

ERGENLİK, BAĞIMLILIK VE BAKIM

ÇOCUK HEMŞİRELİĞİNDE
DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIKLAR

Yazar
MÜGE SEVAL



BİDGE Yayınları

**ERGENLİK, BAĞIMLILIK VE BAKIM: ÇOCUK
HEMŞİRELİĞİNDE DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIKLAR**

Editör: DR. ÖĞR. ÜYESİ MÜGE SEVAL

ISBN: 978-625-372-767-3

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 28.06.2025

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /
Ankara



İçindekiler

ERGENLERDE RUH SAĞLIĞI OKURYAZARLIĞI BAĞLAMINDA PHUBBING DAVRANIŞININ DEĞERLENDİRİLMESİ ve ÇOCUK HEMŞİRESİNİN ROLÜ ...4	
MERVE AKMAN	4
MÜGE SEVAL	4
DIJİTAL AYNALAR: ERGENLERDE SOSYAL MEDYA FENOMENLERİNİN ETKİSİ VE INSTAGRAM BAĞIMLILIĞI	55
ELİF ÖZTÜRK.....	55
MÜGE SEVAL	55
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI BAĞLAMINDA LİSELİ ERGENLERDE SANAL RİSK ALGISI	77
MURAT GÖL	77
MÜGE SEVAL	77

ERGENLERDE RUH SAĞLIĞI OKURYAZARLIĞI BAĞLAMINDA PHUBBING DAVRANIŞININ DEĞERLENDİRİLMESİ ve ÇOCUK HEMŞİRESİNİN ROLÜ

**MERVE AKMAN¹
MÜGE SEVAL²**

Giriş

Sağlık okuryazarlığı (SOY) kavramı ilk kez 1974 yılında Simonds tarafından tanımlanmış; 1993 yılında Nutbeam ve Wise tarafından yapılan çalışmalar, bu kavramın günümüzdeki tanımının temelini oluşturmuştur (Copurlar & Kartal, 2016). Nutbeam'in 1998 yılında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) adına hazırladığı "Health Promotion Glossary" adlı çalışmasında sağlık okuryazarlığı, bireyin sağlıkla ilgili bilgiye erişimi, bilgiyi anlama ve bu bilgiyi sağlıklı geliştirme yönünde kullanma motivasyonu ve yetkinliğini belirleyen sosyal ve bilişsel beceriler olarak tanımlanmıştır (D. Nutbeam & Kickbusch, 1998). Türkiye'de bu tanım, T.C. Sağlık Bakanlığı

¹ Uzm. Hem. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi. 0000-0002-0576-4152

² Dr. Öğr. Üyesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. 0000-0003-1917-285X

tarafından yayımlanan “Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü”nde benzer bir şekilde, bireylerin sağlıklarını teşvik edecek ve sürdürecekt bilgiye erişim, anlama ve kullanma becerisi ile motivasyonunu temsil eden bilişsel ve sosyal beceriler olarak ifade edilmiştir (Erkoç & Göçmen, 2011).

2012 yılında Sorensen ve arkadaşları tarafından yapılan kapsamlı analizle, sağlık okuryazarlığı, bireylerin yaşam kalitelerini artırma ve sürdürme amacıyla sağlık bilgisine erişim, anlama, değerlendirme ve kullanmayı sağlayacak bilgi, motivasyon ve yeterliliğe sahip olmaları bağlamında tanımlanmıştır (Sørensen et al., 2012). Aynı çalışma, SOY kavramının dört temel bileşeninin (bilgiye erişim, bilgiyi anlama, değerlendirme ve uygulama) üç temel sağlık alanında (sağlık hizmetleri, hastalıkların önlenmesi ve sağlığın geliştirilmesi) uygulandığını ortaya koymuştur. SOY düzeyinin yüksek olduğu toplumlarda acil servise başvuruların azaldığı, tekrar hastaneye yatış oranlarının düştüğü ve bireylerin sağlık farkındalığının arttığı bilinmektedir (Don Nutbeam, McGill, & Premkumar, 2018; Visscher et al., 2018).

SOY’un bir alt boyutu olarak değerlendirilen ruh sağlığı okuryazarlığı (RSO) ise bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemeye yönelik farkındalık ve bilgi düzeyini ifade eder. RSO kavramı, ilk olarak 1996 yılında Jorm ve arkadaşları tarafından literatüre kazandırılmış olup, günümüzde bireylerin ruhsal hastalıkları tanıma, bu hastalıkların yönetimi ve önlenmesiyle ilgili bilgi, tutum ve inançlarını içerecek şekilde genişletilmiştir (Elyamani & Hammoud, 2020; Jorm, 2012; Jorm et al., 1997). RSO’nun güncel bileşenleri; iyi ruh sağlığının nasıl korunacağına dair bilgi, ruhsal hastalıklar ve tedavilerine ilişkin bilgi, damgalamanın azaltılması ve profesyonel yardım arama davranışının teşviki olarak dört temel başlıkta toplanmıştır (O’Connor & Casey, 2015). RSO’nun bu boyutları, bireylerin ruhsal sorunları erken tanıma, uygun yardım kaynaklarını seçme, yardım

arama engellerini aşma ve damgalamayı azaltma becerilerini geliştirmeye yöneliktir (Kutcher, Wei, & Coniglio, 2016).

Son yıllarda dijital teknolojilerin yaygınlaşması ve özellikle ergen nüfus arasında akıllı telefon ile sosyal medya kullanımının artması, ruh sağlığını olumsuz etkileyen yeni davranışsal bağımlılık biçimlerinin ortaya çıkmasına yol açmıştır (Trumello et al., 2021; Twenge, 2020). İnternetin kontrolsüz ve aşırı kullanımı, özellikle ergenler arasında bağımlılık düzeyine ulaşarak, ruhsal ve sosyal işlevsellikte bozulmaya, depresyon ve yalnızlık gibi psikopatolojik semptomların gelişmesine neden olmaktadır (Etchezahar, Durao, Albalá Genol, & Muller, 2023; Li et al., 2021). Sosyal etkileşim ve kişilerarası iletişim ihtiyacı doğrultusunda interneti yoğun olarak kullanan ergenler, bu süreçte teknolojik araçlara psikolojik olarak bağımlı hale gelmekte ve akıllı telefonları ikinci benlikleri gibi görmeye başlamaktadırlar (Wang, Qiao, Li, & Lei, 2022; Xiao & Zheng, 2022).

Akıllı telefon kullanımının en dikkat çeken yansımalarından biri olan phubbing davranışı; bireyin sosyal etkileşim esnasında dikkatini akıllı telefona yönelterek, karşısındaki kişiyi yok sayması ya da görmezden gelmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Bu davranışı sergileyen bireyler “phubber”, maruz kalan bireyler ise “phubbee” olarak adlandırılmaktadır (Zhao, Ye, & Yu, 2021). Phubbing, yalnızca akıllı telefon bağımlılığı ile sınırlı kalmayıp, internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıklarını da kapsayan çok boyutlu bir olgudur (Yam & İlhan, 2020). Araştırmalar, phubbing davranışının kişilerarası ilişkileri zayıflattığını, iletişim kalitesini düşürdüğünü ve bireyde yalnızlık, sosyal dışlanma ve özgüven eksikliği gibi olumsuz psikolojik sonuçlara neden olduğunu göstermektedir (Mantere, Savela, & Oksanen, 2021; Yuda & Suyono, 2024).

Literatürde, ergenlerdeki problemleri internet ve akıllı telefon kullanımının, ruh sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkiler yarattığına dair giderek artan sayıda çalışma bulunmaktadır (Liu et al., 2023; Nobre et al., 2022). Ancak bu ilişki bağlamında ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyinin etkilerini değerlendiren araştırmalar sınırlıdır. Ergenlerin risk alma eğilimleri ve sağlıklarına ilişkin farkındalıklarının düşük olması, bu yaş grubunda ruh sağlığı okuryazarlığının artırılmasını daha da önemli hale getirmektedir (Farahaninia, Azarang, Bozorgnezhad, & Haghani, 2024). Ruh sağlığı okuryazarlığına yönelik okul temelli müdahaleler, toplum temelli kampanyalar ve psikolojik ilk yardım uygulamaları bu süreçte önemli araçlar olarak değerlendirilmektedir (Langarizadeh, Naghipour, Tabatabaei, Mirzaei, & Eslami Vaghar, 2018).

Bu bağlamda, pediatri hemşirelerine önemli görevler düşmektedir. Pediatri hemşireleri, eğitimci, danışman, bakım verici, savunucu ve araştırmacı rolleri kapsamında ergenlerin ruhsal sağlıklarını desteklemek için çok disiplinli bir yaklaşımla ebeveynler, psikologlar, okul çalışanları ve sosyal hizmet uzmanlarıyla iş birliği yapmalıdır (Caldwell et al., 2019; Maruf et al., 2023; Morgado et al., 2021). Hemşireler, ergenlerde internet bağımlılığı gibi riskli davranışları önlemek amacıyla sağlıklı dijital medya kullanımına yönelik danışmanlık ve mentörlük stratejileri geliştirmeli; rahatlama teknikleri, stresle başa çıkma yolları ve dayanıklılığı artıran eğitimlerle bu süreci desteklemelidir (Hanne Nissen Bjørnsen, Eilertsen, Ringdal, Espnes, & Moksnes, 2017).

Phubbing davranışının önlenmesi amacıyla, akıllı telefon bağımlılığı, medya çoklu görevleri ve kişilerarası yeterlilik düzeylerinin belirlenerek bu faktörlerin phubbing üzerindeki etkilerinin analiz edilmesi gerekmektedir. Bu analizler, hem koruyucu hem de önleyici ruh sağlığı stratejileri geliştirmek açısından kritik öneme sahiptir (Han, Park, & Kim, 2022).

Phubbing olgusunu anlamak ve phubbingi azaltmaya yönelik önleyici stratejiler oluşturmak için akıllı telefon bağımlılığı, medyadaki çoklu görevler ve kişilerarası ilişkilerin yeterliğinin belirlenmesi ve phubbing üzerindeki etkilerinin incelenmesi gerekmektedir (Han et al., 2022).

1.Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Gelişimi ve Bileşenleri Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme

Ruhsal bozuklukların tanınması ve yönetimi konusunda sadece sağlık profesyonellerinin bilgi ve becerilerinin geliştirilmesine odaklanılması, toplum genelinde ruh sağlığı farkındalığının artırılmasını ihmal etmiştir. Bu durum, Jorm ve arkadaşlarının dikkatini çekmiş ve onları ruh sağlığı alanında toplumsal düzeyde bir etki oluşturma çabasına yönlendirmiştir (Jorm et al., 1997). Bu bağlamda, *ruh sağlığı okuryazarlığı (RSO)* kavramı literatüre kazandırılmıştır. Jorm ve arkadaşları (1997), RSO'yu; “belirli ruhsal bozuklukların tanınması, ruh sağlığına ilişkin bilgilerin nasıl ve nereden elde edileceğinin bilinmesi, risk faktörleri ve etiyoloji hakkında bilgi sahibi olunması, öz yardım stratejileri ve mevcut profesyonel yardım seçeneklerinin bilinmesi ile tanıma ve yardım arama davranışlarını teşvik eden tutumları içeren çok boyutlu bir kavram” olarak tanımlamışlardır (Jorm et al., 1997).

Jorm'un bu tanımı, ruh sağlığı okuryazarlığı çalışmalarında “altın standart” olarak kabul edilmekte ve şu yedi temel bileşeni içermektedir:

- a. Ruhsal bozuklukların nasıl önlenebileceğine ilişkin bilgi,
- b. Bir bozukluğun geliştiğini fark etme yeteneği,
- c. Ruhsal bozuklukların risk faktörleri ve nedenleri hakkında bilgi,
- d. Yardım arama seçenekleri hakkında bilgi,

- e. Mevcut tedaviler hakkında bilgi,
- f. Daha hafif ruhsal sorunlara yönelik etkili öz yardım stratejileri hakkında bilgi,
- g. Ruhsal bozukluk geliştiren veya ruhsal sağlık krizi yaşayan bireyleri desteklemeye yönelik ilk yardım becerileri (Jorm et al., 1997).

Jorm ve arkadaşlarının orijinal tanımı, zamanla genişletilmesi gerektiği yönündeki görüşlerle zenginleşmiştir. Son dönem araştırmalar, RSO'nun yalnızca bilişsel bilgiyle sınırlı kalmaması; aynı zamanda bireylerin tutumlarını, ruhsal bozukluklara ilişkin damgalamayı, olumlu ruh sağlığı uygulamalarını ve yardım arama davranışlarını da içermesi gerektiğini vurgulamaktadır (Hanne Nissen Bjørnsen et al., 2017; Kutcher et al., 2016). Bu yaklaşım, DSÖ'nün sağlık okuryazarlığını bireylerin sağlık hizmetlerine katılımını destekleyen bir güçlendirme aracı olarak tanımlaması ile de örtüşmektedir (Wei, McGrath, Hayden, & Kutcher, 2015).

Ruh sağlığı okuryazarlığı, bireylerin hem kendi ruhsal iyi oluşlarını hem de çevrelerindeki bireylerin ruhsal sağlığını koruma ve geliştirme kapasitesini artıran kritik bir toplumsal belirleyici olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, Kutcher ve arkadaşları RSO'yu dört temel bileşen üzerinden tanımlamıştır (Kutcher et al., 2016):

- a. İyi bir ruh sağlığının nasıl elde edileceği ve sürdürüleceği bilgisi,
- b. Ruhsal bozukluklar ve bunlara yönelik tedavilerin anlaşılması,
- c. Ruhsal hastalıklara yönelik damgalamanın azaltılması,

d. Yardım arama davranışlarının etkinliğinin artırılması.

Jorm, ruh sağlığı okuryazarlığını yalnızca bilgi edinme süreci olarak değil, aynı zamanda edinilen bilginin bireylerin kendi ruh sağlığı ve başkalarının ruh sağlığı için faydalı eylemlere dönüştürülmesi gerektiği bir süreç olarak tanımlamaktadır (Jorm, 2012). Kutcher ve arkadaşlarının (2016) yaptığı daha güncel tanım ise, RSO'yu bireyin günlük yaşam rutininde ruh sağlığını koruyacak öz bakım ve öz yönetim becerilerini geliştirme yeterliliğini de kapsayacak şekilde genişletmiştir (Kutcher et al., 2016).

Bu kapsamda, bireyin ruhsal sağlığın ne olduğu, nasıl geliştirileceği ve bir ruhsal bozukluk durumunda ne yapılması gerektiğine dair anlayışa sahip olması beklenmektedir. Günlük yaşamda ruhsal sağlığın, depresyon, anksiyete ve stres gibi yaygın psikolojik durumlar tarafından etkilenmesi; bireyin bu belirtileri tanıma ve zamanında müdahale etme bilgisine sahip olmasını gerektirir (Böhnke & Croudace, 2016).

Ancak, literatürde sıklıkla vurgulandığı üzere, bilgi sahibi olmak tek başına yeterli değildir. Ruh sağlığı okuryazarlığı davranışsal sonuçlara ulaşmada yalnızca bilişsel düzeyi değil, bireyin tutumlarını da içermelidir (O'Connor & Casey, 2015). Birey, belirtileri tanımaya ve müdahale etmeye dair bilgiye sahip olsa dahi, bu bilgiyi davranışa dönüştürme süreci büyük ölçüde tutumları ve inançlarıyla şekillenir (Jorm, 2015). Bu nedenle, etkili bir RSO düzeyi için bilişsel bilginin, uygun tutum ve davranışlarla desteklenmesi gereklidir.

1.1.Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Önemi

Ruh sağlığı, bireyin yaşamın olağan stresleriyle başa çıkabilmesi, üretken bir şekilde çalışabilmesi ve toplum içinde işlevsel olarak rol alabilmesi gibi yönleri kapsayan genel bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. İyi bir ruhsal sağlığı belirleyen başlıca

alanlar arasında ruh sağlığı okuryazarlığı (RSO), ruhsal bozukluklara yönelik tutumlar, bireyin öz algısı ve değer sistemleri, bilişsel yetkinlikler, akademik ya da mesleki performans, duygusal düzenleme kapasitesi, davranışlar, öz-yönetim stratejileri, sosyal ilişkilere, aile bağları, fiziksel ve cinsel sağlık, yaşıamın anlamına dair algı ile yaşıam kalitesi yer almaktadır (Fusar-Poli et al., 2020).

Ruh sağlığı, bireysel düzeyde iyi olma halini desteklemesinin yanı sıra, toplumun genel sağlık düzeyinin sürdürülebilmesi açısından da temel bir bileşen olarak değerlendirilmektedir. Ruhsal iyilik hali; bireyin yaşıamın zorluklarıyla başı edebilmesini, sağlıklı kararlar alabilmesini, anlamlı ilişkilere kurabilmesini, öğrenme süreçlerine aktif olarak katılabilmesini, kişisel becerilerini geliştirebilmesini ve toplumsal yaşıamda işlevsel bir birey olarak yer alabilmesini desteklemektedir (Andrade, Tavares, Soares, Coelho, & Tomás, 2022).

RSO'nun kavramsal yapısı, sadece ruhsal bozuklukların tanınması ve yönetimiyle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda olumlu ruh sağlığının desteklenmesi ve yardım arama davranışlarının teşviki gibi çağdaş psikososyal müdahale stratejilerini de yansıtmaktadır. RSO'nun ölçümüne ilişkin yaklaşımlarda bir standardizasyon eksikliği bulunsa da, alan yazında genellikle çok boyutlu bir yapı olarak ele alındığı grlmektedir (Mansfield, Patalay, & Humphrey, 2020). Yardım arama davranışlarını sınırlayan sosyal damgalama, hizmetlere erişimdeki yapısal engeller veya terapötik sürece dair olumsuz algılar gibi çeşitli faktörlerin varlığına rağmen, bilgi eksikliği ruh sağlığı hizmetlerine yönelimin önündeki en belirgin engellerden biri olarak tanımlanmaktadır. Bu bilgi eksikliğini gidermek ve ruhsal sağlık sorunlarında erken yardım arama davranışını teşvik etmek amacıyla, dünya genelinde RSO temelli müdahale programları uygulanmaya başlanmıştır (Andrade et al., 2022).

Bireyin hem kendisinde hem de çevresindeki kişilerde ruhsal sağlık semptomlarını tanıyabilmesi, hem erken müdahale süreçlerini kolaylaştırmak hem de ruhsal sorunlara eşlik eden damgalayıcı tutumları azaltmak bakımından kritik öneme sahiptir. Ruh sağlığına dair doğru bilgiye ve değerlendirme becerisine sahip olunması, özellikle düşük ve orta gelirli ülkelerde, ruhsal bozukluklara yönelik müdahale sistemlerinin geliştirilmesi açısından yaşımsal bir gerekliliktir (Radez et al., 2021). Nitekim RSO, erken tanı ve etkili müdahale süreçlerinin ön koşulu olarak değerlendirilmektedir. Kişinin ruhsal sağlıkla ilgili bilgi düzeyi ve inanç sistemleri, yardım arama davranışlarını etkileyen temel faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle damgalayıcı tutumlar, erken müdahalenin önündeki önemli bireysel engellerden biri olarak öne çıkmaktadır.

Ampirik kanıtlar, yüksek düzeyde RSO'ya sahip bireylerin ruhsal bozuklukların erken belirtilerini daha kolay tanıdığını, profesyonel yardım arama eğilimlerinin daha yüksek olduğunu ve ruhsal sağlık sorunlarına karşı daha az damgalayıcı tutum sergilediklerini ortaya koymaktadır (Yoon, Chun, & Bhang, 2024). Buna karşılık, düşük düzeyde RSO, bireylerin ruhsal sağlık sorunlarına yönelik uygun yardım arama davranışlarında bulunamamalarına, tedavi süreçlerini erken sonlandırmalarına ve etkisiz başa çıkma stratejileri geliştirmelerine neden olabilmektedir (Singh, Zaki, Farid, & Kaur, 2022).

1.2.Türkiye’de ve Dünyada Ruh Sağlığı ve Ruh Sağlığı Okuryazarlığı

Ruhsal sağlık sorunları, yaşamın tüm evrelerinde görülmekle birlikte, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde daha yaygın ve belirgin olarak ortaya çıkmaktadır. Bu dönemlerde bireylerin profesyonel yardım arama eğilimlerinin düşük olduğu ve yardım aramaya yönelik engellerin daha yoğun yaşandığı bilinmektedir (Sullivan et al., 2025).

Küresel Veriler: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu'nun (UNICEF) 2021 yılına ait raporuna göre, dünya genelinde 10-19 yaş grubunda yaklaşık 166 milyon ergenin ruhsal bir bozuklukla yaşadığı belirtilmektedir (World Health Organization & UNICEF, 2022). Avrupa Birliği'nin 2024 yılı raporunda ise 18-29 yaş grubundaki bireylerin yaklaşık yarısının karşılanmamış bir ruh sağlığı ihtiyacına sahip olduğu, 19 yaş altı çocuk ve gençlerin %13'ünde en az bir ruhsal sağlık sorunu bulunduğu ifade edilmiştir. Ayrıca, bu oranlar yaşla birlikte artmakta; 15-19 yaş grubunda ruhsal sorunların yaygınlığı %19'a ulaşmaktadır (Terry & Davies, 2011).

Türkiye Verileri: Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırması'na göre, ülkemizde ruhsal bozukluklar genellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde başlamaktadır. Anksiyete bozuklukları, fobiler ve obsesif kompulsif bozukluklar çoğunlukla erken yaşta; duygu durum bozuklukları ise genellikle ergenlik ve genç yetişkinlikte görülmektedir. Fiziksel hastalıklara kıyasla ruhsal hastalıkların çok daha erken yaşlarda başladığı vurgulanmaktadır (T. C. Sağlık Bakanlığı, 2023).

Türkiye'de gençlik konulu çalışmaların büyük bir bölümünde ruh sağlığı temasına yer verilmiş olup, bu durum gençlik döneminin psikolojik, gelişimsel ve sosyal boyutlarının çok yönlü olarak ele alınma gereksinimini yansıtmaktadır (İnce, Balıkcı & Algül, 2024). Gençlerin ruh sağlığına ilişkin yapılan araştırmalarda, genel olarak düşük bilgi düzeyi, yüksek damgalanma algısı ve profesyonel yardıma yönelik güven eksikliği gibi engellerin baskın olduğu, buna karşılık yardım aramada sosyal çevre ve akran desteğinin önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir (Renwick et al., 2022).

Uluslararası Bulgular: Çin'de yapılan bir derleme çalışması, ergenlerde ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyinin eğitim düzeyine ve coğrafi bölgeye göre değiştiğini göstermektedir.

Ortaokul öğrencileri arasında farkındalık oranı %61 iken, üniversite öğrencilerinde bu oran %73'e ulaşmaktadır. Gelişmiş bölgelerdeki farkındalık düzeyinin, gelişmekte olan bölgelere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Guo, Yang, Liu, & Li, 2020).

Yukarıda bilgiler ışığında literatür şu noktalar üzerine odaklanmaktadır:

- Ruhsal sağlık sorunları çoğunlukla ergenlik ve genç yetişkinlikte başlamakta, bu sorunlar bireyin tüm yaşam döngüsünü olumsuz etkilemektedir.
- Küresel ve ulusal veriler, genç bireylerin ruh sağlığı hizmetlerinden yeterince faydalanmadığını ve ruh sağlığı okuryazarlığı düzeylerinin yetersiz olduğunu göstermektedir.
- Erken yaşta başlayan ruhsal bozukluklar, eğitim başarısızlığı, düşük iş gücü katılımı, zayıf sosyal ilişkiler ve erken ölüm riski ile ilişkilidir.
- Bu bağlamda, önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin güçlendirilmesi, ruh sağlığı okuryazarlığının artırılması ve toplum temelli farkındalık çalışmalarının yaygınlaştırılması kritik bir halk sağlığı önceliği olarak değerlendirilmektedir (Caldwell et al., 2019; Fusar-Poli et al., 2020).

1.3.Adölesanlarda Ruh Sağlığı ve Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Önemi

Ergenlik dönemi, ruhsal sağlık sorunlarının ortaya çıkması açısından kritik bir gelişimsel evre olarak kabul edilmektedir. Mevcut literatüre göre, ruhsal bozuklukların yaklaşık yarısı 14 yaşından önce başlamaktadır (Freñan et al., 2021). Ergenlik; bireyin

fiziksel, bilişsel ve duygusal yönden önemli değişimler yaşadığı, aynı zamanda tutumların şekillendiği ve hala değiştirilebilir olduğu bir dönemdir. Bu özellikleriyle ergenlik, ruh sağlığının geliştirilmesi ve sürdürülmesi açısından önemli bir fırsat dönemi sunmaktadır (Kieling et al., 2011). Bu dönemde kazanılan ruh sağlığı okuryazarlığı (RSO), bireyin yetişkinlikteki ruhsal iyilik hali, yardım arama davranışları ve sosyal işlevselliği üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir.

RSO, bireylerin ruhsal bozuklukların tanınması, nedenlerinin anlaşılması, semptomların fark edilmesi ve uygun profesyonel yardımın aranması konularında bilgi ve tutum geliştirmesini kapsar (Nobre, Oliveira, Monteiro, Sequeira, & Ferré-Grau, 2021). Özellikle ergenlerde bu bilgi düzeyinin artırılması, hem semptomların erken tanınmasını hem de damgalanmanın azaltılmasını sağlayarak yardım arama davranışını teşvik edebilir. Ancak mevcut veriler, ergenlerin önemli bir kısmının ruhsal sağlık sorunları yaşamasına rağmen profesyonel yardım aramadığını ortaya koymaktadır. Bu durumun altında yatan en önemli nedenlerden biri, düşük düzeyde ruh sağlığı okuryazarlığıdır (Freñan et al., 2021; Guo et al., 2020).

Nitekim İngiltere’de yapılan bir araştırmada, ruhsal sağlık sorunları yaşadığı halde yardım aramayan ergenlerin, yardım arayanlara göre yedi kat daha fazla kötüleşme riski taşıdığı gösterilmiştir (Neufeld, Dunn, Jones, Croudace, & Goodyer, 2017). Aynı şekilde, 2702 gencin katıldığı başka bir çalışmada, katılımcıların yarısından fazlası, yaşadıkları ruhsal sorunları anlayamadıkları için yardım aramadıklarını ifade etmiştir (Young Minds, 2018). Bu veriler, ruh sağlığı sorunlarının yaygınlığına rağmen yardım arama davranışında ciddi bir boşluk olduğunu ve bunun başlıca nedeninin bilgi eksikliği ve damgalanma olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda, ergenlerin RSO düzeylerini artırmaya yönelik toplum temelli müdahaleler ön plana çıkmaktadır. Ruh sağlığı farkındalığını artıran eğitim programları, damgalanmayı azaltıcı halkla ilişkiler kampanyaları ve gençlere yönelik bilgilendirme faaliyetleri, RSO'nun geliştirilmesinde etkili stratejiler olarak değerlendirilmektedir. Ergenlik döneminde sağlanan bu destek, yalnızca bireysel düzeyde ruhsal iyilik halini artırmakla kalmayıp, toplumun genel sağlık düzeyine de uzun vadeli katkılar sunmaktadır (Jeon, Lee, Yoon, & Bhang, 2022).

1.4.Türkiye’de ve Dünyada Adölesanlara Yönelik Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Müdahaleleri

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), ergenlik döneminde yeterli ruh sağlığı müdahalesinin yapılmamasının, bireyin yetişkinlik dönemine kadar sürebilecek kalıcı sorunlara yol açabileceğini belirtmektedir (Sullivan et al., 2025). Ruhsal sağlık problemleri, küresel ölçekte artmakta olup, birçok ergen yardım alma konusunda çeşitli engellerle karşılaşmaktadır. Bu engeller arasında ruh sağlığı uzmanı eksikliği, hizmetlere sınırlı erişim ve düşük düzeyde ruh sağlığı okuryazarlığı (RSO) öne çıkmaktadır (Nazari, Garmaroudi, Foroushani, & Hosseinnia, 2023). Yardım arama davranışının önündeki bu engeller, müdahalenin gecikmesine ve sorunların derinleşmesine neden olabilmektedir. Ergenlerin tutumlarının değiştirilebilir oluşu, bu yaş grubunu RSO’yu geliştirmeye yönelik müdahaleler açısından uygun bir hedef haline getirmektedir (Sullivan et al., 2025).

RSO’yu artırmaya yönelik müdahale türleri; toplum çapında bilgilendirme kampanyaları, okul temelli programlar, yardım arama becerileri eğitimi ve bireysel kriz yönetimi programları olarak sınıflandırılmaktadır (Kelly, Jorm, & Wright, 2007). DSÖ’nün Kapsamlı Ruh Sağlığı Eylem Planı (2013–2030) çerçevesinde, evrensel ruh sağlığı kapsamı sağlanması, toplum temelli hizmetlerin

yaygınlaştırılması ve ruh sağlığı farkındalığının artırılması hedeflenmektedir (WHO, 2021). Benzer şekilde UNICEF, DSÖ ve UNESCO, ergenlerin psikososyal refahını artırmaya yönelik çok sektörlü ve hak temelli yaklaşımları desteklemektedir. Bu doğrultuda, okulların “sağlıklı okul” çerçevesinde ruh sağlığı girişimlerinin merkezi olarak konumlandırılması önerilmektedir (WHO, UNESCO, & UNICEF, 2023).

Türkiye’de ise Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2020–2023) kapsamında, gençlere yönelik RSO programlarının geliştirilmesi ve okul temelli uygulamaların yaygınlaştırılması hedeflenmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2023). Okullar, hem geniş öğrenci kitlesine erişim sağlamaları hem de öğrencilerin büyük kısmını burada geçirmeleri nedeniyle RSO müdahaleleri açısından kritik bir ortam sunmaktadır. Literatürde, okul temelli evrensel programların ergenlerde ruh sağlığı okuryazarlığını artırdığı, depresyon ve kaygı düzeylerini azalttığı gösterilmiştir (Yani, Chua, Wong, Pikkarainen, & Shorey, 2025).

Meta-analiz bulguları, bu tür müdahalelerin yardım arama davranışını artırdığını ve ruhsal hastalıklara yönelik damgalamayı azalttığını göstermektedir. Ancak yardım arama davranışındaki kazanımların uzun vadede sürdürülebilir olmadığına dikkat çekilmiştir (Sun, Wang, & Zhang, 2025). Sistematiğ derlemeler; internet ve kitap temelli eğitimler, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, toplum farkındalık kampanyaları ve dayanıklılığı artırıcı uygulamaların ergenlerde RSO düzeyini artırmada etkili olduğunu göstermektedir (Sehularo et al., 2023). Ayrıca, “Ruh Sağlığı İlk Yardımı” programlarının, RSO’nun gelişimine katkı sunduğu ancak bu etkinin zamanla azaldığı saptanmıştır (Sun et al., 2025).

Etkin bir RSO müdahalesi; gelişimsel olarak uygun, günlük yaşamla bağlantılı, okullar ve toplum temelli yapılara entegre

edilebilen, bilgi, tutum ve yardım arama davranışlarını kapsamlı şekilde hedef alan çok boyutlu programlardan oluşmalıdır (Seedaket, Turnbull, Phajan, & Wanchai, 2020).

1.5.Okul Temelli Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Müdahaleleri ve Hemşireliğin Rolü

Ergenlik, bireyin fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan hızlı gelişim gösterdiği ve çevresel etkilere karşı hassas olduğu bir dönemdir. Bu dönemde okul ortamı, hem risk hem de koruyucu faktörleri barındıran kritik bir alan olarak öne çıkmaktadır. Zorbalık ve dışlanma gibi olumsuz okul deneyimleri ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratırken; aidiyet duygusu, öğretmen ve akran desteği gibi olumlu deneyimler, ruh sağlığını destekleyici etkiler göstermektedir (Miller & Thabrew, 2024). Bu nedenle, okullar; ruh sağlığı okuryazarlığını (RSO) artırmak, duygusal belirtileri erken fark etmek ve psikososyal destek sağlamak açısından stratejik öneme sahiptir (Sullivan et al., 2025).

Ruh sağlığı sorunlarının ergenler arasında artış göstermesi, sağlık profesyonellerinin özellikle de hemşirelerin RSO alanındaki rollerini ön plana çıkarmaktadır. Hemşireler, okul temelli müdahalelerle yalnızca sağlık eğitimi sağlamakla kalmaz, aynı zamanda ruh sağlığının korunması, erken belirti tespiti ve gerektiğinde uygun yönlendirme süreçlerinde aktif rol alırlar (Hanne N. Bjørnsen, Espnes, Eilertsen, Ringdal, & Moksnes, 2019; Sampaio, Gonçalves, & Sequeira, 2022). Okul hemşireliği; sağlığın teşviki, koruyucu bakım, ruh sağlığı eğitimi ve kronik rahatsızlıkların yönetimini içeren kapsamlı bir görev alanına sahiptir.

Hemşireler, ruhsal sağlıkla ilgili yalnızca bozukluklara değil, aynı zamanda ruh sağlığının geliştirilmesine ilişkin bilgi ve becerilere de sahiptirler. Bu sayede, öğrencilere doğrudan ruh sağlığı eğitimi verebilir, öğretmenleri bilgilendirerek okul genelinde farkındalık yaratabilirler. Ayrıca, ruhsal sağlık sorunlarının erken

saptanmasında ve gerekli uzmanlara yönlendirme süreçlerinde anahtar rol üstlenirler (Al-Yateem, Rossiter, Robb, & Slewa-Younan, 2018).

Ergen ve aileleriyle yapılan her görüşme, RSO düzeyini değerlendirmek ve ruh sağlığını desteklemek için bir fırsat olarak değerlendirilmelidir. Hemşirelik bakımında özerklik ve kişiselleştirme temel yaklaşımlar arasında yer almakta, bu doğrultuda hemşireler eğitim planlamalarını bireye özel şekilde yapılandırmaktadır (Carvalho et al., 2022). Aynı zamanda, psikopedagojik müdahalelerin geliştirilmesinde görev alarak birey, aile ve topluluk düzeyinde RSO'yu artırmaya katkı sağlarlar. Transdisipliner ekiplerin bir parçası olarak, bilimsel temelli ve sürdürülebilir ruh sağlığı stratejilerinin uygulanmasında hemşireler merkezi bir konumda yer almaktadır (Morgado et al., 2021).

2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, bireyin belirli bir davranışı olumsuz sonuçlara rağmen tekrarlayıcı ve kontrolsüz bir şekilde sürdürmesiyle karakterize edilen, madde kullanımını içermeyen bağımlılık türüdür. Bağımlılık kavramı, DSM serilerinde zamanla evrilmiş; DSM-I'de kişilik bozukluğu olarak ele alınırken, DSM-V'te davranışsal ve bilişsel kontrollerdeki bozulmalara odaklanılmıştır (Adams, 1935; Zou et al., 2017).

1980'lerden itibaren yapılan araştırmalar, dışsal bir maddeye dayanmayan ancak benzer beyin mekanizmalarını etkileyen davranış kalıplarının da bağımlılık olarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Kumar oynama, internet, oyun, alışveriş ya da yemek gibi aktiviteler, madde bağımlılığı ile benzer nörobiyolojik ve psikolojik örüntüler (tolerans, yoksunluk, istek, kontrol kaybı vb.) sergilemektedir (Chen et al., 2017; Lejoyeux & Weinstein, 2010; Yang Zhang, Sun, Liang, Lu, & Shi, 2017).

DSM-V, patolojik kumar oynama bozukluğunu davranışsal bağımlılık olarak tanımış; internet oyun bozukluğu ise olası bir bağımlılık türü olarak eklenmiştir (Geisel, Lipinski, & Kaess, 2021). Davranışsal bağımlılığın tanı ölçütleri; madde bağımlılığındaki ölçütlerle benzerlik taşımaktadır ve yoksunluk, tolerans, nüksetme, çatışma gibi temel unsurları kapsamaktadır (Billieux, Maurage, Lopez-Fernandez, Kuss, & Griffiths, 2015; D. J. Kuss & Griffiths, 2011). Griffiths davranışsal bağımlılıklarda 6 temel bileşeni tanımlamıştır: belirginlik, ruh hali değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme. Bu unsurlar, davranışın bireyin yaşamındaki önceliğini ve işlevselliğini bozacak derecede etkin olduğunu gösterir (Griffiths, 2005). Davranışsal bağımlılıklar birey, aile ve toplum üzerinde ciddi fiziksel, psikolojik ve sosyal sonuçlar doğurabilmektedir. Özellikle ergenler ve genç yetişkinlerde daha yaygın görülen bu durumlar; okul terkleri, işsizlik, aile içi çatışmalar ve suç davranışlarında artışla ilişkilidir (Derevensky, Hayman, & Lynette Gilbeau, 2019; Pearson, Schwebel, Richards, & Witkiewitz, 2022). Davranışsal bağımlılıkların tedavisi, davranışın altında yatan motivasyonel süreçlerin anlaşılmasını temel alır. İnternet ve akıllı telefon gibi günlük yaşamın vazgeçilmez araçları söz konusu olduğunda, tamamen uzak durmak zor olabileceğinden tedavi, kullanımın kontrol altına alınmasını hedefler (Andreassen, 2015). Bu bağlamda, risk ve koruyucu faktörlerin belirlenmesi, etkili önleme ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesine olanak sağlar (Zou et al., 2017).

Davranışsal bağımlılık türleri aşağıdaki gibi sayılabilir:

DSM-V’te şu an yalnızca kumar oynama bozukluğu, davranışsal bağımlılık olarak resmi biçimde tanımlanmıştır (Derevensky et al., 2019). Ancak literatürde ve saha çalışmalarında, DSM dışında da pek çok davranışsal bağımlılık türü tanımlanmaktadır. Bunlar arasında şunlar yer alır:

- İnternet bağımlılığı
- Akıllı telefon bağımlılığı
- Teknoloji (dijital medya) bağımlılığı
- Oyun bağımlılığı
- Alışveriş bağımlılığı
- Yeme bağımlılığı
- Cinsel bağımlılık (Langarizadeh et al., 2018; Zubaroğlu Yanardağ, Bilge, & Yanardağ, 2020)

Phubbing kavramına geçmeden önce, özellikle internet ve akıllı telefon bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılık türlerinin ayrıntılı olarak ele alınması önem arz etmektedir.

2.1.İnternet Bağımlılığı

Phubbing kavramına geçmeden önce, özellikle internet ve akıllı telefon bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılık türlerinin ayrıntılı olarak ele alınması önem arz etmektedir.

İnternet bağımlılığı, kontrolsüz internet kullanımıyla karakterize edilen ve bireyin sosyal, akademik ya da mesleki işlevselliğini olumsuz etkileyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Garcia et al., 2024). Bireysel kullanım başlangıçta zararsız görünse de, tekrarlayan çevrimiçi etkileşimler alkol veya uyuşturucu gibi maddelerde olduğu gibi beynin ödül devresini tetikleyerek nörokimyasal değişikliklere yol açabilmektedir (D. Kuss, Griffiths, Karila, & Billieux, 2014). DSM-5'te tanımlanan sorunlu internet kullanım kriterleri, uzun süreli oyun oynama, okuldan kaçma, uyku bozuklukları, bağımlı hissetme, olumsuz duygulardan kaçınmak için oyun oynama, sosyal izolasyon ve diğer aktivitelerin ihmal edilmesi gibi belirtileri içermektedir (Dresp-Langley & Hutt, 2022). İnternet bağımlılığı, sosyal medya,

çevrim içi oyun ve akıllı telefon bağımlılığı ile yakından ilişkilidir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, dijital ortamda karşılaşılan pekiştirici ögeler (beğeni, geri bildirim, başarı hissi vb.), bireyde yeni bilişsel yapılanmalar oluşturarak bağımlılığı pekiştirmektedir (Ayakdaş Dağlı & Yüyen, 2023; Zeb, Khan, & Yan, 2024). Günlük işlevselliği zayıflatan bu durumun özellikle genç bireylerde beyin gelişimi üzerinde ciddi etkileri olduğu vurgulanmaktadır.

2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefonlar, yalnızca iletişim değil; eğlence, eğitim, sosyal medya, finansal işlemler ve iş yaşamı gibi birçok alanda yaygın olarak kullanılan teknolojik araçlardır (Nikolic et al., 2023). Ancak bu işlevsellik, bireylerin cihaz kullanımını kontrol etmekte zorlanmasına ve zamanla bağımlılık davranışları geliştirmesine yol açabilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı, cihaz kullanım süresinin kontrol edilememesi, yoksunluk belirtileri ve işlevsel bozulmalarla kendini gösteren bir problem olarak tanımlanmaktadır (Yali Zhang, Shang, Tian, Zhu, & Zhang, 2023). Her ne kadar bu bağımlılık henüz DSM-5 veya ICD-11'de resmî bir bozukluk olarak sınıflandırılmasa da, literatürde yaygın biçimde kabul görmekte ve diğer davranışsal bağımlılıklarla örtüşen özellikler taşımaktadır (Geng, Gu, Wang, & Zhang, 2021; Lin, Ratan, & Pakpour, 2023).

Araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin cihazı stresle başa çıkmak, duygusal düzenleme sağlamak veya boş zamanlarını doldurmak amacıyla kullandığını, ancak bu kullanım sıklığının otomatik ve kontrolsüz hâle gelerek psikolojik sorunlara neden olabildiğini göstermektedir (James, Dixon, Dragomir, Thirlwell, & Hitcham, 2023). Bu sorunlar arasında anksiyete, depresyon, uyku bozuklukları ve sosyal işlevsellikte azalma öne çıkmaktadır (Kalaitzaki et al., 2024; Safdar Bajwa, Abdullah, Zaremohzzabieh, Wan Jaafar, & Abu Samah, 2023). Bu bağlamda, akıllı telefon bağımlılığı bireylerin günlük yaşam düzenlerini

bozmakta, akademik başarılarını ve sosyal uyumlarını olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle bağımlılığın nedenlerinin ve oluşum mekanizmalarının daha iyi anlaşılması, etkili önleme ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

2.3. Phubbing

Phubbing terimi, “phone (telefon)” ve “snubbing (görmezden gelme/küçümseme)” kelimelerinin birleşiminden türetilmiş olup, bireyin yüz yüze sosyal etkileşim sırasında cep telefonuna yönelerek karşısındaki kişiyi görmezden gelmesi durumunu ifade eder (Xie, Luo, & Chen, 2023). Bu davranış, bireyin bakışlarının ve dikkatinin karşısındaki kişiden telefona kayması, dolayısıyla fiziksel olarak orada bulunmasına rağmen psikolojik olarak etkileşim dışı kalması şeklinde tanımlanabilir. Kavram, ilk kez 2012 yılında *Macquarie Dictionary*’nin güncellenmiş versiyonunda yer almış; Türkçeye ise 2016 yılında Karadağ ve arkadaşları tarafından “sosyotelizm” olarak kazandırılmıştır (Aagaard, 2020; Karadağ et al., 2015). Bu davranışı sergileyen bireyler “*phubber*”, bu davranışa maruz kalanlar ise “*phubbee*” olarak adlandırılmaktadır (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Phubbing, çoğunlukla akıllı telefon bağımlılığı ile birlikte ele alınsa da, her iki kavram arasında yapısal farklılıklar ve karşılıklı etkileşim söz konusudur (Bitar, Hallit, Khansa, & Obeid, 2021). Phubbing, akıllı telefon kullanımının kişilerarası ilişkilerde yol açtığı zararları ön plana çıkarırken; akıllı telefon bağımlılığı, bireyin kendi ruhsal ve davranışsal işlevselliğinde meydana gelen bozulmalarla ilgilidir. Akıllı telefon kullanım süresindeki artış, çoğu zaman istem dışı gerçekleşmekte ve bu durum phubbing davranışlarını artırabilmektedir (Guazzini, Duradoni, Capelli, & Meringolo, 2019). Araştırmalar, sosyal medya ve mobil teknolojilere bağımlı bireylerin yalnızlık, stres ve kaygı gibi durumlarla baş etmek amacıyla telefon kullanımına yöneldiklerini, bu durumun da

phubbingi öngörebileceğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, phubbing yalnızca tek bir bağımlılık türünün değil; internet, sosyal medya, mesajlaşma ve çevrim içi oyun bağımlılığı gibi çeşitli sanal bağımlılıkların bir birleşimi olarak tanımlanabilecek çok boyutlu bir yapıdır (Bitar et al., 2021). Ayrıca phubbing; düşük özdenetim, sosyal kaygı, depresif mizaç, nevroz ve *bir şeyi kaçırma korkusu* (*fear of missing out–FoMO*) gibi psikolojik değişkenlerle de ilişkilendirilmektedir (Davey et al., 2018).

2.3.1. Phubbinge Yönelten Faktörler

Phubbing, bireyin sosyal etkileşimler sırasında dikkatini cep telefonuna yönelterek karşısındaki kişiyi görmezden gelmesiyle karakterize edilen ve teknolojik davranışsal bağımlılıklar arasında yer alan bir olgudur (Roberts & David, 2016). Bu davranışı ortaya çıkaran birçok bireysel, çevresel ve teknolojik unsur bulunmaktadır. Literatürde phubbingi tetikleyen başlıca faktörler şu şekilde özetlenebilir:

- **Karşılık tepkisi:** Phubber (telefonla ilgilenen kişi) tarafından görmezden gelinmeye maruz kalan bireyin aynı şekilde tepki verme eğilimi.
- **Olumsuz duygulardan kaçınma:** Yalnızlık, can sıkıntısı ve *bir şeyi kaçırma korkusu* (FoMO) gibi duyguların bastırılması amacıyla telefon kullanımının tercih edilmesi.
- **Çoklu görev yapabilme becerisi:** Aynı anda birden fazla işi sürdürme çabası, bireyin dikkatini yüz yüze etkileşimden uzaklaştırabilir.
- **Sosyalleşme ve eğlence ihtiyacı:** Sosyal medya ve çevrim içi oyunlar gibi uygulamaların, bireylerin sosyalleşme ve eğlenme aracı olarak görülmesi.

- **Kişilerarası iletişim:** Görüntülü konuşma, mesajlaşma gibi dijital iletişim biçimlerinin yüz yüze etkileşimin yerini alması.
- **Teknolojik gelişmeler:** Akıllı telefonların çok işlevli hale gelmesi ve sürekli bağlantıda olma kültürünün gelişmesi.
- **Kişilik özellikleri:** Özdenetim düşüklüğü, yüksek nevrotiklik, sosyal kaygı ve dışa dönüklük gibi bireysel farklar.
- **Akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı:** Aşırı kullanımın kontrol kaybına neden olması ve davranışın alışkanlık haline dönüşmesi (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019; Chopitayasunondh & Douglas, 2018).

Phubbing, sık ve kontrolsüz akıllı telefon kullanımı ile karakterize bir siber davranış bozukluğu olarak kabul edilmekte ve bireyin psikolojik iyi oluşunu tehdit etmektedir (Roberts & David, 2016). Bu davranış, depresyon, yalnızlık, ilişkisel kopukluk gibi psikososyal sorunlara yol açabilmektedir. Ayrıca phubbinge maruz kalmak; iletişim kalitesinde düşüş, kişilerarası ilişkilerde memnuniyetin azalması ve dışlanmışlık hissi gibi çeşitli olumsuz etkiler yaratmaktadır (Halpern & Katz, 2017). Özellikle ergen bireylerde bu davranış yaygın olarak görülmekte; Davey ve arkadaşlarının çalışmasında, ergenlerin yaklaşık %49,3'ünün telefonla sohbet sırasında phubbing davranışı sergilediği ve evde telefon kullanım oranının %65,9 olduğu bildirilmiştir (Davey et al., 2018). Li ve ark. ise, akıllı telefon bağımlılığının temel belirleyicileri arasında kontrol kaybı ve aşırı kullanımın yer aldığını vurgulamaktadır (Li et al., 2021).

2.3.2. Phubbingin Yol Açtığı Sonuçlar

Phubbing, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda kişilerarası ilişkiler ve toplumsal işleyiş üzerinde de olumsuz sonuçlar doğurabilen karmaşık bir davranış biçimidir. Literatürde bu davranışın çeşitli psikolojik, sosyal ve ilişkisel etkileri olduğu belirtilmektedir (T'ng, Ho, & Low, 2018; Zhou, Li, Li, Wang, & Zhao, 2017). Phubbingin yol açabileceği başlıca sonuçlar aşağıda sıralanmıştır:

- Yaşam kalitesinde düşüş
- Yüz yüze iletişimin azalması
- Kişiler arası memnuniyetin azalması
- Algılanan iletişim kalitesinde bozulma
- Yalnızlık hissinin artması
- Arkadaşlık ve aile ilişkilerinde gerilimler
- Depresif belirtiler
- Bireysel iyi oluşun zayıflaması

Modern mobil çağın yaygın bir olgusu haline gelen phubbing, sosyal bağlamlarda oldukça sık gözlemlenmektedir. Bu davranış, romantik ilişkilerde, ebeveyn-çocuk etkileşimlerinde, arkadaş gruplarında, iş yerinde ve hatta yabancılarla olan günlük temaslarda dahi karşımıza çıkmaktadır (Martinsson & Thomée, 2024). David ve Roberts'a göre, phubbing sosyal dışlanma biçimi olup, bireylerde kişilerarası ihmal hissinin tetikleyerek sosyal bağları zayıflatmaktadır (Roberts & David, 2020). Örneğin, romantik ilişkilerde partnerin sürekli telefonla meşgul olması ilişki memnuniyetini azaltmakta; ebeveynlerin çocuklarına yönelik phubbing davranışı, çocuklarda yabancılaşma duygusunu artırmakta; iş yerinde ise yöneticilerin phubbing davranışı

Çalışanların psikolojik stresini yükseltmekte ve örgütsel bağlılığı zedelemektedir (Roberts & David, 2020).

2.3.3. Phubbing Türleri

Phubbing, bireyler arası iletişimi olumsuz etkileyen ve çeşitli sosyal bağlamalarda farklı şekillerde ortaya çıkan bir davranış biçimidir. Aşağıda phubbing davranışının dört temel türü açıklanmaktadır:

Partner Phubbingi

Partner phubbingi, bireylerin romantik partnerleriyle etkileşim halindeyken dikkati akıllı telefonlarına yönelterek partnerlerini ihmal etmeleriyle tanımlanır (Roberts & David, 2016). Bu durum, ilişki memnuniyetinde azalma, duygusal yakınlığın zayıflaması ve romantik kıskanılığın artışıyla ilişkilidir (Krasnova, Abramova, Notter, & Baumann, 2016; Wang, Xie, Wang, Wang, & Lei, 2017). Phubbing, aidiyet hissini zedeleyerek bireyde dışlanmışlık ve değersizlik duygularını tetiklemekte, bu da ilişkisel saldırganlık gibi olumsuz davranışlara neden olabilmektedir (Beukeboom & Pollmann, 2021; Wang, Wang, Wang, & Dong, 2024). Özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde, phubbingin iyilik hali üzerinde daha güçlü olumsuz etkiler yarattığı bulunmuştur (David & Roberts, 2021).

Ebeveyn Phubbingi

Ebeveyn phubbingi, ebeveynlerin çocuklarıyla iletişim sırasında akıllı telefonlarına yönelerek çocuklarını ihmal etmeleri olarak tanımlanmaktadır (Shi, Xu, & Chu, 2024). Bu davranış, çocuklarda psikolojik mesafe algısı, öz saygı düşüklüğü ve sosyal beceri gelişiminde gerileme gibi sonuçlara yol açmaktadır (Hong et al., 2019; Stockdale, Coyne, & Padilla-Walker, 2018). Özellikle okul öncesi dönemde ebeveynin dikkat eksikliği, çocuğun sosyal davranış gelişimini olumsuz etkilemektedir (C. Xu & Xie, 2023)(130). Ayrıca

çocuklar ebeveynlerinin bu davranışlarını model alarak phubbing davranışını içselleştirmekte ve bu durum ergenlik döneminde dijital bağımlılıklara zemin hazırlamaktadır (He, Zhao, Wei, & Huang, 2022).

Akran Phubbingi

Akran phubbingi, bireylerin arkadaş grupları içerisinde maruz kaldıkları görmezden gelinme davranışdır (Hao et al., 2021). Akran reddi ve sosyal dışlanma duygularını tetikleyen bu durum, bireylerde yalnızlık, düşük öz yeterlik, depresyon ve sosyal kaygı gibi psikolojik sorunlarla ilişkilidir (Rohner & Lansford, 2017; Yue et al., 2024). Araştırmalar, akran phubbinginin sosyal medya bağımlılığı, can sıkıntısı eğilimi ve yalnızlıkla pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir (X. P. Xu, Liu, Li, & Yang, 2022). Bu tür phubbing, ergenlerin sosyal uyum süreçlerini ve kişilerarası ilişki becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Yönetici Phubbingi

Yönetici phubbingi, bir yöneticinin çalışanla etkileşim halindeyken dikkatini akıllı telefonuna vermesi durumudur (Roberts & David, 2016). Bu davranış, çalışanlarda güvensizlik, düşük iş tatmini, aidiyet hissinin zayıflaması ve psikolojik geri çekilme gibi sonuçlara yol açmaktadır (Yasin, Bashir, Abeele, & Bartels, 2023; Yousaf, Imran Rasheed, Kaur, Islam, & Dhir, 2022). Ayrıca, yönetici phubbingi iş yerindeki iletişim kalitesini düşürmekte ve çalışanların örgütsel bağlılıklarını olumsuz etkilemektedir (Yuda & Suyono, 2024). Beklenti ihlali teorisine göre, bu durum yöneticiden beklenen dikkatin verilmemesi olarak algılanmakta ve üretkenliğin düşmesine neden olmaktadır (Yasin et al., 2023).

Bu phubbing türleri, bireylerin farklı sosyal roller içinde yaşadıkları iletişim dinamiklerini bozmakta ve uzun vadede psikolojik, ilişkisel ve performans temelli sonuçlar doğurmaktadır.

Özellikle çocuklar, ergenler ve çalışanlar gibi savunmasız gruplar üzerindeki etkileri, bu olgunun ciddiyle ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

2.4. Phubbing ve Ergen Ruh Sağlığı: Artan Bir Tehdit ve Önleme Yaklaşımları

Son yıllarda, ergenlerin küçük gruplar halinde bir araya geldiklerinde yüz yüze etkileşim yerine akıllı telefon ekranlarına yönelmeleri; çiftlerin ev ortamında birbirleriyle iletişim kurmak yerine cihazlarına odaklanmaları; aile bireylerinin birlikte zaman geçirirken iletişim kurmaktan çok sosyal medya içeriklerini takip etmeye yönelmeleri ve çalışanların iş saatleri içerisinde akıllı telefonlarına artan ilgisi gibi davranış örüntüleri, phubbing olgusunun farklı sosyal bağlamlarda yaygınlaştığını göstermektedir (Gao et al., 2023; Garrido, Delgado, & Esteban, 2024). Bu davranış biçimi, yalnızca bireysel ilişkileri değil, aynı zamanda kolektif düzeyde ruhsal iyilik halini de tehdit eden bir faktör haline gelmiştir (Usmani, Sharath, & Mehendale, 2022).

Phubbing ile ilişkili olarak ortaya çıkan psikolojik ve davranışsal etkiler oldukça kapsamlıdır. Literatürde, phubbingin dışlanma, yalnızlık, kaygı, depresyon, akıllı telefon bağımlılığı, siber zorbalık eğilimleri, kişilerarası geri çekilme, saldırganlık, düşük öz değerlendirme, akademik erteleme ve akademik başarıda düşüş gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu bildirilmektedir (Al-Saggaf, 2023; Dixon, Sharp, Hughes, & Hughes, 2023). Ayrıca bu davranış, kişilerarası ilişkilerde çatışma düzeyini artırmakta, romantik kıskançlığı tetiklemekte, ilişki kalitesine ilişkin algıları zayıflatmakta ve genel yaşam memnuniyetini düşürmektedir. Aile bağlılığı, arkadaşlık memnuniyeti, iş performansı ve motivasyon gibi sosyal yaşamın farklı boyutları da phubbing nedeniyle olumsuz etkilenmektedir (Dixon et al., 2023).

Ergenler özelinde değerlendirildiğinde, phubbing hem phubber hem de phubbee olarak tanımlanan bireylerin temel psikolojik gereksinimlerini – aidiyet, öz saygı, kontrol ve anlamlı varoluş – tehdit etmektedir (Bitar, Akel, Salameh, Obeid, & Hallit, 2023). Riehm ve arkadaşları (2019), sosyal medya kullanımına yoğun zaman ayıran ergenlerde ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkma olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmektedir (Riehm et al., 2019). Benzer şekilde Aalbers ve arkadaşları (2019), sık akıllı telefon kullanımının dikkat dağınıklığı, yorgunluk, yalnızlık ve genel yaşam doyumunun azalmasıyla bağlantılı olduğunu vurgulamışlardır (Aalbers, McNally, Heeren, de Wit, & Fried, 2019). Phubbinge maruz kalmak, sosyal dışlanma hissini tetiklemekte ve bu durum, depresif belirtiler başta olmak üzere çeşitli psikopatolojik semptomların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Garcia et al., 2024). Biyolojik düzeyde değerlendirildiğinde, akıllı telefonlardan yayılan elektromanyetik dalgaların melatonin üretimini azaltarak uyku kalitesini düşürdüğü ve bu durumun depresyonun şiddetini artıran bir faktör olduğu belirtilmektedir (Zarghami, Khalilian, Setareh, & Salehpour, 2015). Ayrıca, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin bu araçları kaygı, yalnızlık ve stres gibi olumsuz duygularla baş etme stratejisi olarak kullanmaları, phubbingi tetikleyen önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Gao et al., 2023). Bu bağlamda, phubbing davranışının önlenmesi için bireysel farkındalığın artırılması ve koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin yaygınlaştırılması büyük önem arz etmektedir. Özellikle ergenlik döneminde uygulanacak okul temelli müdahaleler, medya okuryazarlığı eğitimleri ve ruh sağlığı okuryazarlığı programları, phubbingin etkilerine karşı bilinç geliştirerek bireylerin dijital ortamlardaki davranışlarını daha sağlıklı yönetmelerini sağlayabilir (Dixon et al., 2023).

Ruh sağlığı okuryazarlığı, bireylerin ruhsal problemleri tanıma, uygun yardım kaynaklarını bilme, ruh sağlığına ilişkin bilgi

edinme ve olumlu tutumlar geliştirme becerilerini kapsamaktadır (Jorm, 2012). Bu kavram, ergenlerin hem kendi dijital davranışlarını hem de başkalarının davranışlarını eleştirel bir şekilde değerlendirebilmesine ve gerekli durumlarda profesyonel destek arayabilmesine katkı sağlar. Özellikle risk alma eğilimlerinin yüksek, sağlık davranışlarına yönelik duyarlılıklarının düşük olduğu ergen gruplarında, ruh sağlığı okuryazarlığının artırılması; dijital bağımlılık, sosyal dışlanma ve psikolojik bozuklukların önlenmesinde etkili bir koruyucu faktör olabilir (Farahaninia et al., 2024).

Phubbingin önlenmesine yönelik okuryazarlık temelli müdahaleler:

1. Okul temelli ruh sağlığı programları:

Phubbing, sıklıkla okul ve sosyal ortamda yaşandığı için, okullarda ruh sağlığı okuryazarlığını artırmaya yönelik psiko-eğitim programları bu davranışın fark edilmesini ve azaltılmasını destekleyebilir.

2. Dijital farkındalık eğitimleri:

Akıllı telefon kullanımı ve dijital bağımlılıkla ilgili eğitimler, ergenlerin medya tüketim alışkanlıklarını sorgulamalarına ve daha sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmelerine katkı sağlar.

3. Akran destek grupları:

Phubbinge uğrayan bireylerin sosyal destek arayışlarını güçlendirmek amacıyla kurulan akran destek mekanizmaları, ergenlerin yalnızlık hissini azaltarak duygusal dayanıklılığı artırabilir.

4. Aile katılımlı eğitimler:

Ebeveynler de phubbing davranışının hem faili hem mağduru olabildikleri için, ebeveyn-okul iş birliğini içeren bilgilendirme oturumları ruh sağlığı okuryazarlığının toplumsal bir boyuta taşınmasını sağlar (X. P. Xu et al., 2022; Yue et al., 2024)

Çocuk Hemşiresinin Davranışsal Bağımlılıkları Önleme ve Ergen Ruh Sağlığını Geliştirmedeki Rolü

Çocuk hemşireleri, ergenlerin fiziksel ve ruhsal gelişim süreçlerini bütüncül yaklaşımla izleyen ve destekleyen önemli sağlık profesyonellerindendir. Özellikle dijitalleşmenin artmasıyla birlikte yaygınlaşan davranışsal bağımlılıklar (örneğin, akıllı telefon, internet, sosyal medya bağımlılığı) ergenlerin ruh sağlığını tehdit etmektedir. Bu bağlamda, çocuk hemşireleri hem önleyici hem de geliştirici roller üstlenmektedir.

Önleyici rol kapsamında çocuk hemşiresi:

- Ergenlerin riskli dijital davranışlarını tanımlama,
- Farkındalık kazandırma (dijital okuryazarlık, medya kullanımı),
- Ailelere rehberlik etme ve sağlıklı dijital sınırlar oluşturma,
- Okullarda sağlık eğitimi vererek davranışsal bağımlılıkların zararlarını anlatma gibi görevler yürütür.

Geliştirici rol kapsamında ise:

- Ergenlerin duygusal farkındalığını ve baş etme becerilerini güçlendirme,
- Ruh sağlığı okuryazarlığı eğitimi ile depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi sorunları önleme,
- Ergenlerin sosyal destek sistemlerine erişimini kolaylaştırma ve gerektiğinde psikososyal yönlendirmeler yapma gibi müdahalelerde bulunur.

Sonuç

Kontrolsüz ve aşırı akıllı telefon ve internet kullanımının bağımlılık düzeyine geldiği düşünüldüğünde bu konuya ilişkin farkındalığın artırılmasını destekleyen ergenlerde ruh sağlığı okuryazarlığına ilişkin ileri çalışmalara hız verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Dijitalleşmenin hız kazandığı çağdaş toplumda, phubbing, sosyal ilişkileri ve bireylerin ruh sağlığını tehdit eden ciddi bir davranış sorunu haline gelmiştir. Phubbing, ergenlik döneminde yaşanan psikososyal gelişimi olumsuz etkileyen, hızla yayılan bir dijital davranış sorunudur. Özellikle ergen bireylerin bu davranıştan olumsuz etkilenme riskinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu nedenle, ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyinin artırılması, phubbing davranışını önlemede stratejik bir rol oynamaktadır. Bu sorunun önlenmesinde yalnızca teknoloji kullanımını sınırlamak değil, ergen bireylerin ruh sağlığı okuryazarlığını geliştirmek de kritik bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Ruh sağlığı açısından sürdürülebilir bir toplum inşası için, medya ve teknoloji okuryazarlığını da kapsayan bütüncül yaklaşımların benimsenmesi ve okul temelli koruyucu programların yaygınlaştırılması gerekmektedir. Ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olan ergenlerin, dijital ortamlardaki sosyal tehditleri daha iyi analiz edebileceği ve duygusal dayanıklılık

gösterebileceği öngörölmektedir. Bu nedenle, okullarda ve toplumda bu okuryazarlığı teşvik edecek yapıların desteklenmesi ve yaygınlaştırılması, hem phubbingin önlenmesinde hem de genel ergen ruh sağlığının korunmasında etkili olacaktır. Çocuk hemşiresi, ergenlerde giderek artan dijital bağımlılıkları (akıllı telefon, internet, sosyal medya vb.) önlemede ve ruh sağlığını geliştirmede önemli bir role sahiptir. Davranışsal bağımlılıkları önlemede koruyucu sağlık hizmetlerinin ön saflarında yer almakta; ergenlerin ruhsal dayanıklılığını artırarak sağlıklı büyüme ve gelişimlerine katkıda bulunmaktadır. Bu kapsamda; riskli davranışları erken tanımakta, farkındalık ve eğitim çalışmalarıyla rehberlik etmekte, aile ve okul iş birliğini güçlendirmektedir. Aynı zamanda ergenlerin duygusal dayanıklılığını artırarak depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi ruhsal sorunların önlenmesine katkı sağlayarak, hem koruyucu hem de destekleyici sağlık hizmetleri sunulabilir.

Kaynaklar

Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: a qualitative study of phubbing. *AI & Society*, 35(1), 237–244. <https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0>

Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., de Wit, S., & Fried, E. I. (2019). Social media and depression symptoms: A network perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(8), 1454–1462. <https://doi.org/10.1037/xge0000528>

Adams, E. W. (1935). What is addiction? *British Journal of Inebriety*, 33(1), 1–11. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1935.tb04876.x>

Al-Saggaf, Y. (2023). Does the experience of being phubbed by friends affect psychological well-being? the mediating roles of loneliness, relationship satisfaction, and self-esteem. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/9920310>

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>

Al-Yateem, N., Rossiter, R. C., Robb, W. F., & Slewa-Younan, S. (2018). Mental health literacy of school nurses in the United Arab Emirates. *International Journal of Mental Health Systems*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0184-4>

Andrade, C., Tavares, M., Soares, H., Coelho, F., & Tomás, C. (2022). positive mental health and mental health literacy of informal caregivers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22).

<https://doi.org/10.3390/ijerph192215276>

Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

Ayakdaş Dağlı, D., & Yüyen, M. N. (2023). Davranışsal bağımlılıklar ve hemşirelik yaklaşımı. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 104–112. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1086045>

Beukeboom, C. J., & Pollmann, M. (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior*, 124(June), 106932. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106932>

Billieux, J., Muraige, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>

Bitar, Z., Akel, M., Salameh, P., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). Phubbing among Lebanese young adults: Scale validation and association with mental health (depression, anxiety, and stress). *Current Psychology*, 42(23), 19709–19720. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03104-z>

Bitar, Z., Hallit, S., Khansa, W., & Obeid, S. (2021). Phubbing and temperaments among young Lebanese adults: the mediating effect of self-esteem and emotional intelligence. *BMC Psychology*, 9(1), 1–9.

<https://doi.org/10.1186/s40359-021-00594-7>

Bjørnsen, Hanne N., Espnes, G. A., Eilertsen, M. E. B., Ringdal, R., & Moksnes, U. K. (2019). The relationship between positive mental health literacy and mental well-being among adolescents: Implications for school health services. *Journal of School Nursing*, 35(2), 107–116.
<https://doi.org/10.1177/1059840517732125>

Bjørnsen, Hanne Nissen, Eilertsen, M. E. B., Ringdal, R., Espnes, G. A., & Moksnes, U. K. (2017). Positive mental health literacy: Development and validation of a measure among Norwegian adolescents. *BMC Public Health*, 17(1), 1–10.
<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4733-6>

Böhnke, J. R., & Croudace, T. J. (2016). Calibrating well-being, quality of life and common mental disorder items: Psychometric epidemiology in public mental health research. *British Journal of Psychiatry*, 209(2), 162–168.
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.165530>

Caldwell, D. M., Davies, S. R., Hetrick, S. E., Palmer, J. C., Caro, P., López-López, J. A., ... Welton, N. J. (2019). School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 6(12), 1011–1020.

[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30403-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30403-1)

Carvalho, D., Sequeira, C., Querido, A., Tomás, C., Morgado, T., Valentim, O., ... Laranjeira, C. (2022). Positive mental health literacy: A Concept Analysis. *Frontiers in Psychology*, 13(April), 1–9.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877611>

Chen, Y., Sun, Y., Ai, S. Z., Li, J. J., Lu, L., & Shi, J. (2017). Similarities and differences in psychology. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1010, 91–101.
https://doi.org/10.1007/978-981-10-5562-1_6

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>

Copurlar, C., & Kartal, M. (2016). What is Health Literacy? How to measure it? Why is it important? *Turkish Journal of Family Medicine & Primary Care*, 10(1), 40. <https://doi.org/10.5455/tjfm.193796>

Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family and Community Medicine*, 25(1), 35–42. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17

David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3590–3609. <https://doi.org/10.1177/0265407521996454>

Derevensky, J. L., Hayman, V., & Lynette Gilbeau. (2019). Behavioral addictions: excessive gambling, gaming, internet, and smartphone use among children and adolescents. *Pediatric Clinics of North America*, 66(6), 1163–1182. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.08.008>

Dixon, D., Sharp, C. A., Hughes, K., & Hughes, J. C. (2023). Parental technoference and adolescents’ mental health and violent behaviour: A Scoping Review. *BMC Public Health*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16850-x>

Dresp-Langley, B., & Hutt, A. (2022). Digital addiction and sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116910>

Elyamani, R., & Hammoud, H. (2020). Mental health literacy of healthcare providers in arab gulf countries: A Systematic Review. *Journal of Primary Care and Community Health*, 11. <https://doi.org/10.1177/2150132720972271>

Erkoç, Y., & Göçmen, L. (2011). *Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü*.

Etchezahar, E., Durao, M., Albalá Genol, M. Á., & Muller, M. (2023). Validation of the Perceived Phubbing Scale to the Argentine Context. *Behavioral Sciences*, 13(2). <https://doi.org/10.3390/bs13020192>

Farahaninia, M., Azarang, Z., Bozorgnezhad, M., & Haghani, H. (2024). Relationship between health literacy and addiction susceptibility in high school adolescents. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 10 (1), 3–14. <https://doi.org/10.32598/JCCNC.10.1.93.21>

Freţian, A. M., Graf, P., Kirchhoff, S., Glinphratum, G., Bollweg, T. M., Sauzet, O., & Bauer, U. (2021). The long-term effectiveness of interventions addressing mental health literacy and stigma of mental illness in children and adolescents: Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Public Health*, 66.

<https://doi.org/10.3389/ijph.2021.1604072>

Fusar-Poli, P., Salazar de Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., ... van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33–46. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>

Gao, B., Liu, Y., Shen, Q., Fu, C., Li, W., & Li, X. (2023). Why cannot I stop phubbing? Boredom Proneness and Phubbing: A Multiple Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, 16(September), 3727–3738.

<https://doi.org/10.2147/PRBM.S423371>

Garcia, M. A., Lerma, M., Perez, M. G., Medina, K. S., Rodriguez-Crespo, A., & Cooper, T. V. (2024). Psychosocial and personality trait associates of phubbing and being phubbed in hispanic emerging adult college students. *Current Psychology*, 43(6), 5601–5614. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04767-y>

Garrido, E. C., Delgado, S. C., & Esteban, P. G. (2024). Phubbing and its impact on the individual's psychological well-being. *Acta Psychologica*, 248(June).

<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104388>

Geisel, O., Lipinski, A., & Kaess, M. (2021). Non-substance addiction in childhood and adolescence: The internet, computer games and social media. *Deutsches Ärzteblatt International*, 14–22.

<https://doi.org/10.3238/arztebl.m2021.0002>

Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*, 293(January), 415–421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>

Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A., & Meringolo, P. (2019). An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.3390/fi11010021>

Guo, S., Yang, Y., Liu, F., & Li, F. (2020). The awareness rate of mental health knowledge Among Chinese adolescent. *Medicine*, 99(7), e19148. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000019148>

Halpern, D., & Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71, 386–394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.051>

Han, J. H., Park, S. J., & Kim, Y. (2022). Phubbing as a Millennials' new addiction and relating factors among nursing students. *Psychiatry Investigation*, 19(2), 135–145. <https://doi.org/10.30773/pi.2021.0163>

Hao, L., Liu, D., Yin, J., Lin, B., Zhang, X., & Jiang, Q. (2021). Peer phubbing and selfie liking: The roles of attention seeking and gender. *Social Behavior and Personality*, 49(7). <https://doi.org/10.2224/sbp.10468>

He, Q., Zhao, B., Wei, H., & Huang, F. (2022). The relationship between parental phubbing and learning burnout of elementary and secondary school students: The mediating roles of parent-child attachment and ego depletion. *Frontiers in Psychology*, 13(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.963492>

Hong, W., Liu, R. De, Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R., & Jiang, S. (2019). Parents' phubbing and problematic mobile phone use: The roles of the parent-child relationship and children's self-

esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 779–786. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0179>

İnce, A., Balıkçı, Ü., & Algül, Ö. (2024). Türkiye Gençlik Konulu Makaleler : Sistematik Bir İnceleme. *A Systematic Review of Articles on Youth in Türkiye*.

James, R. J. E., Dixon, G., Dragomir, M. G., Thirlwell, E., & Hitcham, L. (2023). Understanding the construction of ‘behavior’ in smartphone addiction: A scoping review. *Addictive Behaviors*, 137(June 2022), 107503. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107503>

Jeon, M., Lee, M. S., Yoon, J. Y., & Bhang, S. Y. (2022). Mental health literacy of Internet gaming disorder and problematic smartphone use among Korean teenagers. *PLoS ONE*, 17(7 July), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270988>

Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy; empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>

Jorm, A. F. (2015). Why we need the concept of “Mental Health Literacy.” *Health Communication*, 30(12), 1166–1168. <https://doi.org/10.1080/10410236.2015.1037423>

Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). “Mental health literacy”: A survey of the public’s ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>

Kalaitzaki, A., Laconi, S., Spritzer, D. T., Hauck, S., Gnisci, A., Sergi, I., ... Sahlan, R. N. (2024). The prevalence and predictors of problematic mobile phone use: a 14-country empirical survey. *International Journal of Mental Health and*

Addiction, 22(1), 746–765. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00901-2>

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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>

Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Wright, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *The Medical Journal of Australia*, 187(7 Suppl).

<https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x>

Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., ... Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: Evidence for action. *The Lancet*, 378(9801), 1515–1525. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60827-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60827-1)

Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among “Generation Y” users. *24th European Conference on Information Systems, ECIS 2016*, (April).

Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552.

<https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158.

<https://doi.org/10.1177/0706743715616609>

Langarizadeh, M., Naghipour, M., Tabatabaei, S. M., Mirzaei, A., & Eslami Vaghar, M. (2018). Prediction of internet addiction based on information literacy among students of Iran University of Medical Sciences. *Electronic Physician*, 10(2), 6333–6340. <https://doi.org/10.19082/6333>

Lejoyeux, M., & Weinstein, A. (2010). Compulsive buying. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 248–253. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.493590>

Li, Y. Y., Sun, Y., Meng, S. Q., Bao, Y. P., Cheng, J. L., Chang, X. W., ... Shi, J. (2021). Internet addiction increases in the general population during COVID-19: Evidence From China. *American Journal on Addictions*, 30(4), 389–397. <https://doi.org/10.1111/ajad.13156>

Lin, C. Y., Ratan, Z. A., & Pakpour, A. H. (2023). Collection of smartphone and internet addiction. *BMC Psychiatry*, 23(1), 5–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04915-5>

Liu, Y., Wu, N., Yan, J., Yu, J., Liao, L., & Wang, H. (2023). The relationship between health literacy and internet addiction among middle school students in Chongqing, China: A crosssectional survey study. *PLoS ONE*, 18(3 March), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283634>

Mansfield, R., Patalay, P., & Humphrey, N. (2020). A systematic literature review of existing conceptualisation and measurement of mental health literacy in adolescent research: current challenges and inconsistencies. *BMC Public Health*, 20(1), 607.

<https://doi.org/10.1186/s12889-020-08734-1>

Mantere, E., Savela, N., & Oksanen, A. (2021). Phubbing and social intelligence: role-playing experiment on bystander inaccessibility. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph181910035>

Martinsson, P., & Thomée, S. (2024). Co-worker phubbing: A qualitative exploration of smartphone use during work breaks. *Scandinavian Journal of Psychology*, 158–173. <https://doi.org/10.1111/sjop.13071>

Maruf, M. R., Mumtaz, A., Khan, J., Hameed, U., Wadhwani, A. K., & Naeem, U. (2023). Effects of Covid-19 Vaccines on Mental Health of an Individual A Cross-Sectional Clinical Study. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 17(3), 581–583. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2023173581>

Miller, E., & Thabrew, H. (2024). Universal school-based e-health interventions for wellbeing, anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Digital Health*, 10. <https://doi.org/10.1177/20552076241302204>

Morgado, T., Loureiro, L., Botelho, M. A. R., Marques, M. I., Martínez-Riera, J. R., & Melo, P. (2021). Adolescents' empowerment for mental health literacy in school: A pilot study on prolismental psychoeducational intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15).

<https://doi.org/10.3390/ijerph18158022>

Nazari, A., Garmaroudi, G., Foroushani, A. R., & Hosseinnia, M. (2023). The effect of web-based educational interventions on mental health literacy, stigma and help-seeking intentions/attitudes in young people: systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05143-7>

Neufeld, S. A. S., Dunn, V. J., Jones, P. B., Croudace, T. J., & Goodyer, I. M. (2017). Reduction in adolescent depression after contact with mental health services: a longitudinal cohort study in the UK. *The Lancet Psychiatry*, 4(2), 120–127. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30002-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30002-0)

Nikolic, A., Bukurov, B., Kocic, I., Vukovic, M., Ladjjevic, N., Vrhovac, M., ... Sipetic, S. (2023). Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students. *Frontiers in Public Health*, 11(September), 1–10.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252371>

Nobre, J., Calha, A., Luis, H., Oliveira, A. P., Monteiro, F., Ferré-Grau, C., & Sequeira, C. (2022). Mental health literacy and positive mental health in adolescents: A Correlational Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8165. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138165>

Nobre, J., Oliveira, A. P., Monteiro, F., Sequeira, C., & Ferré-Grau, C. (2021). Promotion of mental health literacy in adolescents: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18).

<https://doi.org/10.3390/ijerph18189500>

Nutbeam, D., & Kickbusch, I. (1998). Health promotion glossary. *Health Promotion International*, 13(4), 349–364. <https://doi.org/10.1093/heapro/13.4.349>

Nutbeam, Don, McGill, B., & Premkumar, P. (2018). Improving health literacy in community populations: A review of progress. *Health Promotion International*, 33(5), 901–911. <https://doi.org/10.1093/heapro/dax015>

O'Connor, M., & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health

literacy. *Psychiatry Research*, 229(1–2), 511–516.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>

Pearson, M. R., Schwebel, F. J., Richards, D. K., & Witkiewitz, K. (2022). Examining replicability in addictions research: How to assess and ways forward. *Psychology of Addictive Behaviors*, 36(3), 260–270. <https://doi.org/10.1037/adb0000730>

Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(2), 183–211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2023). *Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırması - 2 Sonuç Raporu*.

Renwick, L., Pedley, R., Johnson, I., Bell, V., Lovell, K., Bee, P., & Brooks, H. (2022). Mental health literacy in children and adolescents in low- and middle-income countries: a mixed studies systematic review and narrative synthesis. *European Child and Adolescent Psychiatry*, (May). <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01997-6>

Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., ... Mojtabai, R. (2019). Associations between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems among US Youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>

Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>

Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). Boss phubbing, trust, job satisfaction and employee performance. *Personality and Individual Differences*, 155(October), 109702. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109702>

Rohner, R. P., & Lansford, J. E. (2017). Deep Structure of the Human Affectional System: Introduction to Interpersonal Acceptance–Rejection Theory. *Journal of Family Theory and Review*, 9(4), 426–440. <https://doi.org/10.1111/jftr.12219>

Safdar Bajwa, R., Abdullah, H., Zaremohzzabieh, Z., Wan Jaafar, W. M., & Abu Samah, A. (2023). Smartphone addiction and phubbing behavior among university students: A moderated mediation model by fear of missing out, social comparison, and loneliness. *Frontiers in Psychology*, 13(January), 1–11.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1072551>

Sampaio, F., Gonçalves, P., & Sequeira, C. (2022). Mental Health Literacy: It Is Now Time to Put Knowledge into Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 4–7. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127030>

Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine and International Health*, 25(9), 1055–1064. <https://doi.org/10.1111/tmi.13449>

Sehularo, L. A., Zenani, N., Gause, G., Chukwuere, P. C., Sehularo, M. P., Wankasi, H. L., ... Murudi-Manganye, S. (2023). Strategies for improving the mental health literacy among adolescents: A Systematic Review. *Gender & Behaviour*, 21(1), 21009–21019. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/371418120>

Shi, D., Xu, Y., & Chu, L. (2024). The association between parents phubbing and prosocial behavior among Chinese preschool children: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology, 15*.<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1338055>

Singh, S., Zaki, R. A., Farid, N. D. N., & Kaur, K. (2022). The determinants of mental health literacy among young adolescents in Malaysia. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063242>

Sørensen, K., Van Den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health, 12*(1), 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>

Stockdale, L. A., Coyne, S. M., & Padilla-Walker, L. M. (2018). Parent and child technoference and socioemotional behavioral outcomes: A nationally representative study of 10- to 20-year-old adolescents. *Computers in Human Behavior, 88*, 219–226. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.034>

Sullivan, N., Breslin, G., Mclaughlin, M., Shannon, S., Leavey, G., & Dempster, M. (2025). *A systematic review of sport-based adolescent mental health awareness programmes*. 1–23.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0315315>

Sun, G., Wang, C., & Zhang, J. (2025). Effectiveness of mental health literacy interventions for adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *SAGE Open, 15*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/21582440251327445>

T'ng, S. T., Ho, K. H., & Low, S. K. (2018). Are you “phubbing” me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex

differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 7(2), 159. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2018.3318>

Terry, J., & Davies, A. (2011). Child and adolescent mental health. *Children and Young People's Nursing: Principles For Practice*, 257–283. <https://doi.org/10.12968/eyed.2012.13.11.38>

Trumello, C., Vismara, L., Sechi, C., Ricciardi, P., Marino, V., & Babore, A. (2021). Internet addiction: The role of parental care and mental health in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182412876>

Twenge, J. M. (2020). Increases in depression, self-harm, and suicide among U.S. adolescents after 2012 and links to technology use: Possible mechanisms. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2(1), 19–25. <https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015>

T. C. Sağlık Bakanlığı (2023). *Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2020-2023)*.

WHO (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030

Usmani, S. S., Sharath, M., & Mehendale, M. (2022). Future of mental health in the metaverse. *General Psychiatry*, 35(4). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2022-100825>

Visscher, B. B., Steunenbergh, B., Heijmans, M., Hofstede, J. M., Devillé, W., Van Der Heide, I., & Rademakers, J. (2018). Evidence on the effectiveness of health literacy interventions in the EU: A systematic review. *BMC Public Health*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6331-7>

Wang, X., Qiao, Y., Li, W., & Lei, L. (2022). Parental phubbing and children's social withdrawal and aggression: A moderated mediation model of parenting behaviors and parents'

gender. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(21–22), NP19395–NP19419. <https://doi.org/10.1177/08862605211042807>

Wang, X., Wang, S., Wang, H., & Dong, W. (2024). Females suffer more from partner phubbing? The roles of romantic jealousy and relational aggression between partner phubbing and intimacy quality. *Current Psychology*, 43(23), 20250–20262. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05826-8>

Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>

Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes and help-seeking: A scoping review. *BMC Psychiatry*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0681-9>

WHO, UNESCO, & UNICEF. (2023). *How School Systems Can Improve Health And Well-Being. Topic Brief: Mental Health*. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/health-promotion>

World Health Organization, & UNICEF. (2022). *Global Case for Support*. In *World Health Organisation*.

Xiao, X., & Zheng, X. (2022). The Effect of parental phubbing on depression in Chinese junior high school students: The mediating roles of basic psychological needs satisfaction and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 13(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.868354>

Xie, J., Luo, Y., & Chen, Z. (2023). Relationship between partner phubbing and parent–adolescent relationship quality: A Family-Based Study. *International Journal of Environmental*

Research and Public Health, 20(1).
<https://doi.org/10.3390/ijerph20010304>

Xu, C., & Xie, X. (2023). Put down the phone and accompany me: How parental phubbing undermines prosocial behavior of early adolescents. *Children and Youth Services Review*, 149, 106958.

<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106958>

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). <https://doi.org/10.3390/ijerph191610176>

Yam, F. C., & İlhan, T. (2020). Modern Çağın Bütünsel Teknolojik Bağımlılığı: Phubbing. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.18863/pgy.551299>

Yani, D. I., Chua, J. Y. X., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., & Shorey, S. (2025). The effects of universal educational interventions in improving mental health literacy, depression, and anxiety among adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 34(1).

<https://doi.org/10.1111/inm.13494>

Yasin, R. M., Bashir, S., Abeele, M. Vanden, & Bartels, J. (2023). Supervisor phubbing phenomenon in organizations: Determinants and Impacts. *International Journal of Business Communication*, 60(1), 150–172.

<https://doi.org/10.1177/2329488420907120>

Yoon, J., Chun, J., & Bhang, S. Y. (2024). Internet gaming disorder and mental health literacy: A latent profile analysis of

Korean adolescents. *Psychiatry Investigation*, 21(3), 300–310.
<https://doi.org/10.30773/pi.2023.0303>

Young Minds. (2018). *Fighting For Young Peoples Mental HealthReport*.

Yousaf, S., Imran Rasheed, M., Kaur, P., Islam, N., & Dhir, A. (2022). The dark side of phubbing in the workplace: Investigating the role of intrinsic motivation and the use of enterprise social media (ESM) in a cross-cultural setting. *Journal of Business Research*, 143(January), 81–93.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.01.043>

Yuda, I. H., & Suyono, J. (2024). Systematic literature review of boss phubbing from 2013 – 2023. *Jurnal Syntax Transformation*, 5(2), 406–415.

<https://doi.org/10.46799/jst.v5i2.913>

Yue, H., Gao, S., Feng, F., Wu, F., Bao, H., & Zhang, X. (2024). Linking adolescents' phubbing to depression: the serial mediating effects of peer relationship quality and psychological need frustration. *Frontiers in Public Health*, 12(December).
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1420151>

Zarghami, M., Khalilian, A., Setareh, J., & Salehpour, G. (2015). The impact of using cell phones after light-Out on sleep quality, headache, tiredness, and distractibility among students of a university in North of Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(4), 0–4. <https://doi.org/10.17795/ijpbs-2010>

Zeb, I., Khan, A., & Yan, Z. (2024). Smartphone addiction and its impact on students' mental health: the role of sleep quality. *International Journal of Educational Research and Innovation*, 2024(22), 1–10. <https://doi.org/10.46661/ijeri.10936>

Zhang, Yali, Shang, S., Tian, L., Zhu, L., & Zhang, W. (2023). The association between fear of missing out and mobile phone addiction: a meta-analysis. *BMC Psychology*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01376-z>

Zhang, Yang, Sun, Y., Liang, J., Lu, L., & Shi, J. (2017). Similarities and differences in genetics. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1010, 59–71. https://doi.org/10.1007/978-981-10-5562-1_4

Zhao, J., Ye, B., & Yu, L. (2021). Peer phubbing and chinese college students' smartphone addiction during covid-19 pandemic: The mediating role of boredom proneness and the moderating role of refusal self-efficacy. *Psychology Research and Behavior Management*, 14(October), 1725–1736.

<https://doi.org/10.2147/PRBM.S335407>

Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., & Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive Behaviors*, 64, 42–48. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.08.009>

Zou, Z., Wang, H., d'Oleire Uquillas, F., Wang, X., Ding, J., & Chen, H. (2017). Definition of substance and non-substance addiction. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1010(January 2020), 21–41. <https://doi.org/10.1007/978-981-10-5562-1-2>

Zubaroğlu Yanardağ, M., Bilge, M., & Yanardağ, U. (2020). Davranış bağımlılığına sahip müracaatçılara yönelik sosyal hizmet uygulamaları üzerine bir tartışma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551–560. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.713866>

DIJİTAL AYNALAR: ERGENLERDE SOSYAL MEDYA FENOMENLERİNİN ETKİSİ VE INSTAGRAM BAĞIMLILIĞI

ELİF ÖZTÜRK¹
MÜGE SEVAL²

Giriş

Günümüzde teknolojiyle iç içe büyüyen ergenlerin, interneti ve özellikle sosyal medya araçlarını kullanma oranları oldukça artmıştır. Sosyal medya bağımlılığındaki bu artış, sosyal ağ uygulamalarının hızlı bir şekilde yaygınlaşmasıyla doğrudan ilişkilidir. Facebook, Instagram, Twitter ve TikTok gibi dijital platformlar, günümüzde bireyler arası sosyal etkileşimin temel uygulamaları haline gelmektedir (Akarcın, 2024). Ergenlik dönemi gencin aile içi etkileşimden çok sosyal çevre ile iletişim kurmaya çalıştığı bir süreçtir. Bu süreçte gençler, kimlik arayışı, bağımsızlık kazanma duygusu ve sosyal çevreyle etkileşimde olma etkisiyle

¹ Hemşire, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi. 0009-0002-7056-0052

² Dr. Öğr. Üyesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. 0000-0003-1917-285X

duygusal ve psikolojik açıdan çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedir (Bostan ve Kalyon, 2024).

Gelişimsel özellikleri ve dönemsel ihtiyaçlar dikkate alındığı zaman ergenlik dönemi, bireylerin sosyal medya bağımlılığı açısından yüksek risk taşıdığı bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde çocuklar ve gençlerle gerçekleştirilen ulusal bir anket çalışmasında; 12–13 yaş grubundaki bireylerin %41'inin ve 14–17 yaş grubundaki ergenlerin %61'inin sosyal medya uygulamalarını aktif bir şekilde kullandıkları bilinmektedir Yayman (2019). En sık kullandıkları sosyal medya araçlarından biri olan instagram ergenin günlük hayatları içerisinde sosyalleştiği bir platform haline gelmiştir. Instagramın bir iş alanı haline geldiğini ve fenomen isimli çalışanlarının olduğunu bilinmektedir. Instagram, dünya genelinde gençler arasında en yaygın biçimde kullanılan sosyal medya uygulamalarından biri olup, 12–24 yaş aralığındaki kişilerin %70'inden fazlasının bu uygulamayı aktif olarak kullandığı bildirilmektedir (Doğrusever, 2021).

Fenomenler “youtuber”, “influencer” ve “vlogger” gibi farklı isimler almaktadır. Görsel ve bilişsel süreçlere hitap eden fenomenlerin ergenin üzerinde etkileri olabilmektedir. Sosyal medya uygulamalarında öne çıkan fenomenler, gençler tarafından yoğun şekilde takip edilmekte ve çoğu zaman rol model olarak görülmektedirler. Gençlerin bu fenomenlere duyduğu hayranlık, onların yaşam tarzlarına özenme eğilimleri ve onları önder olarak görmeleri, söz konusu kişilerin gençler üzerindeki etkilerini kaçınılmaz kılmaktadır Aksoy (2024). Sosyal medya platformlarının kolay erişilebilir olması, ergenlerin akranlarıyla olan sosyal etkileşimlerini ve çevrimiçi paylaşımlarını artırmaktadır. Bu platformlar sadece akran ilişkilerini sürdürmek ve iletişim kurmak için değil, aynı zamanda beğeni ve onay toplama, sosyal kabul görme ve kimlik gelişimi gibi psikososyal ihtiyaçların

karşılanmasında da önemli bir rol oynamaktadır (Özyazıcı ve Emre, 2022).

Bağımlılık, bireylerin deneyimlediği ve olumlu duygular yaşamasına neden olan bir eylemi güçlü bir istek doğrultusunda tekrar gerçekleştirmesi durumunda haz duyması; bu eylem gerçekleşmediğinde ise kendini kötü hissetmesiyle karakterize edilen bir durum olarak tanımlanmaktadır (Baz, 2018). İnternet bağımlılığında olduğu gibi, sosyal medya bağımlılığını etkileyen en önemli değişkenlerden biri kullanım süresidir. Günlük internet ve sosyal medya kullanım süresi arttıkça, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin de yükseldiği; dolayısıyla bu iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bazı araştırmalarda bulunmuştur (Kaya, 2023). Ergenlerin sosyal medyaya bağımlı hale gelmeleri; sosyal medyayı eğlence aracı olarak görülmesi, günlük yaşam akışının bozulması, bireysel sorumlulukların ihmal edilmesi, uygulamalarda fazla zaman harcanması, erişim sağlanamadığında endişelenmeleri ve sürekli içerik paylaşmak zorunda hissedilmesi gibi belirtiler göstermektedir (Gull & Sravani, 2024). Uzmanlar, sosyal medyanın bağımlılık düzeyinde kullanımının anksiyete (kaygı bozukluğu) gibi psikolojik sorunlara yol açabileceğini; bu uygulamaları sağlıklı düzeyde kullanmayan bireylerde sosyal iletişim problemleri ve depresyon görülebileceğini söylemektedirler (Uslu, 2021).

Gençler fenomenlerin paylaşımlarından ilham alırken yaşam algısı ve kaliteleri olumlu ya da olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Geleceğin sahibi ergenlerin ebeveynler, eğitimciler, sağlık çalışanları ve toplumsal yapının ergenlerin sağlıklı gelişebilmesi için sosyal medyanın olumsuz yönlerinden onları koruyabilmek adına işbirlikçi hareket etmesi gerekmektedir. Bu bağlamda sosyal medya, ergenin kimlik arayışına katkı sunan, duygusal ve sosyal sorunlarla başa çıkmasında işlevsel bir araç haline gelmektedir (Yayman, 2019).

Bu bölümde, ergenlerin sosyal medyadan etkilenme süreçleri, Instagram bağımlılığı ile sosyal medya fenomenlerinden etkilenme algıları arasındaki ilişki yordanmaya çalışılacaktır.

1. Sosyal Medya ve Sosyal Medya Bağımlılığı Nedir?

Günümüzde internetin yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya platformları, insanların sanal iletişimlerini aktif bir şekilde sürdürmektedir (Yasemin ve Aslan, 2024). Sosyal medya, artan popülerliğiyle modern yaşamın bir parçası haline gelmiştir (Pekpazar ve ark, 2021). Sosyal medya kullanımı, ergenler arasında en yaygın hala gelen eğlence aktivitelerinden biridir. Günümüz ergenleri, İnternet'e ve taşınabilir dijital teknolojilere (örneğin akıllı cihazlar) sürekli erişim imkânıyla büyümüşlerdir (Zahra ve ark, 2024). Almanya'daki 12-19 yaş arası ergenlerin %93'ü günlük olarak akıllı telefon kullanmakta ve ortalama olarak günde 213 dakika ekran başında vakit geçirdiği bilinmektedir (Sennock ve ark, 2024). Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyayla aşırı ilgilenmek ve bu tür platformlara erişim sağlamak için kontrol edilemeyen, zorunlulukla ayırt edilen bir davranışsal bağımlılık türüdür (Lin ve ark., 2025). Yeşilay'a göre bağımlılık, bir bireyin kullandığı madde veya gerçekleştirdiği eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılığa, tütün, alkol, uyuşturucu maddeler, kumar, belirli eşyalar veya davranışlar ile teknoloji gibi çeşitli örnekler verilebilmektedir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti , 2024).

Sosyal medyaya bağımlı olan kişiler tipik olarak belirginlik, ruh hali değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve nüksetme gibi temel davranışsal bağımlılık belirtilerini göstermektedirler (Yu & Zhou (2024).

Dünya çapında yaklaşık beş milyar kişi (küresel çaptaki %59,4'ü) aktif sosyal medya kullanıcısıdır ve bireylerin günlük ortalama iki buçuk saatten fazla sosyal medya platformlarında

zaman geçirmektedir (Ahmed ve ark., 2024). Türkiye'deki sosyal medya kullanıcı sayılarının yaklaşık %20'sini sadece 13-17 yaşları arasındaki gençlerin oluşturduğu bilinmektedir (Bilginer, 2020). En sık kullanılan sosyal medya uygulamaları arasında YouTube (%94,5), Instagram (%98,5), WhatsApp (%87,5), Facebook (%79,0), Twitter (%72,5) ve Facebook Messenger (%54,2) yer almaktadır. Türkiye'de ise aktif Instagram kullanıcı sayısı 47 milyona ulaşmıştır (Üstündağ, 2022). Özellikle Instagram, dünya çapında bir milyardan fazla aktif kullanıcı ve 500 milyonu aşkın günlük kullanıcı sayısı ile en hızlı büyüyen sosyal medya uygulamalarından biri olarak öne çıkmaktadır. Kullanıcıların %59'unun 18-29 yaş aralığında olduğu gözlenmekte, Instagram'ın özellikle öğrenciler arasında en popüler sosyal ağ platformu olmaktadır (Zarenti ve ark, 2021).

2. Instagram Bağımlılığı Nedir?

Instagram ismi, İngilizce "instant" (anında) ve "telegram" (telgraf) kelimelerinin birleşiminden türetilmiştir (Kocaman ve Kazan, 2021). Instagram, kullanıcıların fotoğraf çekmesine, çeşitli dijital filtreler aracılığıyla bu fotoğrafların düzenlenmesine ve paylaşılmasına olanak sağlayan bir sosyal medya platformudur. İlk olarak bir IOS uygulaması olarak geliştirilmiş olan Instagram, güncel çevrimiçi erişimin yanı sıra diğer mobil işletim sistemleriyle uyumlu bir şekilde kullanılabilir hale getirilmiştir (Üstündağ, 2022). Instagram'ın iki temel özelliği vardır: Instagram Akışı ve Instagram Hikâyeleri. Instagram akışını, kullanıcıların fotoğraflarını ve videolarını paylaşarak diğer kullanıcıların beğenisini ve yorum gibi etkileşimlerde geri bildirim alabildikleri özelliktedir (Opariuc-Dan ve ark, 2024).

Instagram, kullanıcı odaklı bir yapıya sahip olduğu için, kullanıcıların platformla yaptığı etkileşim biçimini, sunulan içerikleri doğrudan şekillendirmektedir (Ryan & Linehan, 2022).

Instagram, kullanıcıların paylaşımlarını değiştirerek takip edebilmelerine olanak sağlayan bir platformdur (Anlı ve ark, 2020).

Instagram, dünya genelinde gençler arasında en yaygın biçimde kullanılan sosyal medya platformlarından biri olup, 12–24 yaş aralığındaki bireylerin %70'inden fazlasının bu uygulamayı aktif olarak kullandığı bilinmektedir. Bu denli yaygın kullanım, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde Instagram'a yönelik sorunlu ve bağımlılık düzeyinde olabilecek davranışları beraberinde getirmekte; bu durum ise ruh sağlığı, benlik algısı ve sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Özyürek ve ark, 2024).

Instagram bağımlılığı, içerik güncellemeleri ve çevrimiçi görüntü düzenleme ihtiyacıyla bağlantılıdır (Fabio & Iaconis, 2024). Beğenme, beğenilme, takip etme, takip edilme, yorum alma ve yorum yapma gibi olanaklar sunan Instagram, bu özelliklerle bireylerde sürekli olarak uygulamayı kontrol etme isteği uyandırmakta ve bu istek, sürekli Instagram bağımlılığına dönüşmektedir (Kocaman ve Kazan, 2021).

Sosyal medyayı kullananlar, dikkat çekmek, sosyal konumlarını geliştirmek ve öz imajlarını yansıtmak için güncel trendlerle uyumlu ürünleri tüketme eğilimindedirler (Dinh & Lee, 2024). Günümüzdeki bireylerde, sosyal medya platformlarında yedikleri yemeklerden giydikleri kıyafetlere, gezdikleri günlük yaşam pratiklerine, özel hayatlarına dair bilgiler ve teknolojik alet kullanımı kadar pek çok konuda paylaşımlar yaparak kendilerine bir etki alanı yaratmakta ve popülerliklerini arttırmayı amaçlamaktadırlar (Karadağ, 2022).

Sosyal medyanın günümüzdeki yüksek popülaritesi, onu popüler yöntemlerinde önemli bir alan haline getirmektedir. Bu durum, sosyal medyada çeşitli popüler ikonlar veya rol modellerin ortaya çıkmasına olanaklar tanımaktadır. Bunun en belirgin örnekleri arasında sosyal medya fenomenleri (Influencerlar, YouTuber'lar,

vlogger'lar) bu durumun somut örnekleri olarak gösterebilmektedir (Ergen, 2019).

3. Sosyal Medya Fenomeni Kimdir?

Sosyal medya fenomeni, sosyal medya platformlarında büyük bir takipçi kitlesine sahip, dikkat çekici paylaşımlar yapan ve paylaşımlarının yüzlerce hatta binlerce kişi tarafından yeniden paylaşarak popüler bireyleri veya hesapları anlatmak için kullanılmaktadır (Tagay ve ark, 2024). Sosyal medya, ünlü olma kapsamı yalnızca seçkinler için değil, aynı zamanda sıradan bireyler için de erişilebilir hale gelmiştir (Tagay & Cırcır, 2024). İletişim ve sosyal etkileşim aracı olarak İnternetin kullanımı çoğu bireyin ve özellikle öğrencilerin yaşamında daha yaygın halde olmasına olanak sağlamaktadır (Traore vq ark, 2023). İnternet kullanımı, özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında, çeşitli davranış değişikliğinin itici gücü olabilmektedir (Saffari ve ark, 2024).

Sosyal medya fenomenleri farklı içerikleri ile çeşitli platformlarda popüler olmakta ve ergeni etkilemektedir.

- Yaşam Tarzı fenomenleri (Lifestyle influencers)
- Güzellik ve makyaj fenomenleri (Beauty influencer)
- Fitness ve sağlık fenomenleri (Fitness influencers)
- Yemek fenomenleri (Food influencers)
- Komedi ve eğlence fenomenleri (Comedy influencers)
- Video bloggerlar (Vloggers)
- Eğitim ve bilgi fenomenleri (Educational influencers)
- Moda fenomenleri (Fashion Influencers)
- Teknoloji Fenomenleri (Tech influencers)

- Sosyal aktivist fenomenler (Activist influencers)
- Anne-baba fenomenleri (Parenting influencers)
- Post cast fenomenleri

3.1. Fenomenler

Sosyal medya fenomeni kavramı, ilk olarak Camgirl platformunda, 7/24 yayın yaparak kendilerini izleyicilere sunan genç kadınlar aracılığıyla ortaya çıkmıştır (Sezer ve Özcan, 2021).

Fenomenler, kısaca internet üzerinden viral içerikler aracılığıyla takipçi kazanan kişiler olarak tanımlanabilmektedir. İngilizcede ise 'micro-celebrity' veya 'B-list celebrities' gibi terimlerle anılmaktadır (Aslan ve Ünlü, 2016). Fenomenlerin, deneyimledikleri ve sundukları ürünlerin günlük yaşamları üzerinden paylaşımları, takipçileriyle daha kişisel bir bağ kurma olanağı tanımaktadır. Bu bağlamda, kendi yaşamlarını sergileyerek ve takipçileriyle oluşturdukları yakın ilişkilerle, büyük etki ve güvenilirlik sağlamaktadırlar (Bayraktar, 2020).

Sosyal medya fenomenleri ile halk sağlığı arasındaki ilişki, çok boyutlu ve dinamik niteliktedir. Küresel anlamda olumlu bir etki yaratma potansiyeline sahip olmalarına rağmen, toplumsal açıdan olumsuz etkilerin ortaya çıkmaması için izlenmeleri ve gerekli şekilde düzenlenmelidirler (Alshahrani., 2024).

3.2. Bloglar

Bloglar, bireyler tarafından eğlence ve hobi amaçlı oluşturabilmektedir. Aynı zamanda işletmelerin CEO'ları tarafından kurumsal yapıyı tanıtmak amacıyla da kullanılabilir. Teknik açıdan blogları farklı kategorilerde değerlendirmek mümkündür. Bunlar arasında sanat blogları, fotoğraf blogları, video blogları (vlog), müzik blogları ve ses blogları (podcast'ler) yer almaktadır. Bu kişiler, sosyal ağlarda belirli bir tanınma sürecinden geçtikten

sonra, toplulukları yönlendirme yetenekleriyle öne çıkmaktadırlar (Mert, 2018).

3.3. Influencer

“Influence” kavramı sözlükte ‘etki, nüfuz, tesir, sözü geçerlik’ şeklinde tanımlanırken, ‘influencer’ ise ‘insanların davranış biçimini etkileyen veya değiştiren kişi’ olarak tanımlanmaktadır (Cambridge University Press, t.y.).

Sosyal medya platformlarında kitleleri etkileme gücüne sahip, takipçileri tarafından otorite veya bilirkşi olarak görülen kişilerle birlikte 'Influencer' kavramı ortaya çıkmıştır. Influencer’lar, belirli bir takipçi kitlesine sahip olan, fikir ve önerileriyle takipçilerini yönlendirebilen ve rol model alınan kişiler olmaktadır (Kıran ve ark, 2019).

Influencerlar, sosyal medyada gerçekleştirdikleri etkileşimler sayesinde erişilebilirlik, inandırıcılık, taklit edilebilirlik ve samimiyet gibi takipçileriyle ilişkilendirilebilir özelliklerini kullanarak bireyleri ikna eden ve dolayısıyla kamuoyu üzerinde etki sağlayan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Özkan ve Arslan, 2024).

3.4. YouTuber

YouTube platformunda içerik üreterek takipçilerle paylaşımında bulunan bireylerdir. Bu kişiler, YouTube kanallarında müzik, günlük yaşam, oyun, seyahat, makyaj gibi çeşitli videoların saklanması ve takipçi kitlesini, sundukları fikir ve önerileriyle etkilemektedirler (Bayraktar, 2020).

3.5. Instablogger/Instagrammer

Instagram platformunu bir blog gibi kullanarak, bu mecra aracılığıyla ürünler, hizmetler gibi öğeler hakkında önerilerde bulunan, deneyimlerini paylaşan ve yorumlayan, yüksek takipçili kişilere denmektedir. Firmalar ve markalar, Instablogger’lar ile iş

birliği yaparak, Instagram üzerindeki görünümelerini iyileştirmeyi ve hedef kitlelere ulaşmayı amaçlamaktadırlar (Erdem, 2021).

4. Ergenlik ve Sosyal Medya Kullanımı

Kişilik gelişiminin en kritik evresi ergenlik dönemidir. Bu süreçte ergenlerin bir rol modeli arayışı, bir gruba dahil olma isteği, başkaları tarafından onaylanma, takdir edilme, beğenilme ve özerklik gibi ihtiyaçlarının ön planda olduğu ifade edilebilmektedir (Özay & Erol, 2020). Sosyal medyadaki fenomenleri takip eden ve onların beğenisini alan gruplardan biri, ergenlik dönemindeki lise başlangıcı, boş zamanlarının büyük bir kısmını takip ettikleri fenomenlerin paylaşımlarını izleyerek geçirmektedirler.

Bu bağlamda sosyal medya web sitelerinde bilgi, deneyim ve görüşlerin paylaşılmasına yönelik bir kavram olup, bu paylaşımların gerçekleştirilmesine olanak sağlamaktadır (Özcan & Sezer, 2021). Ergenler için sosyal medyanın günlük kullanımı, olası olumsuz etkilerin sürekli devam etmesine rağmen, akranlarıyla sosyalleşmenin önlenmesi adına önemli bir araç olarak kabul edilmektedir (Sennock ve ark, 2024). Ne var ki, insan değişikliklerinin yerini hızla artıran sosyal medya, yoğun ve bilinçsiz kullanım sonucu artık hayatımızın her alanında var olabilmekte ve bu durum, akademik veya işle ilgili sorun oluşturabilmektedir (Gürsu & Musara, 2021).

Sosyal medya kullanımı (SMU), son yıllarda ergenlerin günlük hayatlarında giderek daha fazla yer tutmakta ve bu durum, olası etkilerle ilgili kaygıları beraberinde getirmektedir (Boer ve ark, 2020). Sosyal medya platformları; ilişkileri geliştirmek, sosyalleşmeyi kolaylaştırmak, yeni insanlarla tanışmak, bilgi ve eğitim amaçlarına hizmet etmek gibi çok sayıda fayda olmasına rağmen, bazı kişiler çevrimiçi ortamda sorunlu davranışlar sergileyebilmektedir (Almeida ve ark, 2023). Daha önce de belirtildiği gibi internet ve sosyal medyanın insan yaşamına olumlu

etkiler yanında birtakım olumsuzluklar da getirebildiği söylenebilir. Bunlardan biri sosyal medyanın aşırı ve yanlış kullanımı sonucunda bağımlılık düzeyine gelmesidir (Kırcaburun, 2017).

Literatürde sosyal medyanın insanların kişiliği ve davranışları üzerinde etkisi olduğu birçok araştırmada göze çarpmaktadır (Özay & Erol, 2020). Bu durumda, birçok kişi günlük yaşamlarına müdahale eden takıntılı bir çevrimiçi olma gereksinimi geliştirme riskiyle karşı karşıyadır (Landa-Blanco va ark, 2024). Çocukların sergiledikleri davranışlarda ve kullanılan kelimelerde sosyal medyanın etkileri açık bir şekilde görülebilmektedir. Özellikle genç nüfus üzerinde sosyal medya platformlarının hem olumlu hem de olumsuz pek çok etkisi olduğu bilinmektedir (Tagay & Cırcır, 2024).

İnsanların hayatlarında giderek daha yaygın hale gelen sosyal medya, insanların anında iletişim kurma konusunda sunduğu büyük avantajlara rağmen, artan sayıda araştırma, sosyal medya kullanımını, intihara eğilim, yalnızlık ve kaygı gibi olumsuz ruh sağlığı ile ilişkilendirilmektedir (Pellegrino, 2022). Ergenlerin dijital platformlarda gerçekleştirdikleri etkinlikler sonucunda karşılaştıkları riskler, özel bir ilgi gerektiren toplum için önemli bir sorun oluşturmaktadır (Lareki, 2024).

5. Ergenlerin Sosyal Medya Fenomen Algıları ve Instagram Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Ergenlerin sosyal medya fenomen algıları sıklıkla rol model olarak alabilmektedir. Fenomenleri yaşam tarzı ve davranışlarına ilişkin paylaşımları ergenlerin kendi kimliklerini oluşturma süreçlerinde etkili olabilir.

Bu etkileri başlıklar altında incelersek;

- Özdeşim kurma ve kimlik gelişiminin etkilenmesi
- Beden algılarında farklılaşma ve görsel baskılanma

- Moda ikonu olabilmek için tüketici bir tutum sergileme
- Beğenilme ve sosyal onay isteği başlıkları altında toparlayabiliriz.

Ergenlerin instagram bağımlılığı görsel ve işitsel pek çok uyaran ile ergeni günlük yaşamından ala koyabilmektedir. Instagramda vakit geçirmek ergen için keyifli göründe bile, zaman alan bir aktivitedir. Ergenin instagramda vakit geçirirken takip ettiği fenomenlerin paylaşımlarını kaçırma korkusu (FOMO) yaşamaya, dikkat ve konsantrasyon sorunları bağımlılık bulguları yaşamaya başlaması, duygusal dengesizlikler ve sosyal izolasyon süreçleri ile sonuçlanabilmektedir (Kartol ve Peker, 2020).

Sosyal medya ve sosyal medya fenomenlerinin çocuklar ve ergenler üzerindeki etkileri, sıklıkla incelenmiş; bu çalışmalar sonucunda, çocukların ve ergenlerin sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullandıkları ve sosyal medya fenomenlerini kendileri için birer rol modeli olarak benimsedikleri sonucuna varılmıştır (Tagay ve Cırcır, 2024). Ayrıca liselerde sosyal medya fenomenlerini takip etme yeteneklerini araştıran araştırmaların çok az olduğu görölmektedir (Aksoy, 2024).

Okullar, çocukların önemli bir bölümüne kolay ulaşılan ortamlardan biri olmuştur. Gelişimsel açıdan en önemli yıllarını ve zamanlarının büyük bir bölümünü okullarda geçiren çocukların bedensel ruhsal ve sosyal açıdan sağlık gereksinimlerini bugünden karşılayarak sağlıklı davranışlar kazandırmak gelecek yıllar için daha sağlıklı bir toplum oluşturmak demektir (Akgöl ve Ergün, 2021).

6. Ergenleri Sosyal Medyanın Olumsuz Yüzünden Nasıl Koruyabiliriz?

Sosyal medya kullanımının ergenler üzerinde olumsuz etkiler yaratmasını engellemek için; sosyal medya okuryazarlığının geliştirilmesi, dijital detoks, zaman sınırlaması, sosyal destek gibi yöntemler kullanılabilir (Anjani & Widyatama, 2023). Ergenlerin ebeveynler, eğitimciler ve toplumsal yapının ergenlerin sağlıklı gelişebilmesi için sosyal medyanın olumsuz yönlerinden onları koruyabilmek adına işbirlikçi hareket etmesi gerekmektedir.

Sağlık ekibinin okul içerisindeki temsilcisi olan okul hemşirelerinin ergeni korumada ebeveyn, ergen ve eğitimci üçlüsünü bir araya getirebilen önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Okul hemşiresi; öğrencilerin sağlık risklerinin belirlenmesinde etkin rol oynayan bir ekip üyesi olarak sağlıklı ve olumlu davranışlarının kazandırılmasında önemli bir yerde bulunmaktadır (Güler & Haylı, 2020; Yıldırım ve ark, 2021).

Çocuk hemşireleri, doğumdan ergenlik döneminin sonuna kadar çocukların büyüme ve gelişimini desteklemek, hastalıkları önlemek ve gerektiğinde kronik ve akut hastalıklarda bakım vermek amacıyla hizmet sunan, alanında uzmanlaşmış sağlık profesyonelleridir (Düzce ve ark., 2024). Çocukların sağlığını korumak, sürdürmek ve geliştirmek için sağlıklı yaşam davranışlarının sürekliliğini sağlamanın önemini bilen çocuk hemşireleri, bu kapsamda ailelere ve çocuklara eğitim ve danışmanlık sağlamaktadır (Pepe ve Yiğit, 2021).

Ergenlik dönemi, bireylerin dijital medya araçlarına yoğun ilgi gösterdiği, sosyal medya kullanımının arttığı ve bu bağlamda bağımlılık riskinin yüksek olduğu bir gelişimsel süreçtir. Sosyal medya platformlarından biri olan Instagram, görsel içeriklerin yoğun paylaşımı, akranlar arası etkileşim fırsatları ve fenomen hesapların oluşturduğu etki ile ergenlerde bağımlılık riskini artırabilmektedir.

Instagram bağımlılığı, ergenlerin psikososyal gelişimlerini olumsuz yönde etkileyerek akademik başarıda düşüş, sosyal izolasyon, uyku bozuklukları ve benlik algısında değişimlere neden olabilmektedir.

Çocuk hemşireleri, ergenlerin Instagram bağımlılığı riskini azaltmada önemli bir role sahiptir. Bu kapsamda çocuk hemşireleri; çocukların sosyal ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler olarak gelişebilmeleri için çocuk haklarını korumak, mahremiyetlerini savunmak, ailenin ve çocuğun duygularını anlayarak terapötik iletişim kurmak ve toplumsal özelliklerini dikkate alarak etkili iletişim becerileri sergilemekle sorumludur (Akkoç ve Ayyıldız, 2022). Bu sorumluluklar doğrultusunda çocuk hemşireleri, ergenleri ve ailelerini sosyal medya bağımlılığı konusunda bilgilendirerek, sosyal medyanın kontrollü ve bilinçli kullanımına yönelik eğitim ve danışmanlık sağlamalıdır. Ayrıca çocuk hemşireleri, sosyal medyada geçirilen sürenin sınırlandırılması, sosyal medya fenomenlerinin oluşturduğu gerçek dışı beklentilere karşı farkındalık kazandırılması ve dijital ortamlarda güvenli davranışların geliştirilmesi konularında ailelere rehberlik etmelidir.

Sonuç olarak; çocuk hemşireleri, ergenlerin Instagram bağımlılığından korunması sürecinde çocuk, aile ve diğer kurumlarla iş birliği içinde çalışarak bağımlılık riskini azaltacak stratejiler geliştirmekle yükümlüdür. Böylece çocuk hemşireleri, dijital çağın getirdiği risklerden çocukları koruma sorumluluklarını yerine getirerek, ergenlerin sağlıklı gelişimlerini desteklemeye devam etmektedir.

Kaynaklar

Akgül, E., & Ergün, A. (2021). Toplum sağlığının geliştirilmesinde okul sağlığı hemşireliği. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 3(2), 141–153.

Aksoy, M. (2024). Ergenlerin sosyal medya fenomenlerini takip etme davranışlarının sosyolojik analizi. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 27(2), 62–93.

Akkoç, B., & Ayyıldız, T. (2022). Yeni bir çocuk hakları ihlali şekli: “Paylaşan ebeveynlik” ve pediatri hemşirelerinin rolü. *Akdeniz Hemşirelik Dergisi*, 1(2), 77–82.

Alshahrani, N. Z. (2024). The role of social media influencers on health behaviors in Saudi Arabia. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 4, 100149.

Anlı, G., Sevinç, H., Güneş, Z., & Yazgı, Z. (2020). Instagram kullanım nedenleri ölçeğinin geliştirilmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(75), 1185–1197.

Anjani, S., & Widyatama, R. (2023). The influence of frequency social media use on the level of FOMO in teenagers in the social media era. *Commicast*, 4(3), 45–57.

Aslan, A., & Ünlü, D. G. (2016). Instagram fenomenleri ve reklam ilişkisi: Instagram fenomenlerinin gözünden bir değerlendirme. *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 41–65.

Bayraktar, F. (2020). *Sosyal medya fenomenlerinin kadın tüketicilerin satın alma karar sürecine etkisi = The impact of social media phenomena on female consumers purchasing decision process* [Yüksek lisans tezi, Yayınlanmamış].

Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276–295.

Bilginer, A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mardin ili örneği* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Boer, M., Van Den Eijnden, R. J., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., & Stevens, G. W. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S89–S99.

Bostan, C., & Kalyon, A. (2024). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 12(33), 92–113. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1385887>

Cambridge Dictionary. (n.d.). *Influencer*. <https://dictionary.cambridge.org/tr/s/%C3%B6zl%C3%BCK/ingilizce/influencer>

Clayborne, Z. M., Wong, S. L., Roberts, K. C., Prince, S. A., Gariépy, G., Goldfield, G. S., ... & Lang, J. J. (2025). Associations between social media use and positive mental health among adolescents: Findings from the Canadian Health Behaviour in School-aged Children Study. *Journal of Psychiatric Research*, 181, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.02.004>

De Almeida, G. A., Pinochet, L. H. C., Pardim, V. I., de Azevedo, M. C., & Onusic, L. M. (2023). Identifying factors and the relationship between problematic social media use and anxieties in Instagram users: A deep investigation-based dual-stage SEM-ANN analysis. *Procedia Computer Science*, 221, 466–473. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2023.01.064>

Dinh, T. C. T., & Lee, Y. (2024). Social media influencers and followers' conspicuous consumption: The mediation of fear of missing out and materialism. *Heliyon*, 10(16). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e10199>

Düzce, S., Düzkeya, D. S., & Karakul, A. (2024). Pediatri hemşirelerinin empati becerileri ile pediatrik ağrı bilgi ve tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bingöl Üniversitesi Sağlık Dergisi*, 5(1), 152–161.

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

Ergen, Y. (2019). Popüler kültürün popüler rol modelleri Youtuberlar: İlköğretim çağındaki özel okul öğrencileri üzerine bir araştırma. *İnsan ve Toplum*, 9(1), 117–154.

Erdem, E. Ç. (2021). *Influencer pazarlamasının tüketici davranışına etkisi: Hazır giyim sektörü üzerine bir çalışma* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). İstanbul Ticaret Üniversitesi.

Fabio, R. A., & Iaconis, S. M. (2024). The role of critical thinking in mitigating social network addiction: A study of TikTok and Instagram users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(10), 1305. <https://doi.org/10.3390/ijerph21101305>

Gull, M., & Sravani, B. R. (2024). Do screen time and social media use affect sleep patterns, psychological health, and academic performance among adolescents? Evidence from bibliometric

analysis. *Children and Youth Services Review*, 164, 107886. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107886>

Güler, R. (2023). *Hemşire liderliğinde uygulanan “Okul Çağı Çocuklarında Sağlığı Geliştirme Programının” etkinliğinin değerlendirilmesi ve çocuk sağlık okuryazarlığı ölçeğinin geliştirilmesi* (Doktora tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Doğu Akdeniz Üniversitesi.

Gürsu, O., & Musara, A. T. (2021). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile dindarlık ilişkisi. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 418–438.

Karadağ, Ö. Ş. (2022). Youtuberların çocuk ve ergenleri etkileyen psikososyal risk faktörleri. *Karabük Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1), 33–46.

Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454–474. <https://doi.org/10.26466/opus.628081>

Kaya, A. G. Ç. S. (2023). Çocuklarda teknoloji bağımlılığı. *Dezavantajlı çocuklar: Tespitler ve müdahale önerileri* (s. 103).

Kırcaburun, K. (2017). *Üniversite öğrencilerinde Instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevmeye arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türkiye).

Kıran, S., Yılmaz, C., & Emre, İ. (2019). Instagram’daki influencer’ların takipçiler üzerindeki etkisi. *Uluslararası Yönetim Bilişim Sistemleri ve Bilgisayar Bilimleri Dergisi*, 3(2), 100–111.

Kocaman, G., & Kazan, H. (2021). Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş

kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(40), 2638–2664.

Landa-Blanco, M., García, Y. R., Landa-Blanco, A. L., Cortés-Ramos, A., Lin, H., He, G., Zheng, H., & Ai, J. (2025). What makes Chinese adolescents glued to their smartphones? Using network analysis and three-wave longitudinal analysis to assess how adverse childhood experiences influence smartphone addiction. *Computers in Human Behavior*, 163, 108484. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108484>

Lareki, A., Fraga-Varela, F., & Martínez-de-Morentin, J. I. (2024). Adolescents and negligent social media use. *Technology in Society*, 78, 102623. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2024.102623>

Mert, Y. L. (2018). Dijital pazarlama ekseninde influencer marketing uygulamaları. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), 1299-1328.

Özay, S., & Erol, D. (2020). Ergenlerin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(1), 354-371.

Özcan, Z., & Sezer, N. (2021). Sosyal medya fenomenleri bağlamında yeni nesil algı yönetimi stratejilerine yönelik bir inceleme. *İstanbul Arel Üniversitesi İletişim Çalışmaları Dergisi*, 9(19), 68-95.

Özkan, G., & Arslan, M. H. (2024). Ergenlerin influencer pazarlama içeriklerine yaklaşımları: Bir okuryazarlık araştırması. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 19(1), 137-166.

Özyazıcı, K., & Emre, O. (2022). Ergenlerin sosyal medya kullanımı odağında öz-şefkatin rolünü anlamak. *Uluslararası*

Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 6(3), 875–898. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1124705>

Özyürek, A., Eryiğit, T., Atalar, A. D., & Uçak, A. Ç. (2024). Bireylerde Instagram bağımlılığı ve iyilik hali arasındaki ilişki ile etkileyen faktörlerin CHAID analiziyle belirlenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 28(3), 687-705.

Landa-Blanco, M., García, Y. R., Landa-Blanco, A. L., Cortés-Ramos, A., & Paz-Maldonado, E. (2024). Social media addiction relationship with academic engagement in university students: The mediator role of self-esteem, depression, and anxiety. *Heliyon*, 10(2), e24384. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24384>

Opariuc-Dan, C., Maftai, A., & Merlici, I. A. (2024). I don't matter anyway. Will more Instagram change that? Anti-mattering and Instagram Feed vs. stories addiction symptoms: The moderating roles of loneliness and life satisfaction. *Computers in Human Behavior Reports*, 16, 100530. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100530>

Pekpazar, A., Aydın, G. K., Aydın, U., Beyhan, H., & Arı, E. (2021). Role of Instagram addiction on academic performance among Turkish university students: Mediating effect of procrastination. *Computers and Education Open*, 2, 100049. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049>

Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasavi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1017506. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1017506>

Pepe, M., & Yiğit, R. (2021). Çocuk sağlığı bağlamında savaş, göç ve pediatri hemşireliği. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2), 121–126.

Ryan, E., & Linehan, C. (2022). A qualitative exploration into personal psychological agency in Instagram use. *Computers in Human Behavior Reports*, 6, 100196. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100196>

Saffari, M., et al. (2024). A comprehensive measure assessing different types of problematic use of the internet among Chinese adolescents: The Assessment of Criteria for Specific Internet-use Disorders (ACSID-11). *Comprehensive Psychiatry*, 134, 152517. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152517>

Sennock, S., et al. (2024). Investigation of the influence of 45-minute pre-sleep social media use on sleep quality and memory consolidation in adolescents. *Sleep Medicine*, 124, 299-307. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.04.002>

Sezer, N., & Özcan, Z. (2021). Yeni bir sınıflandırma çalışması olarak sosyal medya fenomenlerinin paylaşımında bulundukları içerik türlerine göre sınıflandırılması: YouTube örneği (Doctoral dissertation, Istanbul Aydın University).

Tagay, O., Uzun, K., & Cırcır, O. (2024). Ergenler için sosyal medya fenomenlerinden etkilenme algısı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 128-147.

Traore, B., Aguilo, Y., Hassoune, S., & Nani, S. (2023). Determinants of internet addiction among medical students in Casablanca: A cross-sectional study. *Global Health Journal*, 7(2), 101-109.

Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.

Üstündağ, A. (2022). Ergenlerin Instagram bağımlılık düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 8-21.

Yayman, E. (2019). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).

Yasemin, E. Z. İ. N., & Aslan, R. (2024). Instagram bağımlılığının ölçülmesi üzerine bir araştırma. *The Journal of Social Sciences*, 30(30), 97-114.

Yu, L., & Zhou, X. (2024). Social media addiction among Hong Kong adolescents before and after the pandemic: The effects of parenting behaviors. *Computers in Human Behavior*, 156, 108233. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108233>

Yıldırım, J. G., Ardahan, M., & Kurt, A. (2021). Ebeveynlerin okul sağlığı hemşiresinin rollerini algılamaları. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2), 85-91.

Zarenti, M., Bacopoulou, F., Michou, M., Kokka, I., Vlachakis, D., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2021). Validation of the Instagram Addiction Scale in Greek Youth. *EMBnet journal*, 26, e973. <https://doi.org/10.14806/ej.26.1.973>

Yeşilay. (n.d.). Retrieved from <https://www.yesilay.org.tr/tr/>

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI BAĞLAMINDA LİSELİ ERGENLERDE SANAL RİSK ALGISI

MURAT GÖL¹
MÜGE SEVAL²

Giriş

Dijitalleşmenin hızla arttığı 21. yüzyılda, sosyal medya platformları bireylerin iletişim, bilgiye erişim ve sosyalleşme biçimlerini dönüştürmüştür (Altun ve Karataş, 2021). Dünya genelinde 1,3 milyar ergenin yaşadığı (UNICEF, 2024) ve Türkiye’de ergen nüfus oranının yüksek olduğu dikkate alındığında, ergenlerin sosyal medya kullanımı özel önem taşımaktadır. Sosyal medya ergenler için sosyalleşme ve kimlik geliştirme fırsatları sunarken, aşırı ve kontrolsüz kullanım bağımlılığa ve sanal dünyada karşılaşılabilecek risklere yol açmaktadır (Bütüner ve ark., 2022; WHO, 2024).

TÜİK (2021) verilerine göre, Türkiye’de 6-15 yaş grubunda internet kullanım oranı 2013 yılında %50,8 iken 2021’de %82,7’ye

¹ Hemşire, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi. 0000-0003-2318-7683

² Dr. Öğr. Üyesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. 0000-0003-1917-285X

yükselmiştir. Pandemi sürecinde artan evde kalma süreleri sosyal medya kullanım oranlarını artırmış, ergenlerin ekran başında geçirdikleri süre bağımlılık düzeylerini yükseltmiştir (Güney ve Taştepe, 2020).

1. Ergenlik Dönemi ve Sosyal Medya Kullanımı

Ergenlik dönemi, bireylerin çocukluk evresinden yetişkinliğe geçiş sürecinde fiziksel, bilişsel, psikososyal ve duygusal alanlarda hızlı ve çok boyutlu değişimlerin yaşandığı kritik bir gelişimsel evredir (Güler & Altay, 2024). Bu dönemde kimlik oluşumu, özerklik kazanımı, akran ilişkilerinin güçlenmesi ve sosyalleşme süreçleri ergenlerin temel gelişimsel görevleri arasında yer almaktadır (Santrock, 2023).

Gelişimsel açıdan ergenler, akran onayına duyarlılıklarının artması, sosyal aidiyet ihtiyaçlarının güçlenmesi ve sosyal karşılaştırmalara eğilimlerinin yükselmesi nedeniyle sosyal medya platformlarına yönelme eğilimindedir (Subrahmanyam & Smahel, 2011).

Dijital yerliler olarak tanımlanan Z ve Alfa kuşağı bireyleri, dijital teknolojilerle iç içe büyümekte ve sosyal medya platformlarını günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline getirmektedir (Altun & Karataş, 2021; Twenge, 2019). Sosyal medya kullanımı, ergenlerin akran ilişkilerini sürdürmesi, sosyal etkileşimlerini artırması, kendini ifade etme fırsatları elde etmesi ve kimlik denemeleri yapması açısından destekleyici bir araç işlevi görmektedir (Best, Manktelow, & Taylor, 2014; Uhls, Ellison, & Subrahmanyam, 2017). Örneğin sosyal medya platformları, ergenlerin sosyal destek kaynaklarına ulaşmasına, akranlarıyla sürekli iletişim halinde kalmasına ve gruplar arası aidiyet hislerinin güçlenmesine katkıda bulunabilmektedir (Odacı & Kalkan, 2020).

Öte yandan, Yeşilay'ın (2017) Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'na göre sosyal medya, ergenler tarafından yalnızlık ve can sıkıntısı durumlarında ilk başvuru aracı haline gelmiştir. Bu durum ergenlerin yüz yüze sosyal ilişkilerden uzaklaşmasına, günlük sorumluluklarının aksamasına, akademik performanslarının olumsuz etkilenmesine ve sosyal medya kullanımına ulaşamadığında huzursuzluk ve kaygı hissetmelerine neden olmaktadır (Kuss & Griffiths, 2015; Andreassen & Pallesen, 2014). Sosyal medyada geçirilen sürenin artması, kontrol kaybı ve sürekli kullanım isteği sosyal medya bağımlılığı riskini ortaya çıkarmakta, ergenlerin çevrim dışı yaşam alanlarını sınırlandırmakta ve psikososyal uyumu sekteye uğratabilmektedir (Hou, Xiong, Jiang, & Song, 2019).

Ergenlerin sosyal medya kullanımında artış, siber zorbalığa maruz kalma, sosyal karşılaştırmalar, idealize edilmiş beden algısı ve benlik saygısında dalgalanma gibi olumsuz etkileri de beraberinde getirebilmektedir (Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019; Kelly, Zilanawala, Booker, & Sacker, 2018). Ayrıca sosyal medyada geçirilen aşırı zaman, uyku düzeninin bozulması, dikkat dağınıklığı, akademik motivasyonun azalması ve aile ilişkilerinin zayıflaması gibi alanlarda da olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Twenge & Campbell, 2018).

Bununla birlikte, sosyal medyanın ergenlik dönemindeki işlevi yalnızca olumsuz etkilerle sınırlı kalmamaktadır. Sosyal medya, ergenlerin kimlik geliştirmesi, ilgi alanlarına yönelik gruplara katılım sağlaması, sosyal farkındalık geliştirmesi ve dijital becerilerini artırması açısından gelişimsel fırsatlar da sunmaktadır (Uhls et al., 2017). Dolayısıyla sosyal medyanın ergen gelişimi üzerindeki etkileri, kullanım amacı, süresi, içeriği ve ergenlerin bireysel özellikleri ile yakından ilişkilidir (Odacı & Kalkan, 2020).

2. Sosyal Medya Bağımlılığı Kavramı ve Ergenlik Döneminde Risk Faktörleri

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya platformlarında aşırı zaman geçirmesi, platformlara erişemediklerinde huzursuzluk ve gerginlik hissetmeleri, sosyal medya kullanımını kontrol edememeleri ve kullanım sıklığının giderek artması şeklinde tanımlanmaktadır (Kuss & Griffiths, 2015). Bu durum, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini, akademik sorumluluklarını, sosyal ilişkilerini ve psikolojik iyilik hallerini olumsuz yönde etkileyerek işlev kaybına yol açabilmektedir (Gümüş, 2019; Andreassen & Pallesen, 2014). Sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, depresyon, kaygı ve benlik saygısında azalma gibi psikolojik sorunlarla ilişkili bulunmuş, aynı zamanda ergenlerin akademik performanslarında düşüş, dikkat eksikliği ve uyku problemleri ile ilişkilendirilmiştir (Kircaburun, 2016; Bányaı et al., 2017).

Ergenlik dönemi, kimlik arayışının yoğun yaşandığı, akran ilişkilerine duyulan ihtiyaç ve sosyal kabul görme arzusunun arttığı bir gelişimsel evredir (Erikson, 1968; Santrock, 2023). Ergenlerin sosyal onay arayışları ve akranları tarafından kabul edilme istekleri, sosyal medya platformlarının yoğun kullanımını teşvik edebilmekte, bu durum ise sosyal medya bağımlılığı gelişme riskini artırabilmektedir (Andreassen, 2015; Odacı & Kalkan, 2020). Sosyal medyada beğeni alma, yorum yapılması ve takipçi kazanma gibi sosyal pekiştireçlerin sağladığı anlık geri bildirimler, ergenlerin sosyal medya kullanımını sıklaştırmakta ve sürekli çevrim içi kalma ihtiyacını beslemektedir (Andreassen et al., 2012; Sherman et al., 2016).

Ergenlikte sosyal medya kullanımının artması, çevrim içi ortamda geçirilen sürenin yükselmesine yol açmakta, bu da ergenlerin sanal ortamda karşılaşılabilecekleri riskli durumlara maruz

kalma olasılıklarını artırmaktadır (Livingstone & Smith, 2014). Bu riskli durumlar arasında siber zorbalığa maruz kalma, siber zorbalık yapma, kişisel bilgilerin kötüye kullanılması, istenmeyen cinsel içerikli mesajlara maruz kalma ve sosyal karşılaştırma kaynaklı beden memnuniyetsizliği gibi durumlar yer almaktadır (Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019; Kircaburun & Griffiths, 2018). Ayrıca sosyal medya platformlarında sürekli çevrim içi kalma isteği, yüz yüze sosyal ilişkilerin zayıflamasına, aile içi iletişimin azalmasına ve gerçek yaşam aktivitelerinin ihmal edilmesine sebep olabilmektedir (Twenge & Campbell, 2018).

Yapılan araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının ergenlerde sosyal kaygı ve yalnızlık düzeylerini artırabileceğini ve sosyal medyada geçirilen sürenin artması ile depresif belirtiler arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir (Woods & Scott, 2016; Keles, McCrae, & Grealish, 2020). Bununla birlikte, sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasında bireysel faktörler (düşük öz denetim, düşük benlik saygısı, sosyal kaygı), ailesel faktörler (aile işlev bozukluğu, ebeveyn kontrol eksikliği) ve çevresel faktörlerin (akran baskısı, sosyal medya kültürü) etkili olduğu belirtilmektedir (Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014; Andreassen, 2015).

3. Sanal Dünya Risk Algısı

Sanal dünya, günümüzde ergenlerin eğitim, eğlence, sosyalleşme ve bilgi edinme gibi çeşitli ihtiyaçlarını karşılayan önemli bir ortam haline gelmiştir. Dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte ergenler, sosyal medya platformları, çevrimiçi oyunlar ve çeşitli dijital iletişim araçları aracılığıyla sanal dünyada aktif bir biçimde yer almaktadır. Ancak, bu dijital ortamların beraberinde getirdiği fırsatların yanı sıra, ergenlerin karşılaşabileceği birçok risk faktörü de bulunmaktadır. Bunlar arasında siber zorbalık, cinsel istismar, dolandırıcılık, siber saldırılar,

kimlik hırsızlığı ve pornografik içeriklere maruz kalma gibi ciddi tehlikeler yer almaktadır (Bütüner ve ark., 2022).

Ergenlerin sanal dünyada karşılaştıkları bu riskler, bireylerin psikososyal gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmekte; özgüven kaybı, kaygı bozuklukları, depresyon ve sosyal izolasyon gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Livingstone & Smith, 2014). Bu bağlamda, ergenlerin dijital risklere karşı farkındalıklarının artırılması ve bu risklerden korunmaya yönelik bilinçli davranış stratejileri geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır. Risk algısının yüksek olması, ergenlerin sanal ortamda karşılaşabilecekleri tehditlere karşı koruyucu önlemler almalarını kolaylaştırmakta ve bu sayede çevrimiçi deneyimlerin daha güvenli hale gelmesini sağlamaktadır.

Öte yandan, sosyal medya bağımlılığı gibi durumlar, ergenlerin risk algısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sosyal medya platformlarına aşırı bağlılık, bireylerin çevrimiçi ortamda karşılaşabilecekleri potansiyel tehlikeleri fark etme ve bunlara karşı önlem alma becerilerini zayıflatabilmektedir (Körelçiner, 2018). Bağımlılık düzeyinin artmasıyla, ergenlerin sanal dünyada geçirdikleri süre de uzamakta ve böylece riskli içeriklere maruz kalma olasılıkları yükselmektedir. Uzun süreli ve kontrolsüz çevrimiçi aktiviteler, ergenlerin hem akademik performansını hem de sosyal yaşamını olumsuz etkileyerek psikososyal sağlıklarını tehdit eden sonuçlar doğurabilmektedir.

Bu nedenle, ergenlerin dijital riskler karşısında bilinçlendirilmesi; ailelerin, eğitimcilerin ve sağlık profesyonellerinin iş birliği içinde hareket ederek güvenli internet kullanımı konusunda rehberlik etmeleri gerekmektedir. Ayrıca, dijital okuryazarlık becerilerinin geliştirilmesi ve siber güvenlik eğitiminin erken yaşlardan itibaren verilmesi, ergenlerin sanal dünya risklerini tanıyıp bu risklere karşı etkin koruyucu davranışlar

sergilemelerini mümkün kılacaktır. Böylelikle, sanal dünyanın sunduğu fırsatların olumsuz etkilerinden korunarak, ergenlerin sağlıklı bir dijital deneyim yaşamaları desteklenebilir.

4. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sanal Dünya Risk Algısı Arasındaki İlişki

Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı ile sanal dünya risk algısı arasında karmaşık ve etkileşimli bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal medya bağımlılığı düzeyinin artması, bireylerin dijital ortamda karşılaşılabilecekleri risklere dair algılarının da yükselmesine neden olmakla birlikte, bu algının her zaman koruyucu davranışlara dönüşmediği gözlemlenmektedir (Ektiricioğlu ve ark., 2020a; Ektiricioğlu ve ark., 2020b; Körelçiner, 2018). Yani, ergenler sosyal medyada daha fazla vakit geçirdikçe risklerin farkına varmakla birlikte, bu risklere karşı uygun önlemler alma konusunda yetersiz kalabilmektedirler.

Ergenlerin sosyal medya platformlarında aşırı zaman geçirmesi, çevrimiçi ortamda tanımadıkları kişilerle iletişim kurma, kişisel bilgilerini kontrolsüz şekilde paylaşma, uygunsuz ve zararlı içeriklere maruz kalma, siber zorbalık ve siber taciz gibi çeşitli risklerle karşı karşıya kalmalarına zemin hazırlamaktadır (Körelçiner, 2018). Bu durum, ergenlerin risk algısının artmasına rağmen, riskli davranışlardan uzak durmalarını zorlaştırmakta; zira sosyal medya bağımlılığı, bireyin eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkileyerek, risklere karşı savunmasız kalmasına yol açmaktadır (Andreassen, 2015).

Ayrıca sosyal medya bağımlılığı, ergenlerin akran ilişkileri ve sosyal çevrelerinde bozulmalara neden olmakta, sosyal izolasyonun derinleşmesine sebep olmaktadır (Andreassen, 2015). Sosyal izolasyon ve psikolojik sıkıntılar, ergenlerin duygusal dengesini zayıflatmakta ve bu da riskli davranışlara yönelmelerini kolaylaştırmaktadır. Akademik başarının düşmesi ise, ergenlerin

kendilerine olan güvenini azaltarak sosyal medya platformlarına daha fazla yönelmelerine ve böylece bağımlılık döngüsünün devam etmesine yol açmaktadır (Kuss & Griffiths, 2017). Bu kısır döngü, ergenlerin sanal dünyadaki risk algısını yükseltmekle birlikte, aynı zamanda bu risklere karşı etkili korunma mekanizmaları geliştirmelerini engellemektedir.

Teorik açıdan bakıldığında, Davis'in (2001) Patolojik İnternet Kullanımı Modeli, sosyal medya bağımlılığı ile risk algısı arasındaki bu karmaşık ilişkiyi anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Model, bireylerin psikolojik problemlerinin (örneğin düşük benlik saygısı, sosyal kaygı) internet bağımlılığına yol açtığını ve bunun sonucunda olumsuz çevrimiçi deneyimlerle karşılaşma riskinin arttığını belirtmektedir. Bu durum ergenlerin çevrimiçi risklere karşı daha savunmasız olmalarına neden olmaktadır. Epidemiyolojik çalışmalar da, ergenlerin yaklaşık %15-20'sinin sosyal medya bağımlılığı belirtileri gösterdiğini ve bu grubun riskli dijital davranışlarda bulunma olasılığının anlamlı biçimde yüksek olduğunu göstermektedir (Kuss & Griffiths, 2017; Kuss, & Griffiths, 2015; Tokunaga, 2017). Bu veriler, sosyal medya bağımlılığının ergenlerin sanal dünya risk algısı ile doğrudan ve dolaylı ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

5. Hemşirelik Bakımında Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sanal Dünya Risk Algısı

Günümüzde ergenlerin dijital teknolojileri yoğun bir şekilde kullanmaları, sosyal medya bağımlılığı ve sanal dünyada karşılaşılacak risklerin artmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda hemşireler, özellikle okul sağlığı hemşireleri, ergenlerin sosyal medya bağımlılığını önleme ve sanal dünyadaki risklerden korunmalarına yönelik kritik roller üstlenmektedir (Avşar & Alkaya, 2018). Hemşirelik uygulamalarında dijital medya kullanımı ve risk

algısının yönetilmesi, ergenlerin sağlıklı gelişim süreçlerinin desteklenmesinde önemli bir bileşen haline gelmiştir.

Çocuk ve okul sağlığı hemşirelerinin, ergenleri sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyanın olumlu ve olumsuz etkileri, güvenli internet kullanımı ve sanal dünyada karşılaşılabilecek riskli davranışlardan korunma yolları konusunda bilgilendirmeleri gerekmektedir (Ünal & Küçük, 2022). Bu bilgilendirme süreci hemşirelerin sadece hastalıkların tedavisinde değil, koruyucu sağlık hizmetlerinin sunulmasında da aktif bir rol üstlenmesini sağlamaktadır.

Çocuk hemşireliği uygulamalarında yapılması önerilen başlıca müdahaleler şunlardır:

- **Ergenlerin sosyal medya kullanım sürelerinin izlenmesi:** Sosyal medya kullanım sürelerinin kontrol altında tutulması, bağımlılık gelişimini önlemek için önemlidir. Hemşirelerin bu konuda aileleri bilgilendirmesi ve kullanım süresine yönelik farkındalık kazandırması gerekmektedir (Uysal ve ark., 2018).
- **Ailelere sosyal medya bağımlılığı ve sanal dünya riskleri hakkında eğitim verilmesi:** Ailelerin dijital ebeveynlik becerilerinin geliştirilmesi, ergenlerin sanal ortamdaki risklerden korunmasında etkili bir yöntemdir. Hemşireler, ailelere bağımlılığın belirtileri, riskli davranış türleri ve güvenli internet kullanımı hakkında danışmanlık yapmalıdır (Ünal & Küçük, 2022).
- **Ergenlerin sosyal etkinliklere, spor aktivitelerine ve hobi alanlarına yönlendirilmesi:** Sosyal medya bağımlılığı ile mücadelede, ergenlerin çevrimdışı sosyal etkileşimlerini artıracak aktivitelere yönlendirilmesi,

bağımlılık davranışlarını azaltmada koruyucu bir etki sağlamaktadır (Andreassen, 2015).

- **Okul rehberlik servisi, psikolojik danışmanlar ve ebeveynlerle iş birliği içinde multidisipliner çalışmalar yapılması:** Hemşirelerin okul rehberlik servisleri ve psikolojik danışmanlarla iş birliği içinde çalışması, ergenlerin riskli davranışlarının erken dönemde belirlenmesi ve gerekli yönlendirmelerin yapılması açısından önem taşımaktadır (Avşar & Alkaya, 2018).

Bu müdahalelerin uygulanması, ergenlerin sosyal medya kullanımı ile ilişkili risk faktörlerinin kontrol altına alınmasını, dijital ortamlardaki olası zararların en aza indirilmesini ve psikososyal sağlığın korunmasını desteklemektedir. Ayrıca hemşirelerin ergenlerle etkili iletişim kurarak sosyal medya bağımlılığı ve sanal dünya riskleri konusundaki farkındalığı artırması, ergenlerin dijital ortamlarda daha güvenli davranışlar geliştirmelerine katkı sağlamaktadır.

Gelişen teknoloji ile birlikte ergenlerin dijital dünyada karşılaştıkları risklerin çeşitliliği ve boyutu artarken, hemşirelerin koruyucu ve önleyici rollerinin önemi daha da belirgin hale gelmektedir. Bu nedenle hemşirelerin dijital sağlık okuryazarlığı konusunda sürekli eğitim almaları, dijital riskleri tanımada yetkinlik kazanmaları ve aileleri bu konuda bilinçlendirmeleri gerekmektedir. Böylelikle hemşirelik bakımı, ergenlerin sadece fiziksel sağlıklarını değil, dijital dünyada karşılaşılabilecekleri psikososyal risklerden korunmalarını da sağlayarak bütüncül bir sağlık yaklaşımı sunabilir.

6. Sonuç ve Öneriler

Ergenlik dönemi, bireylerin kimlik geliştirme, akran ilişkileri kurma ve sosyal destek arayışının ön planda olduğu, bu nedenle sosyal medya kullanımının yoğunlaştığı kritik bir gelişimsel süreçtir. Sosyal medya, ergenlerin bu ihtiyaçlarını karşılamada çeşitli fırsatlar sunmasına karşın, aşırı ve kontrolsüz kullanım durumlarında psikososyal uyumu olumsuz etkileyebilmekte ve bağımlılık riskini artırmaktadır. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı ile sanal dünyada karşılaşılan risklerin birbirini tetikleyen ve karmaşık bir etkileşim içerisinde ilerlediği görülmektedir. Ergenlerin dijital ortamda güvenli davranışlar geliştirmeleri, sosyal medya kullanımlarını sağlıklı sınırlar çerçevesinde sürdürebilmeleri için dijital okuryazarlık, öz denetim ve bilinçli kullanım becerilerinin desteklenmesi gerekmektedir. Ayrıca, dijital ortamlarda karşılaşılabilecek risklere yönelik farkındalığın artırılması, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının kontrol altına alınması ve bağımlılık belirtilerinin erken dönemde tespit edilerek gerekli müdahalelerin yapılması, olumsuz etkilerin önlenmesi açısından önem taşımaktadır. Bu süreçte eğitimciler, aileler ve sağlık profesyonellerinin iş birliği içerisinde yürütecekleri programlar; ergenlerin sosyal medya bağımlılığını azaltmalarına, risk algılarını koruyucu davranışlara dönüştürmelerine ve dijital ortamda güvenli bir şekilde varlık göstermelerine katkı sağlayacaktır. Böylece, ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılarken psikososyal uyumlarını desteklemek ve dijital ortamlarda maruz kalabilecekleri riskleri en aza indirmek mümkün olacaktır. Sosyal medya bağımlılığı, ergenlerin psikososyal gelişimini olumsuz etkileyebilecek önemli bir risk faktörü olup, hemşirelik bakımında ele alınması gereken öncelikli konular arasındadır.

Bu bağlamda konuya ilişkin aşağıdaki öneriler verilebilir;

- Okullarda sosyal medya bağımlılığı ve sanal riskler konusunda farkındalık çalışmaları yapılmalıdır.
- Ergenlerin sosyal medya kullanım süresi sınırlandırılmalı, sosyal becerilerini artıracak etkinlikler teşvik edilmelidir.
- Ergenlerle çalışan hemşireler, ergenlerin sosyal medya bağımlılığını tanımlayabilmek için düzenli taramalar yapmalı ve erken dönemde müdahale edebilmelidir.
- Ailelerin sosyal medya kullanımı ve sanal dünya riskleri konusunda bilgilendirilmesi sağlanmalıdır.
- Gelecek araştırmalarda sosyal medya bağımlılığının sanal dünya risk algısı üzerindeki etkisi nitel yöntemlerle derinlemesine incelenmelidir.
-

Kaynaklar

Altun, A., & Karataş, K. (2021). Teknoloji bağımlılığı ve ergenler. *Journal of Youth Studies*, 12(3), 45-60.

UNICEF. (2024). Adolescents statistics. Retrieved from [unicef.org](https://www.unicef.org).

Bütüner, T. et al. (2022). Sosyal medya bağımlılığı ve risk algısı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 25(1), 22-35.

WHO. (2024). Adolescent health. Retrieved from [who.int](https://www.who.int).

TÜİK. (2021). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu.

Güney, E., & Taştepe, M. (2020). Pandemi sürecinde sosyal medya bağımlılığı. *COVID-19 ve Toplum*, 1(1), 21-28.

Güler, D., & Altay, N. (2024). Ergenlik dönemi ve sağlık. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 33(1), 11-20.

Santrock, J. W. (2023). *Adolescence* (18th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Subrahmanyam, K., & Smahel, D. (2011). *Digital youth: The role of media in development*. New York: Springer.

Altun, H., & Karataş, H. (2021). Z kuşağı ve dijital dünya: Sosyal medya kullanımı üzerine bir inceleme. *Journal of Digital Social Research*, 3(2), 45-59.

Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>

Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*,

140(Supplement 2), S67-S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>

Yeşilay. (2017). Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti.

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., & Song, L. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), Article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

Gümüş, H. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 609-629. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0051>

Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton.

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

Odacı, H., & Kalkan, M. (2020). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik etkileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(57), 93-107.

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>

Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological Science*, 27(7), 1027-1035. <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>

Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635-654.

Vannucci, A., & McCauley Ohannessian, C. (2019). Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1469-1493. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01060-9>

Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158-170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 1284-1306.

Ektiricioğlu, Ö., Yıldız, M., & Korkmaz, O. (2020a). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 25-42.

Ektiricioğlu, G., et al. (2020b). Ergenlerde dijital bağımlılıklar ve riskler. *Turkish Journal of Pediatrics*, 62(4), 529-536.

Körelçiner, M. (2018). Z kuşağı ergenlerinin sanal dünya kullanımı ve riskleri. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 21(2), 89-101.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Tokunaga, R. S. (2017). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>

Uysal, H., et al. (2018). Okul hemşireliğinde ergen sağlığı. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 93-101.

Ünal, S., & Küçük, L. (2022). Ergenlerde teknoloji bağımlılığına hemşirelik yaklaşımları. *Hemşirelik Forumu*, 19(1), 52-60.

Avşar, G., & Alkaya, S. A. (2018). Ergen sağlığında hemşirelik yaklaşımları. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(2), 134-142.

ERGENLİK, BAĞIMLILIK VE BAKIM

ÇOCUK HEMŞİRELİĞİNDE
DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIKLAR

