

ARAŞTIRMA | RESEARCH

Gençlik Merkezini Kullanan Bir Grup Ergende Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Sosyal Medyadaki Sosyal Kaygıları Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler

The Relationship between Smartphone Addiction and Social Anxiety in Social Media among a Group of Adolescents Using the Youth Center and Affecting Factors

Gül Dikeç¹, Büşra Piriñç², Beyza Kaya², Esra Keleş², Esra Akın², Ahmet Hızmalı², Adnan Toprak²

1. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Hemşirelik Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye
2. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Hemşirelik Fakültesi, İstanbul, Türkiye

ABSTRACT

Objective: This study was carried out to determine the relationship between smartphone addiction and social anxiety in social media of adolescents who participating a youth center in İstanbul.

Method: This cross-sectional study was conducted between 303 adolescents, 237 women and 66 men, who participated the youth center. In the study, data were collected using the Smartphone Addiction Scale-Short Form (SAS-SF) and Social Anxiety Scale for Social Media Users (SASMU).

Results: 78.2% of the participants were women and 21.8% were men, 9.6% were smoke and 5% used alcohol; it was found that using smartphones an average of 4.24 ± 3.08 hours per day. A statistically significant difference was found between the mean scores of the SAS-SF scale according to the sex and internet access of adolescents. Beside, a statistically significant positive moderate correlation was found between the total scores of SAS-SF and SASMU.

Conclusion: There seems to be a close relationship between smartphone addiction and social anxiety in social media among adolescents.

Keywords: Smartphone, addiction, community mental health, social anxiety

ÖZ

Amaç: Bu çalışma İstanbul'daki bir gençlik merkezini kullanan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medyadaki sosyal kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Kesitsel türdeki bu çalışma, İbir gençlik merkezini kullanan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 237 kadın ve 66 erkek olmak üzere 303 ergenle yapıldı. Çalışmada veriler Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF) ve Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (SMKSKÖ) ile toplandı.

Bulgular: Araştırmaya katılan %78,2'sinin kadın ve %21,8'inin erkek olduğu, %9,6'sının sigara ve %5'inin alkol; günde ortalama $4,24 \pm 3,08$ saat akıllı telefon kullandıkları bulundu. Ergenlerin cinsiyetleri ve yaşadıkları yerde internet erişimi olup olmamasına göre ATBÖ-KF ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı. ATBÖ-KF ve SMKSKÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif orta dereceli ilişki saptandı.

Sonuç: Akıllı telefon bağımlılığı ile ergenler arasındaki sosyal medyada sosyal kaygı arasında yakın bir ilişki olduğu görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Akıllı telefon, bağımlılık, toplum ruh sağlığı, sosyal kaygı

Correspondence / Yazışma Adresi: Gül Dikeç, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Hemşirelik Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye. E-mail: guloban@hotmail.com
Received /Gönderilme tarihi: 10.03.2020 Accepted /Kabul tarihi: 15.04.2020

GİRİŞ

Teknolojik gelişmelerle internet, bilgisayar ve cep telefonları gündelik hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Özellikle akıllı telefonlar bireylere her an ve her yerde anında haberleşme, bilgiye ulaşma, alışveriş yapma, film, dizi veya video izleme, sosyalleşme ve banka işlemlerini yapma ve internet erişimini sağlamaktadır. Günlük yaşamda pek çok kolaylık yaratan akıllı telefonların aşırı ve kompulsif kullanımları ise bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal yaşamını olumsuz etkileyebilmektedirler. Bu nedenle son yıllarda akıllı telefon bağımlılığı kavramı ortaya çıkmış ve bu bağımlılığın davranışsal bağımlılık türleri içinde yer alması gerektiği savunulmuştur (1). Akıllı telefon bağımlılığında akıllı telefonla geçirilen vaktin giderek artması toleransı, uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol etme ise yoksunluğu akla getirmesi; akıllı telefonla geçirilen zamanın yanıltıcı olması ve akıllı telefona bağlı bilek ve boyun ağrıları gibi fiziksel ve akademik performansın düşmesi, sosyal ortamlardan çekilme gibi sosyal sorunların yaşanması mevcut durumun davranışsal bir bağımlılık olduğunu işaret etmektedir (2) ve akıllı telefon bağımlılığı tüm dünyada genç yetişkinler ve ergenlerde daha yaygın görülmektedir (1).

Modern yaşamın insanları giderek daha yabancılaştırması ve izole etmesi nedeniyle sosyal medya platformları yaratılmış ve bu platformlar bireylerin haberleşmesi ve yaptıklarını anında paylaşılabilmesi ile uzak mesafelerin kısalması sağlanmıştır. Sosyal medya sayesinde gençler kendi yakın çevrelerinden daha geniş bir alandan haberdar olmakta, boş zamanlarını eğlenerek değerlendirebilmekte, kimi zaman ürün ve hizmetler hakkında bilgi edinebilmektedir (2). Günümüzde, Maslow'un temel ihtiyaçlar hiyerarşisinde sosyal ve ruhsal ihtiyaçların karşılanmasında sosyal medya hesapları da yer almaktadır (3). Sosyal medya uygulamalarının akıllı telefonlarda bulunması ile günün her saatinde bu uygulamalara ulaşıyor olması, paylaşım yapılması, paylaşımların takip edilmesi ve beğenilmesi, anında bildirimler verilmesi ile bireylerin akıllı telefonla geçirdikleri süre artmaktadır (4).

Sosyal kaygı bireylerin sosyal ortamlarda etkileşim kurlmaları esnasında yaşadıkları kaygı türü olup, negatif değerlendirme, yetersiz performans ve bundan dolayı yaşanan rahatsızlık hissi ile karakterizedir. Sosyal kaygı yaşayan bireyler, diğer bireylerle etkileşim kurarken zihinlerindeki ve gerçekte var olmayan değerlendirmeler nedeniyle kaygı yaşamakta ve bu etkileşimlerden kendilerini alıkoyabilmektedirler. Bu nedenle sosyal kaygı, sosyal yakınlık kurulan akran, arkadaşlık ve romantik ilişkileri (5) ve dolayısı ile bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (3). Özellikle daha çok sosyal kaygı yaşayan kişilerin, yüz yüze iletişim olmaksızın kendilerini daha rahat hissetmeleri sosyal medyayı kullanmalarına neden olabilmektedir (2). Vanucci ve arkadaşlarının (6) gençlerle yaptıkları çalışmada sosyal kaygı ve sosyal medya kullanım süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sosyal medyadaki bireylerle aynı mekânda olmama ve daha önceden tanışmama, kimi zaman bireylerin kendilerini olduğundan daha farklı bir şekilde yansıtabilmeleri de sosyal ortamlarda yaşanan kaygıyı azaltabilmektedir (4). Bu sebeple sosyal kaygı yaşayan bireylerin daha sık sosyal medya kullandıkları ve sosyal kaygıları ile baş etmek için daha sorunlu internet ve akıllı telefon kullandıkları söylenebilir. Zorbaz ve Dost (7) ülkemizde yaptıkları çalışmada, problemli internet kullanımı ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Bireylerin sosyal medyada var olma, paylaşım yapma, yapılan paylaşımların içeriği, takipçiler ya da arkadaşlar tarafından beğenilmesi sosyal kaygının başka bir versiyonu olarak karşımıza çıkabilmektedir (4). Bunun yanı sıra bireylerin kişisel bilgilerinin sosyal medya hesaplarında var olması, akıllara mahremiyet kaygısını da getirebilmektedir (2, 5). Kişisel bilgilerin satılması, bir başkası tarafından bilinmesi ya da sosyal medyada var olan kişilerle karşılaşma ihtimalleri yine sosyal kaygıyı arttırabilmektedir. Yapılan çalışmalarda sıklıkla sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kullananların sosyal kaygısı, problemleri cep telefonu kullanımı incelenmiştir (2,7,8, 9), ancak akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya kullanıcılarının sosyal kaygılarının değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca ergenlik dönemi akran ilişkilerinin önem kazandığı, bireyin yaşadığı kimlik arayışının ve kimliğin diğer bireyler üzerindeki etkisinin önemli olduğu bir dönem olması nedeniyle, sosyal kaygı sıklıkla ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır (2). Akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya kullanımı ve sosyal kaygının ergenlerde daha sık görülmesinden dolayı, bu çalışmada bir grup ergende akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medyadaki sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlandı.

YÖNTEM

Örneklem

Bu çalışma İstanbul'daki bir gençlik merkezini kullanan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medyadaki sosyal kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla kesitsel tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde yapıldı. Bu çalışmada "Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medyadaki sosyal kaygıları arasında bir ilişki var mıdır?" sorusuna cevap arandı. Çalışmanın evrenini İstanbul'da bir ilçenin gençlik merkezini kullanan tüm ergenler oluşturdu. Araştırmanın örneklemini ise 16-21 yaşları arasında olan, akıllı telefonu olan ve sosyal medya kullanan, verilerin toplandığı Nisan-Mayıs 2019 döneminde gençlik merkezinde bulunan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 237 kadın ve 66 erkek olmak üzere 303 ergen oluşturdu. Çalışmaya başlanmadan araştırmayı yapılacağı ilgili Gençlik Merkezinden 16.04.2019 tarihli yazılı kurum izni alındıktan sonra etik kurul onayı Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından alınmıştır. Çalışma öncesi kurum eğitimcileri bilgilendirildi. Çalışmaya katılan ergenlerden aydınlatılmış onam alındı.

İşlem

Araştırmamızda öğrencilere "Sosyodemografik Veri Formu", "Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği", "Bağımlılık Profil İndeksi" ve "Anne Baba Tutum Ölçeği" uygulanmıştır. Ölçekler katılımcılarla birebir görüşülerek uygulanmış olup Sosyodemografik Veri Formu araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmıştır. Ölçeklerde sosyodemografik veri formu dışında, tüm ölçekler psikiyatrist uzman doktor ve psikolog tarafından katılımcılara 40 dakika - 1 saat arasında uygulanmıştır. Mevcut çalışma 6 ay süresince tamamlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada sosyodemografik verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu ve Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı ölçeği kullanıldı.

Kişisel Veri Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim ve ekonomik durumu, akıllı telefon kullanma süreleri

ve kullanım amaçlarını belirlemek amacıyla literatür doğrultusunda (1,10, 11) hazırlanmıştır. Toplam 14 soru bulunmaktadır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Formu (ATBÖ-KF)

Kwon ve arkadaşları (10) tarafından ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını riskini ölçmek için geliştirilen ölçek, ve altılı likert tipinde ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek puanları 10-60 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için risk artmaktadır. Ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilmekte olup alt ölçekleri ve kesme puanı yoktur. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini Noyan ve arkadaşları (12) yapmışlardır. Ölçeğin iç tutarlılık incelemesinde Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,86 bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,89 bulundu.

Sosyal Medya Kullanıcılar İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (SMKSKÖ)

Alkış ve arkadaşları (5) tarafından sosyal medya kullanıcılarının yaşadıkları sosyal kaygıyı ölçmek amacıyla geliştiren ölçek, beşli likert tipinde ve 21 maddeden oluşmaktadır. Yapılan açıklayıcı faktör analizinde ölçeğin 4 alt ölçekten oluşan bir modele sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin alt ölçekleri; paylaşılan içerik kaygısı, gizlilik (mahremiyet) kaygısı, etkileşim kaygısı ve öz-değerlendirme kaygısıdır. Ölçeğin kesme puanı olmayıp, ölçek puanı toplam puan üzerinden hesaplanmaktadır. Ölçekten elde edilen puanların artması sosyal medyada yaşanan kaygının arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık incelemesinde Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı toplam puan için 0,92 bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,93 bulundu.

Veri Analizi

Verilerin analizi SPSS 25.0 programında yapıldı. Tanımlayıcı verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum, normallik testleri kullanıldı. Ölçek puanlarının normal dağılım göstermemesi nedeniyle sayısal değişkenlerle aralarındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman Korelasyon Analizi, kategorik gruplar arasında farklılığı değerlendirmede Mann-Whitney U Testi yapıldı. Ayrıca Regresyon analizi kullandı. Tüm bulgular $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde sınandı.

BULGULAR

Araştırmaya katılan ergenlerin yaş ortalamalarının $18,96 \pm 1,91$, %78,2'sinin kadın ve %21,8'inin erkek olduğu, %9,6'sının sigara ve %5'inin alkol kullandığı belirlendi. Ergenlerin %55,1'inin düzenli spor yaptığı, %83,8'inin evlerinde aileleri ile yaşadıkları saptandı. Katılımcıların günde ortalama $4,24 \pm 3,08$ saat akıllı telefon kullandıkları bulundu. Ergenlerin yaşadıkları yer, sigara, alkol kullanma ve spor yapmalarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmazken ($p > 0,05$); ergenlerin cinsiyetleri ve evlerinde internet erişimi olup olmamasına göre ATBÖ-KF ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı. Kadınların erkeklere ($Z: -2,87$, $p: 0,04$); evlerinde internet erişimi bulunan ergenlerin, bulunmayan ergenlere oranla ATBÖ-KF ölçek puanlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi ($Z: -2,01$, $p: 0,04$). Ayrıca yapılan korelasyon analizinde ergenlerin yaşları, ağırlıklı not ortalamaları, sigara kullanma ve spor yapma süreleri ile ATBÖ-KF puan ortalaması arasında anlamlı ilişki bulunmazken, alkol kullanma süreleri ile ATBÖ-KF arasında pozitif orta dereceli bir ilişki saptandı ($p > 0,05$) (Tablo-1).

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri ve ATBÖ-KF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Özellikler		n	%	Z*	P
Cinsiyet	Kadın	236	78,2	-2,87	0,04
	Erkek	66	21,8		
Yaşadıkları Yer	Ev	254	83,8	-0,14	0,88
	Yurt	49	16,2		
Evde İnternet Erişimi	Var	274	90,4	-2,01	0,04
	Yok	29	9,6		
Sigara	Kullanıyor	29	9,6	-1,60	0,10
	Kullanmıyor	274	90,4		
Alkol	Kullanıyor	15	5,0	-0,11	0,91
	Kullanmıyor	288	95,0		
Spor	Yapıyor	167	55,1	-0,18	0,85
	Yapmıyor	136	44,9		
		Ort ± SD	Min- Max	r**	P
Yaş		18,96±1,91	16-21	-0,10	0,05
Ağırlıklı Not Ortalaması		78,45±10,16	41-99	-0,02	0,061
Sigara Kullanım Süresi (ay)		48,11±41,14	2-192	0,26	0,18
Alkol Kullanım Süresi (ay)		41,77±41,21	3-168	0,56	0,04
Akıllı Telefon Kullanım Süresi (saat)		4,24±3,01	1-24	0,11	0,05

*: Mann-Whitney U Testi. **: Spearman Korelasyon Testi

Tablo-2: Katılımcıların ölçek puan ortalamaları ve ölçek puanları arasındaki korelasyon

Ölçekler	Ort ± SD	Min-Max	r	P
ATBÖ-KF	28,14±10,68	10-60	0,485	0,000
SMKSKÖ	63,95±21,63	21-126		

Yapılan Spearman Korelasyon analizinde ATBÖ-KF ve SMKSKÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif orta dereceli bir ilişki saptandı ($r:0,485$, $p<0,001$) (Tablo-3).

Tablo-3. SMKSKÖ'nin ATBÖ-KF üzerine etkisi-regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	β	T	P	F	Model (p)	R ²
ATBÖ-KF	Sabit	12,21		7,35		102,76	0,00	0,255
	SMKSKÖ	,24	.505	10,13	0,000			

ATBÖ-KF ve SMKSKÖ arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizinde kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulundu ($p<0,01$). Buna göre akıllı telefon bağımlılığının belirleyicisi olarak sosyal medyadaki sosyal kaygının istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulundu ($R^2= 0,255$). Bu modelde sosyal medyadaki sosyal kaygının, akıllı telefon bağımlılığı değişkeninin %25,5'ini açıkladığı belirlendi (Adjusted R Square = 0,255).

TARTIŞMA

Biyopsikososyal bir varlık olan insan tarih boyunca diğer insanlarla etkileşim içinde olmak istemiştir. Modern yaşamda bu etkileşimi sosyal medya karşılamakta olup, sıklıkla sosyal medya kullanımı akıllı telefonlardaki uygulamalarla sağlanmaktadır. Sosyal kaygısı yüksek olan kişiler bu uygulamaları daha sık kullanabilmekte ve bu durum beraberinde yeni kaygılara; akıllı telefonun sık kullanılması ise akıllı telefon bağımlılığına neden olabilmektedir. Bulgular doğrultusunda; bu çalışmanın amacı gençlik merkezini kullanan ergenlerde akıllı telefon

bağımlılığı ve sosyal medya kullananlarda sosyal kaygı düzeyi ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ve etkileyen faktörleri belirlemektir.

Bu çalışmaya katılan ve gençlik merkezini kullanan öğrencilerin yaş ortalamasının $18,96 \pm 1,91$ olduğu belirlendi. Sıklıkla bu konu ile yapılan çalışmalar üniversite öğrencileri ile yürütülmüş olup, yaşlarının daha büyük olduğu belirlenmiştir (4, 11). Ayrıca bu konuda gençlik merkezinde yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durumun çalışmanın güçlü yönünü oluşturduğu düşünülmektedir. Çalışmaya katılan ergenlerin yaşları ile ATBÖ-KF puan ortalaması arasında anlamlı ilişki bulunmadı. Dikeç ve arkadaşları (1) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde ATBÖ puan ortalamalarının ile öğrencilerin yaşları arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Bu çalışmada da p değerinin sınırda olması, yaşı daha küçük olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı açısından daha riskli olduğunu düşündürmektedir. Ancak bu çalışmada çalışmaya katılan ergenlerin yaşlarının birbirine yakın olması nedeniyle p değerinin sınırda olduğu düşünülmektedir. Bu noktada daha küçük yaşlarda, örneğin ortaokulda ergenlerin akıllı telefon kullanımının azaltılması ve sınırlandırılması önerilebilir.

Bu çalışmaya katılan ergenlerin büyük çoğunluğu kadındır. Literatürde çalışmalara katılan gençlerle ilgili cinsiyet değişkenine dair farklı bulgular olmasına rağmen, Altındiş ve arkadaşları (4) yaptıkları çalışmada da çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin %73,3'ünün kadın olduğu belirlenmiştir. Mevcut çalışmada kadınların daha fazla sayıda olması, gençlik merkezini daha çok kadın ergenlerin kullandıklarını göstermektedir. Bu çalışmada kadınların erkeklere oranla ATBÖ-KF puan ortalamalarının istatistiksel olarak yüksek olduğu belirlendi. Çalışma bulgularının literatürle paralel olduğu, kadınların daha çok akıllı telefon kullandıkları ve akıllı telefon bağımlılığı açısından daha riskli oldukları dikkat çekicidir. Erkeklerde internet bağımlılığının yüksek olmasına rağmen, kadınların akıllı telefonları görüşme, mesajlaşma ve haberleşme amacı ile kullanmaları ya da sıklıkla sosyal medyayı kullandıkları düşünülmektedir (10, 11, 13).

Bu çalışmaya katılan ergenlerin %9,6'sının sigara ve %5'inin alkol kullandığı, yarısından fazlasının düzenli spor yaptığı ve büyük çoğunluğunun aileleri ile birlikte yaşadığı saptandı. Ergenlerin yaşadıkları yer, sigara, alkol kullanma ve spor yapmalarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmadı; sigara kullanma süreleri ve ATBÖ-KF ölçek puan ortalaması arasında bir ilişki saptanmazken, alkol kullanım süreleri ve ATBÖ-KF arasında pozitif orta dereceli bir ilişki saptandı. Ergenlikte sigara ve alkol kullanımı riskli davranışlar arasında olup, bireylerin bağımlılık açısından riskli olduklarını düşündürmektedir. Sigara ve alkol kullanmalarına göre gruplar arasında ATBÖ-KF puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmaması; ancak alkol kullanma süresi arttıkça ATBÖ-KF puan ortalamalarının artması, davranışsal bağımlılıklara başka bağımlılıklarında eşlik edebileceği bakımından dikkat çekicidir. Bu durumun sigara ve alkol kullanan ve kullanmayan gruplardaki ergen sayısının homojen olmaması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca sporun gençleri riskli davranışlardan koruduğu düşünüldüğünde (14), spor yapan bireylerin ATBÖ-KF puan ortalamalarının daha düşük olmaları beklenirken, bu çalışmada spor yapan ve yapmayanların ATBÖ-KF puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmadı. Öte yandan sporun gençleri tüm bağımlılıklardan koruduğu gerçeğine karşın, özellikle bireysel spor yapan bireyler spor yaparken akıllı telefonlarını film ya da video izleme, müzik dinleme amaçları ile kullanabilmektedir. Ergün ve arkadaşlarının (15) yaptıkları çalışmada da spor salonlarında

bireysel spor yapan bireylerde, daha sık egzersiz yapanların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada evlerinde internet erişimi bulunan ergenlerin, bulunmayan ergenlere oranla ATBÖ-KF ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlendi. Ergenlerin cep telefonu operatörlerinin verdiği yüksek GB internet paketlerinin yanında, evden de ücretsiz ve belki de sınırsız internete bağlanabilmeleri internet ve akıllı telefon bağımlılıkları riskini arttırdığı söylenebilir. Toplum ruh sağlığı hemşirelerinin ergenlerin ailelerine bu bağımlılıklara yönelik eğitimler vererek, ergenlerin internet kullanımlarını sınırlandırmaları konusunda bilgilendirmelidir.

Bu çalışmada ergenlerin ağırlıklı not ortalamaları ile ATBÖ-KF puan ortalaması arasında anlamlı ilişki bulunmadı. Dikeç ve arkadaşları (1) çalışmasında da benzer şekilde çalışmaya katılan ergenlerin akademik not ortalamaları ile ATBÖ-KF ölçek ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Ergenlerin ders çalışma ya da ders dinleme esnasında sosyal medya bildirimleri ile dikkatleri kolayca dağılabilir ve bu durum akademik performanslarını etkileyebileceği düşünülmüşse de her iki çalışma bulgusu da göstermektedir ki telefon bağımlılığı ders başarısını etkilememektedir. ayrıca bu çalışmada ağırlıklı not ortalamaları ile ATBÖ-KF puan ortalaması arasında negatif ilişki bulunmamasının nedenleri arasında, çalışmaya katılan ergenlerin not ortalamalarının yüksek olması ($78,45 \pm 10,16$) olabilir.

Bu çalışmada katılımcıların günde ortalama $4,24 \pm 3,08$ saat akıllı telefon kullandıkları belirlendi ve katılımcıların akıllı telefon kullanım süreleri ile ATBÖ-KF arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı. Tamer-Gencer (9) gençlerde yaptığı çalışmada katılımcıların günde %35,7'sinin 1-3 saat sosyal medya kullandıkları belirlenmiştir. Aktan'ın (2) çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım süreleri, sosyal medyayı ne zamandır kullandıkları değişkenleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Aktan'ın (3) çalışmasında katılımcıların %32,5'nin 3-4 saat arasında internet kullandığı, katılımcıların %81,5'inin interneti akıllı telefonlarından kullandıkları belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca günde 5 saat ve üzerinde sosyal medya kullanımı olan öğrencilerin, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde diğer gruplardan yüksek olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada da gençlerin akıllı telefon kullanma süreleri ile ATBÖ-KF arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiş olup, p değerinin 0,05'e yakın olduğu belirlendi. Gençlerin akıllı telefonda geçirdikleri sürenin artışı akıllara internet bağımlılığını da getirmekte, bu da toleransın arttığını düşündürmektedir. Ancak bu çalışmada ergenlerin akıllı telefonları ile günlük geçirdikleri zamanın öz bildirime dayalı olması ve objektif ölçülmemesi, akıllara akıllı telefonla geçirilen sürenin yanıltıcılığına da getirmektedir. Bu nedenle de bu iki değişken arasında anlamlı ilişki saptanmamış olabilir.

Bu çalışmada katılımcıların ATBÖ-KF ile SMKSKÖ ölçekleri toplam puan ortalamaları arasında orta dereceli pozitif korelasyon saptandı ve yapılan regresyon analizinde sosyal medya kullanıcılarının sosyal kaygısının, akıllı telefon bağımlılığı değişkeninin %25,5'ini açıkladığı belirlendi. Literatürde bu iki değişken arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışma bulunmazken, benzer farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmıştır. Enez Darçın ve arkadaşlarının (8) yaptıkları çalışmada da üniversite öğrencilerinin ATBÖ-KF ve Kısa Sosyal Kaygı Ölçeği puanları arasında pozitif korelasyon saptanmıştır. Şahin ve Gülnar'ın (16) yaptıkları çalışmada, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile

iletişim kaygıları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yazarlar özellikle sözlü iletişim korkusunun internet kullanımı ile telafi edildiğini ifade etmişlerdir. Sosyal kaygı, internet kullanımı da arttırabilmektedir. Zorbaz ve Dost (7) yaptıkları çalışmada, lise öğrencilerinde kaygı değişkeninin alt boyutlarından olumsuz değerlendirme korkusu ve genel durumlarda sosyal kaçınma ve genel durumlarda huzursuzluk duyma boyutlarının problemli internet kullanımlarının %22'sini açıkladığı belirlenmiştir. Doğan ve İlçin-Tosun'un (17) lise öğrencilerinde sosyal kaygı, sosyal medya kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığını inceledikleri çalışmalarında, lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça sosyal ağ kullanımlarının da arttığı ve problemli akıllı telefon kullanım düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Altındış ve arkadaşlarının (4) yaptıkları çalışmada katılımcıların %32,4'ü sosyal medyada paylaştıkları fotoğrafların ne kadar beğeni aldıklarını önemsediklerini, %56,3'ü güzel bir arkadaşı ile çekildikleri fotoğrafları paylaşmayı tercih ettiklerini, %18,7'si ise çekildikleri fotoğrafları düzenleme yapmadan paylaşmadıkları, %44,6'sı ancak üzerinde düzenleme yaptıktan sonra resimleri paylaştığını ve %47,2'sinin fotoğraf çekimi sırasında kendilerini gergin hissettiklerini belirtmiştir. Katılımcıların %70,3'ü ise paylaşımlarının özel hayat mahremiyetini bozmadığını düşünmektedir. Öğrencilerin sosyal medyayı etkin kullandıkları ve bu alanları kendilerini ifade etme alanı olarak gördükleri belirtilmiştir. Bu doğrultuda ergenlerin sosyal fobi nedeniyle sosyal medya kullandıklarını, ancak sosyal medya kullanırken de kaygı yaşadıkları söylenebilir. Hem sosyal kaygının azaltılmasında hem de akıllı telefon gibi davranışsal bağımlılıkların önlenmesinde ergenlerin benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıklarının artırılmasını hedefleyen programların geliştirilmesi ve uygulanması önerilebilir. Çetinkaya ve arkadaşlarının (18) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin algıladıkları özgüven bakımından öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı fark saptanmış olup, yüksek özgüven algısı olan ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Baysan-Arabacı ve arkadaşlarının (19) yaptıkları çalışmada, çalışmaya katılan hemşirelik lisans öğrencilerinin sosyal özgüven eksikliği puan ortalamaları arttıkça Facebook Bağımlılığı ölçek puan ortalamasının da arttığı saptanmıştır. Ergenlerin özgüvenlerinin artırılması, sevdikleri veya başarılı oldukları etkinliklere yönlendirmeleri özgüvenlerini arttırabilecek girişimler arasında sayılabilir.

Sonuç olarak bu çalışmada gençlik merkezini kullanan ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya kullananların sosyal kaygıları arasındaki pozitif ve orta derecede anlamlı bir ilişki saptandı. Sosyal medya kaygısı ergenleri sanal ortamda daha çok varolmaya yöneltmekte ve bu da ergenin sosyal medyaya daha kolay ve daha hızlı ulaşabildiği akıllı telefon kullanımını artırarak bağımlılık gelişmesine neden olabilmektedir. Ergenlerin akıllı telefonların günde ortalama 4 saat kullandıkları belirlendi. Kadın ve evlerinde internet erişimi olan ergenlerin ATBÖ-KF puanlarının daha yüksek olduğu, alkol kullanım süreleri ile ATBÖ-KF arasında pozitif anlamlı bir ilişki saptandı. Ergenlerin bu dönemde daha dürtüsel olabilmeleri nedeniyle, alkol kullanımı ve davranışsal bağımlılıklar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılması önerilebilir. Ergenlerin sigara kullanım süresi, yaşları, ağırlıklı not ortalamaları ile ATBÖ-KF puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki saptanmadı. Toplum ruh sağlığı ve/veya okul sağlığı hemşirelerinin gençlik merkezlerinde ergenlerin riskli davranışlardan korunması, bağımlılık riski taşıyan ergenler için erken tanı ve tedaviye yönlendirme, bağımlılık tedavisi alan ergenlerin rehabilitasyonunun sağlanmasında aile ve okul ile iş birliği yapma gibi pek çok konuda ergenlere yönelik sorumlulukları bulunmaktadır. Özellikle daha çekingen ergenlerin iletişim becerilerinin artırılması, kaygı ve endişelerinin azaltılması son derece önemlidir. Bu

çalışma doğrultusunda ergenlerin özgüvenlerinin artırılması ve ilgilerine göre aktivitelere yönlendirilmeleri; ailelerin bu konuda bilgilendirilmesi ve okullarda bu ergenlerin yakından izlenmesi önerilebilir. Öte yandan takım sporu yapan ya da yapmayan ergenlerde akıllı telefon ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Dikeç G, Yalnız T, Bektaş B, Turhan A, Çevik S. Relationship between smartphone addiction and loneliness among adolescents. *Bağımlılık Dergisi* 2017; 18(4): 103-111.
2. Aktan E. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi* 2018; 5(4): 405-421.
3. Aktan E. Sosyal medya ve sosyal kaygı: sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim* 2018; 11(2): 35-53.
4. Altındış A, Altındış S, Aslan FG et al. Sosyal medya ağları ve sosyal görünüm anksiyetesi. *International Journal of Social Science* 2017; 64: 227-235.
5. Alkis Y, Kadirhan Z, Sat M. Development and validation of Social Anxiety Scale for Social Media Users. *Comput Human Behav* 2017; 72: 296-303.
6. Vannucci A, Flannery KM, Ohannessian CM. Social media use and anxiety in emerging adults. *J Affect Disord* 2017; 207: 163-166.
7. Zorbaz O, Dost MT. Lise öğrencilerinin problemlı internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2014; 29(29-1), 298-310.
8. Enez Darcin A, Noyan C, Nurmedov S, Yılmaz O, Dilbaz N. Smartphone addiction in relation with social anxiety and loneliness among university students in Turkey. *Eur Psychiatry*, 2015; 30, 505.
9. Tamer-Gencer, Z. Sosyal medya kullanımının iletişim kaygısı bağlamında değerlendirilmesi. *Selçuk İletişim* 2018, 11 (2): 21-34
10. Kwon M, Kim D-J, Cho H, et al. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS One* 2013; 8(12): e83558.
11. Demirci K, Orhan H, Demirdaş A, et al. Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakol Bulteni* 2014; 24(3): 226-234.
12. Noyan CO, Darçın AE, Nurmedov S, et al. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2015; 16(Supp.1): 73-81
13. Yılmaz G, Şar AH, Civan S. Investigation of adolescent mobile phone addiction by social anxiety effect of some variable. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying* 2015, 2(4): 20-37.
14. Erdim L. Alkolizmin aile ve çocuk üzerine etkisi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi* 2019; 6(1): 193-200.
15. Ergün G, Güzel A. Determining the relationship of over-exercise to smartphone overuse and emotional intelligence levels in gym-goers: The example of Burdur, Turkey. *Int J Ment Health Addict*, 2019; 17(4): 1036-1048.
16. Şahin M, Gülnar B. İletişim korkusu ve internet kullanımı ilişkisi: Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında bir alan araştırması. *Selçuk İletişim* 2016; 9(2): 5-26.
17. Doğan U, Tosun Nİ. Lise öğrencilerinde problemlı akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2016, (22): 99-128.
18. Çetinkaya B, Gülaçtı F, Çiftci Z. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 2019; 10(17): 904-922.
19. Arabacı LB, Taş G, Kavaslar İ, Dikmen M, Teke C. Hemşirelik öğrencilerinin sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve kişilerarası duyarlılıkları ile facebook bağımlılıkları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi* 2018; 18(3): 69-79.