,6 saptamış ve bu bireylerin en büyük korkusunun bilgiye erişememe ve iletişimle ilgili olduğunu ifade etmişlerdir (Yıldırım ve Correia, 2015). 14-17 yaş aralığındaki lise öğrencileri ile yapılan çalışmada ergenlerin %44,9'unun orta dereceli, %14,8'inin ise şiddetli nomofobik davranışlar sergilediği, günde 2 saatten fazla akıllı telefon kullanan ve akıllı telefonunda sosyal medya kullanan, video izleyen ergenlerin nomofobi oranlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Terzi ve ark., 2024).

2.3.4. Nomofobi Risk Faktörleri

Nomofobi akıllı telefonda uzak kalma kaygısıdır, kullanıcının cihaza yakınlık araması ile sonuçlanan bu durum çeşitli faktörlerle ilişkilendirilmiştir (Vagka ve ark., 2023b). Bianchi ve arkadaşları bir kişide problemlili telefon kullanımı ve nomofobiden şüphelenmek için “kendini olumsuz görme, daha genç yaş, düşük benlik saygısı ve öz yeterlilik, yüksek dışa dönüklük/içer dönüklük, dürtüsellik, aciliyet duygusu ve arayış” gibi psikolojik yordayıcılar olduğunu ifade etmiştir (Bianchi ve Phillips, 2005). Vagka ve arkadaşları kadın olmak, çalışmamak ve babanın eğitim düzeyinin düşük olmasını nomofobi ile ilişkilendirmiştir (Vagka ve ark., 2023b). Kişisel amaçlarından fedakârlık ederek ve otoritelere boyun eğerek diğer insanlarla ilişki kuran bireylerin, ilişkilerinde karşılıklı bağımlılığa ve demokrasiye önem veren bireylere göre daha fazla nomofobik eğilim gösterdiği ifade edilmektedir (Arpaci, 2019). Yapılan bir çalışmada yaş, akıllı telefon kullanımıyla ilişkili değişkenler, cinsiyet, not ortalaması, sosyal kaygı düzeyleri, erteleme eğilimi nomofobiyi yordayan değişkenler olarak belirtilmiştir; nomofobik davranış sosyal kaygı ile pozitif yönlü ilişki gösterirken erteleme eğilimi ile ilişkili bulunmamıştır (Tárrega-Piquer ve ark., 2023). Nomofobinin uykusuzluk, stres, aşırı akıllı telefon kullanımı ile daha da kötüleştiği belirtilmektedir (Arora ve Chakraborty, 2020). Erkek üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyini etkileyen faktörlerin incelendiği bir çalışmada; günde ortalama 5 saatin üzerinde cep telefonu kullanımı mevcudiyeti, ayda ders dışı okunan kitap sayısının dördün altında olması, not ortalamasının düşük olması, sosyal medya kullanımı, powerbank veya şarj cihazının yanında taşınması gibi faktörlerin nomofobi puanını artırdığı belirtilmiştir (Özalp, 2021).

2.3.5. Nomofobi Sonuçları/Etkileri

Dijital çağın tipik bir halk sağlığı sorunu haline gelen nomofobinin özgüveni, kaygıyı, stresi, akademik başarıyı, kişiliği olumsuz etkilediği, fiziksel ve zihinsel olumsuz sağlık sonuçlarının olduğu, bireyde fiziksel ve davranışsal değişikliklerin oluşmasına yol açtığı belirtilmektedir (Rodríguez-García ve ark., 2020).

Yüksek oranda cep telefonuna maruz kalan genç yetişkinlerde; zihinsel aşırı yüklenme, diğer aktivitelerin ve kişilerin ihmal edilmesi, zaman baskısı, uyku sorunları,

hiçbir zaman özgür hissedememe, tüm çağrılara ve iletilere cevap verememekten duyulan suçluluk, iş ve özel hayatı ayıramamaktan kaynaklanan rol çatışmaları, bağımlılık ve radyasyon endişesi gibi sorunlar bildirilmiştir (Thomé ve ark., 2010). Ek olarak akıllı telefonda gelebilecek olası yıkıcı iletişim ve bilgi neticesinde kötü kalitede bir iletişim ihtimali ve ulaşılabilir olmamaktan duyulan stres de en büyük endişe oluşturan durumlar olarak vurgulanmıştır (Thomé ve ark., 2010).

Akıllı telefonların ekran ışıklarının (özellikle mavi dalga boyundaki ışıkların) melatonin aktivitesini engellediği ve bunun derinliği olmayan, onarıcı etkinliği bulunmayan uykuya yol açarak uyku sorunlarına neden olduğu bilinmektedir (Shechter ve ark., 2018). Jahrami ve arkadaşları çalışmalarında nomofobinin klinik olarak anlamlı bir şekilde uykusuzlukla doğrusal olarak çift yönlü ilişkili olduğunu ancak yaş, cinsiyet, telefonun ekran boyutu gibi faktörlerle ilişkili olmadığını ifade etmişlerdir (Jahrami, ve ark., 2021b). Uyku tatminsizliğinin uykusuzluk ve nomofobinin ortak bir bileşeni olduğu ifade edilmiş ve nomofobik bireylerin tespitinde yüksek düzeyde bir tanısal doğruluğa (duyarlılık %75,13, özgüllük %100) sahip olduğu ifade edilmiştir (Jahrami ve ark., 2022a). Bir çalışmada nomofobinin yiyecek bağımlılığı ile ilişkisi değerlendirilmiş ama ilişkili olmadığı gösterilmiştir (H. Jahrami ve ark., 2021a).

Akıllı telefon kullanıcıları tarafından bildirilen diğer bir fiziksel olumsuz etki kas iskelet sistemi şikayetleridir ve yaygınlığı %1-67,8 arasında değişmektedir, boyun en fazla şikayet bildirilen bölgedir (Xie ve ark., 2017). Nadar ve arkadaşları nomofobik bireylerin üst ekstremitte semptomları bildirdiğini ancak nomofobi puanlarının sadece baş parmaktaki semptomların anlamlı bir belirleyicisi olduğunu ifade etmiştir (Nadar ve ark., 2023). Nomofobik bireylerde daha yüksek oranlarda gözde gerginlik ve sulanma, yorgunluk/baş ağrısı, uyku güçlüğü, bilek ağrısı, omuz/boyun/sırt ağrısı olduğu ifade edilmiştir (Notara ve ark., 2021).

Nomofobinin genç erişkinlerde iş hayatında da belirgin sıkıntılara yol açtığı gözlenmiştir. Hemşirelerde yapılan bir çalışmada nomofobi düzeyi arttıkça hemşirelerin klinik karar verme algılarının azaldığı ve bunun da işle ilgili çeşitli tıbbi hatalara yol açtığı ifade edilmiştir (Yang ve ark., 2024). Trafikte cep telefonu kullanımının (konuşma ve mesaj gönderme) olası risklerini algılama kapasitesi en düşük ve en deneyimsiz grup olan genç sürücülerin dikkat dağınıklığı açısından risk altında olduğu ifade edilmektedir (Cazzulino ve ark., 2014).

2.3.6. Nomofobi ve Psikiyatrik Semptomlar

Nomofobi genç akıllı telefon kullanıcıları arasında önemli ve çok yönlü müdahaleler gerektiren davranışsal bir sorundur. Yüksek prevalans oranları büyük endişe kaynağıdır. Araştırmalar nomofobi ve aşırı akıllı telefon kullanımı nedeniyle artan psikolojik, duygusal, sosyal yan etkiler olduğunu göstermektedir (Notara ve ark., 2021). Nomofobinin ayrılık anksiyetesi, sosyal fobi, anksiyete bozukluğu, depresyon, hiperaktivite, karşıt olma davranışı, uyku sorunları, madde kullanım bozukluğu (alkol, tütün, esrar kullanımı) ile ilişkili olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Díaz-Geada ve ark., 2024; Jahrami ve ark., 2022b; Kuscı ve ark., 2021). Günümüzde nomofobinin pek çok psikiyatrik soruna yol açtığı düşünülmekte, zihinsel sağlık üzerine hem doğrudan hem de dolaylı etkileri araştırılmaktadır (Kuscı ve ark., 2021).

Nomofobi ve aşırı telefon kullanımının ; daha düşük uyku kalitesi, düşük öz değer, daha düşük iletişim becerileri, daha yüksek sosyal sıkıntı ve daha düşük algılanan sosyal desteğe yol açtığı bildirilmiştir (Osorio-Molina ve ark., 2021). Ayrıca nomofobinin uyku tatminsizliğine yol açarak gün içi işlevselliği düşürdüğü belirtilmekte (Jahrami ve ark., 2022b), Covid-19 salgını döneminde yapılan bir çalışmada düşük düzeyde nomofobi artışının psikolojik dayanıklılığı azalttığı ifade edilmektedir (Gökmen, 2022).

Nomofobi ve internalizan bozuklukların ilişkisi incelendiğinde; Gnardellis ve arkadaşlarının Yunanistan'da genç yetişkinlerde nomofobinin; depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkilerini inceledikleri çalışmalarında şiddetli nomofobisi bulunanların %40,6'sında ciddi düzeyde depresyon, %73,7'sinde anksiyete ve %32,7'sinde stresle ilişkili olumsuz duygu durum görülmüş, tüm sorunlar nomofobi ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuş, şiddetli depresyon ve anksiyeteye sahip bireylerin telefonlarını en fazla 10 dakikada bir kontrol ettikleri ve tüm günlük aktivitelerinde kullandıkları bildirilmiştir (Gnardellis ve ark., 2023). Sharma ve arkadaşları lise öğrencilerinde yaptıkları bir çalışmada nomofobinin depresyon, anksiyete ve düşük yaşam kalitesiyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu ve özellikle erkeklerde ortaya çıkan bir klinik durum olduğunu belirtmiştir (Sharma ve ark., 2019). Bano ve arkadaşları tıp fakültesi öğrencilerinde yaptıkları çalışmada şiddetli nomofobisi bulunan katılımcıların daha yüksek kaygı ve stres puanları bildirdiğini ifade etmişlerdir (Nusrat Bano ve ark., 2020). Farchhakh ve arkadaşları Lübnan'da genç erişkinlerle yaptıkları çalışmada şiddetli nomofobisi olan katılımcılarda anlamlı seviyede daha yüksek depresyon, kaygı,

uykusuzluk ve dürtüsellik olduğunu; orta düzeyde nomofobisi olan katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek stres bulunduğunu ifade etmişlerdir (Farchakh ve ark., 2021). Nomofobi ve sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğu ifade edilmiş, sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından “olumsuz değerlendirilme korkusu” nomofobi ile ilişkisi en güçlü olan alt boyut olarak belirtilmiştir (Kaleli, 2020). King ve arkadaşları panik bozukluğa sahip kişilerde kontrol grubu ile kıyaslandığında akıllı telefon yoksunluğuna bağlı olarak anksiyete, taşıkardi, solunum değişiklikleri, titreme, terleme, korku, panik ve depresyonda anlamlı artışlar olduğunu ortaya koymuş ve nomofobinin var olan psikiyatrik belirtileri artırabileceğini ifade etmiştir (King ve ark., 2014). Abdoli ve arkadaşları nomofobi için daha yüksek puanların, anksiyete, depresyon ve stres açısından daha yüksek puanlarla ilişkili olduğunu ancak uykusuzluk ve obsesif-kompulsif bozukluk puanları ile ilişkili olmadığını belirtmişler (Abdoli ve ark., 2023); Jahrami ve arkadaşları da nomofobi ile uykusuzluk arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ancak yiyecek bağımlılığı ile herhangi bir ilişki olmadığını ifade etmişlerdir (Jahrami ve ark.,2021). Nomofobinin depresyon ve anksiyeteye sebep olduğunu belirten çalışmaların yanı sıra anksiyete ve depresyon belirtilerine sahip bireylerin nomofobi geliştirebileceği de vurgulanmakta, çift yönlü bir ilişkiden bahsedilmektedir (Çakmakçı ve Öner, 2023; Thomée ve ark., 2011).

Literatür tarandığında gözlenebildiği kadarıyla dışa vurum bozuklukları ve nomofobi ilişkisini doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Göçü ve arkadaşları DEHB belirti düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir (Göçü, 2022). Çin’de ortaokul öğrencilerinde yapılan bir çalışmada dikkatsizlik ile akıllı telefonda geçirilen zaman arasında anlamlı bir ilişki saptanmış, en güçlü ilişkinin bir saatten fazla telefonda zaman harcayan öğrencilerde olduğu ifade edilmiştir (Zheng ve ark., 2014). Sporcularda yapılan bir çalışmada ise DEHB semptomlarının hem doğrudan hem de ihtiyaç hayal kırıklığı (temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması halinde duyulan psikolojik sıkıntı) yoluyla akıllı telefon kullanım puanıyla dolaylı olarak ilişkili olduğu gösterilmiştir (Li ve ark., 2021). Madde bağımlılığı ve nomofobi ilişkisini araştıran Diaz-Geada ve arkadaşları ise nomofobinin her iki cinsiyette aşırı alkol kullanımı ihtimalinin yüksekliği ve erkeklerde esrar tüketimiyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Díaz-Geada ve ark., 2024).

Kuşçu ve arkadaşları 139 ergenle yaptıkları hem içe atım hem de dışa vurum bozukluklarını değerlendirdikleri çalışmada; toplam kaygı ve hiperaktivitenin nomofobinin yordayıcısı olduğunu, tüm anksiyete ve depresyon belirtilerinin nomofobi ile ilişkili olduğunu, hiperaktivite ve karşıt olma belirtilerinin nomofobi ile ilişkili olduğunu, içe

yönelim bozukluğu bulunan ergenlerin nomofobinin iki alt boyutunda (bağlantıyı kaybetme ve bilgiye erişememe) dışı yönelim bozukluğu bulunan ergenlere göre daha yüksek puanlara sahip olduğunu belirtmişlerdir (Kuscu ve ark., 2021).

2.3.7. Nomofobi ve Benlik Saygısı

Benlik saygısı; Rosenberg (1965) tarafından insanların kendileri hakkında sahip oldukları olumlu veya olumsuz bir tutum olarak tanımlanmıştır (Rosenberg, 1965). Ergenlerde internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif ve çift yönlü bir ilişki olduğu birçok çalışmada ifade edilmektedir. Benlik saygısı arttıkça internet bağımlılığı azalmakta; internet bağımlılığı arttıkça benlik saygısı azalmaktadır (Chen ve ark., 2020; Pantic ve ark., 2017). Buna karşın Totan ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmada benlik saygısının internet bağımlılığı üzerine etkisinin olmadığını ifade etmiştir (Totan ve ark., 2019.).

Alan yazın tarandığında gözlemlenebildiği kadarıyla doğrudan nomofobi ve benlik saygısı ilişkisini inceleyen çalışmaların sayıca az olduğu görülmektedir. Vagka ve arkadaşları üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada benlik saygısı düşük olan öğrencilerin, normal/yüksek olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde nomofobi sergileme olasılığının iki kat daha fazla olduğunu ayrıca günlük aktivitelerde daha çok akıllı telefon kullandıklarını ifade etmişlerdir (Vagka ve ark., 2023a). Villar ve arkadaşları benlik saygısı ile nomofobi arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğunu belirtmiş, düşük benlik saygısı olan kişilerin ekranın diğer tarafında kendilerini korunmuş hissettiklerini ve sanal dünyada kendilerini daha iyi ifade ettikleri için sıklıkla başka insanlarla iletişime geçerek güvence arama gereksinimi içinde olduklarını, aşırı telefon kullanımı ve bağımlılığa duyarlı hale geldiklerini ifade etmiştir (Argumosa-Villar ve ark., 2017). Garcia ve arkadaşları nomofobinin kişiliği, kaygıyı, stresi, benlik saygısını, akademik performansı ve diğer fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarını olumsuz etkilediğini belirtmiştir (Rodríguez-García ve ark., 2020).

Ülkemizde üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırma sonucunda nomofobi ve benlik saygısı arasında orta güçte doğrusal anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Çelik, 2022). Aynı çalışmada nomofobinin bağlantıyı kaybetme alt boyutunun puanının artışı ile olumsuz benlik saygısı puanlarının artışı arasında orta güçte anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bu da bağlantıyı kaybetme boyutunun ana unsuru sosyal medya kullanımı olduğu için diğer boyutlara kıyasla benlik saygısını daha fazla düşürdüğü şeklinde yorumlanmıştır (Çelik,2022). Yine ülkemizde

üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada cep telefonu bağımlılık düzeyi ile benlik saygısı arasında negatif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Bulduklu ve Koçak, 2021). Nomofobi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Çelik İnce, 2021).

Gnardellis ve arkadaşları benlik saygısının nomofobi ile depresyon, anksiyete, stres üçlüsü arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olduğunu, benlik saygısı arttıkça bu düzenleyici etkinin arttığını ifade etmişlerdir (Gnardellis ve ark., 2023). Emosyonel zeka ve benlik saygısının bağımlılık yapıcı internet davranışlarına karşı koruyucu bir rol üstlendiği belirtilmekte, internet bağımlılığının azaltılmasına yönelik programlarda bu iki bileşenin yer alması gerektiği vurgulanmaktadır (Sechi ve ark., 2021).

2.3.8. Nomofobi ve Algılanan Ebeveyn Tutumu

Ebeveynlik nesilden nesle değişen kültürel standartlara göre anne babaların çocukların ihtiyaçlarını karşılama biçimidir. Çocuklar zor durumlarla yüzleşmek için olumlu ebeveynliğe ihtiyaç duyarken, bilişsel gelişim, duygusal denge ve düşüncenin olgunlaşması için duyarlı ebeveynlik gerekmektedir. Olumsuz, düşmanca ebeveynliğin depresyon ve sosyal sorunlara neden olduğu belirtilmiş; ebeveynlik stillerinin (otoriter, izin verici ve ilgisiz ebeveynlik) bir çocuğun davranışı üzerinde psikolojik etkileri olduğu ifade edilmiştir (Lanjekar ve ark., 2022).

Maccoby ve Martin anne baba tutumunu duyarlılık ve talepkarlık/denetim olmak üzere iki yönlü incelemişler ve buna dayanarak toplamda “otoriter, demokratik, izin verici-hoşgörülü, izin verici-ihmkâr” olmak üzere dört çeşit ebeveyn tutumu tanımlamışlardır. Demokratik ebeveynler hem denetleme/talepte hem de kabul/ilgide yüksek; otoriter ebeveynler denetleme/talepte yüksek, kabul/ilgide düşük; izin verici-hoşgörülü ebeveynler kabul/ilgide yüksek, denetleme/talepte düşük; izin verici-ihmkâr ebeveynler ise hem kabul/ilgide hem de denetleme/talepte düşüktürler. Ebeveyn tutumları arasındaki farklılıklarda anne baba ilgisi önem arz etmektedir (Maccoby, 1983; Yılmaz, 2000).

İnternet bağımlılığı bulunan ergenlerin algılanan ebeveyn tutumlarının değerlendirildiği bir çalışmada, ergenler hem anne hem baba tutumlarını duygusal sıcaklıktan yoksun, aşırı ilgili, reddedici ve cezalandırıcı (yalnızca anneler) olarak derecelendirmiş, yetersiz disiplin veya aşırı koruyucu davranışlar gibi ebeveynlik yaklaşımlarının, internet bağımlılığının gelişiminde rol oynayabileceği öne sürülmüştür (Xiuqin ve ark., 2010). Erkeklerde annenin duygusal sıcaklığı internet bağımlılığı ile

doğrudan bağlantılı bulunurken; kadınlarda babanın cezalandırıcılığı ve aşırı müdahalesi internet bağımlılığı ile doğrudan ilişkili bulunmuştur (Liu ve ark., 2024). Karaer ve arkadaşları yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı bulunan gençlerin anne babalarının daha az duygusal ulaşılabilirliğe sahip olduklarını ve kabul/ilgi, izleme/denetim alanlarında daha sık yetersiz olduklarını ifade etmiş, daha düşük anne baba denetiminin internet bağımlılığını anlamlı derecede öngördüğünü belirtmişlerdir (Karaer ve Akdemir, 2019). Bir başka çalışmada ise anne baba tutum ölçeğinde ebeveynlikte kabul/ilgi boyutu dışındaki tüm değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığının negatif yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir (Yıldırım,2018). Altıntaş ve arkadaşlarının çalışmasında ise; problemli internet kullanımının demokratik tutum ile düşük seviyede negatif yönde, koruyucu-istekçi tutum ve otoriter tutum ile orta seviyede pozitif yönde ilişkiler gösterdiği belirtilmiştir (Altıntaş, 2016). Literatürde gözlenebildiği kadarıyla nomofobi ve algılanan ebeveyn tutumu ilişkisini inceleyen çalışma bulunmamaktadır.

2.4. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

2.4.1. Sosyal Medya Kavramı

Sosyal ağ siteleri, kullanıcıların kişisel profiller oluşturabildikleri, site üzerinden gerçek hayattaki arkadaşlarıyla etkileşim sağlayabildikleri, ortak ilgi alanları vasıtasıyla yeni arkadaşlıklar kurabildikleri sanal topluluklardır. Kullanıcılar sınırlı bir çerçevede genel veya yarı genel bir profil oluşturabilir, bağlantıları paylaşacakları kullanıcıların listesini belirleyebilir, kendi bağlantı listelerini ve sistem içerisinde başkaları tarafından oluşturulan bağlantıları inceleyebilirler (Boyd ve Ellison, 2007). Günümüzde sanal iletişimin merkezi haline gelen sosyal medya; kullanıcılar arasında karşılıklı fotoğraf, yazı, video ve medya paylaşımına olanak tanınması, zaman ve mekân sınırlamasının bulunmaması, toplu iletişime izin verdiği için paylaşımın daha hızlı ve kolay gerçekleşmesi, insanlar arası bağlantının devamlılık arz etmesi, maliyetinin olmaması, erişimin kolay olması, kullanım kolaylığı ve değişikliğe izin vermesi gibi özellikler barındırmaktadır (Bat ve ark., 2010).

1997'de insanların birbirleriyle en fazla 6 derece uzaklıkta olduğu düşüncesinden hareketle kurulan Sixdegrees sosyal ağ sitelerinin başlangıcı olarak kabul edilmektedir, insanların başkalarıyla bağlantı kurmasına ve onlara mesaj göndermesine olanak sağlayan bu site sürdürülebilir bir işletme olmayı başaramamış ve 2000 yılına gelindiğinde hizmete kapanmıştır (Boyd ve Ellison, 2007). 2000 yılından sonra gerek sosyal hayat gerekse iş

yaşamı için pek çok sosyal ağ sitesi piyasaya sürülmüş, 2004 yılında en başarılı sosyal ağ sitelerinden biri olarak kabul edilen ve ilk aşamada Harvard öğrencileri için kapalı bir sanal topluluk olarak tasarlanan Facebook kurulmuştur (Boyd ve Ellison, 2007; Kuss ve Griffiths, 2011).

Sosyal medya türleri ele alındığında Sosyal Ağ Siteleri teriminin “katılımcıların bir profil ve kişisel çevrimiçi bir ağ oluşturabildiği siteler” şeklinde genel bir tanım olarak ifade edildiği görülmektedir. Sosyal ağ sitelerinin alt grupları aşağıda listelenmiştir:

Sosyal siteler: MySpace, Facebook, Twitter, İnstagram, Tik Tok, Snapchat

Fotoğraf Paylaşımı: Titreme, PhotoBucket.

Video Paylaşımı: YouTube

Profesyonel ağ siteleri: LinkedIn, Ning

Bloglar: Blogger.com, Wordpress

Wiki'ler: Wetpaint, PBWiki.

İçerik etiketleme: MERLOT, SLoog.

Sanal dünyalar: SL, Aktif Dünyalar, There, Whyville, Club Penguin, HiPiHi (Dawley., 2009)

Çalışmamızda sosyal medya bağımlılığı başlığı altında Facebook, Twitter, İnstagram ve Tik Tok olmak üzere gençler arasında kullanım sıklığının ve kültürel, psikolojik etkisinin daha fazla olduğu düşünülen toplam 4 sosyal sitenin kullanımını incelenecektir. Facebook 2004 yılında Mark Zuckerberg tarafından kurulmuş olup, kullanıcılarına site üzerinden arkadaş edinme, var olan arkadaşlarla iletişimde olma, bilgi paylaşma olanağı sağlayan bir sosyal sitedir. Dünya çapında çok hızlı yayılım göstermiş ve eğlence, oyun, gündemi takip etme ve yayıncılık gibi ek özellikleri siteyi daha da cazip hale getirmiştir (Uluç, 2017). Twitter’in kelime anlamı “kuş cıvıltısı”dır. 2006 yılında Jack Dorsey ve arkadaşları 140 karakter sınırı ile metin paylaşımına izin veren bu siteyi kurmuştur. Kısa anlık veri paylaşımları ve duyuru için kullanılabilmesi Twitter’in etkisini artırmaktadır. Kurumsal yapılar, sanatçılar vb. çevrelerde kullanımı popüler ve yaygındır (Uluç, 2017). İnstagram bireylere fotoğraflarını paylaşma imkânı tanıyan bir sosyal sitedir, 2010 yılında Kevin Systom ve Mike Krieger tarafından kurulmuştur (Uluç, 2017). Tik Tok ise Eylül 2016’da Zhang Yiming tarafından kurulmuştur. Özellikle genç kullanıcıları playback videoları görüntülemeye, oluşturmaya ve bunlara yorum yapmaya teşvik eden bu site, kullanıcı sayısını gün geçtikçe artırmaktadır (Montag ve ark., 2021).

Kuruluşundan itibaren hızlı bir büyüme gösteren sosyal ağ siteleri günümüzde tüm dünyada ve ülkemizde yaygın olarak kullanılmaktadır. We are Social 2023 raporuna göre

dünya çapında sosyal medya kullanımı 4,76 milyar olarak ifade edilmiş, bir önceki yıla göre %3 artış oranı bildirilmiştir (We Are Social, 2023). Ülkemizde ise 2023 yılında en çok kullanılan sosyal medya araçları; Instagram (%90,6), Whatsapp (%88,8), Facebook (%72,6), Twitter (%66,5), Telegram (%52,5) olmuştur (We Are Social, 2023). En çok zaman harcanan uygulamalar sırasında Instagram ilk sırada yer alırken, Tik Tok %11,2'lik önemli bir artış göstermiştir (We Are Social, 2023).

2.4.2. Sosyal Medyanın Kullanım Amaçları

Bireylerin teknolojinin de etkisiyle sosyal medyayı çok çeşitli amaçlarla kullandığı bilinmektedir ancak en sık kullanım sebebinin var olan sosyal ağları geliştirmek olduğu belirtilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal medya kullanım motivasyonları ise; daha yüksek bir sosyal kimliğe sahip olmak, sanal ortamda var olmak, doyum sağlamak, eğlence, bilgi edinmek, bir grupta özdeşleşme ihtiyacı, sosyal nedenler (aile ve arkadaşlarla bağlantıda kalmak, sık görmediği arkadaşlarından haber almak, irtibatta oldukları ile plan yapmak), yüz yüze iletişimi tercih etmemek, gerçek iletişime kıyasla daha zayıf bağların da kurulmasına izin verdiği için sosyal medyada daha kolay sosyal sermaye oluşturulması, sosyal sermayenin katkısıyla iletişimde köprü kurmak olarak ifade edilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011).

Ülkemizde üniversiteli gençler ile yapılan bir çalışmada gençlerin sosyal medyayı en fazla eğlence, iletişim, günlük olayları takip etmek için kullandığı, en az ise insanlara ulaşmak, bireysel takdim, bilgi paylaşmak ve insanları daha yakından tanımak için kullandıkları bildirilmiştir (Çömlekçi ve Başol, 2019). Aynı çalışmada müzik dinlemek, bilgiye ulaşmak, iletişim, gündem takibi gibi bir amaç çerçevesinde sosyal medya kullanımının sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı ilişkisinin olmadığı ifade edilmiştir (Çömlekçi ve Başol, 2019).

Kıran ve arkadaşları (2020) cinsiyete göre sosyal medya kullanım motivasyonlarının değişiklik gösterdiğini belirtmiştir. Kadınların erkeklere oranla alışveriş, moda, film, müzik gibi konularda yeni trendleri takip etmek için sosyal medyayı daha aktif kullandıkları; erkeklerin de yeni insanlar tanımak amacıyla sosyal medyayı kadınlardan daha fazla tercih ettikleri bildirilmiştir. Güncel kalmak ve iş fırsatları aramak ise her iki cinsiyet için ortak kullanım amaçları olarak ifade edilmektedir (Kıran ve ark., 2020).

2.4.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, sorunlu sosyal medya kullanımı ve kompulsif sosyal medya kullanımı; bağımlılığa benzer semptomlar ve/veya azalmış öz-düzenleme ile karakterize edilen uygunsuz sosyal medya kullanımını ifade etmek için birbirinin yerine kullanılan kavramlardır (Sun ve Zhang, 2021). Bunlardan en yaygın kullanılanı “sosyal medya bağımlılığı” terimidir. Ancak sosyal medya kullanımının riskli bir deneyim olabilmesine karşın aşırı patolojikleştirilmemesi gerektiğini, bağımlılık olarak kavramsallaştırılmasının erken olduğunu düşünen klinisyenler de bulunmaktadır (Tullett-Prado ve ark., 2023). Kuss ve Griffiths (2017) yayınladıkları derlemenin sonucunda; sosyal medyanın sık ve problemsiz alışılmış kullanımı ile problemlili ve muhtemelen bağımlılık yapan kullanımı arasında ince bir sınır olduğunu belirtmiş ve maddeyle ilişkili bağımlılıklardaki semptom ve sonuçları yaşayan kullanıcıların sosyal ağ bağımlısı olabileceğini öne sürmüştür (Kuss ve Griffiths, 2017). Griffiths ve arkadaşları; sosyal medyanın aşırı kullanımının bir davranışsal bağımlılık olabileceğini belirtmişler, internet bağımlılığı tanı bileşenlerini model olarak sosyal medya bağımlılığında “belirginlik, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk semptomları, nöks, çatışma” olmak üzere geleneksel madde bağımlılığında da yer alan toplam 6 kriter öne sürmüşlerdir (Griffiths, 2005; Kuss ve Griffiths, 2017). Andreassen ve arkadaşları (2014) sosyal medya bağımlılığını sosyal medya ile aşırı meşgul olmak, bu sitelere bağlı kalmak için aşırı istek duymak ve bu mecralarda sosyal hayattaki diğer etkinlikleri, öğrencilik/iş hayatını, iletişimi, ruh halini zedeleyecek kadar çok zaman harcamak olarak tanımlamışlardır (Andreassen ve ark., 2014).

Sosyal medya bağımlılığı kavram olarak tarihsel süreçte çeşitli araştırmacılar tarafından ele alınmıştır. Araştırmacılar daha önceleri hızlı gelişimi nedeniyle Facebook bağımlılığına yönelmiş ancak farklı sosyal medya uygulamalarının da yaygınlaşmasıyla Facebook bağımlılığı terimi günümüzde geçerliliğini yitirmiş yerini daha genel bir tanım olan “sosyal medya bağımlılığı” terimi almıştır (Kuss ve Griffiths, 2017). DSM-V’ te kumar oynama bozukluğu hariç diğer davranışsal bağımlılıklar, bu davranışlara ilişkin çalışmaların yetersiz görülmesi gerekçesi ile bağımlılık kapsamında değerlendirilmemiştir (Grant ve Chamberlain, 2016). Sadece sanal oyun bağımlılığı “internette oyun oynama bozuklukları” şeklinde tanılanmıştır, sosyal medya bağımlılığı ise henüz ne DSM-V ne de ICD-11 gibi tanılama sistemlerinde yer almamaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Grant ve Chamberlain, 2016).

Yapılan bir çalışmada tanılama sistemlerinde yer bulamayan sosyal medya bağımlılığının DSM-V' te yer alan internette oyun oynama bozukluğu ile benzer özellikler ve semptomlar gösterdiği; ergenlerin psikososyal yaşantılarını ve akademik işlevselliklerini kötü etkilediği, davranışsal bağımlılıklarla benzer sonuçları paylaştığı ifade edilmektedir (Van den Eijnden ve ark., 2018). Sosyal medya bağımlılığının tanısı ve sınıflandırılmasına ilişkin tartışmalar devam etmektedir. Young'ın internet bağımlılığını 5 alt kategoriye ayırdığı çalışmasında, sosyal medya bağımlılığının sanal ilişki bağımlılığı kategorisinde incelenmesi gerektiği Kuss ve arkadaşları tarafından vurgulanmıştır (Kuss ve Griffiths, 2017). Ayrıca aynı çalışmada sosyal ağlara katılmanın mobil teknolojilerin kullanımında önemli bir aktivite olduğu belirtilmiş; bir şeyleri kaçırma korkusu (FOMO), nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığının ayrı birer bağımlılıktan ziyade sosyal medya bağımlılığının birer parçası olabileceği, sosyal medya bağımlılığının en kapsayıcı teknolojik bağımlılık olduğu öne sürülmüştür (Kuss ve Griffiths, 2017).

2.4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Semptomları/Klinik Özellikleri

“İnternette oyun oynama bozukluğu” ile sosyal medya bağımlılığının benzer özellikleri olduğu ifade edilmekte ve “İnternette oyun oynama bozukluğu” için önerilen tanı kriterlerinin sosyal medya bağımlılığı için de düzenlenerek kullanılabilmesi öne sürülmektedir (Van den Eijnden ve ark., 2018). Aşağıda “İnternette oyun oynama bozukluğu” için önerilen tanı kriterleri belirtilmiştir. DSM-V son 12 ayda dokuz kriterden beş veya daha fazlasının bulunmasıyla klinik tanının konulabileceğini ifade etmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

- 1)Çevrimiçi veya çevrimdışı oyunla meşgul olma,
- 2)Oyun bırakıldığında çekilme semptomlarının olması,
- 3)Oyuna giderek daha fazla zaman ayırma ihtiyacı (tolerans),
- 4)Oyuna katılımı kontrol etmeye yönelik başarısız girişimler,
- 5)Oyun dışındaki eğlence, hobi vb diğer faaliyetlerden vazgeçme,
- 6)Yaşanan psikojik ve sosyal sorunlara rağmen oyun oynamaya devam etme,
- 7)Oyun oynama miktarı/zamanı hususunda yalan söylemek,
- 8)Oyun nedeniyle önemli bir fırsatı (iş, eğitim, ilişki, kariyer)kaçırmak veya tehlikeye atmak (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013)

İnternette oyun oynama bozukluğu ve internet bağımlılığı kriterlerine paralel olarak; sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin de “aşırı sosyal medya kullanımı, aşırı kullanım

sebebiyle aktivitelerin ihmal edilmesi, kullanma isteğini doyuramama, aşırı kullanımın sosyal ilişkilere zarar vermesi, sosyal medyayı negatif duygu durum ve hayat stresinden bir kaçış unsuru olarak görme, kullanımı bırakma veya azaltmada sorunlar yaşama, sosyal medya kullanımının mümkün olmadığı anlarda gergin ve sinirli hissetme ve kullanım süresi ve miktarına yönelik yalan söyleme” şeklinde belirtiler gösterdikleri ifade edilmiştir (Savcı, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı alt faktörler (meşguliyet, tekrarlama, duygu durum düzenleme, çatışma) açısından incelendiğinde sosyal medya ile meşgul olma davranışı arttıkça tekrarlama, duygu durum düzenleme, çatışma yönündeki eylemlerin de artacağı; sosyal medyada geçirilen sürenin bağımlılığın en önemli yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Aktan, 2018). Sosyal medya bağımlılığı olan bireylerde sık kontrolle ilişkili obsesif semptomlar oluşmaktadır. Sosyal medyada sürekli maruz kalınan içerikler stres seviyesini artırmakta ve stresin fiziksel etkileri de somatizasyon seviyelerinin artışına katkı sağlamaktadır (Karadağ, 2019).

2.4.5. Epidemiyoloji

Sosyal medya bağımlılığı tüm dünyada önemli bir sorun olmakla birlikte yaygınlığı sınıflandırma şemalarına, kültüre, yaşa göre değişkenlik göstermektedir. 2021 yılında toplam 32 ülkeden 34798 katılımcıyı değerlendiren bir meta-analizde toplam prevalansın %5-29 aralığında değiştiği belirtilmiştir (Cheng ve ark., 2021). Kültürler arası belirgin farklar gözlenmekte; kolektivist kültürlerde elde edilen prevalans tahmininin (%31), bireyselliği öne çıkaran kültürlerde (%14) kıyasla iki kat daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Cheng ve ark., 2021). Meng ve arkadaşları 2022 yılında yayınlanan toplam 31 çalışmanın ve 72.561 kişinin dahil edildiği meta-analizde sosyal medya bağımlılığının genel yaygınlığının %17,42 olduğunu, coğrafi açıdan akıllı telefon bağımlılığı ile paralellik gösterdiğini; Güney Doğu Asya bölgesindeki yaygınlığın diğer bölgelere göre en yüksek (%59,36) orandayken, Amerika’daki yaygınlığın en düşük (%11,66) oranda olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca yaygınlığın düşük-orta gelir bölgelerinde (%63,83), yüksek gelirli (%16,12) ve üst orta gelirli (%21,26) bölgelere göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir (Meng ve ark., 2022b). 2023 yılında yapılan bir başka araştırmada ise pandemi etkisiyle düşük orta gelirli ülkelere göre çok daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Casale ve ark., 2023). Aynı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve sorunlu kullanımının düşük gelirli

ülkelerde daha yüksek olduğu, düşük gelirli ülkeler dışında son 7 yılda genel olarak bağımlılık puanlarında artış yaşanmadığı, yaygınlığın yaşa ve cinsiyete göre farklılık göstermediği belirtilmiştir (Casale ve ark., 2023).

Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde; Kitiş ve arkadaşları Ankara'da 998 lise öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında ergenlerin %67,2'sinin değişen derecelerde sosyal medya bağımlısı olduğunu, %7,8'inin yüksek ya da çok yüksek düzeyde bağımlılığa sahip olduğunu ancak katılımcıların %51,2'sinin sosyal medya bağımlısı olmadığına inandıklarını belirtmiştir (Kitiş ve ark., 2022). Doğrusever (2021)'in Siirt'te lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada ergenlerin %20'sinin sosyal medya bağımlısı olduğu (%13 kız ve %7 erkek) ifade edilmiştir (Doğrusever, 2021). Depboylu ve arkadaşları da 2022 yılında 1232 lise öğrencisi ile yaptıkları araştırmada her üç ergenden birinde orta düzeyde sosyal medya bağımlılığı saptadıklarını, kız ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Yurtdaş-Depboylu ve ark., 2022). Tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan 2023 yılına ait bir çalışmada ise sosyal medya bağımlılığının toplam yaygınlığı %6,1 saptanırken; cinsiyete göre yaygınlık erkeklerde %4,8 ve kadınlarda %7,4 olarak ifade edilmiştir (Sayili ve ark., 2023). Günay ve arkadaşları ise İç Anadolu bölgesinde bir ilde 1363 ergen ile yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığı yaygınlığını %24,4 saptamış, ergenlerin %25,7'sinin günde ortalama 4 saatini sosyal medyada geçirdiğini belirtmişlerdir (Caner ve ark., 2022).

2.4.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Risk Faktörleri

Sosyal medya kullanımı küresel nüfusun özellikle gençlerin çoğunun hayatının önemli ve büyüyen bir parçası olmakla birlikte bağımlılık yapıcı potansiyeli olduğu bildirilmektedir (Andreassen, 2015; Kuss ve Griffiths, 2017) Çalışmalar sosyal medya kullanımı ile pek çok fiziksel ve ruhsal sağlık sorunu arasındaki çift yönlü ilişkiyi ortaya koymuştur (Bozzola ve ark., 2022). Bu bölümde sosyal medya bağımlılığını yordayan faktörleri ele alan çalışmalar incelenecektir.

Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve internet bağımlılığını tahmin eden psikolojik risk faktörlerini araştıran bir çalışmada hiyerarşik regresyon modelinden elde edilen sonuçlara göre, kızların, yaşı daha küçük ergenlerin, fiziksel olarak çekici bir beden imajına ve rahatlamış, nevrotik ve dışa dönük bir kişiliğe sahip olanların sosyal medyayı daha sık kullanma eğiliminde olduğu belirtilmiş, ek olarak cinsiyet ve fiziksel çekicilik bir araya geldiğinde sosyal medya kullanımını en iyi şekilde açıkladığı ifade edilmiştir. (Peris ve ark.,

2020)Başka bir çalışmada genç yaş, ruhsal sıkıntı ve anlık mesajlaşma servislerini kullanma süresi sorunlu sosyal medya kullanımı ile ilişkili bulunmuştur (Henzel ve Håkansson, 2021) Üniversiteye hazırlanan öğrencilerde sosyal medyanın da dahil olduğu dijital bağımlılığın potansiyel risk faktörlerini araştırıldığı bir çalışmada öğrencilik durumu, önceki deneme sınavlarından memnuniyet, ortalama aylık harcama ve depresyondan oluşan modelin dijital bağımlılığı tahmin etmede %56.2'lik bir varyansı açıkladığı belirtilmiştir (Al-Mamun ve ark., 2024) Kadın olmak ve kişilik özelliği kaygısında daha yüksek puan almak da sosyal medya bağımlılığı açısından risk faktörleri olarak bildirilmektedir (Ciacchini ve ark., 2023). Ülkemizde ergenlerde sosyal medya kullanımı ve psikolojik bozukluklar ilişkini araştıran bir çalışmada regresyon analizinde düşmanlık-öfke, paranoid düşünce ve psikotizm ve sosyal medya günlük kullanım süresi değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığının anlamlı birer yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Bilgin, 2018).Yine ülkemizde yapılan bir başka çalışmada sosyal medya bağımlılığı düzeyi, kullanım sıklığı, kullanım süresi ve depresyonun sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı belirtilmiştir (Balcı ve ark, 2018; Balcı ve ark., 2024). Thomas ve arkadaşları ise genel nüfusta yetişkinlerin de dahil edildiği anket çalışmalarında sosyal medya bağımlılığı için altı farklı öngörücü faktör belirtmiş bunlar; sosyal medyada geçirilen zaman, sosyal medyadan uzak kalma dönemini tamamlayamamak ya da tamamlamama isteksizliği, genç yaş, ulusal kültür, ebeveynlik (küçük bir çocuğun ebeveyni olmak), kolektivist toplum üyesi olmak olarak açıklanmıştır (Thomas ve ark., 2022)

2.4.7. Sosyal Medya Bağımlılığının Etkileri/Sonuçları

Sosyal ağ sitelerinin kullanımı kültür, yaş, ülke, meslek açısından pek çok farklı insanı bir araya getirmiştir. Artık yeni ve istenildiğinde dahil olunabilen ortak bir kültür oluşmaktadır (Uluç, 2017). Bu kapsayıcı kültüre dahil olmak isteyen bireyler doğrudan iletişim kurmak yerine daha fazla aracılı hayatlar yaşamaya başlamıştır. Sosyal ağ oluşturmak var olmanın ve ilişki kurmanın bir yolu olarak görülmüş, her zaman ve her yerde insanlarla “bağlantıda kalmak” giderek önem kazanmıştır. Özellikle gençlerin çevrimiçi ağ oluşturma kültürünün bir üyesi haline geldiği görülmektedir. Bu sürekli bağlantıda kalma halinin olumlu ve olumsuz pek çok sonucu bulunmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017)

Sosyal medya kullanımının negatif etkileri literatürün büyük bir bölümünü oluştursa da pozitif etkiler de bildirilmektedir. Aktif sosyal medya kullanımının algılanan sosyal yeterlilik üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ve sosyal medya kullanımının ergenlere

sosyal ilişkilerini sürdürmede yardımcı olduğu belirtilmiştir (van den Eijnden ve ark., 2018).Covid-19 salgını sırasında birebir iletişim, çevrimiçi karşılıklı ilişkiler, komik ve olumlu içeriklerin karşılıklı paylaşımını içeren sosyal medya kullanımının sosyal ve zihinsel refahı artırdığı ve ergenlerin pandemi sırasında yüz yüze sosyal deneyim eksikliğiyle başa çıkmalarına yardımcı olduğu, sosyal medyayı mizahi bir başa çıkma aracı olarak kullanmalarının mutluluk seviyelerini artırdığı ifade edilmiştir (Marciano ve ark., 2022).

Olumsuz etkiler incelendiğinde; akademik başarı açısından yoğun sosyal medya kullanımının ergenlerin genel not ortalaması üzerinde küçük bir olumsuz etkisi olduğu ifade edilmiş; sosyal medya bağımlılığının psikolojik refahı ve yaşam memnuniyetini azalttığı gösterilmiştir (Van den Eijnden ve ark., 2018). Bozzola ve arkadaşları sorunlu sosyal medya kullanımının depresyon, anksiyete, obezite, sağlıksız beslenme davranışı, psikolojik sorunlar, uyku bozukluğu, bağımlılık, kaygı, cinsiyetle ilgili sorunlar, siber zorbalık, istenmeyen cinsel materyallere maruz kalma, davranış sorunu, beden imajı, fiziksel hareketsizlik, kas-iskelet sistemi sorunları, görme sorunları (miyop, göz yorgunluğu, kuruluk, bulanık görme, tahriş, yanma hissi gibi),diş çürükleri, baş ağrısı gibi bir dizi klinik durum ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır (Bozzola ve ark., 2022).

Bir literatür incelemesinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, kaygı, dikkat problemleri, dürtüsellik, kendine zarar verme ve stres arasında güçlü ilişkiler bildirilmiş; sosyal medyanın aşırı kullanımının öz kontrolün azalması, uyumsuz davranışlar ve duygusal sorunlarla bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Montag ve ark., 2024). Siber zorbalık, siber taciz, siber mağduriyet, yaşa uygun olmayan içerikle erken temas ve mahremiyetle ilgili sorunlara ilişkin olumsuz sonuçlar, ergenlerin sosyal medyaya sınırsız maruz kalması ve yetersiz ebeveyn eğitimi gibi sorunlar bildirilmiş, sorunlu kullanımın sosyal stresi artırarak akran zorbalığı deneyimleri ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Montag ve ark., 2024).

2.4.8. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikiyatrik Semptomlar

Sosyal medya bağımlılığında son yıllarda özellikle düşük gelirli ülkelerde birincil ve ikincil bir artış vurgulanmaktadır, dolaylı artış düşük ruh sağlığı ile bağlantılı bulunmuştur (Casale ve ark., 2023). Sosyal medya bağımlılığı ve psikiyatrik bozukluk ilişkisi pek çok çalışmada belirtilmiştir (Bozzola ve ark., 2022). Bozzola ve arkadaşları gerçekleştirdikleri derlemede sosyal medya bağımlılığında en sık görülen sorunların ruh sağlığı sorunları (depresyon, anksiyete ve bağımlılık) olduğunu bildirmişlerdir (Bozzola ve ark., 2022). Bunun yanında uykuya geç dalma, uyku süresi ile ilgili değişiklikler, daha kötü uyku kalitesi,

dikkat ve öğrenme bozuklukları, yasa dışı madde kullanımı, yüksek riskli cinsel davranışlar, siber zorbalık, beden imajı endişesi, daha düşük yaşam memnuniyeti, daha düşük mutluluk, daha yüksek içselleştirme ve dışsallaştırma belirtileri, tütün kullanımı, kendine zarar verme eğilimi, saldırganlık da sosyal medya kullanımı ile ilişkilendirilen diğer psikiyatrik durumlardır (Bozzola ve ark., 2022). Ülkemizde ise Sümen ve arkadaşları öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının davranış problemleri ve duygusal sorunlar, dikkat eksikliği/hiperaktivite, akran sorunları ve kötü uyku kalitesi ile pozitif yönde, olumlu sosyal davranışlar ve uyku verimliliği ile ise negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur (Sümen ve Evgin, 2021).

Problemlili sosyal medya kullanımı, artan oranda depresyon, anksiyete, stres, obsesif kompulsif bozukluk (OKB), dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu belirtileri ve aşırı alkol kullanımına eğilim ile ilişkilendirilmiştir (Weinstein, 2023). Hem genel olarak hem de geceleri sosyal medyayı daha fazla kullanan ve sosyal medyaya duygusal açıdan daha fazla yatırım yapan ergenlerin, daha düşük uyku kalitesi, daha düşük özgüven ve daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon yaşadığı ifade edilmektedir (Woods ve Scott, 2016). Sosyal medya bağımlılığı erkeklerde artan depresyon ile, kısa videoların izlenmesi ise kızlarda artan depresyon ile ilişkilendirilmiştir (Xiao ve ark., 2022). Günlük sosyal medya kullanımının ortak ruminasyona katılımı öngördüğü ve bu davranışın da içselleştirme semptomlarını artırdığı gösterilmiş; ortak ruminasyonun, sosyal medya kullanımına ve kaygı semptomlarına önemli ölçüde aracılık ettiği belirtilmiştir (Ohannessian ve ark., 2021). Lopez ve arkadaşları sosyal medya kullanımı ile depresyon ve anksiyete arasında güçlü ve sıklıkla çift yönlü bir ilişki bulmuşlar, bu ilişkiyi sıklıkla sorunlu sosyal medya kullanımıyla ilişkilendirmişlerdir. Sosyal medyada geçirilen zaman ile depresyon ve kaygı belirtileri arasında kesin bir doğrusal ilişki olmadığını, ancak geçirilen zaman ne kadar uzunsa, sonuçların da o derecede kötü olduğunu belirtmişlerdir (Lopes ve ark., 2022). Coyne ve arkadaşları ise kaygı ve depresyon için belirtilen negatif etkilerin aksine 13-20 yaş aralığında sosyal medya kullanılarak geçirilen sürenin, 8 yıl boyunca depresyon ve anksiyetede ki bireysel değişikliklerle ilişkili olmadığını belirtmişlerdir (Coyne ve ark., 2020).

Ergenlerde kendine zarar verme davranışı ile ilgili terimlerin sosyal medyada sık aranması ve kendine zarar verme yöntemlerini içeren videoların izlenmesinin kendine zarar verme davranışı riskini arttırabileceğini ifade eden çalışmalar bulunmaktadır (Lewis ve ark., 2011, 2014). Bunun yanı sıra klinisyenlerin sosyal medyada paylaşılan zarar verme görüntüleri konusunda aşırı kaygılı olmaması gerektiğini, gençlerin sosyal medyayı özellikle akranlarına sıkıntı iletmek için kullanmalarının sosyal izolasyonu azalttığını, sosyal

medyanın terapi ve iyileşmede nasıl kullanılacağı tartışılması gerektiğini savunan görüşler de mevcuttur (Marchant ve ark., 2017; Shanahan ve ark., 2019). Sedgwick ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen derlemede gençlerde problemlili sosyal medya kullanımı ile intihar girişimi arasında bağımsız bir ilişki olduğu ancak nedenselliğin yönünün (eğer varsa) belirsizliğini koruduğunu belirtilmiştir (Sedgwick ve ark., 2019).

Bir çalışmada DEHB belirti düzeylerinin sosyal medya kullanım yoğunluğu ile ilişkili olmadığı ancak problemlili kullanım ile anlamlı pozitif korelasyon gösterdiği, sorunlu kullanımın uyku kalitesini kötüleştirerek dolaylı yoldan da DEHB belirti düzeylerini artırdığı belirtilmiştir (Paulina ve ark., 2023). Amerika’da yapılan bir çalışmada başlangıçta belirgin DEHB’si olmayan, 2 yıl boyunca takip edilen ergenler arasında, daha fazla sosyal medya kullanım sıklığı ile DEHB’ nin sonraki belirtileri arasında anlamlı orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuş, ancak bu ilişkinin nedenselliğinin daha fazla çalışmayla desteklenmesi gerektiği belirtilmiştir (Ra ve ark., 2018). Başka bir çalışmada da sorunlu sosyal medya kullanımı ile DEHB arasındaki ilişkiye kaygının %26,75 oranında aracılık ettiği ifade edilmiştir (Farchakh ve ark., 2022). Sorunlu sosyal medya kullanımı bulunan DEHB’li çocukların bulunmayanlara göre; daha şiddetli çekirdek semptomlardan, olumsuz duygulardan, yürütücü işlev eksikliklerinden, aile ortamındaki hasardan, yaşam olaylarından kaynaklanan baskıdan ve daha düşük öğrenme motivasyonundan müzdarip olduğu belirtilmektedir (Shuai ve ark., 2021). Sosyal medya bağımlılığının saldırganlığa, siber zorbalığa ve fırsatları kaçırma korkusuna (FOMO) karşı savunmasızlığa yol açabileceği ifade edilmektedir (Weinstein, 2023). Saldırganlık düzeyleriyle ilişkisinde uykusuzluk şiddetinin potansiyel aracı olduğu vurgulanmıştır (Bersani ve ark., 2022).

Günde 3 saatten fazla sosyal medya kullanımının, hiç kullanılmamasına kıyasla, yalnızca içselleştirme ve birbirine eşlik eden içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu ancak sadece dışsallaştırma sorunlarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı bulunmuştur (Riehm ve ark., 2019). Mushtaq ve arkadaşları sosyal medya bağımlılığının yeme bozukluklarına, özellikle bulimia ve yiyecek takıntısına yol açabileceğini belirtmiştir (Mushtaq ve ark., 2023). Depboylu ve arkadaşları ise sosyal medya bağımlılığının daha yüksek yeme bozukluğu riski, ortoreksiya nevroza eğilimi ve daha düşük beden imajı ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Yurtdaş-Depboylu ve ark., 2022).

2.4.9. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Benlik Saygısı

Benlik saygısı kişinin farklı yaşam alanlarında kendine verdiği pozitif ve negatif değerine ilişkin genel değerlendirmelerinin bir bütünüdür (Mann, 2004). İnsanların kendileri hakkında sahip oldukları değerlendirme ve inançlar kim olduklarını, ne yapabileceklerini, ne olabileceklerini belirlemektedir (Mann, 2004). Güçlü bir benlik saygısı hem ruhsal hastalıklar hem de kronik fiziksel hastalıklarla baş etmede koruyucu bir faktörken; zayıf benlik saygısı pek çok ruhsal bozukluk ve sosyal sorunun gelişiminde risk faktörüdür (Andreassen ve ark., 2017; Mann, 2004).

Araştırmalar sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin karmaşık olduğunu ifade etmektedir (Andreassen ve ark., 2017; Cingel ve ark., 2022). Sosyal medya bağımlılığının kavramsallaştırılmasındaki tutarsızlıklar ve benlik saygısı ile ilişkisine aracılık eden çeşitli faktörlerin varlığı gerçek ilişkinin doğasının ve yönünün anlaşılmasında zorluklar oluşturmaktadır (Cingel ve ark., 2022). Cingel ve arkadaşları sosyal medya kullanımının bireylerin çoğunluğu için benlik saygısını etkilemediğini, araştırmalarda kesitsel incelenen küçük grupların ise kişiye özgü olumlu ya da olumsuz etkiler yaşadığını belirtmişlerdir. Sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasındaki gerçek ilişkinin bireye özgü olduğunu ve bireysel duyarlılıklara ve kullanımlara dayandığını ifade etmişlerdir (Cingel ve ark., 2022).

Kendilik imajı düşük olan kişiler, yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi tercih edebilirler (Andreassen ve ark., 2017). Olumsuz bir benlik kavramı bulunan kişi sosyal medya ağlarındaki beğeni ve takipçi sayısını başarı olarak algılayabilir ve bu algı kişiyi sosyal medyayı bağımlılık yapıcı bir şekilde kullanmaya zorlayabilir (Andreassen, 2015). Andreassen ve arkadaşları sosyal medya bağımlılığının, düşük benlik saygısının bir sonucu ve/veya göstergesi olabileceğini, insanların beğeni toplamak ve düşük öz saygı duygularından kaçmak için sosyal medya kullanabildiklerini belirtmiştir (Andreassen ve ark., 2017).

Sosyal medyanın benlik saygısıyla neden ve nasıl ilişkili olabileceğini açıklayan üç temel mekanizma (sosyal karşılaştırma, sosyal geri bildirim ve öz yansıma) öne sürülmüş ve cinsiyet, yaş, kültür, sosyal ortam, sosyal medya kullanım kalıpları başta olmak üzere aracı etkisi bulunan çeşitli faktörler belirtilmiştir (Cingel ve ark., 2022). İnsanlar kendilerini diğer bireylerle karşılaştırma eğilimindedir ve bu günümüzde sosyal medya siteleri yoluyla çok hızlı ve kolay yapılabilmektedir (Kavaklı ve Ünal, 2021). Kavaklı ve arkadaşları sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma düzeyinin kısmi

aracı değişken olarak rol oynadığını ifade etmiştir (Kavaklı ve Ünal, 2021).Çolak ve arkadaşları ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında negatif orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuşlar, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkide beden imajının kısmi aracı etkisi olduğunu ifade etmişlerdir (Colak ve ark., 2023).Bir literatür incelemesinde sosyal medyanın benlik saygısı üzerindeki etki oranının cinsiyete göre değiştığı ve kadın kullanıcılar da erkek kullanıcılara kıyasla daha güçlü olduğu ifade edilmiştir (Cingel ve ark., 2022).

Sosyal medyanın benlik saygısı üzerindeki olumsuz etkilerini ifade eden ve kadınlarda daha yüksek oranda gözleendiğini belirten çalışmaların yanı sıra çevrimiçi aktivitelerin benlik saygısı ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığını, kadınların sosyal ağ sitelerine katılımlarının daha fazla ve benlik saygılarının daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Ma,2022). Yine Facebook'taki arkadaş sayısının benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu ve çevrimiçi ilişkilerin başlatılmasının zaman içerisinde çevrimdışı ilişkilerin başlatılmasını da olumlu yönde etkilediği, sosyal ağların ergenlerin sosyal becerilerini artırmaya yönelik bir eğitim alanı olabileceğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Metzler ve Scheithauer, 2017).

Ampirik çalışmalarda benlik saygısının aracı ve koruyucu rolünün üzerinde durulması gerektiği vurgulanmıştır. Ergenlerde benlik saygısının yüksek olmasının akran baskısının mobil sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini hafiflettiği görülmüş, benlik saygısının koruyucu bir faktör olarak incelenebileceği ifade edilmiştir (Xu ve ark., 2023).

2.4.10 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Algılanan Ebeveyn Tutumu

Ebeveyn tutumu kısaca çocuğa yöneltilen tutumlar ve davranışlar olarak tanımlanmıştır. Otoriter, demokratik, izin verici-hoşgörülü, izin verici-ihmkâr olmak üzere dört farklı ebeveyn tutumu olduğu ifade edilmektedir. İzin verici-hoşgörülü ebeveynler çocuklarına sıcak ve ilgili davranırken; izin verici-ihmkâr ebeveynler çocuklarına ilgi ve sevgi göstermezler. Otoriter ve demokratik ebeveynler ise kontrol ve talepte yüksektir (Maccoby, 1983; Yılmaz., 2000).

Sosyal medya kullanım yaşı giderek düşmektedir, anne-baba tutumlarının ergenlerin sosyal medyaya olan bağlılıklarında önemli bir fark yarattığı çeşitli çalışmalarda bildirilmektedir (Çevik ve ark.,2010.; Yüksel-Şahin, 2019). Ebeveynlerin ihmalkâr ve ilgisiz tutumlarının, kontrolsüz sosyal medya kullanımının artmasına sebep olacağı ifade edilmiştir

(Çevik ve ark.,2010.). Çocuklarıyla iletişimi bulunan, çocuklarının hayatına katılan babalar ve internet kullanımını denetleyen annelerin çocuklarında obsesif internet kullanımının daha düşük olduğu görülmüştür (Özdemir ve ark., 2016).

Bilge ve arkadaşları ebeveynlerini otoriter veya aşırı korumacı olarak algılayan ergenlerin, ebeveynleriyle demokratik bir ilişkileri olduğunu düşünen ergenlere göre internet bağımlılığına sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Bilge ve ark., 2022). Taneri ve arkadaşları ise demokratik ebeveyn tutumu arttıkça sorunlu internet kullanımındaki internetin negatif sonuçlarının azaldığını ancak aşırı kullanımın demokratik tutumdan etkilenmediğini; koruyucu ve otoriter ebeveynlik tutumları arttıkça sorunlu internet kullanımının arttığını ifade etmiştir (Taneri, 2015). Literatürde gözlenebildiği kadarıyla sosyal medya bağımlılığı ve algılanan ebeveyn tutumu ilişkisini doğrudan inceleyen çalışma sayısı sınırlıdır.

Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ve etkilerini inceleyen çalışmalar çoğunluğu oluşturmaktadır. Ancak sosyal medya bağımlılığı ve nomofobi özelinde dijital bağımlılığı 13-18 yaş grubunda, toplum örnekleminde, Tik Tok gibi yeni sosyal medya sitelerini de dahil ederek, çoklu faktörlerle ilişkilendirilmesi yoluyla, görece büyük bir katılımcı sayısı ile inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Gözlemlenebildiği kadarıyla literatürde nomofobi ve psikiyatrik belirtilerin ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmakla birlikte hem içe atım hem de dışa vurum bozukluklarını dahil ederek toplum örnekleminde tanı değil belirti düzeyinde inceleyen çalışmaya ulaşamamıştır. Yine gözlemlenebildiği kadarıyla doğrudan nomofobi ve benlik saygısı ilişkisini inceleyen çalışmaların sayıca az olduğu görülmektedir, var olan çalışmalar da üniversite öğrencilerine odaklanmıştır, ergen yaş grubu ile yapılan çalışmaya ulaşamamıştır. Sosyal medya bağımlılığının kavram ve tanı kriteri olarak net olmaması sebebiyle benlik saygısı ile ilişkisi karmaşıktır ve aracı faktörlerin araştırılması önerilmektedir. Gözlemlenebildiği kadarıyla literatürde nomofobi ve algılanan ebeveyn tutumu ilişkisini inceleyen çalışma bulunamamış, sosyal medya bağımlılığı ve ebeveyn tutumu ilişkisini doğrudan inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Bu nedenle nomofobi ve sosyal medya bağımlılığının ergenlerde psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı, algılanan ebeveyn tutumu ilişkisinin araştırılması ve sonuçlarının ortaya konulmasının önceki çalışmalardaki kısıtlılıklar göz önüne alındığında literatüre daha fazla veri sağlayacağı kanaatindeyiz. Çalışmamız bu doğrultuda planlanmıştır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmamız lise düzeyindeki okullarda öğrenim gören öğrencilerde nomofobi ve sosyal medya bağımlılığının; psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı, algılanan ebeveyn tutumu ile arasındaki ilişkilerin araştırıldığı tek merkezli, kesitsel bir çalışmadır.

3.1. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Çalışmamıza toplum örnekleminde katılımcılar dahil edilmiştir. Çalışma İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınarak belirlenen Konya ili Meram ilçesi lise düzeyinde üç okuldan 13-18 yaş aralığında 500 öğrencinin katılımıyla oluşturulmuştur. Katılımcıların araştırmaya katılmaları gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiştir. Çalışma hakkında öncesinde bilgilendirme yapılmış, araştırma izni önerileri doğrultusunda aydınlatılmış onam formları alınmıştır.

Araştırmada yer alan katılımcıların dahil edilme kriterleri:

- 1) Çalışmaya katılmayı kabul etmesi
- 2) Katılımcının 13-18 yaş aralığında olması
- 3) Okuma- yazma biliyor olması
- 4) Bilişsel açıdan çalışmada kullanılacak ölçekleri ve yönergeleri anlayabilecek düzeyde biliş ve zekaya sahip olması
- 5) Cep telefonuna sahip olması
- 6) Sosyal medya kullanıyor olmak ve en az bir sosyal medya hesabının olması
- 7) En az bir biyolojik ebeveyniyle yaşıyor olması

Araştırmada yer alan katılımcıların dışlama kriterleri:

- 1) Ölçekleri anlama ve doldurmasını engelleyecek düzeyde bir fiziksel ve ruhsal hastalığa sahip olmak.
- 2) Majör nörolojik veya fiziksel hastalık varlığı
- 3) Yabancı uyruklu olmak

3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Sosyodemografik Veri Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen form aracılığı ile çocuğun yaşı, cinsiyeti, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, sınıfı, akademik başarısı, anne baba yaşı ve eğitim durumu, psikiyatrik tanı, psikiyatrik ilaç kullanımı, aile öyküsü, aile yapısı, ekonomik durum, günlük akıllı telefon ve sosyal medya kullanım miktarı, kullandığı sosyal medya türü ek olarak da sigara kullanımının varlığı belirlenmiştir.

Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği-Yenilenmiş (ÇADÖ-Y) -Çocuk Formu

Çocuk ve ergenlerde DSM-IV kriterlerinden yola çıkarak anksiyete bozuklukları ve depresyonu taramak amacıyla geliştirilmiştir. Yaygın anksiyete bozukluğu (6 madde), ayrılık kaygısı bozukluğu (7 madde), sosyal anksiyete bozukluğu (9 madde), panik bozukluk (9 madde), obsesif kompulsif bozukluk (6 madde) ve major depresif bozukluk (10 madde) olmak üzere 6 alt ölçeği mevcuttur ve toplam 47 maddeden oluşur (Chorpita ve ark., 2000). “Kendimi üzgün veya boşlukta hissedirim” şeklinde sorular içermektedir. Ebeveyn ve çocuk formu bulunmaktadır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Görmez ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. (Görmez ve ark., 2017).

Conners-Wells Ergen Özbildirim Ölçeği-Kısa Formu (CWEÖÖ-K)

Conners ve ark. (1997) tarafından geliştirilen ve ergenlerdeki davranım bozukluklarını, dürtüselliliği, dikkat eksikliği, hiperaktive sorunlarını ve DEHB belirtilerini değerlendirmeyi amaçlayan CWEÖÖ-K, 12- 17 yaşları arasındaki ergenlerin son bir aya göre değerlendirmelerine dayalı öz bildirim ölçeğidir (Conners vd., 1997). Conners, CWEÖÖ-K'yi, uzun formda faktör yükü en yüksek olan maddeleri seçerek geliştirmiştir. CWEÖÖ-K, üç alt ölçekten oluşmaktadır: 1. Davranım bozukluğu, 2. Bilişsel problemler, dikkatsizlik, 3. Hiperaktivite. CWEÖÖ-K, olası DEHB tanısı konmuş çocukları ve ergenleri değerlendiren bir yardımcı ölçek de içermektedir. 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her maddesi için dört yanıt seçeneği mevcuttur. Hiçbir zaman doğru değil (hiçbir zaman, çok ender), 0 puan; biraz doğru (bazen), 1 puan; oldukça doğru (sık sık, oldukça çok), 2 puan; çok doğru (çok sık), 3 puan. CWEÖÖ-K'den elde edilen yüksek puan, ergenin CWEÖÖ-K'da tanımlanan sorunlara o kadar çok sahip olduğunu göstermektedir. “Ebeveynlerim yalnızca kötü davranışlarımı farkederler” şeklinde sorular içermektedir. Türkçe uyarlaması Kaner ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Conners ve ark., 1997; Kaner ve ark., 2012).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından ergenler için geliştirilmiştir (Rosenberg, 1965) Çuhadaroğlu 1985'te ölçeği Türkçe'ye çevirmiş, geri çevirisi ve lise öğrencilerinde geçerlik güvenirlik çalışmalarını yaparak Türkiye'deki ergenlerde de kullanılabilecek hale getirmiştir. Benlik saygısı alt ölçeği 10 sorudan oluşmaktadır. "Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum" şeklinde sorular içermektedir. Sorular Guttman değerlendirme yöntemiyle puanlanmaktadır. Benlik saygısı, ergenlerin kendilerine ilişkin görüşlerine göre, yüksek (0-1), orta (2-4) ve düşük (5-6) olarak gruplandırılmaktadır. Maximum puan 6'dır. (Çuhadaroğlu, 1986; Rosenberg, 1965)

Nomofobi Ölçeği

Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Nomofobi Ölçeği, nomofobinin dört boyutunu ele alan 20 maddeden oluşmaktadır: (1) İletişim kuramama, (2) bağlılığı kaybetme, (3) bilgiye erişememe ve (4) rahatlıktan vazgeçme. Tüm maddeler 7 puanlık bir Likert kullanılarak derecelendirilmektedir. Buna göre, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen bir ölçektir. "Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde rahatsız hissederim" şeklinde sorulardan oluşmaktadır. Ölçeğe göre 20 puan nomofobi yok olarak kabul edilirken, 100-140 puan aralığı aşırı nomofobik kabul edilmektedir. (Yıldırım ve ark, 2015). Ölçeğin ve boyutların iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Cronbach Alpha değerinin en düşük .80'in üzerinde olduğu raporlanmıştır. Ölçek toplamında bu değer .94 bulunmuştur. Ölçek Üniversite öğrencileri örneklemini ile geliştirilmiştir. Ölçeğin daha sonraki çalışmada doğrulayıcı faktör analizi ve inceleme çalışmaları Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. (Yıldırım ve ark, 2015; Yıldırım ve ark, 2016).

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu; DSM 5'te bulunan internette oyun oynama bozukluğu kriterleri esas alınarak tek boyutlu olarak geliştirilmiştir (R. J. J. M. van den Eijnden vd., 2016). "Sosyal medyada daha az zaman geçirmeye çalıştığınız ancak bunda başarılı olmadığınız oldu mu?" şeklinde sorular içermektedir. 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 0-1 arasında puanlanmaktadır. Kesme puanı 5'tir. Ölçekten

5 ve üzeri puan alanlar sosyal medya bağımlısı olarak düşünölebileceği belirtilmektedir (Taş, 2017).

Anne Baba Tutum Ölçeği

Anne baba tutum ölçeği, Lamborn ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Lamborn ve ark, 1991). Oluşturulmasında diğer araştırmacılar tarafından öne sürölmüş olan çocuğa tepki vermede duyarlılık ve talepkarlık boyutlarından ve anne baba tutumu ile ilgili var olan diğer ölçeklerden yararlanılmıştır. Ölçek, 10 yaş ve üzerindeki çocuk ve ergenler tarafından doldurulmakta ve kabul- ilgi, kontrol-denetleme ve psikolojik özerklik olmak üzere toplam üç boyut içermektedir. Kabul ilgi boyutu 9, kontrol-denetleme boyutu 8 ve psikolojik özerklik boyutu 9 maddeden oluşmaktadır. Kabul-ilgi ve psikolojik özerklik boyutundaki maddeler 4 dereceli likert tipi ölçek ile, kontrol- denetleme boyutundaki maddelerin ilk ikisi 7 dereceli, geriye kalanları ise 3 dereceli likert tipi ölçek ile değerlendirilmektedir. Ölçekten toplam puan elde edilememektedir. Alt boyutlar bazında değerlendirilir. “Annem ve babam yaptığım her şeyin en iyisini yapmam için beni zorlarlar” şeklinde sorular içermektedir. Bu ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Yılmaz tarafından yapılmıştır (Yılmaz, 2000).

3.3. ETİK

3.3.1. Etik Kurul Onayı

Çalışma için Necmettin Erbakan Üniversitesi İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 19.01.24 tarihli ve 2024/4761 karar sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

3.3.2. Araştırma İzni Onayı

Çalışma için İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden 07.02.2024 tarih E-83688308-605.99-96081491 sayılı araştırma izin onayı alınmıştır.

3.4. YÖNTEM

Kesitsel bir alan çalışması olan bu çalışma etik kurul onayı ve il milli eğitim müdürlüğünden araştırma izni alınmasının ardından başlamıştır. Olgular çalışmaya 19.02.24-23.02.24 tarihleri arasında alınmıştır. Konya ili Meram ilçesindeki lise düzeyinde üç okulda 13-18 yaş aralığındaki öğrencilere çalışma hakkında bilgilendirilme yapılmış,

kişiler çalışmaya davet edilmiş; gönüllü olan katılımcılardan onay alınmış, yapılması planlanan çalışma detayları ile anlatılmış, araştırma izni önerileri doğrultusunda aydınlatılmış onam formları imzalatılmıştır. Toplam 500 katılımcı ile gerçekleşen bu çalışmada katılımcılara ölçekler ayrıntılı anlatılmış, çalışmacılar tarafından geliştirilen Sosyodemografik Veri Formu, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu, Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği, Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği-Çocuk Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Connors-Wells Ergen Özbildirim Ölçeği Kısa Formu (12-17 Yaş İçin), Anne Baba Tutum Ölçeği doldurulmuştur.

3.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

1. 13-18 yaş aralığındaki ergenlerde toplum örnekleminde nomofobi, sosyal medya bağımlılığı, psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı, algılanan ebeveyn tutumu ve sosyodemografik özelliklerin taranması, yaygınlığının ve şiddetinin ortaya konulması amaçlanmıştır.
2. Ergenlerde nomofobi; psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı ve algılanan ebeveyn tutumu ile ilişkilidir.
3. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı; psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı, algılanan ebeveyn tutumu ile ilişkilidir.

3.6. İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS (The Statistical Package for Social Sciences) 23.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Kategorik verilerden frekans için yüzde kullanılırken sürekli veriler için ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Varsayımlar doğrultusunda verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk testleri ile incelenmiştir. Normal dağılan değişkenlere parametrik testler uygulanmıştır. Nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı ile farklı parametreler arası ilişkiler Pearson korelasyon testi ve Bağımsız Örneklem T Testi ile uygulanarak incelenmiştir. Çok değişkenli bir lineer regresyon modeli kullanılarak farklı prediktörlerin nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Model uyumu gerekli rezidüel ve uyum istatistikleri kullanılarak incelenmiştir. Psikiyatrik test puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için ayrıca Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yapılmıştır. Modelin uyum iyiliğini değerlendirmek için göreceli/normlaştırılmış ki-kare (χ^2/df), yaklaşık

hataların ortalama karekökü (RMSEA), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) ve Tucker Lewis İndeksleri (TLI) kullanılmıştır (Hu, 1999; Tabachnick, 2007). χ^2/df 'nin kabul edilebilir oranı konusunda fikir birliği olmamasına rağmen, yazarlar genellikle 2.0'ın altında olmasını tavsiye etmektedir. Ancak 5'e kadar yeterli uyum gösterdiği belirtilmektedir (Çokluk ve ark.,2010). RMSEA için alt sınır 0'a yakındır ve iyi tasarlanmış bir model için üst sınır 0,08'den az olmalıdır. CFI ve TLI için ≥ 0.95 'lik bir kesme kriteri önerilmektedir. YEM analizlerinde yol katsayısı tahminleri, yordayıcı ve sonuç değişkenleri arasındaki yolun gücünü yansıtan standardize edilmiş regresyon katsayıları (yani β değeri) ile hesaplanmıştır. Testler %95 güven düzeyinde incelenmiş ve istatistiksel olarak $p < 0.05$ olan değerler anlamlı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Çalışmamıza Meram ilçesi ortaöğretim kurumlarında 2023-2024 eğitim öğretim yılında öğrenim gören toplam 500 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmaya katılanların 267'si (%53,4) kız, 233'ü (%46,6) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması $15,62 \pm 1,23$ olup, kızlarda yaş ortalaması $15,61 \pm 1,22$, erkeklerde yaş ortalaması $15,63 \pm 1,25$ saptanmıştır. Cinsiyetler arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($t=-0,196$; $p=0,845$). Katılımcıların cinsiyetlere göre yaş ortalamalarına ilişkin veriler Tablo1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Yaş Ortalamaları

Yaş	Cinsiyet	n	Ort	SS	T test		
					t	Df	P
	Erkek	233	15,61	1,22	-0,196	495	0,845
	Kız	267	15,63	1,25			

Not: n: frekans, Ort: ortalama, SS: standart sapma, t: student t testi, Df: serbestlik derecesi, İstatistiksel anlamlılık *: $p<0,05$ **: $p<0,01$

Katılımcıların anne yaşı ortalaması $42,64 \pm 5,46$, baba yaşı ortalaması $47,34 \pm 21,31$ bulunmuştur.

Öğrencilerin akademik başarıları 40-100 puan aralığında değişmekte olup ortalama not $87,09 \pm 8,29$ olarak saptanmıştır. Katılımcıların %9,2'si psikiyatrik bir tanısı olduğunu, %2,4'ü psikiyatrik ilaç kullandığını, %17'si ailelerinde psikiyatrik öykü olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların %2,2'si günlük "1 saatten az", %63,2'si "1-4 saat arası", %33,8'i "4-7 saat arası" akıllı telefon kullandıklarını belirtmiştir. Katılımcıların %18,2'si günlük "1 saatten az", %58'i "1-3 saat arası", %18,4'ü "3-5 saat arası", %5,2'si "5 saat ve üzeri" sosyal medya kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların %8'i Facebook, %94,8'i Instagram, %23'ü Twitter, %26,2'si Tik Tok uygulamalarını kullandığını belirtmiştir. Sosyodemografik değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler Tablo2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Cinsiyet	n	%
Kız	267	53,4
Erkek	233	46,6

Sınıf Düzeyi		
9.Sınıf	179	35,8
10.Sınıf	115	23
11. Sınıf	116	23,2
12.Sınıf	89	17,8
Kardeş Sayısı (Toplam)		
1	38	7,6
2	149	29,8
3	210	42
4	86	17,2
5	13	2,6
6	2	0,4
Kaçıncı Çocuk		
1.Çocuk	209	41,8
2.Çocuk	158	31,6
3.Çocuk	97	19,4
4.Çocuk	24	4,8
5.Çocuk	7	1,4
6.Çocuk	1	0,2
Anne Eğitim Düzeyi		
Okuryazar Değil	1	0,2
İlkokul	164	32,8
Ortaokul	80	16
Lise	116	23,2
Üniversite	104	20,8
Yüksek Lisans	29	5,8
Baba Eğitim Düzeyi		
İlkokul	79	15,8
Ortaokul	50	10
Lise	122	24,4
Üniversite	182	36,4
Yüksek Lisans	56	11,2
Aile Yapısı		
Çekirdek Aile	444	88,8
Geniş Aile	22	4,4
Parçalanmış Aile	31	6,2

Sosyoekonomik Düzey		
11.000 TL Altı	21	4,2
11.000-22000 TL Arası	90	18
22000-44000 TL Arası	266	53,2
44000 TL Üzeri	100	20
Psikiyatrik Tanı		
Evet	46	9,2
Hayır	450	90
Psikiyatrik İlaç		
Evet	12	2,4
Hayır	483	96,6
Ailede Psikiyatrik Öykü		
Var	85	17
Yok	412	82,4
Sigara Kullanımı		
Var	27	5,4
Yok	472	94,4
Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi		
1 Saatten Az	11	2,2
1-4 Saat Arası	316	63,2
4-7 Saat Arası	169	33,8
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi		
1 Saatten Az	91	18,2
1-3 Saat Arası	290	58
3-5 Saat Arası	92	18,4
5 Saat ve Üzeri	26	5,2
Sosyal Medya Türü		
Facebook	40	8
İnstagram	474	94,8
Twitter	115	23
Tik Tok	131	26,2

Not: Tanımlayıcı istatistikler frekans (n) ve yüzde değer (%) olarak gösterilmiştir.

Katılımcıların 6'sında (%1,2) nomofobi olmadığı, 211'inin (%42,2) hafif şiddette nomofobiye sahip olduğu, 239'unun (%47,8) orta şiddette nomofobiye sahip olduğu, 44'ünün (%8,8) aşırı düzeyde nomofobiye sahip olduğu saptanmıştır. Katılımcıların 157'si (%31,4) sosyal medya bağımlılığına sahiptir. Nomofobi ve sosyal medya bağımlılığına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Nomofobi Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Nomofobi Şiddeti	n	%
Yok	6	1,2
Hafif	211	42,2
Orta	239	47,8
Aşırı	44	8,8
Sosyal Medya Bağımlılığı		
Var	157	31,4
Yok	343	68,6

Not: Tanımlayıcı istatistikler frekans (n) ve yüzde değer (%) olarak gösterilmiştir.

Nomofobi toplam puanı (NMF-T) ve sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) arasında hem kızlarda hem erkeklerde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < 0,001$).

Seçilen sosyodemografik risk faktörlerinin; nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi incelenmiştir: Anne yaşı ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) arasında erkeklerde pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p = 0,026$).

Kategorik sosyodemografik verilerin; nomofobi ve sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisi bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir: Erkeklerde psikiyatrik tanı bulunan ve bulunmayan gruplar arasında SMB-T ($p = 0,046$), NMF-T ($p < 0,001$) ve NMF-Ş ($p = 0,001$) açısından anlamlı farklılık saptanmıştır. Psikiyatrik tanısı olanlarda daha yüksek puanlar saptanmıştır. Psikiyatrik ilaç kullanan ve kullanmayanlar arasında NMF-Ş açısından anlamlı farklılık saptanmıştır ($p = 0,045$). Psikiyatrik ilaç kullanan grupta nomofobi şiddeti daha yüksek saptanmıştır.

Kızlarda psikiyatrik tanısı bulunan ve bulunmayan gruplar arasında SMB-T açısından anlamlı farklılık saptanmıştır (p=0,002). Psikiyatrik tanısı bulunanlarda SMB-T daha yüksek saptanmıştır. Sigara kullanan ve kullanmayanlar arasında SMB-T (p=0,029) ve NMF-T (p=0,046) açısından anlamlı farklılık saptanmıştır. Sigara kullananlarda SMB-T ve NMF-T daha yüksek saptanmıştır. Sosyodemografik değişkenlerin; nomofobi ve sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisine ait istatistikler Tablo 4 ve Tablo 5’te ayrıntılı verilmiştir.

Tablo 4. Sosyodemografik değişkenler ile Nomofobi ve Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

ERKEK	YAŞ	ANNE YAŞ	BABA YAŞ	ANNE EĞİTİM	BABA EĞİTİM	SOSYO EKONOMİK D.	KARDEŞ SAYISI	NOT ORT
NMF-T	r=-0,063 p=0,341	r=0,022 p=0,744	r=-0,035 p=0,601	r=-0,125 p=0,058	r=-0,085 p=0,201	r=0,035 p=0,604	r=-0,010 p=0,877	r=-0,030 p=0,664
NMF-Ş	r=-0,086 p=0,192	r=0,025 p=0,714	r=-0,049 p=0,470	r=-0,123 p=0,063	r=-0,87 p=0,191	r=-0,28 p=0,678	r=0,019 p=0,769	r=-0,061 p=0,371
SMB-T	r=-0,121 p=0,067	r=0,148* p=0,026	p=0,094 p=0,162	r=-0,025 p=0,708	r=-0,045 p=0,494	r=-0,013 p=0,849	r=-0,055 p=0,400	r=0,048 p=0,486

KIZ	YAŞ	ANNE YAŞ	BABA YAŞ	ANNE EĞİTİM	BABA EĞİTİM	SOSYO EKONOMİK D.	KARDEŞ SAYISI	NOT ORT
NMF-T	r=-0,085 p=0,165	r=-0,018 p=0,769	r=-0,056 p=0,372	r=-0,107 p=0,084	r=-0,007 p=0,917	r=0,006 p=0,924	r=0,014 p=0,815	r=-0,093 p=0,140
NMF-Ş	r=-0,090 p=0,142	r=-0,024 p=0,700	r=-0,069 p=0,269	r=-0,041 p=0,506	r=0,037 p=0,555	r=0,016 p=0,802	r=0,006 p=0,924	r=-0,032 p=0,612
SMB-T	r=-0,009 p=0,889	r=0,053 p=0,390	r=0,014 p=0,818	r=-0,046 p=0,461	r=-0,046 p=0,459	r=-0,053 p=0,406	r=0,018 p=0,772	r=-0,083 p=0,186

Not: NMF-T: nomofobi toplam puanı, NMF-Ş: nomofobi şiddeti, SMB-T: sosyal medya bağımlılığı toplam puanı, r: korelasyon katsayısı, İstatistiksel anlamlılık *:p<0,05, **:p<0,01

Tablo 5. Kategorik Sosyodemografik Değişkenler ile Nomofobi ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi

ERKEK		SMB-T			NMF-T			NMF-Ş		
		Ort	SS	t	Ort	SS	t	Ort	SS	t
p	P			p						
SDD										
Psikiyatrik	Evet	3,76	1,98	2,009	79,4	22,9	3,554	3,11	0,60	3,741
Tanı	Hayır	2,71	2,07	0,046	56,9	25,2	<0,001	2,48	0,66	0,001
Psikiyatrik	Evet	5,00	2,82	1,502	94,00	43,8	1,961	3,50	0,70	2,017
İlaç	Hayır	2,77	2,07	0,134	58,37	25,4	0,051	2,53	0,67	0,045
Aile	Evet	3,04	1,74	0,636	64,48	28,01	1,203	2,68	0,80	1,058
Öyküsü	Hayır	2,75	2,11	0,526	57,94	25,39	0,230	2,52	0,65	0,291
Sigara	Evet	2,77	1,79	-0,028	59,72	24,4	0,230	2,59	0,90	0,348
	Hayır	2,78	2,11	0,978	58,39	25,34	0,818	2,53	0,64	0,793

KIZ		SMB-T			NMF-T			NMF-Ş		
		Ort	SS	t	Ort	SS	t	Ort	SS	t
p	p			p						
SDD										
Psikiyatrik	Evet	5,20	2,09	3,109**	73,24	27,91	1,256	2,79	0,77	0,553
Tanı	Hayır	3,83	2,25	0,002	67,42	22,96	0,210	2,71	0,60	0,584
Psikiyatrik	Evet	5,00	2,78	1,437	80,40	30,50	1,694	3,00	0,81	1,445
İlaç	Hayır	3,94	2,24	0,152	67,57	23,19	0,092	2,70	0,61	0,150
Aile	Evet	4,35	2,30	1,284	68,38	22,14	0,018	2,66	0,62	-0,902
Öyküsü	Hayır	3,92	2,26	0,200	68,32	24,19	0,986	2,75	0,62	0,368
Sigara	Evet	6,20	1,78	2,190*	89,20	30,35	2,009*	3,20	0,83	1,707
	Hayır	3,96	2,27	0,029	67,87	23,38	0,046	2,71	0,62	0,089

*Not: SDD: sosyodemografik değişkenler SMB-T: sosyal medya bağımlılığı toplam puanı, NMF-T: nomofobi toplam puanı, NMF-Ş: nomofobi şiddeti Ort: ortalama, SS: standart sapma, t: student t testi, İstatistiksel anlamlılık *: $p < 0,05$ **: $p < 0,01$*

Sosyal medya türü ile nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir: Erkeklerde Facebook, Instagram, Twitter, Tik Tok kullanımı olan ve olmayan gruplar arasında SMB-T, NMF-T ve NMF-Ş açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Kızlarda Twitter kullanan ve kullanmayanlar arasında NMF-Ş açısından anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,02$), Twitter kullanmayan grupta nomofobi şiddeti daha yüksek saptanmıştır. Tik Tok kullanan ve kullanmayan kızlar arasında NMF-T açısından anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,021$), Tik Tok kullanan grupta nomofobi toplam puanı daha yüksek saptanmıştır. Sosyal medya türünün; nomofobi ve sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisine ait cinsiyete özgü istatistiksel veriler Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Sosyal Medya Türü ile Nomofobi ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi

Erkek		NMF-T			NMF-Ş			SMB-T		
		Ort	SS	t p	Ort	SS	t p	Ort	SS	t p
SMT	Yok	58,96	25,85	0,509	2,53	0,67	-0,477	2,79	2,09	0,065
	Var	56,46	24,98	0,614	2,60	0,67	0,634	2,76	2,02	0,948
Instagram	Yok	50,09	21,81	-1,131	2,36	0,67	-0,913	2,90	1,37	0,286
	Var	59,06	25,85	0,259	2,55	0,67	0,362	2,78	2,11	0,780
Twitter	Yok	59,54	25,99	0,887	2,56	0,67	0,832	2,73	2,10	-0,714
	Var	56,16	24,94	0,376	2,48	0,67	0,406	2,95	2,02	0,476
Tik Tok	Yok	57,18	26,26	-1,759	2,50	0,67	-1,695	2,66	2,07	-1,883
	Var	64,58	22,61	0,080	2,69	0,66	0,091	3,30	2,06	0,061

Kız		NMF-T			NMF-Ş			SMB-T		
		Ort	SS	t p	Ort	SS	t p	Ort	SS	t p
SMT	Yok	68,59	23,64	1,116	2,73	0,62	1,163	4,02	2,29	0,853
	Var	60,10	23,15	0,266	2,50	0,70	0,246	3,40	2,01	0,394
Instagram	Yok	72,40	22,25	0,694	2,86	0,63	0,888	4,40	2,55	0,692
	Var	68,03	23,73	0,488	2,71	0,62	0,375	3,98	2,26	0,489
Twitter	Yok	69,06	23,79	1,089	2,77	0,62	2,341*	4,12	2,32	1,702
	Var	65,11	22,95	0,277	2,54	0,60	0,020	3,52	2,05	0,090
Tik Tok	Yok	66,00	23,01	-2,316*	2,68	0,60	-1,517	3,86	2,31	-1,483
	Var	73,14	24,35	0,021	2,81	0,66	0,130	4,30	2,18	0,139

*Not: SMT: sosyal medya türü, SMB-T: sosyal medya bağımlılığı toplam puanı, NMF-T: nomofobi toplam puanı, NMF-Ş: nomofobi şiddeti Ort: ortalama, SS: standart sapma, t: student t testi, İstatistiksel anlamlılık *: $p<0,05$ **: $p<0,01$*

Kullanılan tüm ölçeklerin alt boyut puanları cinsiyet değişkeni açısından bağımsız örneklemeler t testi kullanılarak incelenmiştir:

Nomofobi bilgiye erişememe($p=0,019$), rahatlıktan feragat etme($p<0,001$), iletişim kuramama ($p<0,001$), çevrimiçi bağlantıyı kaybetme($p=0,03$) alt boyutlarında, ek olarak nomofobi toplam puanı ($p<0,001$) ve nomofobi şiddeti ($p=0,002$) kategorilerinde cinsiyetler arası anlamlı farklılık gözlenmiştir. Kızlarda bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme korkusunun ve nomofobi toplam puanı ve nomofobi şiddetinin daha fazla olduğu görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı toplam puanı cinsiyetler arasında anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,001$). Kızların, erkeklere oranla anlamlı bir şekilde SMB-T daha yüksek saptanmıştır.

Conners-Wells Ergen Özbildirim ölçeği DEHB indeksi alt ölçeğinde cinsiyetler arası anlamlı farklılık ($p=0,024$) gözlenmiştir. Kızlarda DEHB indeksi, erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. C-DP, C-DE, C-H alt boyutlarında cinsiyetler arası anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

ABT'nin tüm alt boyutlarında (kabul ilgi, psikolojik özerklik, kontrol denetim) cinsiyetler arası anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

ÇADÖ-Y alt boyutları incelendiğinde; sosyal fobi, panik bozukluk, majör depresyon, ayrılık kaygısı bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu alt boyutlarında ve toplam anksiyete ve toplam internalizan bozukluklar kategorisinde cinsiyetler arasında ($p<0,001$) düzeyinde; obsesif kompulsif bozukluk alt boyutunda ($p=0,001$) düzeyinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Tüm alt boyutlarda kızların daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür.

Rosenberg benlik saygısı, benlik kavramı sürekliliği, eleştiriye duyarlılık, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler alt ölçeğinde cinsiyetler arasında ($p<0,001$) düzeyinde, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme alt ölçeğinde ($p=0,001$) düzeyinde, tartışmalara katılabilme derecesi alt ölçeğinde ($p=0,002$) düzeyinde, psişik izolasyon alt ölçeğinde ($p=0,025$) düzeyinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Kızlarda benlik saygısı, benlik kavramı sürekliliği, eleştiriye duyarlılık, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme ve psişik izolasyon puan ortalamaları erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksek saptanmış olup erkeklerde ise tartışmalara katılabilme derecesi ortalama puanı kızlara oranla anlamlı daha olarak yüksek bulunmuştur. Kullanılan ölçeklere ilişkin puan ortalamaları, standart sapmaları ve t testi istatistikleri Tablo 7' de ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 7. Ölçek Alt Boyutlarının Cinsiyet Açısından Bağımsız Örneklem T Test ile Karşılaştırılmasına İlişkin Analiz Bulguları

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>T test</i>		
					<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>P</i>
C-DP	Erkek	233	3,70	3,59	1,956	430	0,051
	Kız	267	3,13	2,74			
C-DE	Erkek	233	5,08	3,02	-1,841	498	0,066
	Kız	267	5,60	3,19			
C-H	Erkek	233	6,63	3,90	-0,259	498	0,795
	Kız	267	6,72	3,93			
C-Dİ	Erkek	233	12,11	5,28	-2,257	498	0,024
	Kız	267	13,20	5,42			
ABT-Kİ	Erkek	233	26,80	4,27	0,357	497	0,721
	Kız	267	26,6	4,96			
ABT-PÖ	Erkek	233	23,64	5,42	0,799	498	0,425
	Kız	267	23,24	5,64			
ABT-D	Erkek	233	25,69	3,68	-1,959	497	0,051
	Kız	267	26,39	4,30			
ÇADÖ-SF	Erkek	233	10,80	6,14	-8,159	498	<0,001
	Kız	267	15,4	6,49			
ÇADÖ-PB	Erkek	233	6,87	5,57	-7,656	498	<0,001
	Kız	267	10,97	6,39			
ÇADÖ-MD	Erkek	233	11,09	6,63	-7,586	498	<0,001
	Kız	267	13,77	6,91			
ÇADÖ-AKB	Erkek	233	3,42	2,92	-5,012	492	<0,001
	Kız	267	4,93	3,75			
ÇADÖ-YAB	Erkek	233	8,15	3,65	-6,912	498	<0,001
	Kız	267	10,43	3,71			
ÇADÖ-OKB	Erkek	233	6,99	3,97	-3,401	498	0,001
	Kız	267	8,21	4,04			
ÇADÖ-TA	Erkek	233	36,25	18,46	-8,063	498	<0,001
	Kız	267	49,99	19,46			
ÇADÖ-Tİ	Erkek	233	47,35	23,88	-7,57	498	<0,001
	Kız	267	63,77	24,46			
SMB-T	Erkek	233	2,78	2,08	-6,185	498	<0,001
	Kız	267	4,00	2,28			
NMF-BE	Erkek	233	12,45	6,40	-2,352	498	0,019
	Kız	267	13,76	6,03			

NMF-RFE	Erkek	233	15,54	8,13	-3,947	498	<0,001
	Kız	267	18,32	7,58			
NMF-İK	Erkek	233	19,15	10,27	-4,602	498	<0,001
	Kız	267	23,38	10,21			
NMF-ÇBK	Erkek	233	11,48	6,93	-2,171	498	0,03
	Kız	267	12,80	6,68			
NMF-T	Erkek	233	58,64	25,70	-4,365	498	<0,001
	Kız	267	68,27	23,63			
NMF-Ş	Erkek	233	2,54	0,67	-3,097	477	0,002
	Kız	267	2,72	0,62			
R-BS	Erkek	233	1,40	0,93	-3,601	496	<0,001
	Kız	267	1,73	1,13			
R-BKS	Erkek	233	3,49	1,17	-5,399	461	<0,001
	Kız	267	4,03	1,01			
R-GD	Erkek	233	1,54	0,82	0,732	498	0,465
	Kız	267	1,49	0,77			
R-ED	Erkek	233	1,42	1,09	-5,229	498	<0,001
	Kız	267	1,93	1,08			
R-DD	Erkek	233	2,37	1,38	-0,733	498	0,464
	Kız	267	2,45	1,29			
R-H	Erkek	233	1,73	1,39	-3,825	498	<0,001
	Kız	267	2,22	1,41			
R-SB	Erkek	233	3,71	2,36	-5,141	498	<0,001
	Kız	267	4,82	2,44			
R-T	Erkek	233	1,12	0,98	-3,298	498	0,001
	Kız	267	1,43	1,07			
R-TK	Erkek	233	1,04	0,78	3,04	498	0,002
	Kız	267	0,82	0,81			
R-AB	Erkek	233	1,75	1,53	-1,704	498	0,089
	Kız	267	1,99	1,61			
R-Bİ	Erkek	233	1,30	1,31	1,124	498	0,261
	Kız	267	1,17	1,27			
R-Pİ	Erkek	233	0,91	0,83	-2,248	498	0,025
	Kız	267	1,08	0,84			

Not: N: frekans, Ort: ortalama, SS: standart sapma, t: bağımsız örneklem t testi, Df: serbestlik derecesi, İstatistiksel anlamlılık *: $p < 0,05$ **: $p < 0,01$; C: conners-wells ergen öz-bildirim ölçeği, DP: davranım problemleri, DE: dikkat eksikliği, H: hiperaktivite, Dİ: DEHB indeksi; ABT: anne baba tutum ölçeği, KI: kabul-ilgi, Ö: psikolojik özerklik, D: kontrol-denetim, ÇADÖ: çocuklarda anksiyete ve depresyon ölçeği-yenilenmiş -çocuk formu, Tİ: toplam internalizan bozukluk, TA: toplam anksiyete, SF: sosyal fobi, PB: panik bozukluk, MD: majör depresyon, AKB: ayrılık kaygısı bozukluğu, YAB: yaygın anksiyete bozukluğu, OKB: obsesif kompulsif bozukluk, NMF: nomofobi ölçeği, T: toplam puan; Ş: şiddet, BE: bilgiye erişememe, RF: rahatlıktan feragat etme, İK: iletişim kuramama, ÇBK: çevrimiçi bağlantıyı kaybetme; R: rosenberg benlik saygısı ölçeği, BS: benlik saygısı, BKS: benlik kavramının sürekliliği, İG: insanlara güven duyma, ED: eleştiriye duyarlılık, DD: depresif duygulanım, H: hayalperestlik, SB: psikosomatik belirtiler, T: kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, TK: tartışmalara katılabilme derecesi, AB: anne baba ilgisi, Bİ: babayla ilişki, Pİ: psişik izolasyon

Günlük sosyal medya kullanım süresi (G-SM) ve günlük akıllı telefon kullanım süresi (G-TEL) gibi bazı değişkenlerin; nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi Pearson korelasyon testi kullanılarak incelenmiştir: Erkeklerde günlük sosyal medya kullanım süresi (G-SM) ve nomofobi toplam puanı (NMF-T) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p=0,001$); günlük akıllı telefon kullanım süresi (G-TEL) ile nomofobi toplam puanı (NMF-T) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p=0,021$) saptanmıştır. Günlük sosyal medya kullanım süresi(G-SM) ve sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$), günlük akıllı telefon kullanım süresi(G-TEL) ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p=0,014$) saptanmıştır.

Kızlarda günlük sosyal medya kullanım süresi (G-SM), günlük akıllı telefon kullanım süresi (G-TEL) ve nomofobi toplam puanı (NMF-T) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0,001$). Günlük sosyal medya kullanım süresi (G-SM), günlük akıllı telefon kullanım süresi (G-TEL) ve sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0,001$).Korelasyon analizine ilişkin ayrıntılı sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Günlük Sosyal Medya ve Akıllı Telefon Kullanım Süresinin Nomofobi ve Sosyal Medya Bağımlılığıyla İlişkisine Ait Korelasyon Analizi Bulguları

ERKEK	G-SM	G-TEL
NMF-T	$r=0,217^{**}$ p=0,001	$r=0,151^*$ p=0,021
NMF-Ş	$r=0,219^{**}$ p=0,001	$r=0,147^*$ p=0,025
SMB-T	$r=0,257^{**}$ p<0,001	$r=0,160^*$ p=0,014
KIZ	G-SM	G-TEL
NMF-T	$r=0,247^{**}$ p<0,001	$r=0,253^{**}$ p<0,001
NMF-Ş	$r=0,188^{**}$ p=0,002	$r=0,230^{**}$ p<0,001
SMB-T	$r=0,393^{**}$ p<0,001	$r=0,306^{**}$ p<0,001

*Not: NMF-T: nomofobi toplam puanı, NMF-Ş: nomofobi şiddeti, SMB-T: sosyal medya bağımlılığı toplam puanı, G-SM: günlük sosyal medya kullanım süresi, G-TEL: günlük akıllı telefon kullanım süresi, İstatistiksel anlamlılık *: $p<0,05$, **: $p<0,01$, r: korelasyon katsayısı*

Günlük sosyal medya(G-SM) ve akıllı telefon kullanım süresi(G-TEL) ile ilişkili olabileceği düşünülen klinik ölçeklerin alt boyut korelasyonları incelenmiştir.

Erkeklerde günlük sosyal medya kullanım süresi (G-SM) ile; davranım problemleri (C-DP) alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p=0,001$), hiperaktivite (C-H) alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p=0,019$), psikolojik özerklik (ABT-Ö) alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p=0,001$),kontrol-denetim (ABT-D) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,959$), sosyal fobi (ÇADÖ-SF) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,061$), panik bozukluk (ÇADÖ-PB) alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,001$),majör depresyon(ÇADÖ-MD) alt boyutu arasında anlamlı ilişki olduğu ($p=0,001$), benlik saygısı (R-BS) alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p=0,022$) saptanmıştır.

Erkeklerde günlük akıllı telefon kullanım süresi (G-TEL) ile; davranım problemleri (C-DP) alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p=0,002$), hiperaktivite (C-H) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,376$), psikolojik özerklik (ABT-Ö) alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p=0,02$), kontrol-denetim (ABT-D) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,17$), sosyal fobi (ÇADÖ-SF) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,494$), panik bozukluk (ÇADÖ-PB) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,159$),benlik saygısı (R-BS) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,065$) saptanmıştır. G-TEL ve toplam anksiyete (ÇADÖ-TA),toplam internalizan bozukluklar (ÇADÖ-Tİ) arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Kızlarda günlük sosyal medya kullanım süresi (G-SM) ile; davranım problemleri(C-DP) alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,001$), hiperaktivite (C-H) alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p=0,002$), psikolojik özerklik (ABT-Ö) alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p=0,001$), kontrol-denetim (ABT-D) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,383$), sosyal fobi (ÇADÖ-SF) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,616$), benlik saygısı (R-BS) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,184$) saptanmıştır.

Kızlarda günlük akıllı telefon kullanım süresi(G-TEL) ile; davranım problemleri(C-DP) alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p=0,004$), hiperaktivite (C-H) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,059$), psikolojik özerklik (ABT-Ö) alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,001$),kontrol-denetim(ABT-D) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,482$), sosyal fobi (ÇADÖ-SF) alt

boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,43$), panik bozukluk (ÇADÖ-PB) alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,001$), benlik saygısı (R-BS) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,201$) saptanmıştır. Günlük kullanım süreleri ve klinik ölçek alt boyutlarının cinsiyete özgü korelasyonları Tablo 9’ de ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 9. Günlük Kullanım Süreleri ve Klinik Ölçek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

ERKEK	G-SM	G-TEL
C-DP	$r=0,225^{**}$ p=0,001	$r=0,205^{**}$ p=0,002
C-DE	$r=0,263^{**}$ p<0,001	$r=0,207^{**}$ p=0,001
C-H	$r=0,154^*$ p=0,019	$r=0,058$ $p=0,376$
C-Dİ	$r=0,227^{**}$ p<0,001	$r=0,169^{**}$ p=0,01
ABT-Kİ	$r=-0,189^{**}$ p=0,004	$r=-0,169^*$ p=0,01
ABT-Ö	$r=-0,218^{**}$ p=0,001	$r=-0,153^*$ p=0,02
ABT-D	$r=0,003$ $p=0,959$	$r=-0,09$ $p=0,17$
ÇADÖ-SF	$r=0,123$ $p=0,061$	$r=0,045$ $p=0,494$
ÇADÖ-PB	$r=0,271^{**}$ p<0,001	$r=0,093$ $p=0,159$
ÇADÖ-MD	$r=0,221^{**}$ p=0,001	$r=0,161^*$ p=0,014
ÇADÖ-TA	$r=0,176^{**}$ p=0,007	$r=0,053$ $p=0,424$
ÇADÖ-Tİ	$r=0,197^{**}$ p=0,003	$r=0,086$ $p=0,194$
R-BS	$r=0,151^*$ p=0,022	$r=0,121$ $p=0,065$

KIZ	G-SM	G-TEL
C-DP	r=0,249** p<0,001	r=0,174** p=0,004
C-DE	r=0,250** p<0,001	r=0,231** p<0,001
C-H	r=0,185** p=0,002	r=0,116 p=0,059
C-Dİ	r=0,352** p<0,001	r=0,316** p<0,001
ABT-Kİ	r=-0,225** p<0,001	r=-0,249** p<0,001
ABT-Ö	r=-0,207** p=0,001	r=-0,271** p<0,001
ABT-D	r=-0,054 p=0,383	r=0,043 p=0,482
ÇADÖ-SF	r=0,031 p=0,616	r=0,048 p=0,43
ÇADÖ-PB	r=0,259** p<0,001	r=0,222** p<0,001
ÇADÖ-MD	r=0,286** p<0,001	r=0,247** p<0,001
ÇADÖ-TA	r=0,155* p=0,011	r=0,156* p=0,011
ÇADÖ-Tİ	r=0,204** p=0,001	r=0,194** p=0,001
R-BS	r=0,082 p=0,184	r=0,078 p=0,201

Not: G-SM: günlük sosyal medya kullanım süresi, G-TEL: günlük telefon kullanım süresi, C:conners-wells ergen öz-bildirim ölçeği, DP: davranım problemleri, DE: dikkat eksikliği, H:hiperaktivite, Dİ:DEHB indeksi, ABT: anne baba tutum ölçeği, KI: kabul-ilgi, Ö: psikolojik özerklik, D:kontrol-denetim, ÇADÖ: çocuklarda anksiyete ve depresyon ölçeği-çocuk formu, Tİ: toplam internalizan bozukluk, TA: toplam anksiyete, SF :sosyal fobi, PB: panik bozukluk, MD: majör depresyon, R-BS: rosenberg benlik saygısı alt ölçeği , , r:korelasyon katsayısı ,istatistiksel anlamlılık *: p<0,05, **: p<0,01

Hipotezimizde belirtilen nomofobi ve sosyal medya bağımlılığının; psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı ve algılanan ebeveyn tutumu ile ilişkisi Pearson korelasyon testi uygulanarak incelenmiştir:

Nomofobi (NMF) ile Conners-Wells Ergen Öz-bildirim ölçeği(C) ilişkisine ait bulgular: Erkeklerde nomofobi toplam puanı (NMF-T) ile; Conners Wells Ergen Özbildirim ölçeği(C) davranım problemleri alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p=0,002$), dikkat eksikliği alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$), hiperaktivite alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p=0,003$) ve DEHB indeksi alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$) saptanmıştır. Nomofobi toplam puanı ile DEHB indeksi alt ölçeğinin en güçlü ilişkiye sahip olduğu görülmüştür ($r=0,350$; $p<0,001$).

Kızlarda nomofobi toplam puanı (NMF-T) ile; Conners-Wells Ergen Öz-bildirim ölçeği(C) davranım problemleri alt boyutu arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p=0,232$), dikkat eksikliği alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,001$), hiperaktivite alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,498$), DEHB indeksi alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,001$) saptanmıştır. Nomofobi toplam puanı ile DEHB indeksi alt ölçeğinin en güçlü ilişkiye sahip olduğu görülmüştür ($r=0,383$; $p<0,001$).

Erkeklerde nomofobi şiddeti (NMF-Ş) ile; Conners-Wells Ergen Öz-bildirim ölçeği(C) davranım problemleri alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($p=0,002$), dikkat eksikliği alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$), hiperaktivite alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p=0,004$), DEHB indeksi alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$) olduğu görülmüştür.

Kızlarda nomofobi şiddeti (NMF-Ş) ile; Conners-Wells Ergen Özbildirim ölçeği(C) davranım problemleri alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,838$), dikkat eksikliği alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,001$), hiperaktivite alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,95$), DEHB indeksi alt ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($p<0,001$) olduğu görülmektedir.

Erkeklerde alt ölçekler arası en güçlü korelasyon nomofobi şiddeti (NMF-Ş) ve DEHB indeksi (C-Dİ) arasında ($r=0,379$; $p<0,001$) saptanmış olup, kızlarda en güçlü alt ölçek korelasyonu rahatlıktan feragat etme (NMF-RF) ve DEHB indeksi(C-Dİ) arasında ($r=0,384$; $p<0,001$) saptanmıştır. Nomofobi ölçeği alt boyutları ile Conners-Wells Ergen Öz-bildirim ölçeği alt boyutlarına ilişkin cinsiyete özgü korelasyonlar Tablo 10'da ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

Tablo 10. Nomofobi ile Conners-Wells Ergen Öz-bildirim Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

ERKEK	<i>NMF-T</i>	<i>NMF-Ş</i>	<i>NMF-BE</i>	<i>NMF-RF</i>	<i>NMF-İK</i>	<i>NMF-ÇBK</i>
C-DP	r=0,207** p=0,002	r=0,202** p=0,002	r=0,150* p=0,022	r=0,254** p<0,001	r=0,08 p=0,222	r=0,211** p=0,001
C-DE	r=0,319** p<0,001	r=0,338** p<0,001	r=0,268** p<0,001	r=0,307** p<0,001	r=0,170** p=0,009	r=0,323** p<0,001
C-H	r=0,195** p=0,003	r=0,190** p=0,004	r=0,201** p=0,002	r=0,165* p=0,012	r=0,12 p=0,068	r=0,166* p=0,011
C-Dİ	r=0,350** p<0,001	r=0,379** p<0,001	r=0,299** p<0,001	r=0,362** p<0,001	r=0,212** p=0,001	r=0,280** p<0,001
KIZ	<i>NMF-T</i>	<i>NMF-Ş</i>	<i>NMF-BE</i>	<i>NMF-RF</i>	<i>NMF-İK</i>	<i>NMF-ÇBK</i>
C-DP	r=0,073 p=0,232	r=0,013 p=0,838	r=0,064 p=0,295	r=0,128* p=0,037	r=-0,071 p=0,248	r=0,165** p=0,007
C-DE	r=0,326** p<0,001	r=0,301** p<0,001	r=0,220** p<0,001	r=0,362** p<0,001	r=0,135* p=0,028	r=0,337** p<0,001
C-H	r=0,042 p=0,498	r=0,004 p=0,95	r=0,033 p=0,586	r=0,022 p=0,723	r=0,045 p=0,468	r=0,024 p=0,696
C-Dİ	r=0,383** p<0,001	r=0,318** p<0,001	r=0,305** p<0,001	r=0,384** p<0,001	r=0,177** p=0,004	r=0,372** p<0,001

*Not: NMF: nomofobi ölçeği, T: toplam puan.; Ş: şiddet, BE: bilgiye erişememe, RF: rahatlıktan feragat etme, İK: iletişim kuramama, ÇBK: çevrimiçi bağlantıyı kaybetme; C: conners-wells ergen öz-bildirim ölçeği, DP: davranım problemleri, DE: dikkat eksikliği, H: hiperaktivite, Dİ: DEHB indeksi. İstatistiksel anlamlılık *:p<0,05, **:p<0,01, r: korelasyon katsayısı*

Nomofobi toplam puanı (NMF-T) ile ÇADÖ-Y alt boyutları ve kategorilerinin korelasyonu incelendiğinde; erkeklerde nomofobi toplam puanı ile; ÇADÖ-Y toplam internalizan bozukluklar, toplam anksiyete bozuklukları, sosyal fobi, panik bozukluk, majör depresyon, ayrılık kaygısı bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (p<0,001) saptanmıştır. Nomofobi toplam puanı ile toplam anksiyete bozukluklarının en güçlü ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (r=0,521; p<0,001). Nomofobi toplam puanı ile en güçlü ilişkiye sahip olan bozukluk panik bozukluk olarak saptanmıştır (r=0,464; p<0,001).

Kızlarda ise, nomofobi toplam puanı (NMF-T) ile; toplam internalizan bozukluklar, toplam anksiyete bozuklukları, sosyal fobi, panik bozukluk, majör depresyon, ayrılık kaygısı bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki ($p<0,001$) saptanmıştır. Nomofobi toplam puanı ile toplam internalizan bozuklukların en güçlü ilişkiye sahip olduğu görülmüştür ($r=0,470$; $p<0,001$) Nomofobi toplam puanı ile en güçlü ilişkiye sahip olan bozukluk ise panik bozukluk olarak saptanmıştır ($r=0,398$; $p<0,001$). Nomofobi ölçeği ve ÇADÖ-Y alt boyutlarının cinsiyete göre korelasyonu Tablo 11’de ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 11. Nomofobi ile Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

ERKEK	<i>NMF-T</i>	<i>NMF-Ş</i>	<i>NMF-BE</i>	<i>NMF-RF</i>	<i>NMF-İK</i>	<i>NMF-ÇBK</i>
ÇADÖ-Ti	$r=0,514^{**}$ $p<0,001$	$r=0,495^{**}$ $p<0,001$	$r=0,402^{**}$ $p<0,001$	$r=0,491^{**}$ $p<0,001$	$r=0,394^{**}$ $p<0,001$	$r=0,375^{**}$ $p<0,001$
ÇADÖ-TA	$r=0,521^{**}$ $p<0,001$	$r=0,487^{**}$ $p<0,001$	$r=0,388^{**}$ $p<0,001$	$r=0,492^{**}$ $p<0,001$	$r=0,416^{**}$ $p<0,001$	$r=0,381^{**}$ $p<0,001$
ÇADÖ-SF	$r=0,462^{**}$ $p<0,001$	$r=0,405^{**}$ $p<0,001$	$r=0,358^{**}$ $p<0,001$	$r=0,413^{**}$ $p<0,001$	$r=0,364^{**}$ $p<0,001$	$r=0,358^{**}$ $p<0,001$
ÇADÖ-PB	$r=0,464^{**}$ $p<0,001$	$r=0,459^{**}$ $p<0,001$	$r=0,333^{**}$ $p<0,001$	$r=0,465^{**}$ $p<0,001$	$r=0,339^{**}$ $p<0,001$	$r=0,366^{**}$ $p<0,001$
ÇADÖ-MD	$r=0,400^{**}$ $p<0,001$	$r=0,426^{**}$ $p<0,001$	$r=0,369^{**}$ $p<0,001$	$r=0,400^{**}$ $p<0,001$	$r=0,259^{**}$ $p<0,001$	$r=0,288^{**}$ $p<0,001$
ÇADÖ-AKB	$r=0,381^{**}$ $p<0,001$	$r=0,371^{**}$ $p<0,001$	$r=0,295^{**}$ $p<0,001$	$r=0,376^{**}$ $p<0,001$	$r=0,316^{**}$ $p<0,001$	$r=0,231^{**}$ $p<0,001$
ÇADÖ-YAB	$r=0,371^{**}$ $p<0,001$	$r=0,356^{**}$ $p<0,001$	$r=0,303^{**}$ $p<0,001$	$r=0,340^{**}$ $p<0,001$	$r=0,293^{**}$ $p<0,001$	$r=0,263^{**}$ $p<0,001$
ÇADÖ-OKB	$r=0,435^{**}$ $p<0,001$	$r=0,393^{**}$ $p<0,001$	$r=0,285^{**}$ $p<0,001$	$r=0,404^{**}$ $p<0,001$	$r=0,392^{**}$ $p<0,001$	$r=0,293^{**}$ $p<0,001$

KIZ	NMF-T	NMF-Ş	NMF-BE	NMF-RF	NMF-İK	NMF-ÇBK
ÇADÖ-Tİ	r=0,470** p<0,001	r=0,428** p<0,001	r=0,360** p<0,001	r=0,372** p<0,001	r=0,343** p<0,001	r=0,392** p<0,001
ÇADÖ-TA	r=0,453** p<0,001	r=0,420** p<0,001	r=0,343** p<0,001	r=0,335** p<0,001	r=0,359** p<0,001	r=0,364** p<0,001
ÇADÖ-SF	r=0,351** p<0,001	r=0,306** p<0,001	r=0,244** p<0,001	r=0,234** p<0,001	r=0,314** p<0,001	r=0,276** p<0,001
ÇADÖ-PB	r=0,398** p<0,001	r=0,373** p<0,001	r=0,308** p<0,001	r=0,313** p<0,001	r=0,304** p<0,001	r=0,311** p<0,001
ÇADÖ-MD	r=0,389** p<0,001	r=0,334** p<0,001	r=0,308** p<0,001	r=0,374** p<0,001	r=0,203** p=0,001	r=0,363** p<0,001
ÇADÖ-AKB	r=0,340** p<0,001	r=0,344** p<0,001	r=0,308** p<0,001	r=0,230** p<0,001	r=0,256** p<0,001	r=0,273** p<0,001
ÇADÖ-YAB	r=0,350** p<0,001	r=0,316** p<0,001	r=0,200** p=0,001	r=0,251** p<0,001	r=0,351** p<0,001	r=0,237** p<0,001
ÇADÖ-OKB	r=0,350** p<0,001	r=0,330** p<0,001	r=0,303** p<0,001	r=0,297** p<0,001	r=0,182** p=0,003	r=0,349** p<0,001

*Not: NMF: nomofobi ölçeği, T: toplam puan ;Ş: şiddet, BE: bilgiye erişememe, RF: rahatlıktan feragat etme, İK: iletişim kuramama, ÇBK: çevrimiçi bağlantıyı kaybetme; ÇADÖ: çocuklarda anksiyete ve depresyon ölçeği-yenilenmiş -çocuk formu, Tİ :toplam internalizan bozukluk, TA: toplam anksiyete, SF: sosyal fobi, PB: panik bozukluk, MD: majör depresyon, AKB: ayrılık kaygısı bozukluğu, YAB :yaygın anksiyete bozukluğu, OKB: obsesif kompulsif bozukluk, *:p<0,05,**:p<0,01,r:korelasyon katsayısı*

Nomofobi toplam puanı (NMF-T) ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği(R) alt boyutlarının korelasyonu incelendiğinde; erkeklerde nomofobi toplam puanı (NMF-T) ile; benlik saygısı, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, psikosomatik belirtiler (p<0,001), hayalperestlik (p=0,003), kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme (p=0,005), anne baba ilgisi (p=0,025) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Nomofobi (NMF-T) ile en güçlü ilişkiyi gösteren alt boyut eleştiriye duyarlılıktır (r=0,308; p<0,001). Nomofobi ölçeğinde; nomofobi toplam puanı, nomofobi şiddeti, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutları benlik saygısı alt ölçeği ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahipken (p<0,001); iletişim kuramama alt boyutu ile benlik saygısı alt ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Benlik saygısı ile ilişki düzeyi en yüksek nomofobi alt boyutunun NMF-RF (rahatlıktan feragat etme) olduğu görülmektedir (r=0,306, p<0,001).

Kızlarda ise nomofobi toplam puanı (NMF-T) ile; benlik saygısı, depresif duygulanım, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, anne baba ilgisi ($p<0,001$), eleştiriye duyarlılık, hayalperestlik ($p=0,001$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Nomofobi (NMF-T) ile en güçlü ilişkiyi gösteren alt boyut psikosomatik belirtilerdir ($r=0,288$; $p<0,001$). Nomofobi ölçeğinin tüm alt boyutlarının benlik saygısı ölçeği ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüş; en güçlü ilişkiye sahip olan alt boyutun NMF-RF (rahatlıktan feragat etme) olduğu saptanmıştır ($r=0,196$; $p=0,001$). Nomofobi ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği tüm alt boyutlarının cinsiyete özgü korelasyonları Tablo 12’te ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 12. Nomofobi ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

<i>ERKEK</i>	<i>NMF-T</i>	<i>NMF-Ş</i>	<i>NMF-BE</i>	<i>NMF-RF</i>	<i>NMF-İK</i>	<i>NMF-ÇBK</i>
R-BS	$r=0,257^{**}$ $p<0,001$	$r=0,289^{**}$ $p<0,001$	$r=0,269^{**}$ $p<0,001$	$r=0,306^{**}$ $p<0,001$	$r=0,075$ $p=0,254$	$r=0,233^{**}$ $p<0,001$
R-BKS	$r=0,112$ $p=0,089$	$r=0,168^*$ $p=0,01$	$r=0,119$ $p=0,07$	$r=0,125$ $p=0,057$	$r=0,055$ $p=0,399$	$r=0,075$ $p=0,251$
R-İG	$r=0,011$ $p=0,87$	$r=0,018$ $p=0,788$	$r=0,009$ $p=0,889$	$r=0,113$ $p=0,085$	$r=-0,116$ $p=0,077$	$r=0,071$ $p=0,28$
R-ED	$r=0,308^{**}$ $p<0,001$	$r=0,244^{**}$ $p<0,001$	$r=0,188^{**}$ $p=0,004$	$r=0,299^{**}$ $p<0,001$	$r=0,259^{**}$ $p<0,001$	$r=0,234^{**}$ $p<0,001$
R-DD	$r=0,268^{**}$ $p<0,001$	$r=0,306^{**}$ $p<0,001$	$r=0,263^{**}$ $p<0,001$	$r=0,243^{**}$ $p<0,001$	$r=,185^{**}$ $p=0,005$	$r=,192^{**}$ $p=0,003$
R-H	$r=0,193^{**}$ $p=0,003$	$r=0,170^{**}$ $p=0,009$	$r=0,152^*$ $p=0,02$	$r=0,188^{**}$ $p=0,004$	$r=0,143^*$ $p=0,029$	$r=0,143^*$ $p=0,029$
R-SB	$r=0,296^{**}$ $p<0,001$	$r=0,326^{**}$ $p<0,001$	$r=0,226^{**}$ $p<0,001$	$r=0,277^{**}$ $p<0,001$	$r=0,209^{**}$ $p=0,001$	$r=0,254^{**}$ $p<0,001$
R-T	$r=0,184^{**}$ $p=0,005$	$r=0,189^{**}$ $p=0,004$	$r=0,161^*$ $p=0,014$	$r=0,194^{**}$ $p=0,003$	$r=0,122$ $p=0,063$	$r=0,127$ $p=0,053$
R-TK	$r=0,023$ $p=0,726$	$r=0,024$ $p=0,71$	$r=0,012$ $p=0,861$	$r=0,036$ $p=0,583$	$r=-0,016$ $p=0,809$	$r=0,056$ $p=0,394$
R-AB	$r=0,147^*$ $p=0,025$	$r=0,168^*$ $p=0,01$	$r=0,103$ $p=0,118$	$r=0,122$ $p=0,063$	$r=0,086$ $p=0,191$	$r=0,180^{**}$ $p=0,006$
R-Bİ	$r=0,02$ $p=0,765$	$r=0,009$ $p=0,887$	$r=0,055$ $p=0,406$	$r=-0,016$ $p=0,805$	$r=0$ $p=0,998$	$r=0,041$ $p=0,531$
R-Pİ	$r=0,103$ $p=0,117$	$r=0,099$ $p=0,133$	$r=0,164^*$ $p=0,012$	$r=0,122$ $p=0,062$	$r=-0,002$ $p=0,974$	$r=0,09$ $p=0,172$

KIZ	NMF-T	NMF-Ş	NMF-BE	NMF-RF	NMF-İK	NMF-ÇBK
R-BS	r=0,238** p<0,001	r=0,224** p<0,001	r=0,179** p=0,003	r=0,196** p=0,001	r=0,181** p=0,003	r=0,180** p=0,003
R-BKS	r=0,042 p=0,499	r=-0,005 p=0,938	r=0,001 p=0,982	r=0,038 p=0,537	r=0,049 p=0,428	r=0,028 p=0,647
R-İG	r=0,116 p=0,058	r=0,088 p=0,152	r=0,159** p=0,009	r=0,092 p=0,135	r=-0,007 p=0,914	r=0,173** p=0,005
R-ED	r=0,204** p=0,001	r=-0,173** p=0,005	r=0,147* p=0,016	r=0,121* p=0,048	r=-0,214** p<0,001	r=0,122* p=0,046
R-DD	r=0,233** p<0,001	r=-0,190** p=0,002	r=0,218** p<0,001	r=0,249** p<0,001	r=0,068 p=0,27	r=0,242** p<0,001
R-H	r=0,209** p=0,001	r=-0,186** p=0,002	r=0,167** p=0,006	r=0,190** p=0,002	r=-0,122* p=0,046	r=0,187** p=0,002
R-SB	r=0,288** p<0,001	r=,251** p<0,001	r=0,215** p<0,001	r=0,242** p<0,001	r=-0,202** p=0,001	r=0,240** p<0,001
R-T	r=0,229** p<0,001	r=,181** p=0,003	r=0,153* p=0,012	r=0,154* p=0,012	r=,219** p<0,001	r=0,163** p=0,008
R-TK	r=-0,114 p=0,063	r=-0,106 p=0,083	r=-0,035 p=0,564	r=-0,122* p=0,047	r=-0,1 p=0,103	r=-0,079 p=0,196
R-AB	r=0,247** p<0,001	r=,178** p=0,003	r=0,181** p=0,003	r=0,228** p<0,001	r=0,152* p=0,013	r=,217** p<0,001
R-Bİ	r=-0,111 p=0,07	r=-,120* p=0,05	r=-0,094 p=0,127	r=-0,047 p=0,443	r=-0,131* p=0,032	r=-0,054 p=0,377
R-Pİ	r=0,024 p=0,692	r=-0,022 p=0,726	r=0,124* p=0,044	r=0,053 p=0,386	r=-0,126* p=0,039	r=0,107 p=0,081

Not: NMF: nomofobi ölçeği, T:toplam puan; Ş: şiddet, BE: bilgiye erişememe, RF: rahatlıktan feragat etme, İK: iletişim kuramama, ÇBK: çevrimiçi bağlantıyı kaybetme; R:rosenberg benlik saygısı ölçeği, BS: benlik saygısı, BKS: benlik kavramının sürekliliği, İG: insanlara güven duyma, ED: eleştiriye duyarlılık, DD: depresif duygulanım, H:hayaşperestlik, SB: psikosomatik belirtiler, T: kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, TK: tartışmalara katılabilme derecesi, AB: anne baba ilgisi, Bİ: babayla ilişki, Pİ: psişik izolasyon, istatistiksel anlamlılık *:p<0,05, **:p<0,01, r:korelasyon katsayısı

Nomofobi toplam puanı (NMF-T) ile Anne Baba Tutum Ölçeği (ABT) alt boyutlarının korelasyonu incelendiğinde; erkeklerde nomofobi toplam puanı ile ABT kabul ilgi alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki (p=0,043), psikolojik özerklik alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki (p<0,001) saptanmış olup, kontrol-denetim alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı (p=0,907) görülmüştür. En güçlü ilişki nomofobi şiddeti ve psikolojik özerklik alt boyutu arasında görülmüştür (r=-0,310; p<0,001).

Kızlarda nomofobi toplam puanı (NMF-T) ile; ABT kabul ilgi alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$), psikolojik özerklik alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$), kontrol-denetim alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p=0,034$) saptanmıştır. En güçlü ilişki nomofobi toplam puanı ve psikolojik özerklik alt boyutu arasında saptanmıştır ($r=-0,266$; $p<0,001$) Nomofobi ölçeği ve Anne Baba Tutum ölçeği alt boyutlarının cinsiyete özgü korelasyonu Tablo 13'te ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 13. Nomofobi ile Anne Baba Tutum Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

ERKEK	<i>NMF-T</i>	<i>NMF-Ş</i>	<i>NMF-BE</i>	<i>NMF-RF</i>	<i>NMF-İK</i>	<i>NMF-ÇBK</i>
ABT-Kİ	$r=-0,133^*$ p=0,043	$r=-0,181^{**}$ p=0,006	$r=-0,142^*$ p=0,03	$r=-0,192^{**}$ p=0,003	$r=0,041$ p=0,535	$r=-0,196^{**}$ p=0,003
ABT-Ö	$r=-0,277^{**}$ p<0,001	$r=-0,310^{**}$ p<0,001	$r=-0,165^*$ p=0,012	$r=-0,275^{**}$ p<0,001	$r=-0,220^{**}$ p=0,001	$r=-0,227^{**}$ p<0,001
ABT-D	$r=-0,008$ p=0,907	$r=-0,013$ p=0,841	$r=-0,042$ p=0,521	$r=0,021$ p=0,748	$r=0,04$ p=0,541	$r=-0,074$ p=0,261
KIZ	<i>NMF-T</i>	<i>NMF-Ş</i>	<i>NMF-BE</i>	<i>NMF-RF</i>	<i>NMF-İK</i>	<i>NMF-ÇBK</i>
ABT-Kİ	$r=-0,217^{**}$ p<0,001	$r=-0,164^{**}$ p=0,007	$r=-0,154^*$ p=0,012	$r=-0,255^{**}$ p<0,001	$r=-0,048$ p=0,431	$r=-0,265^{**}$ p<0,001
ABT-Ö	$r=-0,266^{**}$ p<0,001	$r=-0,216^{**}$ p<0,001	$r=-0,164^{**}$ p=0,007	$r=-0,262^{**}$ p<0,001	$r=-0,157^*$ p=0,01	$r=-0,255^{**}$ p<0,001
ABT-D	$r=0,130^*$ p=0,034	$r=0,119$ p=0,053	$r=0,042$ p=0,496	$r=0,143^*$ p=0,019	$r=0,107$ p=0,082	$r=0,096$ p=0,116

*Not: NMF: nomofobi ölçeği, T: toplam puan ;Ş: şiddet, BE: bilgiye erişememe, RF: rahatlıktan feragat etme, İK: iletişim kuramama, ÇBK: çevrimiçi bağlantıyı kaybetme; ABT: anne baba tutum ölçeği, Kİ: kabul-ilgi, Ö:psikolojik özerklik, D:kontrol-denetim, r:korelasyon katsayısı, *:p<0,05, **:p<0,01*

Erkeklerde sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) ile Connors-Wells Ergen Özbildirim Ölçeği(C)alt boyutlarının korelasyonu incelendiğinde; sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) ile; Connors davranım problemleri alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$), dikkat eksikliği alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki($p<0,001$), hiperaktivite alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki($p=0,039$) ve DEHB indeksi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$) saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) ile C-DEHB indeksinin en güçlü ilişkiye sahip olduğu görülmüştür ($r=0,412$; $p<0,001$).

Kızlarda ise sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) ile Conners-Wells Ergen Öz bildirim ölçeği alt boyutlarının korelasyonu incelendiğinde; sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) ile; davranım problemleri alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$), dikkat eksikliği alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki($p<0,001$) saptanmış olup hiperaktivite alt boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p=0,164$). Sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) ile DEHB indeksi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$) saptanmış olup en yüksek korelasyon katsayısına sahip olduğu görülmüştür. ($r=0,499$; $p<0,001$).Kızlarda erkeklerden farklı olarak sosyal medya bağımlılığı hiperaktivite ile ilişkisiz bulunmuştur. Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği ile Conners-Wells Ergen Öz-bildirim Ölçeği alt boyutlarına ilişkin cinsiyete özgü korelasyonlar Tablo 14’te ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

Tablo 14. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Conners-Wells Ergen Öz-bildirim Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

ERKEK	SMB-T
C-DP	$r=0,231^{**}$ $p<0,001$
C-DE	$r=0,389^{**}$ $p<0,001$
C-H	$r=0,135^*$ $p=0,039$
C-Dİ	$r=0,412^{**}$ $p<0,001$
KIZ	SMB-T
C-DP	$r=0,248^{**}$ $p<0,001$
C-DE	$r=0,427^{**}$ $p<0,001$
C-H	$r=0,085$ $p=0,164$
C-Dİ	$r=0,499^{**}$ $p<0,001$

*Not: SMB: sosyal medya bağımlılığı, T: toplam puan,; C: conners wells ergen öz bildirim ölçeği, DP: davranım problemleri, DE: dikkat eksikliği, H: hiperaktivite, Dİ: DEHB indeksi .İstatistiksel anlamlılık *: $p<0,05$, **: $p<0,01$*

Sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) ile ÇADÖ-Y alt boyutları ve kategorilerinin korelasyonu incelendiğinde; erkeklerde SMB-T ile; toplam internalizan bozukluklar, toplam anksiyete bozuklukları, sosyal fobi, panik bozukluk, majör depresyon, ayrılık kaygısı bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$) saptanmıştır. SMB-T ile toplam internalizan bozuklukların en güçlü ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ($r=0,555$; $p<0,001$). SMB-T ile en güçlü ilişkiye sahip olan bozukluk majör depresyon olarak saptanmıştır ($r=0,508$; $p<0,001$).

Kızlarda ise SMB-T ile; toplam internalizan bozukluklar, toplam anksiyete bozuklukları, sosyal fobi, panik bozukluk, majör depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ($p<0,001$), ayrılık kaygısı bozukluğu ($p=0,001$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. SMB-T ile en güçlü ilişkiye sahip olan bozukluk majör depresyon olarak saptanmıştır. ($r=0,470$; $p<0,001$) Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği ile ÇADÖ-Y alt boyutlarına ilişkin cinsiyete özgü korelasyonlar Tablo 15'te ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

Tablo 15. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

ERKEK	SMB-T
ÇADÖ-Ti	$r=0,555^{**}$ $p<0,001$
ÇADÖ-TA	$r=0,535^{**}$ $p<0,001$
ÇADÖ-SF	$r=0,490^{**}$ $p<0,001$
ÇADÖ-PB	$r=0,474^{**}$ $p<0,001$
ÇADÖ-MD	$r=0,508^{**}$ $p<0,001$
ÇADÖ-AKB	$r=0,378^{**}$ $p<0,001$
ÇADÖ-YAB	$r=0,454^{**}$ $p<0,001$
ÇADÖ-OKB	$r=0,369^{**}$ $p<0,001$

KIZ	SMB-T
ÇADÖ-Tİ	r=0,393** p<0,001
ÇADÖ-TA	r=0,327** p<0,001
ÇADÖ-SF	r=0,243** p<0,001
ÇADÖ-PB	r=0,277** p<0,001
ÇADÖ-MD	r=0,470** p<0,001
ÇADÖ-AKB	r=0,210** p=0,001
ÇADÖ-YAB	r=0,216** p<0,001
ÇADÖ-OKB	r=0,352** p<0,001

*Not: SMB: sosyal medya bağımlılığı, T: toplam puan, ÇADÖ: çocuklarda anksiyete ve depresyon ölçeği-yenilenmiş -çocuk formu, Tİ: toplam internalizan bozukluk, TA: toplam anksiyete, SF: sosyal fobi, PB: panik bozukluk, MD: majör depresyon, AKB: ayrılık kaygısı bozukluğu, YAB: yaygın anksiyete bozukluğu, OKB: obsesif kompulsif bozukluk, *:p<0,05, **:p<0,01, r:korelasyon katsayısı*

Sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (R) alt ölçeklerinin korelasyonu incelendiğinde; erkeklerde sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) ile benlik saygısı, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, psişik izolasyon (p<0,001), insanlara güven duyma (p=0,044), benlik kavramının sürekliliği, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, anne baba ilgisi (p=0,001) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sosyal medya toplam puanı (SMB-T) ile en güçlü ilişki benlik saygısı alt ölçeği arasında görülmüştür (r=0,390; p<0,001).

Kızlarda ise sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) ile benlik saygısı, benlik kavramı sürekliliği, insanlara güven duyma, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, anne baba ilgisi (p<0,001), eleştiriye duyarlılık (p=0,012), kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme (p=0,012), psişik izolasyon (p=0,034) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sosyal medya toplam puanı (SMB-T) ile en güçlü ilişki psikosomatik belirtiler alt ölçeği arasında görülmüştür (r= 0,348; p<0,001).

Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği tüm alt boyutlarının cinsiyete özgü korelasyonları Tablo 16’de ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 16. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

ERKEK	SMB-T
R-BS	$r=0,390^{**}$ $p<0,001$
R-BKS	$r=0,218^{**}$ $p=0,001$
R-İG	$r=0,132^*$ $p=0,044$
R-ED	$r=0,298^{**}$ $p<0,001$
R-DD	$r=0,349^{**}$ $p<0,001$
R-H	$r=0,264^{**}$ $p<0,001$
R-SB	$r=0,372^{**}$ $p<0,001$
R-T	$r=0,210^{**}$ $p=0,001$
R-TK	$r=0,003$ $p=0,958$
R-AB	$r=0,213^{**}$ $p=0,001$
R-Bİ	$r=-0,036$ $p=0,583$
R-PI	$r=0,267^{**}$ $p<0,001$

KIZ	SMB-T
R-BS	r=0,312** p<0,001
R-BKS	r=0,253** p<0,001
R-İG	r=0,217** p<0,001
R-ED	r=0,154* p=0,012
R-DD	r=0,312** p<0,001
R-H	r=0,259** p<0,001
R-SB	r=0,348** p<0,001
R-T	r=0,153* p=0,012
R-TK	r=-0,051 p=0,406
R-AB	r=0,263** p<0,001
R-Bİ	r=-0,085 p=0,168
R-PI	r=0,130* p=0,034

*Not: SMB: sosyal medya bağımlılığı, T: toplam puan ; R: rosenberg benlik saygısı ölçeği, BS: benlik saygısı, BKS: benlik kavramının sürekliliği, İG: insanlara güven duyma, ED: eleştiriye duyarlılık, DD: depresif duygulanım, H: hayalperestlik, SB: psikosomatik belirtiler, T: kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, TK : tartışmalara katılabilme derecesi, AB: anne baba ilgisi, Bİ: babayla ilişki, Pİ: psikik izolasyon, r:korelasyon katsayısı, istatistiksel anlamlılık *:p<0,05, **:p<0,01*

Sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) ile Anne Baba Tutum Ölçeği (ABT) alt boyutlarının korelasyonu incelendiğinde; erkeklerde SMB-T ile; kabul ilgi alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$), psikolojik özerklik alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$) saptanmış olup, denetim alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,972$) görülmüştür. En güçlü korelasyon sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ve psikolojik özerklik alt boyutu arasında görülmüştür ($r=-0,293$; $p<0,001$).

Kızlarda SMB-T ile; kabul ilgi ve psikolojik özerklik alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($p<0,001$) saptanmış olup, denetim alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p=0,164$) görülmüştür. En güçlü korelasyon sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ve psikolojik özerklik alt boyutu arasında görülmüştür ($r=-0,296$; $p<0,001$). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Anne Baba Tutum ölçeği (ABT) alt boyutlarına ilişkin cinsiyete özgü korelasyonlar Tablo 17’de ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

Tablo 17. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Anne Baba Tutum Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

ERKEK	SMB-T
ABT-Kİ	$r=-0,230^{**}$ $p<0,001$
ABT-PÖ	$r=-0,293^{**}$ $p<0,001$
ABT-D	$r=0,002$ $p=0,972$
<hr/>	
KIZ	SMB-T
ABT-Kİ	$r=-0,266^{**}$ $p<0,001$
ABT-PÖ	$r=-0,296^{**}$ $p<0,001$
ABT-D	$r=0,085$ $p=0,164$

*Not; SMB: sosyal medya bağımlılığı, T: toplam puan; ABT: anne baba tutum ölçeği, KI: kabul-ilgi, Ö: psikolojik özerklik, D: kontrol-denetim, istatistiksel anlamlılık *: $p<0,05$, **: $p<0,01$, r: korelasyon katsayısı*

Çok değişkenli bir lineer regresyon modeli kullanılarak farklı prediktörlerin nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Model uyumu gerekli rezidüel ve uyum istatistikleri kullanılarak incelenmiştir. Yaş, Dikkat eksikliği (C-DE), hiperaktivite (C-H), DEHB indeksi (C-Dİ), davranım problemleri (C-DP), majör depresyon (ÇADÖ-MD), toplam anksiyete (ÇADÖ-TA), obsesif kompulsif bozukluk (ÇADÖ-OKB) alt ölçeklerinin nomofobi toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğuna ilişkin kurulan hipotezin sonucunda:

Erkeklerde yaş, dikkat eksikliği (C-DE), hiperaktivite (C-H), DEHB indeksi (C-Dİ), davranım problemleri (C-DP), majör depresyon (ÇADÖ-MD), toplam anksiyete (ÇADÖ-TA), obsesif kompulsif bozukluk (ÇADÖ-OKB) alt ölçek puanlarındaki artışın birlikte nomofobi toplam puanındaki artışın **%28,5**'ini predikte ettiği saptanmıştır. Modelimizin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde nomofobi toplam puanındaki artışı açıkladığı görülmektedir ($p<0,001$). Belirtilen bağımsız değişkenlerden sadece toplam anksiyete (ÇADÖ-TA) anlamlı bir şekilde nomofobiyi öngörmektedir ($p<0,001$).

Kızlarda ise yaş, dikkat eksikliği (C-DE), hiperaktivite (C-H), DEHB indeksi (C-Dİ), davranım problemleri (C-DP), majör depresyon (ÇADÖ-MD), toplam anksiyete (ÇADÖ-TA), obsesif kompulsif bozukluk (ÇADÖ-OKB) alt ölçek puanlarındaki artışın birlikte nomofobi toplam puanındaki artışın **%25,7**'sini açıkladığı saptanmıştır. Modelimizin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde nomofobi toplam puanındaki artışı açıkladığı görülmektedir ($p<0,001$). Belirtilen bağımsız değişkenlerden sadece toplam anksiyete (ÇADÖ-TA) anlamlı bir şekilde nomofobiyi öngörmektedir ($p=0,001$). Nomofobi toplam puanını predikte eden değişkenlere yönelik çoklu doğrusal regresyon analizine ait istatistikler Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. Nomofobi Toplam Puanını Predikte Eden Değişkenlere Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

ERKEK	B	Std. Hata	Beta	t	p	T	VIF	R	R2	F	p
Yaş	0,644	1,226	-0,031	-0,525	0,6	0,95	1,053				
C-DE	1,071	0,745	0,126	1,438	0,152	0,42	2,38				
C-H	0,496	0,43	0,075	1,153	0,25	0,753	1,329				
C-Dİ	-0,284	0,486	-0,058	-0,584	0,56	0,323	3,093	0,534	0,285	11,066	<0,001
C-DP	0,107	0,503	0,015	0,214	0,831	0,677	1,478				
ÇADÖ-MD	-0,167	0,393	-0,043	-0,425	0,671	0,314	3,186				
ÇADÖ-TA	0,78	0,189	0,557	4,128	<0,001	0,177	5,651				
ÇADÖOKB	-0,361	0,709	-0,055	-0,51	0,611	0,272	3,673				

KIZ	B	Std. Hata	Beta	t	p	T	VIF	R	R2	F	p
Yaş	-0,928	1,054	-0,049	-0,88	0,379	0,932	1,073				
C-DE	0,824	0,619	0,112	1,33	0,185	0,412	2,429				
C-H	-0,331	0,379	-0,055	-0,873	0,384	0,722	1,384				
C-Dİ	0,674	0,405	0,155	1,665	0,097	0,334	2,99	0,507	0,257	11,09	<0,001
C-DP	-0,601	0,539	-0,07	-1,115	0,266	0,74	1,351				
ÇADÖ-MD	0,275	0,283	0,08	0,972	0,332	0,422	2,368				
ÇADÖ-TA	0,435	0,126	0,358	3,446	0,001	0,268	3,73				
ÇADÖOKB	-0,505	0,559	-0,086	-0,903	0,367	0,316	3,163				

*Not: Bağımlı değişken: nomofobi toplam puanı; Bağımsız değişkenler : Yaş, C: conners-wells ergen öz-bildirim ölçeği, DE: dikkat eksikliği, H: hiperaktivite, Dİ: dehb indeksi, DP: davranım problemleri, ÇADÖ: çocuklarda anksiyete ve depresyon ölçeği-yenilenmiş-çocuk formu, MD: majör depresyon TA: toplam anksiyete, OKB: obsesif kompulsif bozukluk, B: regresyon katsayısı, Beta: standartlaştırılmış katsayılar, t: t istatistiği, istatistiksel anlamlılık *: $p < 0,05$, **: $p < 0,01$, Çoklu doğrusal bağlantı istatistikleri: T: tolerans, VIF: Varyans enflasyon faktörü R: korelasyon katsayısı, R2: determinasyon katsayısı, F: modelin anlamlılığı*

Yaş, dikkat eksikliği (C-DE), hiperaktivite (C-H), DEHB indeksi (C-Dİ), davranım problemleri (C-DP), majör depresyon (ÇADÖ-MD), toplam anksiyete (ÇADÖ-TA), obsesif kompulsif bozukluk (ÇADÖ-OKB) alt ölçeklerinin sosyal medya bağımlılığı toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğuna ilişkin kurulan hipotezin sonucunda;

Erkeklerde yaş, dikkat eksikliği (C-DE), hiperaktivite (C-H), DEHB indeksi (C-Dİ), davranım problemleri (C-DP), majör depresyon (ÇADÖ-MD), toplam anksiyete (ÇADÖ-TA), obsesif kompulsif bozukluk (ÇADÖ-OKB) alt ölçek puanlarındaki artışın birlikte sosyal medya bağımlılığı toplam puanındaki artışın **%35,7**'sini predikte ettiği saptanmıştır. Modelimizin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde sosyal medya bağımlılığı toplam puanındaki artışı açıkladığı görülmektedir ($p < 0,001$). Belirtilen bağımsız değişkenlerden dikkat eksikliği (C-DE) $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde, toplam anksiyete (ÇADÖ-TA) $p < 0,001$ anlamlılık düzeyinde, obsesif kompulsif bozukluğun (ÇADÖ-OKB) da $p < 0,01$ anlamlılık düzeyinde sosyal medya bağımlılığını öngördüğü saptanmıştır.

Kızlarda ise yaş, dikkat eksikliği (C-DE), hiperaktivite (C-H), DEHB indeksi (C-Dİ), davranım problemleri (C-DP), majör depresyon (ÇADÖ-MD), toplam anksiyete (ÇADÖ-TA), obsesif kompulsif bozukluk (ÇADÖ-OKB) alt ölçek puanlarındaki artışın birlikte sosyal medya bağımlılığı toplam puanındaki artışın **%31,2**'sini predikte ettiği saptanmıştır. Modelimizin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde sosyal medya bağımlılığı toplam puanındaki artışı açıkladığı görülmektedir ($p < 0,001$). Belirtilen bağımsız değişkenlerden

DEHB indeksi (C-Dİ) ve majör depresyonun (ÇADÖ-MD) sosyal medya bağımlılığını $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde öngördüğü saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı toplam puanını predikte eden değişkenlere yönelik çoklu doğrusal regresyon analizine ait istatistikler Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19. Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puanını Predikte Eden Değişkenlere Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

ERKEK	Std.											
	B	Hata	Beta	t	p	T	VIF	R	R2	F	p	
Yaş	-0,177	0,094	-0,104	-1,886	0,061	0,95	1,053					
C-DE	0,140	0,057	0,203	2,446	0,015	0,42	2,38					
C-H	-0,018	0,033	-0,034	-0,547	0,585	0,753	1,329					
C-Dİ	-0,019	0,037	-0,047	-0,498	0,619	0,323	3,093	0,597	0,357	15,394	<0,001	
C-DP	0,015	0,039	0,025	0,387	0,699	0,677	1,478					
ÇADÖ-MD	0,044	0,030	0,141	1,463	0,145	0,314	3,186					
ÇADÖ-TA	0,068	0,015	0,596	4,659	<0,001	0,177	5,651					
ÇADÖOKB	-0,149	0,054	-0,283	-2,740	0,007	0,272	3,673					

KIZ	Std.											
	B	Hata	Beta	t	p	T	VIF	R	R2	F	p	
Yaş	-0,017	0,098	-0,009	-0,171	0,865	0,932	1,073					
C-DE	0,078	0,057	0,110	1,368	0,172	0,412	2,429					
C-H	-0,041	0,035	-0,071	-1,163	0,246	0,722	1,384					
C-Dİ	0,119	0,037	0,285	3,184	0,002	0,334	2,99	0,559	0,312	14,602	<0,001	
C-DP	0,013	0,050	0,016	0,264	0,792	0,74	1,351					
ÇADÖ-MD	0,079	0,026	0,242	3,034	0,003	0,422	2,368					
ÇADÖ-TA	-0,017	0,012	-0,146	-1,463	0,145	0,268	3,73					
ÇADÖOKB	0,093	0,052	0,165	1,793	0,074	0,316	3,163					

*Not: Bağımlı değişken: sosyal medya bağımlılığı toplam puanı; Bağımsız değişkenler :Yaş, C: conners-wells ergen öz-bildirim ölçeği, DE: dikkat eksikliği, H: hiperaktivite, Dİ: dehb indeksi, DP: davranım problemleri, ÇADÖ: çocuklarda anksiyete ve depresyon ölçeği-yenilenmiş -çocuk formu, MD: majör depresyon TA: toplam anksiyete, OKB: obsesif kompulsif bozukluk, B:regresyon katsayısı, Beta: standartlaştırılmış katsayılar,t: t istatistiği, istatistiksel anlamlılık *: $p<0,05$, **: $p<0,01$; Çoklu doğrusal bağlantı istatistikleri: T:tolerans, VIF:Varyans enflasyon faktörü; korelasyon katsayısı, R2:determinasyon katsayısı, F: modelin anlamlılığı*

Yapılan korelasyon ve regresyon analizleri neticesinde sosyal medya bağımlılığının, psikiyatrik bozukluklar ile ilişkisini aydınlatmak ve aracı faktörlerin araştırılması hedeflenmiştir. Sosyal medya bağımlılığını predikte eden değişkenlerle ilişkili ayrıntılı değerlendirme yapmak amacıyla ayrıca Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yapılmıştır. Modelin uygunluğunu değerlendirmek amacıyla yapılan analizlerde modelimizin Yem analizi için uygun olduğu bulunmuştur (p=0,002). Çalışmamızdaki YEM uygunluk değerleri Tablo 20’de ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 20. YEM Uygunluk Değerleri Bulguları

	RMSA	CFI	NFI	TLI	P	X2	X2/Df
Default model	0,081	0,969	0,961	0,923	0,002	17,18	4,295

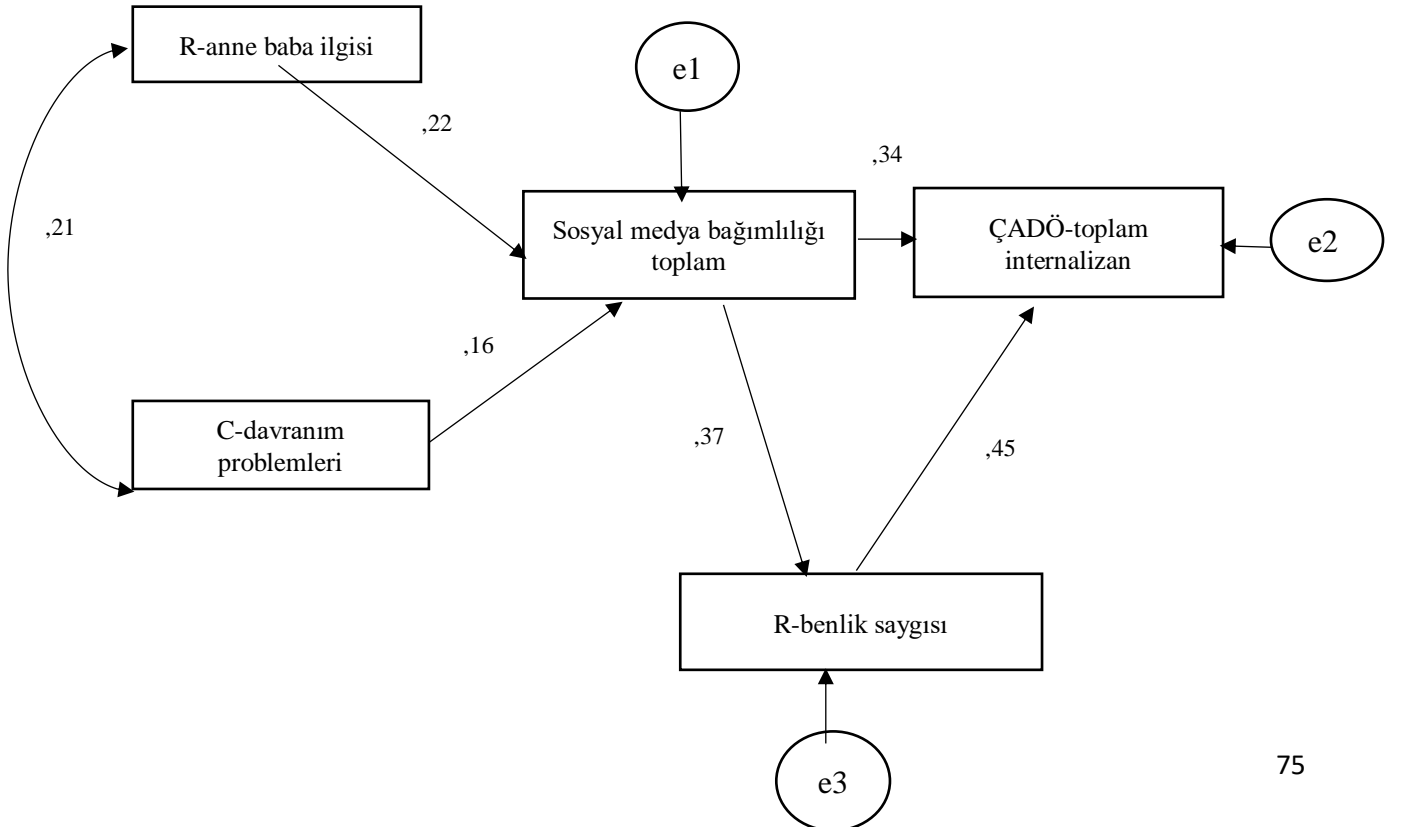
Not: RMSA: yaklaşık hataların ortalama karekökü, CFI: karşılaştırmalı uyum indeksi, NFI: normlaştırılmış uyum indeksi, TLI: Tucker Lewis İndeksi, p: istatistiksel anlamlılık<0,05, X2: Ki Kare uyum indeksi, X2/Sd: göreceli/normlaştırılmış ki-kare

Yapısal denklem modellemesi kullanılarak varsayımsal ilişkiler eş zamanlı olarak araştırılmıştır. Yol tahminleri (β) standart bir formatta raporlanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ana değişkeni ve internalizan bozuklukları predikte eden yardımcı değişkenlerle yapılan yol analizi sonucunda; Davranım problemlerinin (C-DP) doğrudan ve dolaylı yoldan anne baba ilgisini (R-AB) etkileyerek sosyal medya bağımlılığını (SMB-T) predikte ettiği, anne baba ilgisinin (R-AB) doğrudan ve dolaylı yoldan davranım problemlerini (C-DP) etkileyerek sosyal medya bağımlılığını (SMB-T) predikte ettiği saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının (SMB-T) da doğrudan ve dolaylı yoldan benlik saygısını (R-BS) etkileyerek toplam internalizan bozuklukları predikte ettiği görülmüştür. Anne baba ilgisi ve davranım problemlerinin internalizan bozukluklar üzerindeki etkisinin sosyal medya bağımlılığı ve benlik saygısı üzerinden gerçekleştiği görülmektedir. Yol analizine ait bilgiler Tablo 21 ve Şekil 1’de gösterilmiştir.

Tablo 21. Sosyal Medya Bağımlılığını Predikte Eden Faktörlerin Yem Analizine Göre Bulguları

	β
Anne baba ilgisi (R-AB) \longleftrightarrow Davranım problemleri (C-DP)	0,21
Anne baba ilgisi(R-AB) \longrightarrow Sosyal medya bağımlılığı (SMB-T)	0,22
Davranım problemleri(C-DP) \longrightarrow Sosyal medya bağımlılığı (SMB-T)	0,16
Sosyal medya bağımlılığı (SMB-T) \longrightarrow Benlik saygısı(R-BS)	0,37
Benlik saygısı(R-BS) \longrightarrow Toplam internalizan (ÇADÖ-Tİ)	0,45
Sosyal medya bağımlılığı (SMB-T) \longrightarrow Toplam internalizan (ÇADÖ-Tİ)	0,34

Şekil 1. YEM Analizi Sonuçlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığını Predikte Eden Faktörler Arasındaki İlişkiler



4. TARTIŞMA

Bu çalışmada ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 13-18 yaş aralığındaki öğrencilerde nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı araştırılmış; psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı, algılanan ebeveyn tutumu ile arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Ek olarak toplum örnekleminde ergenlerde bahsedilen tüm unsurlar ve sosyodemografik özellikler taranmış sonuçlarına yer verilmiştir. Bulgular literatürdeki verilerle karşılaştırılmış ve tartışılmıştır.

Çalışmamızda katılımcıların %1,2'sinde nomofobi olmadığı, %42,2 'sinde hafif şiddette, %47,8'inde orta şiddette, %8,8'inde aşırı düzeyde nomofobi olduğu saptanmıştır. Nomofobinin yeni ortaya çıkan, oldukça yaygın görülen, çeşitli psikiyatrik belirtilerin eşlik ettiği bir ruh sağlığı sorunu olduğu ifade edilmektedir.(Sharma ve ark., 2019).Benzer yaş grubunda yapılan çalışmalar incelendiğinde Uher ve arkadaşları 14-15 yaş aralığındaki ergenlerin %0,5'inin nomofobi belirtileri göstermezken, %71'inde çok hafif, %18,7'sinde hafif, %7,8 sinde orta, %2 'sinde şiddetli nomofobi belirtilerinin gözlemlendiğini ifade etmişlerdir (Uher ve ark., 2023). Sharma ve arkadaşları (2019) da lise öğrencilerinde sırasıyla %41,05 hafif, %21,86 orta, %5,1 şiddetli nomofobi saptadıklarını belirtmişlerdir (Sharma ve ark., 2019). Ülkemizde ise Terzi ve arkadaşları lise öğrencisi ergenlerin %44,9'unun orta dereceli, %14,8'inin ise şiddetli nomofobik davranışlar sergilediğini belirtmiştir (Terzi ve ark., 2024).Çalışmamızda nomofobi toplam prevalansı çalışmalarla benzer bulunmuştur. Ancak farklı ülkelere kıyasla çalışmamızdaki nomofobi şiddetinin daha yüksek olduğu, ülkemizde yapılan çalışma ile ise benzer olduğu görülmektedir. Bu durum metodolojik farklılıklar, teknolojinin günlük yaşamda ülkeler bazında farklı konumlandırılması, ülkemizde sosyal medya kullanımının yüksek oluşu, ergenlerin sosyal hayatlarındaki farklılıklar gibi çeşitli faktörlerden etkileniyor olabilir. Ergenlerin günlük yaşama katılımlarını ve gerçek hayatta "bağlantılı olma" halini artıracak müdahaleler (spor, grup etkinlikleri, aile içi iletişim kalitesinin artırılması vb.) dijital cihaz bağımlılığının şiddetinin azalmasına katkı sağlayabilir.

Mevcut çalışmada katılımcıların %31,4'ünde sosyal medya bağımlılığı saptanmıştır. Bir meta-analizde sosyal medya bağımlılığının dünya genelinde prevalansının %5-29 aralığında olduğu bildirilmektedir (Cheng ve Li, 2014). Ülkemizde ise lise öğrencilerinde yapılan çalışmalarda %20-67,2 aralığında oranlar bildirilmiştir (Caner ve ark., 2022; Doğrusever, 2021; Kitiş ve ark., 2022). Çalışmamızda meta-analize kıyasla nispeten yüksek oran bulunması ergenlerin yetişkin popülasyona kıyasla sosyal medya kullanımının daha

fazla olması ve sosyal medyanın etkilerine daha açık olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Ülkemizde yapılan diğer çalışmalardaki geniş oran aralığı ve çalışmamızda bulunan oranın; örneklemin sosyokültürel farklılığı ve ölçüm yöntemlerindeki farklılıklardan kaynaklanması muhtemeldir. Ayrıca çalışmamızda katılımcıların tamamının en az bir sosyal medya uygulaması kullanmasına rağmen büyük çoğunluğunun bağımlı olmadığı görülmüştür. Bu her kullanımın bağımlılıkla sonuçlanmayacağı, bağımlılık oluşumunda bireysel ve çevresel faktörlerin devreye girdiğine yönelik bir ipucu olarak yorumlanabilir. Fiziksel aktiviteye bilinçli katılım ve düzenli uyku ritmi gibi ruh sağlığına iyi gelen faktörlerin sosyal medya bağımlılığına karşı koruduğu bilinmektedir (Brailovskaia ve Margraf, 2024). Etkili olabilecek bireysel faktörlerin ve koruyucu faktörlerin ayrıntılandırılması bağımlılığın önlenmesi ve tedavisinde kullanılacak müdahaleler için yol gösterici olabilir.

Çalışmamızda kızlarda sigara kullanımı ile hem nomofobi hem de sosyal medya bağımlılığı ilişkili bulunmuştur. Bu internet bağımlılığı bulunan ergenlerin tütün ürünleri kullanımı açısından risk altında olduğunu belirten çalışma ile uyumludur (Emre ve ark., 2021). Madde bağımlılıkları ve davranışsal bağımlılıkların ortak kriterlere sahip olduğu düşünüldüğünde bu beklenen bir sonuç olmuştur.

Çalışmamızda erkeklerde kullanılan sosyal medya türü ile nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış olup; kızlarda ise Tik Tok kullanımı ile nomofobi toplam puanı arasında pozitif bir ilişki ve Twitter kullanımı ile nomofobi şiddeti arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Çalışmalarda pek çok sosyal site ile bağımlılık ilişkilendirilmiş; özellikle Instagram'ın, Facebook ve Twitter'a kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde sosyal medya bağımlılığını öngördüğü vurgulanmıştır. (Côrte-Real ve ark., 2022; Kircaburun ve Griffiths, 2018). Kawabe ve ark. Japonya'daki 12-15 yaş aralığındaki ergenlerde şiddetli internet bağımlılığı ile ilişkili en önemli faktörün her iki cinsiyette de Twitter olduğunu, Instagram ve Tik Tok'un internet bağımlılığı ile ilişkili olmadığını belirtmişlerdir (Kawabe ve ark., 2021). Ülkemizden bir çalışmada ise başta Twitter'ı içeren internet bağımlılığı, yalnızlık ve sosyal etkileşim becerileri gibi bazı psikolojik faktörlerle ilişkili bulunmuştur (Özdemir ve ark., 2014). Tik Tok ise gençler arasında son dönemde popülerliği artmış, en yeni sosyal mecralardan biridir ve diğer platformların aksine, etkileşimin özünü kullanıcılar ve kullanıcıların sosyal ağları değil, kullanıcı ve Tik Tok'a özgü "algoritmik" kendilik versiyonu denilen kişiselleştirilmiş bir video akışı oluşturmaktadır (Montag ve ark., 2021). Tüm sonuçlar düşünüldüğünde çalışmamızda katılımcıların büyük çoğunluğu instagram kullanmasına karşın instagramın dijital bağımlılık ile ilişkili bulunmaması gençlerin yıllardır var olan bu sitenin algoritmasına

yönelik savunmasız durumda olmadıkları, dijital bir bilince sahip oldukları şeklinde yorumlanabilir. Aynı düşünce ile Tik Tok algoritmasına özgü yenilikler gençlerin bu uygulamaya karşı daha savunmasız olmalarına yol açıyor ve nomofobi artıyor olabilir. Bu sebeple algoritmik farklılıklar ve bağımlılık oluşturabilecek bir akış içeren yeni sosyal ağlar veya oyunlara karşı ailelerin daha temkinli ve tedbirli yaklaşması gerektiği kanaatindeyiz. Çalışmamızda Facebook, Twitter ve Tik Tok kullanan olgu sayısının kısıtlılığı daha yüksek bağımlılık oranlarının görülmesinin önünde bir engel teşkil etmiş olabilir. Twitter kullanımını çeşitli faktörlerle ilişkilendiren Özdemir ve arkadaşlarının çalışmasına paralel olarak ergenler toplu iletişim, öznel duygularını düşüncelerini paylaşma amaçlı bu siteyi bir rahatlama alanı olarak daha fazla kullanıyor olabilir. Çalışmamızda da internalizan bozukluk yükü daha fazla saptanan kız ergenlerde Twitter kullananlarda bu site bir rahatlama alanı işlevi gördüğü için nomofobi şiddeti anlamlı olarak daha düşük saptanmış olabilir.

Çalışmamızda katılımcıların %63,2'si günde 1-4 saat akıllı telefon kullandığını, %58'i günde 1-3 saat sosyal medya kullandığını belirtmiştir. Kümülatif dağılım incelendiğinde katılımcıların %97'sinin günde 1-7 saat aralığında akıllı telefon kullanım süresi olduğu görülmüştür. Bu sonuç bulunan nomofobi sıklığı (%99,5) ile örtüşmektedir. Günlük akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süresi hem kızlarda hem de erkeklerde nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı ile istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu günlük 3 saat ve üzeri akıllı telefon ve sosyal medya kullanımının bağımlılıkta istatistiksel olarak anlamlı fark yarattığı, günlük kullanım süresinin bağımlılık ile ilişkili olduğu ifade edilen çalışma ile uyumludur (Gökçearslan, 2012). Ancak çalışmamızda günlük kullanım süresi ebeveynlere sorulmayıp sadece öğrencilerden bilgi alındığı ve ekran başında geçirilen sürenin öznel değerlendirmesi kişisel yorumlardan, zaman algısında bozulmalara sebep olabilecek bazı psikiyatrik durumlardan (DEHB, depresyon, anksiyete vb) etkilenebileceği için gerçek süreyi yansıtmayabilir. Bu durum gerçek kullanım süresi ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin derecesini net bir şekilde tespit etmemizin önünde bir engel teşkil etmiş olabilir.

Çalışmamızda günlük sosyal medya ve akıllı telefon kullanım süresinin hem kızlarda hem erkeklerde C-DP, C-DE, C-Dİ alt ölçekleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. C-H alt boyutu ise hem kızlarda hem erkeklerde sosyal medya kullanım süresi ile ilişkili bulunurken, akıllı telefon kullanım süresi ile arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Bir literatür incelemesinde ekran süresinin DEHB'ye ilişkin hiperaktivite, dikkat eksikliği ve dürtüselliği artırdığı; daha uzun dikkat süresi gelişimini sağlayacak etkinliklerden uzak kalınmasına yol açarak dikkat süresini kısalttığı, uzun ekran süresinin

uykuyu bozarak dolaylı yoldan dikkatsizliği artırdığı belirtilmiştir (Lissak, 2018). Sonuçlarımız akıllı telefon kullanım süresi ve C-H alt boyutu ilişkisi dışında literatür ile uyumludur. Sosyal medyanın kendine özgü hızlı doyum sağlayan ve sürekli ödüllendirme sunan yapısı nörobiyolojik ekseninde düşünüldüğünde hiperaktiviteye eşlik etmesi daha beklenebilir bir sonuçken akıllı telefon kullanımı sosyal medya dışında farklı uygulamaları da içerdiğinden çabuk sıkılan, sürekli hareket ihtiyacı içinde olan hiperaktif bir ergenin anlık doyum ihtiyacına beklenen hızda yanıt veremeyebilir. Bu durum da aradaki ilişkinin anlamlı olmamasını açıklayabilir.

Çalışmamızda günlük sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı ile Anne baba tutum ölçeği ABT-Kİ ve ABT-Ö alt boyutları hem kızlarda hem erkeklerde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş, ABT-D alt boyutu ile anlamlı ilişki saptanmamıştır. Daha önce yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı bulunan gençlerin ebeveynlerinin kabul/ilgi, izleme/denetim alanlarında yetersiz kaldıkları, daha düşük denetiminin internet bağımlılığını anlamlı derecede öngördüğü belirtilmiştir (Karaer ve Akdemir, 2019). Bir başka çalışmada ise ABT-Kİ boyutu dışındaki tüm değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığının negatif yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir (Yıldırım, 2018). Bulgularımız dizin ile kısmen uyumludur. Denetim alt boyutunda anlamlı ilişki saptanmaması ergenin zaman geçirdiği kontrol gerektiren tek ortamın aile olmayışından kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmamızda günlük sosyal medya kullanımı kızlarda ve erkeklerde toplam internalizan ve toplam anksiyete, depresyon, panik bozukluk ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkili bulunmuş; günlük akıllı telefon kullanım süresi ise kızlarda yine az önce belirtilen parametrelerle ilişkiliyken, erkeklerde sadece depresyon ile zayıf ilişkili saptanmıştır. Hem kızlarda hem de erkeklerde günlük sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı ile sosyal fobi arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Araştırmalar ekran süresini zayıf uyku üzerinden internalizan bozukluklar ile ilişkilendirmekte, zayıf uyku ve gece cihaz kullanımı sonucunda depresif semptomlar ve intihar eğiliminin arttığını göstermektedir (Lissak, 2018). Bir literatür incelemesinde ekran süresi ile depresif semptomlar arasında çok küçük boyutta bir ilişki olduğu ancak anksiyete, benlik saygısı, genel içselleştirme sorunları gibi semptomlar arasındaki uzunlamasına ilişkiyi destekleyen kanıtların yetersiz olduğu ve artan ekran süresinin gençler arasında ruh sağlığı sorunlarının yaygınlığı üzerindeki etkisinin ihmal edilebilir veya küçük düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Tang ve ark., 2021). Lise öğrencilerinde yapılan bir çalışmada günlük telefon kullanımı süresi ile sosyal fobi arasında bir ilişki bulunmadığı ifade edilmiştir (Yılmaz ve ark, 2015). Bulgularımız literatür ile örtüşmektedir. Çalışmamızda internalizan bozukluk ile günlük sosyal medya kullanım

süresinin daha ilişkili bulunması bu ilişkinin altında yatan mekanizmaların aydınlatılması gerekliliği kapsamında değerlendirilebilir. Sosyal medyadaki görüntülerin içeriği veya olumlu, bilgilendirici içeriklerin yanında bir insanın gün içinde duyabileceği, kendi telefonda aratarak ulaşabileceği miktardan çok daha fazla olumsuz habere ya da bildirimle maruz kalmak bu mekanizmanın unsurları olabilir. Günlük akıllı telefon kullanım süresi ile erkeklerde sadece depresyonun zayıf ilişki göstermesi kızların telefonu genelde sosyal medya için kullanması nedeniyle iki sonucun yakın olduğu ancak erkeklerin telefonu sosyal medya dışında da (oyun vb.) kullanmasından kaynaklanmış olabilir.

Günlük sosyal medya kullanım süresi erkeklerde benlik saygısı ile pozitif yönde zayıf düzeyde ilişkili bulunmuş olup kızlarda ilişkili bulunmamıştır. Araştırmalar ekran süresinde artışın daha düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Boers ve ark., 2019; Hoare ve ark., 2016). Bulgumuz literatür ile genel olarak uyumludur. Kıran ve arkadaşları çalışmalarında kadınların sosyal medyayı yeni trendleri takip etmek ve yakın çevreleri ile iletişim kurmak için; erkeklerin ise yeni insanlar tanıma amaçlı kullandıklarını ifade etmiştir (Kıran ve ark.,2020). Çalışmamızda kadınlarda ilişki saptanmaması cinsiyetler arası sosyal medya kullanım amaçlarının farklılığından kaynaklanıyor olabilir. Erkeklerin daha rekabete ve netwerke yönelik kullanımı sosyal karşılaştırmayla ilgili içeriklere maruz kalarak düşük öz saygı geliştirmelerine; kızların yakın ve güvenli çevreleri ile var olan iletişimi artırmak için kullanımları ise ilişkisiz bulunmasına yol açıyor olabilir. Ek olarak bu sonucun benlik saygısının birey tarafından algılanmasına ilişkin kültürel faktörlerden ve seçilen sosyal medya türlerinden kaynaklanmış olması da olasıdır.

Çalışmamızda nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırıldığında cinsiyetler arası anlamlı farklılık saptanmış, her ikisi de kızlarda daha yüksek bulunmuştur. Nomofobi ve sosyal medya bağımlılığının kızlarda daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar bulunmakla birlikte (Vagka ve ark., 2023; Yurtdaş-Depboylu ve ark., 2022), cinsiyete göre farklılık göstermediğini (Casale ve ark., 2023; Tuco ve ark., 2023) ya da kadınlarda daha düşük olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Darvishi ve ark., 2019). Bulgumuz kızlarda dijital bağımlılık yükünün daha fazla olduğunu belirten çalışmalar ile uyumludur. Belirtilen farklı sonuçların seçilmiş olan örneklem ve yaş grubundan kaynaklanması muhtemeldir.

Nomofobi ve dışı vurum bozukluklarının ilişkisi incelendiğinde; çalışmamızda nomofobi toplam puanı (NMF-T) erkeklerde davranım problemleri, hiperaktivite, dikkat eksikliği, DEHB indeksi ile ilişkili bulunmuş; kızlarda ise dikkat eksikliği ve DEHB indeksi ile ilişkili bulunurken, davranım problemleri ve hiperaktivite ile ilişkisiz bulunmuştur. Bu

bulgu dizindeki nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığının; dikkat eksikliği, bozulmuş bilişsel işlev, duygu düzenlemede zorluklar, hiperaktivite, dürtüsellik, karşıt olma belirtileri ile ilişkili olduğunu bildiren çalışmalar ile örtüşmektedir (Kuscu ve ark., 2021; Serra ve ark., 2021; Wacks ve Weinstein, 2021). DEHB'nin ergenlikteki semptomlarını irdeleyen bir çalışmada ergen kızların fiziksel saldırganlık ve diğer dışı vurum davranışlarını erkeklere nazaran daha az sergiledikleri ancak daha yüksek depresyon ve anksiyete oranları gösterdikleri belirtilmiştir (Rucklidge, 2010). Kızlarda nomofobi toplam puanının hiperaktivite ve davranım problemleri ile ilişkili bulunmaması DEHB'nin doğal seyri gereği cinsiyete dayalı olarak ergenlikte farklı semptomlar göstermesinden kaynaklanıyor olabilir (Rucklidge, 2010). Çalışmamızda nomofobi toplam puanını predikte eden değişkenlere yönelik yapılan regresyon analizinde hem kızlarda hem erkeklerde davranım problemleri, dikkat eksikliği, DEHB indeksi ve hiperaktivitenin nomofobiyi predikte etmediği bulunmuştur. Bu bulgu Kuşçu ve arkadaşlarının hiperaktivitenin nomofobi toplam puanını predikte ettiğini belirttikleri çalışma ile uyumsuzdur (Kuscu ve ark., 2021). Çalışmamızda öz bildirim ölçekleri kullanmamız buna karşın belirtilen çalışmada ebeveyn ölçeklerinin de olması ve hem klinik hem toplum örnekleminden olguların çalışmaya dahil edilmesi bu sonuca yol açmış olabilir. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde çalışmamızda erkeklerde davranım problemleri nomofobi bilgiye erişmeme, rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt ölçek puanlarıyla ilişkiliyken; kızlarda davranım problemleri rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt ölçek puanları ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu Kuşçu ve arkadaşlarının davranış sorunlarını bağlantıyı kaybetme; karşıtlık sorunlarını ise bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etme alt boyutlarıyla ilişkili buldukları çalışma ile uyumludur (Kuscu ve ark., 2021). Daha önceki çalışmalarda dürtüsellik ve saldırganlığın potansiyel olarak gençleri internet bağımlılığına yatkın hale getirdiği ifade edilmekte (Bickham, 2021); nomofobik insanların da saldırgan olduğu bildirilmektedir (Bragazzi ve ark., 2019). Sonuçlar düşünüldüğünde sosyal medya ile ilgili olan bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etme alt boyutunun her iki cinsiyette de davranım sorunlarına yol açtığı, bulgumuzun diğer çalışmalarla da desteklendiği, davranım sorunları bulunan ergenlerde bu hususun dikkate alınmasını öneriyoruz. Çalışmamızda hiperaktivite erkeklerde iletişim kuramama hariç tüm alt boyutlarla ilişkiliyken kızlarda hiperaktivite nomofobi toplam ve alt ölçek puanları ile ilişkisiz bulunmuştur. Bu bulgu Kuşçu ve arkadaşlarının hiperaktiviteyi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etme ile ilişkili buldukları çalışmaları ile uyumludur (Kuscu ve ark., 2021). Çalışmamızda kızlarda

ilişki saptanmaması da yine ergenlikteki DEHB görünümü ile açıklanabilir (Rucklidge, 2010).

Sosyal medya bağımlılığı ve dışa vurum bozukluklarının ilişkisi incelendiğinde; sosyal medya bağımlılığı toplam puanı (SMB-T) erkeklerde davranım problemleri, hiperaktivite, dikkat eksikliği, DEHB indeksi alt boyutlarıyla pozitif yönde ilişkiliyken; kızlarda davranım problemleri, dikkat eksikliği, DEHB indeksi ilişkili, hiperaktivite ile ilişkisiz bulunmuştur. Sosyal medyanın sorunlu kullanımı literatürde DEHB belirti düzeylerinde artış, yürütücü işlev eksiklikleri, daha düşük öğrenme motivasyonu, saldırganlık ile ilişkilendirilmiştir (Bersani ve ark., 2022; Paulina ve ark., 2023; Shuai ve ark., 2021; Weinstein, 2023). Bozzola ve arkadaşları sosyal medyanın etkilerini incelemişler ve çeşitli çalışmalarda aşırı sosyal medya kullanımının uyku süresini kısaltarak tahammülsüzlüğü ve gün içi duygusal sıkıntıyı artırdığını, şiddet içeren medya içeriğine maruz kalmanın da aynı mekanizma ile davranışsal sonuçları artırdığını ifade etmişlerdir (Bozzola ve ark., 2022). Çalışmamızdaki bulgular dizin ile uyumludur. Araştırmalar sosyal medya kullanımının daha düşük fiziksel aktiviteye sebep olduğunu, kızlarda daha düşük yoğun fiziksel aktivite ile beraber olduğunu belirtmektedir (Bozzola ve ark., 2022). Çalışmamızda erkeklerde sosyal medya bağımlılığı ve hiperaktivite ilişkili bulunurken kızlarda ilişkili bulunmaması sosyal medya bağımlılığı anlamlı olarak daha yüksek saptanan kız ergenlerin fiziksel aktivitesinin de daha düşük olması ihtimalinden kaynaklanıyor olabilir. Gelişimsel nörobiyolojik farklılıklar ve internet kullanım kalıplarının farklılık göstermesi (erkeklerin etkileşimli oyunları tercih etmesi vb) de bu duruma yol açmış olabilir. Ek olarak sosyal medya bağımlılığının nomofobi toplam puanının aksine kızlarda davranım problemleri ile ilişkili bulunması ve nomofobi alt boyutlarından sosyal medya kullanımını yansıttığı düşünülen çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunun da davranım problemleri ilişkili olması üzerinde düşünülmesi gereken bir husustur. Bozzola ve arkadaşlarının çalışmasından yola çıkıldığında çalışmamızda da kızlar akıllı telefon kullanımı ile değil de sosyal medyanın bahsedilen etkileri sonucunda davranım problemleri geliştiriyor olabilir (Bozzola ve ark., 2022). Öğrencilerin uyku saatlerinin düzenlenmesi, duygusal stres ile baş etme mekanizmalarının geliştirilmesi, şiddet içerikli medya maruziyetinin sonuçları konusunda farkındalıklarının artırılması gibi müdahaleler fayda sağlayabilir. Bu bulgu sosyal medya bağımlılığının diğer dijital bağımlılıklardan daha farklı bir düzlemde ele alınması gereken bir kavram olduğu kapsamında da değerlendirilebilir. Çalışmamızda regresyon analizinde erkeklerde dikkat eksikliğinin, kızlarda ise DEHB indeksinin SMB-T'yi predikte ettiği saptanmıştır. Bir çalışmada akşamcı kronotipe sahip dikkat sorunları olan

kişilerin sosyal medyaya bağımlılık geliştirmeye daha yatkın oldukları ifade edilmiştir (Yilbas ve ark., 2022). Andreassen ve arkadaşları da çalışmalarında DEHB'nin sosyal medya ve oyun bağımlılığını predikte eden değişkenler içinde yer aldığını belirtmiştir (Andreassen ve ark., 2016). Bulgumuz dizin ile uyumludur. Çalışmamızda yapılan yol analizinde ise davranım problemlerinin doğrudan ve dolaylı olarak anne baba ilgisi üzerinden sosyal medya bağımlılığını artırdığı gözlenmiştir. Bozzola ve arkadaşları incelemelerinde sosyal medyada çok uzun zaman geçirmenin artan duygusal sıkıntı, kötü davranışsal sonuçlar, saldırganlık gibi etkilerinin olduğunu, özellikle kavga hırsızlık, şiddet içeren medya içeriklerini izlemenin buna sebep olduğunu belirtmişlerdir (Bozzola ve ark., 2022). Bulgumuz davranım sorunlarını sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilendiren çalışmalar ile uyumludur. Ancak davranım sorunları ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı faktörlerin ortaya konulması için ileri araştırmalara ihtiyaç vardır. Tüm sonuçlar düşünüldüğünde dışavurum bozukluklarına ilişkin bulgularımız kliniğe başvuran davranım sorunları bulunan ergenlerin, özellikle de regresyon analizinde saptanan dikkat eksikliği bulunan erkekler ve DEHB'li kızların sosyal medya bağımlılığı açısından sorgulanması gerektiği hususunda uyarıcıdır.

Nomofobi ve internalizan bozuklukların ilişkisi incelendiğinde; çalışmamızda hem kızlarda hem de erkeklerde nomofobi toplam puanı; toplam internalizan bozukluklar, toplam anksiyete bozuklukları, sosyal fobi, panik bozukluk, majör depresyon, ayrılık kaygısı bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk alt ölçekleri ile anlamlı olarak pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Hem kızlarda hem erkeklerde nomofobi ile en güçlü korelasyonlar toplam internalizan ve toplam anksiyete puanlarında görülmüş olup nomofobi toplam puanı bozukluklar içinde en yüksek düzeyde panik bozuklukla ilişkili bulunmuştur. Nomofobi ile internalizan bozukluklar arasında pozitif yöndeki ilişki çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir (Gnardellis ve ark., 2023; King ve ark., 2014; Kuscü ve ark., 2021). Depresif semptomlar gösteren ergenlerin yalnızlık düzeylerini azaltmak ve benlik saygılarını artırmak için sosyal ağları daha fazla kullandıkları ve bu durumun nomofobi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Sharma ve ark., 2019). Abdoli ve arkadaşları nomofobinin, anksiyete, depresyon ve stres ile ilişkili olduğunu ancak uykusuzluk ve obsesif-kompulsif bozukluk ile ilişkili olmadığını belirtmiştir (Abdoli ve ark., 2023).Bulgularımız nomofobiyi genel anlamda internalizan bozukluklar ile ilişkilendiren çalışmalar ile uyumludur. Çalışmamızda tüm anksiyete türlerini ayrı ele almamız ve bunların dijital bağımlılıkla ilişkisine yer vermememiz bu ilişkinin nedenselliğinin ortaya koyulması noktasında önemli bir adım ve literatüre yeni bir katkıdır. Literatürde nomofobi ve panik bozukluk ilişkisini

araştıran çalışmalar az sayıdadır. King ve arkadaşları akıllı telefon erişiminin olmadığı durumlarda panik bozukluk teşhisi olan katılımcıların daha yoğun nomofobik semptomlar yaşadığını, ellerinde telefonları olduğunda yalnız olmadıkları ve eşlik edildikleri hissine sahip olduklarını bildirmiştir (King ve ark., 2014). Dizin incelendiğinde çalışmamızda nomofobi (NMF-T) ile en yüksek korelasyon gösteren bozukluğun panik bozukluk olması ve panik bozukluğun en güçlü seviyede ilişkili olduğu alt boyutun rahatlıktan feragat etme olduğunun ortaya konulması yeni bir katkıdır. Örneklemimizin ortalama yaşının panik bozukluğun zirve yaptığı yaş aralığında olması, son yıllarda ülkemizde yaşanan depresyon, ve dünya genelinde çeşitli sonuçları olan Covid-19 pandemisi gibi doğal afetlerin ruhsal etkilerinin halen devam etmesi, gençlerin yaşamında telefonun bir kendini güvende, ait ve bağlantıda hissetme aracı olarak işlev görmesi gibi faktörler nomofobi ve panik bozukluk ilişkisini sağlayan unsurlar olabilir. Ancak çalışmamızdaki nomofobik kaygının panik bozukluk gibi tariflenmiş olması sonucun yüksek ilişkili gibi görünmesine sebep olmuş olabilir. Aradaki ilişkinin nedenselliği ve aracı faktörlerin belirlenmesi açısından yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır. Ek olarak çalışmamızda hem erkeklerde hem de kızlarda toplam anksiyetenin (ÇADÖ-TA) nomofobiyi predikte ettiği bulunmuş olup bu bulgu literatürde nomofobinin anksiyete bozuklukları altında kavramsallaştırılmasını öneren çalışma ile uyumludur (Bragazzi ve Del Puente, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı ve internalizan bozuklukların ilişkisi incelendiğinde; çalışmamızda hem kızlarda hem de erkeklerde sosyal medya bağımlılığı toplam puanı; toplam internalizan bozukluklar, toplam anksiyete bozuklukları, sosyal fobi, panik bozukluk, majör depresyon, ayrılık kaygısı bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk alt ölçekleri ile anlamlı olarak pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı erkeklerde en güçlü ilişkiyi toplam internalizan bozukluklar ile; kızlarda ise majör depresyon ile göstermiştir. Araştırmalarda sosyal medya kullanımında en sık görülen ruh sağlığı sorunları sırasıyla depresyon, kaygı ve bağımlılık olarak bildirilmektedir (Bozzola ve ark., 2022). Problemler sosyal medya kullanımı, artan oranda depresyon, anksiyete, stres, obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkilendirilmiştir (Weinstein, 2023). Bunların yanında dijital iletişimin sosyal doğasının bazı durumlarda ruh halini iyileştirebileceği ve sağlık stratejilerini teşvik edebileceği yönünde kanıtlar da öne sürülmektedir (Hoge ve ark., 2017). Bir takip çalışmasında 8 yıl boyunca sosyal medya kullanarak geçirilen sürenin depresyon ve anksiyetede bireysel değişikliklerle ilişkili olmadığı ifade edilmiştir (Coyne ve ark., 2020). Bulgularımız dizindeki internalizan bozukluklar ile sosyal medya bağımlılığını ilişkilendiren çalışmalar ile uyumludur. Ancak

çalışmamızın kesitsel yapısı ek faktörler nedeniyle doğrudan ilişkinin anlaşılmasında güçlük yaratıyor olabilir. Bu alanda yapılacak boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır. Çalışmamızda sosyal medya bağımlılığının en yüksek korelasyon gösterdiği bozukluğun kızlarda majör depresyon ve erkeklerde toplam internalizan bozukluklar olarak saptanması literatürle uyumlu ve beklediğimiz bir sonuç olmuştur (Bozzola ve ark., 2022). Sosyal medya kullanan ergenlerin daha düşük uyku kalitesi, daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon yaşadığı belirtilmiştir (Woods ve Scott, 2016). Sosyal medya kullanımı ile depresyon ve anksiyete arasında güçlü ve sıklıkla çift yönlü bir ilişki ifade edilmektedir (Lopes ve ark., 2022). Sosyal medya kullanımı sonucu diğerlerinin yaşamına fazla odaklanmak bireyi kendi gerçekliğinden uzaklaştırarak sosyal izolasyona, uykusuzluğa, fiziksel aktivitede azalmaya ve sonuçta depresyona yol açıyor, depresif ergenler de sosyal medyayı gerçekte olmadıkları ancak olmak istedikleri benliklerinin bir sunum alanı olarak kullanıyor ve sonuçta kaygının da eşlik ettiği depresif bir süreç gelişiyor olabilir. Bu ilişkiye eşlik eden aracı faktörlerin araştırılması müdahale çalışmaları açısından fayda sağlayabilir. Çalışmamızda regresyon analizinde erkeklerde toplam anksiyete ve obsesif kompulsif bozukluğun; kızlarda ise majör depresyonun sosyal medya bağımlılığını predikte ettiği saptanmıştır. Bu bulgu regresyon analizinde akıllı telefon bağımlılığı ile yüksek stres seviyeleri, anksiyete ve depresyon arasında anlamlı ilişkiler ortaya koyan çalışma ile örtüşmektedir (Nikolic ve ark., 2023). Andreassen ve arkadaşlarının regresyon analizinde; OKB, anksiyete ve depresyon semptomlarının bağımlılık yaratan sosyal medya kullanımını predikte ettiğini saptadıkları çalışma ile de benzerdir (Andreassen ve ark., 2016). Erkekler ve kadınların farklı duygusal ve psikolojik ihtiyaçlar yaşadıkları, akran baskısına, kişisel ve sosyal beklentilere farklı tepkiler verdikleri, aileden ve yasal politikalarından farklı şekilde etkilendikleri, benlik imajı ve sağlık riskleri konusunda farklı algılar sergiledikleri bu durumların da genetik arka plan ve hormonal dalgalanmalarla etkileşime girerek davranışsal bağımlılık geliştirme konusunda farklı bir eğilim sergilemelerine neden olduğu ifade edilmektedir (Fattore ve ark., 2014) Bulgumuzdaki cinsiyete özgü farklılığın bu faktörlerden kaynaklanması muhtemeldir. Yapılan yol analizinde ise sosyal medya bağımlılığının toplam internalizan bozuklukları predikte ettiği saptanmıştır. Sonuçlarımız kliniğe başvuran ergenlerde erkeklerde anksiyete ve OKB varlığında; kızlarda ise depresyon varlığında sosyal medya bağımlılığının özellikle sorgulanması gerektiği kapsamında değerlendirilebilir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı bulunan ergenlerin de internalizan bozukluklar açısından risk altında olduğu unutulmamalıdır.

Nomofobi ve benlik saygısı ilişkisi incelendiğinde; çalışmamızda hem erkeklerde hem de kızlarda nomofobi toplam puanı Rosenberg-benlik saygısı alt ölçeği toplam puanı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Rosenberg-benlik saygısı alt ölçeği toplam puanının yüksek olması düşük benlik saygısını göstermektedir. Bu nedenle çalışmamızda nomofobi düşük benlik saygısı ile ilişkili bulunmuştur. Benlik saygısı bir terim olarak “benliğin değerlendirici bileşeni-kişinin kendini ne kadar takdir ettiği, değer verdiği, onayladığı veya sevdiği derecesi” şeklinde tanımlanmaktadır (Blascovich, 1991). Literatürde nomofobinin benlik saygısını olumsuz etkilediğini (Rodríguez-García ve ark., 2020) veya artırdığını ifade eden çalışmalar bulunmaktadır (Çelik, 2022). Çift yönlü bir ilişkiden bahsedilmektedir, You ve arkadaşları düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin genellikle çarpık bilişlere ve uyumsuz duygu düzenlemesine sahip olduğunu, bu durumun da daha yüksek sosyal kaygıya ve kişilerarası ilişkilerde duyarlılığa yol açtığını ileri sürmüşler, bu kişilerin ilişkilerde güvence elde etmek için aşırı cep telefonu kullandıklarını belirtmişlerdir (You ve ark., 2019). Çelik ve arkadaşları nomofobi attıkça benlik saygısının da arttığını bu artışın telefonu yanında olan bireylerin daha özgüvenli ve güvende hissetmesi ve nomofobi semptomları yaşamamasından kaynaklandığını ifade etmişlerdir (Çelik, 2022). Bulgumuz dizin ile büyük ölçüde uyumludur. Çelik ve arkadaşlarının çalışması üniversite öğrencilerinde gerçekleşmiştir. Yaş arttıkça benlik kavramının şekillenmesi ve benlik saygısının dijital bağımlılıklardan etkilenme düzeyinde azalma ihtimali bulgumuzun farklı olmasına sebep olmuş olabilir. Çalışmamızda hem kızlarda hem erkeklerde benlik saygısı tüm nomofobi alt boyutlarıyla (erkeklerde iletişim kuramama hariç) ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ile olumsuz benlik saygısı arasında korelasyon olduğu belirtilen çalışma ile uyumludur (Çelik, 2022). Çalışmamızda en güçlü ilişki ise rahatlıktan feragat etme alt boyutu ile benlik saygısı arasında saptanmıştır. Rahatlıktan feragat etme, akıllı telefonun sağladığı huzur ve hayatı kolaylaştıran özelliklerinden mahrum kalmama isteği olarak ifade edilmektedir (Yildirim ve Correia, 2015). Benlik saygısının tanımı gereği kişinin kendine ne kadar güvendiğinin de bir ölçüsü olduğu düşünüldüğünde rahatlıktan feragat etme boyutu ile güçlü seviyede ilişkili bulunması beklenen bir sonuç olmuştur. Nomofobi ve benlik saygısı ilişkisini doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu düşünüldüğünde alt boyutlar düzeyindeki bulgumuz literatüre yeni bir katkı sağlamaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı ilişkisi incelendiğinde; çalışmamızda sosyal medya bağımlılığı düşük benlik saygısı ile ilişkili bulunmuştur. Literatür incelendiğinde sosyal medya ve benlik saygısı ilişkisinin bireye özgü olduğu ve karıştırıcı faktörlerden etkilendiği ifade edilmekte (Cingel ve ark., 2022); sosyal medya bağımlılığının

düşük benlik saygısının bir göstergesi olduğunu belirten çalışmaların aksine (Andreassen ve ark., 2017), sosyal medyanın benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu, ergenlerin sosyal becerilerini artırmaya yönelik bir eğitim alanı olabileceğini belirten çalışmaların da olduğu gözlenmiştir (Metzler ve Scheithauer, 2017).Bulgumuz dizin ile uyumlu olmakla birlikte kişisel faktörlerin etkisi açısından çalışmamızda yeterli veri olmadığı söylenebilir. Doğrudan etkileşimin yanı sıra her iki parametre arasındaki ilişkiyi düzenleyen çoklu faktörler (kişilerarası ilişkilerde hassasiyet, sosyal kaygı, gerçeklikten kaçma, sosyal karşılaştırma, öz yansıma, sosyal geri bildirim) olduğu bildirilmektedir (Cingel ve ark., 2022; You ve ark., 2019). İlişkinin daha net anlaşılması için aracı faktörlerin araştırılmasına ihtiyaç vardır. Çalışmamızda yapılan yol analizinde sosyal medya bağımlılığının hem doğrudan hem de daha yüksek oranda benlik saygısı üzerinden internalizan bozuklukları predikte ettiği görülmüştür. Bu bulgu Gnardellis ve arkadaşlarının benlik saygısının nomofobi ile depresyon, anksiyete, stres üçlüsü arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olduğunu, benlik saygısı arttıkça bu düzenleyici etkinin arttığını ifade ettikleri çalışması ile örtüşmektedir (Gnardellis ve ark., 2023). Benlik saygının depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini belirten çalışma ile de uyumludur (Sommanico ve ark., 2023). Benlik saygısının aracı rolü düşünüldüğünde klinisyenlerce düzenlenecek olan sosyal medya bağımlılığı ve internalizan bozukluklara yönelik müdahalelerde benlik saygısının da öne çıkarılması tedavi sürecine katkı sağlayabilir.

Nomofobi ve algılanan ebeveyn tutumu ilişkisi incelendiğinde; çalışmamızda hem erkeklerde hem de kızlarda nomofobi toplam puanı ile kabul-ilgi ve psikolojik özerklik alt boyutları arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. Erkeklerde nomofobi kontrol-denetim ile ilişkili bulunmazken, kızlarda nomofobi kontrol-denetim ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Demokratik ebeveynlerin hem kabul-ilgi hem de talep-denetimde yüksek oldukları bilinmektedir (Yılmaz, 2000). Bir çalışmada problemlili internet kullanımının demokratik tutum ile düşük seviyede negatif yönde, koruyucu-istekçi tutum ve otoriter tutum ile orta seviyede pozitif yönde ilişkiler gösterdiği belirtilmiştir (Altıntaş, 2016). Karaer ve arkadaşları internet bağımlılığı bulunan gençlerin daha az sosyal destek aldıklarını, anne babalarının daha az duygusal ulaşılabilirliğe sahip olduğunu, kabul/ilgi, izleme/denetim alanlarında daha sık yetersiz olduklarını ifade etmiş, daha düşük anne baba denetiminin internet bağımlılığını anlamlı derecede öngördüğünü belirtmişlerdir (Karaer ve Akdemir, 2019). Çalışmamız nomofobi ve kabul-ilgi ilişkisi açısından dizin ile uyumludur. Kabul-ilgi puanı yüksek olan aileler çocuklarıyla daha yakın ilişkiler kuruyor, daha fazla sosyal destek

sağlıyor, sorunlarıyla ilgileniyor ve bu durum ergenin dijital bağımlılık araçlarını bir yardım ya da bir kaçış yolu olarak görmesini engelliyor olabilir. Çalışmamızda erkeklerde ilişkili bulunmazken; kızlarda nomofobi ve kontrol-denetimin pozitif yönde ilişkili bulunması Liu ve arkadaşlarının erkeklerde annenin duygusal sıcaklığı, kızlarda ise babanın cezalandırıcılığı ve aşırı müdahalesini internet bağımlılığı ile doğrudan ilişkili buldukları çalışmaları ile uyumludur (Liu ve ark., 2024).Bulgumuz kız ergenlerin aile denetimini algılama şeklinin nomofobiden etkilendiği veya nomofobi doğası ile örtüşen yollar içerdiği kapsamında değerlendirilebilir. Başka bir bakış açısıyla toplumsal cinsiyet rolleri ve sosyal beklentiler de bu duruma yol açmış olabilir. Nomofobi toplam puanı ile en güçlü korelasyona sahip alt boyut hem kızlarda hem erkeklerde psikolojik özerklik olarak saptanmıştır. Bu bulgu Koç ve arkadaşlarının internette oyun oynama bozukluğu bulunan ergenlerin ebeveynlerinin özerkliklerine daha az önem verdiğini algıladığı çalışması ile uyumludur (Bulanik Koc ve ark., 2020). Bağımsızlığı ve kendine yeterliliği öne çıkaran ebeveynlerle yetişen ergenlerin öz denetim mekanizmaları, dayanıklılıkları ve problem çözme becerileri daha yüksek olup tüm bunlar bağımlılıklara karşı koruyucu bir rol üstleniyor olabilir. Bir başka açıdan bakıldığında dijital bağımlılığın artması da ailelerin ergene psikolojik özerklik tanıma konusunda daha endişeli olmasına yol açıyor olabilir. Literatürde gözlenebildiği kadarıyla nomofobi ve algılanan ebeveyn tutumunu inceleyen çalışma bulunmamakta olup alt boyutlar düzeyindeki bulgumuz gelecekteki çalışmalar için yol gösterici olabilir.

Sosyal medya bağımlılığı ve algılanan ebeveyn tutumu ilişkisi incelendiğinde; çalışmamızda sosyal medya bağımlılığı hem kızlarda hem de erkeklerde nomofobiye benzer şekilde kabul- ilgi ve psikolojik özerklik alt boyutlarıyla negatif ilişkili bulunmuştur. Ebeveynlerin ihmalkâr ve ilgisiz tutumlarının, kontrolsüz sosyal medya kullanımının artmasına sebep olacağı ifade edilmektedir (Çevik ve ark., 2010.). Çocuklarının hayatına katılan ve onlarla iletişim kuran babaların çocuklarında obsesif internet kullanımının daha düşük olduğu görülmüştür (Özdemir ve ark., 2016).Bulgumuz dizin ile uyumludur. Çalışmamızda her iki cinsiyette de sosyal medya bağımlılığı ve kontrol-denetim alt boyutunun ilişkili olmadığı görülmüştür. Bu bulgu koruyucu ve otoriter ebeveynlik tutumları arttıkça sorunlu internet kullanımının arttığını ifade eden çalışmalar ile uyumsuzdur (Bilge ve ark., 2022; Taneri , 2015). Bu durumun metodolojik farklılıklardan kaynaklanmış olması muhtemeldir. Çalışmamızda yapılan yol analizinde davranım problemleri ve anne baba ilgisinin (R-AB) doğrudan ve karşılıklı etkileşimleri neticesinde sosyal medya bağımlılığını predikte ettiği, sosyal medya bağımlılığının ise doğrudan ve benlik saygısı üzerinden internalizan bozuklukları predikte ettiği bulunmuştur. Bu bulgu oyun bozukluğunun

önlenmesinde aile ve ebeveyn katılımının önemini vurgulayan çalışma ile benzerdir (Areshtanab ve ark., 2021).Sonuçlarımız sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde ve tedavisinde algılanan ebeveyn tutumuna odaklanmanın önemli olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmamızda toplum örneğinde ergenlerde nomofobi ve sosyal medya bağımlılığının; içe atım ve dışavurum bozuklukları, benlik saygısı, psikolojik özerklik ve kabul-ilgi ebeveynlik boyutları ile yüksek oranda ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikiyatrik bozuklukların erken tespiti ve müdahalesinin, bağımlılık riskini azaltmak ve bireylerin genel iyilik hallerini korumak açısından kritik öneme sahip olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda gençlerin sosyal bağlantı, kimlik ifadesi, bilgi ve eğlence, kabul ve onay arayışı, özerklik gibi duygusal ihtiyaçlarını anlamak ve bunlara yönelik önlemler almak ruhsal bozuklukların ve bağımlılıkların önlenmesinde etkili olabilir. Eğitim ve sağlık hizmetlerinin yanı sıra öncelikli olarak aileleri de dahil ederek bu sorunları ele almak ve gençlere uygun yardımcı sağlamak için çeşitli adımlar atılabilir.

Çalışmanın güçlü yanları: Çalışmamız bildiğimiz kadarıyla lise öğrencilerinde toplum örneğinde nomofobi ve sosyal medya bağımlılığının; psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı, algılanan ebeveyn tutumu ile ilişkisini birlikte inceleyen ilk çalışmadır. Toplum örneğinde nomofobi ve sosyal medya bağımlılığının etkisinin kız erkek ayrı incelenmesi cinsiyete özgü etki farklılıklarının anlaşılması için yol göstericidir. Nomofobi ve sosyal medya bağımlılığının etkisinin DEHB alt tipleri ve anksiyete çeşitleri özelinde incelenmesi literatüre önemli bir katkıdır. Çalışmamız aracı rolü olduğu düşünülen ebeveynlik stili ve benlik saygısı gibi unsurların olası etkilerine dair önemli veriler sağlamıştır.

Çalışmanın kısıtlılıkları: Çalışmamız kesitsel bir çalışmadır. Ergenlerde dijital bağımlılığın olası nedenselliklerini, risk faktörlerini ortaya koymak, değişimlerin izlenmesi için uzunlamasına çalışmalar yapmak daha yol gösterici olacaktır. Çalışmamıza sadece 3 okuldan aynı ilçeden öğrenciler dahil edilmiştir bu kısıtlı bir alanın temsili anlamına gelebilir. Çalışmamız öz-bildirim ölçeklerine dayanmaktadır, toplum taramasıdır. Ebeveynlerin dahil edilmemesi ve klinik görüşme ile desteklenmemesi tanısal sınırlılık oluşturmuş olabilir.

6. SONUÇ

Bu çalışma psikososyal bir yaklaşımla ergenlerde nomofobi ve sosyal medya bağımlılığının; psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı ve algılanan ebeveyn tutumuna etkisini araştırmıştır. Akıllı telefon ve sosyal medya uygulamalarının çeşitli faydaları belirtilmiş olsa da, aşırı veya doğru olmayan bir kullanımın dikkat eksikliği, hiperaktivite, davranım problemleri, depresyon, anksiyete gibi zihinsel hastalıklar açısından bir risk faktörü olabileceği, ergenlerde benlik saygısını olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir. Algılanan ebeveyn tutumlarının nomofobi ve sosyal medya bağımlılığında etkili olabileceği ifade edilmektedir. Çalışmanın sonuçları, nomofobi ve sosyal medya bağımlılığının psikiyatrik semptomlar, benlik saygısı ve algılanan ebeveyn tutumuyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bulgularımız DEHB, davranım problemleri, anksiyete, depresyon ve OKB'nin nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ve dolayısıyla psikiyatrik semptomlarla başvuranlarda yapılacak müdahalelerin bağımlılığı azaltabileceğini göstermiştir. Çalışmamızda davranım problemleri ve anne baba ilgisinin birbiriyle etkileşim göstererek sosyal medya bağımlılığını predikte ettiği; sosyal medya bağımlılığının da hem doğrudan hem de dolaylı olarak benlik saygısı üzerinden internalizan bozuklukları predikte ettiği saptanmıştır. Sonuçlarımız lise öğrencileri arasında dijital bağımlılığın olumsuz etkilerinin azaltılması için bütüncül bir yaklaşım gerektiğini göstermektedir. Bu yaklaşım farkındalık kazandırma, eğitim, destek hizmetleri, bağlantının artırılması gibi önlemleri içermelidir. Toplumun geleceğini temsil eden gençlerin gerçek bağlantılar oluşturması ruh sağlığını korumak için önemlidir. Dijital bağımlılığa ilişkin hassasiyetin artırılmasının önemini vurguluyoruz.

7. KAYNAKLAR

Abdoli, N., Sadeghi-Bahmani, D., Salari, N., Khodamoradi, M., Farnia, V., Jahangiri, S., Brühl, A. B., Dürsteler, K. M., Stanga, Z., & Brand, S. (2023). Nomophobia (no mobile phone phobia) and psychological health issues among young adult students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1762–1775.

Acikgoz, A., Acikgoz, B., & Acikgoz, O. (2022). The effect of internet addiction and smartphone addiction on sleep quality among Turkish adolescents. *PeerJ*, 10, e12876.

Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari-Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S. (2020). Internet use in relation to overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis of cross-sectional studies. *Advances in Nutrition*, 11(2), 349–356.

Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405–421.

Alexander, B. K., & R. S. A. (1988). Defining "addiction." *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 29(2), 151.

Al-Mamun, F., Hasan, M. E., Mostofa, N. B., Akther, M., Mashruba, T., Arif, M., Chaahat, A. H., Salam, A. B., Akter, M., Abedin, M. A. A., Bulbul, M. I. A., Adnan, M. S., Islam, M. S., Ahmed, Mst. S., Shahin, M. S. M

Altıntaş, S., & Ö. M. (2016). Ortaokul öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 7(13), 109–128.

Amerikan Psikiyatri Birliği, D. ve A. P. B. D. (2013). Ruhsal bozuklukların tanı ve istatistik el kitabı: DSM-5 (5th ed., Vol. 5). Amerikan Psikiyatri Birliği.

An, J., Sun, Y., Wan, Y., Chen, J., Wang, X., & Tao, F. (2014). Associations between problematic internet use and adolescents' physical and psychological symptoms. *Journal of Addiction Medicine*, 8(4), 282–287.

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.

Andreassen, C. S., & P. S. (2014). Social network site addiction - An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262.

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293.
- Areshtanab, H. N., Fathollahpour, F., Bostanabad, M. A., Ebrahimi, H., Hosseinzadeh, M., & Fooladi, M. M. (2021). Internet gaming disorder and its relationship with behavioral disorder and mother's parenting styles in primary school students according to gender in Iran. *BMC Psychology*, 9(1), 110.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56(1), 127–135.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55–67.
- Arora, A., & Chakraborty, P. (2020). Diagnosis, prevalence and effects of nomophobia – A review. *Psychiatry Research*, 288, 112975.
- Arpacı, I. (2019). Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*, 35(1), 96–106.
- Aslan, A. (2016). The changes in safer internet use of children in Turkey between the years of 2010-2015 and impacts of related implementations. Unpublished doctoral dissertation, Atatürk University Institute of Educational Sciences, Erzurum.
- Ataman Yengin, D. (2016). Social media and smart mobile technology: Smart social lives. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 6(2), 105–113.
- Balcı, Ş., & E. B. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 29, 209–234.
- Balcı, Ş., Pınarbaşı, T. E., & Astam, F. K. (2024). Üniversite gençliğinin Tik Tok kullanımı: Duygusal ve sosyal yalnızlık ile Tik Tok bağımlılığı arasındaki ilişki. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, 45, 100–121.
- Bat, Z. B. A. V. M., V. Z. B. A., & B. M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(20), 3348–3382.
- Bersani, F. S., Barchielli, B., Ferracuti, S., Panno, A., Carbone, G. A., Massullo, C., Farina, B., Corazza, O., Prevete, E., Tarsitani, L., Pasquini, M., Biondi, M., & Imperatori, C. (2022). The association of problematic use of social media and online videogames with aggression is mediated by insomnia severity: A cross-sectional study in a sample of 18- to 24-year-old individuals. *Aggressive Behavior*, 48(3), 348–355.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019a). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300.

- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51.
- Bickham, D. S. (2021). Current research and viewpoints on internet addiction in adolescents. *Current Pediatrics Reports*, 9(1), 1–10.
- Bilge, M., Uçan, G., & Baydur, H. (2022). Investigating the association between adolescent internet addiction and parental attitudes. *International Journal of Public Health*, 67.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237–247.
- Blascovich, J., T. J., R. J. P., S. P. R., & W. L. S. (1991). Measures of self-esteem. In *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 115–160). Academic Press.
- Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N., & Conrod, P. (2019). Association of screen time and depression in adolescence. *JAMA Pediatrics*, 173(9), 853.
- Boyd, danah m., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3).
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9960.
- Bölükbaş, K. (2003). İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği (Yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bragazzi, N. L., Re, T. S., & Zerbetto, R. (2019). The relationship between nomophobia and maladaptive coping styles in a sample of Italian young adults: Insights and implications from a cross-sectional study. *JMIR Mental Health*, 6(4), e13154.
- Bragazzi, N., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2024). Addictive social media use during Covid-19 outbreak: Validation of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) and investigation of protective factors in nine countries. *Current Psychology*, 43(14), 13022–13040.
- Bulanik Koc, E., Karacetin, G., Mutlu, C., Onal, B. S., Ciftci, A., & Ercan, O. (2020). Assessment of attitude of parents towards adolescents with internet gaming disorder. *Pediatrics International*, 62(7), 848–856.

- Bulduklu, Y., & Koçak, A. (2021). Benlik sayısının gençlerin mobil telefon bağımlılığı ile ilişkisine yönelik bir araştırma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*.
- Bulduklu, Y., & Ö. N. P. (2016). Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2963–2986.
- Cai, H., Zhao, Y.-J., He, F., Li, S.-Y., Li, Z.-L., Zhang, W.-Y., Zhang, Y., Cheung, T., Ng, C. H., Sha, S., & Xiang, Y.-T. (2023). Internet addiction and residual depressive symptoms among clinically stable adolescents with major psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic: A network analysis perspective. *Translational Psychiatry*, 13(1), 186.
- Caner, N., Efe, Y. S., & Başdaş, Ö. (2022). The contribution of social media addiction to adolescent life: Social appearance anxiety. *Current Psychology*, 41(12), 8424–8433.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11(1), 802.
- Casale, S., Akbari, M., Seydavi, M., Bocci Benucci, S., & Fioravanti, G. (2023). Has the prevalence of problematic social media use increased over the past seven years and since the start of the COVID-19 pandemic? A meta-analysis of the studies published since the development of the Bergen social media addiction scale. *Addictive Behaviors*, 147, 107838.
- Cazzulino, F., Burke, R. V., Muller, V., Arbogast, H., & Upperman, J. S. (2014). Cell phones and young drivers: A systematic review regarding the association between psychological factors and prevention. *Traffic Injury Prevention*, 15(3), 234–242.
- Chen, H.-C., Wang, J.-Y., Lin, Y.-L., & Yang, S.-Y. (2020). Association of internet addiction with family functionality, depression, self-efficacy, and self-esteem among early adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8820.
- Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755–760.
- Cheng, C., Lau, Y., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845.
- Chorpita, B. F., Yim, L., Moffitt, C., Umemoto, L. A., & Francis, S. E. (2000). Assessment of symptoms of DSM-IV anxiety and depression in children: A revised child anxiety and depression scale. *Behaviour Research and Therapy*, 38(8), 835–855.
- Ciacchini, R., Orrù, G., Cucurnia, E., Sabbatini, S., Scafuto, F., Lazzarelli, A., Miccoli, M., Gemignani, A., & Conversano, C. (2023). Social media in adolescents: A retrospective correlational study on addiction. *Children*, 10(2), 278.

Cingel, D. P., Carter, M. C., & Krause, H.-V. (2022). Social media and self-esteem. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101304.

ClickSus. (n.d.). We are social 2023: Global ve Türkiye raporu. ClickSus. <https://www.clicksus.com/we-are-social-2023-global-ve-turkiye-raporu>

Colak, M., Bingol, O. S., & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(5), 595–600.

Conners, C. K., Wells, K. C., Parker, J. D. A., Sitarenios, G., Diamond, J. M., & Powell, J. W. (1997). A new self-report scale for assessment of adolescent psychopathology: Factor structure, reliability, validity, and diagnostic sensitivity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 25(6), 487–497.

Côrte-Real, B., Cordeiro, C., Câmara Pestana, P., Duarte e Silva, I., & Novais, F. (2022). Addictive potential of social media: A cross-sectional study in Portugal. *Acta Médica Portuguesa*.

Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight-year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160.

Çakmakçı, B., & Öner, H. (2023). Hemşirelik fakültesi öğrencilerinde nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 152–171.

Çelik İnce, S. (2021). Relationship between nomophobia of nursing students and their obesity and self-esteem. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 753–760.

Çelik, A. G. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının ve nomofobinin beden imajı ve benlik saygısı ile ilişkisi.

Çetinkaya Bozkurt, Ö., & Minaz, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 268–286.

Çevik, U. P. B., & Ç. Y. D. D. Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne-baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225–240.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Multivariate statistics for social sciences: SPSS and LISREL applications*. Ankara: Pegem Akademi.

Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 173–188.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı [Uzmanlık tezi]*. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi. Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara

Daily Mail (2008). Nomofobi, cep telefonuyla bağlantının kesilmesi korkusudur. Erişim adresi: <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>

Darvishi, M., Noori, M., Nazer, M. R., Sheikholeslami, S., & Karimi, E. (2019). Investigating different dimensions of nomophobia among medical students: A cross-sectional study. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(4), 573–578.

Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput Human Behav* 2001;17 :187-195.

Dawley, L. (2009). Sosyal ağ bilgisi inşası: Ortaya çıkan sanal dünya pedagojisi. *Ufukta*, 17(2), 109–121.

Demenech, L. M., Domingues, M. R., Muller, R. M., Levien, V. R., & Dumith, S. C. (2023). Internet addiction and depressive symptoms: A dose-response effect mediated by levels of physical activity. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*.

Derevensky, J. L., Hayman, V., & Gilbeau, L. (2019). Behavioral addictions. *Pediatric Clinics of North America*, 66(6), 1163–1182.

Díaz-Geada, A., Moure-Rodríguez, L., Mallah, N., Corral, M., Platas Ferreiro, M. L., & Caamaño-Isorna, F. (2024). Nomophobia and alcohol, tobacco, and cannabis consumption in adolescents in Galicia. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(4), 261–267.

Ding, K., & Li, H. (2023). Digital addiction intervention for children and adolescents: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4777.

Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23–42.

Emre, N., Edirne, T., & Ozsahin, A. (2021). Waterpipe smoking, internet addiction and depression: A public health problem trio? *International Journal of Clinical Practice*, 75(4).

Fan, T., Twayigira, M., Song, L., Luo, X., Huang, C., Gao, X., & Shen, Y. (2023). Prevalence and associated factors of internet addiction among Chinese adolescents: Association with childhood trauma. *Frontiers in Public Health*, 11.

Farchakh, Y., Dagher, M., Barbar, S., Haddad, C., Akel, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Association between problematic social media use and attention-deficit/hyperactivity disorder in a sample of Lebanese adults. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 24(2).

Farchakh, Y., Hallit, R., Akel, M., Chalhoub, C., Hachem, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2021). Nomophobia in Lebanon: Scale validation and association with psychological aspects. *PLOS ONE*, 16(4), e0249890.

- Fattore, L., Melis, M., Fadda, P., & Fratta, W. (2014). Sex differences in addictive disorders. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35(3), 272–284.
- Gao, M., Teng, Z., Wei, Z., Jin, K., Xiao, J., Tang, H., Wu, H., Yang, Y., Yan, H., Chen, J., Wu, R., Zhao, J., Wu, Y., & Huang, J. (2022). Internet addiction among teenagers in a Chinese population: Prevalence, risk factors, and its relationship with obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Psychiatric Research*, 153, 134–140.
- Gnardellis, C., Vagka, E., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Nomophobia and its association with depression, anxiety and stress (DASS Scale), among young adults in Greece. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(12), 2765–2778.
- Gormez, V., K. A., O. A. E., C. K., I. C., & V. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the Revised Child Anxiety and Depression Scale – Child Version in a clinical sample. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(2), 84–92.
- Göçü, Y. E. (2022). Ergenlerde nomofobi durumunun dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile ilişkisi [Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Gökçearslan, Ş., & G. M. S. (2012). Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10–24.
- Gökmen, B. D., F. M., & C. M. (2022). Covid-19 salgınında nomofobi ve psikolojik sağlamlığın bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 7, 1–14.
- Gölbaşı-Şimşek, G., & F. N. (2009). Türkiye’de cep telefonu cihazı pazarında marka sadakati için bir model denemesi.
- Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2016). Expanding the definition of addiction: DSM-5 vs. ICD-11. *CNS Spectrums*, 21(4), 300–303.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characters of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 403–412.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 814–822.
- Güzel, M. (2006). Küreselleşme, internet ve gençlik kültürü. *Küresel İletişim Dergisi*, 1, 1–16.
- Henzel, V., & Håkansson, A. (2021). Hooked on virtual social life: Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders. *Plos One*, 16(4), e0248406.

- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 108.
- Hoge, E., Bickham, D., & Cantor, J. (2017). Digital media, anxiety, and depression in children. *Pediatrics*, 140(Supplement_2), S76–S80.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55.
- Jahrami, H. A., Fekih-Romdhane, F., Saif, Z. Q., Alhaj, O. A., AlRasheed, M. M., Pandi-Perumal, S. R., BaHammam, A. S., & Vitiello, M. V. (2022a). Sleep dissatisfaction is a potential marker for nomophobia in adults. *Sleep Medicine*, 98, 152–157.
- Jahrami, H., Abdelaziz, A., Binsanad, L., Alhaj, O. A., Buheji, M., Bragazzi, N. L., Saif, Z., BaHammam, A. S., & Vitiello, M. V. (2021a). The association between symptoms of nomophobia, insomnia and food addiction among young adults: Findings of an exploratory cross-sectional survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 711.
- Jahrami, H., Rashed, M., AlRasheed, M. M., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Alhaj, O., BaHammam, A. S., & Vitiello, M. V. (2021b). Nomophobia is associated with insomnia but not with age, sex, BMI, or mobile phone screen size in young adults. *Nature and Science of Sleep*, 13, 1931–1941.
- Jahrami, H., Trabelsi, K., Boukhris, O., Hussain, J. H., Alenezi, A. F., Humood, A., Saif, Z., Pandi-Perumal, S. R., & Seeman, M. V. (2022b). The prevalence of mild, moderate, and severe nomophobia symptoms: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Behavioral Sciences*, 13(1), 35.
- Kaleli, E. (2020). Ergenlerin nomofobi düzeyleriyle sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları Sempozyumu*, 82–85.
- Kaner, S., Şen, B., & Er, İ. (2012). Conners-Wells öz-bildirim ölçeği kısa formunun Türk ergenlere uyarlama çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 208–217.
- Kang, S., & Jung, J. (2014). Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. *Computers in Human Behavior*, 35, 376–387.
- Karadağ, A., & Bilgiç, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154–166.
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support, and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22–27.
- Kavaklı, M., & Ünal, G. (2021). The effects of social comparison on the relationships among social media addiction, self-esteem, and general belongingness levels. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(2), 114–124.

- Kawabe, K., Horiuchi, F., Hosokawa, R., Nakachi, K., & Ueno, S. (2021). Association between internet addiction and application usage among junior high school students: A field survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4844.
- Kıran, S., Küçükboğancı, H., & Emre, İ. E. (2020). Sosyal medya kullanımının kişiler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13(4), 435–441.
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10(1), 28–35.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158–170.
- Kitiş, Y., Dağci, B., Köse, N., & Geniş, Ç. (2022). The use of social media among high school students and its relationship with the perception of loneliness: A pilot study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 35(4), 341–348.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-S., & Chen, C.-C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1–8.
- Kojima, R., Sato, M., Akiyama, Y., Shinohara, R., Mizorogi, S., Suzuki, K., Yokomichi, H., & Yamagata, Z. (2019). Problematic internet use and its associations with health-related symptoms and lifestyle habits among rural Japanese adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 73(1), 20–26.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552.
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Kuşçu, T. D., Gümüştaş, F., Rodopman Arman, A., & Gökşu, M. (2021). The relationship between nomophobia and psychiatric symptoms in adolescents. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 25(1), 56–61.
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2), e56936.

Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L., & Dornbusch, S. M. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 62, 1049–1065.

Lanjekar, P. D., Joshi, S. H., Lanjekar, P. D., & Wagh, V. (2022). The effect of parenting and the parent-child relationship on a child's cognitive development: A literature review. *Cureus*.

León-Mejía, A. C., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I., & González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *Plos One*, 16(5), e0250509.

Lewis, S. P., Heath, N. L., St Denis, J. M., & Noble, R. (2011). The scope of nonsuicidal self-injury on YouTube. *Pediatrics*, 127(3), e552–e557.

Lewis, S. P., Mahdy, J. C., Michal, N. J., & Arbuthnott, A. E. (2014). Googling self-injury. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 443.

Li, C., Kuang, Y., Zhang, C., & Feng, R. (2021). Predicting the effects of ADHD symptoms and awareness on excessive smartphone use: A basic psychological needs perspective. *Sustainability*, 13(11), 6027.

Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B. J., & Chen, S.-H. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9(6), e98312.

Lin, Y.-H., Chiang, C.-L., Lin, P.-H., Chang, L.-R., Ko, C.-H., Lee, Y.-H., & Lin, S.-H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *Plos one*, 11(11), e0163010.

Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149–157.

Liu, Z., Cheng, H., Guan, H., Yang, X., & Chen, Z. (2024). Effect of paternal-maternal parenting styles on college students' internet addiction of different genders: The mediating role of life satisfaction. *Plos one*, 19(5), e0303554.

Long, J., Bhad, R., Potenza, M. N., Orsolini, L., Phan, V., Kanabar, M., & Achab, S. (2022). Public health approaches and policy changes after the inclusion of gaming disorder in ICD-11: Global needs. *BJPsych International*, 19(3), 63–66.

Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. de F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). Problematic social media use and its relationship with depression or anxiety: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(11), 691–702.

Ma, C. M. S. (2022). Relationships between social networking sites use and self-esteem: The moderating role of gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11462.

Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development* (pp. 1–101). Wiley.

Maldonado, R., Calvé, P., García-Blanco, A., Domingo-Rodriguez, L., Senabre, E., & Martín-García, E. (2021). Vulnerability to addiction. *Neuropharmacology*, 186, 108466.

Malooly, A. M., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Coping mediates the association between gender and depressive symptomatology in adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 41(2), 185–197.

Mann, M. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357–372.

Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K., Purdy, N., Daine, K., & John, A. (2017). A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. *Plos one*, 12(8), e0181722.

Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & 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.

Meng, S.-Q., Cheng, J.-L., Li, Y.-Y., Yang, X.-Q., Zheng, J.-W., Chang, X.-W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y.-P., & Shi, J. (2022a). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128.

Metzler, A., & Scheithauer, H. (2017). The long-term benefits of positive self-presentation via profile pictures, number of friends and the initiation of relationships on Facebook for adolescents' self-esteem and the initiation of offline relationships. *Frontiers in Psychology*, 8.

Mokhtarinia, H. R., Torkamani, M. H., Farmani, O., Biglarian, A., & Gabel, C. P. (2022). Smartphone addiction in children: Patterns of use and musculoskeletal discomfort during the COVID-19 pandemic in Iran. *BMC Pediatrics*, 22(1), 681.

Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H.-J., Spada, M., Throuvala, M., & van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*, 153, 107980.

Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9.

Morris, M., & Ogan, C. (1996). The internet as mass medium. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 1(4).

Mushtaq, T., Ashraf, S., Hameed, H., Irfan, A., Shahid, M., Kanwal, R., Aslam, M. A., Shahid, H., Koh-E-Noor, Shazly, G. A., Khan, M. A., & Jordan, Y. A. Bin. (2023).

Prevalence of eating disorders and their association with social media addiction among youths. *Nutrients*, 15(21), 4687.

Nadar, M. Sh., Fekih-Romdhane, F., Helmy, M., Hattab, S., Alhaj, O. A., AlRasheed, M. M., Trabelsi, K., Jahrami, H., & Saad, H. Ben. (2023). Impact of nomophobia on musculoskeletal problems in the upper extremity among adults: Implications for occupational therapy. *Occupational Therapy in Health Care*, 1–16.

Nakshine, V. S., Thute, P., Khatib, M. N., & Sarkar, B. (2022). Increased screen time as a cause of declining physical, psychological health, and sleep patterns: A literary review. *Cureus*.

Nathan, P. E., Conrad, M., & Skinstad, A. H. (2016). History of the concept of addiction. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12(1), 29–51.

Nikolic, A., Bukurov, B., Kocic, I., Vukovic, M., Ladjevic, N., Vrhovac, M., Pavlović, Z., Grujicic, J., Kisic, D., & Sipetic, S. (2023). Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students. *Frontiers in Public Health*, 11.

Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: A systematic review study. *Addiction & Health*, 13(2), 120–136.

Nusrat Bano, Khan, M. A., Asif, U., de Beer, J., Rawass, H., & Admin. (2020). Effects of nomophobia on anxiety, stress and depression among Saudi medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 1–11.

Ohannessian, C. M., Fagle, T., & Salafia, C. (2021). Social media use and internalizing symptoms during early adolescence: The role of co-rumination. *Journal of Affective Disorders*, 280, 85–88.

Osorio-Molina, C., Martos-Cabrera, M. B., Membrive-Jiménez, M. J., Vargas-Roman, K., Suleiman-Martos, N., Ortega-Campos, E., & Gómez-Urquiza, J. L. (2021). Smartphone addiction, risk factors and its adverse effects in nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education Today*, 98, 104741.

Özalp, Y. C., K. R., G. O. M., İ. M., B. S. M., A. Ö., & H. O. (2021). Erkek üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyi ve etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 1–9.

Özcan, B. (2019). Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi.

Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284–290.

Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2016). Ergenlikte saplantılı internet kullanımının ebeveyn ve ergenlerin bildirimine dayalı olarak incelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(2).

- Özparlak, A., & Karakaya, D. (2022). The associations of cognitive distortions with internet addiction and internet activities in adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 35(4), 322–330.
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259.
- Pantic, I., Milanovic, A., Loboda, B., Błachnio, A., Przepiorka, A., Nestic, D., Mazic, S., Dugalic, S., & Ristic, S. (2017). Association between physiological oscillations in self-esteem, narcissism and internet addiction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 258, 239–243.
- Paulina, L. R., Csejtei, I., & Miklosi, M. (2023). Attention deficit/hyperactivity symptoms, quality of sleep, and social media use in young adults during the COVID-19 epidemic. *Neuropsychopharmacologia Hungarica: A Magyar Pszichofarmakologiai Egyesület Lapja = Official Journal of the Hungarian Association of Psychopharmacology*, 25(2), 70–81.
- Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological risk factors that predict social networking and internet addiction in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4598.
- Ra, C. K., Cho, J., Stone, M. D., De La Cerda, J., Goldenson, N. I., Moroney, E., Tung, I., Lee, S. S., & Leventhal, A. M. (2018). Association of digital media use with subsequent symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder among adolescents. *JAMA*, 320(3), 255.
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266.
- Rodríguez-García, A.-M., Moreno-Guerrero, A.-J., & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). In *Acceptance and Commitment Therapy: Measures Package* (Vol. 61, p. 18).
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. Princeton
- Rucklidge, J. J. (2010). Gender differences in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 33(2), 357–373.
- Rugai, J., & Hamilton-Ekeke, J. (2016). A review of digital addiction: A call for safety education. *Journal of Education and e-Learning Research*, 3(1), 17–22.

Savcı, M., & Aydın, M. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202–216.

Sayili, U., Pirdal, B. Z., Kara, B., Acar, N., Camcioglu, E., Yilmaz, E., Can, G., & Erginoz, E. (2023). Internet addiction and social media addiction in medical faculty students: Prevalence, related factors, and association with life satisfaction. *Journal of Community Health*, 48(2), 189–198

Sechi, C., Loi, G., & Cabras, C. (2021). Addictive internet behaviors: The role of trait emotional intelligence, self-esteem, age, and gender. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(3), 409–417.

Sedgwick, R., Epstein, S., Dutta, R., & Ougrin, D. (2019). Social media, internet use and suicide attempts in adolescents. *Current Opinion in Psychiatry*, 32(6), 534–541.

Serra, G., Lo Scalzo, L., Giuffrè, M., Ferrara, P., & Corsello, G. (2021). Smartphone use and addiction during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: Cohort study on 184 Italian children and adolescents. *Italian Journal of Pediatrics*, 47(1), 150.

Shanahan, N., Brennan, C., & House, A. (2019). Self-harm and social media: Thematic analysis of images posted on three social media sites. *BMJ Open*, 9(2), e027006.

Sharma, M., Amandeep, Mathur, D. M., & Jeenger, J. (2019). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(2), 231–236.

Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353–365.

Shechter, A., Kim, E. W., St-Onge, M.-P., & Westwood, A. J. (2018). Blocking nocturnal blue light for insomnia: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 96, 196–202.

Sherer, J., & Levounis, P. (2022). Technological addictions. *Current Psychiatry Reports*, 24(9), 399–406.

Shinetssetseg, O., Jung, Y. H., Park, Y. S., Park, E.-C., & Jang, S.-Y. (2022). Association between smartphone addiction and suicide. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11600.

Shuai, L., He, S., Zheng, H., Wang, Z., Qiu, M., Xia, W., Cao, X., Lu, L., & Zhang, J. (2021). Influences of digital media use on children and adolescents with ADHD during COVID-19 pandemic. *Globalization and Health*, 17(1), 48.

Sommantico, M., Ramaglia, F., & Lacatena, M. (2023). Relationships between depression, fear of missing out and social media addiction: The mediating role of self-esteem. *Healthcare*, 11(12), 1667.

Souza, K. B. L. (1998). İnternet bağımlılığı bozukluğu, kişilerarası bilgi işlem ve teknoloji. *An Electronic Journal for the 21st Century*, 6, 1–2.

Statista. (n.d.). Dünya çapında mobil ağ abonelikleri 2028. Statista. Erişim adresi: <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide>

Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699.

Sussman, S., & Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4025–4038.

Sümen, A., & Evgin, D. (2021). Social media addiction in high school students: A cross-sectional study examining its relationship with sleep quality and psychological problems. *Child Indicators Research*, 14(6), 2265–2283.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson Education, Inc.

Taneri, P. O., & Öztürk, T. (2015). Ortaokul 7 ve 8 sınıf öğrencilerinin sorunlu internet kullanımını ve anne baba tutumları ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies (JASSS)*, (40), 205–223.

Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A. J., & Christensen, H. (2021). The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 86, 102021.

Tárrega-Piquer, I., Valero-Chillerón, M. J., González-Chordá, V. M., Llagostera-Reverter, I., Cervera-Gasch, Á., Andreu-Pejo, L., Pérez-Cantó, V., Ortíz-Mallasén, V., Blasco-Palau, G., & Mena-Tudela, D. (2023). Nomophobia and its relationship with social anxiety and procrastination in nursing students: An observational study. *Nursing Reports*, 13(4), 1695–1705.

Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun (SMBÖ-KF) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 4(1), 27–40.

Temiz, E., Özdiñç, K., & Rıdvan, Ç. (2020). Meslek lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının, akıllı telefon ve bilgisayar bağımlılıkları çerçevesinde incelenmesi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 117–133.

Terzi, H., Ayaz-Alkaya, S., & Köse-Kabakcıođlu, N. (2024). Nomophobia and eHealth literacy among adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric Nursing*, 75, 158–163.

Textedly. (n.d.). Smartphone history: When were smartphones invented. Textedly. Erişim adresi: <https://blog.textedly.com/smartphone-history-when-were-smartphones-invented>

Thomas, J., Verlinden, M., Al Beyahi, F., Al Bassam, B., & Aljedawi, Y. (2022). Socio-demographic and attitudinal correlates of problematic social media use: Analysis of Ithra's 30-nation digital wellbeing survey. *Frontiers in Psychiatry*, 13.

Thomée, S., Dellve, L., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2010). Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults - A qualitative study. *BMC Public Health*, 10(1), 66.

Thomée, S., Härenstam, A., & 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.

Totan, T., Bakır, E., & Erdal, Ö. (2019). Mutluluk ve benlik saygısının yalnızlıkla internet bağımlılığına etkilerinin incelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(10), 20–35.

Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smartphone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1), 1–22.

Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40–53.

Tullett-Prado, D., Stavropoulos, V., Gomez, R., & Doley, J. (2023). Social media use and abuse: Different profiles of users and their associations with addictive behaviours. *Addictive Behaviors Reports*, 17, 100479.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2021. Türkiye İstatistik Kurumu. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=41132>

Türkiye İstatistik Kurumu. (2023a). Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanımı araştırması (2023a). Türkiye İstatistik Kurumu. Erişim adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407)

Türkiye İstatistik Kurumu. (2023b). İstatistiklerle gençlik (2023b). Türkiye İstatistik Kurumu. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2023-53677>

Uher, I., Kachlík, P., Schubertová, A., Yip, C., Ruszkiewicz, K. T., & Kimaková, T. (2023). Mobile phone use and its threat to dependence among secondary school students – an explanatory study. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 30(2), 306–314.

Uluç, G., & Akçay, Y. (2017). Sosyal medya kültürü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 52, 88–102.

- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023a). Nomophobia and self-esteem: A cross-sectional study in Greek university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2929.
- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023b). Prevalence and factors related to nomophobia: Arising issues among young adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(8), 1467–1476.
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
- Van den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., van Gorp, F., & ter Bogt, T. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 697–706.
- Veisani, Y., Jalilian, Z., & Mohamadian, F. (2020). Relationship between internet addiction and mental health in adolescents. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 303.
- Vieira Martins, M., Gouveia Rodrigues, R., Saraiva Carvalho, P., & Ferreira, S. (2022). Profiles on adolescent internet addiction: A taxonomy with latent profiling analysis. *Acta Médica Portuguesa*, 35(9), 644–651.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2009). Addiction and free will. *Addiction Research & Theory*, 17(3), 231–235.
- Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive smartphone use is associated with health problems in adolescents and young adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12.
- We Are Social. (2023). Digital 2023: Global overview report. <https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2023/03/Digital-2023-Global-Overview-Report.pdf>
- Weinstein, A. M. (2023). Problematic social networking site use-effects on mental health and the brain. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49.
- Xiao, W., Peng, J., & Liao, S. (2022). Exploring the associations between social media addiction and depression: Attentional bias as a mediator and socio-emotional competence as a moderator. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13496.
- Xie, Y., Szeto, G., & Dai, J. (2017). Prevalence and risk factors associated with musculoskeletal complaints among users of mobile handheld devices: A systematic review. *Applied Ergonomics*, 59, 132–142.

- Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z., & Ran, T. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with internet addiction disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 401–406.
- Xu, X., Han, W., & Liu, Q. (2023). Peer pressure and adolescent mobile social media addiction: Moderation analysis of self-esteem and self-concept clarity. *Frontiers in Public Health*, 11.
- Yang, Z., Zhu, B., Ke, J., Yu, L., & Zhao, H. (2024). The effect of nomophobic behaviors among nurses on their clinical decision-making perceptions. *Nurse Education in Practice*, 77, 103978.
- Yıldırım, S. (2018). Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.
- Yılmaz, A. (2000). Anne-baba tutum ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 7(3), 160–172.
- Yılmaz, G., Ş. A. H., & C. S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2(2), 20–37.
- Yilbas, B., & Gunel Karadeniz, P. (2022). The relationship between chronotype and impulsivity, attention-deficit disorder, internet, social media, and smartphone addiction. *ALPHA PSYCHIATRY*, 23(4), 203–209.
- Yildirim, C., & C. A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.
- Yildirim, C., S. E., A. M., & Y. S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331.
- You, Z., Zhang, Y., Zhang, L., Xu, Y., & Chen, X. (2019). How does self-esteem affect mobile phone addiction? The mediating role of social anxiety and interpersonal sensitivity. *Psychiatry Research*, 271, 526–531.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. 3, 237–244.
- Yurtdaş-Depboylu, G., Kaner, G., & Özçakal, S. (2022). The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(8), 3725–3735.
- Yüksel-Şahin, F., & Ö. Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363–377.

Zheng, F., Gao, P., He, M., Li, M., Wang, C., Zeng, Q., Zhou, Z., Yu, Z., & Zhang, L. (2014). Association between mobile phone use and inattention in 7102 Chinese adolescents: A population-based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14(1), 1022.

Zhou, J., Friedel, M., Rosmarin, D. H., & Pirutinsky, S. (2023). Internet addiction and the treatment of depression? A prospective naturalistic outcome study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(2), 121–126.