Copyright © 2026 **T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı**
http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/
Gençlik Araştırmaları Dergisi • 2026 • 14 • 01-12

ISSN 2791-8157
Başvuru | 10 Temmuz 2025
Kabul | 7 Kasım 2025

Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki: Çoklu Aracılık Modeli

Birgül Tuncay*

Osman Oğulcan Türkmen**

Selda Yüzer Alsaç****

Öz

Bu çalışma, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygının alt boyutları arasındaki ilişkiyi, bir çoklu aracılık modelini test ederek incelemiştir. Tanımlayıcı-kesitsel desende yürütülen araştırmanın verileri, 306 lise öğrencisinden toplanmıştır. Bulgular, akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygının kilit boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Çoklu aracılık analizi sonucunda, sosyal kaygının bilişsel temelini oluşturan olumsuz değerlendirilme korkusu ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide, yeni sosyal durumlardaki korku ve huzursuzluk duyma alt boyutunun tam aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Buna karşın, genel sosyal durumlardaki korku ve huzursuzluk duyma alt boyutunun bu ilişkide aracı bir rolü olmadığı saptanmıştır. Cinsiyetin bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir faktör olmadığı görülürken, kişisel telefon sahipliği ve kullanım süresine göre bağımlılık düzeyleri farklılaşmaktadır. Bu sonuçlar, olumsuz değerlendirme korkusunun bağımlılığa giden yolu özellikle yeni sosyal durumlara karşı duyulan kaygı üzerinden tetiklediğini gösteren aracılık modelini desteklemektedir. Sonuç olarak bu çalışma, sosyal kaygıyı ele alan psikoeğitim programlarının, bu popülasyondaki sorunlu akıllı telefon kullanımını azaltmak için etkili bir strateji olabileceğini vurgulamaktadır.

Keywords: Akıllı Telefon, Bağımlılık, Sosyal Kaygı, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Ergen

* Dr. Öğr. Üyesi, Erzurum Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Erzurum, Türkiye, birgul.tuncay@erzurum.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-1066-5159

** Öğr. Gör., Gümüşhane Üniversitesi, Kelkit Sema Doğan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, Gümüşhane, Türkiye, osmanogulcan.turkmen@gumushane.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8320-3572

*** Doç. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Yozgat, Türkiye, selda.yuzer@yobu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-1324-0148

Abstract

The current study examined the relationship between smartphone addiction and the subdimensions of social anxiety in adolescents by testing a multiple mediation model. Data for the descriptive-cross-sectional study were collected from 306 high school students. Findings revealed significant relationships between smartphone addiction and key dimensions of social anxiety. The multiple mediation analysis revealed that the sub-dimension of fear and discomfort in new social situations fully mediated the relationship between fear of negative evaluation, which constitutes the cognitive basis of social anxiety and smartphone addiction. In contrast, the sub-dimension of fear and discomfort in general social situations was found not to play a mediating role in this relationship. While gender was not found to be a significant factor in addiction levels, addiction levels varried significantly depending on personal phone ownership and usage duration. These results support the mediation model showing that fear of negative evaluation triggers the path to addiction, particularly through anxiety about new social situations. In conclusion, the current study emphasizes that psychoeducational programs addressing social anxiety may be an effective strategy for reducing problematic smartphone use in this population.

Anahtar Kelimeler: Smartphone, Addiction, Social Anxiety, Fear of Negative Evaluation, Adolescents

Giriş

Teknolojideki gelişmelerle birlikte günümüzde internet ve akıllı telefonların kullanımı önemli ölçüde artmıştır. Akıllı telefonlar, arama veya mesajlaşma ile iletişim kurmak için kullanılmasından daha çok internete erişim sağlayarak sanal dünyaya erişimi sağlamak, sosyal paylaşım siteleri aracılığıyla dünyanın her yerinde etkileşime geçmek, çevrim içi alışveriş siteleri aracılığıyla ürünleri satın alabilmek ve hayatı kolaylaştıran mobil uygulamalardan faydalanmak gibi birçok işlevi yerine getirmektedir. Akıllı telefon kullanımı, son yıllarda özellikle cihaz sahipliği ve düzenli kullanım açısından en hızlı büyüyen grup olan ergenler arasında öngörülemeyen bir oranda artmıştır (Kumcağız ve Gündüz, 2016; Sun ve ark., 2023).

Akıllı telefonlar hayatımıza birçok kolaylık sunmanın yanında, kullanıcılarını yeni problemlerle de baş başa bırakmaktadır. Akıllı telefonlar, günümüzde insanların yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiş ve bireylerin stresli ya da mutsuz hissettiklerinde başvurabilecekleri bir araç olarak kullanılmaya başlanmıştır (Yang ve ark., 2021). Akıllı telefonlar aşırı kullanıldığında bireylerin rutin işlerini ve sorumluluklarını yerine getirmelerine engel olmaktadır. Ortaya çıkan sorunlardan birisi de bağımlılıktır. Akıllı telefon bağımlılığı, bireyin mesajlar ya da güncellemeleri sürekli kontrol etme ihtiyacı duyduğu, kullanım süresinin zamanla arttığı, telefona erişim olmadığında huzursuzluk ve yoksunluk belirtileri yaşadığı ve bu durumun yüz yüze sosyal ilişkiler ile günlük işlevselliği olumsuz etkilediği bir bağımlılık biçimi olarak tanımlanmaktadır (Lin ve ark., 2016; Turgeman ve ark., 2020).

Çocuklar ve ergenlerin sorunlu akıllı telefon kullanımına karşı duyarlılıkları yetişkinlere göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Özellikle gençler, akıllı telefonlara karşı daha fazla duyarlılık gösterdiğinden, bu konu çocuklar ve ergenler için kritik bir önem taşımaktadır. Çocuklar ve ergenler arasında sorunlu akıllı telefon kullanımının yaygınlık oranları %5 ile %50 arasında değişmektedir (Fischer-Grote ve ark., 2021; Sohn ve ark., 2019). Gerçek dünyadaki tatmin edilmemiş sosyal ilişkilerini telafi etmek ve depresyon, kaygı bozuklukları gibi içsel sorunları çözmek için ergenler, sosyal yaşama aktif olarak katılmak yerine çevrim içi etkileşimleri tercih etmekte; dijital oyunlar, çevrim içi sohbet ortamları gibi alanlara yönelim artmakta ve bu durum internet ile akıllı telefon bağımlılığı riskini beraberinde getirmektedir (Kim ve ark., 2021). Ergenler hem sosyal medya platformları hem de mesajlaşma uygulamaları aracılığıyla akıllı telefonları birer sosyal etkileşim aracı olarak kullanma eğilimindedir. Akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili önemli psikolojik faktörlerden biri sosyal kaygıdır. Araştırmalar, sosyal kaygı yaşayan gençlerin yüz yüze etkileşimlerden kaçınmak için akıllı telefonlara yöneldiğini göstermektedir. Özellikle sosyal medyada onay arayışı ve sanal ilişkilerle kaygılarını hafifletmeye çalışan gençler, zamanla bağımlılık geliştirebilmektedir (Enez Darcin ve ark., 2016; Kim ve ark., 2006; Wei ve ark., 2023). Bireyin, başkalarının kendisini olumsuz değerlendireceği veya küçük düşüreceği endişesiyle utanç verici bir davranış sergilemekten kaçınması ve bu nedenle sürekli kaygı halinde olması, kişinin tanımadığı insanlarla etkileşimlerinde yaşadığı değerlendirilme kaygısı sosyal kaygıyı yansıtmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Beck ve ark., 2011). Ergenlik, bireyin sosyal ilişkilerine özellikle akran bağlamında daha fazla önem verdiği ve çevresinden gelen olumlu ya da olumsuz değerlendirmelere karşı duyarlılığının arttığı ve sosyal kaygının en fazla görüldüğü dönemdir (Knappe, 2011).

Çalışmanın kuramsal zeminini, bireylerin çevrim dışı dünyada yaşadıkları psikososyal zorlukları çevrim içi ortamda gidermeye çalıştığını öne süren Telafi Edici İnternet Kullanım Teorisi (Kardefelt-Winther, 2014) oluşturmaktadır. Bu teori, sosyal kaygı ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisini anlamak için güçlü bir çerçeve sunar. Sosyal kaygı yaşayan ergenler, yüz yüze etkileşimlerin yarattığı stresten kaçınmak için akıllı telefonların sunduğu daha kontrollü ve daha az kaygı verici sosyal ortamlara yönelirler (Heimberg, 2002). Çevrim içi iletişim, onlara kendilerini daha güvenli bir şekilde ifade etme ve sosyal ihtiyaçlarını "telafi etme" fırsatı tanır (Valkenburg ve Peter, 2007).

Ancak bu telafi edici kullanım, kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede bir kısır döngüye yol açabilir. Ergen, gerçek dünyadaki sosyal becerilerini geliştirme fırsatından uzaklaşır ve kaygıyla başa çıkmak için birincil araç olarak akıllı telefonuna daha bağımlı hale gelebilir (Chen, 2020; Li ve ark., 2023). Zamanla bu kaçınma ve telafi döngüsü, davranışsal kontrolün kaybedildiği ve olumsuz sonuçlara yol açan bağımlı bir kullanım örüntüsüne dönüşebilir. Dolayısıyla bu kuram, çalışmamızda sosyal kaygının akıllı telefon bağımlılığını yordadığına dair hipotezimizi güçlü bir şekilde desteklemektedir.

Bu araştırmada sosyal kaygı üç alt boyut kapsamında değerlendirilmiştir (La Greca ve Lopez, 1998). Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek bireyler, sosyal etkileşimlerde hata yapma veya küçük düşürülme ihtimaline karşı aşırı duyarlıdırlar (Çetin ve ark., 2010; Wells ve ark., 2016). Bu bireyler, yüz yüze iletişimden kaçınma eğilimi göstererek, sosyal ihtiyaçlarını daha güvenli buldukları dijital ortamlar aracılığıyla karşılama yoluna gidebilirler. Bu durum, özellikle sosyal medya ve anlık mesajlaşma gibi araçları içeren akıllı telefon kullanımında artışa yol açabilir. Ancak bu ilişki, doğrudan olmaktan ziyade sosyal kaygının diğer boyutları aracılığıyla dolaylı olarak da şekillenebilir. Yani, olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygının diğer boyutlarını tetiklediği ve bu süreçlerin akıllı telefon bağımlılığını artırıcı bir etkiye sahip olduğu ileri sürülebilir.

Bu çalışmanın temel amacı, olumsuz değerlendirilme korkusunun, akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisini, sosyal kaygının diğer iki boyutu olan yeni sosyal durumlardaki korku ve huzursuzluk duyma ile genel sosyal durumlardaki korku, huzursuzluk duyma aracılığıyla incelemektir. Bu çerçevede kurulacak bir modelde, olumsuz değerlendirilme korkusunun hem doğrudan hem de aracı değişkenler üzerinden dolaylı olarak akıllı telefon bağımlılığını etkileyebileceği varsayılmaktadır. Bu model, sosyal kaygı boyutlarının birbirleriyle olan ilişkisel doğasını ve dijital teknoloji kullanımındaki psikolojik motivasyonları daha iyi anlamayı mümkün kılacaktır. Sosyal kaygının akıllı telefon kullanım bağımlılığı geliştirmede potansiyel bir risk kaynağı olarak kabul edildiği göz önüne alındığında, akıllı telefon bağımlılığına yönelik müdahalelerde sosyal kaygının dikkat edilmesi gereken bir faktör olması gerekmektedir.

Araştırma Soruları

1. Ergenlerin sosyal kaygı ve akıllı telefon bağımlılığı ne düzeydedir?
2. Ergenlik dönemindeki öğrencilerde, sosyal kaygıyla akıllı telefon kullanımına ilişkin bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?
3. Olumsuz değerlendirme korkusu ile akıllı telefon kullanımına ilişkin bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide genel ve yeni sosyal durumlarda yaşanan korku huzursuzluk duymanın çoklu aracı rolü var mıdır?

Yöntem

Araştırma Tipi

Bu çalışmada, ergenlerde olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaygı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkisel yapıyı ve öne sürülen aracı modeli test etmek amacıyla nicel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Bu yaklaşım, değişkenler arasındaki etki ve aracılık ilişkilerini istatistiksel olarak sayısallaştırmak ve analiz etmek için gereklidir. Araştırma, incelenen değişkenlerin örneklemdeki mevcut durumunu ve ilişkilerini o an itibarıyla betimlediği için tanımlayıcı niteliktedir. Tüm verilerin tek bir zaman noktasında eş zamanlı olarak toplanması nedeniyle de kesitsel bir desene sahiptir. Bu tasarım, araştırma modelinin belirli bir zaman kesitindeki mevcut durumunu saptamak için zaman ve maliyet açısından en verimli yöntem olarak seçilmiştir.

Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini, Doğu Karadeniz Bölgesi'nde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bir ilçe merkezinde öğrenim gören toplam 1248 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma farklı okul türlerine sahip liseler arasından kura yöntemiyle seçilen üç lisede yürütülmüştür. Örnekleme alınan liselerdeki çeşitlilik, öğrencilerin akademik farklılıklarını göz önünde bulundurarak daha kapsayıcı ve temsili bir örneklem elde edilmesini sağlamıştır. Minimum örneklem büyüklüğü için evreni bilinen örneklem hesaplama formülü kullanılmış ve %95 güven düzeyi, %5 hata payı ile hesaplanmış, çalışmaya 314 öğrenci katılım göstermiştir. 8 öğrenci verileri eksik doldurduğu için dışlanmıştır. Toplam 306 öğrencinin verileri analize dahil edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri 07.03.2022-31.05.2022 tarihleri arasında toplandı. Araştırmaya dahil etme kriterleri; lise öğrencisi olmak, akıllı telefon kullanıcısı olmak, iletişim sorunu yaşamamak, bilişsel, duygusal veya psikomotor bozukluğu bulunmamak, çalışmaya gönüllü olarak katılmak ve ebeveynlerinden katılım için yazılı onam almış olmaktır. Dışlama kriterleri ise; veri toplama formlarında eksik olmak ve herhangi bir aşamada çalışmadan çekilmeyi istemektir.

Veri Toplama Araçları

Öğrenci Tanıtıcı Özellikleri Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ile veriler elde edilmiştir.

Öğrenci Tanıtıcı Özellikleri Formu: Literatür taramasına dayanılarak araştırmacılar tarafından geliştirilen veri formunda; öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, gelir düzeyi ve akıllı telefon kullanım alışkanlıklarına yönelik sorulara yer verilmiştir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği: Kwon ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek (2013), Akın ve arkadaşları (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ergen bireylerin akıllı telefon kullanım bağımlılığını belirlemeye yönelik geliştirilen bu öz değerlendirme ölçeği, tek bir alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin özgün formu, 6'lı Likert tipi derecelendirme sistemiyle yapılandırılmış toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan alınabilecek puanlar 10 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen toplam puanların yorumlanmasında, puanın yükselmesi bireyin akıllı telefon bağımlılığı riskinin de arttığı anlamına gelmektedir. Bu çalışmada, ölçekten elde edilen toplam puanlar istatistiksel analizlerde sürekli bir değişken olarak kullanılmıştır. Ölçeğin psikometrik açıdan incelenmesi sonucunda, güvenirlik analizinde Cronbach alfa değeri .91'dir.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği: La Greca ve Lopez (1998) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, Aydın ve Tekinsav-Sütcü (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. 5'li Likert tipindeki ölçeğin puanlamaya dahil edilen 18 maddesi bulunmaktadır. Ölçek, üç farklı alt boyut kapsamında yapılandırılmıştır: olumsuz değerlendirilme korkusu (ODK), genel sosyal durumlardan kaçınma ve huzursuzluk (G-SKHD) ile yeni sosyal ortamlardan kaçınma huzursuzluk (Y-SKHD). Ölçekten hem alt boyutlar için ayrı ayrı puanlar hem de 18 maddenin tamamından bir toplam puan elde edilmektedir. Toplam puan 18 ile 90 arasında değişmektedir. Puanların değerlendirilmesinde, ölçek ve alt boyutlarından alınan puanların yükselmesi, sosyal kaygı düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .88 bulunmuştur.

Veri Analizi

Araştırmadaki veriler, bilgisayar ortamında SPSS 27 paket programı ile analiz edilmiştir. Bulguların değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü ANOVA ve Pearson momentler çarpım korelasyon analizleri kullanıldı. Değişkenler arası ilişkileri incelemek için Hayes'in PROCESS makrosu (Model 4) kullanılarak çoklu aracılık analizi yapılmıştır. Bootstrapping yöntemi ile 5000 tekrar üzerinden %95 güven aralığı hesaplanmış, güven aralığında "0" yer almayan dolaylı etkiler anlamlı kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yürütülmesinden önce, Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu (Tarih:23.02.2022, sayı: 2022/1)'ndan etik onay ile okullarda veri toplamak için kurum izinleri alınmıştır. Çalışmanın her aşamasında etik ilkelere uyulmuştur. Çalışma öncesinde katılımcılara çalışmanın amacı ve istedikleri zaman çalışmadan çekilebilecekleri konusunda bilgi verilmiştir. Katılımcıların ebeveynlerinden yazılı bilgilendirilmiş onamlar alınmıştır. Araştırma süreci, Helsinki Bildirgesi'nde belirtilen etik ilkelere tam uyum gözetilerek gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde, ergenlerde sosyal kaygı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla kurulan çoklu aracılık modelinin test edilmesinden elde edilen bulgular sunulmuştur. Sosyal kaygının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki doğrudan ve aracı değişkenler üzerinden gerçekleşen dolaylı etkilerine ilişkin istatistiksel analizler aşağıda detaylandırılmıştır.

Tablo 1. Ergenlerin tanıtıcı özellikleri

Özellikler	n	%
Yaş (Ort:15.71±1.08)		
14-16 yaş	232	75.8
17-18 yaş	74	24.2
Cinsiyet		
Kız	153	50.0
Erkek	153	50.0
Algılanan gelir		
Gelir giderden düşük	34	11.1
Gelir gideri karşılıyor	195	63.7
Gelir giderden yüksek	77	25.2
Anne mesleği		
Çalışmıyor	292	95.4
Memur/işçi	14	4.6
Baba mesleği		
Emekli	24	7.8
Memur/işçi	117	38.2
Serbest meslek	54	17.6
Çiftçi	48	15.7
Esnaf	63	20.6
Kaldığı yer		
Pansiyon/yurt	126	41.2
Ailesiyle birlikte	180	58.8
Öğrencilerin Akıllı Telefon Sahipliği		
Kendisine ait	276	90.2
Aile üyelerine ait	30	9.8
Akıllı telefon (Kendisine ya da başkasına ait) kullanma süresi		
1 saatten düşük	97	31.7
1-3 saat	132	43.1
3-5 saat	58	19.0
6 saat ve üzeri	19	6.2
Toplam	306	100.0

Araştırmaya katılan ergenlerin yaşları ortalaması 15.71±1.08 yıl olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların %50'sinin kız olduğu, %63.7'sinin ailesinin gelirlerini giderlerine eşit olarak algıladıkları saptanmıştır. Katılımcıların tamamı aktif olarak bir akıllı telefon kullanmakta olup, %90.2'sinin kendi akıllı telefonuna sahip olduğu ve %25.2'sinin günlük 3 saatten fazla akıllı telefon kullandığı belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 2. Ergenlerin sosyal kaygı ölçeği ve akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin istatistiksel bilgiler

Ölçekler	Ölçekten Alınabilecek Puan			Ergenlerin Aldığı Puan			
	Min.	Max.	Ort.	Min.	Max.	Ort.	SS
ESKÖ-Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	7	35	21	7	26	13.68	4.54
ESKÖ-Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	6	30	18	6	27	15.58	4.67
ESKÖ-Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	5	25	15	5	19	8.55	3.46
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	10	60	35	10	57	24.48	11.18

ESKÖ: Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği

Tablo 2 incelendiğinde; lise öğrencilerinin Sosyal Kaygı Ölçeği'nin alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarından olumsuz değerlendirilme korkusu 13.68±4.54, yeni sosyal durumlarda yaşanan korku ve huzursuzluk duyma 15.58±4.67 ve genel sosyal durumlarda yaşanan korku ve huzursuzluk duyma 8.55±3.46 olup yeni sosyal durumlardaki korku ve huzursuzluk duymanın alınabilecek ortalama puana yakın, diğerlerinin ise alınabilecek ortalama puanın altında olduğu görülmektedir. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nden öğrencilerin aldıkları puanların ortalaması ise 24.48±11.18'dir.

Tablo 3. Ergenlerin cinsiyet, akıllı telefona sahip olma durumu ve akıllı telefon kullanma süresine göre akıllı telefon bağımlılığı

Değişkenler	Kategori	N	$\bar{x}$	SS	t	p	Cohen d	
Cinsiyet	Kız	153	24.52	10.96	t=.07	.943	.01	
	Erkek	153	24.43	11.42				
Kendi Akıllı Telefonuna Sahip Olma Durumu	Evet	276	25.04	11.17	t=2.70	**.007**	.52	
	Hayır	30	19.30	10.02				
Değişkenler	**Kategori**	**N**	$\bar{x}$	**SS**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark***	**η^2**
Kendi Akıllı Telefonunu Kullanım Süresi	[1]1 Saatten düşük	67	18.75	9.17	F=19.52	**<.001**	4-2, 4-1, 3-2, 3-1, 2-1	.18
	[2]1-3 Saat	132	24.75	9.77				
	[3]3-5 Saat	58	29.34	10.91				
	[4]6 saat ve üzeri	19	36.13	13.73				

**Gruplar homojen dağılmadığı için çoklu karşılaştırmada Games-Howell testi kullanılmıştır.*

Tablo 3 incelendiğinde, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (t=.07, p>.05). Elde edilen Cohen d=.01, iki grup arasındaki farkın etki büyüklüğünün oldukça düşük olduğunu ve pratik açıdan anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermektedir. Buna karşın, ölçek puanları kendine ait akıllı telefona sahip olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilemektedir (t=2.70, p<.01). Buna göre akıllı telefona sahip olan öğrencilerin (25.04±11.17) Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları puan ortalaması, sahip olmayan öğrencilerin (19.30±10.02) puan ortalamasına göre daha yüksektir. Cohen d=.52, iki grup arasındaki farkın orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin akıllı telefon kullanım bağımlılığı ölçek puanlarında, akıllı telefon kullanma süresine göre anlamlı seviyede farklılık gözlemlenmiştir (F=19.52, p<.001). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan analiz sonucunda, 1 saatten az kullananların ($\overline{x}$=18.75) ölçek puanları diğer gruplara göre daha düşük olup en yüksek gruplar ise 5 saatten fazla ($\overline{x}$=36.13) kullananlar ile 3-5 saat arası ($\overline{x}$=29.34) kullananlardır. Bu iki grup birbirleri arasında anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Etki büyüklüğü incelendiğinde η^2=.18, gruplar arasındaki farkların büyük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı alt boyutları arasındaki ilişki

Özellikler	1	2	3	4
1. Akıllı Telefon Bağımlılığı	-			
2. ODK	.203**	-		
3. Y-SKHD	.224**	.621**	-	
4. G-SKHD	.123*	.648**	.521**	-

**p<.05, **p<.01*

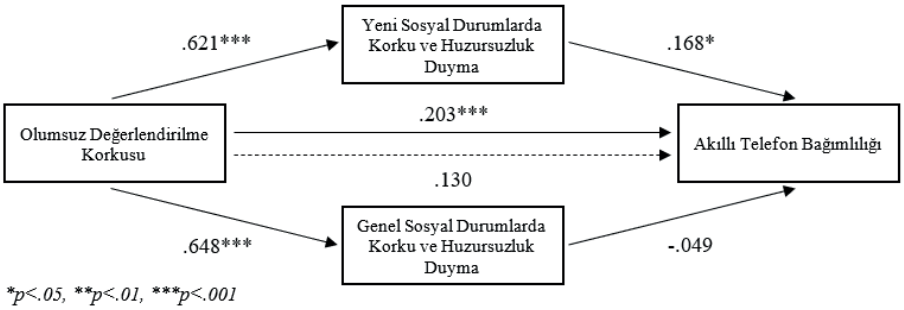
Tablo 4 incelendiğinde; akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz değerlendirme korkusu (r=.203, p<.01), yeni genel sosyal durumlardaki korku ve huzursuzluk duyma (r=.224, p<.01) ve genel sosyal durumlarda yaşanan korku ve huzursuzluk duyma (r=.123, p<.05) arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Olumsuz değerlendirme korkusu ile yeni genel sosyal durumlardaki korku ve huzursuzluk duyma (r=.621, p<.01) ve genel sosyal durumlardaki korku ve huzursuzluk duyma (r=.648, p<.01) arasında ise pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 5. Olumsuz değerlendirilme korkusu (ODK) ile akıllı telefon bağımlılığı (ATB) arasındaki ilişkide yeni (Y-SKHD) ve genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duymanın (G-SKHD) çoklu aracı rolüne ait bootstrapping sonuçları

Ölçekler				%95 Güven Aralığı		
	β	SH	Tahmin	Alt Limit	Üst Limit	p
Toplam Etki						
ODK → ATB	.203	.14	.50	.23	.77	**<.001*** **
Doğrudan Etki						
ODK → ATB	.130	.21	.32	-.09	.73	.126
Bileşen						
ODK → Y-SKHD	.621	.05	.64	.55	.73	**<.001*** **
Y-SKHD → ATB	.168	.17	.40	.07	.73	**.017***
ODK → G-SKHD	.648	.03	.49	.43	.56	**<.001*** **
G-SKHD → ATB	-.049	.24	-.16	-.62	.30	.500
Dolaylı Etki						
ODK → Y-SKHD → ATB	.105	.11	.26	.04	.47	**.019***
ODK → G-SKHD → ATB	-.032	.12	-.08	-.31	.15	.500

**p<.05, **p<.01, ***p<.001, R=.24, R^2=.06, F(3, 302)= 6.20, p<.001*

Tablo 5 incelendiğinde, ODK'nin hem Y-SKHD'yi (β=.621, SH=.05, p<.001), hem G-SKHD'yi (β=.648, SH=.03, p<.001), hem de toplam etki düzeyinde ATB'yi (β=.203, SH=.14, p<.001) anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Ancak, ODK'nin ATB üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir (β=.130, SH=.21, p>.05). Öte yandan, Y-SKHD'nin ATB üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi bulunurken (β=.168, SH=.17, p<.05), G-SKHD'nin ATB üzerinde anlamlı bir etkisi saptanamamıştır (β=-.049, SH=.24, p>.05).



Şekil 1. Olumsuz değerlendirilme korkusuyla akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide yeni ve genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duymanın çoklu aracı rolü

ODK ile ATB arasındaki dolaylı etkiler değerlendirildiğinde, G-SKHD'nin bu ilişkide aracı bir rol üstlenmediği (β=-.032, SH=.12, p>.05), buna karşın Y-SKHD'nin ODK ile ATB arasındaki ilişkide tam aracı rol üstlendiği belirlenmiştir (β=.105, SH=.11, p<.05) (Şekil 1).

Tartışma

Bu araştırmada, ergenlerin akıllı telefon kullanım bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri ile bu değişkenlerin farklı demografik özelliklerle olan ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin akıllı telefon kullanım bağımlılığı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Hayırcı ve Sarı'nın (2020) yürüttüğü araştırmada, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Kuyucu'nun (2017) çalışmasında da katılımcıların cinsiyetleriyle akıllı telefon kullanım bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Elde edilen bulgular, mevcut çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Ancak, bazı araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Benzer çalışmalarda, mobil telefon kullanım bağımlılığı veya akıllı telefon kullanım düzeyi açısından cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiş olup, bazı araştırmalar kız öğrencilerin daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu gösterirken, diğer çalışmalar erkek öğrencilerin ortalamasının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Doğan ve Tosun, 2016; Görür, 2019; Yılmaz ve ark., 2015). Literatürde incelenen bu sonuçlar akıllı telefon kullanımında cinsiyetin ayırt edici bir unsur olmadığını göstermektedir.

Sosyal kaygı, mobil cihazlarla önemli ölçüde ilişkilidir. Akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygısı yüksek olan ergenlerin cep telefonlarına daha fazla güvendiğini göstermektedir (Elhai ve ark., 2019). Ayrıca, akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ile karakterize edilen bireyler için bir kaçınma veya baş etme stratejisi olarak işlev görebileceği öne sürülmektedir (Enez Darcin ve ark., 2016). Çalışmamızda, akıllı telefon kullanımına ilişkin bağımlılık düzeyi ile sosyal kaygı alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Özellikle, akıllı telefon kullanımına ilişkin bağımlılık ile sosyal kaygı alt boyutlarında yer alan olumsuz değerlendirme korkusu ve genel sosyal durumlarda yaşanan korku ve huzursuzluk duyma arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ancak düşük düzeyli bir korelasyon bulunmuştur. Bu bulgu, akıllı telefon bağımlılığının, bireylerin sosyal etkileşimlerde kaygı ve huzursuzluk duygularını tetikleyebileceğini ve bu durumun daha genel sosyal bağlamlarda da hissedilebileceğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, olumsuz değerlendirilme korkusu ile yeni sosyal ortamlarda ve genel sosyal durumlarda hissedilen korku ve huzursuzluk arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu ilişkinin, özellikle sosyal etkileşimlerin başlangıcında bireylerin daha yoğun kaygı hissetmelerine neden olabileceği düşünülmektedir.

Hayırcı ve Sarı'nın (2020) yaptığı çalışmadaki araştırma bulguları, lise öğrencilerinde akıllı telefon kullanım bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, öğrencilerin akıllı telefonun problemli kullanım düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinde de artış gözlemlendiği belirlenmiştir (Doğan ve Tosun, 2016). Başka bir çalışma sonucunda da öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Uçan ve ark., 2024). Yapılan bir çalışmada sosyal kaygı semptomlarının problemli internet ve akıllı telefon kullanımını yordadığı saptanmıştır (Aka ve ark., 2020). Yapılan bir meta analiz çalışması, sosyal kaygı ve cep telefonu bağımlılığı arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunduğunu ve sosyal kaygının ergenlerde cep telefonu bağımlılığının nedeninin bir öngörücüsü olduğunu öne sürmektedir (Ran ve ark., 2022). Çalışmamızda elde edilen bulgular, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye ilişkin literatürdeki mevcut görüşleri destekleyici nitelikte olup, ergenlerin dijital dünyada ve

yüz yüze sosyal ortamlarda farklı derecelerde kaygı yaşayabileceklerini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın temel bulgusu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK) ile Akıllı Telefon Bağımlılığı (ATB) arasındaki ilişkinin, Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk duyma (Y-SKHD) değişkeni aracılığıyla tam olarak açıklandığını göstermektedir. ODK'nin ATB üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel anlamını yitirmesi, bu ilişkinin yüzeysel bir korelasyondan ziyade, altında özgül bir psikolojik sürecin yattığını düşündürmektedir. Bulgular, olumsuz yargılanma korkusu yüksek bireylerin, bu korkunun tetiklediği kaygıdan kaçınmak amacıyla özellikle yenilik ve belirsizlik içeren sosyal ortamlardan uzak durduklarını; bu kaçınmanın sonucunda ise akıllı telefonu bir güvenli sığınak olarak kullanma eğilimine girdiklerini göstermektedir. Nitekim sosyal kaygı ve çevrim içi davranış ilişkisini inceleyen çalışmalarda da olumsuz değerlendirilme korkusu değişkeninin problemli akıllı telefon veya internet kullanımıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Prizant-Passal ve ark., 2016; Ran ve ark., 2022; Wolniewicz ve ark., 2018).

Bu sonuç, sosyal kaygının farklı alt boyutlarının farklı davranışsal sonuçlara yol açabileceğine işaret etmektedir. Özellikle çalışmamızda, Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) değişkeninin aracı rol göstermemesi, akıllı telefon bağımlılığına giden sürecin genel bir sosyal geri çekilmeden çok, yeni ve öngörülemez sosyal durumlara verilen tepkilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Benzer biçimde Liu ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan çalışmada da olumsuz değerlendirilme korkusunun, bireylerin dijital ortamlarda aşırı etkileşime yönelmelerinde aracı bir mekanizma olarak işlev gördüğü belirtilmiştir. Bu bulgular, sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusunun, akıllı telefonun yalnızca bir iletişim aracı değil, aynı zamanda kaygıdan kaçış ve öz düzenleme aracı olarak kullanılmasına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, Türkiye'nin kültürel bağlamı içinde değerlendirildiğinde daha da anlam kazanmaktadır. Kırsal bölgelerde topluluk ilişkilerinin sıkı, sosyal görünürlüğün yüksek ve mahremiyetin sınırlı olması, ergenlerin yüz yüze sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusunu artırabilir. Bu durum, yeni veya öngörülemeyen sosyal ortamlarda bulunmaktan kaçınmayı ve akıllı telefonları güvenli bir iletişim alanı olarak görmeyi teşvik edebilir. Ayrıca, kırsal bölgelerdeki geleneksel aile yapısı, ebeveyn denetimi ve sınırlı sosyal etkinlik olanakları, teknolojiyi hem sosyal etkileşim hem de kaçış aracı hâline getirmektedir (Daysal Güler ve ark., 2023). Dolayısıyla, kültürel bağlam dikkate alındığında, akıllı telefon kullanımının yalnızca bireysel bir alışkanlık değil, sosyal stresörlerle baş etme stratejisi olarak da işlev gördüğü söylenebilir.

Mevcut çalışmanın bulguları değerlendirilirken bazı sınırlılıkların dikkate alınması gerekmektedir. En temel sınırlılık, araştırmanın kesitsel desenidir. Bu desen, değişkenler arasında bir ilişki saptamamıza olanak tanırken, bu ilişkinin nedensel yönü hakkında bir çıkarım yapmamızı engeller. İkinci bir sınırlılık, verilerin tamamen öz-bildirim ölçüm araçlarıyla toplanmış olmasıdır. Bu durum, katılımcıların yanıtlarının sosyal istenirlik yanlılığı gibi faktörlerden etkilenmiş olma potansiyelini barındırır. Son olarak, örneklemin sadece bir ilçe merkezi ile sınırlı olması, bulguların farklı demografik ve kültürel özelliklere sahip daha geniş popülasyonlara genellenebilirliğini kısıtlamaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, ergenler açısından sosyal kaygı alt boyutları ile akıllı telefon kullanım bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni sosyal durumlarda yaşanan kaygıyı artırmakta ve bu da akıllı telefon bağımlılığına katkı sağlamaktadır. Yeni sosyal durumlarda duyulan kaygının, akıllı telefon bağımlılığı üzerinde tam aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni anlamlı fark oluşturmazken, kişisel telefona sahip olma ve kullanım süresi bağımlılık düzeyini etkilemektedir.

Bu doğrultuda, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını azaltmaya yönelik olarak, özellikle yeni sosyal durumlara odaklanan sosyal kaygı temelli psikoeğitim programlarının geliştirilmesi önem taşımaktadır. Hemşirelerin, okul temelli ruh sağlığı hizmetlerinde sosyal kaygıyı tanılayarak uygun müdahaleler planlaması, ailelerin ergenlerde akıllı telefon ve internet kullanımı ile sosyal kaygı belirtileri konusunda bilgilendirilmesi ve eğitimciler ile rehberlik servislerinin sosyal beceri gelişimini destekleyici grup çalışmaları ve etkinlikler düzenlemesi de önerilmektedir. İleri araştırmalarda ise farklı yaş grupları ve kültürel faktörler dikkate alınarak karşılaştırmalı çalışmaların yapılması da önerilmektedir.

Copyright © 2026 **Republic of Turkey Ministry of Youth and Sports**
http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/
Journal of Youth Research • 2026 • 14 • 13-16

ISSN 2791-8157
Received | 10 Jul 2025
Accepted | 7 Nov 2025

EXTENDED ABSTRACT

The Relationship Between Smartphone Addiction and Social Anxiety in Adolescents: A Multiple Mediation Model

Birgül Tuncay*
Osman Oğulcan Türkmen**
Selda Yüzer Alsaç****

Introduction

With the rapid advancement of technology, smartphones have evolved from simple communication devices into indispensable components of daily life. The unprecedented rise in smartphone ownership and usage, particularly among adolescents, has rendered this age group one of the most vulnerable populations with respect to technology-related addictions (Kumcağız and Gündüz, 2016; Sun et al., 2023). Although smartphones facilitate communication and access to information, excessive use may lead to behavioral patterns resembling addiction, adversely affecting daily functioning and social relationships (Lin et al., 2016; Turgeman et al., 2020). Previous studies indicate that between 5% and 50% of adolescents exhibit problematic smartphone use (Fischer-Grote et al., 2021; Sohn et al., 2019). The theoretical framework of the current study is grounded in the Compensatory Internet Use Theory, which posits that individuals engage in online activities to compensate for psychosocial difficulties experienced in real life (Kardefelt-Winther, 2014). According to this framework, adolescents with social anxiety may gravitate toward smartphone use, perceiving it as a more controllable and secure environment that enables them to avoid the stress and uncertainty associated with face-to-face interactions (Heimberg, 2002). Social anxiety tends to intensify during adolescence, a developmental period characterized by heightened sensitivity to peer evaluation (Knappe et al., 2011). Social anxiety is commonly conceptualized as comprising three subdimensions, namely fear of negative evaluation, fear or discomfort in new social situations and fear or discomfort in general social situations (La Greca and Lopez, 1998). Accordingly, the primary aim of the current study is to

* Asst. Prof. Dr, Erzurum Technical University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Erzurum, Türkiye, birgul.tuncay@erzurum.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-1066-5159

** Lecturer, Gümüşhane University, Kelkit Sema Doğan Vocational School of Health Services, Department of Child Care and Youth Services, Gümüşhane, Türkiye, osmanogulcan.turkmen@gumushane.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8320-3572

*** Assoc. Prof. Dr, Yozgat Bozok University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Yozgat, Türkiye, selda.yuzer@yobu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-1324-0148

examine whether the effect of fear of negative evaluation on smartphone addiction is mediated by fear in new social situations and fear in general social situations.

Method

The study employed a quantitative, descriptive and cross-sectional design. The study population consisted of high school students attending schools in a district center located in the Eastern Black Sea Region of Türkiye and the sample comprised 306 students. Data were collected using the Student Descriptive Characteristics Form to obtain demographic information, the Smartphone Addiction Scale Short Form (Akın et al., 2014; Kwon et al., 2013) to assess levels of smartphone addiction and the Social Anxiety Scale for Adolescents (Aydın and Tekinsav-Sütcü, 2007; La Greca and Lopez, 1998) to measure the subdimensions of social anxiety.

Results

Descriptive findings indicated that 90.2% of the participants owned a smartphone. Analysis of smartphone addiction scores revealed that gender was not a significant determinant of addiction levels ($p>0.05$). Correlation analyses demonstrated positive and statistically significant relationships between smartphone addiction and all subdimensions of social anxiety, including fear of negative evaluation, fear in new social situations and fear in general social situations. The results showed that fear of negative evaluation significantly predicted both fear in new social situations and fear in general social situations. However, fear and discomfort in general social situations did not demonstrate a significant mediating effect on smartphone addiction. In contrast, fear and discomfort in new social situations fully mediated the relationship between fear of negative evaluation and smartphone addiction.

Discussion and Conclusion

The findings are consistent with previous research indicating that gender is not a decisive factor in smartphone addiction, suggesting that similar motivational mechanisms may underlie smartphone use across genders (Hayırcı and Sarı, 2020; Kuyucu, 2017). The most original contribution of the current study is that it clarifyies the mechanism through which social anxiety contributes to smartphone addiction (Sun et al., 2023). Adolescents with heightened fear of negative evaluation appear more inclined to avoid novel and uncertain social situations rather than familiar or routine social environments (Wolniewicz et al., 2018). The heightened anxiety associated with such uncertainty may prompt adolescents to rely on smartphones as a haven or coping mechanism (Kardefelt- Winther, 2014). In this context, smartphones function as a psychological buffer that alleviates stress arising from unpredictable face-to-face interactions (Wells et al., 2016; Yang et al., 2021).

In conclusion, the current study demonstrates that adolescents' fear of negative evaluation contributes to smartphone addiction primarily through increased anxiety in new social situations. The finding that anxiety specific to new and unfamiliar social contexts, rather than general social anxiety, plays a decisive role in smartphone addiction provides important insights into the development of targeted intervention and prevention programs.

Kaynakça/References

- Aka, B. T., Kalecik, S. ve Doğruyol, B. (2020). Psychological factors related to problematic internet and smartphone use. *Nesne Dergisi*, *8*(16), 1-15. https://doi.org/10.7816/nesne-08-16-01
- Akın, A., Altundağ, Y., Turan, M. E. ve Akın, U. (2014). The validity and reliability of the Turkish version of the smart phone addiction scale-short form for adolescent. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *152*, 74-77. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.157
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı. (DSM-5)*. (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Aydın, A. ve Tekinsav-Sütcü, S. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *14*(2), 79-89.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (2011). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler, bilişsel bir bakış açısı* (V. Öztürk, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Chen, C. Y. (2020). Smartphone addiction: Psychological and social factors predict the use and abuse of a social mobile application. *Information, Communication & Society*, *23*(3), 454-467. https://doi.org/10.1080/1369118X.2018.1518469
- Çetin, B., Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2010). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Education and Science*, *35*(156), 205-216.
- Daysal Güler, B., Yılmazel, G. ve Altay, B. (2023). Smartphone addiction and psychosocial factors among rural adolescents. *Sağlık ve Toplum*, *33*(2), 171-182.
- Doğan, U. ve Tosun, N. İ. (2016). Lise öğrencilerinde problemli akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *22*, 99-128. https://doi.org/10.14520/adyusbd.66762
- Elhai, J. D., Levine, J. C. ve Hall, B. J. (2019). The relationship between anxiety symptom severity and problematic smartphone use: A review of the literature and conceptual frameworks. *Journal of Anxiety Disorders*, *62*, 45-52. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.11.005
- Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behavior & Information Technology*, *35*(7), 520-525. https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O. D. ve Felnhofer, A. (2021). The impact of problematic smartphone use on children's and adolescents' quality of life: A systematic review. *Acta Paediatrica*, *110*(5), 1417-1424. https://doi.org/10.1111/apa.15714
- Görür, B. (2019). *Ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Hayırcı, B. ve Sarı, E. (2020). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, *7*(1), 61-79.
- Heimberg, R. G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: Current status and future directions. *Biological Psychiatry*, *51*(1), 101-108. https://doi.org/10.1016/S0006-3223(01)01183-0
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior, 31*, 351-354. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S. ve Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, *43*(2), 185-192. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005
- Kim, K., Yee, J., Chung, J. E., Kim, H. J., Han, J. M., Kim, J. H., Lee, K. E. ve Gwak, H. S. (2021). Smartphone addiction and anxiety in adolescents- a cross-sectional study. *American Journal of Health Behavior*, *45*(5), 895-901. https://doi.org/10.5993/AJHB.45.5.9
- Knappe, S., Beesdo-Baum, K., Fehm, L., Stein, M. B., Lieb, R. ve Wittchen, H. U. (2011). Social fear and social phobia types among community youth: Differential clinical features and vulnerability factors. *Journal of Psychiatric Research*, *45*(1), 111-120. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2010.05.002
- Kumcağız, H. ve Gündüz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of

university students. *International Journal of Higher Education*, *5*(4), 144-156.

- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:"Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, *7*(14), 328-359.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H. ve Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PloS One*, *8*(12), e83558. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558
- La Greca, A. M. ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology, 26*(2), 83-94. https://doi.org/10.1023/A:1022684520514
- Li, D., Xu, Y. ve Cao, S. (2023). How does trait mindfulness weaken the effects of risk factors for adolescent smartphone addiction? A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, *13*(7), 540. https://doi.org/10.3390/bs13070540
- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H. ve Lin, S. H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PloS One*, *11*(11), e0163010. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010.
- Liu, S., Hu, W., Yang, Y. ve Yang, F. (2023). Body dissatisfaction and smartphone addiction: The mediation role of intrusive imagery and fear of negative evaluation. *Frontiers in Psychology, 14*, 1217220. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1217220
- Prizant-Passal, S., Shechner, T. ve Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use- A meta-analysis: What do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior, 62*, 221-229. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.003
- Ran, G., Li, J., Zhang, Q. ve Niu, X. (2022). The association between social anxiety and mobile phone addiction: A three-level meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, *130*, 107198. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107198
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J. ve Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, *19*, 356. https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x
- Sun, R., Li, W., Lu, S. ve Gao, Q. (2023). Psychological needs satisfaction and smartphone addiction among Chinese adolescents: The mediating roles of social anxiety and loneliness. *Digital Health*, *9*, 1-11. https://doi.org/10.1177/20552076231203915
- Turgeman, L., Hefner, I., Bazon, M., Yehoshua, O. ve Weinstein, A. (2020). Studies on the relationship between social anxiety and excessive smartphone use and on the effects of abstinence and sensation seeking on excessive smartphone use. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(4), 1262. https://doi.org/10.3390/ijerph17041262
- Uçan, N., Savaş, Ö. ve Sakallı, T. (2024). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi: Karabağlar örneği. *Social Sciences Studies Journal, 9*(110), 6425-6439. http://dx.doi.org/10.29228/sssj.69031
- Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology, 43*(2), 267-277. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0012-1649.43.2.267
- Wei, X. Y., Ren, L., Jiang, H. B., Liu, C., Wang, H. X., Geng, J. Y., Gao, T., Wang, J. ve Lei, L. (2023). Does adolescents' social anxiety trigger problematic smartphone use, or vice versa? A comparison between problematic and unproblematic smartphone users. *Computers in Human Behavior*, *140*, 107602. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107602
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A. ve Gelder, M. (2016). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs–republished article. *Behavior Therapy*, *47*(5), 669-674. https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.08.010
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W. ve Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research, 262*, 618-623. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058
- Yang, X., Hu, H., Zhao, C., Xu, H., Tu, X. ve Zhang, G. (2021). A longitudinal study of changes in smart phone addiction and depressive symptoms and potential risk factors among Chinese college students. *BMC Psychiatry*, *21*, 252. https://doi.org/10.1186/s12888-021-03265-4
- Yılmaz, G., Şar, A. H. ve Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, *2*(2), 20-37.