

Erasmus+ Projesi TechWell

Türkiye’de Teknoloji ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Değerlendirme Raporu

Doç. Dr. Adnan Veysel ERTEMEL
Dr. Zehra ATİK
Rofaida BENOTOSMANE

Haziran 2025



"Avrupa Komisyonu'nun bu yayının hazırlanmasına verdiği destek, yayının içeriğini onayladığı anlamına gelmez. Yayının içeriği yalnızca yazarların görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon, yayında yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz."

İçindekiler

1. Giriş	3
2. Türkiye'deki Bağlam ve Eğilimler	6
3. Literatür Taraması	12
4. Yöntem	17
5. Araştırma Sonuçları	19
5.1. Toplanan Verilerin İstatistiksel Analizi	20
5.2. Önemli Bulgular ve Öngörüler	21
6. Tartışma ve Sonuç	22
Referanslar	25
Ekler	28

1.Giriş

1. Giriş

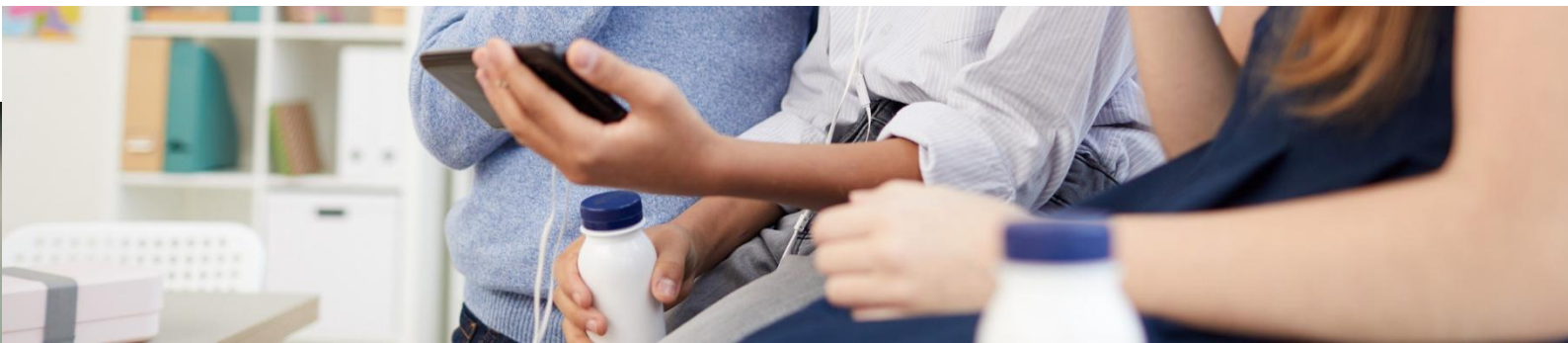
Modern toplumların dijital dönüşümü, çocukların ve ergenlerin davranışlarını, yaşam biçimlerini ve ruh sağlığını derinden etkilemiştir. Geniş işlevselliğe sahip akıllı telefonlar, artık yalnızca vazgeçilmez bir iletişim aracı değildir. Aynı zamanda eğlence, öğrenme ve sosyalleşmenin de güçlü bir aracı haline gelmiştir. Ancak bu yaygın kullanım, beraberinde yeni bir **kaygı** da doğurmuştur ki bu da aşırı ve kontrolsüz dijital medya tüketimine bağlı davranışsal bağımlılıklardır. Özellikle akıllı telefon bağımlılığı, ergenler arasında hızla **küresel bir halk sağlığı sorununa** dönüşmektedir.

Dijital bağımlılığın artmasında çeşitli bireysel ve çevresel risk faktörleri etkin rol oynamaktadır. Araştırmalar, aile ortamını önemli bir belirleyici faktör olarak göstermektedir. Zayıf aile bağları, tartışma ortamları ve güçlü olmayan ebeveyn-çocuk iletişimi, sorunlu internet kullanımı olasılığını artırmaktadır (Bickham, 2021). Ebeveyn kontrolü ve rehberliğinin eksikliği, çocukların internete sınırsız erişimine olanak tanıyarak bağımlılık riskini artırmaktadır. **UNICEF'e göre, mobil cihazların yaygın kullanımı, çocukların denetimsiz internet kullanımına yol açarak onları zararlı içeriğe, siber zorbalığa ve potansiyel istismara maruz bırakmaktadır (UNICEF: Dijital dünyayı çocuklar için daha güvenli hale getir).** Bireysel düzeyde, kişilik özellikleri ve ruh sağlığı da önemli bir rol oynar. Dürtüsellik yüksek ve özdenetim düzeyi düşük ergenlerin, teknoloji bağımlılığına sahip olma olasılığı daha yüksektir. Benzer şekilde, saldırgan tutumlar, sosyal kaygı, depresif belirtiler veya DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) gibi psikiyatrik eş tanısı olanlar, kaçış veya duygusal rahatlama aracı olarak interneti aşırı kullanabilir (Bickham, 2021).

Sosyal ve kültürel faktörler, bu sorunu daha da derinleştirir. Çevrimiçi oyunların ya da sosyal medyanın aşırı kullanımı akran grupları arasında norm haline geldiğinde, ergenler de bu normlara uyum sağlamak amacıyla kullanım sürelerini artırabilir. Okullarda dijital okuryazarlık ve çevrimiçi güvenlik konularında kapsamlı bir eğitimin bulunmaması ise, ergenlerin çevrimiçi riskleri tanıma ve bu risklerle başa çıkma becerilerini sınırlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Direktörü Dr. Hans Kluge; çoğu ülke gençlerinin hızla gelişen dijital ortama hazırlanması ve onlara gerekli dijital alışkanlıkları, güvenlik becerilerini kazandırma konusunda hala yetersiz olduğunu belirtir (Boniel-Nissim ve ark., 2024). Sonuç olarak, ergenlerde dijital bağımlılığı tetikleyen temel faktörler arasında cihazlara sürekli erişim, denetimsiz kullanım, yaşa özgü dürtüsellik ve sınırsız dijital uyaranlara maruz kalma sayılabilir. Bu riskler, bazı ergenlerin kendilerini durduramadan teknoloji kullanmaları ve bağımlılık döngüsüne girmelerine neden olmaktadır.

Türkiye'de, **Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (SAS), kısa formu (SAS-SV), FOMO (Günceli Kaçırma Korkusu) Ölçeği, İnternet Oyun Bozukluğu Ölçeği (IGDS9-SF) ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMAS)** gibi uluslararası kabul görmüş ölçekleri kullanan çeşitli çalışmalar endişe verici eğilimler ortaya koymuştur. 71 Türk çalışmasının meta-analizi, ergenlerin yaklaşık %13'ünün internet bağımlılığı belirtilerini karşıladığını ve bu oranın ise bölgeye, sosyoekonomik duruma ve tanı aracına göre değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur (Kurt & Avcı, 2020). Lise öğrencilerinde prevalansın yaklaşık %9 olduğu bulunurken, üniversite gençlerinde ise bu oran %13'e ulaşmıştır. Bu bulgular, dijital bağımlılığın yaş ve eğitim düzeyi fark etmeksizin artış gösterdiğini ve bunun dünya genelindeki eğilimlerle örtüşüğünü ortaya koymaktadır.

Avcı'nın (2021) 2000 ile 2018 yılları arasında 38 çalışma ve 20.000'den fazla katılımcının verilerini sentezleyen meta-analizi, Türkiye'de bireylerin %5'inin klinik internet bağımlılığı kriterlerini karşıladığını, %26'sının ise yüksek riskli "potansiyel bağımlı" kategorisine girdiğini tahmin etmiştir. Savunmasız olarak değerlendirilebilecek ergenlerin (12-18 yaş) %28'i potansiyel bağımlı olarak sınıflandırıldı. Türkiye'de internet teknolojilerinin yaygınlaşmasıyla birlikte, dijital bağımlılığın görülme oranları 2013'ten bu yana belirgin şekilde artmıştır.



Daha yüksek eğitim düzeyleri ve özellikle İç Anadolu gibi bazı bölgelerde bağımlılık oranlarının daha yüksek olması, dijital risklere maruz kalmada sosyoekonomik ve altyapısal eşitsizliklere işaret etmektedir.

Daha yakın tarihli saha verileri, Türkiye'deki ergenler arasında teknoloji ve internet bağımlılığına ilişkin endişelerin giderek arttığını ortaya koymakta; bu durumun hem davranışsal hem de psikososyal boyutlarını gözler önüne sermektedir. Türkiye genelinde **12 NUTS bölgesinde (İstatistik Bölge Birimleri Sınıflandırması)** 1.971 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen Yılmaz ve Özkan (2024) imzalı geniş ölçekli bir saha araştırması, **aşırı teknoloji kullanımı (ATK) ve sosyal medya bozukluğunun (SMB)** önemli ölçüde yaygın olduğunu ve çeşitli bireysel ve toplumsal faktörlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmaya göre, dijital bağımlılık düzeyleri özellikle kız öğrencilerde, psikiyatrik tanı almış bireylerde ve özel ya da fen liselerinde öğrenim gören öğrencilerde daha yüksek düzeydedir.

Çalışma, kız öğrencilerin, psikiyatrik tanısı olanlar ile özel veya fen liselerine devam eden öğrencilerin daha yüksek düzeyde dijital bağımlılık sergilediğini göstermiştir. Sosyal medya ve yayın platformlarında geçirilen zaman önemli bir belirleyici faktör olarak ortaya çıkmış, bu platformları günde üç saatten fazla kullanan ergenlerin (ATK) Aşırı Teknoloji Kullanımı ve (SMB) Sosyal Medya Bozukluğu puanları önemli ölçüde daha yüksek olmuştur. Her iki davranış için en güçlü olumsuz belirleyici faktör düşük özdenetim iken, kaçınma ve dürtüsel başa çıkma stratejileri pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular, özdenetim eğitimi ve aile ve okul desteğinin artırılması gibi psikososyal müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

Daha da önemlisi, derinlemesine araştırmalar ve ulusal düzeydeki veriler, dijital medya kullanımının giderek daha erken yaşlarda başladığını ortaya koymaktadır. **Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)** tarafından yayınlanan **2024 Çocuklarda Bilgi ve İletişim Teknolojileri (BİT) Kullanım Araştırması'nın** son verileri, Türkiye'de 6-15 yaş arası çocukların dijital medya kullanımında belirgin bir artış olduğunu ortaya koymaktadır. İnternet kullanımı 2021'de **%82,7'den** 2024'te **%91,3'e** yükselmiş ve çocukların **%97,4'ü** düzenli olarak internet kullandığını belirtmiştir. Çocukların çoğu, özellikle hafta sonları, günde ortalama iki saat veya daha fazla süreyi internette geçiriyor; en yaygın çevrimiçi alışkanlıkları ise video izleme, eğitim amaçlı içeriklere erişim ve oyun oynamaktır.

Sosyal medya kullanımı da yaygınlaşarak **%66,1'e** ulaşmıştır. YouTube, Instagram ve TikTok tüm yaş gruplarında en yaygın kullanılan uygulamalardır. Dikkat çekici olan ise, çocukların **%76,1'inin** artık mobil cihaz veya akıllı telefon kullanmasıdır. Bununla birlikte, sosyal medya kullandığını belirten ergenlerin **%97,9'u** bunu düzenli olarak (haftada en az bir kez) kullandığını belirtirken, akıllı telefon kullanıcılarının neredeyse yarısı cihazlarını her 30 dakikada bir kontrol etmektedir. Raporda, çocukların **%40,1'inin** dijital oyunları planladıklarından daha uzun süre oynadığı ve **%34,4'ünün** ekran süresinin uzaması nedeniyle okuma süresinin azaldığını bildirdiği belirtilerek, aşırı kullanımla ilgili endişelerin arttığı vurgulanmaktadır. Bu rakamlar 11-17 yaş grubunda daha da yüksektir. Ayrıca, gece kullanımı (23:00 ile 04:00 arası) ergenler arasında endişe verici sıklıkta görülmektedir. Bu durum, uyku düzenini bozarak okul başarısını, dikkat süresini ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Söz konusu bulgular, dijital teknolojilerin çocukların günlük yaşam rutinleriyle bütünleştiğini ortaya koymakta ve dijital iyi oluş ile özdenetim konularında önemli soruları gündeme getirmektedir.

Bu verilerin birikmesi, Türkiye'deki ergenlerin refahı için önemli bir risk oluşturmaktadır. Gençler sadece uzun süre ekran başında kalmakla kalmıyor, aynı zamanda dijital etkileşimlere **psikolojik, duygusal ve sosyal bağımlılıkları** da artıyor. Türkiye'de yapılan araştırmalar, UNICEF ve OECD'nin dijital aşırı kullanım ile anksiyete, depresyon, dikkat sorunları ve sosyal izolasyon belirtileri arasında doğrudan bir bağlantı olduğunu gösteren bulgularla örtüşüyor. Ayrıca, aşırı paylaşım, siber zorbalık ve onay arama gibi dijital risk davranışları bu yaş grubunda giderek yaygınlaşmaktadır.

Avrupa Birliği Erasmus+ projesi kapsamında hazırlanan bu rapor, Türkiye'de akıllı telefon bağımlılığının mevcut durumunu, eğilimlerini, risk faktörlerini ve sonuçlarını incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Ayrıca, Türkiye'nin bu sorunla mücadeleye yönelik politika ve stratejilerini ve bunların uluslararası gelişmelerle (örneğin AB Dijital Hizmetler Yasası) uyumluluğunu değerlendirecektir.

2. Türkiye'deki Bağlam ve Eğilimler

“

AB, çocukları çevrimiçi bağımlılıktan korumak için dijital platformlara daha fazla sorumluluk yüklemekte ve güvenli, uygun içerik oluşturulmasını zorunlu kılmaktadır.

”

24 Ağustos 2024 tarihli *Hane Halkı BİT (Bilgi ve İletişim Teknolojileri) Kullanım Araştırması* göre, 16-24 yaş grubundaki bireylerin internet kullanımı %96,5 ile neredeyse evrensel bir düzeye ulaşmıştır (kadınlarda %95,6, erkeklerde %97,4). 2004 yılında %26,6 olan bu oranın büyük ölçüdeki artışı, dijital teknolojilerin hızlı yayılmasını göstermekte, aynı zamanda internet kullanımının gerekli bir araçtan potansiyel bir bağımlılık kaynağına dönüşebileceği endişesini de ortaya çıkarmaktadır ([Hane Halkı BİT Kullanım Anketi](#)). Özellikle sosyal medya kullanımı, dijital oyunlar ve sürekli çevrimiçi olma durumu, gençlerin internet bağlantısını kesmesini giderek zorlaştırmaktadır. Bu da çeşitli sosyal, psikolojik ve akademik etkiler doğurmaktadır. Dijital katılımdaki cinsiyet farkının azalması, bağımlılık risklerinin artık tüm genç nüfusu etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, dijital okuryazarlığın yanı sıra dijital ortamda denge kurmanın ve bilinçli kullanımın da önemini artırmaktadır.

COVID-19 salgını süresince uzaktan eğitim ve dijital sosyal etkileşim ihtiyacının artmasıyla birlikte, Türkiye'de ekran süresi ve çevrimiçi etkinliklerde belirgin bir artış yaşanmıştır. 2020'den bu yana gençlerin dijital medyaya maruz kalma düzeyi eşi benzeri görülmemiş seviyelere ulaşmıştır. Özetle, Türkiye'de 11-17 yaş arası ergenler arasında dijital medya kullanımı neredeyse evrensel bir nitelik kazanmış; potansiyel dijital bağımlılık olarak değerlendirilebilecek aşırı kullanım eğilimleri giderek artmıştır. Resmi istatistikler, bu yaş grubundaki birçok gencin günlük yaşamlarının büyük bir bölümünü akıllı telefonlar ve sosyal medya ile geçirdiğini ortaya koymaktadır.

Ergenlerde dijital bağımlılığın yarattığı zorluklar hem fiziksel hem de psikososyal niteliktedir. Özellikle ergenlik döneminde aşırı ekran kullanımının, uyku düzenini ve psikolojik iyilik halini olumsuz etkilediği gösterilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2024 Avrupa Ergen Sağlığı Raporu'na göre, sorunlu sosyal medya kullanımı olan ergenler daha düşük düzeyde zihinsel ve sosyal iyilik hali bildirmiş; depresyon ve anksiyete yaşama oranları ise daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, bu tür kullanımın uyku süresini kısalttığı ve yatma saatini geciktirdiği; dolayısıyla genel sağlık ve akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği belirtilmiştir. DSÖ raporu, aşırı sosyal medya kullanımını depresyon, akran zorbalığına maruz kalma, anksiyete ve akademik başarıda düşüş ile ilişkilendirmektedir (DSÖ, Avrupa'da çocuk ve ergen sağlığı).

Fiziksel sağlık açısından, sürekli akıllı telefon ve bilgisayar kullanımı; duruş bozukluğu, göz yorgunluğu ve el-bilek rahatsızlığı gibi ergonomik sorunlara yol açabilirken, obezite riskini artıran hareketsiz bir yaşam tarzını teşvik etmektedir. Uzmanlar, uyku bozukluklarının önemli bir risk faktörü olduğunu vurgular. Gece geç saatlere kadar ekran başında kalan ergenlerde melatonin üretimi azalır ve uyku kalitesi düşer, bu da gün boyu süren bir yorgunluk döngüsüne yol açar. Akademik ve sosyal gelişim de olumsuz etkilenebilir; okul dışında zamanlarının çoğunu ekran başında geçiren ergenlerde dikkat süresi azalabilir, akademik performans düşebilir ve yüz yüze sosyal etkileşim azalabilir. Türkiye'de yapılan araştırmalar, dijital oyunlara aşırı derecede düşkün lise öğrencilerinin daha yüksek düzeyde saldırganlık ve şiddet eğilimi gösterdiği ve duygusal düzenleme becerilerinin daha düşük olduğu ortaya çıkarmıştır. ([Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı 2024-2028](#)). Dijital oyun bağımlılığı ile ergenlerde öfke yönetimi sorunları veya zorbalık davranışları arasında önemli bir pozitif korelasyon da gözlemlenmiştir. Bu durum, dijital bağımlılığın davranışsal ve duygusal sağlık üzerindeki zararlı etkisini vurgulamaktadır (Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı 2024-2028; 2024).

Türkiye, son yıllarda gençler arasında artış gösteren dijital bağımlılıkla mücadele etmek üzere çok paydaşlı programlar ve politika belgeleri geliştirmiştir. 2019 yılında bir başkanlık kararnamesiyle kurulan Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu, madde bağımlılığının yanı sıra internet, oyun ve kumar gibi davranışsal bağımlılıklara da ulusal düzeyde koordineli bir yanıt vermek üzere çeşitli bakanlıkları bir araya getirmiştir. Bu girişim kapsamında oluşturulan en önemli yol haritalarından biri, Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan Davranışsal Bağımlılıkla Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı 2019-2023 (2019) adlı belgedir. Bu eylem planı, temel hedeflerinden birini "teknoloji ve internetin bilinçli, güvenli ve etkili kullanımını sağlamak ve aşırı ve zararlı kullanımı önlemek" olarak tanımlamaktadır.

Eylem planı, toplum genelinde, özellikle çocuk ve gençler arasında dijital farkındalığı artırmak, aşırı kullanımı azaltmak, risk altındaki bireyleri erken tespit etmek ve bilimsel araştırmaları desteklemek gibi temel hedefleri ortaya koyar. Millî Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Aile Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı dahil olmak üzere ilgili kurumlara bazı maddeler atamaktadır. Planlanan eylemler arasında okullar ile "bilinçli teknoloji kullanımı" eğitiminin bütünleştirilmesi, her ilde danışma merkezlerinin kurulmasının yanı sıra Millî Eğitim Bakanlığı'nın anketleri ve Yeşilay ile ortaklıklar yoluyla toplanan bağımlılıkla ilgili veriler aracılığıyla ilerlemenin izlenmesi yer almaktadır.

Millî Eğitim Bakanlığı, dijital becerileri teşvik ederken bununla ilişkili zararları azaltmak için eğitim politikalarını ve müfredatları da gözden geçirdi. 2018 müfredat güncellemesinin bir parçası olarak, güvenli internet kullanımı, siber zorbalık ve teknoloji bağımlılığı gibi konular "Bilgi Teknolojileri ve Yazılım" dersine dahil edildi. Teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalık seminerleri, okul danışmanlık ve psikolojik destek hizmetlerinin bir parçası olarak kurumsallaştırılmıştır. Millî Eğitim Bakanlığı, 2020 eğitim vizyonu belgelerinde dijital vatandaşlık ve güvenli teknoloji uygulamalarının öğretilmesinin önemini vurgulamıştır. COVID-19 salgını sırasında, EBA uzaktan öğrenme sistemi aracılığıyla öğrencilere ve velilere dengeli internet kullanımı konusunda rehberlik sağlamıştır. Ayrıca, 2019 yılında Millî Eğitim Bakanlığı, Yeşilay ile iş birliği yaparak, tütün, alkol ve madde bağımlılığının yanı sıra teknoloji bağımlılığı ile ilgili içerikleri de içeren kapsamlı bir eğitim girişimi olan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'nı (TBM) okullarda uygulamaya koymuştur. 2019 yılından bu yana, TBM içeriği ülke çapında okul düzeyinde yaygınlaştırılmıştır. EBA (Eğitim Bilgi Ağı) platformunda özel bir "Bağımlılık Önleme" kütüphanesi oluşturulmuş ve Yeşilay tarafından hazırlanan videolar, ders planları ve animasyonlar öğrencilerin ve öğretmenlerin erişimine açılmıştır (Bağımlılık Önleme Kütüphanesi). Örneğin, ortaokul öğrencileri için tasarlanan "Teknoloji Bağımlılığı" başlıklı animasyonlu eğitim videosu, teknoloji bağımlılığının zararlarını ergenlere uygun bir dille açıklamaktadır ([EBA-Teknoloji Bağımlılığı](#)). İlkokul öğrencileri için "Aşırı İnternet Kullanımı" gibi animasyonlar, teknolojinin doğru amaç ve sürenin ne kadar önemli olduğunu vurgular ([İnternet Aşırı Kullanımı \(İlkokul\)](#)).

TBM, yaşa uygun materyaller içermekte olup öğretmenlerin bu içerikleri derslerine entegre etmeleri teşvik edilmektedir. Bu program sayesinde sınıf ortamında yüz binlerce öğrencinin teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalığının artırıldığı ve velilere yönelik bilgilendirmelerin de yapıldığı rapor edilmiştir. (Bağımlılık Önleme Kütüphanesi).



Teknoloji bağımlılığı farkındalığını artırmaya yönelik seminerler, okul rehberlik ve psikolojik destek hizmetleri kapsamında kurumsal bir yapı haline getirilmiştir.



Bilinçli teknoloji kullanımı eğitimi alan öğrencilerin oranı artık bir performans göstergesi olarak izlenmektedir. 2019 stratejisi bu oranı 2023 yılına kadar %30'dan %50'ye çıkarmayı hedeflemektedir. Yeni eylem planı (Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı 2024-2028; 2024), ergenler arasında davranışsal bağımlılıkların ele alınmasına yönelik hedefler belirlemektedir. Temel hedeflerden biri, aşırı internet kullanımı ile ilişkili psikolojik ve sosyal riskleri azaltmak amacıyla 14-19 yaş grubundaki bireylerin sosyal medyada geçirdikleri süreyi %20 oranında azaltmaktır. Bir diğer önemli hedef ise, öğrencilerin teknoloji okuryazarlığı eğitim oranını %50'ye çıkarmak ve gençlerin bu araçları bilinçli, güvenli ve üretken bir şekilde kullanmaları için gerekli becerileri geliştirmelerini sağlamaktır. Ayrıca plan, özellikle gençler arasında artan çevrimiçi bahis ve oyun bağımlılığı riskini azaltmak için, kumar amaçlı internet kullanımını %20 oranında azaltmayı hedeflemektedir.

“

Yeni 2024–2028 Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı, ergenlerde davranışsal bağımlılıkları önlemeye yönelik açık hedefler belirlemiştir.

Türkiye Bilgi ve İletişim Teknolojileri Kurumu (BTK) ve diğer düzenleyici kurumlar, çocukları çevrimiçi ortamda korumak ve dijital bağımlılığı önlemek için ek önlemler almıştır. 2011 yılından bu yana, Güvenli İnternet Hizmeti ebeveynlere ücretsiz filtreleme seçenekleri sunmaktadır. BTK'nın "Güvenli İnternet Merkezi" farkındalığı artırmak ve çocukları zararlı çevrimiçi içerikten korumak için çalışmaktadır. OECD'nin 2020 tarihli "Çocukları Çevrimiçi Ortamda Koruma" raporuna göre, Türkiye internet servis sağlayıcıları aracılığıyla içerik filtreleme hizmeti sunan ülkeler arasında yer almaktadır. "Güvenli İnternet Hizmeti"ni tercih eden kullanıcılar, yaşlarına uygun içeriklere erişimi kısıtlayabilir. BTK ayrıca, kamuoyunun farkındalığını artırmak amacıyla her yıl "Güvenli İnternet Günü" etkinlikleri düzenlemektedir. Güvenli İnternet Günü, her yıl şubat ayında bakanlıklar, STK'lar ve teknoloji şirketlerinin katılımıyla kutlanmaktadır.

Son zamanlarda, okullarda yarışmalar, paneller ve konferanslar gibi çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir. Örneğin, 2021 Güvenli İnternet Günü'nde on binlerce öğrenci "Dijital Dünyada Güvenlik" temalı çevrimiçi etkinliklere katıldı. "Siber Zorbalık Yapma- Farkında Ol" gibi kampanyalar, ergenler arasında siber zorbalık ve aşırı internet kullanımı konusunda farkındalık yaratmıştır (**Siber Zorbalık Farkındalık Kampanyası**). Son zamanlarda sosyal medyaya getirilen düzenlemeler öncelikle bilgi kirliliği ve veri gizliliğini ele almaktadır. Buna ek olarak, platformların yerel temsilciler atamasını ve yasa dışı içeriği anında kaldırmasını zorunlu kılarak gençlerin zararlı çevrimiçi içeriğe maruz kalmasını kısıtlamayı da amaçlar. BTK'nın koordinelerinde kurulan Güvenli İnternet Merkezi, AB destekli Çocuklar için Daha İyi İnternet girişiminin bir parçası olarak faaliyet göstermektedir. Merkez, www.guvenliweb.org.tr gibi web siteleri aracılığıyla çocuklar, gençler ve ebeveynler için eğitim materyalleri sağlamaktadır. Güvenli İnternet mobil uygulaması ve yardım hatları ailelere teknik destek sunmaktadır. Bu girişimler, teknoloji bağımlılığıyla mücadelenin önleyici yönünü güçlendirmektedir.

Sağlık Bakanlığı, teknoloji bağımlılığıyla mücadele etmek için özel sağlık hizmetleri geliştirmiştir. 2019-2023 Stratejisi doğrultusunda, çeşitli psikiyatri hastanelerinde Davranış Bağımlılığı Klinikleri kurulmuştur. Örneğin, İstanbul'daki Erenköy Ruh Sağlığı ve Nörolojik Hastalıklar Hastanesi artık internet, oyun ve kumar bağımlılığı için özel ayakta tedavi hizmetleri sunmaktadır (Erenköy Ruh Sağlığı ve Nörolojik Hastalıklar Hastanesi). Bu klinikler, ergenlere ve ailelerine ihtiyaç duydukları danışmanlık, psikoterapi ve tıbbi tedavi hizmetleri sunmaktadır. Bakanlık ayrıca, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü aracılığıyla dijital refah konusunda broşürler ve kılavuzlar dağıtarak halkı bilinçlendirme kampanyaları yürütmektedir. Benzer şekilde, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, ebeveynlere yönelik eğitim programlarına dijital ebeveynlik konularını dahil etmektedir. Aile Eğitim Programları gibi girişimler, ebeveynlere çocuklarının internet faaliyetlerini izleme, kullanım sınırları belirleme ve çevrimdışı alternatifleri teşvik etme gibi dijital ebeveynlik becerileri kazandırmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, 14 Mayıs 2020 tarihinde Türkiye Eğitim Derneği'nin düşünce kuruluşu TEDMEM tarafından düzenlenen ve Milli Eğitim Bakanı'nın açılış konuşmasını yaptığı 5. Uluslararası Eğitim Forumu, "Dijital Obezite" temasına odaklanmış ve özellikle COVID-19 sonrası dönemde aşırı dijital içeriğe maruz kalmanın etkisi konusunda farkındalık yaratmayı amaçlamıştır (**TEDMEM- Dijital Obezite**).



Sivil toplum ve hükümet arasındaki iş birliği de kurumsallaşmıştır. Yüz yılı aşkın bir geçmişe sahip yarı kamu kuruluşu Yeşilay, teknoloji bağımlılığıyla mücadelede ulusal çapta önemli bir ortaktır. Yeşilay'ın rehberliğinde okullarda önleme programları (örneğin TBM) uygulanmakta ve Yeşilay Danışma Merkezleri (YEDAM) dijital bağımlılıkla mücadele eden gençlere psikososyal destek sağlamaktadır (YEDAM). Bu merkezler, Sağlık ve Aile Bakanlıkları ile uyumlu bir şekilde çalışarak ücretsiz terapi ve rehabilitasyon hizmetleri sunmaktadır. 2019'dan sonra, gençlere yönelik tedavi kapasitesini artırmak amacıyla YEDAM merkezlerinin sayısı artırılmıştır. Ayrıca, 2020 yılında İçişleri Bakanlığı'na bağlı Emniyet Genel Müdürlüğü, Siber Suçlar Departmanı bünyesinde "Siberay" programını başlatmıştır. Siberay'ın amacı, güvenli internet kullanımı kültürünü teşvik etmek ve çocukları ve ergenleri çevrimiçi risklerden korumaktır. Program kapsamında hazırlanan kamu hizmeti duyuruları ve sosyal medya kampanyaları, aileleri aşırı ekran süresi konusunda uyarmakta ve "Çevrimiçi Geçirdiğiniz Zamanın Farkında mısınız?" gibi mesajlarla gençleri kendi kullanım alışkanlıklarını düşünmeye teşvik etmektedir. Polis memurları, teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalığı artırmak için okullarda seminerler vermektedir. 2021 yılında Siberay gönüllü memurları, yüzlerce okulda siber güvenlik ve bağımlılık konusunda eğitimler düzenledi. Siberay, sosyal medya kanalları aracılığıyla düzenli olarak dijital detoks ipuçları, ebeveynler için rehberlik ve güvenli oyun tavsiyeleri paylaşmaktadır. (<https://en.siberay.com/>).

Ayrıca, Türkiye son yıllarda dijital platformların düzenlenmesi ve çevrimiçi ortamda çocukların korunması konusunda önemli adımlar atmıştır:

• **5651 sayılı Kanun:** İnternette Yapılan Yayınların Düzenlenmesi ve Bu Yayınlar Yoluyla İşlenen Suçlarla Mücadele Hakkında: 2020 ve 2022'de yapılan değişikliklerle, sosyal medya şirketlerine ve içerik platformlarına çeşitli yükümlülükler getirilmiştir. Bu yükümlülükler arasında, belirli sayıda günlük erişimi olan sosyal ağ sağlayıcılarının Türkiye'de temsilci bulundurması, yasa dışı içeriği 24 saat içinde kaldırması ve kullanıcı verilerini Türkiye'de saklaması yer almaktadır.

• **7418 sayılı Basın Kanunu:** 2022 yılında yapılan bu değişikliklerle, sosyal ağ sağlayıcıları çocuklara ayrı hizmetler sunmak için gerekli önlemleri almakla yükümlü kılınmıştır. Bu önlemler, sosyal medya platformlarının çocuk kullanıcılar için daha güvenli bir arayüz veya içerik filtresi sağlamak, yaşa uygun özellikler sunmak gibi önlemleri içerebilir.

Sivil toplum ve hükümet arasındaki iş birliği de kurumsallaştırılmıştır. Bu iş birliği, teknoloji bağımlılığıyla mücadelede önemli bir role sahiptir.



3. Literatür Taraması

“

Akıllı telefon bağımlılığı, bireyin günlük işlevlerini ve psikolojik iyilik halini bozan, aşırı, kontrolsüz ve bilinçsiz cep telefonu kullanımı ile tanımlanan davranışsal bağımlılığın bir alt türü olarak kabul edilmektedir.

”

3. Literatür Taraması

Akıllı telefon bağımlılığı, bireyin günlük işlevlerini ve psikolojik iyilik halini bozan aşırı, kontrolsüz ve sorunlu cep telefonu kullanımı ile tanımlanan davranışsal bağımlılığın bir alt türü olarak kabul edilmektedir (Kwon ve ark., 2013). Akademik literatürde yaygın olarak kabul edilmesine rağmen, akıllı telefon bağımlılığı henüz Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5) tarafından klinik bir tanı olarak kabul edilmemiştir. Bu durum, sorunlu akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi terimlerin sıklıkla birbirinin yerine kullanılmasına yol açmıştır (Tossell et al., 2015; Laurence et al., 2020; Yang et al., 2019; Fryman & Romine, 2021; Akıncı & Durmuş, 2024). Terminolojiye bakılmaksızın, çalışmalar akıllı telefon bağımlılığının bireylerin ruh sağlığı, sosyal ilişkileri, uyku kalitesi ve genel refahı üzerinde zararlı etkisi olduğu konusunda hemfikirdir (Wang & Lee, 2020; Akıncı & Durmuş, 2024). Akıllı telefon bağımlılığını değerlendirmede en yaygın kullanılan araçlardan biri, Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Versiyon’dur (SAS-SV). Bu ölçek, Türkiye dahil olmak üzere farklı kültürel bağlamlarda yaygın biçimde kullanılmaktadır.

Türkiye’de akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı oldukça yaygındır. Son ulusal istatistiklere göre, nüfusun yaklaşık %95’i akıllı telefon sahibi ve %73’ü sosyal medya platformlarını aktif olarak kullanmaktadır (MOBISAD, 2023). Bu bağlamda, özellikle gençler arasında akıllı telefon bağımlılığının risk faktörleri ve korelasyonları birçok Türk çalışmada incelenmiştir. **Özmen (2023), tıp öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada, katılımcıların %34,41’inin SAS-SV puanlarına göre akıllı telefon bağımlılığı riski altında olduğunu bildirmiştir.** Ayrıca, bulguları akıllı telefon bağımlılığı ile kötü uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete semptomları arasındaki ilişkiyi vurgulamıştır. Bu sonuçlar, akıllı telefonun aşırı kullanımı ile psikolojik semptomların artışı arasında benzer bağlantılar ortaya koyan başka bir çalışma tarafından da doğrulanmıştır (Özmen ve diğerleri, 2023).

“

Özmen, (2023), tıp öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada, katılımcıların %34,41’inin SAS-SV puanlarına göre akıllı telefon bağımlılığı riski altında olduğunu bildirmiştir.

”

Çelik ve Ataş (2023), üniversite öğrencileri arasında yaptıkları çalışmada, **aşırı günlük akıllı telefon kullanımı ve sosyal etkileşimler sırasında sorunlu kullanım gibi belirli davranış kalıplarının akıllı telefon bağımlılığının önemli belirleyicileri olarak** vurgulamışlardır.

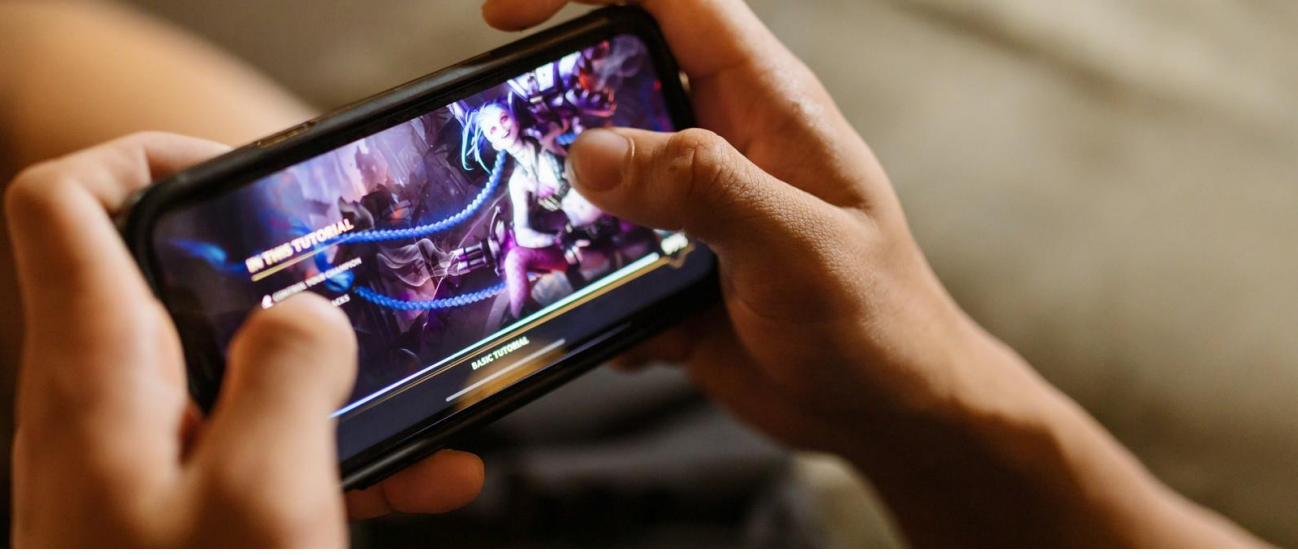
Çelik ve Ataş (2023), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, **aşırı günlük akıllı telefon kullanımının ve kontrol etmede güçlük, sosyal etkileşimler sırasında kullanma gibi belirli davranış kalıplarının, akıllı telefon bağımlılığının önemli habercileri** olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca, kültürel ve sosyoekonomik bağlamların akıllı telefon kullanımını nasıl etkilediğinin de üstünde durmuşlardır. Örneğin, kentsel ortamdaki öğrenciler, internet altyapısı ve kültürel alışkanlıklarındaki farklılıklar nedeniyle, kırsal kesimdeki akranlarına kıyasla daha yüksek akıllı telefon ve sosyal medya kullanım oranları sergilemiştir. Ancak hem kentsel hem de kırsal gençlerin sosyal medya içeriğine sürekli maruz kalmanın yarattığı duygusal ve psikolojik baskılara eşit derecede duyarlı olduğu bulunmuştur. Bu durum, coğrafi konumun akıllı telefonla ilgili duyarlılıkların şeklini belirleyebileceğini, ancak yoğunluğunu belirleyemeyeceğini göstermektedir (Çelik & Ataş, 2023).

COVID-19 salgını, bu sorunlu kullanım kalıplarını daha da hızlandırmıştır. **Molu ve diğerleri (2023), Orta Anadolu'da ergenlerle bir çalışma yürütmüş ve katılımcıların %87,2'sinin salgın sırasında akıllı telefon kullanımında artış olduğunu bildirmiştir.** Günlük akıllı telefon kullanımının 90 dakikayı aşmasının ergenlerin uyku kalitesini olumsuz etkilediği bulunmuş; araştırmacılar, uzun vadeli riskleri azaltmak amacıyla erken müdahale programlarının gerekliliğine dikkat çekmiştir. Benzer şekilde, Sevim, Gümüş ve Kızıl (2024), dijital video platformlarının — özellikle YouTube'un aşırı kullanımının — ergenlerde yüksek Vücut Kitle İndeksi (VKİ) skorları ve artan duygusal iştahla ilişkili olduğunu ortaya koymuş; dijital aşırı maruziyetin hem psikolojik hem de fizyolojik sonuçlar doğurabileceğini vurgulamışlardır.

Akıllı telefonlara olan bağımlılığın artması, genellikle iletişim ve eğlence aracı olarak hizmet veren sosyal medya platformlarının kullanımının artmasıyla iç içe geçmiştir. Bu platformlar, **duygusal ve bilişsel aşırı yüklenmeye** de önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Kuss ve Griffiths (2017) ile Al-Menayes (2016) tarafından belirtildiği gibi, genç kullanıcılar sık sık sosyal medyayı sosyal bağlantılarını sürdürmek ve akranlarını izlemek için kullandıklarını bildirmektedir ve bu da genellikle sorunlu davranışlara yol açmaktadır. Sosyal medya, yanlış bilgilerin yayılmasında da büyük bir rol oynamakta ve özellikle ulusal kriz anlarında belirgin olan bilişsel yorgunluğa katkıda bulunmaktadır (Alutaybi ve diğerleri, 2020). Örneğin, 2023 Kahramanmaraş depremi sırasında, sosyal medya kanalları aracılığıyla yayılan bilgi yüklemesi ve bilgi kirliliği, halk arasında yaygın panik ve kargaşaya katkıda bulunmuştur (2020; Aydın, 2023).

Erdem & Sezer Efe (2022), Orta Anadolu'da 500 lise öğrencisiyle bir çalışma gerçekleştirmiş ve ortalama SAS (Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği) puanı 27,8 (±11,5) olarak bildirmiştir. Bu puan, orta düzeyde bağımlılığa karşılık gelmektedir. Benzer şekilde, Kaya (2024) Türkiye'nin güneydoğusundaki Mardin'de 406 öğrenciyi ankete tabi tutmuş ve 6 üzerinden 2-3 arasında ortalama puanlar elde etmiş, bu da yine orta düzeyde bir bağımlılık riskine işaret etmektedir. Her iki çalışma da neredeyse tüm katılımcıların akıllı telefon sahibi olduğunu ve günde 3,5 ila 4 saat kullandığını göstermiştir. Erdem & Sezer Efe'nin çalışmasında cinsiyet farklılıkları önemli değildi, ancak önceki araştırmalar kızların sosyal etkileşim için akıllı telefonları daha fazla kullandığını göstermektedir. Aynı çalışma, akıllı telefon bağımlılığı puanlarının yalnızlıkla pozitif ancak zayıf; akran çatışmasıyla ise negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, aşırı kullanımın hem yalnızlık duygusunu hafifletebileceği hem de kişilerarası gerilimi azaltabileceği ihtimalini gündeme getirmektedir.





Akıllı telefon bağımlılığı ile akademik sonuçlar arasındaki bağlantı, Güçlü ve diğerleri (2024) tarafından Bursa'da 1.959 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada araştırılmıştır. Daha yüksek SAS (İstatistiksel Kaygı Ölçeği) puanları, daha düşük not ortalamaları ve kötü uyku kalitesi ile ilişkiliydi, bu da hem doğrudan hem de dolaylı akademik sonuçlara işaret etmektedir. Ayrıca, madde madde gerçekleştirilen bağlantı(network) analizleri, dikkat dağınıklığı ve odaklanma güçlüğü gibi dikkatle ilişkili sorunların, ergenler arasında en belirgin şikâyetler arasında yer aldığını ortaya koymuştur (Kaya, 2024).

Sosyal medya bağımlılığı, özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında önemli bir kaygı unsuru olarak öne çıkmıştır. Bu alandaki ilk çalışmalar Facebook bağımlılığına odaklanmış ve Andreassen (2012) tarafından geliştirilen Bergen Facebook Bağımlılık Ölçeği (BFAS) birincil değerlendirme aracı olarak kullanılmıştır (Andreassen, 2012; Balci & Tiryaki, 2014; Çam & İşbulan, 2012). Son yıllarda, yine Andreassen tarafından geliştirilen Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMAS), platformlar arasında daha geniş sosyal medya bağımlılığı örüntülerini değerlendirmek için tercih edilen bir araç haline gelmiştir. BSMAS, Türk ergenleri için geçerliliği doğrulanmıştır (Demirci, 2019) ve yüksek güvenilirlik ($\alpha = 0,86$). Demirci'nin çalışması, tek faktörlü bir yapı olduğunu doğrulamış ve BSMAS puanları ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasında pozitif korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Sevim, Gümüş ve Kızıl (2024), BSMAS puanlarının Duygusal İştah Anketi (EMAQ-P) sonuçlarını öngördüğünü göstermiş ve sorunlu sosyal medya kullanımının uyumsuz yeme davranışları ve muhtemelen duygusal düzensizlik ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bingöl, Sarman ve Çiftçi (2024), 1.009 ergenle yürüttükleri çalışmada, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin orta seviyede olduğunu saptamış; kızların puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Her iki bağımlılık türünün (akıllı telefon ve sosyal medya) temelinde yer alan yinelenen psikolojik bir mekanizma, "günceli kaçırma korkusu" (FoMO)'dur. Przybylski ve diğerleri (2013) bu kavramı, başkalarının kendisinin dahil olmadığı ödüllendirici deneyimler yaşadığına dair yaygın bir kaygı olarak tanımlamaktadır.

Benzer şekilde, Sarıtaş ve diğerleri (2024), Konya'da 400 lise öğrencisinden oluşan bir örnekleme, katılımcıların neredeyse yarısının sorunlu kullanım sergilediğini ve yine kızlar arasında puanların daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi, sosyal medyada geçirilen günlük sürenin hem bağımlılığı hem de görünüşle ilgili bilinci öngördüğünü göstermiştir. Bu bulgular, dijital medya kullanımı ile duygusal sağlık arasındaki karmaşık etkileşimi vurgulamaktadır.

Akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığının altında yatan tekrarlayan bir psikolojik mekanizma, Przybylski ve diğerleri (2013) tarafından, başkalarının kendisinin dahil olmadığı ödüllendirici deneyimler yaşıyor olabileceği konusunda yaygın bir endişe olarak tanımlanan günceli kaçırma korkusudur (FoMO). Birçok Türk araştırması, günceli kaçırma korkusu ile sorunlu akıllı telefon kullanımı arasında güçlü bir pozitif korelasyon olduğunu doğrulamıştır. Örneğin, Gökler ve diğerleri (2016), Gökçearslan ve diğerleri (2023) ve Taş ve Balci (2024), günceli kaçırma korkusu puanı yüksek ergenlerin ve üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı belirtileri bildirme olasılığının önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Erzurum'da 517 lise öğrencisini inceleyen Kartol & Peker (2020), günceli kaçırma korkusunun kızlar arasında daha belirgin olduğunu ve anksiyete ile pozitif, ancak depresyon ile negatif korelasyon gösterdiğini bulmuştur. Talan, Doğan ve Kalinkara (2024), günceli kaçırma korkusunun akıllı telefonlar ile ilgilenip, başkalarını görmezden gelme davranışlarına nasıl yol açtığını ve bunun da yüz yüze iletişim ile sosyal ilişkilerin kalitesini nasıl bozduğunu daha ayrıntılı olarak açıklamıştır. Sarıtaş ve diğerleri (2024), günceli kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını önemli ölçüde artırdığını ve bu süreçte can sıkıntısının önemli bir tetikleyici olduğunu doğrulamıştır. Başka bir çalışmada Tunç-Aksan ve Akbay (2019), günceli kaçırma korkusunun düşük akademik öz yeterlilik ile birleştiğinde, ergenlerde sosyal medya bağımlılığındaki varyansın %30'unu öngördüğünü bulmuştur. Bulgular, kız öğrencilerin anlamlı biçimde daha yüksek düzeyde "günceli kaçırma korkusu" (FoMO) yaşadığını ortaya koymuştur. Bu durum, dijital ortamlarda kaygı gelişimi ve kompulsif kullanım davranışları açısından cinsiyete özgü duyarlılıkların dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Kovan, Yıldırım ve Gülbahçe (2024) tarafından yapılan bir başka yakın tarihli çalışmada, Türk üniversite öğrencileri arasında günceli kaçırma korkusu ve SMA arasındaki ilişkide özdenetim ve kişisel sorumluluğun aracılık rolleri araştırılmıştır. 256 üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmada, düşük özdenetim ve azalmış sorumluluk duygusunun FoMO ve sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Yazarlar, özellikle üniversite ortamındaki artan stres faktörleri dikkate alındığında, özdenetimi ve sağlıklı medya kullanımını teşvik eden psiko-eğitim programlarının önemine dikkat çekmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ile paralel olarak, İnternette Oyun Bozukluğu da hem uluslararası hem de Türk akademi dünyasında dikkat çekmiştir. İnternette Oyun Bozukluğu, DSM-5'te daha fazla araştırma gerektiren bir durum olarak yer alsa da tanı kriterleri tartışmalı olmaya devam etmektedir ve tartışmalar aşırı oyun oynama ile patolojik kullanım arasındaki ayrıma odaklanmaktadır (American Psychiatric Association, 2013; Király ve ark., 2014; King ve ark., 2013). Türkiye'de Örnek ve Gündoğmuş (2022) üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ve İnternette Oyun Bozukluğunun sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve obezite riskinin artmasıyla bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. İlginç bir şekilde, akıllı telefon bağımlılığı ile İnternette Oyun Bozukluğu arasında doğrudan bir korelasyon bulamamışlardır, bu da bu davranışsal bağımlılıkların farklı motivasyonel ve bilişsel profillerden kaynaklanabileceğini düşündürmektedir.

Nomofobi, yani cep telefonundan uzak kalma korkusu, Nomofobi Anketi (NMP-Q) kullanılarak ölçülen yeni ortaya çıkan bir sorundur. Türkçe uyarlamaları (Yıldırım&Correia, 2015) ergen araştırmalarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Eren ve arkadaşları (2020), İstanbul'da 307 öğrenciden oluşan bir örnekleme 307 öğrencinin tamamının en az hafif nomofobi sergilediğini, %45,6'sının orta düzeyde ve %5,9'unun şiddetli düzeyde nomofobi sergilediğini bulmuştur. Terzi ve diğerleri (2024), 719 lise öğrencisinden oluşan daha büyük bir örnekleme benzer dağılımlar bildirmiştir: %44,9 orta düzeyde ve %14,8 şiddetli nomofobi, kızlar ve alt sınıf öğrencileri (9-10. sınıflar) daha yüksek puanlar almıştır. Kullanım alışkanlıkları özellikle günde iki saatten fazla kullanım, sosyal medyaya bağımlılık ve uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme nomofobinin yüksek olmasının önemli belirleyicileriydi.

Teker ve Yakşı (2021), yüksek düzeyde nomofobi yaşayan ergenlerin %65,7'sinin aynı zamanda düşük uyku kalitesine sahip olduğunu ve bunun akademik başarısızlık riskini artırdığını bildirmiştir. Bununla birlikte, sosyoekonomik durum ve ebeveyn eğitimi düzeyinin nomofobi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, bu dijital bağımlılığın Türkiye toplumunun farklı kesimlerinde yaygın olduğunu göstermektedir.

Dijital bağımlılığın daha geniş psikolojik etkilerini anlamak için, Güçlü ve Zayıf Yönler Anketi (SDQ) gibi öz değerlendirme araçları yaygın olarak kullanılmaktadır. Goodman (2001) tarafından geliştirilen Güçlü ve Zayıf Yönler Anketi, duygusal sorunlar, hiperaktivite, davranış sorunları, akran ilişkileri ve prososyal davranışlar için ölçekler içerir. Bu anket Türk örneklemelerinde kabul edilebilir düzeyde güvenilirlik ve geçerlilik göstermiş olsa da (Guvenir ve diğerleri, 2008; Arslan, 2021), bazı çalışmalar bu ölçeğin duyarlılığı ve öngörü gücünü sorgulamıştır. Örneğin, Alpaslan, Koçak ve Avcı (2016) tarafından 487 ergenin katıldığı ve Çocuk Depresyon Envanteri (CDI), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği gibi araçların kullanıldığı bir çalışmada, örneklemin %26,6'sının önemli depresif belirtiler sergilediği bulunmuştur. Depresyonun belirleyicileri cinsiyete göre farklılık göstermiştir: hiperaktivite ve davranış sorunları erkeklerde daha belirgin iken, duygusal belirtiler ve yalnızlık kadınlarda daha yaygındı. Aile desteği ve prososyal davranışlar, özellikle kızlar için koruyucu faktörler olarak işlev görmüştür.

İlgili bir çalışmada, Aker, Şahin, Sezgin ve Oğuz (2017), SAS-SV, Flourishing Scale ve Genel Sağlık Anketi'ni kullanarak 494 üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme akıllı telefon bağımlılığının psikososyal belirleyicilerini incelemiştir. Sonuçları, daha yüksek düzeyde depresyon, anksiyete ve uykusuzluğun akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, aile desteğinin ve psikolojik gelişimin düşük seviyeleri önemli risk faktörleri olarak ortaya çıkmış ve farklı demografik gruplar ve eğitim seviyelerinde akıllı telefon bağımlılığının araştırılması gerektiğini vurgulamıştır.

Sonuç olarak, Türk araştırmaları toplu olarak, ergenlerde dijital davranış bağımlılıklarının sosyal, duygusal, akademik ve sağlık gibi birçok alanda ortaya çıktığını göstermektedir. Veriler, klinik bilgileri ve yerel sosyokültürel dinamikleri yansıtan çok boyutlu müdahaleler, okul temelli ruh sağlığı desteği, aile eğitimi ve ülke çapında izleme araçlarının gerekliliğini vurgulamaktadır.



4. Metodoloji



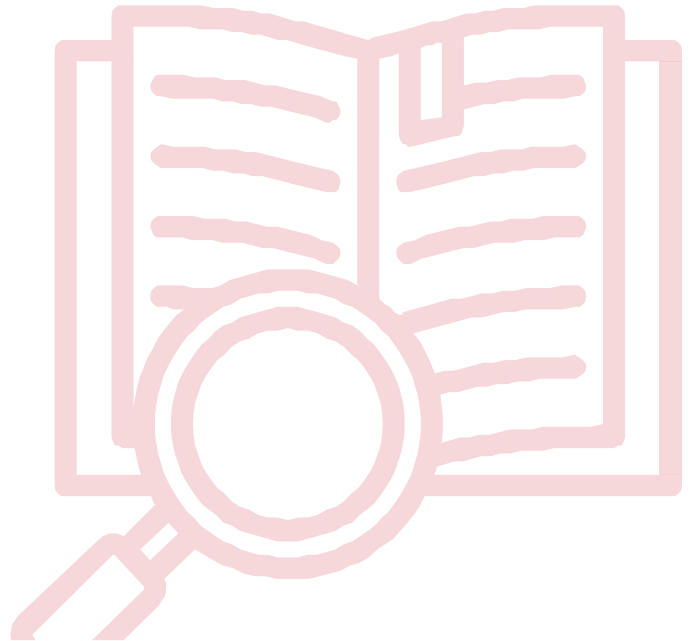
4. Metodoloji

Veriler, İstanbul'da 15 ile 17 yaşları arasındaki ortaokul öğrencilerine uygulanan çevrimiçi bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Anket, katılımcı okullarla iş birliği içinde gerçekleştirilmiştir. Katılım gönüllüdür ve katılımcı bilgilerinin gizliliği korunmuş, anket anonim şekilde yürütülmüştür. Toplam 335 öğrenci anketi tamamlamıştır. Veriler, SPSS ve R istatistik yazılım paketleri kullanılarak temizlenmiş ve analiz edilmiştir.

Örneklem, yaş grupları (15, 16 ve 17) arasında eşit dağılım gösteren 335 ergen (ortalama yaş yaklaşık 16) içermektedir. Cinsiyet dağılımı da oldukça dengelidir. Katılımcıların çoğu devlet okullarına kayıtlıdır. Toplanan temel demografik değişkenler arasında cinsiyet, yaş, ebeveynlerin eğitim ve istihdam durumu, kardeş sayısı ve akademik performans yer almaktadır.

Çalışmada beş geçerliliği kanıtlanmış psikolojik ve davranışsal ölçek kullanılmıştır:

1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Versiyon (SAS-SV)
2. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMAS)
3. Günceli Kaçırma Korkusu Ölçeği (FOMO)
4. İnternet Oyun Bozukluğu Ölçeği – Kısa Form (IGDS9-SF)
5. Güçlü Yönler ve Zorluklar Anketi (SDQ)



SAS, BSMAS ve IGDS9-SF, sırasıyla akıllı telefonlar, sosyal medya ve oyunlarla ilgili bağımlılık davranışlarını değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan araçlardır.

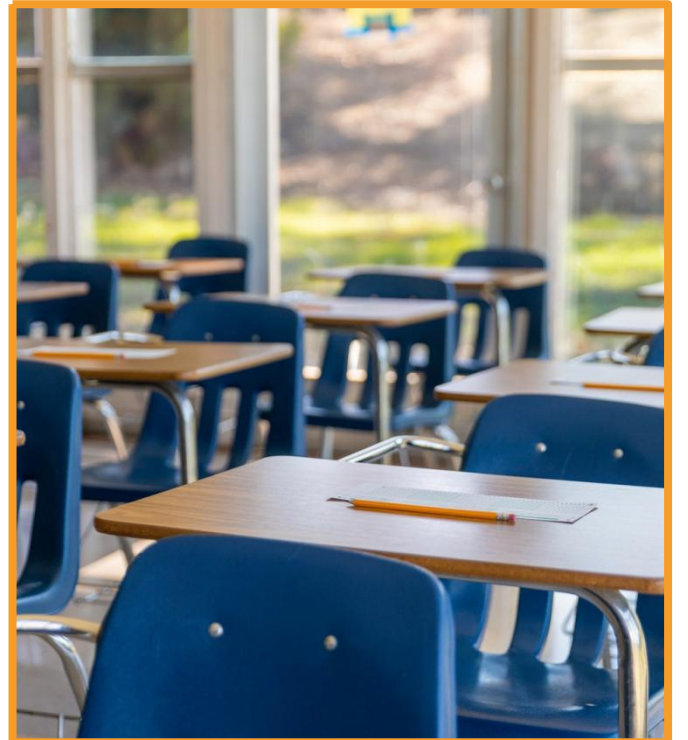
Tüm ölçekler, psikometrik güvenilirlikleri ve ergenlerin dijital katılımının psikolojik ve davranışsal boyutlarıyla ilgili nedeniyle seçilmiştir. **SAS, BSMAS ve IGDS9-SF**, sırasıyla akıllı telefonlar, sosyal medya ve oyunlarla ilgili bağımlılık davranışlarını değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan araçlardır. FOMO ölçeği, dijital dışlanma ile ilişkili kaygıyı ölçer. SDQ, duygusal ve davranışsal zorlukları ölçer. Bu araçlar birlikte, ergenlerin dijital alışkanlıklarının ve psikolojik iyilik hallerinin kapsamlı bir değerlendirmesini sağlar.

Riskin ciddiyetini değerlendirmek ve ergenleri anlamlı risk gruplarına ayırmak için iki temel sınıflandırma yaklaşımı uygulanmıştır:

- **ROC (Alıcı İşletim Karakteristiği Eğrisi)**

ROC eğrisi analizi ile sınıflandırma yaklaşımı, her ölçek için duyarlılığı ve özgüllüğü en üst düzeye çıkaran kesme değerlerini belirlemek için kullanılmıştır. Bu deneysel olarak elde edilen eşik değerler, önceki literatür ve klinik alaka düzeyiyle uyumlu olarak, istatistiksel olarak bilgilendirilmiş bir şekilde yüksek riskli bireylerin tanımlanmasına olanak sağlamıştır.

- **Çeyrek Bazlı Sınıflandırma:** ROC analizini tamamlayıcı olarak puanlar yüzde sıralamaları kullanılarak da kategorize edildi. Öğrenciler toplam puanlarına göre dört çeyreğe ayrıldı ve böylece hafif, orta, yüksek ve şiddetli risk gruplarına açıklayıcı bir sınıflandırma yapılabilir. Bu yaklaşım, özellikle de alt grup analizleri için cinsiyet ve yaş grupları arasındaki dağılım eğilimlerini göstermeye yardımcı olmuştur.



5. Anket Sonuçları

5.1. Toplanan Verilerin İstatistiksel Analizi

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (SAS-SV)

- **Tanımlayıcı İstatistikler:** Toplam puanlar 10 ile 60 arasında değişmekte olup, ortalama 25,47 (SD = 9,05) olarak hesaplanmıştır.
- **Güvenilirlik:** Cronbach alfa= 0,85; Guttman Lambda-6= 0,87; Omega Toplam= 0,89; Omega Hiyerarşik = 0,62.
- **Keşifsel Faktör Analizi:** KMO = 0,867; Bartlett Testi: $\chi^2 = 1229,95$, df = 45, $p < 0,001$. İki bileşen çıkarılmış, varyansın %56,98'ini açıklamaktadır.
- **Doğrulayıcı Faktör Analizi (CFA):** Tek faktörlü model: CFI = 0,807; TLI = 0,752; RMSEA = 0,141; SRMR = 0,083. İkilili faktör modeli: CFI= 0,988; TLI= 0,972; RMSEA =0,048; SRMR = 0,023. İki faktörlü yapı, model uyumunun daha üstün olduğunu göstermektedir.

Günceli Kaçırma Korkusu (FOMO)

- **Tanımlayıcı İstatistikler:** Toplam puan ortalaması = 27,17 (SD = 7,69).
- **Güvenilirlik:** Cronbach alfa= 0,82; Guttman Lambda-6= 0,85; Omega Toplam= 0,87; Omega Hiyerarşik = 0,67.
- **Keşifsel Faktör Analizi:** KMO = 0,806; Bartlett Testi: $\chi^2 = 1144,96$, $p < 0,001$. Üç bileşen çıkarılmış, varyansın %64,53'ünü açıklamaktadır.
- **CFA: Tek faktörlü model:** CFI = 0,711; TLI = 0,629; RMSEA = 0,166; SRMR = 0,101. İki faktörlü model: CFI = 0,960; TLI = 0,906; RMSEA = 0,084; SRMR = 0,038.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMAS)

- **Tanımlayıcı İstatistikler:** Ortalama toplam puan = 15,79, SD = 5,40.
- **Güvenilirlik:** Cronbach alfa= 0,81; Guttman Lambda-6= 0,79; Omega Toplam= 0,84; Omega Hiyerarşik = 0,75.
- **Keşifsel Faktör Analizi:** KMO = 0,861; Bartlett Testi: $\chi^2 = 570,75$, df = 15, $p < 0,001$. Tek bir bileşen çıkarılmış, varyansın %52,07'sini açıklamaktadır.
- **CFA: Tek faktörlü model:** CFI = 0,992; TLI = 0,987; RMSEA = 0,038; SRMR = 0,027. Çok faktörlü model (3 alt faktör) neredeyse mükemmel uyum göstermektedir: CFI = 1,000; TLI = 1,013; RMSEA = 0,000; SRMR = 0,007.

İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği (IGDS9-SF)

- **Tanımlayıcı İstatistikler:** Toplam puan ortalaması = 17,44 (SD = 7,78).
- **Güvenilirlik:** Cronbach alfa= 0,90; Guttman Lambda-6= 0,89; Omega Toplam= 0,92; Omega Hiyerarşik = 0,78.
- **Keşifsel Faktör Analizi:** KMO = 0,926; Bartlett Testi: $\chi^2 = 1400,34$, df = 36, $p < 0,001$. Bir bileşen varyansın %55,02'sini açıklamıştır.
- **CFA: Tek faktörlü model:** CFI = 0,967; TLI = 0,955; RMSEA = 0,072; SRMR = 0,037. İki faktörlü model: CFI = 0,993; TLI = 0,978; RMSEA = 0,051; SRMR = 0,019.

Güçlü Yönler ve Zorluklar Anketi (SDQ)

- **Tanımlayıcı İstatistikler:** Toplam puan ortalaması = 49,28 (SD = 5,37).
- **Güvenilirlik:** Cronbach alfa= 0,43; Guttman Lambda-6= 0,59; Omega Toplam= 0,56; Omega Hiyerarşik = 0,44.
- **Keşifsel Faktör Analizi:** KMO = 0,730; Bartlett Testi: $\chi^2 = 1717,50$, df = 300, $p < 0,001$. Sekiz faktör çıkarılmış, varyansın %59,30'unu açıklamaktadır.
- **CFA: Tek faktörlü model:** CFI = 0,348; TLI = 0,289; RMSEA = 0,102; SRMR = 0,117. Uyum zayıf. Beş faktörlü model: CFI = 0,880; TLI = 0,842; RMSEA = 0,048; SRMR = 0,053.



5.2. Temel Bulgular ve Öngörüler

Akıllı Telefon Bağımlılığı (SAS): ROC'dan elde edilen 31'lik kesme noktasına göre öğrencilerin %25,67'si yüksek akıllı telefon bağımlılığı olarak sınıflandırıldı. Dağılım sağa doğru eğiktir ve puanlar çoğunlukla 15 ile 35 arasında yoğunlaşmıştır. Yaş bazında, 15 yaşındakiler en yüksek bağımlılık oranına sahipti (%10,75), 16 yaşında (%10,15) ve 17 yaşında (%4,78) ise istikrarlı bir düşüş görülmüştür. Cinsiyet bazında, erkeklerin %14,03'ü ve kızların %11,64'ü yüksek risk grubunda yer almıştır. Çeyrek bazlı sınıflandırmada öğrencilerin %9,6'sı şiddetli kategoride yer almıştır. Erkekler, kızlara (%3,9) kıyasla şiddetli bağımlılıkta (%5,7) daha fazla temsil edilmiştir. Bu eğilimler, sorunlu akıllı telefon kullanımının yaşla birlikte azaldığını ve erkekler arasında biraz daha yaygın olduğunu göstermektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı (BSMAS): Onaylanmış bir eşik değeri olan 20 kullanıldığında, öğrencilerin %25,67'si yüksek risk grubuna sınıflandırıldı. Çoğu öğrenci 12 ile 20 arasında puan aldı, bu da hafif ila orta derecede risk olduğunu gösteriyor. Kadınlar erkeklerden daha fazla etkilenmiş olup, kızların %14,03'ü ve erkeklerin %11,64'ü yüksek risk kategorisinde yer almıştır. Kızların %4,8'inde ve erkeklerin %3,3'ünde şiddetli bağımlılık gözlemlenmiştir. Yaş açısından, 15 yaşındakiler yüksek ve şiddetli kategorilerde en yüksek orana sahip olup, bu da erken ergenlik döneminin kırılganlığını desteklemektedir.

FOMO (Günceli Kaçırma Korkusu): 31 olan kesme puanına göre, öğrencilerin %30,45'i yüksek FOMO olarak sınıflandırıldı. Puan dağılımı hafif sağa kaymış olup, 25-30 civarında zirveye ulaştı. Kız öğrenciler (%16,72) erkek öğrencilere (%13,73) kıyasla yüksek FOMO yaşama olasılığı daha yüksekti. Yaş bazında, 15 yaşındakiler en yüksek FOMO oranlarını göstermiştir (%14,63) ve bu oran yaşla birlikte azalmıştır (16 yaşındakiler: %12,54, 17 yaşındakiler: %3,28). Yüzdelik dilimlere göre sınıflandırıldığında, öğrencilerin %9,6'sının şiddetli FOMO yaşadığı ortaya çıktı. Bu sonuçlar, FOMO'nun genç öğrenciler, özellikle de kızlar arasında yaygın ve daha belirgin olduğunu göstermektedir.

İnternet Oyun Bozukluğu (IGDS9-SF):

23 olan sayı, öğrencilerin %28,06'sını yüksek riskli olarak sınıflandırmıştır. Dağılım sağa doğru ağırlıklıydı ve çoğu puan 10 ile 20 arasındaydı. Erkek öğrenciler orantısız bir şekilde etkilenmiştir: erkeklerin %22,09'u, kızların ise %5,97'si yüksek bağımlılık grubunda yer almıştır. Yaş açısından, eğilim yine genç katılımcıların lehineydi; 15 yaşındakiler en yüksek riskli (13,43%) gösterirken, onları 16 yaşındakiler (10,15%) ve 17 yaşındakiler (4,48%) izledi. Yüzdelik dilimlere göre gruplandırıldığında, %8,7'si şiddetli kategoride yer aldı. Erkekler orta, yüksek ve şiddetli kategorilerde çoğunluğu oluşturdu.

Psikolojik Zorluklar (SDQ): Değiştirilmiş puanlama sistemine göre (20–60 aralığı), öğrencilerin %48,66'sı "Anormal" kategorisinde, %25,07'si "Sınırdaki" ve %26,27'si "Normal" kategorisinde yer almıştır. Dağılım çan şeklinde olup, çoğu puan 30 ile 40 arasında yoğunlaşmıştır. Erkekler hem Sınırdaki (17,01) hem de Anormal (24,78) gruplarda daha yüksek oranlara sahipken, kadınlar Normal kategorisinde (17,61) daha fazla yer almıştır. Yaş dağılımı, 15 yaşındakilerin en çok etkilenen grup olduğunu göstermiştir: Sınırdaki %13,43 ve Anormal %22,69. Bu bulgular, daha genç yaşlarda duygusal ve davranışsal kırılganlığı vurgulamaktadır.

Korelasyon Kalıpları: SAS, BSMAS ve FOMO puanları arasında güçlü pozitif korelasyonlar bulunmuştur; bu durum dijital bağımlılıkların eşzamanlı olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Bu üç ölçek ayrıca SDQ ile orta düzeyde korelasyon göstermiştir; bu da dijital bağımlılıkların duygusal iyilik halini etkileyebileceğine işaret etmektedir. Öte yandan, IGDS9 ölçeği SAS ve BSMAS ile iyi bir korelasyona sahipken, SDQ ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Bu durum IGDS9'un duygusal değil, daha çok davranışsal bir bağımlılık kalıbını yansıtır.

Genel olarak, tek yönlü ANOVA sonuçları, yaş ve cinsiyetin ölçek puanlarını önemli ölçüde etkilediğini tutarlı bir şekilde göstermiştir. Daha genç ergenler (özellikle 15 yaşındakiler) tüm alanlarda daha savunmasızken, erkekler oyun ve akıllı telefon kullanımından daha fazla etkilenirken, kızlar sosyal medya bağımlılığı ve Günceli Kaçırma Korkusunda daha fazla risk göstermiştir.



6.Tartışma ve Sonuç



6. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın bulguları, Türk ergenlerinin dijital davranışları ve psikolojik profilleri hakkında önemli veriler sunmaktadır. Türkiye’deki ergenlerin dijital davranışları, izole alışkanlıklardan ziyade, daha derin duygusal, bilişsel ve gelişimsel zorlukların yansımasıdır. Öğrencilerin önemli bir kısmı, akıllı telefon, sosyal medya ve oyun bağımlılığına ilişkin yüksek veya şiddetli belirtiler göstermiştir. Günceli Kaçırma Korkusu, özellikle genç öğrenciler arasında belirgin olup, ergenliğin ortasındaki gelişimsel kırılğanlıkları artırmaktadır. Değiştirilmiş SDQ sonuçları ise, yanıt verenlerin neredeyse yarısının, özellikle genç erkekler arasında, duygusal ve davranışsal sorunlar yaşadığını ortaya koymuştur.

Cinsiyet farklılıkları tutarlı bir şekilde gözlemlenmiştir; erkekler oyun bağımlılığına daha yatkınken, kızlar sosyal medya kullanımı ve Günceli Kaçırma Korkusu puanlarında daha yüksek değerler bildirmiştir. Sosyal medya bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Günceli Kaçırma Korkusu arasındaki güçlü korelasyonlar, bu yapıların birlikte ortaya çıkabileceğini ve SDQ (Psikolojik Zorluklar) puanlarıyla olan ilişkilerinden hareketle duygusal zorlukları şiddetlendirebileceğini göstermektedir.

Özellikle psikolojik taramanın okul sağlık hizmetlerine entegre edilmesi ve risk altındaki gruplara (örneğin, oyun bağımlılığı riski taşıyan 15 yaşındaki erkekler ile sosyal medya kullanımı yüksek olan kızlar) yönelik özel destek sağlanması, Türk ergenleri arasında daha sağlıklı dijital alışkanlıkların ve ruh sağlığı sonuçlarının geliştirilmesine katkı sunabilir.

Genel anlamda, bu çalışma gençlerin ruh sağlığı ve dijital medya kullanımı alanında ulusal stratejilere yol gösterecek sağlam ve ampirik kanıtlar ortaya koymaktadır.

Referanslar

- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936.
- Tossell, C., Kortum, P., Shepard, C., & Rahmati, A. (2015). Exploring smartphone addiction: insights from long-term telemetric behavioral measures. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 9(2).
- Fryman, S., & Romine, W. (2021). Measuring smartphone dependency and exploration of consequences and comorbidities. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100108.
- Akinci, H., & Durmuş, A. (2025). Does smartphone addiction impact happiness? exploring the mediating roles of belongingness and fear of missing out: a cross-sectional survey from Turkey. *Psychology, Health & Medicine*, 30(6), 1137-1157.
- Lee, T. K., & Wang, D. (2022). Translation and social media communication in the age of the pandemic (p. 128). Taylor & Francis.
- MOBISAD. (2023). Smartphone and social media usage in Turkey. Ministry of Digital Affairs, Turkey. (<https://mobisad.org/wp-content/uploads/rapor-2023.pdf>)
- Wang, C., & Lee, M. K. (2020). Why we cannot resist our smartphones: investigating compulsive use of mobile SNS from a Stimulus-Response-Reinforcement perspective. *Journal of the Association for Information Systems*, 21(1), 4.
- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019). An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596-614.
- Yang, P. G., Busin, Y., da Cunha Lima, H. S., & Macedo, E. C. (2020). Predictors of problematic smartphone use among university students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 33(1), 8.
- Özmen, M., Marakoğlu, K., & Körez, M. K. (2023). THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION LEVELS AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS AND SLEEP QUALITY AMONG MEDICAL STUDENTS. *Ankara Medical Journal*, 23(4).
- Çelik, B., & Hatun, A. M. İ. N. E. (2023). A correlational study on mobile phone addiction among university students: Prevalence, student characteristics, mobile phone use purposes, and situations. *European Journal of Psychology and Educational Research (EJPER)*, 6(3).
- Sevim, S., Gumus, D., & Kizil, M. (2024). The relationship between social media addiction and emotional appetite: a cross-sectional study among young adults in Turkey. *Public Health Nutrition*, 27(1), e72.
- Molu, B., Baş, M. T., & Özpulat, F. (2023). Smartphone Addiction and Sleep Status in Adolescents during COVID-19 Pandemic. *Genel Tıp Dergisi*, 33(2), 226-231.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311.
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International journal of applied psychology*, 6(2), 41-46.
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International journal of applied psychology*, 6(2), 41-46.

Referanslar

- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6128.
- Aydın, A. F. (2023). Sosyal medyada dezenformasyon ve manipölasyon: 2023 Kahramanmaraş depremi örneği. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 12(5), 2603-2624.
- Erdem, E., & Efe, Y. S. (2022). The smartphone addiction, peer relationships and loneliness in adolescents. *L'encephale*, 48(5), 490-495.
- Kaya, B. (2024). Smartphone Addiction in Turkish Adolescents: A Network Analysis. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 11(2).
- Guclu, Y., Guclu, O. A., & Demirci, H. (2024). Relationships between internet addiction, smartphone addiction, sleep quality, and academic performance among high-school students. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 70, e20230868.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Balci, Ş. and Tiryaki, S. (2014). Facebook Addiction among High School Students in Turkey. *IIES Vienna 10th International Academic Conference*, 03-06 June 2014, 119-133.
- Salih, T. (2014, June). Facebook addiction among high school students in Turkey. In *Proceedings of International Academic Conferences* (No. 0201039). International Institute of Social and Economic Sciences.
- Çam, E., & Isbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 14-19.
- Demirci, I. (2019). The adaptation of the Bergen Social Media Addiction Scale to Turkish and its evaluation of relationship with depression and anxiety symptoms/Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(SI 1), 15-23.
- Sarıtaş, H., Balci, Ş., & Solak, E. (2024). Lise Öğrencileri Arasında FoMO ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Can Sıkıntısının Aracılık Rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (54), 140-158.
- Sarıtaş, H., Balci, Ş., & Solak, E. (2024). Lise Öğrencileri Arasında FoMO ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Can Sıkıntısının Aracılık Rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (54), 140-158.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Taş, A., & Balci, S. (2024). Fear of Missing Out and Problematic Usage of Smartphones Concerning Adolescents. *International Journal of Educational Research Review*, 9(3), 136-150.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 52-59.
- Gökçearsan, Ş., Eşiyok, E., Griffiths, M., Doğan, M., & Turancı, E. (2023). Smartphone addiction among adults: the role of smartphone use, fear of missing out (FoMO), and self-efficacy among Turkish adults. *ADDICTA-THE TURKISH JOURNAL ON ADDICTIONS*, 10(2).
- Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454-474.
- Talan, T., Doğan, Y., & Kalinkara, Y. (2024). Effects of smartphone addiction, social media addiction and fear of missing out on university students' phubbing: A structural equation model. *Deviant Behavior*, 45(1), 1-14.
- Tunc-Aksan, A., & Akbay, S. E. (2019). Smartphone addiction, fear of missing out, and perceived competence as predictors of social media addiction of adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559-566.

Referanslar

- Kovan, A., Yıldırım, M., & Gülbahçe, A. (2024). The relationship between fear of missing out and social media addiction among Turkish Muslim students: A serial mediation model through self-control and responsibility. *Social Sciences & Humanities Open*, 10, 101084.
- Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., ... & Demetrovics, Z. (2014). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 749-754.
- King, D. L., Haagsma, M. C., Delfabbro, P. H., Gradisar, M., & Griffiths, M. D. (2013). Toward a consensus definition of pathological video-gaming: A systematic review of psychometric assessment tools. *Clinical psychology review*, 33(3), 331-342.
- Örnek, B. Y., & Gündoğmuş, İ. (2022). The effects of smartphone and internet gaming addiction on eating attitudes among university students. *Psychiatry Investigation*, 19(1), 1.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in human behavior*, 49, 130-137.
- Terzi, H., Ayaz-Alkaya, S., & Köse-Kabakcıoğlu, N. (2024). Nomophobia and eHealth literacy among adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric Nursing*, 75, 158-163.
- Teker, A. G., & Yakşı, N. (2021). Lise Öğrencilerinde Uyku Kalitesi, Etkileyen Faktörler ve Nomofobi ile İlişkisi. *Turkish Journal of Sleep Medicine*.
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: a research note. *Journal of child psychology and psychiatry*, 38(5), 581-586.
- Güvenir, T., Özbek, A., Baykara, B., Arkar, H., Şentürk, B., & İncekaş, S. (2008). Güçler ve güçlükler anketi'nin (gga) Türkçe uyarlamasının psikometrik özellikleri. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 15(2), 65-74.
- Arslan, G. (2021). Measuring emotional problems in Turkish adolescents: Development and initial validation of the Youth Internalizing Behavior Screener. *International Journal of School & Educational Psychology*, 9(2), 198-207.
- Alpaslan, A. H., Kocak, U., & Avci, K. (2016). Gender-related factors for depressive symptoms in Turkish adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 29(1), 23-29.
- Aker, S., Şahin, M. K., Sezgin, S., & Oğuz, G. (2017). Psychosocial factors affecting smartphone addiction in university students. *Journal of addictions nursing*, 28(4), 215-219.
- OECD. (2020). Protecting children online: An overview of recent developments in legal frameworks and policies (OECD Digital Economy Papers, No. 295). OECD Publishing.
- Boniel-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., ... & van den Eijnden, R. (2024). A Focus on Adolescent Social Media Use and Gaming in Europe, Central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children International Report from the 2021/2022 Survey. Volume 6.
- Bickham, D. S. (2021). Current research and viewpoints on internet addiction in adolescents. *Current pediatrics reports*, 9(1), 1-10.

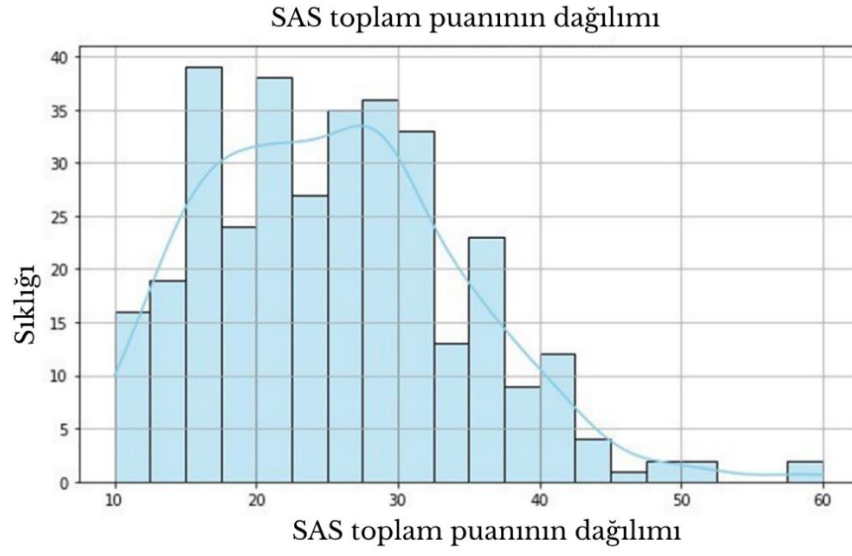


Referanslar

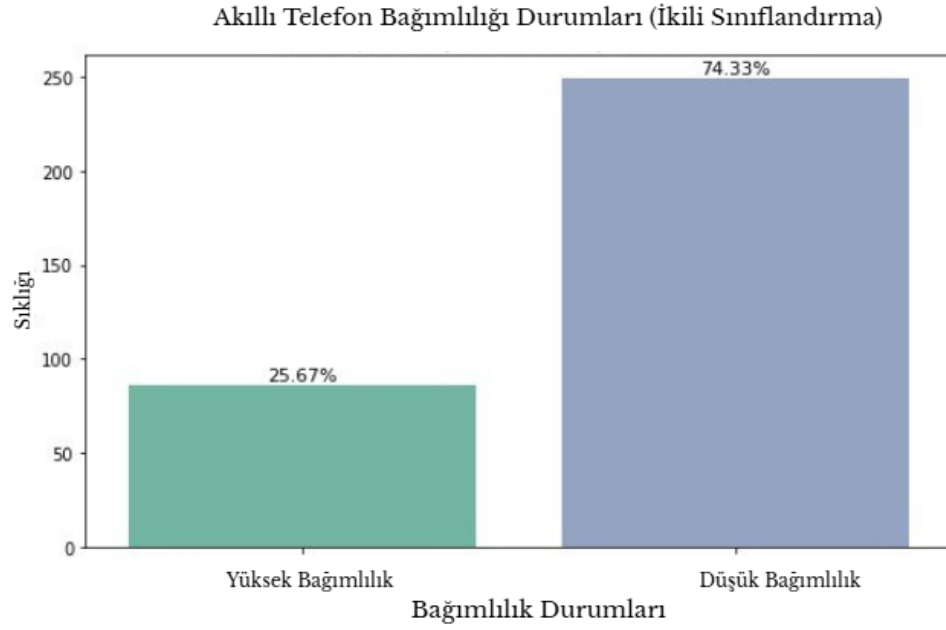
- Kurt, A., & Avcı, E. (2020). Binomial (oran) verilerin meta-analizi: Türkiye'deki internet bağımlılık oranının belirlenmesi. *Erzincan University Journal of Science and Technology*, 13(3), 1050-1068.
- Yılmaz, B., & Özkan, Y. (2025). Excessive Technology Use and Social Media Disorder Among Turkish Adolescents: A Holistic Perspective. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 1-16.
- Turkish statistical institute (2024). Survey on Information and Communication Technology Usage by Children, 2024
- Turkish statistical institute (2024). Survey on Information and Communication Technology (ICT) Usage in Households and by Individuals, 2024.
- DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIKLAR İLE MÜCADELE ULUSAL STRATEJİ BELGESİ VE EYLEM PLANI (2024-2028).

Ekler

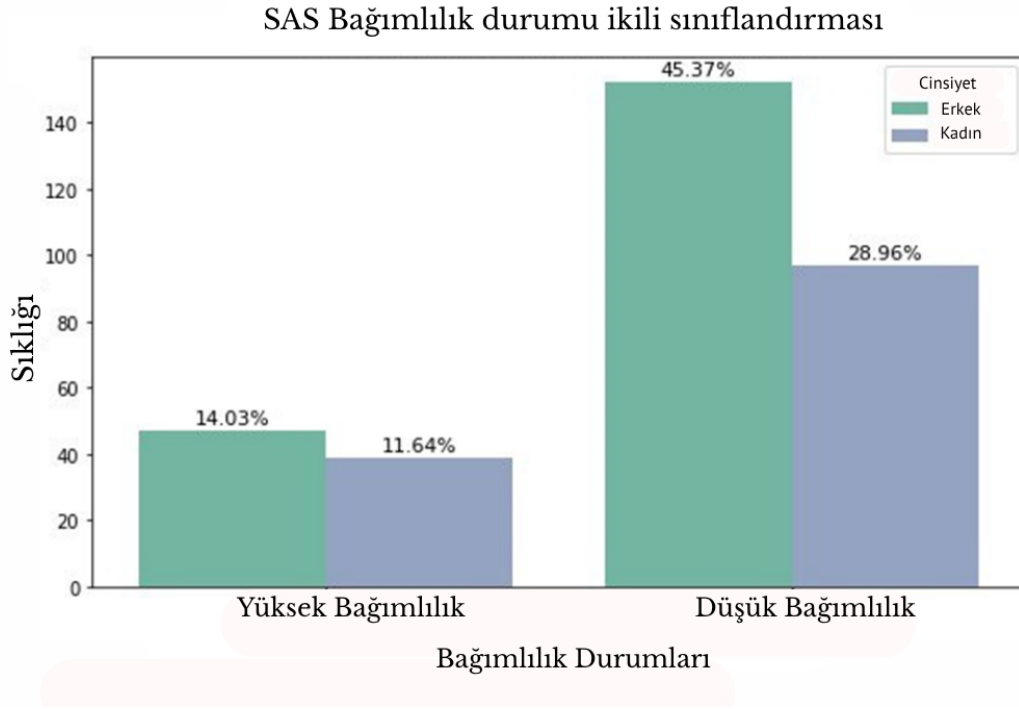
Şekil A1



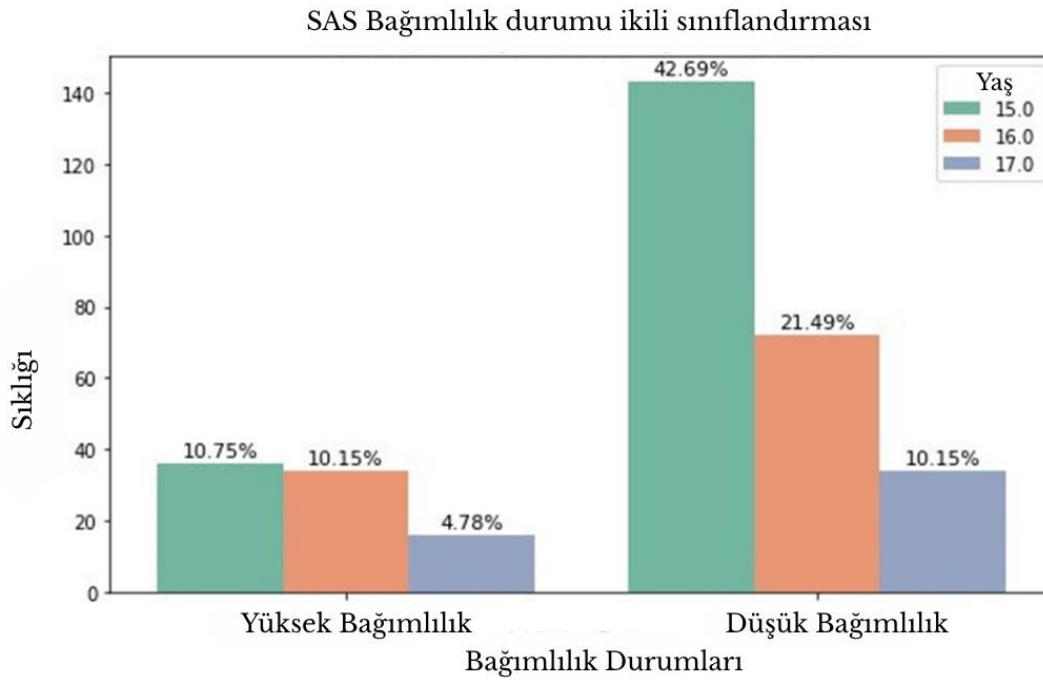
Şekil A2



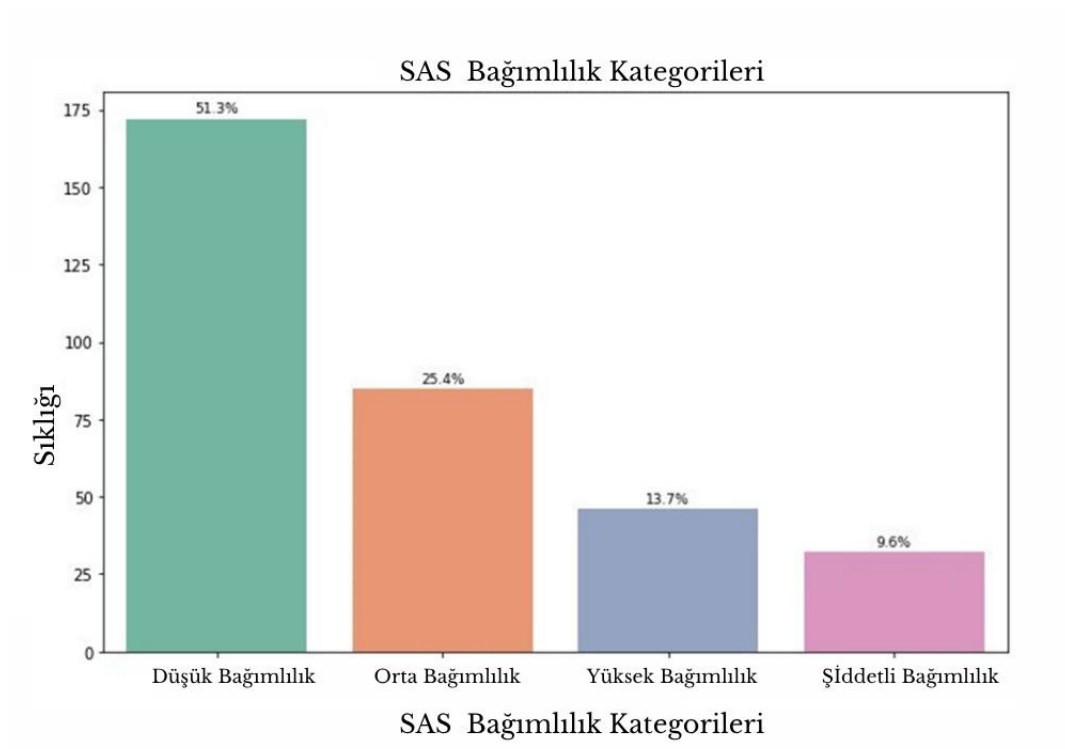
Şekil A3



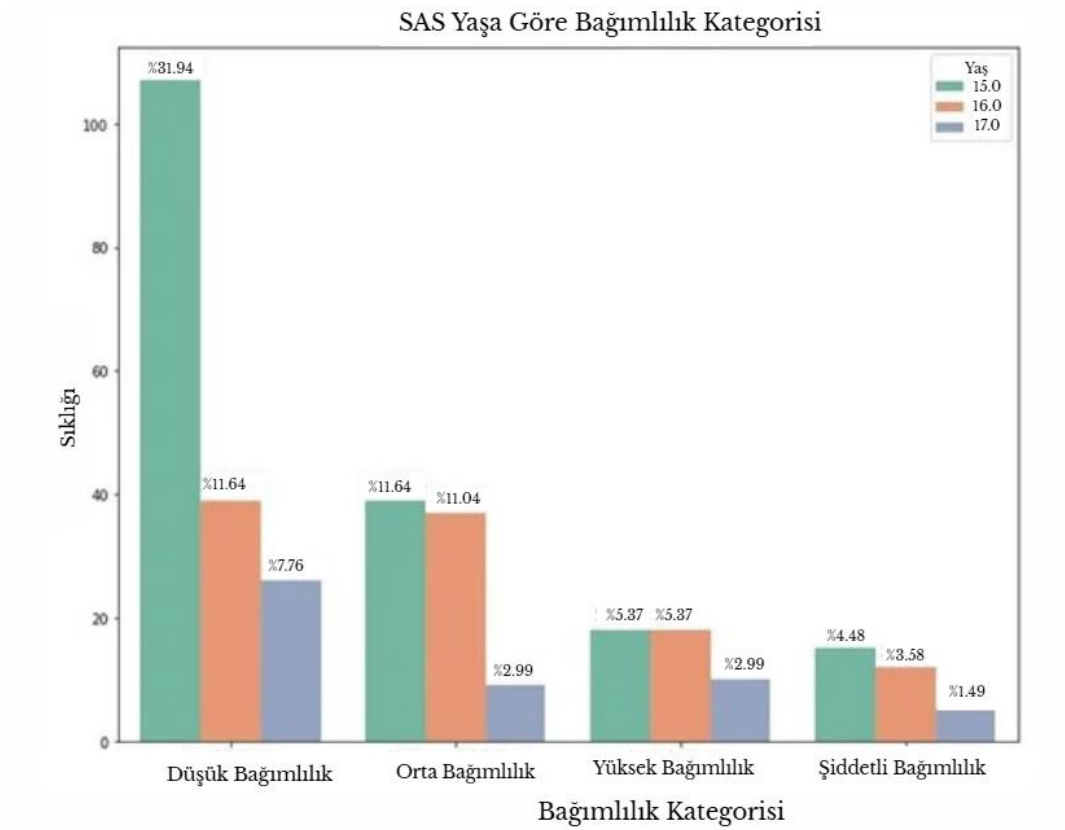
Şekil A4

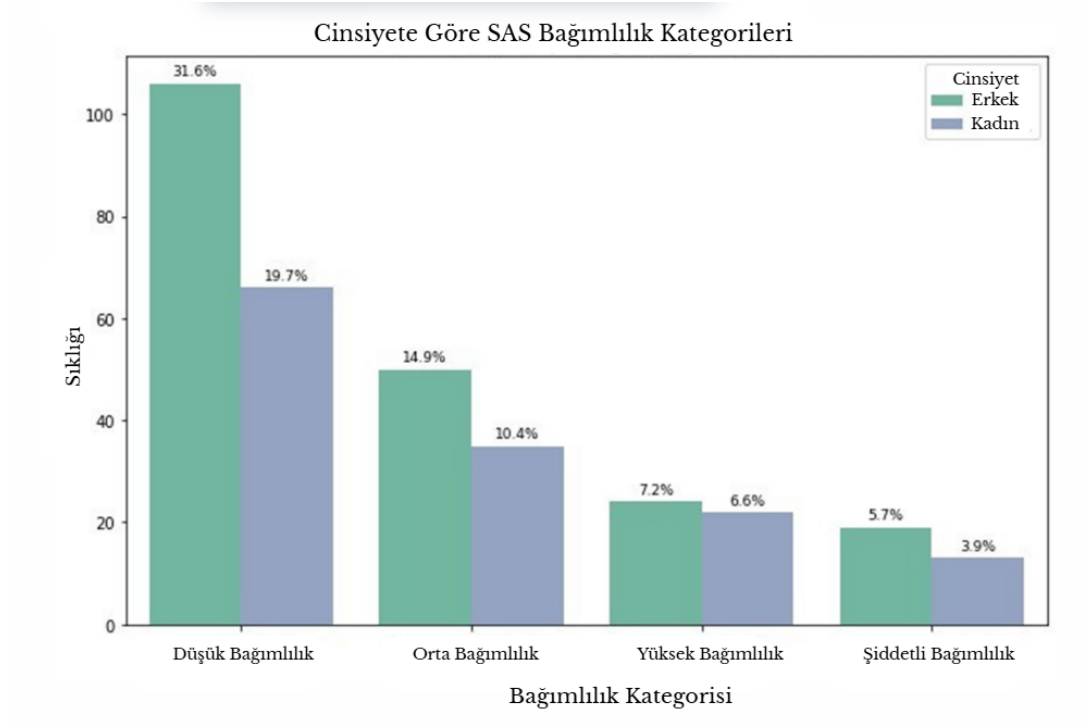
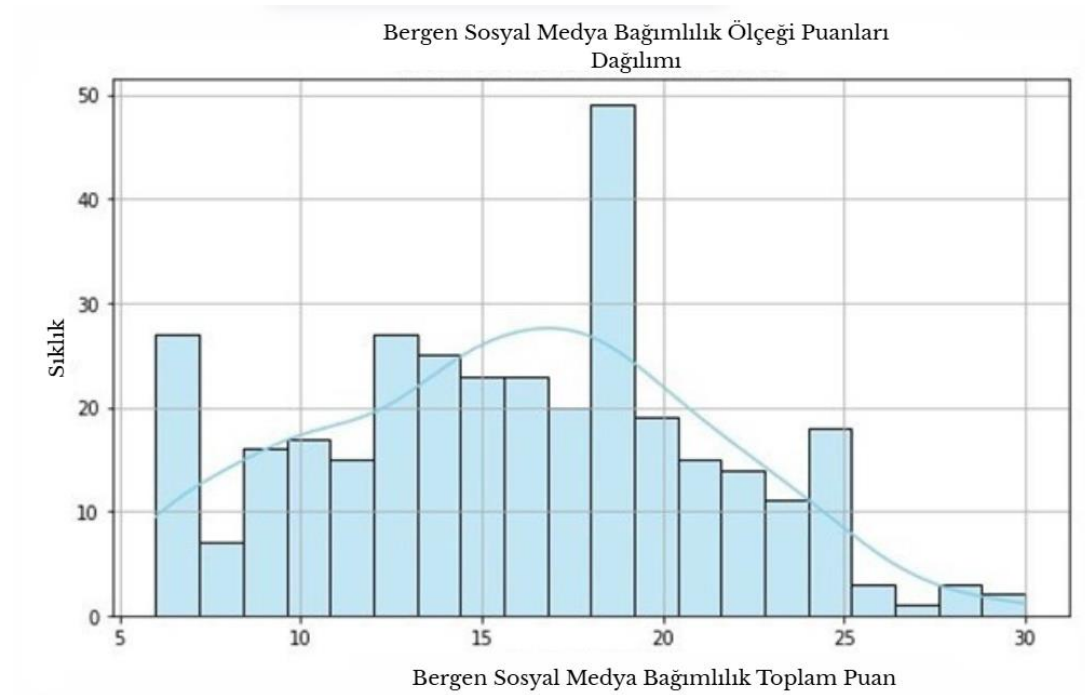


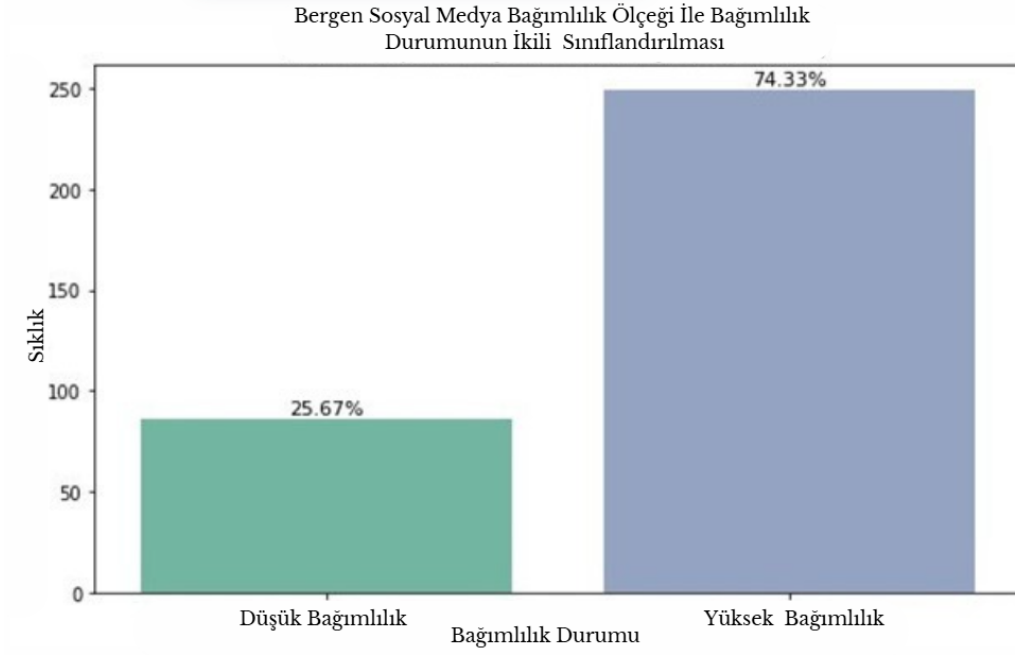
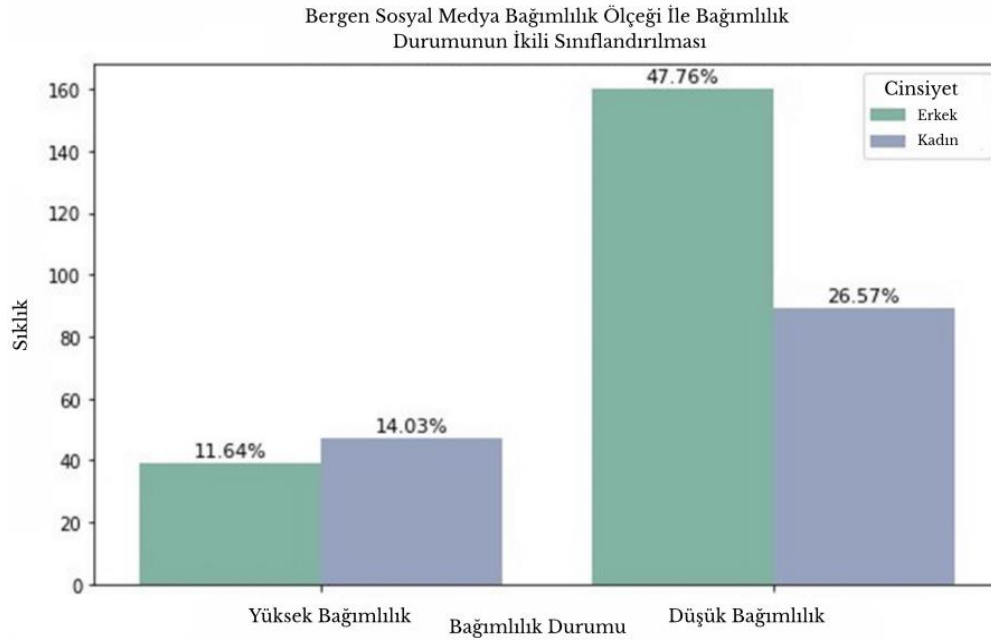
Şekil A5

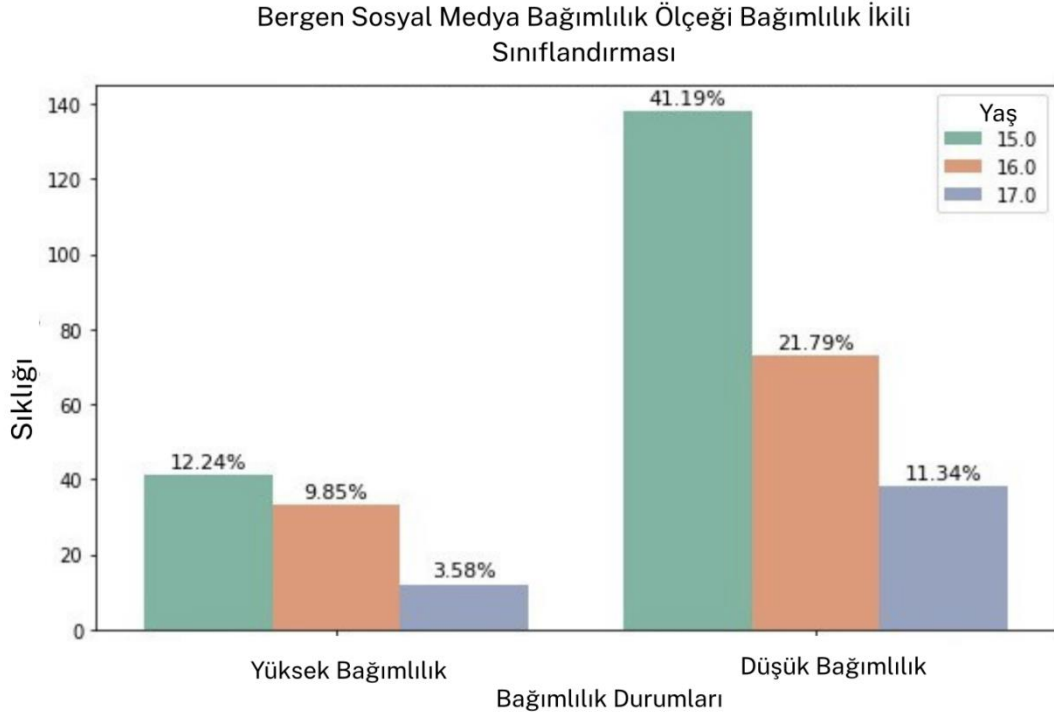
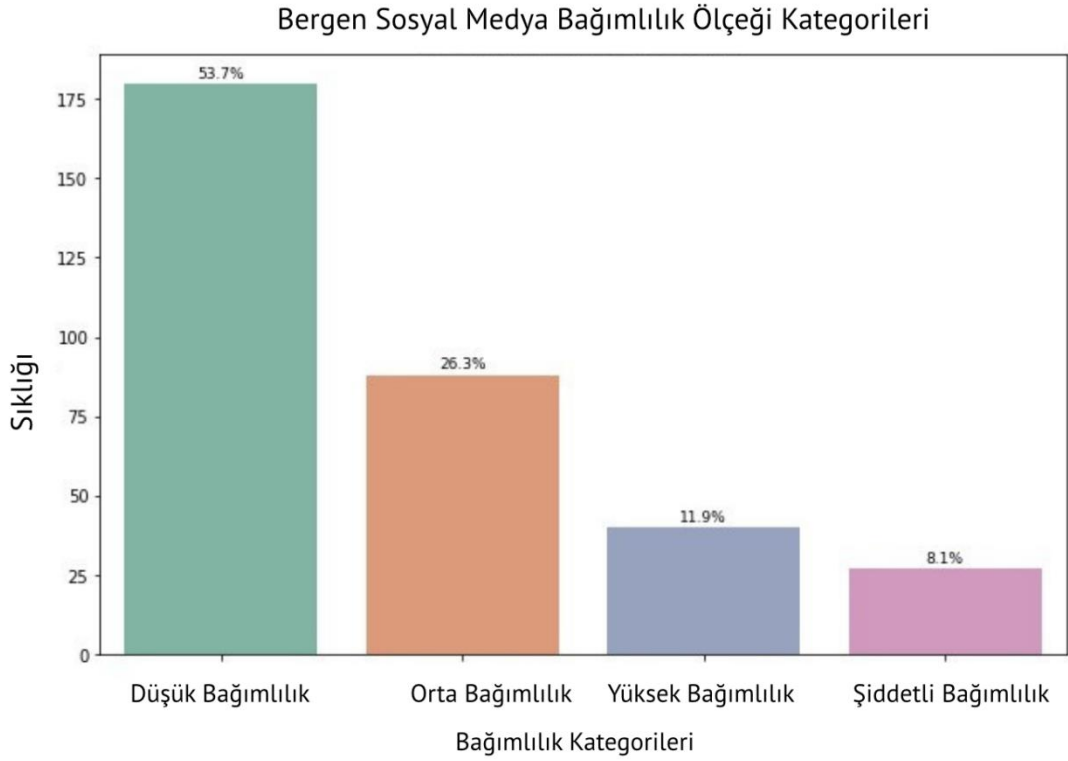


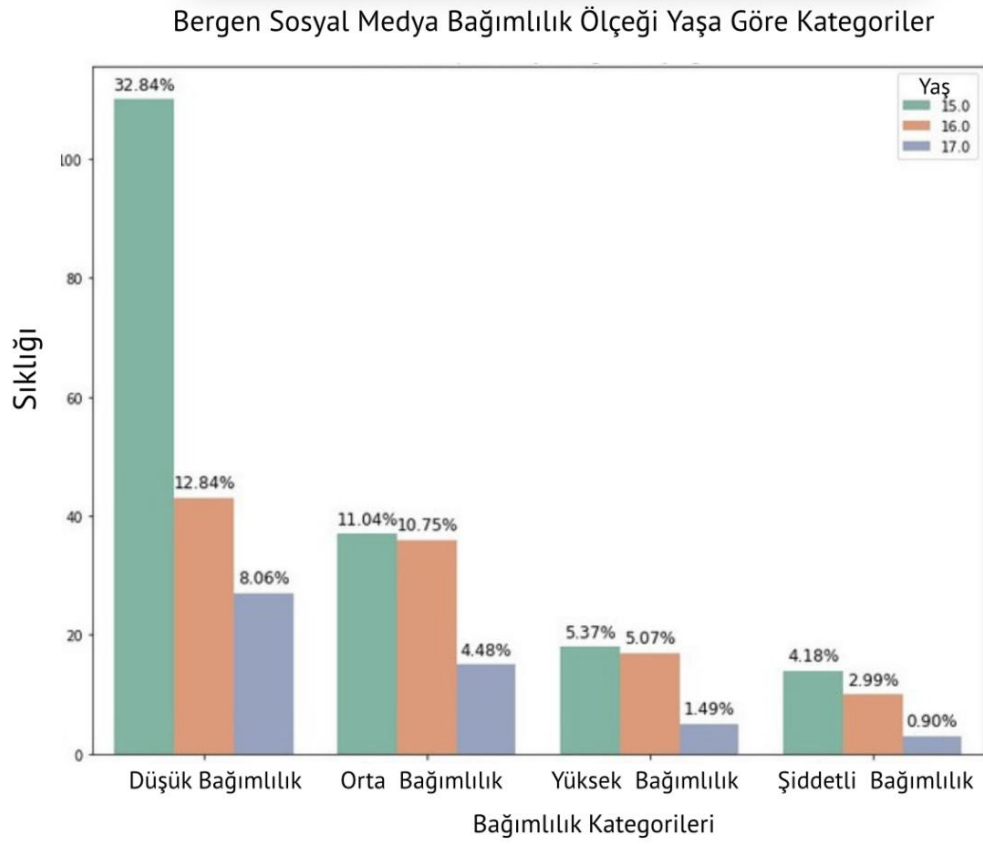
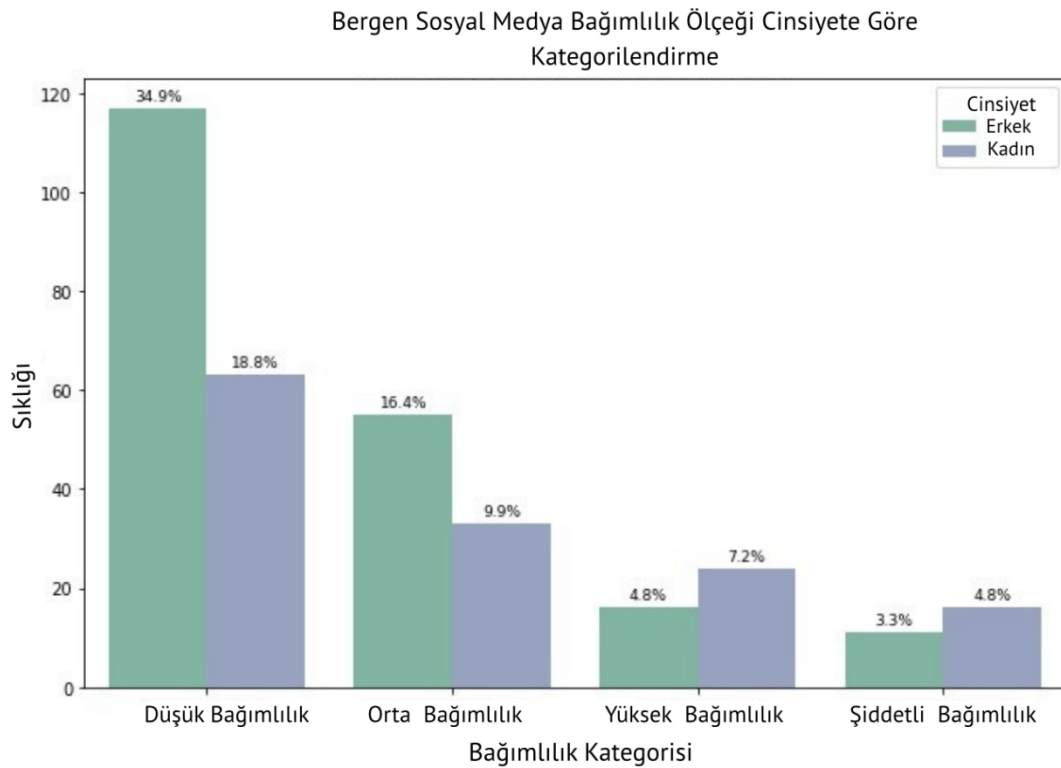
Şekil A6

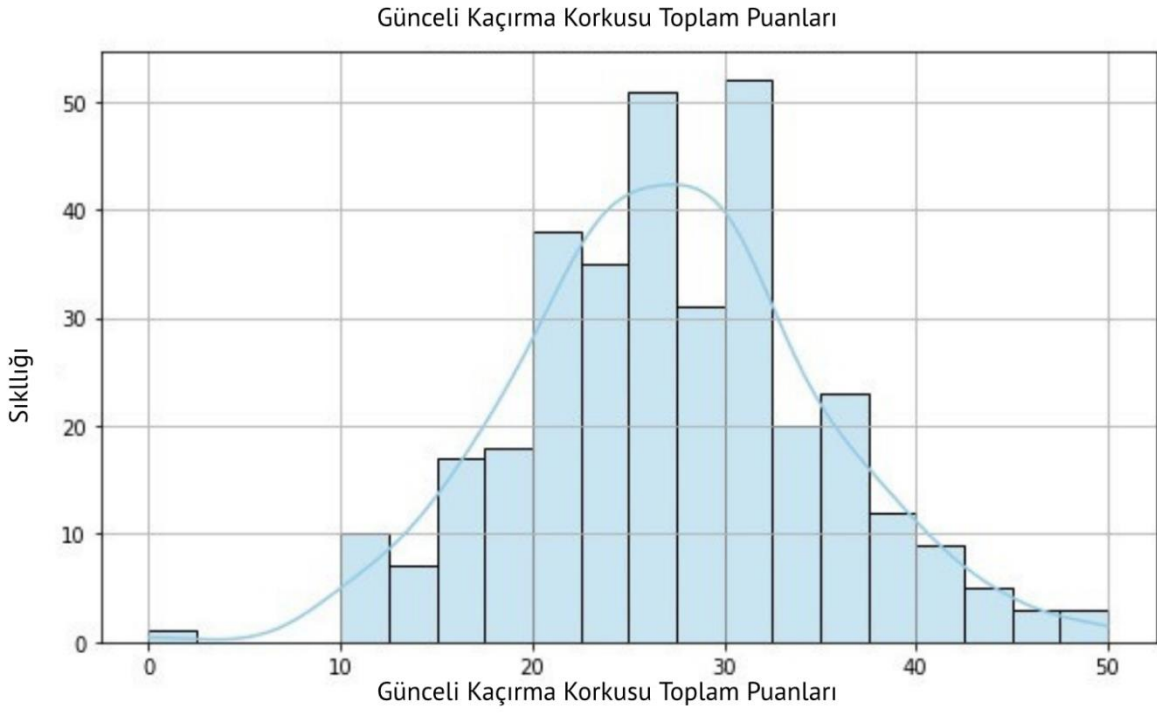
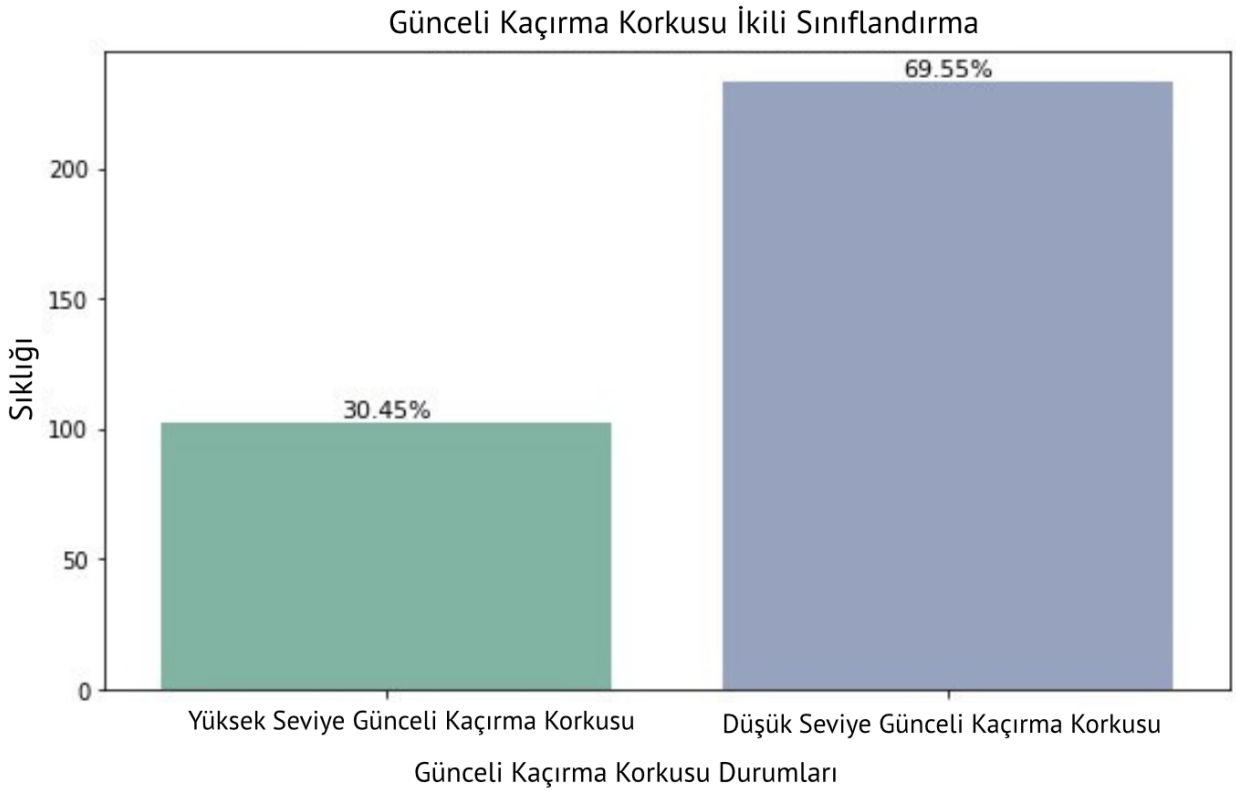


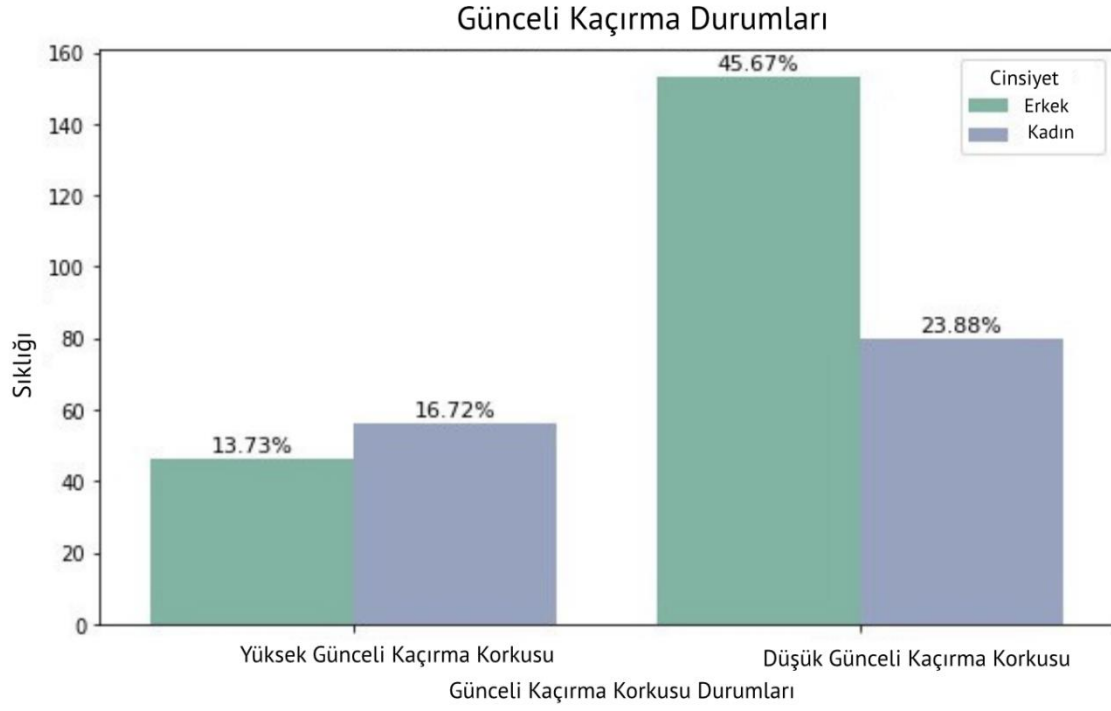
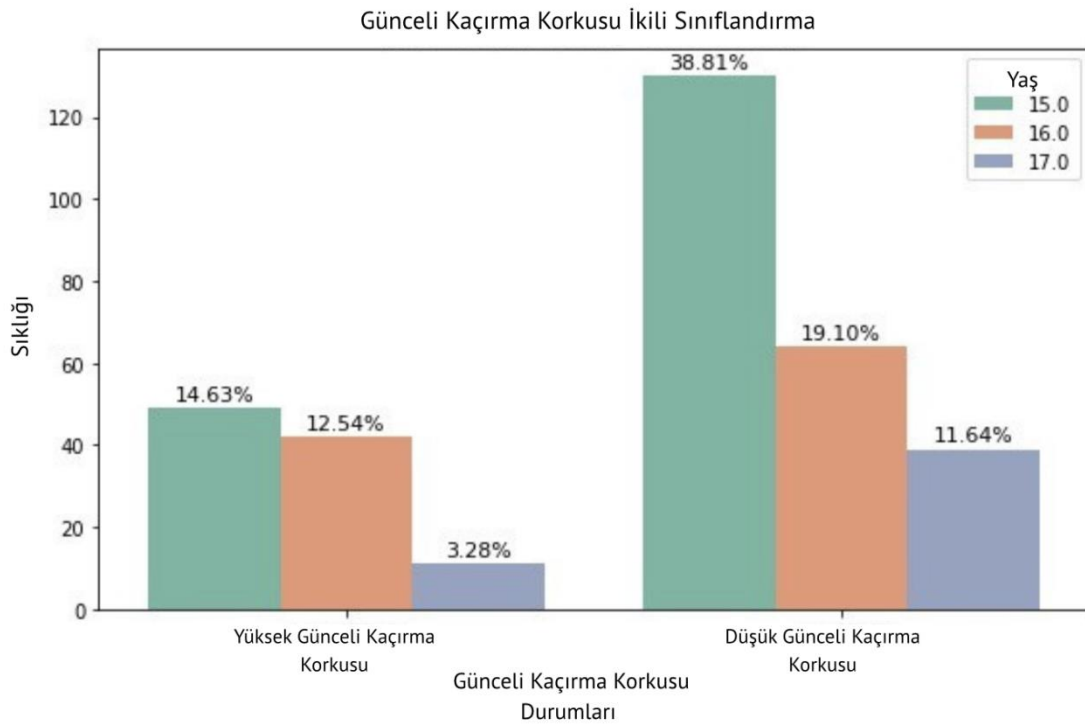
Şekil A7**Şekil A8**

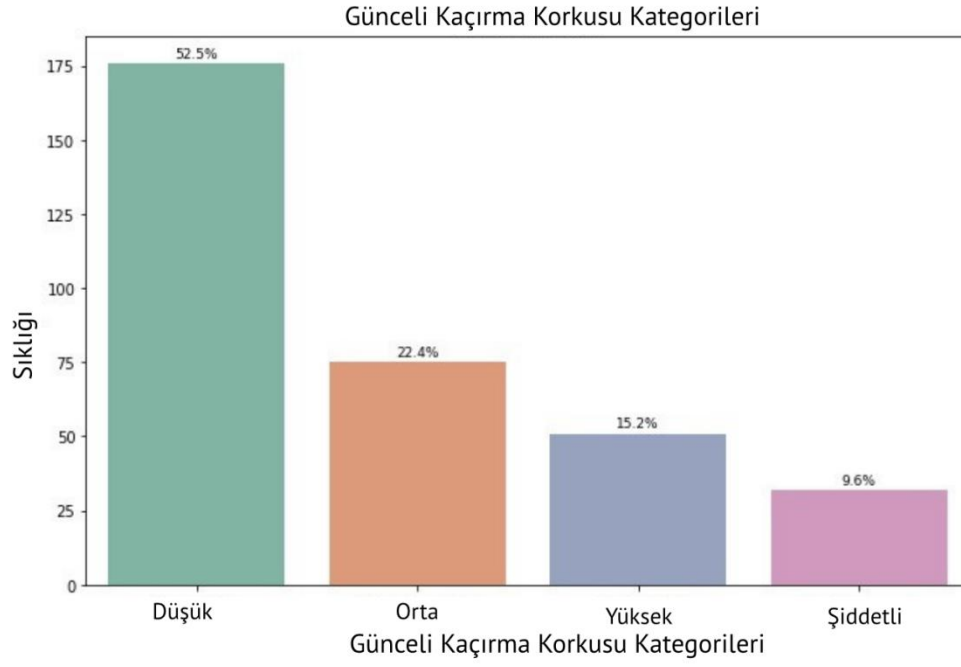
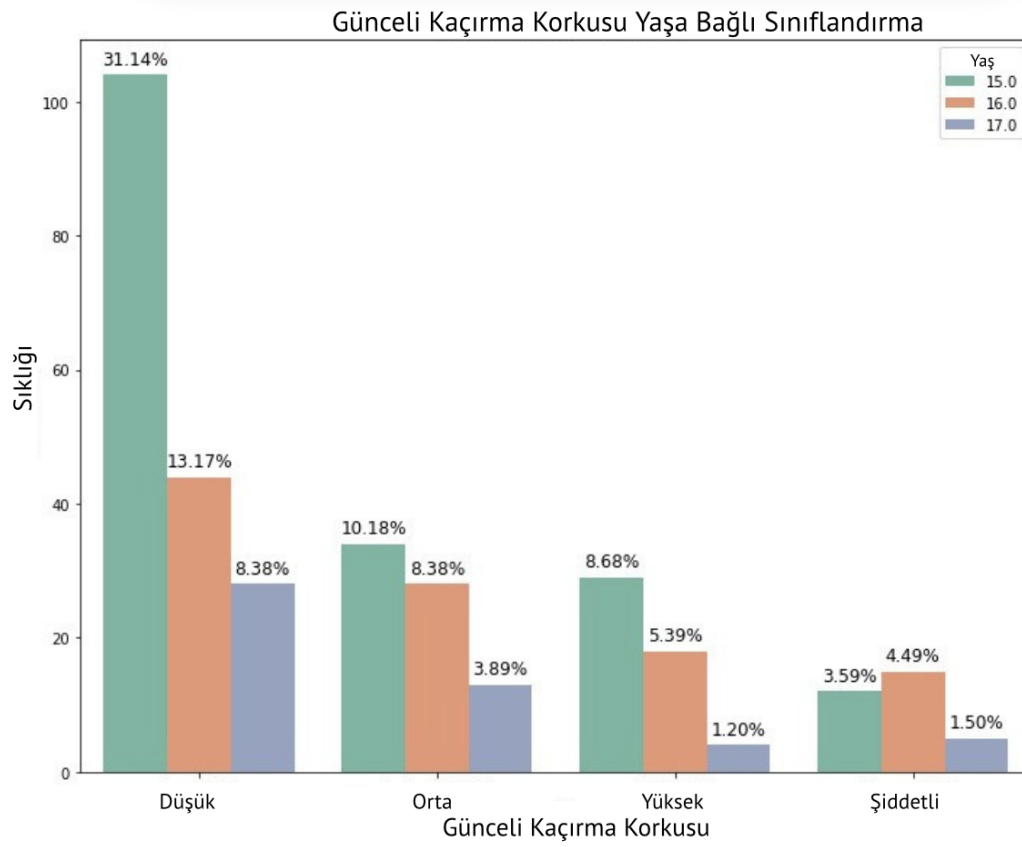
Şekil A9**Şekil A10**

Şekil A11**Şekil A12**

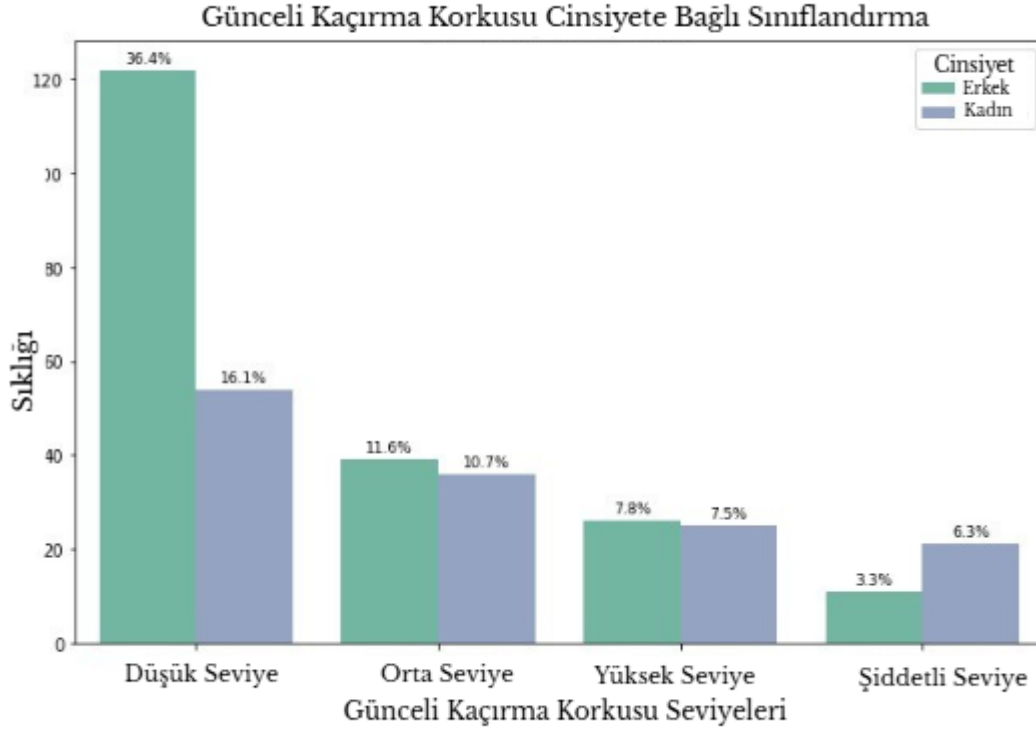
Şekil A13**Şekil A14**

Şekil A15**Şekil A16**

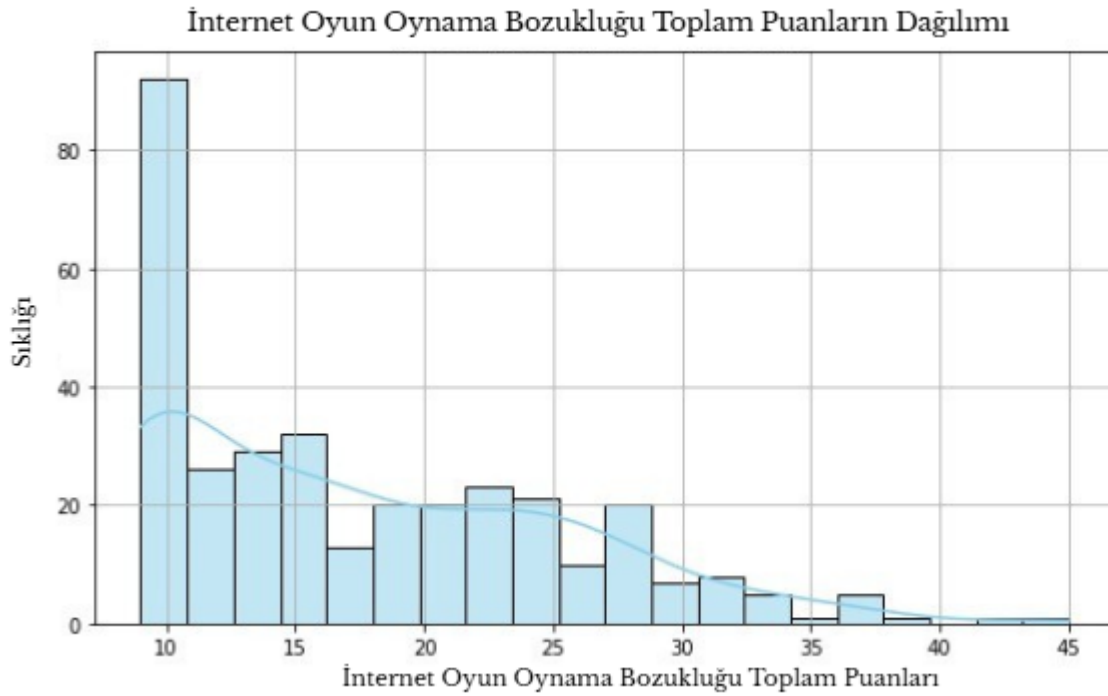
Şekil A17**Şekil A18**

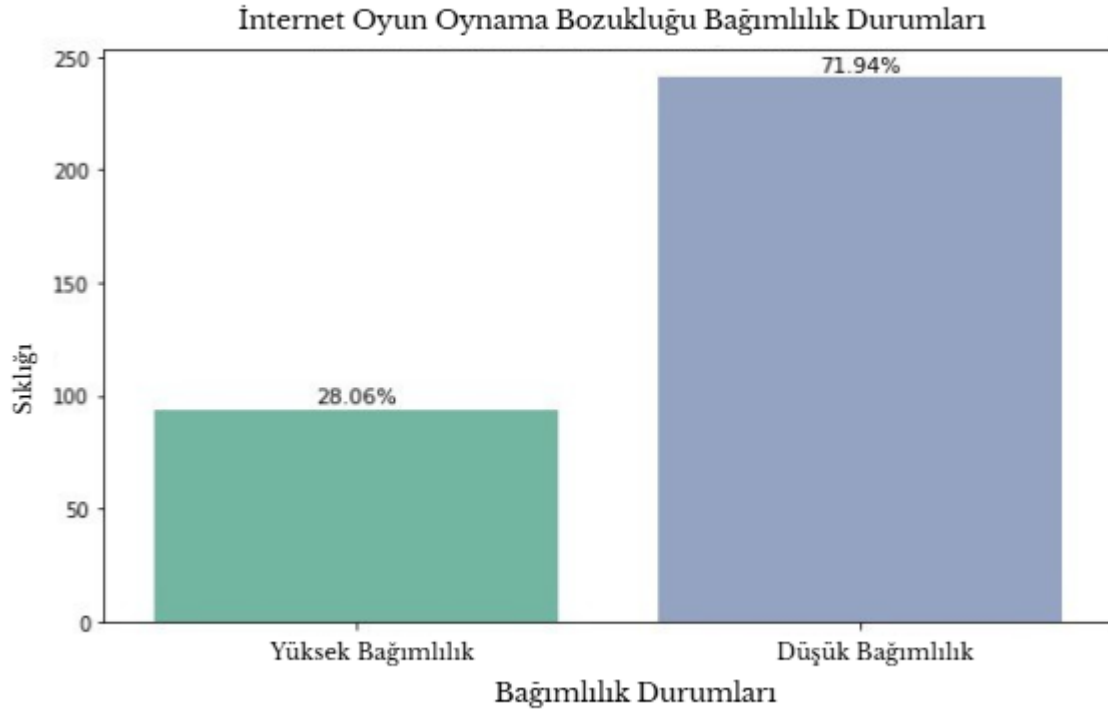
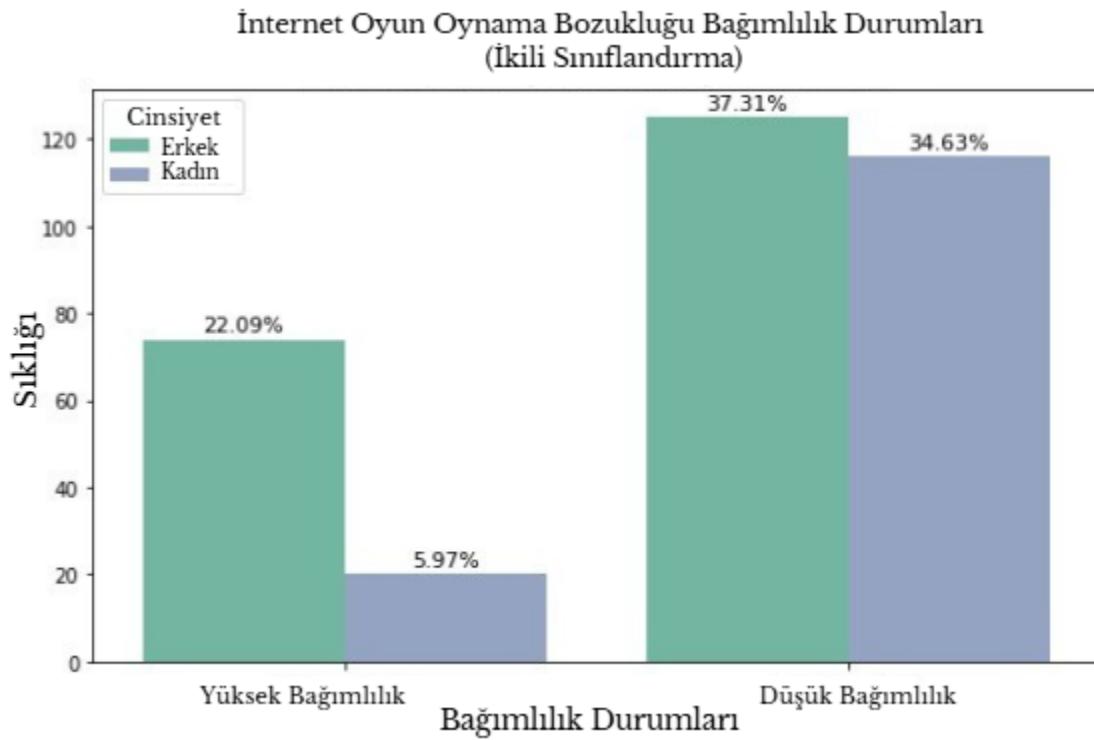
Şekil A19**Şekil A20**

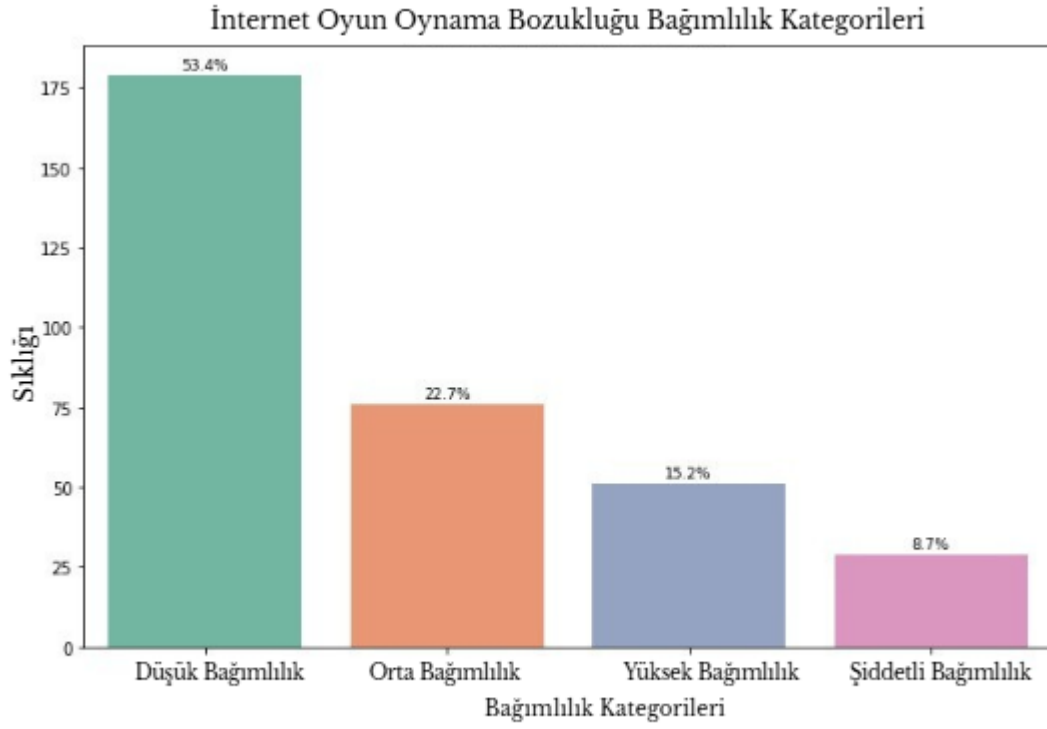
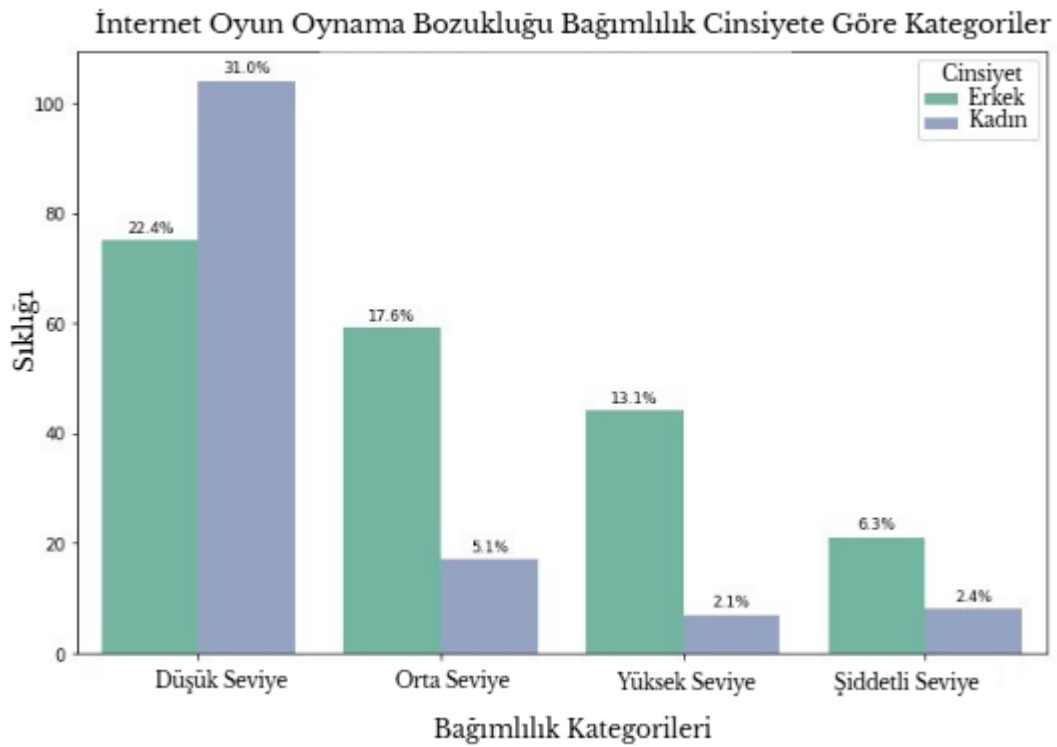
Şekil A21



Şekil A22

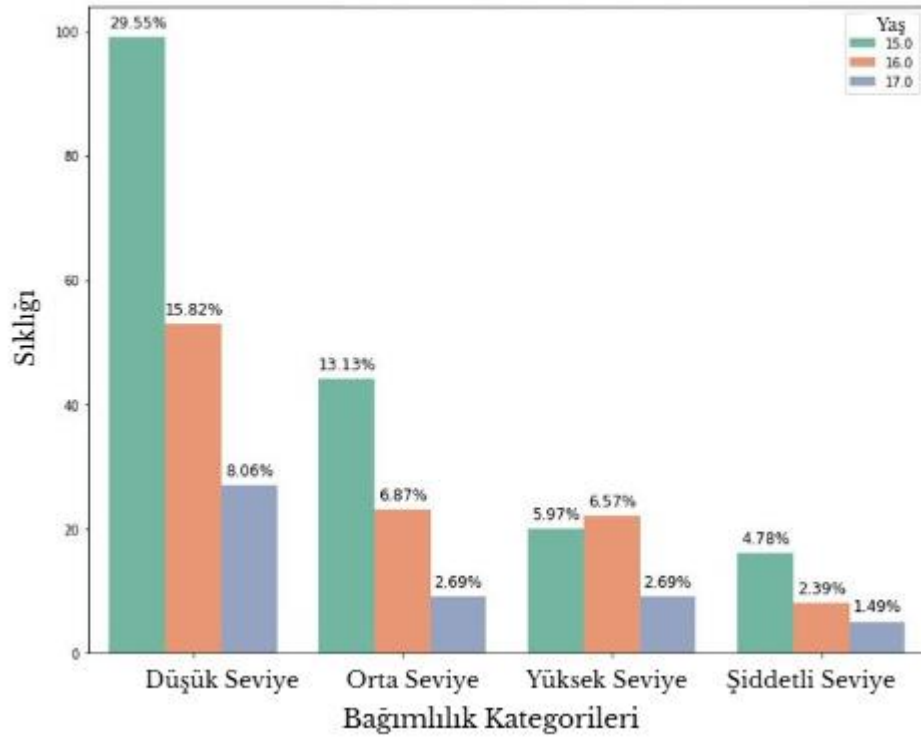


Şekil A23**Şekil A24**

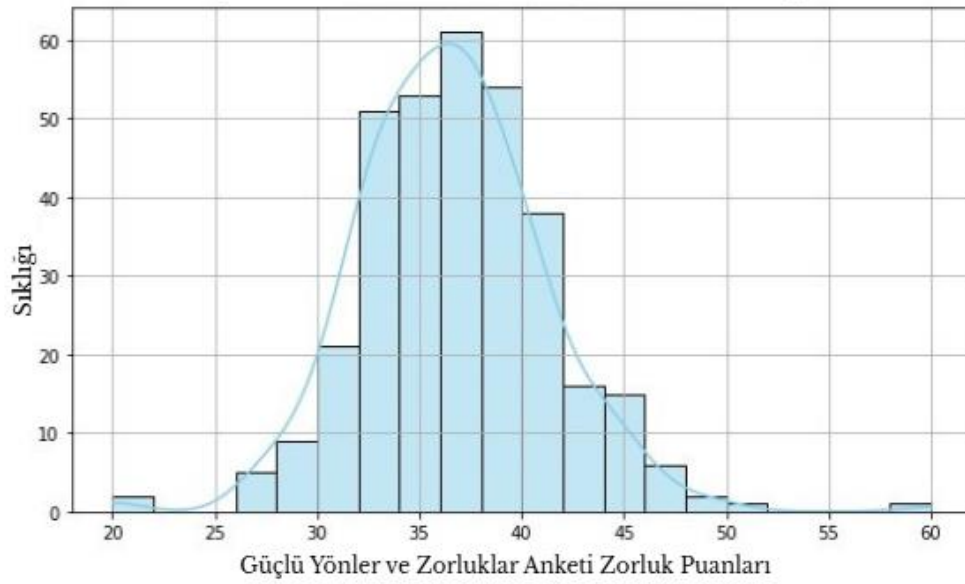
Şekil A25**Şekil A26**

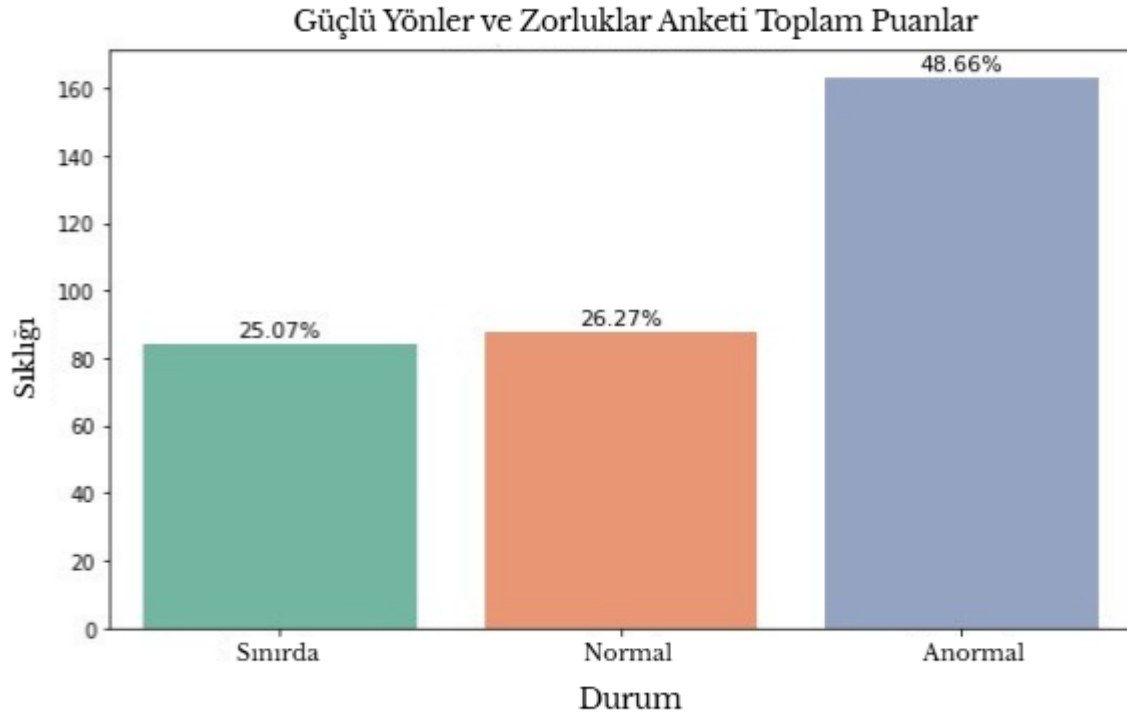
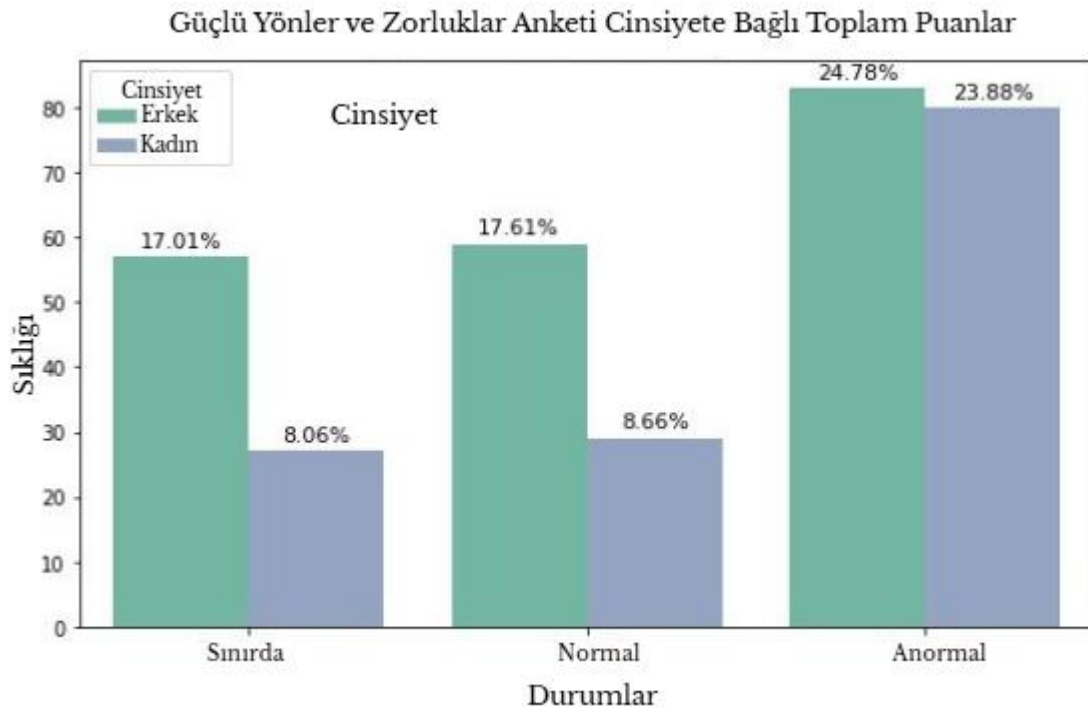
Şekil A27

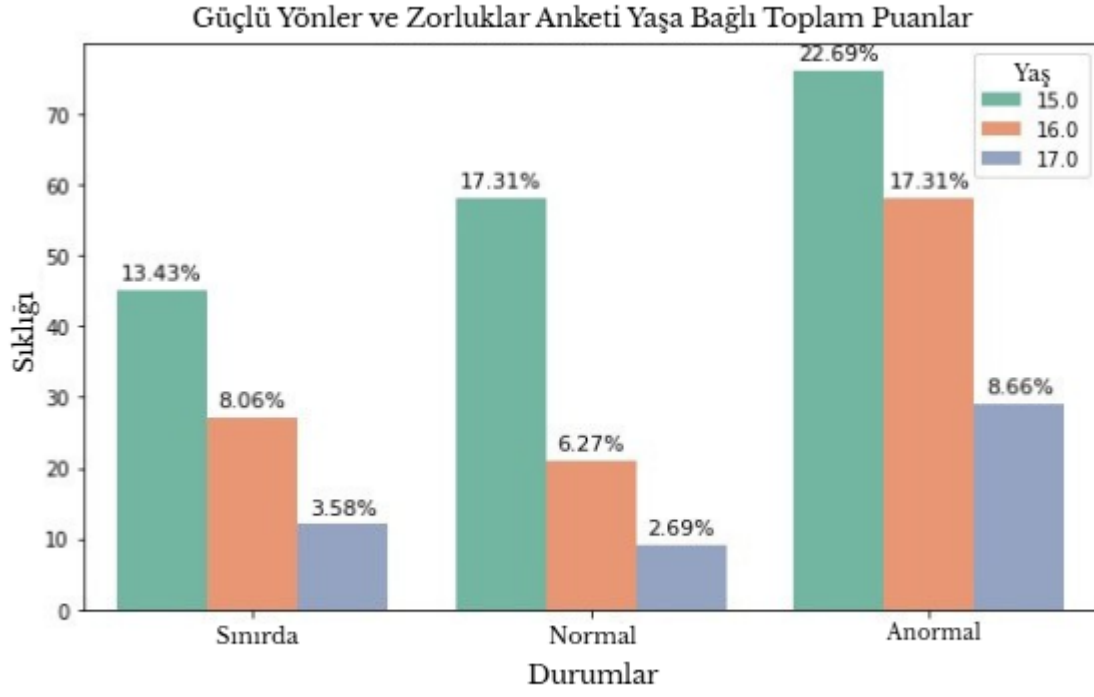
İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Bağımlılık Yaşa Bağlı Kategoriler

**Şekil A28**

Güçlü Yönler ve Zorluklar Anketi Zorluk Puanları Dağılımı



Şekil A29**Şekil A30**

Şekil A31



[Techwell Projesi](#)



[Techwell Projesi](#)



[Techwell-Projesi](#)



techwellproject@gmail.com



[TechWellProject](#)



[Techwell-Projesi](#)



Member of
3A Worldwide

