T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

ADÖLESANLARDA AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE PHUBBİNG DAVRANIŞLARI: ALEKSİTİMİNİN ARACI, AKRAN ZORBALIĞI VE SOSYAL YETKİNLİĞİN DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ

MAKSUDE YÜCEL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. PINAR DURU

Eskişehir, 2024

T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

ADÖLESANLARDA AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE PHUBBİNG DAVRANIŞLARI: ALEKSİTİMİNİN ARACI, AKRAN ZORBALIĞI VE SOSYAL YETKİNLİĞİN DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ

MAKSUDE YÜCEL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. PINAR DURU

Eskişehir, 2024

KABUL VE ONAY SAYFASI

ETİK BEYAN

TEŞEKKÜR

ÖZET

Başlık: Adölesanlarda Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Phubbing Davranışları: Aleksitiminin Aracı, Akran Zorbalığı ve Sosyal Yetkinliğin Düzenleyici Rolünün Değerlendirilmesi

Amaç: Çalışmada adölesanların akıllı telefon bağımlılığının phubbing davranışları ile ilişkisinde aleksitiminin aracı, akran zorbalığı ve algılanan sosyal yetkinliğin düzenleyici rolünün değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma Mayıs-Haziran 2023 tarih aralığında kesitsel desende yürütülmüştür. Çalışma evrenini Eskişehir Sivrihisar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ortaöğretim düzeyinde bulunan 7 okulda öğrenim gören 897 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem hesabına gidilmeyerek çalışma evreninin tamamına ulaşılması amaçlanmış, toplamda 837 öğrenci (%93,31) ile araştırma sonlandırılmıştır. Çalışmada "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonu", "Phubbing Ölçeği", "Toronto Aleksitimi Ölçeği", "Ergen Akran İlişkileri Ölçeği Zorba ve Mağdur Formu" ve "Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada düzenleyici roller düzenleyici regresyon analizi, aracılık rolleri ise Baron ve Kenny'nin Aracı Etki Analizi yaklaşımı ile test edilmiştir.

Bulgular: Adölesanların akıllı telefon bağımlılığının phubbing davranışları ve aleksitimi düzeyleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Aleksitimi düzeyleri ise phubbing davranışları üzerinde etkili olup, akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları arasındaki ilişkide aleksitimi düzeylerinin aracılık rolü belirlenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı x algılanan sosyal yetkinlik; akıllı telefon bağımlılığı x akran zorbalığı yapma; akıllı telefon bağımlılığı x akran zorbalığına uğrama etkileşim etkisi değişkenlerinin phubbing davranışları üzerinde anlamlı bir etkisi saptanmamış olup, düzenleyici etkinin varlığından söz edilememektedir.

Sonuç: Adölesanların akıllı telefon bağımlılığı phubbing davranışı sergileme durumları üzerinde etkilidir. Akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları arasındaki ilişkide aleksitimin aracı rolü bulunmaktadır. Ancak sosyal yetkinliklerinin düzenleyici rolü bulunmamaktadır.

Anahtar kelimeler: Adölesan, akıllı telefon bağımlılığı, phubbing, aleksitimi, akran zorbalığı, sosyal yetkinlik

ABSTRACT

Title: Smartphone Addiction and Phubbing Behaviors in Adolescents: Evaluation of the Mediator Role of Alexithymia and the Regulatory Roles of Peer Bullying and Social Competence

Aim: This study evaluated mediating effect of alexithymia, moderating effects of peer bullying and perceived social competence in the relationship between adolescent smartphone addiction(SA) and phubbing behaviour(PB).

Methods: The research was conducted in a cross-sectional design between May and June 2023. Study population consists of 897 students attending seven secondary schools affiliated with Eskişehir Sivrihisar District Directorate of National Education. Study aimed to reach entire study population without sampling, and 837 students (93.31%) were included in research. "Smartphone Addiction Scale-Short Version", "Phubbing Scale", "Toronto Alexithymia Scale", "Adolescent Peer Relations Scale-Bully and Victim Form", and "Perceived Social Competence Scale" were used in study. Moderating roles were examined through hierarchical regression analysis, and mediating roles were tested using Baron and Kenny's Mediation Analysis approach.

Results: Adolescents' SA has an effect on PB and alexithymia levels. Alexithymia levels influence PB, and there is a mediating role of alexithymia levels in the relationship between SA and PB. Interaction effect variables of SA x perceived social competence, SA x bullying perpetration, and SA x victimization were not found to have a significant effect on PB and the presence of a moderating effect cannot be asserted.

Conclusions: Adolescents' SA affects their tendency to exhibit PB. There is a mediating role of alexithymia in the relationship between SA and PB. However, there is no moderating role of perceived social competence.

Keywords: Adolescent, smartphone addiction, phubbing, alexithymia, peer bullying, social competence

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....

ETİK BEYAN.....

TEŞEKKÜR SAYFASI.....

ÖZET..... i

ABSTRACT..... ii

TABLO DİZİNİ..... vii

ŞEKİL DİZİNİ..... viii

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ..... ix

1. GİRİŞ VE AMAÇ.....1

2. GENEL BİLGİLER..... 3

2.1. Adölesan Dönemi ve Temel Özellikleri 3

2.2. Bağımlılık (Davranışsal Bağımlılık)..... 4

2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı 4

2.3.1. Akıllı telefon bağımlılığı tanımı 4

2.3.2. Akıllı telefon kullanım sıklığı..... 5

2.3.3. Akıllı telefon bağımlılığının oluşumu..... 5

2.3.4. Akıllı telefon bağımlılığının önemi 6

2.3.5. Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen faktörler. 7

2.4. Phubbing..... 8

2.4.1. Phubbing ile ilişkili tanımlar (phubbing, phubber)..... 8

2.4.2. Phubing'in iletişim üzerindeki rolü..... 8

2.4.3. Phubberların özellikleri..... 9

2.4.4. Phubberların karşı tarafa hissettirdikleri..... 10

2.5. Aleksitimi 10

2.5.1. Aleksitiminin tanımı 10

2.5.2. Aleksitimik belirtiler ve özellikleri..... 11

2.5.3. Aleksitiminin seyri ve etiyolojisi..... 11

2.6. Akran Zorbalığı 12

2.6.1. Akran zorbalığının tanımı 12

2.6.2. Akran zorbalığına etki eden faktörler 12

2.6.3. Akran zorbalığının taraflarının özellikleri 13

2.7. Sosyal Yetkinlik ve Etkileyen Faktörler 13
2.7.1. Sosyal yetkinlik nedir? 13
2.7.2. Sosyal yetkinliği etkileyen faktörler 14
2.8. Değişkenler Arası İlişkiler ve Hipotezler 15
2.8.1. Akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları arasındaki ilişki 15
2.8.2. Akıllı telefon bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişki 16
2.8.3. Aleksitimi ve phubbing davranışları arasındaki ilişki 16
2.8.4. Akran zorbalığı ve sosyal yetkinliğin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki rolü 17
2.8.5. Akran zorbalığı ve sosyal yetkinliğin phubbing üzerindeki rolü 18
2.9. Okul Sağlığı Hemşiresinin Rolü 19
3. GEREÇ VE YÖNTEM 20
3.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi 20
3.2. Araştırma Modeli 20
3.2.1. Araştırma soruları 20
3.2.2. Araştırma hipotezleri 21
3.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman 21
3.3.1. Araştırma iş-zaman çizelgesi 21
3.4. Araştırmanın Evren-Örneklemi 23
3.4.1. Çalışma evreni 23
3.4.2. Çalışma örneklemi 23
3.4.3. Çalışmanın örnekleme yöntemi 24
3.4.4. Araştırmaya dahil edilme kriterleri 24
3.4.5. Araştırmadan dışlanma kriterleri 24
3.5. Araştırmanın Değişkenleri 24
3.5.1. Araştırmanın bağımlı değişkenleri 24
3.5.2. Araştırmanın bağımsız değişkenleri 24
3.5.3. Araştırmanın aracı değişkeni 24
3.5.4. Araştırmanın düzenleyici (moderatör) değişkenleri 24
3.6. Veri Toplama Araçları 25
3.6.1. Sosyo-demografik özellikler ve veri formu 25
3.6.2. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği - kısa versiyonu 25
3.6.3. Phubbing ölçeği 26

3.6.4. Toronto aleksitimi ölçeği 26
3.6.5. Ergen akran ilişkileri ölçeği zorba ve mağdur formu 27
3.6.6. Algılanan sosyal yetkinlik ölçeği 27
3.7. Verilerin Toplanması 28
3.8. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi 28
3.9. Araştırmanın Etik Yönü 29
3.10. Araştırmacının Yetkinliği 29
3.11. Sınırlılıklar 29
4. BULGULAR 31
4.1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Özellikler 31
4.2. Ölçüm Araçları ile Elde Edilen Verilerin Özellikleri 32
4.3. Katılımcıların Ölçüm Araçlarından Aldıkları Puanların Dağılımı 33
4.4. Adölesanların Phubbing Davranışları Üzerinde Etkili Olan Değişkenler . 34
4.5. Adölesanların Phubbing Davranışları, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Aleksitimi, Akran Zorbalığı ve Sosyal Yetkinlik Düzeyleri Arasındaki İlişki 36
4.6. Adölesanların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Phubbing Davranışlarında Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi 38
4.7. Adölesanların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Phubbing Davranışlarında Akran Zorbalığı ve Sosyal Yetkinliğin Düzenleyici Rolünün İncelenmesi 40
4.8. Alt Grup Analizleri 42
5. TARTIŞMA 43
5.1. Adölesanların Akıllı Telefon Bağımlılığına Yönelik Göstergelerinin Tartışılması 43
5.2. Adölesanların Phubbing Davranışı Üzerinde Etkili Olan Durumların Tartışılması 45
5.3. Adölesanların Phubbing Davranışları, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Aleksitimi, Akran Zorbalığı ve Sosyal Yetkinlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması 47
5.4. Adölesanların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Phubbing Davranışlarına Aleksitiminin Aracı Rolünün Tartışılması 48

5.5. Adölesanların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Phubbing Davranışlarına Akran Zorbalığı ve Sosyal Yetkinliğin Düzenleyici Rolünün Tartışılması 50
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 52
7. KAYNAKLAR DİZİNİ 55
8. EKLER DİZİNİ 65
EK 1. Ölçek Kullanım İzinleri
EK 2. Etik Kurul İzni
EK 3. Kurum İzin Yazısı
EK 4. Anket Formu
EK-5. Alt Grup Analizlerine Ait Tablolar
EK-6. STROBE Kriterleri- Kesitsel çalışmaların raporlarına dahil edilmesi gereken öğelerin kontrol listesi
EK 7. Benzerlik Oranı
9. ÖZGEÇMİŞ 83
10. YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI 84

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Araştırma iş-zaman çizelgesi 22

Tablo 3.2. Çalışmanın yürütüldüğü ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenci sayısı 23

Tablo 4.1. Adölasanların akıllı telefonlarını hafta içi ve hafta sonu kullanım amaçlarının karşılaştırılması 32

Tablo 4.2. Çalışmada kullanılan ölçeklere ve alt boyutlarına ait verilerin skewness ve kurtosis değerleri 33

Tablo 4.3. Adölasanların çalışmada kullanılan ölçekler ve alt boyutlarından aldıkları puanların dağılımı 34

Tablo 4.4. Adölesanların phubbing ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının bazı sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı 34

Tablo 4.5. Adölesanların phubbing davranışları, akıllı telefon bağımlılığı, aleksitimi, akran zorbalığı ve sosyal yetkinlik düzeyleri arasındaki ilişki 37

Tablo 4.6. Aracılık etkisi regresyon analizi sonuçları 39

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Araştırma modeli 20

Şekil 3.2. Örneklem kayıt süreci 23

Şekil 4.1. Algılanan sosyal yetkinlik değişkeni için düzenleyici etki modeli ve düzenleyici etki regresyon ağırlıkları 40

Şekil 4.2. Akran zorbalığı yapma değişkeni için düzenleyici etki modeli ve düzenleyici etki regresyon ağırlıkları 41

Şekil 4.3. Akran zorbalığına uğrama değişkeni için düzenleyici etki modeli ve düzenleyici etki regresyon ağırlıkları 41

SİMGELER VE KISALTMALAR

World Health Organization	: WHO
Dünya Sağlık Örgütü	: DSÖ
Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu	: UNICEF
Türkiye İstatistik Kurumu	: TÜİK
Çin Siber Uzay İdaresi	: CAC

1. GİRİŞ VE AMAÇ

İnsan gelişiminin özgün bir evresi olan adölesan dönemi, 10 ila 19 yaş aralığındaki çocukluk ve yetişkinlik arasındaki aşamayı içeren, sağlığın temellerinin oluşturulduğu kritik bir dönemdir (WHO, 2022). Küresel nüfusun %16'sını 10-19 yaş aralığındaki gençler oluşturmaktadır (UNICEF, 2022). Türkiye'de 2022 yılı itibarıyla adölesan nüfusu, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi'ne göre yaklaşık 12.7 milyona ulaşmış ve toplam nüfusun %14,95'ini oluşturmaktadır (TÜİK, 2023). Adölesan dönemi hayat boyu sürebilecek alışkanlıkların kazanıldığı bir aşama olduğu için büyük bir öneme sahiptir (Parmaksız, 2019). Bu dönemde gençler bir yandan gelişimsel sorunlar yaşarken bir yandan da sosyal ve ruhsal problemlerin yanı sıra teknolojik gelişmelerle baş etmek zorunda kalmaktadır (Daysal & Yılmazel, 2020).

Günümüzde teknolojik ilerlemelerle birlikte akıllı telefonlar, insanların yaşamlarında büyük bir yer edinmiş ve dünya genelindeki kullanıcı sayısı hızla artmıştır (Nazir & Pişkin, 2016). Dünya nüfusunun üçte ikisinden fazlası (% 67,1) cep telefonu kullanırken, 2022'nin başında cep telefonu kullanıcılarının sayısı 5.31 milyara ulaşmıştır (Wearesocial, 2022). Akıllı telefonlar tüm yaş grupları tarafından kullanılmasına rağmen, adölesan dönemi alışkanlıkların kazanıldığı bir aşama olduğu için teknolojik bağımlılıklara karşı en hassas dönem olarak kabul edilir. Bu nedenle, adölesan dönemi kendi içerisinde riskler barındırır (Daysal & Yılmazel, 2020). Akıllı telefon kullanımı, adölesanların hayatında bilgilere kolaylıkla ulaşma ya da birçok ihtiyacı giderme gibi olumlu fırsatlar sağlamakla birlikte, telefon bağımlılığını tetikleyebilmektedir (Agusta, 2016). Diğer taraftan telefon bağımlılığının ise fiziksel ve psikososyal sorunlara yol açabileceği bilinmektedir (Daysal & Yılmazel, 2020).

Bireyler akıllı telefonlarıyla meşgulken çevrelerindeki insanlarla iletişim kurmada güçlük çekerler ve bu da o kişinin sosyal yaşamını olumsuz etkiler (Parmaksız, 2020). Bu durum 21. yüzyılda İngilizce "phone" (telefon) ve "snubbing" (yok sayma, kötüye kullanma) kelimelerinden türeyen "phubbing" isminde yeni bir sosyal terim ile ifade edilmiştir (Ang vd., 2019; Karadağ vd., 2015; Yam & İlhan, 2020). Phubbing, "bireyin başka birey(ler)le iletişim hâlindeyken dikkatini akıllı telefona vermesi, akıllı telefonla ilgilenmesi ve algısını kişilerarası iletişimden kaçırması" olarak tanımlanmıştır (Karadağ vd., 2015). Bir anlamda sosyal etkinlik zamanlarında akıllı telefon kullanımı ile karşıdaki kişileri görmezden gelme durumudur (Nazir & Pişkin, 2016). Akıllı telefon bağımlılığı, bu tür phubbing

davranışlarını beraberinde getirerek sosyal izolasyonu arttırabilir, iletişim becerilerini köreltebilir ve bencil kişilik özelliklerini ortaya çıkarabilir (Ang vd., 2019; Yam & İlhan, 2020).

Duygusal körlük, duygusal sağırlık olarak tanımlanan, bireyin duygularını ifade edememesi, tanımlayamaması veya duygularını ayırt edememesi durumu olarak bilinen aleksitimi (APA, 2022; Kalaman vd., 2019), akıllı telefon bağımlılığı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Nadeem vd., 2022). Aleksitimisi olan bireyler, duygusal durumlarını tanımlayamadıkları için akıllı telefonlarına daha fazla yönelebilirler (Xiao vd., 2021). Aleksitimisi olan bireylerde anksiyete, depresyon, saldırganlık ve madde kötüye kullanımı gibi olumsuz sonuçların daha sık görüldüğü bilinmektedir (Pragmatics & Social, 2018). Bu durum, özellikle adölesanlarda dikkat eksikliği, hareketlilik, duygusal ve davranışsal sorunlarla birleşerek ortaya çıkabilmektedir (Uzal vd., 2018).

Akıllı telefonların aşırı ve olumsuz yönde kullanımı, adölesanlarda okulda şiddet eğilimini de arttırabilir (Park vd., 2018). Yapılan bir araştırmada öğrencilerin %28,3'ünün çeşitli zorbalık biçimlerine (vurmak, tükürmek, tekme atmak gibi fiziksel zorbalık, küfürlü konuşmak, hakaret etmek gibi sözel zorbalık, arkadaş grubundan dışlamak, dedikodusunu yapmak gibi sosyal zorbalık, rahatsız edici mesajlar atmak gibi sanal zorbalık) maruz kaldığı belirtilmektedir (Yelboğa & Koçak, 2019; Yorgun, 2021). Son yıllarda artan zorbalık vakalarında adölesanların öfke kontrollerinin azalması ve şiddete yönelimlerinin artması etkili olmuştur (Polat & Sohbet, 2020). Şiddet ve saldırganlık eğilimleri, sosyal uyumsuzluğu ve düşük sosyal yetkinliği gösterebilir (Meydan, 2021). Sosyal yetkinliği düşük olan bireyler daha çok çatışmacı bir yapıya sahip olup, düşmanlık gibi olumsuz psikolojik belirtiler sergileyebilmektedir (Çelikkaleli & Tümtaş, 2018). Ayrıca olumsuz psikolojik yapıya sahip (nevrotik ve vicdansızlık) bireylerde phubbing davranışının daha sık görüldüğü gözlenmiştir (Erzen vd., 2021). Adölesanlarda sık görülebilen bu olumsuz durumlar arasındaki ilişkileri daha iyi anlamak adına çalışmamızda üç ana amaç gerçekleştirilmek istenmektedir. İlk olarak adölesanlarda akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışlarının belirlenmesi; ikinci olarak bu ilişkide aleksitiminin aracı rolünün tespiti; üçüncü olarak da bu ilişkilerde akran zorbalığı ve sosyal yetkinliğin düzenleyici rolünün değerlendirilmesidir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Adölesan Dönemi ve Temel Özellikleri

Adölesan dönemi, çocuğun cinsel ve fiziksel yapılarının hormonların etkisiyle olgunlaştığı, çocukluk ile yetişkinlik arasında konumlanan bir evredir (Bayhan, 2021). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sınıflandırmasına göre, adölesanlar 10-19 yaş aralığını kapsarken, gençlik dönemi ise 15-24 yaş aralığını içerir (WHO, 2022). Bu dönem, psikososyal gelişim açısından farklı niteliklere sahip erken adölesan (10-13 yaş), orta adölesan (14-17 yaş) ve geç adölesan (18 yaş ve üstü) olmak üzere üç alt grupta ele alınmaktadır (Bayhan, 2021; Meydan, 2021).

Fiziksel gelişim, adölesan döneminin temel özelliklerinden biridir ve boy-kilo artışı, vücut yağ ve kas dengesinin değişimi gibi unsurları içerir. Ayrıca, cinsel gelişimle ilgili olarak genital bölge ve göğüslerdeki değişiklikler ile vücut kıllarında artış gibi belirgin evreler yaşanır. Bu süreç, erkek adölesanlarda testislerin ve kız adölesanlarda yumurtalıkların gelişmesini içerir (Bayhan, 2021). Bilişsel gelişim, soyut kavramların algılanması ve sorgulama yeteneğinin gelişimi gibi zihinsel süreçleri içerirken, ruhsal gelişimde duygusal dalgalanmalar öne çıkar. Örneğin, hızla öfkelenip ardından hızla suçluluk hissetme, duygusal bağlılık ile ani nefret arasında hızlı değişimler yaşanabilir (Meydan, 2021). Adölesanlar fiziksel, bilişsel, hormonal ve ruhsal değişimlerin etkisi altında oldukları bu dönemde zaman zaman tutarsız veya çelişkili davranışlar sergileyebilirler (Doğan & Sema, 2022).

Adölesan döneminin önemli bir yönü, adölesanların çeşitli gelişimsel görevlerle karşı karşıya olmalarıdır. Bu görevler, fiziksel gelişimine uyum sağlama, sosyal çevrede arkadaş edinme, kimlik oluşturma, meslek seçimi, hayattaki yerini belirleme, ekonomik açıdan ve aileden bağımsızlaşma gibi unsurları içerir (Doğan & Sema, 2022; Meydan, 2021). Ayrıca çevresindeki insanlar da adölesanlardan hem seçimleri hem de davranışları konusunda sorumluluk almalarını beklemektedir (Deniz, 2021). Sağlıklı bir kimlik geliştirme ve sağlıklı ilişkiler kurabilme yetisi, adölesanların kendi istekleri ile toplumsal beklentileri dengelemelerine ve bu gelişimsel görevleri zamanında yerine getirebilmelerine bağlıdır (Deniz, 2021; Meydan, 2021).

2.2. Bağımlılık (Davranışsal Bağımlılık)

Bağımlılık, genellikle alkol veya diğer uyuşturucu maddelerin kullanımından kaynaklanan psikolojik ve/veya fiziksel bağımlılık durumunu ifade eder. Ancak bu terim, zaman zaman cinsel, internet ve kumar gibi davranış bozukluklarını da içeren bağımlılık türleri için kullanılmaktadır (APA, 2023). Davranışsal bağımlılık ise, bir davranışın fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan sıkıntı yaratmasına rağmen, bu davranışın sürdürülmesi için maddi ve manevi kaynakların harcanmasına ve yoğun bir isteğin ortaya çıkmasını işaret eder (Yüncü & Kaleli, 2021). Örneğin, alışveriş bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi bazı davranışsal bağımlılıklar, özellikle adölesan döneminde yaygın bir şekilde görülmektedir (Derevensky vd., 2019).

Bağımlılık, sürekli bir ödül ve haz durumu arayışı sonucunda bireyin motivasyon sistemini bozan kısır bir döngüdür (Yüncü & Kaleli, 2021). Davranışsal bağımlılık durumunda, tedavi yaklaşımının temeli, bu davranışların altında yatan motivasyonel faktörlerin anlaşılmasını gerektirir. Örneğin, kumar veya oyun davranışlarından çevresel değişiklikler ile kaçınmak daha kolayken, akıllı telefon bağımlılığı gibi davranışlar, günlük yaşamın bir parçası haline geldiği için daha zorlu bir mücadele gerektirir. Her bir davranışsal bozukluk için risk ve koruyucu faktörlerin anlaşılması, daha etkili tedavi stratejilerinin geliştirilmesine olanak tanır (Derevensky vd., 2019).

2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

2.3.1. Akıllı telefon bağımlılığının tanımı

Teknolojik ilerlemelerin bir yansıması olarak ortaya çıkan akıllı telefonlar, bilgiye hızlı erişimin yanı sıra, günlük yaşamın çeşitli alanlarında (iletişim, alışveriş, araştırma, eğlence, medya paylaşımı vb.) kolaylık sağlayan önemli araçlardır. Özellikle gençlerin hayatında büyük etkilere sahip olan akıllı telefonlar, adölesanların yaşantısında radikal değişikliklere neden olmuştur. Bu değişiklikler hem olumlu hem de olumsuz etkiler barındırmaktadır. Bilgiye hızla ulaşma imkanının yanı sıra, akıllı telefon kullanımının aşırı hale gelmesi durumunda akıllı telefon bağımlılığı gelişebilmektedir (Agusta, 2016).

Teknoloji bağımlılığı türlerinden biri olarak kabul edilen akıllı telefon bağımlılığı, bireyin telefonuna erişim sağlayamadığında yoğun huzursuzluk ve çeşitli ruhsal sıkıntılar yaşaması olarak tanımlanır. Akıllı telefon bağımlılığı, duygusal

durumun düzenlenmesinde zorluk, toleransta azalma, çekilme belirtileri (kaygı, sinirlilik veya huzursuzluk, odaklanma güçlüğü, uyku bozuklukları, akıllı telefona erişme isteği), içsel çatışmalar ve davranış tekrarı gibi özellikleri içerebilir. Aynı zamanda, sosyal ilişkiler üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir (Daysal & Yılmazel, 2020; Satıcı, 2020). Özellikle adölesanlar arasında, dijital sosyal baskı (birbirlerini akıllı cihaz ve/veya uygulamaları kullanmaya zorlama) akıllı telefon bağımlılığının artmasına neden olabilir. Bu nedenle, adölesanlar arasında dijital sosyal baskı, akıllı telefon bağımlılığını tetikleyebilecek bir etken olarak görülmektedir (Dula & Güler, 2022).

2.3.2. Akıllı telefon kullanım sıklığı

Teknolojinin hızla gelişmesi, iletişimin hızını artırarak teknolojinin insan yaşamında vazgeçilmez bir role sahip olmasına yol açmıştır. Bu süreçte, akıllı telefonlar iletişim için vazgeçilmez araçlar haline gelerek günlük yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Parmaksız, 2020). Dünya nüfusunun üçte ikisinden fazlasını (yüzde 67,1) oluşturan cep telefonu kullanıcılarının sayısı 2022'nin başında 5,31 milyara ulaşmıştır. Aynı dönemde Türkiye'de 78 milyon mobil hücresel bağlantı bulunmaktadır. Ülke genelinde 69.95 milyon internet kullanıcısının %95,5'i mobil telefonları üzerinden internet erişimi sağlamakta ve bireyler mobil cihazlarda günde 4 saat 24 dk geçirmektedirler (Wearesocial, 2022). İnsanların birbirleriyle iletişim kurma ihtiyacı, uzaktaki kişilerle yüz yüze görüşmeden iletişim kurabilme kolaylığı, sosyal medya platformları ve diğer mobil uygulamaların kullanımı, mesajlaşma gibi faktörler, akıllı telefonların kullanımını her geçen gün daha da artırmıştır. Hem küresel düzeyde hem de toplumsal ölçekte, akıllı telefonlar bireylerin günlük yaşantısında hayati bir role sahiptir (Firman, 2022; Nazir & Pişkin, 2016). Ancak, akıllı telefonların aşırı kullanımının toplumda davranış değişikliklerine yol açabileceği gerçeği göz önünde bulundurularak, buna karşı belirli kısıtlamaların uygulanmasının gerekliliği de unutulmamalıdır (Firman, 2022).

2.3.3. Akıllı telefon bağımlılığının oluşumu

Akıllı telefon bağımlılığının oluşumunu açıklayan çeşitli görüşler bulunmaktadır (Nyamadi, 2020). Takipçi sayısının artması ve sosyal medya paylaşımlarının beğenilmesi gibi durumlar, ödül mekanizmasını tetikler. Bu nedenle, bireylerde sürekli paylaşım yapma isteği doğar. Ayrıca, gerçek hayatta riskli olarak görülen sosyalleşme

davranışları, dijital platformlarda risksiz gibi algılanabilir. Bu faktörler akıllı telefon bağımlılığını besleyen etkenler arasında sayılabilir. Akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin narsistik eğilimler (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019), dürtüsellik, benmerkezcilik ve içedönüklük gibi kişilik özelliklerine daha fazla yatkın oldukları gözlemlenmiştir (Satıcı, 2020).

Ebeveyn tutumlarının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi de dikkat çekicidir. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip olan adölesanların, kendilerini daha rahat ifade edebildikleri ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna sahip olanlara göre daha az akıllı telefona ihtiyaç duyabilecekleri öne sürülmüştür. Bu bağlamda, demokratik ebeveyn tutumuna sahip adölesanlarda akıllı telefon bağımlılığının daha düşük düzeyde olduğu düşünülebilir. Aynı şekilde, kendini yalnız hisseden adölesanların, sanal platformlarda daha rahat iletişim kurabildikleri ve bu nedenle akıllı telefonları daha fazla kullandıkları belirtilmiştir. Bu durum, kendini yalnız hissetmeyen adölesanlara kıyasla akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna işaret edebilir (Hayırcı & Enver, 2019). Ayrıca, ebeveynlerin aşırı akıllı telefon kullanımı, adölesanlarda benzer bir davranışı teşvik edebilir ve bu da akıllı telefon bağımlılığının gelişmesine katkı sağlayabilir (Ergün vd., 2020). Yüksek düzeyde yalnızlık yaşayan adölesanlar, psikolojik ihtiyaçlarını gidermek amacıyla mobil sosyal ağları daha yoğun şekilde kullanma eğiliminde olabilirler (Xu vd., 2022).

2.3.4. Akıllı telefon bağımlılığının önemi

Akıllı telefon kullanımı her yaş grubunda yaygın olmakla birlikte, adölesan dönemi teknolojik bağımlılıkların en hassas olduğu ve alışkanlıkların en çok yerleştiği dönem olarak kabul edilir (Daysal & Yılmazel, 2020; Parmaksız, 2019). Adölesanlar gelişimsel, ruhsal, sosyal ve teknolojik sorunlarla karşı karşıya kalabilirler. Akıllı telefon bağımlılığı, adölesanlarda çeşitli fiziksel ve psikososyal sorunlara yol açabilir (Daysal & Yılmazel, 2020).

Aşırı akıllı telefon kullanımı adölesanların sağlığına etki edebilir. Örneğin, sürekli akıllı telefon kullanımı servikal disk dejenerasyonunu hızlandırabilir. Telefon kullanımı sırasında omurga sürekli bükülü pozisyonda olduğundan, servikal intervertebral diskler üzerindeki yük artar (Zhuang vd., 2021). Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı olan adölesanların uyku kalitesi düşer ve yüksek tansiyon riskini arttırabilir (Zou, 2019). Akıllı telefon bağımlılığı aynı zamanda adölesanların okul

sorumluluklarına olan ilgisini azaltabilir (Ang vd., 2019), akademik başarılarını düşürebilir, okulda motivasyon eksikliği yaşatabilir, akran ve öğretmen ilişkilerini zayıflatabilir, benlik saygısını düşürebilir ve disiplin sorunlarına yol açabilir (Venkatesan & Kamala, 2021). Akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin çevresindeki insanlara odaklanma yeteneğini zorlaştırabilir ve iletişim sorunlarına yol açabilir. Bu durum, kişilerin iletişim kurduğu kişinin kendisine yeterince önem vermediği hissini tetikleyebilir (Parmaksız, 2020).

Toplumsal bir sorun olarak akıllı telefon bağımlılığını ele almak önemlidir. Bu bağlamda, adölesanları akıllı telefonların zararlı etkilerinden korumak amacıyla eğitimler düzenlenmeli ve önlemler alınmalıdır (Park vd., 2018). Akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan adölesanlarda akademik başarı düzeyinin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, yalnızlık düzeyleri ve sosyal kaygı düzeylerinin alt boyutlarından olan olumsuz değerlendirilme korkusu, genelde sosyal kaçınma ve huzursuzluk durumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Hayırcı & Enver, 2019).

Aşırı akıllı telefon kullanımı, bireylerin ilişkilere zaman ayırmamasına, davranış tutarlılığını kaybetmesine, yeteneklerini, ilgi alanlarını ve becerilerini fark edememesine, gelecek için çaba harcamamasına ve nihayetinde kişisel kimlikten uzaklaşmasına neden olabilir. Bu sebeple, aşırı akıllı telefon kullanımının hem psikolojik hem de sosyal sorunlara yol açabileceği ve ilişkileri olumsuz etkileyebileceği unutulmamalıdır (Ergün vd., 2020).

2.3.5. Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen faktörler

Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen dört temel faktör bulunmaktadır. İlk olarak içsel faktörler arasında düşük öz denetim, düşük benlik saygısı ve heyecan arayışı gibi özellikler yer alır. İkinci olarak, durumsal faktörler kişinin psikolojik durumu ile ilgili etkenleri içerir. Üçüncü faktör, dışsal etkenlerden olup akıllı telefon reklamları gibi faktörleri içerir. Dördüncü faktör ise sosyal faktörlerdir; yani kişilerin sosyal ihtiyaçlarını giderme amacıyla telefonlarına yönlenmeleridir (Agusta, 2016). Mobil teknolojideki gelişmeler, internetin ve sosyal medyanın yaygınlaşması, akıllı telefon kullanımının artmasına yol açmıştır (Koca, 2019). Ancak bu artışın beraberinde olumsuz etkileri de olmuştur. Son yıllarda, akıllı telefon bağımlılığı, toplumun önemli bir sorunu haline gelmiştir (Parmaksız, 2020; Yam & İlhan, 2020). Akıllı telefon

bağımlılığı, bireylerin alışveriş yapma, oyun oynama, sosyal medya kullanma gibi etkinlikler nedeniyle telefonlarını daha fazla kullanmalarına sebep olur. Bu durum, araba kullanım esnasında bile telefonu elden bırakamama şeklinde yaşamı tehdit edebilecek durumlara dönüşebilir ve bağımlılık haline gelebilir (Satıcı, 2020).

Özellikle adölesanların akıllı telefon sahipliği arttıkça, birçok adölesanda akıllı telefon bağımlılığının geliştiği gözlemlenmektedir. Bu nedenle, adölesanların akıllı telefonları doğru şekilde kullanmalarını sağlayacak çalışmalara ihtiyaç vardır (Park vd., 2018). Can sıkıntısı, eğlence arayışı, yalnızlık hissi, bir şeyleri kaçırma korkusu gibi duygular akıllı telefonun kullanımını arttırabilir (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Akıllı telefon kullanımının artması, akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışının ortaya çıkmasına yol açabilir (Ergün vd., 2020). Bu nedenle, bireylerin akıllı telefon kullanımını dengelemeleri ve bilinçli bir şekilde yönetmeleri gerekmektedir.

2.4. Phubbing

2.4.1. Phubbing ile ilişkilendirilen tanımlar (phubbing, phubber)

Akıllı telefonlar, 21. yüzyılda yeni bir sosyal fenomen olan phubbing'i yaratmıştır (Ang vd., 2019). Phubbing, "bireyin başka birey(ler)le iletişim hâlindeyken dikkatini akıllı telefona vermesi, akıllı telefonla ilgilenmesi ve algısını kişilerarası iletişimden kaçırması" durumunu ifade eder (Karadağ vd., 2015). Bu davranış, insanların günlük etkinliklerinde, yemeklerde, toplantılarda, derslerde veya arkadaşlarla geçirilen zamanlarda karşıdaki kişiyi görmezden gelerek akıllı telefonlarını tercih etmeleri şeklinde ortaya çıkar (Firman, 2022; Nazir & Pişkin, 2016). Phubbing, bir tür sosyal dışlanma biçimidir ve cep telefonu kullanımının sosyal etkileşimde yarattığı kesintiyi belirtmek amacıyla kullanılır (Xie, 2019).

"Phubber" terimi ise phubbing yapan kişilere verilen isimdir. Phubberlar akıllı telefonlarını ve interneti kullanım konusunda düzenleme ve kontrol yeteneklerinin yetersiz olduğu bireylerdir (Firman, 2022).

2.4.2. Phubing'in iletişim üzerindeki rolü

Phubbing, phubberların karşılıklı iletişim yerine akıllı telefonlarına odaklanarak iletişimden kaçındıkları ve diğer insanları önemsemeden telefonlarıyla ilgilendikleri bir davranış olarak görülür. Bu davranış, kabalık olarak algılanırken (Parmaksız, 2020), aynı zamanda saldırganca ve toplumsal normların ihlali olarak da

değerlendirilir (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Phubberlar, dışarıdan birlikteymiş gibi görünseler de aslında kendi sanal dünyalarında yaşamaktadırlar. Bu durum, zamanla gerçek hayattaki insanlarda iletişimi azaltarak daha çok sanal dünya üzerinden iletişim kurmalarına neden olabilir ve sonucunda sosyal hayattan izole, benmerkezci bireyler haline gelmelerine yol açabilir (Yam & İlhan, 2020). Ang ve ark.'larının çalışması da phubbing davranışlarının sosyal kopukluğa neden olduğunu desteklemektedir. Aşırı akıllı telefon kullanımının iletişim becerilerini körelttiği gözlenmektedir. Bu nedenle, sosyal kopukluğun artışını önlemek ve kontrol altına almak için önlemler alınması gerekmektedir (Ang vd., 2019). Phubbing, romantik ilişkilerde kıskançlık duygularını arttırabilir, ilişkinin bağını zayıflatabilir, ilişki doyumunu azaltabilir ve depresyon oranlarını yükseltebilir (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Çeşitli etkinlikler sayesinde bir araya gelerek doğrudan kurulan etkileşimler arkadaşlık ilişkilerini güçlendirirken phubbing davranışının varlığı bu bağları zayıflatabilir (Firman, 2022).

2.4.3. Phubberların özellikleri

Phubberlar, eylemlerinin olumsuz etkilerinin farkında olmalarına rağmen otokontrol mekanizmalarını etkili bir şekilde kullanamayabilirler. Kendileri de phubbingin olumsuz yansıtmalarına daha önce maruz kalmış olsalar bile, hala phubbing davranışını sürdürebilirler (Ergün vd., 2020; Parmaksız, 2020). Phubbing davranışının yordayıcıları arasında akıllı telefon bağımlılığı, SMS ve sosyal medya bağımlılığı da bulunmaktadır (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Bu bağlamda, phubberlar phubber olmayanlara göre arkadaşlarıyla daha az etkileşimde bulunma eğiliminde olabilirler. Ayrıca phubberlar, akıllı telefonları aracılığıyla daha fazla sanal arkadaşa sahip olabilecekleri inancına sahip olabilirler (Ang vd., 2019). Ancak phubberların phubbing davranışlarının empatik ilgi, yakınlık, kişilerarası güven ve konuşma kalitesi algılamalarını baltaladığı görülmüştür (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Bu durum phubberlerın arkadaşlık bağlarını zayıflatabilir (Ang vd., 2019). Phubber olmayan bireyler, içsel dürtülerini daha iyi kontrol edebilme yeteneğine sahip olabilirler (Erzen vd., 2021).

Phubberlar, can sıkıntısı, yalnızlık veya bir şeyleri kaçırma korkusu gibi duygusal faktörlerden ötürü phubbing davranışında bulunabilirler. Phubbing davranışının yaygınlığının saptanması ve bu davranışları neyin tetiklediği konusunda daha fazla araştırma yapılması, phubbing'e karşı statejilerin geliştirilmesine yardımcı olabilir (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Phubber ve phubbee arasındaki iletişimin,

akıllı telefonların etkisiyle zarar görebileceği, olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabileceği (Ergün vd., 2020), bireyi psikolojik sıkıntılara sürükleyebileceği belirtilmiştir. Bu davranış, psikolojik sıkıntılar ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiye de aracılık edebilmektedir (Li, 2022).

2.4.4. Phubberların karşı tarafa hissettirdikleri

Phubberlar, iletişimlerini yanlarında bulunan kişilerle değil uzakta bulunan insanlarla sürdürdükleri için bu durum, yakınlarında bulunan kişileri rahatsız edebilir. Sosyal ortamlarda grup normlarına uyum beklenir ve bu nedenle, makul bir sebep olmadıkça yanındaki insanlarla iletişim kurmak önemlidir. Aksi takdirde, hem birey hem de grup içinde rahatsızlık yaratabilir (Parmaksız, 2020). Akıllı telefon kullanımı göz temasını keser, bu da ilişkiler üzerinde olumsuz bir etki yaratabilir. Karşı tarafta bulunan kişi, iletişim kurduğu kişi kendisi yerine akıllı telefonuna odaklandığında iletişimin önemsiz olduğunu düşünebilir ve bu durum beden dili kullanımını kısıtlayabilir. Phubberlar genellikle diğer kişilerle iletişime geçmeyi ihmal ederek ilişkilerin devamını sağlamak yerine, akıllı telefonlarıyla meşgul olmayı tercih ederler (Nazir & Pişkin, 2016). Bu davranış, sadece bireysel değil aynı zamanda toplumsal bir sorundur (Parmaksız, 2020). Diğer taraftan phubbing'e maruz kalan kişilerde kaygı, depresyon, olumsuz benlik algısı, düşmanlık gibi olumsuz psikolojik durumlar ortaya çıkabilir. Bu tür olumsuz duygular, ruh sağlığını da tehdit edebilir (Ergün vd., 2020).

2.5. Aleksitimi

2.5.1. Aleksitiminin tanımı

Aleksitimi terimi, duygusal deneyimlerin sınırlı veya zayıf olduğu, duyguları ayırt etme yeteneğinin kısıtlandığı bir durumu tanımlar (APA, 2022). Bir bireyin duygularını tanımlamak ve ifade etmek konusunda güçlük yaşadığı durumu ifade eder. Bu durum duygusal körlük, duygusal sağırlık veya duygularını sözcüklerle ifade edememe şeklinde açıklanabilir (Kalaman vd., 2019). Aleksitimi, çeşitli bozukluklarda, özellikle psikosomatik rahatsızlıklarda, bazı madde kullanım bozukluklarında veya tekrarlayan travmatik stres etkilerine maruz kaldıktan sonra gelişebilir. Ayrıca, aleksitimi bağımsız bir durum olarak da meydana gelebilir (APA, 2022).

2.5.2. Aleksitimik belirtiler ve özellikleri

Aleksitimiye sahip bireyler, duygularını tanımlama ve ifade etme konusunda güçlük çektiği için hem yakın ilişkilerinde hem de çevrelerinde (okul, iş, arkadaş çevresi vb.) daha fazla sorun yaşayabilirler. Aleksitimiye sahip bireyler, bu sorunlardan kaçınmak amacıyla normal ruh hali sergileyerek rol yapabilirler. Bu tür davranışlar sonucunda bu bireylerde ruhsal ve fiziksel sağlık sorunları, depresyon, anksiyete bozuklukları, duygusal sorunlar ve diğer kişilerle etkili iletişim kuramama gibi zorluklar yaşanabilir (Kalaman vd., 2019; Uzal vd., 2018). Duygusal deneyimlerini tanımlayamadıkları için, aleksitimiye sahip bazı bireyler dışarıdan duygusuz, kayıtsız veya ilgisiz görünebilirler. Diğerleri ise duygularının farkında olmadıkları için aşırı duygusal tepkiler (örneğin, saldırgan veya endişeli) gösterebilirler. Bu bireyler genellikle "Aklımı karışmış hissediyorum" veya "Ne hissettiğimi bilmiyorum" gibi ifadeler kullanabilirler. Aleksitimiye sahip bireyler, duygularını tanımlayamadıkları için karar verme ve hedef belirleme aşamalarında güçlük yaşayabilirler. Bu durumda, anksiyete, depresyon, saldırganlık ve madde kötüye kullanımı gibi sorunlar yaygın olabilir (Pragmatics & Social, 2018).

2.5.3. Aleksitiminin seyri ve etiyolojisi

Duyguları değerlendirme ve düzenleme görevlerinin üst bilişsel süreçlerle olan ilişkisi, aleksitimi riskini artırabilecek bir faktör olabilir. Özellikle üst bilişte sorunları olan bireylerde aleksitiminin daha sık görüldüğü düşünülmektedir. Ayrıca, adölesanlarda dikkat eksikliği, hiperaktivite, duygusal ve davranışsal problemlerle aleksitiminin ilişkili olduğu gözlemlenmektedir (Uzal vd., 2018). Sosyal medya kullanımının aleksitimi ile ilişkisi, yapılan araştırmalarla incelenmiştir. Kalaman ve ark.'ları tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, internet kullanım süresinin artmasıyla aleksitimi düzeyinin de arttığı gözlenmiştir. Aynı çalışmada, sosyal medya platformlarına sık giren ve özellikle bilgi edinmek yerine sosyal paylaşım amacıyla kullanma eğilimi gösteren bireylerde aleksitimi riskinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Kalaman vd., 2019).

Tıbbi olarak açıklanamayan fiziksel semptomları bulunan hastalarda da aleksitimin rolü incelenmiştir. Bu hastalar arasında sıkça rastlanan şikayetler arasında "yorgun hissetme veya enerji düşüklüğü", "baş ağrısı", "mide bulantısı, gaz veya hazımsızlık" gibi semptomlar yer almaktadır. Yapılan çalışmada, hastaların yaklaşık

yarısında aleksitimi tespit edilmiştir. Bununla birlikte, hastaların dörtte birinde aleksitimi seviyesi sınırda olarak belirlenmiştir. Aleksitimiye sahip bireyler duygularını algılamak ve yorumlamakta güçlük çekebilirler, fakat duygu kontrolleri yetersiz olduğu için duygularını bastırmaya uyum sağlamış da olabilirler. Bu durum, güçlü ve/veya acı verici duygulardan kaçınmak amacıyla bu duyguları tanıyamayacakları şekilde bastırmayı öğrenmiş olma olasılıklarını düşündürmektedir (Rady vd., 2021).

2.6. Akran Zorbalığı

2.6.1. Akran zorbalığının tanımı

Akran zorbalığı, bireyin yaşıtları tarafından fiziksel, sözel, sosyal ve sanal yollarla kasıtlı olarak rahatsız edilmesi, incitilmesi veya kötü davranışlara maruz kalması durumunu ifade eder. Fiziksel zorbalık, sözel zorbalık, sosyal zorbalık ve sanal zorbalık gibi farklı davranışları içerebilir. Fiziksel zorbalık vurma, tükürme, tekme atma, saçını çekme, çelme takma gibi fiziksel hareketlerle gerçekleşirken, sözel zorbalık küfür etme, isim takma, hakaret etme, bağırma gibi davranışlarla gerçekleştirilir. Sosyal zorbalık, bireyin arkadaş grubundan dışlanması, görmezden gelinmesi gibi davranışları içerirken, sanal zorbalık ise rahatsız edici mesaj atmak, sosyal medya üzerinden taciz etmek gibi dijital platformlarda gerçekleştirilen zorbalık türüdür (Yorgun, 2021).

2.6.2. Akran zorbalığına etki eden faktörler

Akran zorbalığına etki eden faktörler arasında şunlar yer alır:

- Duygusal yaklaşım ve öfke: Adölesanların olaylara mantıklı değil duygusal yaklaşımlarla yaklaşmaları, öfke kontrolü eksikliği ve problemleri şiddet yoluyla çözmeye daha yatkın olmaları,
- Kişilik bozuklukları ve medya etkisi: Adölesanlarda zorba davranışlarının ortaya çıkmasında rol oynayan kişilik bozuklukları, medya içerikleri ve çevre gibi faktörler (Polat & Sohbet, 2020),
- Sosyal durum ve güç gösterme isteği: Adölesanların zorba davranışları sergilemesinde sosyoekonomik durum, yurtta yaşama, anne-baba ayrılığı (Kılınç & Kıvanç, 2020), bir grup üyesi olma isteği, dışlanmaktan çekinme, kendini kanıtlama arzusu gibi faktörler,

- Okul ortamı: Üst sınıfların kendilerinden küçüklere baskı uygulayabilecekleri ve güç gösterebilecekleri düşünceleriyle alt sınıflara zorbalık yapma eğiliminde olmalarıdır (Polat & Sohbet, 2020).

2.6.3. Akran zorbalığının taraflarının özellikleri

Zorbalık davranışı gösteren öğrencilerin genellikle belirli özelliklere sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu özellikler arasında şunlar yer almaktadır:

- Akademik başarı: Zorbalık davranışı sergileyen öğrencilerin genellikle akademik başarıları diğer öğrencilere göre daha düşüktür. Zorba davranışların arkasında başarısızlıkla başa çıkma, dikkat çekme ya da güç gösterme gibi faktörler olabilir.
- Disiplin suçu: Zorbalık yapan öğrenciler, daha önce herhangi bir sebepten dolayı disiplin suçu işlemiş olabilirler. Disiplin ihlalleri, bu öğrencilerin davranış problemleri yaşadığını ve kuralları ihlal etme eğiliminde olduklarını gösterebilir.
- Okul tutumu ve devamsızlık: Zorbalık yapan öğrenciler genellikle okulu sevmezler ve düşük okul tutumuna sahiptirler. Ayrıca, devamsızlık yapma eğiliminde olabilirler, bu da öğrenme ve sosyal etkileşim fırsatlarından yoksun kalmalarına neden olabilir.
- Cinsiyet ve kurgusal temsiller: Zorba tipler, kurgusal nitelikli çocuk kitaplarında arkadaşlarından daha iri, yaşıt olarak büyük, maddi anlamda gücü olan, belalı, yalancı, öfkeli, saldırgan olarak tasvir edilmiştir. Bu temsiller genellikle erkek karakterler olarak alınmıştır. Bu tip temsiller, zorba davranışların sosyal cinsiyet kalıplarıyla ilişkilendirilebileceğini göstermektedir (Yelboğa & Koçak, 2019; Yılmaz & Destegüloğlu, 2020).

2.7. Sosyal Yetkinlik ve Etkileyen Faktörler

2.7.1. Sosyal yetkinlik nedir?

Sosyal yetkinlik, bireyin diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilme, kendini ifade edebilme, toplumun beklentilerine uyum sağlayabilme, iş birliği yapabilme ve etkili iletişim kurabilme becerilerini içeren bir kavramdır. Sosyal yetkin bireyler, çeşitli sosyal ortamlarda bulunma, iş birliği yapma ve çevreleriyle olumlu etkileşim kurma yeteneğine sahiptirler (Çelikkaleli & Tümtaş, 2018). Bireyin gelişim dönemine özgü gerçekleştirmesi gerekenleri kendisinden veya sosyal çevresinden dolayı sağlıklı

olarak yerine getirememesi durumunda sosyal uyumsuzluk gelişir. Adölesanlar fiziksel değişimlerine uyum sağlamak, mesleğe hazırlanmak gibi gereklilikleri yerine getiremezse çatışmalar yaşar ve sosyal uyumsuzluk sürecine girebilir. Ayrıca adölesan döneminde kişiler arası ilişkilerde meydana gelen değişikliklerle beraber sosyal uyum zorlaşır (Meydan, 2021). Sosyal uyumun yüksek olması, anksiyete, depresyon, düşmanlık gibi çeşitli psikolojik belirtilerden koruyucu bir faktör olarak rol oynayabilmektedir (Çelikkaleli & Tümtaş, 2018).

2.7.2. Sosyal yetkinliği etkileyen faktörler

Sosyal yetkinlik, bireylerin sağlıklı ilişkiler kurabilme ve toplumsal yaşama uyum sağlayabilme yeteneği üzerinde etkili birçok faktörü içerir. Bu faktörlerin anlaşılması, bireylerin sosyal yetkinliklerini geliştirmek ve sağlıklı ilişkiler kurmak adına alınabilecek önlemleri belirlemede yardımcı olabilir. Bu faktörler arasında şunlar yer almaktadır:

- Aile ilişkileri: Aile içi iletişim kalitesi, çocuğun sosyal yetkinlik gelişimini etkileyen önemli bir faktördür. Sağlıklı ve destekleyici aile ilişkileri, çocuğun duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılama konusunda önemlidir. Az kardeşi olan çocukların üç ve daha fazla kardeşi olan çocuklara göre sosyal uyum düzeyleri yüksektir. Çünkü çocuk sayısı arttıkça aileler çocuklarının hem temel hem de duygusal ve sosyal gereksinimlerini karşılamakta zorlanmaktadır. Aynı şekilde çekirdek ailelerdeki çocukların geniş ailelerdeki çocuklara göre sosyal uyum düzeyleri daha yüksektir (Aydoğdu & Gürsoy, 2019). Ailede sınırların esnek olması çocukların sağlıklı kararlar vermesini engellerken, katı olması yaşantısını ailesinden gizlemesine yol açabilir (Meydan, 2021).
- Akran ilişkileri: Akran ilişkileri, çocukların sosyal becerilerini geliştirdiği ve uyguladığı yerlerdir. Olumlu akran ilişkileri, çocuğun empati yapma, iş birliği yapma ve çatışma çözme gibi yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olurken, olumsuz akran ilişkileri akademik başarısızlık, şiddet, saldırganlık ve madde bağımlılığı gibi sosyal uyumsuzluk durumlarının gelişmesine katkı sağlayabilir (Meydan, 2021).
- Eğitim düzeyi: Ebeveynlerin eğitim düzeyi, çocuğun sosyal yetkinliklerini etkileyebilir. Eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin genellikle çocuklarının sosyal ve duygusal ihtiyaçlarına daha duyarlı oldukları görülür (Aydoğdu & Gürsoy, 2019).

- Kitle iletişim araçları: Televizyon, internet ve diğer kitle iletişim araçları, çocukların sosyal etkileşimlerini etkileyebilir. Dengeli ve sağlıklı medya kullanımı, çocukların sosyal yetkinliklerini destekleyebilir. Ancak bazı içeriklerin olumsuz etkilerinden korumak için çocuklar bilgilendirilmeli ve kitle iletişim araçlarının kullanım süresi sınırlandırılmalıdır (Meydan, 2021).
- Okul ortamı: Okul, çocukların sosyal yetkinliklerini geliştirebilecekleri bir ortamdır. Sınıf içi etkileşim, grup çalışmaları ve okul etkinlikleri, çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir (Ferreira, 2020).
- Kişisel Faktörler: Bireyin içsel özellikleri, kişisel motivasyonu ve özgüveni de sosyal yetkinliği etkileyen faktörler arasındadır. Kendine güvenen ve olumlu bir benlik algısına sahip bireyler, sosyal etkileşimlerde daha başarılı olabilirler (Balat, 2019).
- Yaşam Deneyimleri: Bireyin yaşam deneyimleri, onun sosyal yetkinliğini şekillendirebilir. Olumlu deneyimlerden öğrenme, empati geliştirme ve çeşitli sosyal becerileri kazanma fırsatları sunabilir (Larose, 2020).

2.8. Değişkenler Arası İlişkiler ve Hipotezler

2.8.1. Akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları arasındaki ilişki

Akıllı telefon bağımlılığı ile phubbing davranışları arasındaki ilişki konusu oldukça önemlidir. Günümüzde akıllı telefonların yaygın kullanımı ve sosyal medyanın etkisiyle birlikte insanlar arasındaki iletişim biçimleri ve kalitesi değişmekte, bu da phubbing davranışlarını arttırabilmektedir (Koca, 2019). Akıllı telefon kullanımının artmasıyla birlikte bireylerin gerçek dünya etkileşimlerinin azaldığı görülmektedir. Bu durum, kişilerin yakınlarına veya çevrelerindeki insanlara daha az ilgi göstermelerine ve onları görmezden gelmelerine neden olabilir. Akıllı telefonların sürekli ulaşılabilir olması ve kişisel ilgiyi çekmesi, phubbing davranışını tetikleyebilir (Ang vd., 2019).

Akıllı telefon bağımlılığı ile phubbing davranışları arasındaki ilişki, akıllı telefonların insanların gerçek dünya etkileşimlerine müdahale etmesi sonucu ortaya çıkabilmektedir. Bu davranışın azaltılması için akıllı telefon kullanımının bilinçli bir şekilde düzenlenmesi, özellikle sosyal etkinliklerde, günlük hayatta ve yakın ilişkilerde cihazın dikkat dağıtıcı etkilerine karşı önlem alınması önemlidir (Firman, 2022). Aynı zamanda, akran phubbinginin reddedilme ve yok sayılma gibi negatif bir

deneyim karşısında adölesanların yalnızlık duygularını artırabileceği ve cep telefonu bağımlılığı ile ilişkili olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır (Xu vd., 2022).

2.8.2. Akıllı telefon bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişki

Akıllı telefon bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişki, duyguları anlama ve ifade etme yeteneğindeki eksikliklerin akıllı telefon bağımlılığını artırabileceğini göstermektedir. Bu ilişkinin temelinde, aleksitimi belirtileri taşıyan bireylerin duygusal zorluklar yaşaması ve bu zorlukları gidermek veya kaçmak için akıllı telefonlarına yönelmeleri yer almaktadır (Nadeem vd., 2022).

Araştırmalar, aleksitimi belirtileri olan bireylerin duygusal ifade yeteneklerinin sınırlı olduğunu ve duygusal deneyimlerini anlamakta ve ifade etmekte zorlandıklarını göstermektedir. Bu durum, sosyal etkileşimlerde ve ilişkilerde güçlük yaşamalarına neden olabilmektedir (Kalaman vd., 2019; Pragmatics & Social, 2018; Uzal vd., 2018). Akıllı telefonlar, bu bireyler için duygusal boşluğu doldurmak veya sosyal etkileşimleri daha az zorlayıcı hale getirmek amacıyla kullanılabilmektedir. Xiao ve ark.'larının yapmış oldukları araştırmada sosyal etkileşim kaygısının problemli akıllı telefon kullanımı ve can sıkıntısıyla, can sıkıntısının ise aleksitimi, sosyal etkileşim kaygısı ve problemli akıllı telefon kullanımıyla ilişkili olduğunu saptamıştır. Sosyal etkileşim kaygısının aleksitimi ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği görülmüştür (Xiao vd., 2021). Akıllı telefonların sağladığı sanal dünya, aleksitimi belirtileri olan bireyler için duygusal ifade ve anlamada bir çıkış yolu olarak görülebilir. Bu bireyler, gerçek dünya etkileşimlerinde zorlanırken sanal dünyada kendilerini daha rahat ifade edebilirler. Bu da akıllı telefon bağımlılığını artırabilir (Kalaman vd., 2019; Pragmatics & Social, 2018; Uzal vd., 2018; Xiao vd., 2021).

2.8.3. Aleksitimi ve phubbing davranışları arasındaki ilişki

Aleksitimi ve phubbing davranışları arasındaki ilişki, duygusal ifade ve iletişim alanlarında yaşanan zorluklar nedeniyle karmaşık bir şekilde değerlendirilebilir. Bu iki kavram arasındaki ilişki, şu şekillerde ortaya çıkabilir:

Aleksitimiye sahip bireyler, duygularını anlamak, ifade etmek ve başkalarının duygusal ifadelerini anlamakta zorlanabilirler. Bu durum, yüz yüze iletişimde de sorunlara neden olabilir. Bu bireyler, duygusal anlamda bağ kurmak yerine akıllı telefonlarına yönelebilirler. Çünkü telefonlar, duygusal karmaşıklığı içermeyen, daha

sınırlı bir iletişim şekli sunar (Ding, 2022; Prino, 2019). Bu şekilde, phubbing davranışları aleksitimik bireylerde daha sık görülebilir.

Aleksitimi, duygusal deneyimlerin eksikliği veya yetersizliği ile ilişkilidir. Bireyler duygusal olarak doyum sağlayamadıklarında, bu boşluğu akıllı telefonlarıyla doldurma eğiliminde olabilirler. Akıllı telefonlar, anlık tatmin ve dikkat çekme sağlayabilir, bu da bireyleri daha fazla akıllı telefon kullanımına yönlendirebilir. Bu durum, akıllı telefon bağımlılığının gelişmesine zemin hazırlayabilir (Ding, 2022; Jiang, 2023).

Aleksitimi ve phubbing arasındaki ilişki, bireylerin duygusal ifade eksikliği nedeniyle gerçek dünya etkileşimlerini azaltma eğiliminde olabilecekleri bir noktada kesişebilir. Aleksitimiye sahip bireyler, duygusal ifadeleri anlamak ve ifade etmek konusunda sorun yaşadıklarında, akıllı telefonları daha fazla kullanarak iletişimden kaçınma veya bu sorunları gizleme eğiliminde olabilirler (Nadeem vd., 2022). Sonuç olarak, aleksitimi ve phubbing davranışları arasındaki ilişki, duygusal ifadenin kısıtlandığı durumlarda akıllı telefonların daha fazla tercih edilmesi ve gerçek dünya iletişiminden kaçınılması şeklinde anlaşılabilir. Bu ilişkiyi daha iyi anlamak hem bireylerin duygusal sağlığını hem de sosyal ilişkilerini yönetme konusunda daha etkili stratejiler geliştirmek için önemlidir (Ding, 2022; Jiang, 2023; Nadeem vd., 2022; Prino, 2019).

2.8.4. Akran zorbalığı ve sosyal yetkinliğin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki rolü

Akran zorbalığı ve sosyal yetkinliğin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki rolü, adölesanların akıllı telefon kullanım alışkanlıklarını ve bağımlılık düzeylerini etkileyen karmaşık bir dinamik olabilir. Araştırmalar, akran zorbalığının ve sosyal yetkinliğin, akıllı telefon bağımlılığı üzerinde önemli etkilere sahip olduğunu göstermektedir (Park, 2019; Wang vd., 2022; Xu vd., 2022). Öncelikle, olumsuz akran ilişkileri (zorbalık gibi) akıllı telefon bağımlılığını artırabilir (Wang vd., 2022). Akran zorbalığına maruz kalmak, gençlerde stres, anksiyete ve depresyon gibi duygusal sorunlara yol açabilir. Bu olumsuz duygusal durumlar, gençlerin bu duygusal sıkıntıları hafifletmek veya kaçmak için akıllı telefonlarına daha fazla yönelmelerine neden olabilir. Bu da akıllı telefon bağımlılığının ortaya çıkmasına veya artmasına zemin hazırlar (Xu vd., 2022).

Diğer yandan, olumlu akran ilişkileri ve sosyal yetkinlik, akıllı telefon bağımlılığını engelleyebilir. Sosyal yetkinliği yüksek gençler, gerçek dünya ilişkilerine daha fazla önem verebilir ve bu nedenle akıllı telefonlarının aşırı kullanımından kaçınabilirler. Olumlu akran ilişkileri, gençlerin sosyal etkileşimlerini daha çok gerçek dünyada gerçekleştirmelerini sağlayabilir (Ding, 2022) ve bu da akıllı telefon bağımlılığının azalmasına yardımcı olabilir. Sonuç olarak, akıllı telefon bağımlılığını anlamak için akran zorbalığı ve sosyal yetkinlik gibi faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir. Bu faktörler, gençlerin akıllı telefon kullanım alışkanlıklarını etkileyebilir ve bu bağlamda gençlere sağlıklı akıllı telefon kullanım alışkanlıkları kazandırmak için önemli stratejiler geliştirmek gerekebilir (Ding, 2022; Park, 2019; Wang vd., 2022; Xu vd., 2022).

2.8.5. Akran zorbalığı ve sosyal yetkinliğin phubbing üzerindeki rolü

Akran zorbalığı ve sosyal yetkinliğin phubbing davranışı üzerindeki rolü karmaşık bir ilişki ağı içerebilir. Özellikle vicdanlı olmayan ve nevrotik kişilik özelliklerine sahip bireyler arasında phubbing davranışlarının daha yaygın olduğu bulunmuştur (Erzen vd., 2021). Bu durum, agresif veya empati eksikliği olan kişilerin çevrelerindeki insanları görmezden gelme ve ilgisizlik gösterme eğilimlerini artırabileceğini göstermektedir. Aynı şekilde, akran zorbalığına maruz kalan bireylerin içsel sıkıntıları ve düşmanlık hisleri (Walters, 2023) ve yaşadıkları depresyon (Gao vd., 2023) phubbing davranışlarını tetikleyebilir. Bu, mağduriyet yaşayan bireylerin sosyal bağlantılarından uzaklaşarak kendilerini akıllı telefonlarına daha fazla yönlendirebileceği anlamına gelebilir (Erzen vd., 2021; Gao vd., 2023; Walters, 2023).

Sosyal yetkinlik ise phubbing davranışını etkileyen bir faktör olabilir. Sosyal olarak yetkin bireyler, çevreleriyle olumlu ve etkili iletişim kurma becerisine sahiptir. Bu da onların gerçek dünya ilişkilerine daha fazla odaklanmalarını ve akıllı telefon kullanırken etraflarındaki insanları görmezden gelme ihtimalini azaltabilir. Sosyal olarak yetkin olmayan bireyler ise iletişim becerilerinde zorlanabilir ve bu nedenle akıllı telefonlarına daha fazla yönelebilirler (Çelikkaleli & Tümtaş, 2018).

Zorbaların sosyal uyumsuzluk gösterme eğiliminde olduğu bilinmektedir (de Sousa, 2023). Akran phubbingi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide ise yalnızlığın aracı bir rol oynadığı görülmüştür. Yani, akran zorbalığı ve sosyal izolasyon gibi faktörler, bireyleri yalnızlık hissine sürükleyebilir ve bu da akıllı

telefonlara yönelmeyi artırabilir (Xu vd., 2022). Bu durum, akran ilişkilerinde yaşanan sorunların, phubbing davranışları ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir (de Sousa, 2023; Xu vd., 2022).

Sonuç olarak, akran zorbalığı ve sosyal yetkinliğin phubbing davranışı üzerindeki etkileri oldukça karmaşık ve çok yönlüdür. Bu faktörler arasındaki ilişkileri anlamak, adölesanların akıllı telefon kullanım alışkanlıklarını ve davranışlarını daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilecek stratejiler geliştirmek için önemlidir.

2.9. Okul Sağlığı Hemşiresinin Rolü

Halk sağlığı uzmanları olarak okul sağlığı hemşireleri, bağımlılıklar da dahil olmak üzere ruh sağlığı sorunlarını erken tespit edip ilk müdahale edenler arasındadır ((Johnson & Edwards, 2020). Okul sağlığı hemşireleri, öğrencilerin sağlıklı gelişimini destekleme, risk faktörlerini tanımlama ve müdahalelerde bulunma konusunda kilit bir role sahiptirler (Yosep, Hikmat & Mardhiyah, 2023). Okul sağlığı hemşireleri; değerlendirme, tarama (vaka bulma), uygun eğitim planları için işbirlikçi planlama, eğitim, danışmanlık / mentörlük, vaka yönetimi, biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve manevi açıdan kapsamlı hemşirelik bakımı sağlama, ruh sağlığı sağlayıcılarına yönlendirme, öğrencinin başarısını artırmak için etkilenen öğrenci ve ailenin her bakımdan savunucusu olma gibi çok çeşitli rollere sahiptir (Johnson & Edwards, 2020; Yosep, Hikmat & Mardhiyah, 2023). Örneğin, zorbalık olaylarında öğrenciler okul hemşiresinin varlığını faydalı bulmakta ve okul hemşiresine güvendiklerini belirtmektedir. Bu kapsamda, okul hemşirelerinin öğretmenlerle iş birliği içinde birincil, ikincil ve üçüncül önleme gibi üç farklı düzeyde zorbalığı önleme ve iyi bir okul ortamını teşvik etme noktasında çeşitli rolleri bulunmaktadır (Kvarme vd., 2020). Ayrıca, okullarda okul sağlığı hemşireleri yalnızca akıllı telefon kullanım sorununu yönetmekle kalmayıp aynı zamanda adölesanlar için sağlığı teşvik edici müdahaleler sağlayabilirler (Tang & Lee, 2021).

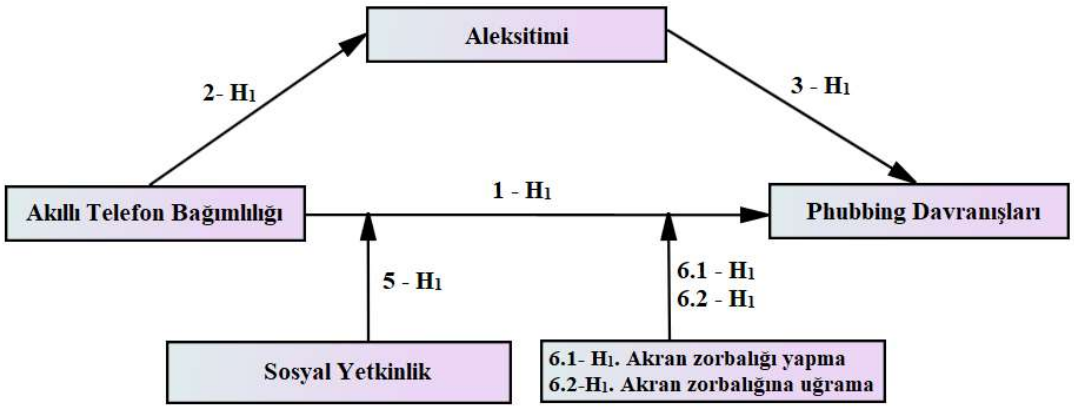
3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi

Bu çalışmanın amacı, adölesanların akıllı telefon bağımlılığının phubbing davranışları ile ilişkisinde aleksitiminin aracı, akran zorbalığı ve algılanan sosyal yetkinliğin düzenleyici rolünün değerlendirilmesidir. Bu kapsamda araştırma nicel araştırma yöntemlerinden kesitsel araştırma modelinde gerçekleştirilmiştir.

3.2. Araştırma Modeli

Kurulan araştırma modeli Şekil 3.1.'de sunulmuştur.



Şekil 3.1. Araştırma modeli

3.2.1. Araştırma soruları

S1. Adölesanların phubbing davranışına sahip olma düzeyleri nasıldır?

S2. Adölesanların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri nasıldır?

S3. Adölesanların aleksitimi düzeyleri nasıldır?

S4. Adölesanların akran zorbalığına uğrama düzeyleri nasıldır?

S5. Adölesanların akran zorbalığı yapma düzeyleri nasıldır?

S6. Adölesanların sosyal yetkinlik düzeyleri nasıldır?

S7. Adölesanların phubbing davranışları üzerinde etkili olan değişkenler nelerdir?

S8. Adölesanların phubbing davranışları, akıllı telefon bağımlılığı, aleksitimi, akran zorbalığı ve sosyal yetkinlik düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

3.2.2. Araştırma hipotezleri

1. H_1. Adölesanların akıllı telefon bağımlılığı phubbing davranışları üzerinde etkilidir.

2. H_1. Adölesanların akıllı telefon bağımlılığı aleksitimi düzeyleri üzerinde etkilidir.

3. H_1. Adölesanların aleksitimi düzeyleri phubbing davranışları üzerinde etkilidir.

4. H_1 Adölesanların akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları arasındaki ilişkide aleksitimi düzeylerinin aracılık rolü vardır.

5. H_1. Adölesanların akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları arasındaki ilişkide sosyal yetkinlik düzeylerinin düzenleyici rolü vardır.

6. H_1. Adölesanların akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları arasındaki ilişkide akran zorbalığı düzeylerinin düzenleyici rolü vardır.

6.1. H_1. Adölesanların akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları arasındaki ilişkide akran zorbalığı yapma düzeylerinin düzenleyici rolü vardır.

6.2. H_1. Adölesanların akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları arasındaki ilişkide akran zorbalığına uğrama düzeylerinin düzenleyici rolü vardır.

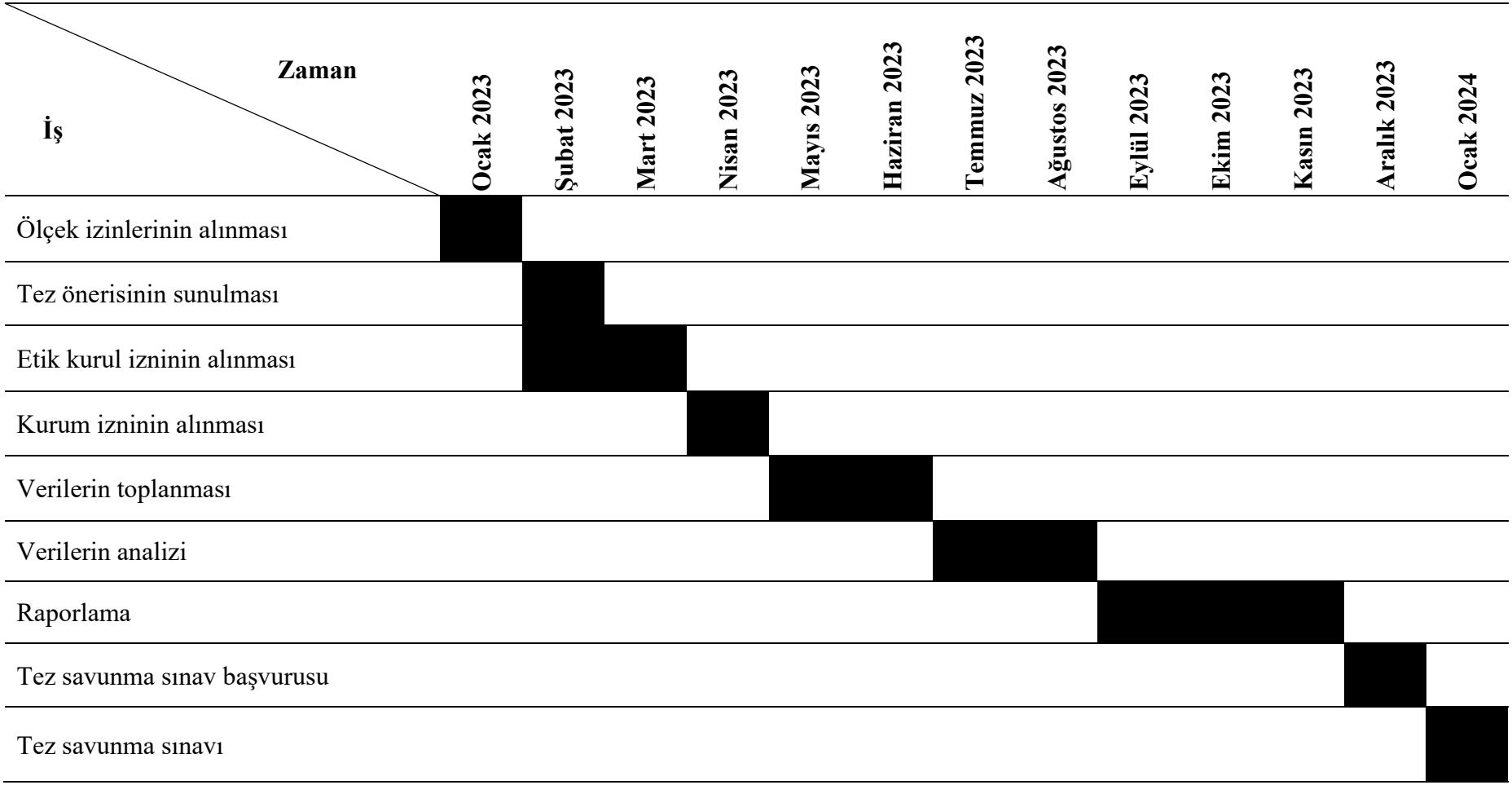
3.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Eskişehir ilinin Sivrihisar ilçesinde, Sivrihisar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ortaöğretim düzeyinde toplam 7 okul bulunmaktadır. Çalışma Sivrihisar ilçesi genelinde, ilçe de bulunan 7 okulun tamamında (Fahri Keskin Fen Lisesi, Aziz Mahmut Hüdayi İmam Hatip Lisesi, Nurbiye Gülerce Sağlık Meslek Lisesi, Sivrihisar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Sivrihisar Eğitim Vakfı Muzaffer Demir Anadolu Lisesi, Sıdıka Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, İhsan Biçerli Anadolu Lisesi) yürütülmüştür (https://sivrihisar.meb.gov.tr/). Araştırma verileri Mayıs - Haziran 2023 tarih aralığında toplanmıştır.

3.3.1. Araştırma iş-zaman çizelgesi

Araştırmanın iş zaman çizelgesi Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Araştırma iş-zaman çizelgesi



3.4. Araştırmanın Evren-Örneklemi

3.4.1. Çalışma evreni

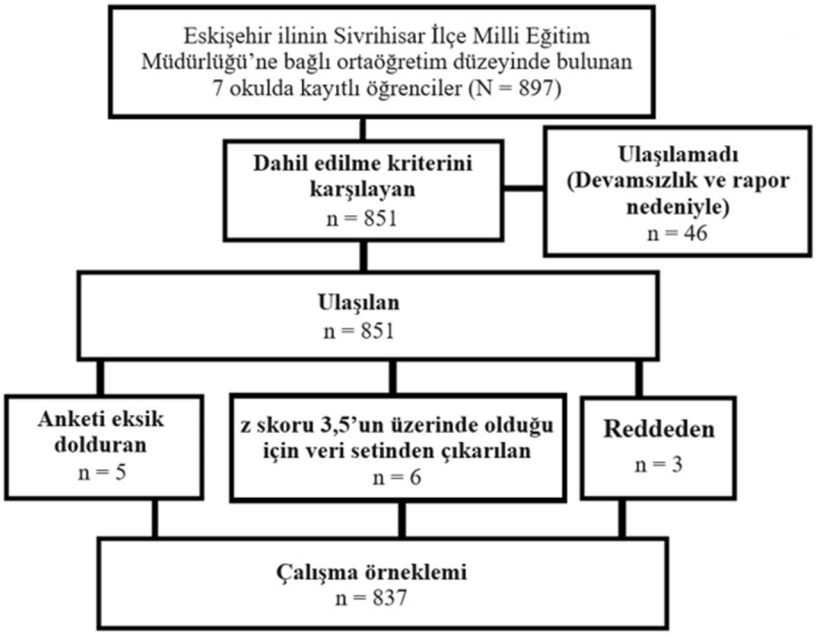
Araştırmanın çalışma evrenini Eskişehir ilinin Sivrihisar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ortaöğretim düzeyinde bulunan okullarda (N = 7) kayıtlı toplam 897 öğrenci oluşturmaktadır (Tablo 3.2.).

Tablo 3.2. Çalışmanın yürütüldüğü ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenci sayısı

Ortaöğretim kurumları	Öğrenci sayısı (N)
Fahri Keskin Fen Lisesi	205
Aziz Mahmut Hüdayi İmam Hatip Lisesi	36
Nurbiye Gülerce Sağlık Meslek Lisesi	153
Sivrihisar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	152
Sivrihisar Eğitim Vakfı Muzaffer Demir Anadolu Lisesi	206
Sıdıka Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	85
İhsan Biçerli Anadolu Lisesi	60
Toplam	897

3.4.2. Çalışma örneklemi

Araştırmada örneklem hesabına gidilmeyerek çalışma evreninin tamamına ulaşılması amaçlanmış, toplamda 837 öğrenci (%93,31) ile araştırma sonlandırılmıştır. Örneklem kayıt süreci Şekil 3.2.'de sunulmuştur.



Şekil 3.2. Örneklem kayıt süreci

3.4.3. Çalışmanın örnekleme yöntemi

Çalışmada örnekleme yöntemi kullanılmayarak tam sayım yöntemi ile çalışma evreninin tamamına ulaşılması amaçlanmıştır.

3.4.4. Araştırmaya dahil edilme kriterleri

Araştırmaya aşağıdaki özellikleri taşıyan öğrenciler dahil edilmiştir;

- Sivrihisar ilçesindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenci olma
- Öğrencinin araştırmaya katılmaya gönüllü olması
- Velisinin çocuğunun araştırmaya katılmasına gönüllü olması

3.4.5. Araştırmadan dışlanma kriterleri

Araştırmaya aşağıdaki özellikleri taşıyan öğrenciler alınmamıştır;

- Akıllı telefon sahibi olmama
- Devamsızlık yapma, raporlu olma vb. nedenlerle verilerin toplandığı tarih aralığında okulda bulunmama

3.5. Araştırmanın Değişkenleri

3.5.1. Araştırmanın bağımlı değişkenleri

- Phubbing davranışları

3.5.2. Araştırmanın bağımsız değişkenleri

- Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi, yaş, cinsiyet, sınıf, okul, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, ailesinin aylık gelir düzeyini algılama durumu, akıllı telefon varlığı, ilk cep telefonu sahibi olma yaşı, akıllı telefonun gün içerisinde kullanılma amacı, son karne not ortalaması, annenin çocuğa karşı davranış biçimi, babanın çocuğa karşı davranış biçimidir.

3.5.3. Araştırmanın aracı değişkeni

- Aleksitimi düzeyi

3.5.4. Araştırmanın düzenleyici (moderatör) değişkenleri

- Akran zorbalığına uğrama durumu
- Akran zorbalığı yapma durumu

- Sosyal yetkinlik

3.6. Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılardan veri toplamak amacıyla araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmacılar tarafından hazırlanan "Sosyo-demografik Özellikler ve Veri Formu", adölesanların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini ölçmek için "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonu", phubbing düzeylerini ölçmek için "Phubbing Ölçeği", aleksitimi düzeylerini belirlemek için "Toronto Aleksitimi Ölçeği", akran zorbalığına uğrama ve akran zorbalığı yapma düzeylerini belirlemek için "Ergen Akran İlişkileri Ölçeği Zorba ve Mağdur Formu" ve algılanan sosyal yetkinlik düzeylerini ölçek için "Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın başında katılımcılardan araştırmaya gönüllü olarak katılmak istediklerini belgelemek adına Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu okumaları ve onay vermeleri istenmiştir.

3.6.1 Sosyo-demografik özellikler ve veri formu

Katılımcıların sosyo-demografik verilerini toplamak için araştırmacılar tarafından oluşturulan form; katılımcının yaşı, cinsiyeti, sınıf düzeyi, okulu, anne ve babasının eğitim durumu, ailenin aylık gelir düzeyi, kendisine ait akıllı telefona sahip olup olmama durumu, akıllı telefonu hangi amaçla günde kaç saat kullandığı vb. toplamda 13 soru içermektedir.

3.6.2. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği- kısa versiyonu

Adölesanların "akıllı telefon bağımlılığı"nı ölçmeye yönelik öz değerlendirme türünde Kwon ve ark.'ları tarafından 2013 yılında geliştirilen ölçeğin (Kwon vd., 2013), Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmasını Şata ve Karip 2017 yılında yapmıştır. Ölçek toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki her bir ifade 1-Kesinlikle katılmıyorum, 6-Kesinlikle katılıyorum aralığında 6'lı Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten elde edilebilecek minimum puan 10, maksimum puan 60'dır. Yapılan standart belirleme çalışması sonucunda, bir öğrencinin ölçekten aldığı toplam puan (hem kız hem de erkek öğrenciler için geçerli) 29,50'nin altında ise akıllı telefon bağımlısı olmadığı, 29,50'nin üstünde ise akıllı telefon bağımlısı olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ,90'dır (Şata & Karip, 2017). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ,85'tir.

3.6.3. Phubbing ölçeği

Karadağ ve ark.'ları tarafından 2015 yılında geliştirilen öz bildirime dayalı ölçek, (i) iletişim bozukluğu (1, 2, 3, 4 ve 5. maddeler) ve (ii) telefon tutkusu (6, 7, 8, 9 ve 10. maddeler) olarak isimlendirilen 2 alt boyuttan ve toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki her bir ifade 1-Hiçbir zaman, 5-Her zaman aralığında 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Alt boyutların her birinden en düşük 0, en yüksek 25 puan alınabilirken, ölçeğin genelinden en düşük 0, en yüksek 50 puan alınabilmektedir. "İletişim bozukluğu" alt boyutundan alınan yüksek puan, katılımcıların yüz yüze iletişim içerisinde oldukları ortamlarda cep telefonlarıyla sıklıkla ilgilenerek var olan iletişimlerine zarar verdiklerinin göstergesidir. "Telefon tutkusu" alt boyutundan alınan yüksek puan, katılımcıların yüz yüze iletişim içerisinde olunmayan ortamlarda da sürekli olarak cep telefonuna ihtiyaç duyduklarının bir göstergesidir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı alt boyutları için sırası ile ,87 ve ,85'tir (Karadağ vd., 2015). Bu çalışma için ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Apha güvenilirlik katsayısı sırası ile; ,70 ve ,75, ölçeğin geneli için ,81'dir.

3.6.4. Toronto aleksitimi ölçeği

Bagby, Parker ve Taylor tarafından 1994 yılında geliştirilen (Bagby vd., 1994) ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması Güleç ve ark.'ları tarafından 2009 yılında (Güleç vd., 2009), adölesanlar üzerindeki geçerlilik güvenilirlik çalışması ise Bolat ve ark.'ları tarafından 2017 yılında (Bolat vd., 2017) yapmıştır. Bolat ve ark.'ları ölçeğin 14 yaşından büyük adölesanlar için kullanılmasını önermektedir. Duyguları belirleme ve onları duygusal uyarılmaya eşlik eden bedensel duyumlardan ayırt etmedeki güçlüğü tanımlayan "Duygularını tanımada güçlük" (1, 3, 6, 7, 9, 13 ve 14. maddeler), duyguların başkalarına aktarılmasında yaşanan güçlüğü tanımlayan "Duyguları söze dökmede güçlük" (2, 4, 11, 12 ve 17. maddeler) ve dışa dönük bilişsel bir yapının varlığını, içedönük düşünme ve imgelem gücünün zayıflığını tanımlayan "Dışa vuruk düşünme" (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 ve 20. maddeler) şeklinde 3 alt boyuttan ve toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki her bir ifade 1-Asla katılmıyorum, 5-Daima katılıyorum aralığında 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekteki 4, 5, 10, 18 ve 19 numaralı maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan 100 olup, ölçekten alınan puanın yükselmesi aleksitimik seviyenin yüksekliğini ya da aleksitimi düzeyindeki artışı ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı alt boyutları için sırası ile ,85; ,75 ve ,55;

tamamı için ,85'tir (Bolat vd., 2017). Bu çalışma için ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Apha güvenilirlik katsayısı sırası ile; ,83; ,61 ve ,63, geneli için ,84'tür.

3.6.5. Ergen akran ilişkileri ölçeği zorba ve mağdur formu

Adölesanların zorbalık eğilimlerini belirlemek için Parada tarafından 2000 yılında geliştirilen (Parada, 2000) ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması ise Seçer ve Gençdoğan tarafından 2014 yılında yapılmıştır. Zorba ve mağdur şeklinde iki farklı formdan oluşan ölçek öz bildirime dayalı, 1- Asla, 2-Bazen, 3- Ayda bir ya da iki kere, 4- Haftada bir, 5-Haftada birkaç kere, 6-Hergün şeklinde cevaplanan, 6'lı Likert tipinde toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Zorba Formu, "Sözel zorba" (1, 3, 5, 7, 10 ve 14. maddeler), "Duygusal zorba" (4, 8, 11, 13, 17 ve 18. Maddeler) ve "Fiziksel zorba" (2, 6, 9, 12, 15 ve 16 maddeler) olmak üzere toplam üç alt boyuttan oluşmaktadır. Zorba formunun alt boyutlarının Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı sırası ile; 0,84, 0,85 ve 0,83; geneli için 0,92'dir. Mağdur Formu; "Sözel mağdur" (1, 4, 7, 11, 13, 18 maddeler), "Duygusal mağdur" (3, 6, 9, 12, 14 ve 17 maddeler) ve "Fiziksel mağdur" (2, 5, 8, 10, 15 ve 16 maddeler) olmak üzere toplam üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması zorba formu için zorbalık davranışının, mağdur formu içinde mağduriyetin arttığını göstermektedir. Mağdur formunun alt boyutlarının Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı sırası ile; 0,86, 0,86, ve 0,84; geneli için 0,93'tür. Her iki formdan da minimum 18 maksimum 108 puan alınabilmektedir (Seçer & Gençdoğan, 2014). Bu çalışma için zorba formunun alt boyutlarının Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı sırası ile; ,86; ,87 ve ,89; geneli için ,94'tür. Mağdur formunun alt boyutlarının Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı sırası ile; ,83; ,86 ve ,89; geneli için ,94'tür.

3.6.6. Algılanan sosyal yetkinlik ölçeği

Sosyal yetkinlik kavramını hem bireyin kendisini sosyal ilişkilerde nasıl algıladığına hem de kendisi hakkında bilgi vermesine dayanarak özbildirimle değerlendiren ölçek Anderson-Butcher, Iachini ve Amorose tarafından 2007 yılında geliştirilmiş (Anderson-Butcher vd., 2007), Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmasını Sarıçam ve ark.'ları 2013 yılında yapmıştır. Orijinal formla tutarlı olarak 6 maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçekteki her bir ifade 1-Hiç katılmıyorum, 5-Tamamen katılıyorum aralığında 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 6, maksimum puan 30'dur. Yükselen puanlar yüksek düzeyde

algılanan sosyal yeterliği göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ,80'dir (Sarıçam vd., 2013). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ,85'tir.

3.7. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasına etik kurul ve kurum izni alındıktan sonra başlanmıştır. Araştırma için gerekli veriler Mayıs - Haziran 2023 (2 ay) tarih aralığını kapsayan bir süreçte, sınıf ortamında anket (Bkz. Ek 4) aracılığı ile yüz yüze toplanmıştır.

3.8. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Verilerin analizi yapılmadan önce kayıp verilere seri ortalamaları atanmış (< ‰1), boxplot ve z skorları kullanılarak veri setinde aykırı değerler olup olmadığı test edilmiş, z skoru 3,5'un üzerinde olan verilere ait anket formları (n = 6) veri setinden çıkarılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 25.0, AMOS 24.0 paket programları kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ve kalan 831 veriden elde edilen ölçek puanları için skewness ve kurtosis değerlerinin ±2 aralığında olduğu, mutlak değerlerinin standart hatalarının iki katından büyük olmadığı ve normal dağılımın sağlandığı görülmüştür. Değişkenlere ait betimleyici istatistikler aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde olarak sunulmuştur. İki bağımsız grup ortalamalarının karşılaştırılmasında Independent Sample t testi, ikiden fazla grubun ortalamalarının karşılaştırılasında ise One-Way ANOVA testi kullanılmıştır. Adölesanların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile phubbing davranışları arasındaki ilişkide sosyal yetkinlik ile zorbalık yapma ve zorbalığa uğrama durumlarının düzenleyici rollerinin belirlenmesinde sürekli değişkenler için düzenleyici regresyon analizi yapılarak model test edilmiş, etkileşim etkisi değişkenlerinin (akıllı telefon bağımlılığı x sosyal yetkinlik; akıllı telefon bağımlılığı x akran zorbalığı yapma; akıllı telefon bağımlılığı x akran zorbalığına uğrama) anlamlı olmaması nedeniyle Eğim (Slope) analizi yapılarak etki grafiği oluşturulmamıştır. Adölesanların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin aleksitimi düzeyleri aracılığı ile phubbing davranışları üzerindeki etkisi Baron ve Kenny'nin Aracı Etki Analizi yaklaşımı (1986) ile test edilmiştir (Baron-Reuben & Kenny-David, 1986). Değişkenlerin birbirleri arasında kurulan ilişkileri değerlendirmek amacıyla korelasyon analizine, hipotezlerin testi için ise regresyon

analizine başvurulmuştur. Çalışmada istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

3.9. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmada kullanılan ölçüm araçları için ölçeklerin yazarlarından kullanım izinleri mail aracılığı ile araştırmanın başında alınmıştır (Bkz. Ek 1). Araştırmanın yürütülebilmesi için Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 21.03.2023 tarih ve 43 sayılı etik kurul izni (Bkz. Ek 2) ile, Eskişehir İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 27.04.2023 tarihli ve 75171309 sayılı kurum izni (Bkz. Ek 3) alınmıştır. Örneklem grubunda yer alan adölesanları ve velileri çalışma hakkında detaylı olarak bilgilendirilerek araştırmanın başlangıcında sözlü ve yazılı onamları alınmıştır.

3.10. Araştırmacının Yetkinliği

Araştırmacı (Maksude YÜCEL) lisans mezuniyeti sonrası 2013 yılında hemşire olarak görev yapmış, 2014 yılından itibaren çeşitli sağlık meslek liselerinde öğretmen olarak çalışmıştır. Çalışmanın yürütüldüğü sırada ise, Sivrihisar İlçesi'nde bulunan Nurbiye Gülerce Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğretmen olarak görev yapmaktadır.

3.11. Sınırlılıklar

Bu çalışmanın bulgularına geçmeden önce bazı sınırlılıklarının göz önünde bulundurulması önem taşımaktadır. Kesitsel tasarımın kullanıldığı bu araştırma, nedensellik ilişkileri hakkında kesin sonuçlar çıkarmayı zorlaştırabilir. Ayrıca, örneklemin sadece Eskişehir ilinin Sivrihisar ilçesiyle sınırlı olması, elde edilen bulguların genelleştirilebilirliğini kısıtlamaktadır. Yine de kendi içerisinde ulaşılan örneklem sayısı Sivrihisar ilçesinin ortaöğretim düzeyindeki tüm okullarını kapsadığı için ilçedeki adölesanların tamamı hakkında yorum yapmayı sağlamaktadır. Gelecekteki araştırmalar, daha büyük ve çeşitli örneklem gruplarını kullanarak bu ilişkileri daha ayrıntılı bir şekilde inceleyebilir. Bu tür araştırmalar müdahale stratejilerinin geliştirilmesi için daha fazla iç görü sağlama potansiyeline sahiptir.

Bu çalışmamızın bir başka sınırlılığı ise zaman kısıtlamasına tabi olmasıdır. Yüksek lisans tezi olması sebebiyle belirli bir süre içinde tamamlanması gereken bu çalışma, veri formu üzerinde yapılacak bir değişiklik durumunda izinlerin

tekrarlanması zorunluluğu nedeniyle pilot bir araştırma yapma olanağını sınırlamıştır. Bu durum, araştırma öncesinde çalışma anketinde yer alan "Akıllı telefonunuzu hangi amaçla günde kaç dakika ya da saat kullanırsınız?" sorusunun (Bkz. Ek 4) potansiyel işlememe nedenlerini fark edememe mize neden olmuştur. Analiz aşamasında, adölesanların bir gün içerisinde akıllı telefonlarını kullanım amaçlarına göre dakika ve saat hesabı yapmakta zorlandıkları fark edilmiştir. Bu nedenle bu soru analizlere dahil edilmemiştir. Benzer soru stilini kullanacak diğer araştırmacıların, 24 saatlik bir dilim üzerinde grafiksel olarak adölesanlardan harcadıkları süreleri işaretlemelerini istemeleri, bu konuda veri toplama sürecini kolaylaştırabilir.

4. BULGULAR

Araştırma, kesitsel çalışmaların raporlanmasında kullanılan STROBE kontrol listesine (Babaoğlu vd., 2021) göre raporlandırılmıştır (Bkz. Ek 6). Bulgular aşağıdaki ana başlıklar altında sunulmuştur.

1. Katılımcılara ait tanımlayıcı özellikler

2. Ölçüm araçları ile elde edilen verilerin özellikleri

3. Katılımcıların ölçüm araçlarından aldıkları puanların dağılımı

4. Adölesanların phubbing davranışları üzerinde etkili olan değişkenler

5. Adölesanların phubbing davranışları, akıllı telefon bağımlılığı, aleksitimi, akran zorbalığı ve sosyal yetkinlik düzeyleri arasındaki ilişki

6. Adölesanların akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışlarında aleksitiminin aracı rolünün incelenmesi

7. Adölesanların akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışlarında akran zorbalığı ve sosyal yetkinliğin düzenleyici rolünün incelenmesi

8. Alt grup analizleri

4.1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Özellikler

Çalışmaya katılan adölesanların yaş ortalaması 16,07 ± 1,20 (min. 14,00; maks. 19,00) olup, %50,2'si (n = 417) kadındır. Adölesanların ortalama 12,58 ± 1,90 (min. 3,00 - maks. 17,00) yaşında ilk cep telefonu sahibi oldukları, %96'sının (n = 798) ise akıllı telefonu bulunduğu belirlenmiştir.

Hem hafta içi hem de hafta sonu adölesanların %85,2'sinin (n = 708) mesajlaşma, %84,7'sinin (n =704) konuşma, %82,7'sinin (n = 687) sosyal ağlar, %80,9'unun (n = 672) müzik, %79,1'inin (n = 657) internet, %74,7'sinin (n = 634) ödev, %59,7'sinin (n= 496) oyun ve %58,4'ünün (n = 485) film izlemek amacıyla kullandıkları görülmüştür. Adölasanların akıllı telefonlarını hafta içi ve hafta sonu kullanım amaçlarının kıyaslanması Tablo 4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Adölasanların akıllı telefonlarını hafta içi ve hafta sonu kullanım amaçlarının karşılaştırılması

Hafta içinde akıllı telefonu kullanım amacı		Hafta sonunda akıllı telefonu kullanım amacı		Toplam n (%)**	İstatistiksel analiz x^2; *p*
		Yok n (%)*	Var n (%)*		
Konuşma	Yok	36 (87,8)	5 (12,2)	41 (4,9)	184,107;
	Var	86 (10,9)	704 (89,1)	790 (95,1)	**,000**
Mesajlaşma	Yok	55 (93,2)	4 (6,8)	59 (7,1)	322,231;
	Var	64 (8,3)	708 (91,7)	772 (92,9)	**,000**
İnternet	Yok	104 (92,0)	9 (8,0)	113 (13,6)	428,184;
	Var	61 (8,5)	657 (91,5)	718 (86,4)	**,000**
Sosyal ağlar	Yok	77 (92,8)	6 (7,2)	83 (10,0)	386,254;
	Var	61 (8,2)	687 (91,8)	748 (90,0)	**,000**
Oyun	Yok	251 (86,6)	39 (13,4)	290 (34,9)	503,894;
	Var	45 (8,3)	496 (91,7)	541 (65,1)	**,000**
Müzik	Yok	81 (84,4)	15 (15,6)	96 (11,6)	340,580;
	Var	63 (8,6)	672 (91,4)	735 (88,4)	**,000**
Ödev	Yok	103 (88,8)	13 (11,2)	116 (14,0)	315,780;
	Var	94 (13,1)	621 (86,9)	715 (86,0)	**,000**
Film	Yok	223 (73,4)	81 (26,6)	304 (36,6)	379,479;
	Var	42 (8,0)	485 (92,0)	527 (63,4)	**,000**

* Satır yüzdesi, ** Sütun yüzdesi

4.2. Ölçüm Araçları ile Elde Edilen Verilerin Özellikleri

Ölçekler ve alt boyutlarından elde edilen verilere ilişkin parametrelerin Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerine ait veriler Tablo 4.2.'de sunulmuştur. Çalışmada kullanılan tüm ölçekler ve alt boyutları için Skewness ve Kurtosis değerlerinin +2 ile -2 değer aralığında olduğu ve mutlak değerlerinin standart hatalarının karelerinden büyük olmadığı, normal dağılımın sağlandığı görülmüştür.

Tablo 4.2. Çalışmada kullanılan ölçeklere ve alt boyutlarına ait verilerin skewness ve kurtosis değerleri

Ölçüm araçları		İstatistik	SH
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	**S**	,217	,085
	K	-,546	,169
Phubbing Ölçeği	**S**	,274	,085
	K	-,029	,169
Phubbing Ölçeği - İletişim Bozukluğu Alt Boyutu	**S**	,682	,085
	K	,464	,169
Phubbing Ölçeği - Telefon Tutkusu Alt Boyutu	**S**	,080	,085
	K	-,663	,169
Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği	**S**	-1,166	,085
	K	1,903	,169
Toronto Aleksitimi Ölçeği	**S**	-,050	,085
	K	-,559	,169
Toronto Aleksitimi Ölçeği – Duyguları Tanımada Güçlük Alt Boyutu	**S**	,054	,085
	K	-,697	,169
Toronto Aleksitimi Ölçeği – Duyguları Söze Dökmede Güçlük Alt Boyutu	**S**	,094	,085
	K	-,426	,169
Toronto Aleksitimi Ölçeği – Dışa Vuruk Düşünme Alt Boyutu	**S**	,013	,085
	K	,831	,169
Ergen Akran İlişkileri Ölçeği Zorba Formu	**S**	1,192	,085
	K	,494	,169
Ergen Akran İlişkileri Ölçeği Zorba Formu - Sözel Zorba Alt Boyutu	**S**	1,093	,085
	K	,518	,169
Ergen Akran İlişkileri Ölçeği Zorba Formu - Duygusal Zorba Alt Boyutu	**S**	1,559	,085
	K	1,607	,169
Ergen Akran İlişkileri Ölçeği Zorba Formu - Fiziksel Zorba Alt Bıyutu	**S**	1,330	,085
	K	,822	,169
Ergen Akran İlişkileri Ölçeği Mağdur Formu	**S**	,978	,085
	K	,346	,169
Ergen Akran İlişkileri Ölçeği Mağdur Formu - Sözel Mağdur Alt Boyutu	**S**	,925	,085
	K	,134	,169
Ergen Akran İlişkileri Ölçeği Mağdur Formu - Duygusal Mağdur Alt Boyutu	**S**	1,002	,085
	K	,217	,169
Ergen Akran İlişkileri Ölçeği Mağdur Formu - Fiziksel Mağdur Alt Boyutu	**S**	1,305	,085
	K	,950	,169

S. Skewness, K. Kurtosis

4.3. Katılımcıların Ölçüm Araçlarından Aldıkları Puanların Dağılımı

Adölesanların phubbing davranışları ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri orta seviyede olup, %52,3'ünün (n = 435) akıllı telefon bağımlısı olduğu saptanmıştır. Adölesanların aleksitimi seviyeleri orta düzeyde, akran zorbalığına uğrama ve akran zorbalığı yapma davranışı düşük düzeyde, algılanan sosyal yetkinlikleri ise orta düzeydedir (Tablo 4.3.).

Tablo 4.3. Adölasanların çalışmada kullanılan ölçekler ve alt boyutlarından aldıkları puanların dağılımı

Ölçekler ve alt boyutları	Madde Sayısı	Ort ± SS	Min-Maks.	Persentil		
				25	50	75
Phubbing	10	25,10±7,79	10,00-50,00	20,00	25,00	30,00
İletişim bozukluğu	5	11,27±3,96	5,00-25,00	8,00	11,00	14,00
Telefon tutkusu	5	13,83±4,80	5,00-25,00	10,00	14,00	17,00
Akıllı telefon bağımlılığı	10	30,37±10,57	10,00-60,00	22,00	30,00	38,00
Aleksitimi	20	57,33±11,00	28,00-87,00	49,00	58,00	65,00
Duygularını tanımada güçlük	7	19,56±6,86	7,00-35,00	14,00	20,00	24,00
Duyguları söze dökmede güçlük	5	14,40±7,17	5,00-25,00	11,00	14,00	17,00
Dışa vuruk düşünme	8	23,36±3,82	11,00-40,00	21,00	24,00	26,00
Akran zorbalığına uğrama	18	39,24±19,86	18,00-108,00	23,00	34,00	54,00
Sözel mağdur	6	14,54±7,70	6,00-36,00	8,00	12,00	19,00
Duygusal mağdur	6	13,08±7,12	6,00-36,00	7,00	11,00	18,00
Fiziksel mağdur	6	11,61±7,10	6,00-36,00	6,00	8,00	16,00
Akran zorbalığı yapma	18	35,09±18,57	18,00-98,00	21,00	28,00	45,00
Sözel zorba	6	13,15±7,12	6,00-36,00	7,00	11,00	17,00
Duygusal zorba	6	10,58±6,29	6,00-34,00	6,00	7,00	12,00
Fiziksel zorba	6	11,36±6,91	6,00-36,00	6,00	8,00	15,00
Algılanan sosyal yetkinlik	6	22,78+5,04	6,00-30,00	21,00	24,00	26,00

4.4. Adölesanların Phubbing Davranışları Üzerinde Etkili Olan Değişkenler

Adölesanların phubbing davranışları üzerinde cinsiyetlerinin, babanın reddedici tutum sergileme ve babanın ilgisiz olma durumunun (her biri için; $p < ,001$) etkili olduğu görülmüştür. Adölesanların phubbing ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının bazı sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 4.4.'te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Adölesanların phubbing ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının bazı sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı

Bağımsız değişkenler	n (%)	Phubbing	
		Ort ± SS	t / F; *p*
Yaş			
14	82 (9,9)	24,24±7,58	1,333; ,256
15	211 (25,4)	24,64±7,78	
16	211 (25,4)	25,64±7,69	
17	217 (26,1)	24,77±7,93	
18 ve üstü	110 (13,2)	26,20±7,78	
Cinsiyet			
Kadın	417 (50,2)	26,36±7,49	4,771; **,000**
Erkek	414 (49,8)	23,82±7,88	
Sınıf			
9	232 (27,9)	24,64±7,99	0,856; ,464
10	204 (24,5)	24,93±7,56	
11	241 (29,0)	25,16±7,67	
12	154 (18,5)	25,90±7,96	
Toplam	831 (100,0)	25,10±7,79	

Tablo 4.4. Adolesanların phubbing ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının bazı sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı (Devam)

Bağımsız değişkenler	n (%)	Phubbing	
		Ort ± SS	t / F; *p*
Lise türü			
Fen lisesi	190 (22,9)	24,73±6,61	
Anadolu lisesi	242 (29,1)	25,59±7,35	0,740; ,478
Meslek lisesi	399 (48,0)	24,97±8,53	
Anne eğitim düzeyi			
Okur-yazar	122 (14,7)	26,31±7,94	
İlkokul	456 (54,9)	24,80±7,81	1,242; ,294
Lise	191 (23,0)	24,95±7,32	
Lisans ve üstü	62 (7,5)	25,33±8,58	
Baba eğitim düzeyi			
Okur-yazar	60 (7,2)	25,18±8,02	
İlkokul	368 (44,3)	25,27±7,98	0,534; ,659
Lise	311 (37,4)	25,16±7,67	
Lisans ve üstü	92 (11,1)	24,14±7,26	
Gelir düzeyi algısı			
Gelir giderden az	102 (12,3)	24,99±8,00	
Gelir gidere denk	493 (59,3)	24,99±7,63	0,265; ,767
Gelir giderden fazla	236 (28,4)	25,41±8,04	
Son karne not ortalaması			
0-49,99	34 (4,1)	25,58±8,59	
50,00-59,99	130 (15,6)	24,74±7,75	
60,00-69,99	183 (22,0)	25,31±8,02	0,173; ,952
70,00-84,99	282 (33,9)	24,96±7,90	
85,00-100,00	202 (24,3)	25,24±7,33	
Annenin demokratik olma durumu			
Hayır	514 (61,9)	25,21±7,61	0,532; ,595
Evet	317 (38,1)	24,91±8,08	
Babanın demokratik olma durumu			
Hayır	506 (60,9)	25,42±7,84	1,505; ,133
Evet	325 (39,1)	24,59±7,68	
Annenin otoriter olma durumu			
Hayır	584 (70,3)	24,84±7,72	-1,463; ,144
Evet	247 (29,7)	25,70±7,92	
Babanın otoriter olma durumu			
Hayır	528 (63,5)	25,22±7,82	0,616; ,538
Evet	303 (36,5)	24,88±7,74	
Annenin koruyucu tutuma sahip olma durumu			
Hayır	234 (28,2)	25,62±7,99	1,212; ,226
Evet	597 (71,8)	24,89±7,70	
Babanın koruyucu tutuma sahip olma durumu			
Hayır	292 (35,1)	25,66±8,01	1,526; ,127
Evet	539 (64,9)	24,79±7,65	
Annenin reddedici olma durumu			
Hayır	770 (92,7)	25,07±7,77	-0,373; ,710
Evet	61 (7,3)	25,45±8,06	
Babanın reddedici olma durumu			
Hayır	773 (93,0)	24,91±7,79	-2,527; **,012**
Evet	58 (7,0)	27,58±7,36	
Annenin ilgisiz olma durumu			
Hayır	786 (94,6)	25,06±7,81	-0,599; ,549
Evet	45 (5,4)	25,77±7,37	
Toplam	831 (100,0)	25,10±7,79	

Tablo 4.4. Adolesanların phubbing ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının bazı sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı (Devam)

Bağımsız değişkenler	n (%)	Phubbing	
		Ort ± SS	t / F; *p*
Babanın ilgisiz olma durumu			
Hayır	743 (89,4)	24,85±7,84	-2,659; **,008**
Evet	88 (10,6)	27,18±7,04	
Annenin tutarsız olma durumu			
Hayır	790 (95,1)	25,10±7,81	0,065; ,948
Evet	41 (4,9)	25,02±7,44	
Babanın tutarsız olma durumu			
Hayır	769 (92,5)	25,06±7,77	-0,436; ,663
Evet	62 (7,5)	25,51±8,06	
Toplam	831 (100,0)	25,10±7,79	

4.5. Adölesanların Phubbing Davranışları, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Aleksitimi, Akran Zorbalığı ve Sosyal Yetkinlik Düzeyleri Arasındaki İlişki

Adölesanların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arttıkça phubbing davranışları (r = 0,637), aleksitimi düzeyleri (r = 0,334), akran zorbalığı yapma (r = 0,257) ve akran zorbalığına uğrama durumlarının da (r = 0,218) arttığı saptanmıştır (her biri için p < ,001).

Adölesanların duygularını tanımada (r = 0,286) ve duygularını söze dökmede (r = 0,240) yaşadıkları güçlük arttıkça yüz yüze iletişim içerisinde oldukları ortamlarda cep telefonlarıyla sıklıkla ilgilenerek iletişim bozukluğu yaşama durumlarının da arttığı (her biri için p < ,001), ancak bu durumların algılanan sosyal yetkinlik düzeyleri ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Adölesanların iletişim bozukluğu yaşama durumları arttıkça hem sözel (r = 0,267), duygusal (r = 0,232) ve fiziksel (r = 0,269) zorbalık yapma, hem de sözel (r = 0,205), duygusal (r = 0,195) ve fiziksel (r = 0,184) mağdur olma ihtimallerinin arttığı saptanmıştır (her biri için p < ,001).

Adölesanların içedönük düşünme ve imgelem gücünün zayıflığını ifade eden dışa vuruk düşünme düzeylerindeki artışın sözel (r = 0,098), duygusal (r = 0,108) ve fiziksel (r = 0,100) zorbalık yapma ihtimallerinin arttığı görülmüştür (her biri için p < ,001; Tablo 4.5.).

Tablo 4.5. Adölesanların phubbing davranışları, akıllı telefon bağımlılığı, aleksitimi, akran zorbalığı ve sosyal yetkinlik düzeyleri arasındaki ilişki

Ölçekler ve alt boyutları	1	1.1	1.2	2	3	3.1	3.2	3.3	4	4.1	4.2	4.3	5	5.1	5.2	5.3	6
1	1																
1.1	,863**	1															
1.2	,909**	,573**	1														
2	,637**	,496**	,623**	1													
3	,325**	,267**	,306**	,334**	1												
3.1	,360**	,286**	,347**	,351**	,891**	1											
3.2	,285**	,240**	,263**	,271**	,830**	,697**	1										
3.3	-0,022	-0,007	-0,031	0,034	,372**	0,009	0,047	1									
4	,304**	,281**	,261**	,257**	,211**	,186**	,149**	,111**	1								
4.1	,300**	,267**	,265**	,258**	,205**	,182**	,151**	,098**	,904**	1							
4.2	,255**	,232**	,223**	,224**	,190**	,167**	,128**	,108**	,884**	,652**	1						
4.3	,276**	,269**	,226**	,222**	,183**	,160**	,128**	,100**	,950**	,806**	,793**	1					
5	,210**	,216**	,163**	,218**	,283**	,289**	,239**	0,036	,585**	,494**	,548**	,563**	1				
5.1	,205**	,205**	,163**	,215**	,280**	,300**	,251**	-0,006	,464**	,437**	,407**	,426**	,907**	1			
5.2	,191**	,195**	,148**	,188**	,290**	,298**	,243**	0,035	,488**	,371**	,501**	,472**	,908**	,734**	1		
5.3	,173**	,184**	,129**	,188**	,197**	,184**	,151**	,073*	,641**	,533**	,588**	,638**	,900**	,713**	,740**	1	
6	-0,009	-0,036	0,014	0,037	-0,005	0,046	-0,035	-0,059	-,166**	-,108**	-,186**	-,166**	-,120**	-,095**	-,119**	-,112**	1

** $p < 0{,}001$

1. Phubbing, 1.1. İletişim bozukluğu, 1,2. Telefon tutkusu, 2. Akıllı telefon bağımlılığı, 3. Aleksitimi, 3.1.Duygularını tanımada güçlük, 3.2. Duyguları söze dökmede güçlük, 3.3. Dışa vuruk düşünme, 4. Akran zorbalığı yapma, 4.1. Sözel zorba, 4.2. Duygusal zorba, 4.3. Fiziksel zorba, 5. Akran zorbalığına uğrama, 5.1. Sözel mağdur, 5.2. Duygusal mağdur, 5.3. Fiziksel mağdur, 6. Algılanan sosyal yetkinlik

4.6. Adölesanların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Phubbing Davranışlarında Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi

Baron ve Kenny'ye göre (1986) aracılık etkisinin doğrulanması amacıyla Şekil 3.1.'de görülen bir zincir bulunmaktadır. Zincirde 3 değişken bulunmakta ve bağımlı değişkeni açıklayan iki sebep değişkeni yer almaktadır. Aracılık etkisinin sınanmasında 3 farklı regresyon eşitliği varsayımı bulunmaktadır.

- Bunlardan ilki, bağımsız değişken (akıllı telefon bağımlılığı) ile bağımlı değişken (phubbing davranışları) arasında anlamlı bir doğrusal ilişkinin varlığıdır.

Bu ilişkinin test edilmesi amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda, adölesanların akıllı telefon bağımlılığı ile phubbing davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır (Hipotez 1 kabul).

- İkincisi bağımsız değişken (akıllı telefon bağımlılığı) ile aracı değişken (aleksitimi) arasında anlamlı bir doğrusal ilişkinin varlığıdır.

Bu ilişkinin test edilmesi amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda, adölesanların akıllı telefon bağımlılığı ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Hipotez 2 kabul).

- Üçüncüsü aracı değişken (aleksitimi) ile bağımlı değişken (phubbing davranışları) arasında anlamlı bir doğrusal ilişkinin varlığıdır.

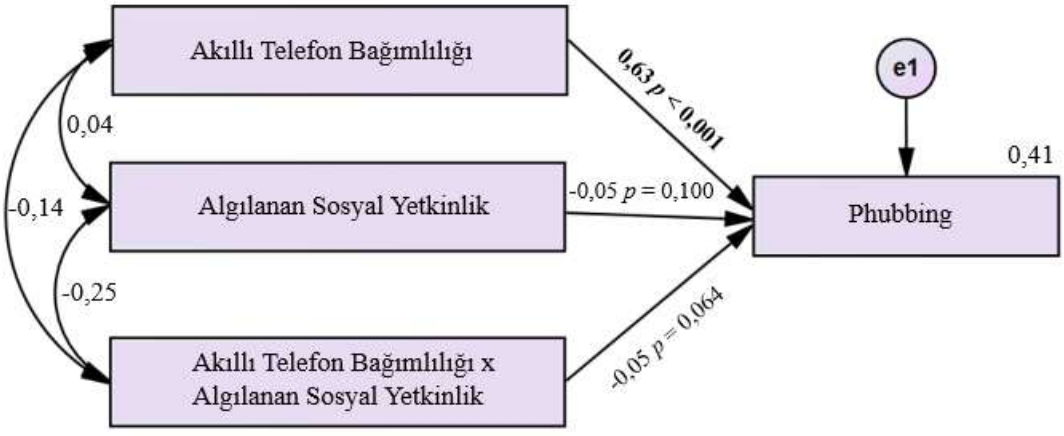
Bu ilişkinin test edilmesi amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda, adölesanların aleksitimi düzeyleri ile phubbing davranışları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. (Hipotez 3 kabul). Bu üç varsayımda sağlandığı için adölesanların akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları arasındaki ilişkide aleksitimi düzeylerinin aracılık rolü (Hipotez 4 kabul) vardır.

Tablo 4.6. Aracılık etkisi regresyon analizi sonuçları

Bağımsız değişken	Bağımlı değişken	Model Özeti		ANOVA		Regresyon Katsayıları					Durbin-Watson	Hipotez kabul durumu
		R	R^2	F	*p*	B	Std. Hata	Beta	t	*p*		
Akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin phubbing davranışları üzerine etkisi												
Sabit		10,856	,635									
Akıllı telefon bağımlılığı	Phubbing	,637	,405	564,988	,000	,469	,020	,637	23,769	**,000**	1,821	Hipotez 1 kabul
Akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin aleksitimi üzerine etkisi												
Sabit		46,782	1,096									
Akıllı telefon bağımlılığı	Aleksitimi	,334	,111	103,904	,000	,347	,034	,334	10,193	**,000**	2,019	Hipotez 2 kabul
Aleksitiminin phubbing davranışları üzerine etkisi												
Sabit		11,933	1,357									
Aleksitimi	Phubbing	,325	,105	97,575	,000	,230	,023	,325	9,878	**,000**	2,031	Hipotez 3 kabul

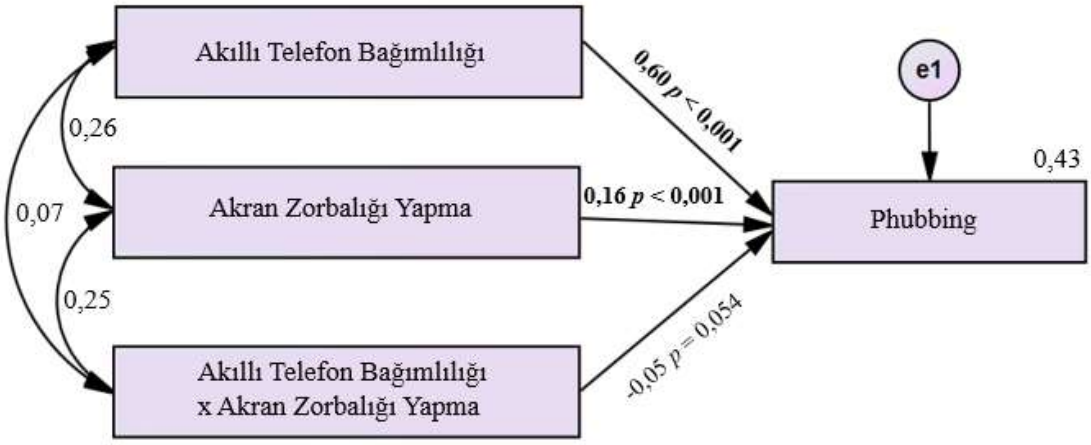
4.7. Adölesanların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Phubbing Davranışlarında Akran Zorbalığı ve Sosyal Yetkinliğin Düzenleyici Rolünün İncelenmesi

Düzenleyici regresyon analizinde bağımsız değişken (akıllı telefon bağımlılığı) ve düzenleyici değişkenlerin (Şekil 4.1. için algılanan sosyal yetkinlik; Şekil 4.2. için akran zorbalığı yapma, Şekil 4.3. için akran zorbalığına uğrama) standardize edilmiş değerlerinden, yeni bir etkileşim değişkeni (Şekil 4.1. için akıllı telefon bağımlılığı x algılanan sosyal yetkinlik; Şekil 4.2. için akıllı telefon bağımlılığı x akran zorbalığı yapma; Şekil 4.3. için akıllı telefon bağımlılığı x akran zorbalığına uğrama) oluşturularak modele dahil edilmiştir. Şekil 4.1., Şekil 4.2. ve Şekil 4.3. incelendiğinde her üç model içinde akıllı telefon bağımlılığının phubbing davranışları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ($p < ,001$), fakat etkileşim etkisi değişkenlerinin phubbing davranışları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüş (her biri için; $p > ,05$) olup, düzenleyici etkinin varlığından söz edilememektedir. Bu nedenle hipotez 1 kabul edilmiş, etkileşim etkisi değişkenlerinin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamasından dolayı etki grafiği çizilmemiş olup hipotez 5, hipotez 6.1 ve hipotez 6.2 red edilmiştir.



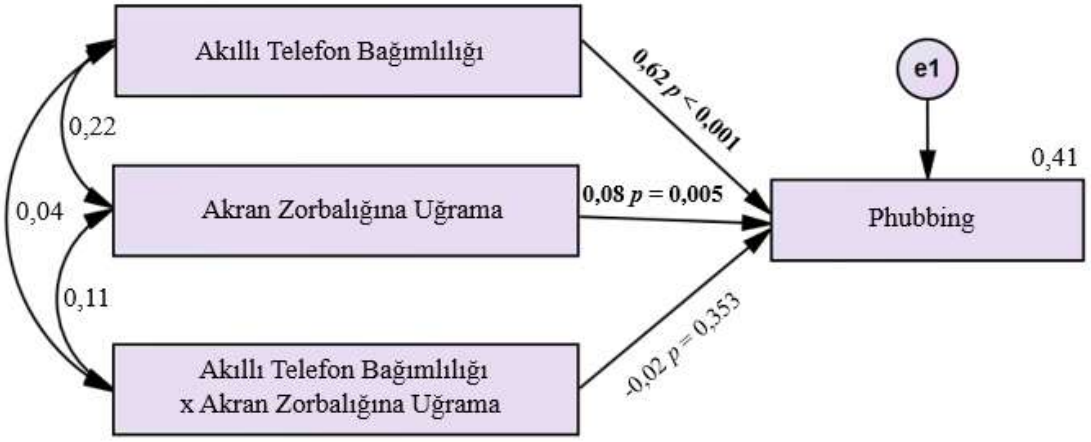
Test Edilen Yol			Tahmin	Std. Hata	Kritik Oran	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	→	Phubbing	0,631	0,210	23,410	< 0,001
Algılanan Sosyal Yetkinlik	→	Phubbing	-0,045	0,215	-1,645	0,100
Akıllı Telefon Bağımlılığı x Algılanan Sosyal Yetkinlik	→	Phubbing	-0,052	0,179	-1,854	0,064

Şekil 4.1. Algılanan sosyal yetkinlik değişkeni için düzenleyici etki modeli ve düzenleyici etki regresyon ağırlıkları



Test Edilen Yol			Tahmin	Std. Hata	Kritik Oran	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	→	Phubbing	0,598	0,211	22,039	< 0,001
Akran Zorbalığı Yapma	→	Phubbing	0,163	0,218	5,833	< 0,001
Akıllı Telefon Bağımlılığı x Akran Zorbalığı Yapma	→	Phubbing	-0,052	0,199	-1,930	0,054

Şekil 4.2. Akran zorbalığı yapma değişkeni için düzenleyici etki modeli ve düzenleyici etki regresyon ağırlıkları



Test Edilen Yol			Tahmin	Std. Hata	Kritik Oran	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	→	Phubbing	0,621	0,213	22,743	< 0,001
Akran Zorbalığına Uğrama	→	Phubbing	0,077	0,214	2,815	0,005
Akıllı Telefon Bağımlılığı x Akran Zorbalığına Uğrama	→	Phubbing	-0,025	0,199	-0,929	0,054

Şekil 4.3. Akran zorbalığına uğrama değişkeni için düzenleyici etki modeli ve düzenleyici etki regresyon ağırlıkları

4.8. Alt Grup Analizleri

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı, algılanan sosyal yetkinlik, aleksitimi, ergen-akran ilişkileri zorba ve ergen-akran ilişkileri mağdur ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarının bazı sosyo-demografik özelliklerine, başarı durumları ile anne ve baba tutumları ile ilişkili bazı özelliklerine göre dağılımları ekteki tablolarda (Bkz. Ek-5) sunulmuştur.

5. TARTIŞMA

Çalışmamızda, adölesanların akıllı telefon bağımlılığı, phubbing davranışları, aleksitimi düzeyleri, akran zorbalığı yapma ile akran zorbalığına uğrama durumları ve algılanan sosyal yetkinlik düzeyleri gibi faktörler arasındaki karmaşık ilişkiler incelenmiştir.

5.1. Adölesanların Akıllı Telefon Bağımlılığına Yönelik Göstergelerinin Tartışılması

Günümüzün hızla dijitalleşen dünyasında, akıllı telefonlar hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu teknolojik cihazlar, iletişimden eğlenceye, bilgiye erişimden iş yapmaya kadar pek çok alanı kapsayan geniş bir yelpazede kullanılmaktadır (Abi-Jaoude, 2020; Bae, 2017). Ancak, bu yaygın kullanım beraberinde bazı önemli soruları da getirmiştir. Özellikle adölesan yaş grubu, akıllı telefonların etkilerine daha fazla maruz kaldığı bir dönemde bulunmaktadır (Davey, 2020; Li, 2019; Park, 2019; Xu vd., 2022). Çalışmamızda da adölesanların ilk cep telefonu sahibi olma yaşının ortalama 12,58 yaş olduğu ve %96'sının akıllı telefon kullandığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, adölesanların dijital teknolojilere erişiminin ve kullanımının ne kadar yaygın olduğunu göstermektedir. Bhanderi ve ark.'ları çalışmalarında 16-19 yaş grubu Hintli ergenlerin %83,9'unun akıllı telefon kullandığını bildirmiştir (Bhanderi vd., 2021). Adölasanların akıllı telefonu oyun, bilgi arama ve eğlence arayışı için aşırı kullanımı, akıllı telefon bağımlılığında önemli bir risk faktörü olabilir (Bae, 2017). Çalışmamızda adölesanların akıllı telefonlarını en fazla sırası ile; mesajlaşma, konuşma ve sosyal ağları kullanma amacıyla kullandığı görülmüştür. Çalışmamızla benzer bir şekilde Kim ve ark.'larının yapmış oldukları çalışmada da adölesanların akıllı telefonlarında sosyal amaçlara (örn. mesajlaşma ve sohbet, topluluklar, e- posta ve sosyal ağlar) harcadıkları zamanın, süreç amaçlarına (örn. bilgi alma, oyunlar, film izleme, çizgi roman ve kurgu okuma, müzik dinleme) harcadıkları zamandan daha fazla olduğu görülmüştür (Kim vd., 2019). Zilka'nın yaptığı bir çalışmada ise yine adölesanların akıllı telefonlarını en çok sırasıyla sosyal ağlara girmek, internette dolaşmak, arkadaşlarla görüşmek, telefon görüşmeleri yapmak, YouTube, televizyon, film ve programları izlemek, kitap ve haber okumak amacıyla kullandıkları görülmüştür. Sosyal ağlardaki en popüler uygulamanın ise WhatsApp olduğu bildirilmiştir (Zilka, 2020). Sonuç olarak, bu bulgular,

adölesanların dijital teknolojilere erişim ve kullanımının yaygınlığına dair bir perspektif sunarken, akıllı telefonların adölesanların yaşamında iletişim kurma ve sosyal etkileşimde ne kadar merkezi bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Adölesanların varoluşsal boşluğu doldurmak amacıyla akıllı telefonun sunduğu çeşitli aktivitelerle zihinlerini meşgul etmeleri anlaşılabilir olsa da akıllı telefon bağımlılığı, adölesanlarda kaygı, kullanılmadığında rahatsızlık ve uyandıktan sonra hemen kullanım gibi çeşitli semptomlar göstermektedir (de-Freitas, 2022). Bunun yanı sıra, akıllı telefon kullanımın artması boyun kamburluğu, omuz ağrısı, boyun ve sırt ağrısı gibi kas-iskelet sistemi komplikasyonları, üst ekstremite el komplikasyonları, uyku sorunları ve göz komplikasyonları gibi fiziksel sorunlara neden olabilmektedir (Alkhateeb vd., 2020). Çalışmamızda her iki adölesandan birisinin (%52,3) akıllı telefon bağımlısı olduğu belirlenmiştir. Literatürde yapılan çeşitli çalışmalarda ise adölesanların akıllı telefon bağımlılığı oranları; İsviçre'de %16,9 (Haug, 2015), Çin'de %22,8 (Zou, 2019), Hindistan'da %37 (Bhanderi vd.,2021), Kore'de %17,9 (Kim, 2021), Birezilya'da %56,4 (de-Freitas, 2022), Filipin'de %62,6 (Buctot, 2020) gibi geniş bir aralıkta dağılmaktadır. Yapılan çalışmalardaki farklı metodolojiler ve bağımlılığın belirlenmesinde kullanılan ölçüm araçlarındaki çeşitlilik nedeniyle, bu oranların karşılaştırılması zor olsa da çalışmamızda akıllı telefon bağımlılığı oranın yüksek olması, adölesanların dijital cihazlara olan güçlü bağlılığını ve potansiyel olarak gerçek dünya ile yüz yüze etkileşimlerini nasıl etkileyebileceğini gözler önüne sermektedir. Çin'de adölesanların akıllı telefon bağımlılığının önlenmesi amacıyla 18 yaş altı için akıllı telefon kullanımı günde maksimum 2 saat ile sınırlandırılmış ve mobil oyunlara erişim kısıtlanmıştır. Çin Siber Uzay İdaresi'nin (CAC) yeni yasa teklifinde ise bu yaş grubunun 22.00-06.00 arasında mobil cihazlardan internete erişiminin yasaklanması, cep telefonu ve uygulama üreticileri için "çocuk modu" nun zorunlu hale getirilmesi, 8 yaş altına ise günde 8 dk internete erişim izni verilmesi gibi önerilerin bulunduğu görülmektedir (BBC, 2023). Bu tarz düzenleme ve yaklaşımlar akıllı telefon bağımlılığının azaltılmasında rol oynayabilir. Ancak, dijital etkileşimlerin adölesanlar için giderek daha yaygın bir norm haline geldiği unutulmamalıdır. Aynı zamanda, üretken zihinsel sağlığın desteklenmesi, yaratıcılığın teşvik edilmesi, kendini ifade etme yeteneğinin geliştirilmesi, aidiyet duygusu kazandırılması ve sivil katılımın arttırılması gibi internet erişiminin potansiyel faydaları da (Abi-Jaoude, 2020) göz ardı edilmemelidir. Son on yılda, çocuklar ve

gençler arasında akıllı telefon kullanımının yaygınlaştığı gözlemlenmektedir. Problemli akıllı telefon kullanım oranının çocuk ve gençler arasında %10 ila %30 arasında değiştiği bildirilmektedir. Özellikle 17 ila 19 yaş grubundaki kadınlarda problemli akıllı telefon kullanımının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Problemli akıllı telefon kullanımı, depresyon, anksiyete, stres, kötü uyku kalitesi ve düşük eğitim başarısı gibi olumsuz ruh sağlığı sonuçlarına yol açabilmektedir (Sohn vd., 2019). Bu nedenle, akıllı telefon bağımlılığı oranlarını azaltmaya yönelik olarak yapılan yasa tasarıları ve sınıf ortamında kullanımın yasaklanması gibi adımlar atılırken, adölesanların dijital dünyada dengeyi sağlama ve olumlu yönleriyle etkileşimde bulunma becerilerine de odaklanılmalıdır. Bu şekilde, hem akıllı telefon kullanımının olumsuz etkileri azaltılabilir hem de adölesanların dijital dünyayı olumlu bir şekilde kullanmaları teşvik edilebilir.

5.2. Adölesanların Phubbing Davranışı Üzerinde Etkili Olan Durumların Tartışılması

Kadın öğrencilerde öz kontrol davranışı erkek öğrencilere göre daha azdır (Davey, 2020). Önceki araştırmalar, kadın cinsiyetteki adölesanların cep telefonu kullanımı konusunda daha fazla eğilim gösterdiklerini ve akıllı telefonlara daha fazla bağımlılık geliştirdiklerini (Davey, 2020; Park, 2019; Xu vd., 2022) göstermektedir. Bu bağlamda çalışmamızda da kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla phubbing davranışı sergiledikleri gözlemlenmiştir. Literatürde, adölesanların depresyon (Park, 2019) ve yalnızlık duygusunun (Xu vd., 2022) akran phubbing'i üzerinde ki aracılık etkisinin kadınlarda (Xu vd., 2022) ve erkeklerde (Ivanova vd., 2020) daha fazla görüldüğüne ve erkek öğrencilerin daha fazla phubbing davranışı sergilediklerine (Davey, 2020) ilişkin farklı bulgulara rastlanmaktadır. Bir başka çalışmada ise 18-21 yaş grubu öğrenciler arasında kadınların erkeklere göre daha fazla phubbing davranışı sergiledikleri bulunmuştur. Parus ve ark.'ları bu durumu, kadın cinsiyetinin sosyal medyadaki güncellemeleri kaçırmak istememesi, sosyal medyada durum ve fotoğraf paylaşımı yapmak istemesi, akıllı telefondan uzak duramaması gibi durumlardan dolayı phubbing davranışı sergileme eğilimlerinin daha fazla olduğu şeklinde yorumlamıştır (Parus vd., 2021). Yüz yüze iletişimin azaldığı durumlarda, kadınlar iletişim kurma amacıyla akıllı telefonları daha sık kullanmaktadır ve bu durum kadınlarda cep telefonu takıntısının daha yüksek olmasına yol açmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim bozukluğu arasında pozitif bir ilişki

bulunmaktadır, aynı zamanda bu ilişki depresyon ve yalnızlıkla da bağlantılıdır. Akıllı telefon bağımlılığı arttıkça, phubbing davranışının arttığı gözlemlenmektedir. Ayrıca, akıllı telefona bağımlılık iletişim bozukluğuna neden olabilir ve bu durum depresif ruh hali ile pozitif bir ilişki içerisindedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkide, phubbing davranışının aracılık ettiği bildirilmiştir. Bu bulgular, akıllı telefon kullanımının bireylerin ruhsal sağlığını ve iletişim becerilerini etkileyebilecek önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Ivanova vd., 2020). Çalışmamızda da kadın adölesanlar aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olması ile sosyal medya, iletişim uygulamaları ve diğer teknolojik araçlara daha fazla ilgi gösterme eğiliminde olabilir, bu durumda phubbing davranışlarını artırıcı etki göstermiş olabilir. Aleksitimi, duygularını tanıma ve ifade etme becerilerini ifade eder ve bu bağlamda, duygusal zorluk yaşayan bireylerin teknolojik araçlara daha fazla başvurabileceği ve phubbing davranışlarını sergileme eğiliminde olabileceği düşünülmektedir.

Zayıf ebeveyn ve çocuk ilişkisi akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkilidir (Li, 2019). Kore'de yapılan bir çalışmada ebeveyn desteği algısı düşük olan adölesanlarda akıllı telefonlara bağımlı olma olasılıkları daha yüksektir (Kim, 2021). Adölesan ailesinde görmediği desteği ve karşılanmayan ihtiyaçlarını akıllı telefon aracılığı ile çevrim içi etkinliklere katılarak giderme yolunu seçtiğinde, çevrimiçi olarak karşılanan sosyal iletişim ihtiyacı diğer kişilerle olan iletişimlerinde phubbing davranışı sergileme olasılıklarını arttırabilmektedir (Gao vd., 2022). Çalışmamızda da babası ilgisiz olan ve reddedici tutuma sahip olan adölesanların phubbing davranışlarını daha fazla sergileme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgu, aile içi ilişkilerin adölesanların teknoloji kullanım davranışlarına nasıl etki edebileceği konusunda önemli bir anlayış sağlamaktadır. David ve Roberts (2017) yapmış oldukları araştırmada, phubber olan bireylerin aslında sosyal dışlanma duygusuna sahip olduklarını, ilgi ihtiyaçlarını ve yeniden dahil olma duygularını kazanmak umuduyla sosyal medya kullanımlarını arttırdıklarını belirtmektedir (David & Roberts, 2017). Bu bağlamda, çalışmamızda ilgisiz ve reddedici bir tutuma maruz kalan adölesanların, phubbing davranışlarını sergileme eğiliminde olmaları, bu davranışın duygusal boşlukları veya eksiklikleri telafi etmeye yönelik bir strateji olabileceğini düşündürmektedir. Yine Gao ve ark.'ları ebeveynleri tarafından psikolojik saldırganlığa maruz kalan adölesanlarda phubbing davranışı gösterme eğiliminin

arttığını ve bu ilişkide kaygının aracılık rolünün bulunduğunu göstermiştir (Gao vd., 2022). Ayrıca, adölesanların aile ilişkileri ile phubbing arasında pozitif bir ilişki vardır. Adölesan dönemi, duygusal zorluklarla baş etme süreci olduğundan, bu zorluklarla baş edemeyen adölesanların aile içinde çatışmalar yaşayabileceği ve bu nedenle phubbing davranışına yönelebileceği düşünülmektedir. Ebeveyn phubbing'inde ise adölesanların, ebeveynleri tarafından ihmal edildiği hissine kapılarak akıllı telefona bağımlılık gösterme eğiliminin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Saleem vd., 2023). Bu bağlamda, çalışmamızdaki bulgular, adölesanların duygusal boşluklarını veya eksikliklerini telafi etmek amacıyla bu tür phubbing davranışlarını sergilediklerini öne sürmektedir. Ayrıca, aile içi ilişkilerin adölesanların teknoloji kullanım davranışlarına nasıl etki edebileceğinin anlaşılmasına pencere aralamaktadır. Gençlere duygusal destek sunmak ve sağlıklı iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak, phubbing davranışlarını azaltmalarına yardımcı olabilir.

5.3. Adölesanların Phubbing Davranışları, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Aleksitimi, Akran Zorbalığı ve Sosyal Yetkinlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Adölesanların içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarıyla zorbalık yakından bağlantılı gibi görünmektedir (de Sousa, 2023). Çalışmamızda, adölesanların duygularını tanımada ve duygularını söze dökmede yaşadıkları güçlük arttıkça yüz yüze iletişim içerisinde oldukları ortamlarda cep telefonlarıyla sıklıkla ilgilenerek iletişim bozukluğu yaşama olasılıklarının arttığı gözlemlenmiştir. Ancak, bu durumların algılanan sosyal yetkinlik düzeyleri ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Aleksitimi düzeyi yüksek olan adölesanlarda depresyon görülme olasılığı fazla olup, bu bireylerin öfke ve/veya düşmanlık davranışları ile fiziksel ve/veya sözlü saldırganlık sergileme ihtimalleri de artmaktadır (Sfeir, 2020). Zorbalık mağduriyeti, adölesanlarda depresyonu artırarak başa çıkma biçimi olarak phubbing olasılığını artırmaktadır (Gao vd., 2023). Duygu düzenleme, duygusal tepkilerin bileşenlerini arttırmak, devam ettirmek veya azaltmak için kullanılan bilinçli ve bilinçsiz tüm yöntemleri içerir (Saleem vd., 2023). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan adölesanlarda problemli akıllı telefon kullanımına yol açabildiği ve depresyonun ise duygu düzenleme güçlüğü ile sorunlu akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık edebildiği görülmüştür. Bu bağlamda, ebeveynlerin ve öğretmenlerin adölesanlara duygularını doğru bir şekilde kontrol edebilmeleri konusunda rehberlik

etmeleri önemlidir (Fu vd., 2020). Duygusal düzenleme etkinlikleri, sağlıklı aile ortamının oluşmasına ve sürdürülmesine katkıda bulunarak phubbing davranışlarını azaltabilir (Saleem vd., 2023). Çalışmamızda, adölesanların akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim bozukluğu yaşama durumları arttıkça hem sözel, duygusal ve fiziksel zorbalık yapma, hem de sözel, duygusal ve fiziksel zorbalığa maruz kalarak mağdur olma ihtimallerinin arttığı saptanmıştır. Prino'nun yapmış olduğu araştırma da, zorbalık mağduru olmanın bireysel aleksitimi düzeylerini artırdığı ve bunun da dışsallaştırma ve/veya içselleştirme semptomlarını geliştirme olasılığını artırdığını doğrulamaktadır (Prino, 2019). Sosyal becerileri zayıf, içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları yaşayan adölesanlar daha fazla zorbalık ve saldırgan davranışlar sergileyebildikleri gibi daha fazla zorbalık mağduru da olabilmektedir (de Sousa, 2023). Koreli adölesanlar üzerinde yapılan bir çalışmada, zorbalığa maruz kalan adölesanların akıllı telefonlara bağımlı olma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Kim, 2021). Sosyal medyaya daha bağımlı olan kadın ve erkek öğrencilerin siber zorbalığa (başka bir kişiyi taciz etmek, tehdit etmek, utandırmak veya zorbalık yapmak için teknolojinin kullanılması), mağduriyete ve akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olduğu görülmektedir. Siber zorbalık, gerçek hayattaki zorbalıkla benzerlik göstermektedir. Siber zorbalıkta da saldırgan ve tehdit edici davranışlar ortaya çıkabilir ve genel refahı olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle öğrencilere sosyal medya bağımlılığı ile ilgili potansiyel riskler konusunda eğitim vermek önemlidir (Sheynov vd., 2023). Başka bir çalışma, akıllı telefon bağımlılığının siber zorbalık suçunu işleme ve siber zorbalık mağduriyetine uğrama ile pozitif bir ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar siber zorbalığının önlenmesi için öğrencilere akıllı telefonlarını etkili ve güvenli kullanmaları konusunda eğitim verilmesi gerekliliğini vurgular (Maharjan & Gurumg, 2022). Bu bağlamda, ebeveynlere, öğretmenlere ve okul sağlığı hemşirelerine düşen rol, gençlere duygusal sağlıklarını nasıl yönetebilecekleri konusunda rehberlik etmek ve sağlıklı sosyal medya kullanımı hakkında bilinçlendirmelerde bulunmaktır.

5.4. Adölesanların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Phubbing Davranışlarına Aleksitiminin Aracı Rolünün Tartışılması

Çalışmamızın sonuçları, adölesanların akıllı telefon bağımlılığının phubbing davranışlarını etkilediğini göstermektedir. Bu bağlamda, adölesanların phubbing davranışlarındaki varyasyonun %40,5'inin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine

atfedilebileceği saptanmıştır (Hipotez 1). Bu bulgular, literatürde yapılan diğer araştırmalarda da uyumlu bir şekilde ele alınmıştır. Phubbing mobil sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilendirilmiş (Xu vd., 2022), akıllı telefon kullanımının aşırılığı ile psikolojik sıkıntı arasında bir bağlantı olduğu gözlemlenmiştir (Li, 2022). Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkide iletişim bozukluğu ile phubbing'in aracılık ettiği bulunmuştur (Ivanova vd., 2020). 18-21 yaş grubu üzerinde yapılan başka bir çalışmada, aşırı akıllı telefon kullanan öğrencilerde phubbing davranışının görüldüğü ve bu durumda aşırı akıllı telefon kullanımının phubbing davranışının ortaya çıkmasına yol açtığı sonucuna varılmıştır. Sosyal medyaya giriş, oyun oynama ve can sıkıntısından kaçınma gibi faktörlerin phubbing davranışını etkilediği vurgulanmaktadır (Parus vd., 2021). Bu noktada, akıllı telefon kullanımın çoğalmasıyla ortaya çıkan phubbing, sosyal ilişkilerde sorunlara neden olan önemli bir konu olarak gündeme gelmektedir (Saleem vd., 2023). Bu sonuçlar, akıllı telefon kullanımının gençlerin sosyal etkileşimlerine olan etkilerini anlamak için önemli bir perspektif sunmaktadır. Phubbing davranışlarının, akıllı telefon bağımlılığından kaynaklanan iletişim bozukluğuyla bağlantılı olduğu düşünülerek, gençlerin dijital teknolojileri nasıl kullanacakları ve bu kullanımın etkileri konusunda farkındalık oluşturulması gerekmektedir.

Aleksitimik adölesanlar, sosyal beceri eksiklikleri nedeniyle sosyal etkileşim için akıllı telefonlarını kullanmaya yönelebilmekte, dürtüsel özellikleri nedeniyle de akıllı telefonda geçirdikleri süre üzerinde kontrollerini kaybedebilmektedirler (Yavuz vd., 2019). Çalışmamızda, adölesanların akıllı telefon bağımlılığının aleksitimi düzeylerini etkilediği tespit edilmiş olup, adölesanların aleksitimi düzeylerindeki varyasyonun %11,1'i akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine atfedilebilir (Hipotez 2 kabul). Bu bulgu, akıllı telefon bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişkinin varlığını destekleyen diğer çalışmalarla da paralellik göstermektedir (Gündoğmuş, 2021; Li, 2019). Yine yapılan bir çalışmada akıllı telefonun aleksitimiyle, bağlanma kaygısıyla, olumsuz duygularla pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu görülmüştür (Ding vd., 2022). Çinli adölesan öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada, akıllı telefon bağımlılığının aleksitiminin iki bileşeni olan duyguları tanımlama güçlüğü ve dışa dönük düşünme ile arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür (Jin vd., 2023). Bu durum, akıllı telefon bağımlılığının duygusal farkındalığın eksikliği ile ilişkilendirilebileceğini ve bu eksikliğin daha fazla phubbing davranışına yol açabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, bu bulgu, akıllı telefon bağımlılığının gençlerin psikolojik, duygusal ve sosyal sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine işaret etmektedir.

Çalışmamızda adölesanların aleksitimi düzeylerinin phubbing davranışlarını etkilediği tespit edilmiş olup, adölesanların phubbing davranışlarındaki varyasyonun %10,5'i aleksitimi düzeylerine atfedilebilir (Hipotez 3 kabul). Literatürde phubbing ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamış olmakla birlikte, gelecekte bu konuyla ilgili daha fazla çalışmaların yapılması önerilebilir.

Çalışmamızda adölesanların akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları arasındaki ilişkide aleksitimi düzeylerinin aracılık rolünün bulunduğu (Hipotez 4 kabul) tespit edilmiştir. Bu bulgu literatürdeki çalışmalara yeni bir boyut katmaktadır. Aleksitimi de duyguları tanıma ve ifade etmede yaşanan güçlükler nedeniyle (Kalaman vd., 2019), gençlerin duygusal gereksinimlerini karşılamak için akıllı telefonlara yönelme eğilimleri artabilir. Bu da akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları arasındaki ilişkiyi açıklamada aracılık etkisini ortaya çıkarmaktadır. Bu sonuçlar, gençlerin duygusal sağlığını koruma ve sağlıklı sosyal etkileşimler geliştirme konusundaki müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

5.5. Adölesanların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Phubbing Davranışlarına Akran Zorbalığı ve Sosyal Yetkinliğin Düzenleyici Rolünün Tartışılması

Adölesanların akıllı telefon kullanımının artmasıyla birlikte, aileleri ve arkadaşlarıyla yaşadıkları çatışmaların arttığı gözlemlenmektedir (Kim vd., 2019). Gao ve ark.'ların (2023) yaptığı bir çalışmada, mağduriyetin ve zorbalığın yoğun olduğu sınıflarda, kaygı, internette oyun oynama bozukluğu ve phubbing düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Gao vd., 2023). Phubbing, iletişim esnasında akıllı telefonlara odaklanarak karşısındaki kişiyi görmezden gelerek kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyen bir eylemdir (Parus vd., 2021). Phubbing, depresyon, ilişki tatminsizliği, karşı tarafın küçümsenmesi ve akıllı telefon bağımlılığı gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilidir, özellikle de adölesanlarda etkilerinin yetişkinlere göre daha belirgin olduğu ifade edilmiştir (Nuñez & Radtke, 2023). Phubbing davranışlarının düşük olduğu durumlarda arkadaşlık ilişkilerinin olumlu olduğu, phubbing davranışlarının yüksek olduğu durumlarda ise arkadaşlık ilişkilerinin zayıf olduğu görülmektedir (Parus vd., 2021). Çalışmamızda akıllı telefon bağımlılığı ile algılanan

sosyal yetkinlik, akran zorbalığı yapma ve akran zorbalığına uğrama etkileşim etkisi değişkenlerinin phubbing davranışları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüş, aynı zamanda, düzenleyici etkinin varlığına dair bir kanıt elde edilememiştir (hipotez 5, hipotez 6 red). Adölesanların olumsuz akran etkileşimleri, sosyal iletişim nedeniyle cep telefonlarını aşırı kullanmalarına yol açabilir. Bu durum, hassas bireylerin cep telefonlarını kullanarak olumsuz akran etkileşimlerini telafi etmeye çalıştıkları bir tatmin arayışına dönüşebilir. Akran mağduriyeti ile mobil sosyal bağımlılık arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiş, sosyal kaygının ise bu ilişkiye kısmi bir aracılık ettiği ifade edilmiştir (Tu vd., 2022). Sosyal özgürleşme sebebiyle sosyal kaygısı fazla olan kişiler yüz yüze iletişim yerine bilgisayar aracılığıyla iletişimi tercih ettiği yapılan bir çalışmada görülmüştür. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin (felaketleştirme, kendini suçlama ve diğer suçlamalar), sosyal kaygı ile problemli akıllı telefon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür (Zsido vd., 2021). Aynı zamanda, aşırı akıllı telefon kullanımının phubbing'e, phubbing'in ise arkadaşlık kalitesini düşürdüğü belirtilmiştir (Parus vd., 2021). Bir başka çalışmada zorbalık yapma, zorbalığa uğrama ve phubbing arasında pozitif bir ilişkinin olduğu ifade edilmiştir (Gao vd., 2023). Adölesanlarda akran phubbing'ine uğrayanların yaşam kalitesinin olumsuz etkilenebileceği ve bu durumun psikolojik sıkıntı, sorunlu akıllı telefon kullanımı ve gündüz uykululuğu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle, adölesanların akranlarının phubbing davranışlarına dikkat edilmesi önemlidir (Li vd., 2023).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, adölesanların akıllı telefon bağımlılığı, phubbing davranışları, aleksitimi, akran zorbalığı ve algılanan sosyal yetkinlik gibi faktörleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Bulgularımız, akıllı telefon bağımlılığı ile phubbing davranışları arasında güçlü bir ilişki olduğunu ve bu ilişkide aleksitiminin aracılık rolü oynadığını göstermiştir. Ayrıca, akran zorbalığı ve algılanan sosyal yetkinlik faktörlerinin gençlerin akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları üzerindeki etkileri de ele alınmıştır. Çalışmamızın bulguları, gençlerin akıllı telefon kullanımının sosyal etkileşimlerini nasıl etkileyebileceği konusundaki artan endişeleri yansıtmaktadır. Çalışmamızda adölesanlar arasında akıllı telefon kullanım sıklığı %96'dır. Akıllı telefonların yoğun kullanımı, yüz yüze iletişimi azaltarak phubbing davranışlarına yol açmaktadır. Aynı zamanda, aleksitiminin duygusal gereksinimleri karşılama amacıyla akıllı telefonlara yönelmeyi tetiklediği ve bunun da akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışları arasındaki ilişkide aracılık etkisi oluşturduğu saptanmıştır. Bu çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı, phubbing davranışları, aleksitimi, akran zorbalığı ve sosyal yetkinlik gibi farklı konseptler bir araya getirilerek, bu faktörler arasındaki ilişkiler kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Aleksitiminin akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing arasındaki ilişkideki aracı rolünü ortaya koyması, literatüre yeni bir perspektif sunmaktadır.

Çalışmanın bulguları, gençlerin akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing davranışlarının sosyal ilişkilerini nasıl etkileyebileceği konusunda farkındalık oluşturmaktadır. Bu kapsamda, öğrencilerin özellikle phubbing davranışlarının önlenmesinde akran müdahalesi üzerine çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bu, gençler arasında daha sağlıklı sosyal etkileşimleri teşvik edebilir ve olumsuz dijital davranışları azaltabilir.

Akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing gibi sorunların altında yatan aleksitimi ve sosyal yetkinlik faktörleri, adölesanların duygusal sağlığını ve sosyal uyumunu destekleyen müdahale stratejileri oluşturulmasına yardımcı olabilir. Sağlık profesyonelleri ve eğiticiler tarafından adölesanlar sağlıklı dijital davranışları benimsemeleri açısından duygusal olarak güçlendirilmelidir. Sağlık profesyonelleri ve eğitimciler, adölesanların duygusal sağlığını ve sosyal uyumunu destekleyen müdahale stratejileri oluşturmalıdır. Bu stratejiler, aleksitimi ve sosyal yetkinlik gibi

faktörlere odaklanarak gençlerin sağlıklı dijital davranışları benimsemelerine yardımcı olabilir.

Ebeveynler, öğretmenler ile psikoloji, eğitim ve gençlik alanlarında çalışan uzmanlar ve okul sağlığı hemşireleri için adölesanların teknoloji kullanımı ve sosyal ilişkileri arasındaki etkileşimleri daha iyi anlamak ve dengeyi sağlamak için faydalı rehberlik sunabilir. Bu kapsamda, ebeveynler için, teknoloji kullanımının etkili yönetimi ve çocuklarla sağlıklı iletişim kurma konusunda eğitim programlarına katılma önerilmektedir. Ebeveynler, çocuklarına dijital medya kullanımında rol model olma, sınırlar belirleme ve duygusal ihtiyaçlara daha hassas bir şekilde yanıt verme konularında bilinçlenmelidir.

Okul yöneticileri ve öğretmenler için, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, phubbing davranışları, aleksitimi ve akran zorbalığı gibi konularda farkındalık kazanmalarını sağlayacak eğitim programları düzenlenmelidir. Ayrıca, okul politikalarının güncellenmesi ve öğrencilere yönelik destek hizmetlerinin artırılması konularında çaba gösterilmelidir. Özellikle, psikoloji, eğitim ve gençlik alanlarında çalışan uzmanlar ile rehberlik ve psikolojik danışma biriminde görev yapan öğretmenlerin ilgili konularda öğrencilere danışmanlık sağlaması gerekmektedir.

Okullarda sağlıklı bir çevrenin oluşturulması ve öğrencilerin holistik sağlığının korunması, her okulda en az bir hemşirenin aktif bir şekilde görev alması ile mümkündür. Bu bağlamda Millî Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı iş birliğiyle, okul sağlığı hemşireliği yapılanmasının tüm okullara yayılması, adölesan sağlığının etkili bir şekilde yönetilmesine olanak tanıyacaktır. Okulda triyajın uygulanması, öğrencilerin sağlık durumlarının hızlı bir şekilde değerlendirilmesini sağlayacak ve acil durum müdahalelerinin etkin bir şekilde gerçekleştirilmesine olanak tanıyacaktır. Her okulda görev yapan bir hemşirenin bulunması, öğrencilere sürekli ve bireysel sağlık izleme imkânı sunarak potansiyel risk faktörlerini erken tespit etme, risk faktörlerini azaltma ve koruyucu faktörleri arttırma konularında kritik bir rol oynayacaktır. Paydaşlar (öğretmenler, okul yönetimi, veliler ve sağlık profesyonelleri) arasındaki iş birliğinin sağlanması ve sürecin etkin bir şekilde yönlendirilmesi ile okul sağlığı hemşirelerinin öğrencilerin sağlığına yönelik müdahaleleri koordine etmesi, adölesanların sağlık ve refahını güçlendirmek adına kritik bir rol oynayacaktır. Sonuç olarak, her okulda etkin bir şekilde çalışan bir hemşirenin bulunması, öğrencilerin sağlığını korumak ve geliştirmek adına atılacak önemli bir adımdır. Millî Eğitim

Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı'nın koordinasyonuyla hayata geçirilecek okul sağlığı hemşireliği yapılanması, adölesanlar için sağlıklı bir gelecek inşa edilmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca, paydaşlar arasında iş birliği ve etkili iletişim, adölesanların holistik sağlığını destekleyen bütünlüklü bir yaklaşımın temelini oluşturmalıdır.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ

Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. . (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Cmaj*, *192*(6), E136-E141. https://doi.org/10.1503/cmaj.190434

Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK negeri 1 kalasan yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, *5*(3), 86-96.

Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *1*(2), 132-140. https://doi.org/10.1002/hbe2.137

Alkhateeb, A., Alboali, R., Alharbi, W., & Saleh, O. (2020). Smartphone addiction and its complications related to health and daily activities among university students in Saudi Arabia: A multicenter study. *Journal of Family Medicine and Primary Care,* 9(7), 3220. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1224_19

Anderson-Butcher, D., Lachini, A. L., & Amorose, A. J. (2007). Initial reliability and validity of perceived social competence scale. *Research on Social Work Practice*, *18*(1), 47-54. https://doi.org/10.1177/1049731507304364

Ang, C. S., Teo, K. M., Ong, Y. L., & Siak, S. L. (2019). Investigation of a preliminary mixed method of phubbing and social connectedness in adolescents. *Addiction & Health*, *11*(1), 1.

APA. (2022). *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved 01.01.2023 from https://dictionary.apa.org/alexithymia

APA. (2023). *Substance use, abuse, and addiction*. https://www.apa.org/topics/substance-use-abuse-addiction

Aydoğdu, F., & Gürsoy, F. (2019). Ortaokulların altıncı ve yedinci sınıfında öğrenim gören çocukların sosyal uyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, *8*(2), 119-128.

Babaoğlu, A. B., Tekindal, M., Büyükuysal, M. Ç., Tözün, M., Elmali, F., Bayraktaroğlu, T., & Tekindal, M. A. . (2021). Epidemiyolojide gözlemsel çalışmaların raporlanması: STROBE kriterlerinin Türkçe uyarlaması. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, *5*(1), 86-93.

Bae, S. M. (2017). The relationship between the type of smartphone use and smartphone dependence of Korean adolescents: National survey study. *Children and Youth Services Review*, *81*, 207-211. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.08.012

Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I Item selection and cross validation of the factor structure. *J Psychosom Res*, *38*, 23-32.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

Balat, G. U., Sezer, T., Bayındır, D., & Yılmaz, E. . (2019). Self-esteem, hopelessness and communication skills in preschool teacher candidates: A mediation analysis. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, *14*(2), 278-293.

Baron-Reuben, M., & Kenny-David, A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological resarch: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173-1182.

Bayhan, P. (2021). Ergenlik Dönemi: Fiziksel, Cinsel ve Motor Gelişim. In N. Metin Baysal (Ed.), *Doğum Öncesinden Ergenliğe Çocuk Gelişimi* (pp. 316). Pegem Akademi.

BBC. (2023, 03.08.2023). *Çinli çocuklara bir akıllı telefon kısıtlaması daha: Teknoloji devleri değer kaybediyor*. Retrieved 28.08.2023 from https://medyascope.tv/2023/08/03/cinli-cocuklara-bir-akilli-telefon-kisitlamasi-daha-teknoloji-devleri-deger

Bhanderi, D. J., Pandya, Y. P., & Sharma, D. B. (2021). Smartphone use and its addiction among adolescents in the age group of 16–19 years. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine,* 46(1), 88. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_263_20

Bolat, N., Yavız, M., Eliaçık, K., Zorlu, A., Evren, C., & Köse, S. (2017). Psychometric properties of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale in a Turkish adolescent sample. *Anatolian Journal of Psychiatry*, *18*(4), 362-368.

Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, J. J. . (2020). Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents. *Children and Youth Services Review*, *110*, 104758.

Çelikkaleli, Ö., & Tümtaş, M. S. (2018). Sosyal uyum ile psikolojik belirti arasındaki ilişkide sosyal yetkinlik inancının aracılık rolü. *Researcher*, *6*(1), 371-392.

Davey, A., Nasser, K., & Davey, S. . (2020). Gender differential for smart phone addiction and its predictors among adolescents: Assessing relationship with self control via SEM approach. *Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health*, *16*(3), 80-101.

David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research,* 2(2), 155-163. https://doi.org/10.1086/690940

Daysal, B., & Yılmazel, G. (2020). Halk sağlığı gözüyle akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, *14*(2), 316-322.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

de-Freitas, B. H. B. M., Gaíva, M. A. M., Diogo, P. M. J., & Bortolini, J. . (2022). Self-reported smartphone addiction among Brazilian adolescents in the COVID-19 pandemic context: a mixed-method study. *Trends in Psychology*, 1-20. https://doi.org/10.1007/s43076-022-00208-0

de Sousa, M. L., Peixoto, M. M., & Cruz, S. . (2023). The association of social skills and behaviour problems with bullying engagement in Portuguese adolescents: From aggression to victimization behaviors. *Current Psychology*, *42*(14), 11936-11949.

Deniz, İ. (2021). Ergenlikte İlişki Sorunları. In R. Akdoğan & E. Çimşir (Eds.), *Ergenlik ve Ergen Bireye Yaklaşım* (pp. 26-32). Anı Yayıncılık.

Derevensky, J. L., Hayman, V., & Gilbeau, L. (2019). Behavioral addictions: excessive gambling, gaming, internet, and smartphone use among children and adolescents. *Pediatric Clinics*, *66*(6), 1163-1182.

Ding, Y., Huang, H., Zhang, Y., Peng, Q., Yu, J., Lu, G., ... & Chen, C. . (2022). Correlations between smartphone addiction and alexithymia, attachment style, and subjective well-being: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *13*, 971735. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971735

Doğan, H., & Sema, B. U. Z. (2022). Göç sürecinde ergen olmak. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, *12*(3), 2797-2822.

Dula, A., & Güler, Ş. (2022). Akıllı telefon bağımlılığı üzerinde dijital sosyal baskının rolünü keşfetmek. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, *4*(4), 306-314. https://doi.org/10.35365/ctjpp.22.4.01

Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2020). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*, *123*(5), 1578-1613.

Erzen, E., Odaci, H., & Yeniçeri, İ. (2021). Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing? *Social Science Computer Review*, *39*(1), 56-69.

Ferreira, M., Martinsone, B., & Talić, S. . (2020). Promoting sustainable social emotional learning at school through relationship-centered learning environment, teaching methods and formative assessment. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, *22*(1), 21-36.

Firman, F. (2022). Fenomena perilaku phubbing di lingkungan masyrakat. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, *4*(6), 12336-12341.

Fu, L., Wang, P., Zhao, M., Xie, X., Chen, Y., Nie, J., & Lei, L. (2020). Can emotion regulation difficulty lead to adolescent problematic smartphone use? A moderated mediation model of depression and perceived social support. *Children and Youth Services Review,* 108, 104660.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

Gao, T., Mei, S., Cao, H., Liang, L., Zhou, C., & Meng, X. (2022). Parental Psychological aggression and phubbing in adolescents: a moderated mediation model. *Psychiatry Investigation,* 19(12), 1012–1020. https://doi.org/10.30773/pi.2022.0142

Gao, T., Mei, S., Cao, H., Liang, L., Zhou, C., & Meng, X. (2023). Why does bullying victimization increase the risk of phubbing in adolescents? Roles of depression and social support. *Current Psychology*, 1-11. https://doi.org/10.1007/s12144-023-05107-w

Gao, T., Mei, S., Zhou, X., Cao, H., Liang, L., Zhou, C., & Meng, X. (2023). Latent classes of bullying perpetration and victimization among adolescents: Associations with problem behaviors. *Children and Youth Services Review,* 150, 107013.

Geng, J., Lei, L., Ouyang, M., Nie, J., & Wang, P. . (2021). The influence of perceived parental phubbing on adolescents' problematic smartphone use: A two-wave multiple mediation model. *Addictive Behaviors*, *121*, 106995.

Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-Item toronto alexithymia scale (TAS-20). *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, *19*, 214-220.

Gündoğmuş, İ., Aydın, M. S., & Algül, A. . (2021). The relationship of smartphone addiction and alexithymia. *Psychiatry İnvestigation*, *18*(9), 841.

Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. . (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(4), 299-307.

Hayırcı, B., & Enver, S. A. R. I. (2019). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, *7*(1), 61-79.

Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. . (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly*, *91*, 655-668.

Jiang, H., Liang, H., Li, B., & Tuo, A. . (2023). Alexithymia and mobile phone addiction among college students: Mediation by boredom proneness and anxiety. *Journal of Psychology in Africa*, *33*(2), 132-137. https://doi.org/10.1080/14330237.2023.2190223

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

Jin, X., Jiang, Q., Xiong, W., & Zhao, W. (2023). Effects of use motivations and alexithymia on smartphone addiction: Mediating role of insecure attachment. *Frontiers in Psychology,* 14, 1227931. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1227931

Johnson, J. L., & Edwards, P. M. (2020). Youth gaming addiction: Implications for school nurses. *NASN School Nurse,* 35(5), 284-289.

Kalaman, S., Orhan H., & Kocabay, İ. (2019). Sosyal medya kullanımı ve aleksitimi: acil serviste çalışan hemşireler üzerine bir araştırma. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, *10*(37), 45-56.

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., , Bostan, N., Şahin, , B. M., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(2), 60-74.

Kılınç, M., & Kıvanç, U. Z. U. N. (2020). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının yordayıcıları olarak akran zorbalığı ve akran mağduriyeti. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, *21*(3), 1400-1439.

Kim, M. H., Min, S., Ahn, J. S., An, C., & Lee, J. (2019). Association between high adolescent smartphone use and academic impairment, conflicts with family members or friends, and suicide attempts. *PloS One,* 14(7), e0219831. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219831

Kim, J. H. (2021). Factors associated with smartphone addiction tendency in Korean adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 18(21), 11668.

Koca, E. B. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm üzerine bir yazın taraması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *6*(6), 399-411.

Kvarme, L. G., Misvær, N., Valla, L., Myhre, M. C., Holen, S., & Sagatun, Å. (2020). Bullying in school: Importance of and challenges involved in talking to the school nurse. *The Journal of School Nursing,* 36(6), 451-457.

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *Plos One*, *8*(12), 1-7. https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558

Larose, M. P., Ouellet-Morin, I., Vergunst, F., Vitaro, F., Girard, A., E. Tremblay, R., ... & M. Côté, S. (2020). Examining the impact of a social skills training program on preschoolers' social behaviors: a cluster-randomized controlled trial in child care centers. *BMC Psychology*, *8*, 1-12. https://doi.org/10.1186/s40359-020-00408-2

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

Li, X., & Hao, C. . (2019). The relationship between parental attachment and mobile phone dependence among Chinese rural adolescents: The role of alexithymia and mindfulness. *Frontiers in Psychology*, *10*, 598.

Li, Y. (2022). Validation and short-form development of the generic scale of being phubbed and phubbing and relationship between being phubbed and phubbing in Chinese adolescents. *Current Psychology*, 1-11.

Li, Y., Mu, W., Sun, C., & Kwok, S. Y. (2023). Surrounded by smartphones: relationship between peer phubbing, psychological distress, problematic smartphone use, daytime sleepiness, and subjective sleep quality. *Applied Research in Quality of Life,* 18(2), 1099-1114.

Maharjan, R., & Gurung, L. (2022). Cyberbullying and its relationship with smartphone addiction. *Mangal Research Journal,* 73-82. https://doi.org/10.3126/mrj.v3i1.51659

Meydan, B. (2021). Ergenlik döneminin doğası ve psikososyal uyum. In R. Akdoğan & E. Çimşir (Eds.), *Ergenlik ve Ergen Bireye Yaklaşım* (pp. 2-22). Anı Yayıncılık.

Mulyaningrum, A., & Kusumaningrum, F. A. (2022). Parental phubbing and smartphone addiction among adolescents. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, *3*(1), 23-30. https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4178

Nadeem, K., Tehreem, I. Z., Ahmad, N., Masood, R., Shafique, M. S., & Rafi, A. (2022). Alexithymia and its association with smartphone addiction and physical activity in university students of Islamabad. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, *16*(10), 619-619.

Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *The International Journal of Indian Psychology*, *3*(4), 175-182.

Nuñez, T. R., & Radtke, T. (2023). Is socially disruptive smartphone use detrimental to well-being? A systematic meta-analytic review on being phubbed. *Behaviour & Information Technology*, 1-29.

Nyamadi, M., Boateng, R., & Asamenu, I. (2020). Smartphone addictions: A review of themes, theories and future research directions. Proceedings of the 53rd Hawaii International Conference on System Sciences,

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

Parada, R. H. (2000). Adolescent Peer Relations Instrument: A theoretical and empirical basis for the measurement of participant roles in bullying and victimization of adolescence: An interim test manual and a research monograph: A test manual. . *Penrith South, DC, Australia: Publication Unit, Self-concept Enhancement and Learning Facilitation (SELF) Research Centre, University of Western Sydney*.

Park, M. G., Kim, J., & Kang, G. Y. (2018). The relationship between smartphone use, school violence attitudes, bullying situation of adolescents in era of convergence. *Journal of the Korea Convergence Society*, *9*(2), 111-118.

Park, S. Y., Yang, S., Shin, C. S., Jang, H., & Park, S. Y. (2019). Long-term symptoms of mobile phone use on mobile phone addiction and depression among Korean adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(19), 3584.

Parmaksız, I. (2019). Relationship of phubbing, a behavioral problem, with assertiveness and passiveness: A study on adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, *11*(3), 34-45. https://doi.org/10.15345/iojes.2019.03.003

Parmaksız, İ. (2020). İletişimde ve ilişkilerde phubbing. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *24*(2), 359-372.

Parus, M. S., Adu, A., & Keraf, M. A. (2021). Phubbing behavior and quality of friendship in Faculty of Public Health, Nusa Cendana University. Journal of Health and Behavioral Science, 3(1), 13-23.

Polat, F., & Sohbet, R. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinde akran zorbalığı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, *15*(2), 41-51.

Pragmatics, E., & Social, A. (2018). *Alexithymia and Emotional Self-Awareness*.

Prino, L. E., Longobardi, C., Fabris, M. A., Parada, R. H., & Settanni, M. . (2019). Effects of bullying victimization on internalizing and externalizing symptoms: the mediating role of alexithymia. *Journal of Child and Family Studies*, *28*, 2586-2593.

Rady, A., Alamrawy, R. G., Ramadan, I., & Abd El Raouf, M. (2021). Prevalence of alexithymia in patients with medically unexplained physical symptoms: A cross-sectional study in Egypt. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, *17*, 136.

Saleem, S., Rehman, M., Ashraf, M., & Raza, N. (2023). Effects of emotion regulation activities on phubbing and family relationships among adolescents. *International Journal of Social Science & Entrepreneurship*, 3(3), 208-221.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

Sarıçam, H., Akın, A., Akın, Ü., & Çardak, M. (2013). Algılanan sosyal yetkinlik ölçeğinin türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Social Science*, *6*(3), 591-600.

Satıcı, B. (2020). Sosyal Medya ve Akıllı Telefon Bağımlılığı. In A. Eryılmaz & M. E. Deniz (Eds.), *Tüm Yönleriyle Bağımlılık* (pp. 37). Pegem Akademi.

Seçer, İ., & Gençdoğan, B. (2014). *Ergen Akran İlişkileri Ölçeği Zorba ve Kurban Formunun Türkçeye Uyarlanması Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması* International Counseling And Education Conference 2013 "icec 2013",

Sfeir, E., Geara, C., Hallit, S., & Obeid, S. . (2020). Alexithymia, aggressive behavior and depression among Lebanese adolescents: A cross-sectional study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *14*, 1-7.

Sheynov, V. P., Dyatchik, N. V., & Yermak, V. O. (2023). Relationship between social media addiction, victimization, and cyberbullying exposure among college students. *Education & Pedagogy Journal,* 2(6), 31-44. https://doi.org/10.23951/2782

Şata, M., & Karip, F. (2017). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği-kısa versiyonu'nun ergenler için Türk kültürüne uyarlanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, *6*(4), 426–440.

Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & 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(1), 1-10, https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x

Tang, A. C. Y., & Lee, R. L. T. (2021). Effects of a group mindfulness-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: study protocol of a cluster-randomized controlled trial. *BMC Nursing*, 20, 86. https://doi.org/10.1186/s12912-021-00611-5

TÜİK. (2023). *Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları, 2022*. Retrieved 27.08.2023 from https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=49685

Tu, W., Jiang, H., & Liu, Q. (2022). Peer victimization and adolescent mobile social addiction: mediation of social anxiety and gender differences. International *Journal of Environmental Research and Public He*alth, 19(17), 10978 https://doi.org/10.3390/ijerph191710978

UNICEF. (2022). *Adolescent*. Retrieved 26.11.2022 from https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/#:~:text=There%20are%201.3%20billion%20adolescents,it%2C%20significant%20growth%20and%20development.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

Uzal, G., Yavuz, M., Akdeniz, B., Çalli, S., & Bolat, N. (2018). İstanbul ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinde aleksitimi karakter özellikleri ile üst biliş özellikleri ve ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *19*(5).

Venkatesan, M. P., & Kamala, K. (2021). A study on smartphone addiction among school children. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 19897-19902.

Walters, G. D., & Espelage, D. L. . (2023). Mediating the pathway from bullying victimization to bullying perpetration with hostility, peer delinquency, and pro-bullying attitudes: Transforming victims into aggressors. *Psychology of Violence*, *13*(3), 194.

Wang, W., Liu, J., Liu, Y., Wang, P., Guo, Z., Hong, D., & Jiang, S. (2022). Peer relationship and adolescents' smartphone addiction: the mediating role of alienation and the moderating role of sex. *Current Psychology*, 1-13.

Wearesocial. (2022). *Digital 2022: Another Year of Bumper Growth*. Retrieved 10.12.2022 from https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/

WHO. (2022). *Adolescent health*. Retrieved 25.11.2022 from https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health#:~:text=WHO%20defines%20'Adolescents'%20as%20individuals,East%20Asia%20Region%20(SEAR).

Xiao, W., Zhou, H., Li, X., & Lin, X. (2021). Why are individuals with alexithymia symptoms more likely to have mobile phone addiction? The multiple mediating roles of social ınteraction anxiousness and boredom proneness. *Psychology Research and Behavior Management*, *14*, 1631.

Xie, X., Chen, W., Zhu, X., & He, D. . (2019). Parents' phubbing increases Adolescents' Mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, *105*, 104426.

Xu, X. P., Liu, Q. Q., Li, Z. H., & Yang, W. X. (2022). The mediating role of loneliness and the moderating role of gender between peer phubbing and adolescent mobile social media addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(16), 10176.

Yam, F. C., & İlhan, T. (2020). Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: Phubbing ve dinamikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *11*, 1-1.

Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M., & Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *The Turkish Journal of Pediatrics,* 61(3), 345-351. https://doi.org/10.24953/turkjped.2019.03.005

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

Yelboğa, N., & Koçak, O. (2019). Lise öğrencilerini akran zorbalığına iten nedenlerin değerlendirilmesi ve Artvin örneği [The assesment of causes of peer bullying in high school students and a survey from Artvin]. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *18*(35), 771-802.

Yılmaz, O., & Destegüloğlu, B. (2020). Çocuk kitaplarında akran zorbalığı. *Milli Eğitim Dergisi*, *50*(230), 241-257. https://doi.org/10.37669/milliegitim.679827

Yorgun, V. (2021). Ergenlerde İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı. In R. Akdoğan & E. Çimşir (Eds.), *Ergenlik ve Ergen Bireye Yaklaşım* (pp. 125). Anı Yayıncılık.

Yosep, I., Hikmat, R., Mardhiyah, A. (2023). School-based nursing interventions for preventing bullying and reducing its incidence on students: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(2),1577. https://doi.org/10.3390/ijerph20021577

Yüncü, Z., & Kaleli, İ., İ. (2021). Gelişimsel Sinirbilim: Çocukluktan Ergenliğe Beyin Gelişimi. In M. D. Siyez (Ed.), *Çocuk ve Ergen Gelişimi Çok Boyutlu Bir Bakış* (pp. 225-227). Pegem Akademi.

Zhuang, L., Wang, L., Xu, D., Wang, Z., & Liang, R. (2021). Association between excessive smartphone use and cervical disc degeneration in young patients suffering from chronic neck pain. *Journal of Orthopaedic Science*, *26*(1), 110-115.

Zilka, G. C. (2020). Always with them: smartphone use by children, adolescents, and young adults—characteristics, habits of use, sharing, and satisfaction of needs. *Universal Access in the Information Society,* 19, 145-155.

Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173, 110647.

Zou, Y., Xia, N., Zou, Y., Chen, Z., & Wen, Y. . (2019). Smartphone addiction may be associated with adolescent hypertension: a cross-sectional study among junior school students in China. *BMC Pediatrics*(19), 1-8.

EK-5. Alt Grup Analizlerine Ait Tablolar

Bağımsız değişkenler		n	Akıllı Telefon Bağımlılığı		Algılanan Sosyal Yetkinlik		Aleksitimi		Ergen Akran İlişkileri - Zorba		Ergen Akran İlişkileri - Mağdur	
			Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*
Yaş												
14	(1)	82	30,25±9,80		21,85±4,87		57,56±10,41		33,34±14,96		37,70±19,47	
15	(2)	211	30,54±10,64	,860;	23,00±5,02	1,792;	58,00±11,64	,920;	31,95±17,30	2,920;	37,94±18,54	1,164;
16	(3)	211	30,88±10,68	,487	23,18±4,52	,128	57,28±10,75	,452	35,48±17,75	**,020**	41,66±21,09	,325
17	(4)	217	29,31±10,40		22,31±5,68		56,21±10,44		37,16±20,51		39,02±20,19	
18 ve üstü	(5)	110	31,23±11,13		23,19±4,73		58,15±11,73		37,61±20,15		38,68±19,40	
	Gruplar arası fark*								(4-2) p = ,030 (Tukey)			
Cinsiyet												
Kadın		417	32,11±10,09	4,826;	23,33±4,09	3,195;	58,88±10,64	4,117;	31,37±16,11	-5,915;	36,64±17,86	-3,824;
Erkek		414	28,61±10,76	**,000**	22,22±5,80	**,001**	55,77±11,15	**,000**	38,85±20,08	**,000**	41,86±21,39	**,000**
Sınıf												
9	(1)	232	30,63±10,81		22,31±5,18		58,11±11,39		33,92±17,36		39,10±19,45	
10	(2)	204	30,46±10,05	,995;	23,27±4,76	1,780;	56,52±11,02	,770;	32,62±16,26	3,040;	40,24±20,49	,829;
11	(3)	241	29,47±10,56	,395	22,55±5,14	,149	57,36±10,42	,511	37,26±19,92	**,028**	39,88±20,37	,478
12	(4)	154	31,25±10,88		23,16±4,98		57,16±11,29		36,74±20,53		37,14±18,79	
	Gruplar arası fark*								(11-10) p = ,042			
Lise türü												
Fen	(1)	190	29,36±9,78		23,23±4,20		57,54±10,92		31,93±14,64		37,24±17,01	
Anadolu	(2)	242	32,02±10,02	4,322;	22,99±4,62	1,923;0	57,73±11,41	,389;	34,63±18,32	4,721;	39,35±19,77	1,372;
Meslek	(3)	399	29,85±11,16	**,014**	22,43±5,60	,147	56,99±10,81	,678	36,88±20,15	**,009**	40,13±21,10	,254
	Gruplar arası fark*		(2-1) p = ,025						(1-3) p = ,007			
			(2-3) p = ,031									
Anne eğitim düzeyi												
Okur-yazar		122	31,21±10,96		21,92±5,05		57,55±10,37		37,19±18,32		43,17±20,79	
İlkokul		456	30,53±10,48	,655;	23,15±4,64	2,421;	57,63±11,08	,476;	34,92±18,98	,749;	38,85±19,90	2,202;
Lise		191	29,64±10,31	,580	22,38±5,66	,065	56,53±10,95	,699	34,75±18,90	,523	37,79±19,39	,112
Lisans ve üstü		62	29,79±11,33		22,91±5,65		57,11±11,93		33,29±14,62		38,90±18,52	
Toplam		831	30,37±10,57		22,78±5,04		57,33±11,00		35,09±18,57		39,24±19,86	

EK-5. Alt Grup Analizlerine Ait Tablolar (Devam Ediyor)

Bağımsız değişkenler		n	Akıllı Telefon Bağımlılığı		Algılanan Sosyal Yetkinlik		Aleksitimi		Ergen Akran İlişkileri - Zorba		Ergen Akran İlişkileri - Mağdur	
			Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*
Baba eğitim düzeyi												
Okur-yazar		60	30,76±11,05		22,51±5,65		55,38±10,67		35,51±18,46		43,98±23,23	
İlkokul		368	30,60±10,71	,486;	23,06±4,77	,877;	57,59±10,96	,722;	34,32±18,73	2,275;	37,58±18,54	2,580;
Lise		311	30,37±10,48	,692	22,45±5,16	,452	57,46±11,24	,539	36,93±19,37	,079	40,60±20,86	,052
Lisans ve üstü		92	29,16±10,05		22,91±5,26		57,11±10,60		31,70±14,34		38,22±18,54	
Gelir düzeyi algısı												
Gelir giderden az	(1)	102	32,05±11,46	1,482;	22,56±4,88	,231;	58,31±11,67	1,429;	38,63±21,30	4,868;	44,33±23,37	4,263;
Gelir gidere denk	(2)	493	30,12±10,44	,228	22,87±4,94	,764	57,58±10,91	,240	33,49±17,39	**,008**	38,07±18,66	**,014**
Gelir giderden fazla	(3)	236	30,15±10,41		22,67±5,32		56,37±10,87		36,91±19,37		39,50±20,37	
Gruplar arası fark*									(1-2) p = ,029		(1-2) p = ,010	
Son karne not ortalaması												
0-49,99	(1)	34	30,91±12,05		21,17±6,38		58,26±12,51		48,55±23,01		51,26±26,18	
50,00-59,99	(2)	130	30,53±10,74		21,80±5,82		58,61±10,96		36,62±18,22		43,00±20,83	
60,00-69,99	(3)	183	30,44±10,55	,172;	22,22±5,30	4,557;	56,44±10,93	,864;	36,59±19,35	6,457;	38,46±19,86	5,416;
70,00-84,99	(4)	282	30,55±10,43	,953	23,19±4,61	**,001**	57,05±11,15	,485	33,36±17,27	**,000**	38,38±19,24	**,000**
85,00-100,00	(5)	202	29,85±10,50		23,60±4,38		57,54±10,65		32,91±18,02		36,71±17,91	
Gruplar arası fark*					(2-5) p = ,012				(1-2) p = ,007 (1-3) p = ,005 (1-4) p = ,000 (1-5) p = ,000		(1-3) p = ,005 (1-4) p = ,003 (1-5) p = ,001 (2-5) p = ,036	
Annenin demokratik olma durumu												
Hayır		514	30,31±10,30	-0,210;	22,59±5,01	-1,380;	57,19±10,93	-,463;	35,44±18,44	,678;	39,59±19,98	,644;
Evet		317	30,47±11,00	,834	23,08±5,08	,168	57,55±11,14	,644	34,54±18,80	,498	38,68±19,67	,520
Babanın demokratik olma durumu												
Hayır		506	30,90±10,44	1,830;	22,42±5,07	-2,575;	57,55±10,91	,738;	35,60±18,72	,984;	40,60±20,10	2,460;
Evet		325	29,53±10,73	,068	23,34±4,95	**,010**	56,98±11,16	,461	34,30±18,34	,325	37,13±19,30	**,014**
Toplam		831	30,37±10,57		22,78±5,04		57,33±11,00		35,09±18,57		39,24±19,86	

EK-5. Alt Grup Analizlerine Ait Tablolar (Devam Ediyor)

Bağımsız değişkenler	n	Akıllı Telefon Bağımlılığı		Algılanan Sosyal Yetkinlik		Aleksitimi		Ergen Akran İlişkileri - Zorba		Ergen Akran İlişkileri - Mağdur	
		Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*
Annenin otoriter olma durumu											
Hayır	584	30,19±10,38	-,755;	22,90±4,89	1,067;	56,96±10,99	-1,474;	35,41±19,14	,779;	39,18±20,35	-,151;
Evet	247	30,79±11,01	,451	22,49±5,39	,286	58,19±11,01	,141	34,36±17,16	,437	39,40±18,68	,880
Babanın otoriter olma durumu											
Hayır	528	30,50±10,48	0,468;	22,64±5,01	-1,034;	57,76±10,87	1,507;	35,30±19,07	,435;	39,47±20,56	,434;
Evet	303	30,14±10,75	,640	23,01±5,09	,302	56,57±11,20	,132	34,73±17,68	,664	38,85±18,60	,664
Annenin koruyucu tutuma sahip olma durumu											
Hayır	234	30,91±10,72	0,933;	22,50±5,44	-0,929;	57,69±11,18	,588;	38,34±20,09	3,009;	41,62±21,19	2,169;
Evet	597	30,15±10,51	,351	22,88±4,88	,353	57,19±10,94	,556	33,82±17,79	**,003**	38,31±19,24	**,030**
Babanın koruyucu tutuma sahip olma durumu											
Hayır	292	30,72±10,66	0,717;	22,67±5,25	-0,433;	58,36±11,39	2,002;	37,23±18,56	2,453;	40,89±20,94	1,766;
Evet	539	30,17±10,53	,473	22,83±4,93	,665	56,77±10,76	**,046**	33,93±18,49	**,014**	38,35±19,20	,078
Annenin reddedici olma durumu											
Hayır	770	30,18±10,49	-1,805;	22,81±5,01	,676;	57,25±10,94	,348;	34,77±18,24	-1,523;	38,64±19,49	-2,704;
Evet	61	32,72±11,33	,071	22,36±5,48	,499	58,36±11,86	,449	39,19±22,09	,133	46,78±22,85	**,009**
Babanın reddedici olma durumu											
Hayır	773	30,00±10,45	-3,703;	22,87±5,00	1,927;	57,04±10,95	-2,815;	34,26±17,94	-3,875;	38,32±19,34	-4,304;
Evet	58	35,29±11,02	**,000**	21,55±5,47	,054	61,24±11,03	**,005**	46,18±22,91	**,000**	51,48±22,66	**,000**
Annenin ilgisiz olma durumu											
Hayır	786	30,45±10,57	0,953;	22,89±4,97	2,749;	57,06±10,95	-2,923;	34,53±18,17	-3,021;	38,64±19,42	-2,997;
Evet	45	28,91±10,50	,341	20,77±5,81	**,006**	61,97±11,07	**,004**	44,91±22,61	**,004**	49,68±24,27	**,004**
Babanın ilgisiz olma durumu											
Hayır	743	29,99±10,52	-3,035;	22,95±5,05	2,980;	56,76±10,89	-4,376;	34,50±18,45	-2,683;	38,36±19,55	-3,731;
Evet	88	33,59±10,54	**,002**	21,27±4,74	**,003**	62,13±10,80	**,000**	40,10±18,93	**,007**	46,65±21,00	**,000**
Toplam	831	30,37±10,57		22,78±5,04		57,33±11,00		35,09±18,57		39,24±19,86	

EK-5. Alt Grup Analizlerine Ait Tablolar (Devam Ediyor)

Bağımsız değişkenler	n	Akıllı Telefon Bağımlılığı		Algılanan Sosyal Yetkinlik		Aleksitimi		Ergen Akran İlişkileri - Zorba		Ergen Akran İlişkileri - Mağdur	
		Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*	Ort ± SS	t / F; *p*
Annenin tutarsız olma durumu											
Hayır	790	30,24±10,50	-1,558;	22,79±5,05	,286;	57,09±10,87	0,186;	34,97±18,38	-,810;	39,02±19,78	-1,444;
Evet	41	32,87±11,64	,120	22,56±4,82	,775	61,92±12,66	**,006**	37,39±21,94	,418	43,60±21,03	,149
Babanın tutarsız olma durumu											
Hayır	769	30,25±10,47	-1,123;	22,88±4,99	2,056;	57,17±10,98	-1,468;	34,68±18,36	-2,287;	38,97±19,81	-1,401;
Evet	62	31,82±11,75	,262	21,51±5,46	**,040**	59,30±11,17	,142	40,27±20,39	**,022**	42,64±20,26	,161
Toplam	831	30,37±10,57		22,78±5,04		57,33±11,00		35,09±18,57		39,24±19,86	

EK-6. STROBE Kriterleri- Kesitsel Çalışmaların Raporlarına Dahil Edilmesi Gereken Öğelerin Kontrol Listesi

	Madde No	Öneri	Syf No
Başlık ve Özet	1	(*a*) Çalışmanın tasarımını başlık veya özette yaygın/genel kullanılan bir kelime / terim ile belirtin.	Kapak
		(*b*) Özet için, çalışmada ne yapıldığına-ne bulunduğuna ilişkin bilgilendirici bir kısa metin oluşturun	i, ii
Giriş			
Bilimsel Çerçeve/ Gerekçe	2	Raporlanan çalışmanın bilimsel arka planını/çerçevesini ve gerekçesini açıklayın	1-19
Amaçlar	3	Daha önce belirlenmiş hipotezler de dâhil olmak üzere, özgün amaçları belirtin.	20
Method			
Çalışma Tasarımı	4	Çalışma tasarımına ait temel unsurları makalenin başlarında sunun.	20
Çalışma Düzeni / Planı / Akışı	5	Çalışmaya araştırma tasarımı, dâhil etme kriterleri, maruziyet durumları, takip durumu, veri toplama dönemleri belirtilmek/detaylandırılmak üzere çalışmanın yapıldığı ortamları/yerleri ve tarihleri açıklayın	21
Katılımcılar	6	(*a*) Katılımcıların çalışmaya alınma kriterlerini, seçim yöntemini, kaynaklarını ve takip durumunu açıklayın	23,24
Değişkenler	7	Tüm sonuçları, maruziyetleri, önsel tahmin edilen değişkenleri, potansiyel etki karıştırıcı ve etki değiştirici değişkenleri, açık olarak tanımlayın. Varsa tanı kriterlerini belirtin.	24
Veri Kaynakları / Ölçümler	8*	İlgili her değişken için, veri kaynaklarını ve değerlendirme yöntemlerinin ayrıntılarını belirtin. Eğer birden fazla grup varsa, yöntemlerin karşılaştırılabilir olup olmadığını açıklayın.	25,26,27
Yanlılık/Taraf Tutma	9	Potansiyel yanlılıkları ve yanlılık kaynaklarını çözmeye yönelik çabaları tanımlayın	-
Örneklem Büyüklüğü	10	Örneklem büyüklüğüne nasıl ulaşıldığını açıklayın	23
Nicel / Kantitatif Değişkenler	11	Nicel/Kantitatif değişkenlerin çalışmada nasıl ele alındığını açıklayın. Varsa hangi gruplandırmaların nasıl ve neden yapıldığını açıklayın	28

EK-6. STROBE Kriterleri- Kesitsel Çalışmaların Raporlarına Dahil Edilmesi Gereken Öğelerin Kontrol Listesi (Devam Ediyor)

	Madde No	Öneri	Syf No
İstatistik Yöntemler	12	(*a*) Karıştırıcı faktörlerin kontrolü için kullanılan yöntemler de dahil olmak üzere, kullanılan tüm istatistik yöntemleri açıklayın.	28
		(*b*) Alt grupları ve grupların etkileşim etkisine yönelik kullanılan tüm yöntemleri tanımlayın	42, Ek-5
		(*c*) Eksik verilerin nasıl ele alındığını açıklayın	28
		(*d*) Eğer varsa örnekleme yöntemini dikkate alan, istatistik yöntemleri açıklayın.	-
		(*e*) Duyarlılık analizlerini açıklayın	-
Bulgular			
Katılımcılar	13*	(a) Çalışmanın her aşamasındaki kişi sayısını belirtin - örn. potansiyel olarak uygun kişi sayısı, uygunluk için değerlendirilen kişi sayısı, uygunluğu doğrulanan kişi sayısı, çalışmaya dâhil edilen kişi sayısı, takibi tamamlanan ve analiz edilen kişi sayısı	23
		(b) Çalışmanın her aşaması için katılamama sebeplerini belirtin	23
		(c) Bir akış şeması (diyagramı) kullanmayı düşünün	23
Tanımlayıcı Veriler	14*	(a) Çalışmaya dâhil olan katılımcıların özellikleri (demografik, klinik, sosyolojik), maruziyetleri ve olası karıştırıcı değişkenleri hakkında bilgi verin	31
		(b) İlgili her değişken için eksik verisi olan katılımcıların sayısını belirtin	28
Sonuç Verileri	15*	Çalışmanın sonuçları ve özet ölçümleri raporlayın	52
Başlıca Bulgular	16	(*a*) Düzeltilmemiş ve varsa karıştırıcıya göre düzeltilmiş tahminler ve bunların doğruluk derecelerini verin (ör, 95% güven aralığı). Hangi karıştırıcıların düzeltildiğini ve neden dâhil edildiklerini açıkça belirtin	-
		(*b*) Sürekli değişkenlerin kategorilere ayrılması halinde, kategorilerin sınır değerlerini belirtin	Ek-5
		(*c*) Eğer uygunsa, göreli risk tahminlerini anlamlı bir zaman diliminde mutlak riske dönüştürmeyi düşünün	-
Diğer Analizler	17	Yapılan diğer analizleri- örneğin alt grup analizlerini, etkileşim etkilerini ve duyarlılık analizlerini bildirin	Ek-5

EK-6. STROBE Kriterleri- Kesitsel Çalışmaların Raporlarına Dahil Edilmesi Gereken Öğelerin Kontrol Listesi (Devam Ediyor)

	Madde No	Öneri	Syf No
Tartışma			
Temel / Anahtar Bulgular	18	Çalışmanın amaçlarına gönderme yaparak anahtar bulguları özetleyin	43-50
Sınırlılıklar / Kısıtlılıklar	19	Çalışmanın sınırlılıklarını, potansiyel yanlılık veya hata kaynaklarını dikkate alarak tartışın. Herhangi bir olası yanlılığın hem yönü hem de boyutunu tartışın	29
Yorumlama	20	Amaçlar, kısıtlılıklar, analizlerin çeşitliliği, benzer çalışmalardan elde edilen sonuçlar ve diğer ilgili kanıtları dikkate alarak sonuçları genel olarak dikkatli bir şekilde yorumlayın	52-55
Genellenebilirlik	21	Çalışma sonuçlarının genellenebilirliğini (harici geçerliliğini) tartışın	29
Diğer Bilgiler			
Bütçe / Finansman / Çalışma Fonu	22	Çalışmanın fon kaynağını ve yatırımcıların çalışmadaki rollerini açıklayın. Eğer çalışmanın dayanak aldığı orjinal çalışma için fon kaynağı varsa bu yatırımcıların çalışmadaki rollerini belirtin	-

* Maruz kalan ve maruz kalmayan gruplar için ayrı ayrı bilgi veriniz.