

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

MUSTAFA TALHA ÇAĞLAYAN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Hülya Arslantaş

AYDIN - 2022

TEŞEKKÜR

Tez çalışma sürecim boyunca her aşamada beni destekleyen, bana yol gösteren, sadece bilgi ve deneyimleriyle değil empati ve hoşgörüsüyle de yanımda olan değerli tez danışmanı hocam Sayın Prof. Dr. Hülya Arslantaş'a çok teşekkür eder, çalışmamızın alanımıza yararlı olmasını dilerim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca, bilgi ve deneyimleri ile desteklerini her zaman yanımda hissettiğim Sayın; Prof Dr. Fatma Demirkıran, Dr. Öğr. Üyesi Mehtap Kızılkaya ve Dr Öğr. Üyesi Hatice Öner, Arş. Gör. Cihan Kocairi hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Tez çalışma sürecim boyunca bilgi ve deneyimleriyle yol gösteren ve ne zaman olursa olsun yardım eden hocam Prof. Dr. Zekiye Karaçam'a teşekkür ederim.

Anket çalışmama katılan sevgili Aydın Adnan Menderes Üniversitesi öğrencilerine çok teşekkür ederim.

Bu yoğun tempom içerisinde benim yanımda olan ve desteklerini esirgemeyen, çalışma şartlarında kolaylık sağlayan Söke Fehime Faik Kocagöz Devlet Hastanesi yönetimine, ortopedi servisindeki çalışma arkadaşlarıma çok teşekkür ediyorum.

Ayrıca her aşamada yanımda olan, maddi manevi desteklerini esirgemeyen arkadaşlarım Dila Ege'ye ve Abdullah Yurdakul'a çok teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca maddi ve manevi desteklerini eksik etmeyen aileme emekleri için minnettarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
ÖZET	xi
ABSTRACT	xiii
1.GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Ergenlik	3
2.2. Bağımlılık	4
2.3. Ergenlerde Bağımlılık	6
2.4. Teknoloji Bağımlılığı	8
2.4.1. İnternet Bağımlılığı	9
2.4.2. Sosyal Medya	13
2.4.3. Sosyal Medya Bağımlılığı	15
2.4.4. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı	17
2.4.5. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	18
2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler	19
2.5.1. Sosyal Medya ve Yaş	19
2.5.2. Sosyal Medya ve Cinsiyet	19
2.5.3. Sosyal Medya ve Kullanım Amacı	20
2.5.4. Sosyal medya ve Kullanım Sıklığı	21
2.5.5. Sosyal Medya ve İlişkiler	22

2.5.6. Sosyal Medya ve Zararlı Madde Kullanımı.....	24
2.5.7. Sosyal Medya ve Depresyon.....	26
2.5.8. Sosyal Medya ve Yalnızlık	27
2.5.9. Sosyal Medya ve İntihar	28
2.6. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Ülkemizde Yapılmış Çalışmalar.....	29
2.7. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar.....	30
3. GEREÇ VE YÖNTEM	31
3.1. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	31
3.3.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	31
3.2. Araştırma Tipi.....	32
3.4. Araştırmaya Katılma Kriterleri	32
3.5. Araştırmadan Dışlama Kriterleri.....	32
3.6. Veri Toplama Aşaması.....	32
3.7. Araştırmada Veri Toplama Araçları.....	32
3.7.1. Sosyodemografik Özellikler ve Sosyal Medya Kullanımıyla İlgili Veri Formu	33
3.7.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu.....	33
3.7.3. Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	34
3.7.4. Beck Depresyon Ölçeği	34
3.9. Araştırmanın Etik Yönü	35
4.BULGULAR	36
5.TARTIŞMA.....	59
5.1. Üniversite Öğrencilerinin SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Tartışılması	59
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamaları Karşılaştırılmasının Tartışılması.....	59

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Okul Özelliklerine Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması.....	61
5.4. Öğrencilerin Ebeveynleri ile İlgili Özelliklere Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması.....	61
5.5. Üniversite Öğrencilerinin Aile ve Arkadaş İlişkilerine Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması	62
5.6. Üniversite Öğrencilerinin Psikiyatrik Durumlarına Göre SMBÖ-YF Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması.....	63
5.7. Üniversite Öğrencilerinin Madde Kullanım Alışkanlıklarına Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması	64
5.8. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya İçin Para Harcama Alışkanlıklarına Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması.....	65
5.9. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Özelliklerine Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması	66
5.10. Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Sosyal Medya Platformuna Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması.....	68
5.11. Üniversite Öğrencilerinin SMBÖ-YF Puan Ortalamalarına Göre BDÖ Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması	70
5.12. Üniversite Öğrencilerinin SMBÖ-YF Puan Ortalamalarına göre GKKÖ Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması	71
5.13. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlişkili Durumlarının Stepwise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarına Göre Tartışılması.....	72
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	74
6.1. Sonuçlar	74
6.2. Öneriler.....	75
KAYNAKLAR.....	76
EKLER.....	104
Ek 1. Sosyodemografik ve Sosyal Medya Kullanımıyla İlgili Veri Formu	105
Ek-2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu.....	108

Ek-3. Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	110
Ek-4. Beck Depresyon Ölçeği	112
Ek 5. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Onayı	115
BİLİMSEL ETİK BEYANI	116
ÖZGEÇMİŞ.....	117



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

APA: American Psychiatric Association

BDI: Beck Depression Inventory

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

BESYO: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksek Okulu

CASA: Columbia Üniversitesi Ulusal Bağımlılık ve Madde Suistimali Merkezi

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

FAD: Facebook Addiction Disorder

FmRI: Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme

FoMO: Fear of Missing Out

GKK: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

GKKÖ: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

LSD: Liserjik Asid Dietilamid

SMAS-AF: Social Media Addiction Scale Adult Form

SMBÖ-YF: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu

WWW: World Wide Web

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerinin dağılımı	36
Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin okul özelliklerinin dağılımı	37
Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin ebeveynleri ile ilgili özelliklerinin dağılımı	38
Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin aile ve arkadaş ilişkileri ile ilgili özelliklerinin dağılımı ..	39
Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin psikiyatrik durumları ile ilgili özelliklerinin dağılımı.....	40
Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin madde kullanım alışkanlıkları ile ilgili özelliklerinin dağılımı	41
Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile ilgili özelliklerinin dağılımı..	43
Tablo 8. Üniversite öğrencilerinin SMBÖ-YF, GKKÖ, BDÖ min-max değerleri ve puan ortalamaları	44
Tablo 9. Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması	45
Tablo 10. Üniversite öğrencilerinin okul özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması	46
Tablo 11. Üniversite öğrencilerinin ebeveynleri ile ilgili özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması	47
Tablo 12. Üniversite öğrencilerinin aile ve arkadaş ilişkilerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması	48
Tablo 13. Üniversite öğrencilerinin psikiyatrik durumları ile ilgili özelliklere göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması	49
Tablo 14. Üniversite öğrencilerinin madde kullanım alışkanlıklarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması	50
Tablo 15. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya para harcama alışkanlıklarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması	51
Tablo 16. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması	53

Tablo 17. Üniversite öğrencilerinin kullandığı sosyal medya platformlarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	55
Tablo 18. Üniversite öğrencilerinin BDÖ ve GKKÖ puan ortalamalarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	56
Tablo 19. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili durumlarının stepwise çoklu doğrusal regresyon analizine göre sonuçları.....	58



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Çağlayan M.T. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Programı Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2022.

Amaç: Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve etkileyen faktörleri belirlemek amacı ile tanımlayıcı bir araştırma olarak yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmanın evrenini Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde eğitim gören 21889 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemi ise 448 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada veri toplamak için Sosyodemografik özellikler ve Sosyal Medya Kullanımıyla İlgili Veri Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirmesinde; tanımlayıcı istatistiksel analizler, bağımsız gruplarda t testi, Mann Whitney-U, ANOVA, Kruskal Wallis testleri, Pearson Korelasyon Testi ve Stepwise Çoklu Regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma kapsamında görüşleri alınan üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri incelendiğinde; % 62.7'sinin (n=281) kadın, % 37.3'ünün (n=167) erkek olduğu, yaş ortalamalarının 20.69 ± 1.80 olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sosyal medya kullanımı ile ilgili özellikleri incelendiğinde; % 64.8'inin (n=290) günde 3 saat ve daha fazla sosyal medya kullandığı, % 50.9'unun (n=228) video izleme ve müzik dinleme amacıyla sosyal medya kullandığı, en çok kullanılan sosyal medya uygulamalarının % 98.2 Whatsapp (n=440), % 91.1 Instagram (n=408) ve % 88.4 Youtube (n=396) olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamasının 53.83 ± 12.81 olduğu tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Yaş ve SMBÖ-YF puanı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ve yaş arttıkça SMBÖ-YF puanı azalmaktadır ($p < 0.05$). Ayrıca, annenin sosyal medya kullanımı arttıkça öğrencilerin SMBÖ-YF puanı artmaktadır ($p < 0.05$). Uyuşturucu madde kullanan öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalaması kullanmayanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

Öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklığı ve tek oturumda sosyal medya kullanım süresi arttıkça SMBÖ-YF puanı artmaktadır ($p<0.01$). Günün her saati sosyal medya kullananların SMBÖ-YF puan ortalaması, günün belirli saatlerinde sosyal medya kullananlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$). Sosyal medya uygulamalarına giriş için akıllı telefon kullananlar kullanmayanlara göre daha fazla SMBÖ-YF puan ortalamasına sahiptir ($p<0.05$). Sosyal medyayı paylaşmada bulunmak amacıyla kullananlar paylaşmada bulunma amacıyla kullanmayanlara göre daha fazla SMBÖ-YF puan ortalamasına sahiptir ($p<0.01$). Ek olarak araştırmaya katılan öğrencilerden Instagram, Snapchat, Spotify, Twitter ve Tinder uygulamalarını kullananların kullanmayanlara göre daha fazla SMBÖ-YF puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Araştırmaya katılan öğrencilerin SMBÖ-YF puanları ile BDÖ puanları arasında pozitif yönde zayıf düzeyde, SMBÖ-YF puanları ile GKKÖ puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<0.01$).

Sonuç: Bu çalışmada, çalışmaya katılan kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu, yaş arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin azaldığı, sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığı, annenin sosyal medya kullanım süresi arttıkça öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığı, uyuşturucu madde kullanan öğrencilerin kullanmayan öğrencilere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılık düzeyine sahip olduğu, paylaşmada bulunmak amacıyla sosyal medya kullananların paylaşmada bulunmak amacıyla sosyal medya kullanmayanlara göre daha yüksek sosyal medya bağımlılık düzeyine sahip olduğu, sosyal medya uygulamalarına giriş için akıllı telefon kullananların kullanmayanlara göre daha fazla sosyal medya bağımlılık düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Instagram, Snapchat, Spotify, Twitter ve Tinder uygulamalarını kullananların kullanmayanlara göre daha fazla sosyal medya bağımlılık düzeyine sahip olduğu, depresyon seviyesi ve gelişmeleri kaçırma korkusu seviyesi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak, sosyal medya bağımlılığının artmasında en güçlü 3 etkenin sırasıyla GKKÖ puanı, günlük 3 saatten fazla sosyal medya kullanımı ve BDÖ puanı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Ergenlik, İnternet, Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı

ABSTRACT

SOCIAL MEDIA ADDICTION IN UNIVERSITY STUDENTS AND FACTORS AFFECTING

**Çağlayan M.T., Adnan Menderes University, Institute of Medical Sciences,
Psychiatric and Mental Health Nursing, Nursing Program Master Thesis, Aydın, 2022.**

Objective: This study is carried out as a descriptive research with the aim of identifying social media addiction and factors affecting in terms of university students.

Material and Methods: Population of the research consists of 21889 students from Aydın Adnan Menderes University. Sociodemographic and Social Media Usage Data Form, Social Media Addiction Scale - Adult Form (SMAS-AF), Beck Depression Inventory (BDI) and Uskudar Fear of Missing Out Scale are used with the aim of collecting data within the scope of this study. In evaluation of data, descriptive statistical analysis, Pearson Correlation Test, independent samples t-test, Mann Whitney-U test, ANOVA test, Kruskal Wallis test and Stapwise Multiple Regression Analysis are used.

Results: When socio-demographic characteristics of high-school students, whose opinions were received, are considered; 64.2% (n=251) were female, % 37.3 (n=167) were male and their age average was 20.69 ± 1.80 . When the characteristics of the students regarding the use of social media are examined; 64.8% (n=290) use social media for 3 hours or more a day, 50.9% (n=228) use social media for watching videos and listening to music, the most used applications are 98.2% Whatsapp (n=440), 91.1% Instagram (n=408) and 88.4% Youtube (n=396). The mean score obtained from the SMAS-AF was found to be 53.83 ± 12.81 . It was found that the SMAS-AF mean scores of female students were statistically significantly higher than male students ($p < 0.05$). The relationship between age and SMAS-AF mean score is statistically significant, and the SMAS-AF score decreases as age increases ($p < 0.05$). In addition, as the mother's use of social media increases, the students' SMAS-AF scores increase ($p < 0.05$). SMAS-AF mean scores of students who use drugs were found to be statistically significantly higher than those who did not use drugs ($p < 0.05$). As students' frequency of social media use and duration of social media use in a single session increased, the SMAS-AF score increased ($p < 0.01$). The SMAS-AF mean score of those who use social media at all hours of the day is statistically significantly higher than those who use social

media at certain times of the day ($p<0.05$). Those who use smartphones to access social media applications have a higher SMAS-AF mean score than those who do not ($p<0.05$). Those who use social media to sharing have a higher SMAS-AF mean score than those who do not use social media to sharing ($p<0.01$). In addition, it was determined that the students who participated in the research who used Instagram, Snapchat, Spotify, Twitter and Tinder applications had a higher SMAS-AF average score than those who did not use them ($p<0.05$). It was found that there was a weak positive correlation between the students' SMAS-AF scores and their BDI scores ($p<0.01$). Similarly, There was a moderately statistically significant positive correlation between the students' SMAS-AF scores and their FoMO scores ($p<0.01$).

Conclusion: In this study, it was concluded that women participating in the research have more social media addiction than men, the level of social media addiction decreases as the age increases, and the level of social media addiction increases as the duration of social media use increases, as the mother's use of social media increases, the level of social media addiction of the students increases, students who use drugs have a higher social media addiction level than students who do not use drugs, those who use social media for sharing have a higher social media addiction level than those who do not use social media for sharing, those who use smartphones to access social media applications have a higher social media addiction level than those who do not. In addition, it was found that those who use Instagram, Snapchat, Spotify, Twitter and Tinder applications have a higher social media addiction level than those who do not, and the level of social media addiction increases as the level of depression and fear of missing out increases. Finally, it was found that the three strongest factors in the increase of social media addiction were FoMO score, social media use for more than 3 hours a day and BDI score, in order of affect.

Keywords: Addiction, Adolescence, Internet, Social Media, Social Media Addiction

1.GİRİŞ

Sosyal Medya, web 2.0 platformunu kullanan ve kullanıcı tarafından düzenlenen içeriğin oluşturulmasına ve değiştirilmesine izin veren internet tabanlı uygulamalar olarak tanımlanmaktadır (Kaplan ve Haenlein, 2010). Sosyal medya içeriği; e-posta, bloglar, mikrobloglar, sosyal ağ siteleri ve çevrimiçi çok oyunculu oyunlar gibi hizmetler de dahil olmak üzere, sosyal etkileşimi destekleyen bir dizi çevrimiçi aracı kapsayan geniş bir terim olarak kullanılmaktadır. Bu çevrimiçi araçları kullanmak için, telefon, dizüstü bilgisayar, tablet ve hatta video oyunları gibi çeşitli dijital teknolojiler kullanılabilir (Hansen, 2011).

Ergenlik dönemi, riskli davranışlar geliştirme açısından bir deneme dönemi olarak kabul edilmektedir (Volkow ve Lee, 2005). Ergenler, değişme çabası içine girerek kötü beslenme, erken cinsel ilişki, uyuşturucu madde, sigara ve alkol kullanımı gibi riskli davranışlarda bulunabilmekte ve bu da ergenlerin çeşitli bağımlılıklar geliştirmesine neden olabilmektedir (Chambers ve diğerleri, 2003).

Günümüzde maddeyle ilişkili bağımlılıkların yanı sıra kumar bağımlılığı, hiperseksüel bozukluk, internette online oyun oynama bozukluğu gibi davranışsal bağımlılıklar da psikiyatrik tanılar arasında yer almaktadır (APA, 2013; APA, 2005). Bir davranışsal bağımlılık olarak “sosyal medya bağımlılığı” psikiyatrik tanılar arasında yer almamasına rağmen araştırmalar, sosyal medya kullanımı yoluyla elde edilen keyfin yüksek düzeyde bağımlılığa neden olan güçlü bir kullanım alışkanlığı geliştirdiğini (Limayem ve Cheung, 2011; Turel ve Serenko, 2012) ve ergenlerde günlük sosyal medya kullanım oranının % 90- % 92 arasında olduğunu göstermektedir (Pew Research Center, 2015; Pew Research Center, 2014; Dahlstrom ve diğerleri, 2011). Ayrıca sosyal medya aşırı kullanımının ergenlerin sosyal çevre ile olan ilişkilerini olumsuz etkilediği (Milani ve diğerleri, 2009), aile içi etkileşimi azalttığı (Yen ve diğerleri, 2007), okul başarısını düşürdüğü (Sarıçam, 2015; Bedir, 2016), ergenlerin şiddet ve saldırganlık hakkındaki bilgi, tutum ve davranışlarını olumsuz yönde etkilediği (Strasburger, 2006), romantik ilişkilerde daha fazla kıskançlığı neden olduğu (Fox ve Moreland, 2015), depresif ruh haline katkıda bulunduğu (Wang ve diğerleri, 2018) görülmektedir.

Ergenler ile yapılan bu çalışmaların artması önem arz etmektedir. 19 Nisan 2011 yılında yayınlanan Hemşirelik Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik'e göre, Toplum Ruh Sağlığı Hemşiresinin görev ve sorumlulukları arasında ergenlere, aileye ve topluma danışmanlık yapma sorumluluğu vardır (T. C. Sağlık Bakanlığı, 2011). Ayrıca, T. C. Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planına göre, psikiyatri hemşireleri çocuk ve ergenlere yönelik toplum ruh sağlığı hizmetlerinin yürütülmesinde sağlık ekibinin önemli bir parçasıdır (T. C. Sağlık Bakanlığı, 2011). Bu bağlamda hemşirelerin görevleri içerisinde madde bağımlılığının ve bağımlılığın her çeşidini en aza indirmek ve ergenin iyi bir ruh sağlığına sahip olmasına zemin hazırlamak sayılabilir.

Çalışma sonuçlarının, toplum ruh sağlığı merkezleri, gençlik evleri ve eğitim kurumlarındaki rehberlik ve psikolojik danışma servisleri aracılığı ile ergenlerde sosyal medya bağımlılığının zararlı etkilerini önlemek ve ruh sağlığını iyileştirmek amacıyla ergene planlanan uygulamalara katkı vermesi amaçlanmaktadır.

Bu nedenlerden dolayı bu çalışma ile ergenlik çağının son evresinde bulunan 18-22 yaş aralığındaki üniversitesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı, bağımlılığı ve bunları etkileyen faktörler araştırılmıştır. Araştırmada; "Sosyal medya kullanım sıklığı sosyal medya bağımlılığını etkilemekte midir? Sosyal medya bağımlılık seviyesi demografik özelliklerden etkilenmekte midir? Kullanılan sosyal medya platformaları ile sosyal medya bağımlılığı seviyesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında, sosyal medya bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? sorularına cevap aranmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Ergenlik

İnsan hayatını yaşla ilgili olarak dönemlere ayırdığımızda kabataslak bir sınıflama yapmamız mümkündür. Bu dönemleri; hayatın oluşmaya başladığı “ana rahmi dönemi”, dil öğrenme ve kodlama yeteneklerinin geliştiği bebeklik dönemi, yoğun öğrenme ile karşılaşılan çocukluk dönemi, kişiliğin oluştuğu ergenlik dönemi, kişinin her anlamda geliştiği gençlik dönemi, çabaların karşılığının alındığı olgunluk dönemi ve son olarak 64 yaş ve sonrası olan, bilgelik dönemi olarak tanımlayabiliriz (Durmuş ve Ceylan, 2005). Ergenlik farklı kaynaklarda farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Ergenlik; biyolojik, psikolojik, bilişsel ve sosyal alanlarda değişimin olduğu, cinsiyet özelliklerinin kazanılmaya başlandığı, soyut düşüncelerin belirginleştiği ve sorumluluk alınmaya başlandığı geçiş dönemi olarak ifade edilirken (Senemoğlu, 1997; Selçuk, 2004), UNESCO’ya göre ergenlik; serbestlik isteğinin harekete, utangaçlığın da cesarete yerini bıraktığı dönem olarak tanımlanmıştır (Balat ve Akman, 2006). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 10-19 yaş grubu “ergen” yaş grubu olarak, 15-24 yaş grubu ise “genç” yaş grubu olarak nitelendirilmektedir (WHO, 2005). Adölesan ve gençlik dönemlerine ait yaşların kesişmesi nedeniyle de 10-24 yaş grubu “genç insanlar” olarak isimlendirilir. Ayrıca ergenlik dönemi, erken (11-14 yaş), orta (14–17 yaş) ve geç (17-22 yaş) ergenlik olarak sınıflandırılmaktadır. Bu dönem hem zihinsel hem de bedensel gelişim aşamalarının bulunduğu bir dönemdir. Birey, ergenlik döneminden geçtikten ve cinsel olgunluğa eriştikten sonra kendisi ile ilgili zihinsel değişikliklerin anlamları ile uğraşabilmekte ve bu değişiklikler sonucunda kendini yeniden şekillendirebilmektedir. Yaşları 17 ile 22 arasında olan ergenler, kendi değerleri ve ideallerine olan güvenlerinde önemli değişimler yaşayabilmektedirler. Bu dönemin sonunda yetişkinliğe tam olarak ulaşamamış olmasına rağmen, bireyler artık genç değildir ve kaygıları genellikle kişisel yetişkinlik hedefleri hakkında olmaktadır (Gilmore ve Meersed, 2014).

2.2. Bağımlılık

Bağımlılık, anlam olarak oldukça geniş bir kavramdır. Sözcük anlamı olarak; birey ve nesne arasında, bireyin seçimiyle başlayan ve süreklilik özelliği taşıyan çok boyutlu bir ilişkidir. Genel anlamı ile bağımlılık; bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek veya bir başka iradenin güdümü altına girme durumu olarak tanımlanmaktadır (Uzbay, 2009). Bireylerin bir konu, bir olay, bir nesne ya da bir araca gereğinden fazla, günlük yaşamını etkileyecek boyutta, ilişki ve iletişimlerine tesiri dokunacak biçim ve boyutta zaman ayırması, bağlılık sergilemesi de bir tür bağımlılık olarak değerlendirilebilmektedir (Aktan, 2018). Kuhar (2014) bağımlılığı; *“Sürekli uyuşturucu aramak, planlanandan daha fazla almak, herhangi sıkıntı verici bir duygu ve belirgin olumsuz sonuçlar olmamasına rağmen, uyuşturucularla ilgili sorun yaşamak.”* olarak tanımlamıştır. Bağımlılık dendiği zaman akla ilk önce ilaç tanımına da uyan bazı kimyasal veya bitkisel maddelere duyulan bağımlılık gelir. Bununla beraber günümüzde “alveriş bağımlılığı”, “internet bağımlılığı”, “kumar bağımlılığı”, “seks bağımlılığı” ve “yeme-içme bağımlılığı” gibi tıbbi yardım gerektiren başka bağımlılık türleri de vardır (Uzbay, 2009).

Yapılan bir araştırmada, 1 aylık dönem içinde Amerika Birleşik Devletleri’nde (ABD) 200.000 kişinin eroin, 800.000 kişinin amfetamin ve muadillerini tükettiği görülmüştür. Ayrıca aynı araştırmada, 1.500.000 kişinin kokain, 10.000.000 kişinin esrar, 11.000.000 kişinin alkol, 61.000.000 kişinin nikotin ve 130.000.000 kişinin kafein tükettiği/kötüye kullandığı saptanmıştır (Nash, 1997).

Uluslararası Hastalık Sınıflandırılması Tanı Ölçütleri Kitabı’nda (ICD-11) bağımlılık; alkol bağımlılığı, cannabioide (esrar ve türevleri) bağımlılığı, opioid bağımlılığı, sedatif-hipnotik-anksiyolitik bağımlılığı, uyarıcı madde (amfetamin ve türevleri) bağımlılığı, halüsinojen bağımlılığı, nikotin bağımlılığı, uçucu madde bağımlılığı, ketamin/fensiklidin bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar olarak kategorize edilmektedir. Davranışsal bağımlılık olarak sadece “kumar bağımlılığı” psikiyatrik tanıları arasında bulunmaktadır (WHO, 2021).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM), madde kullanımına DSM-I ve DSM-II’de kısıtlı bir şekilde yer vermiştir (American Psychology Association [APA], 1952; APA, 1968). DSM-III ise ilk kez madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığını ayrı ayrı tanımlamış, fizyolojik bağımlılık belirtilerinin saptanarak bağımlılık tanısı konması gerekliliğini tartışmıştır (APA, 1980).

DSM-IV ile birlikte madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı tanılarına sistematik bir yaklaşım getirilmiştir (APA, 1994). DSM-IV'te madde kullanımı ile ilgili bozukluklar; alkol, nikotin, esrar, kafein, halüsinojenler, inhalanlar, opiyatlar, sedatif-hipnotik ve anksiyolitikler, stimülanlar (amfetamin, kokain vb.) ve diğer bağımlılıklar şeklinde sınıflandırılmıştır.

DSM IV'te tanımlanan bağımlılık ölçütleri sadece kimyasal maddeler için belirlenmiş ve davranışsal bağımlılıkları içermemektedir. Kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar DSM IV'te "dürtü kontrol bozuklukları" olarak değerlendirilmiştir. İlk defa davranışsal bağımlılık olarak "kumar oynama bozukluğu" DSM-5'de tanımlanmıştır. Aynı zamanda online oyun oynama bozukluğunun araştırılması önerilmiştir. Kumar oynama davranışında, madde bağımlılığındaki gibi bir ödül süreci vardır. Kumar oynama davranışının madde kullanımı ile benzeyen belirtilere neden olduğu görülmüştür. Maddeyle ilişkili olmayan bozukluklar başlığı altında bulunan kumar oynama bozukluğu belirtilerinin, madde ile ilişkili bağımlılık bozuklukları ile benzer belirtilere neden olduğu da düşünülmektedir (APA, 2013).

Biyolojik olarak bağımlılık, beyindeki nörotransmitter maddelerden olan serotonin ve dopaminin yetersiz olmasıdır (Beard, 2005). Serotonin, ruh sağlığı dengesini korumaktan sorumlu bir kimyasal iken, dopamin uyarılma ve motivasyonu kontrol eden ödüllendirici ve zevkli deneyimler (örneğin yemek) sonucunda beyinde salınan bir kimyasaldır (Arias-Carrión ve Pöppel, 2007). Dopamin, beyin tarafından salgılanır ve bağımlılıkta önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Araştırmacılar, internet kullanımı da dahil olmak üzere belirli davranışların dopamin salınımını uyardığını ve bu salınımın bir zevk hissi yarattığını bulmuşlardır. Kişi, dopamin salınımına neden olan şeye bağımlı hale gelebilir, zevkli duyguyu yeniden yaşamak için bu davranışa tekrar tekrar girişebilir. Alkolizm ve uyuşturucu bağımlılığı da dahil olmak üzere çok sayıda bağımlılık dopamin salınımı ile ilgilidir (Nakaya, 2015). Dopamin artışına neden olabilecek ödüllendirici deneyimlerden bazıları oyun oynamak ve instagram fotoğraflarında "beğeni" ve "favori" almak için sosyal medyayı kullanmaktır. Aslında, birisi instagram gönderinizi beğendiğinde, beynimizin verdiği kimyasal tepkiler, madde kullanıldığında oluşan tepkilere çok benzerdir (Horn, 2012).

2.3. Ergenlerde Bağımlılık

Ergenlik döneminde üst-benlik gelişir, biçimlenir, renklenir ve kişisel özellikler kazanılır. İnsanda iyi-kötü, olumlu-olumsuz davranışların kökeni ve bunlara bağlı hoş olan ya da olmayan duygu durumlarının anıları, doğumla başlayan süreç içinde gelişir. Yaşam boyu doğru-yanlış, güzel-çirkin, olumlu-olumsuz gibi iki yönlü gelişen davranışlar kazanılır. İnsanın iyi ve kötü davranışları beyaz-siyah gibi birbirine zıt iki ayrı uçta bulunmaz (Yavuzer ve diğerleri, 2010). Ergenlik döneminde kazanılan ve yerleşen davranış ve tutumlar önce aile aracılığı ile daha sonra kişinin sosyal çevresinde bulunan rol modeller (örneğin; akran grubu, medya) aracılığıyla gelişir (Richter, 2009).

Ergenlik çağı evden kopma ve topluma açılma çağıdır. Ergenliğe giren bir gence evi dar gelmeye başlar. Anne ve babanın öğütlerinden ve karışmalarından usanan genç, kendini dışarı atar çünkü soluk alabildiği, özgür davranabildiği yer dış ortamdır. Evle bağları azalan genç kendini dışarıda bulur. Kendi gibi bağımsızlık arayan, aynı kaygıları taşıyan, benzer bocalamaya sahip yaşlıları ile zaman geçirir. Evinde anlaşılmadığını, kendisine değer verilmediğini, kendisine çocuk gözüyle bakıldığını sanan genç için arkadaş kümesi bir kurtuluş, bir sığınaktır (Yörükoğlu, 2007).

Ergenlik döneminde hızlı büyüme ve beden değişikliği görülür. Kişide bağımsızlık arzusu, ikilemli duygu, düşünce ve davranışlar görülür. Birey, kimlik oluşum süreci içinde çeşitli risklerle karşı karşıya kalabilmektedir. Bireyin ailesi ve arkadaşlarına karşı varlığını ispat etmeye çalışması, birey olduğunu kanıtlama çabası, bir gruba ait olma isteği bu dönemdeki özellikler içinde sayılabilir. Bir gruba ait olma isteği ve birey olma çabası da ergenin bazı riskli davranışlar geliştirmesine neden olabilmektedir. Beden imajının oluşumu, karşı cinse ve cinsellikle ilgili konulara ilginin yoğunlaşması ergenlikteki en tipik oluşumlardır (Öngören, 2020).

Ergenlik bazı gençleri diğerlerine göre daha çok etkilemektedir. Ergenliğin ilk yıllarındaki beden değişiklikleri gencin kendisiyle meşguliyetini artırır. Ergenliği zor kılan faktörler fiziksel gelişim ve cinselliğe yönelme gibi konuların ötesinde bir durumdur. Ergenin aile, arkadaş, öğretmen ve çevresinden aldığı geri bildirimlerin tümü ergenliğin zor geçmesine neden olabilir. Ergenlerin hayat tecrübeleri olmadığı için zorluklarla başa çıkma becerisi yetersiz kalabilmektedir. Yetersiz başa çıkma becerisi ergende, kendini yetersiz hissetme duygusuna neden olabilmektedir (Aydın, 2010). Gençlik döneminde değişime büyük değer atfedilirken durgunluk ve değişmezliğe karşı tepki geliştirilir. Gençliğin en yoğun psikolojik

sorunları bu değişimin engellendiği durumlarda yaşanır ve hiçbir yere ulaşılamayacağı düşünce si paniğe neden olur. Değişme çabası bazen ergenin kendisine yöneliktir ve bu amaçla türlü felsefi ve kültürel akımlara, LSD (Liserjik Asit Dietilamid), esrar gibi uyuşturucu maddelere başvurulabilir (Gençtan, 1981). Ergenlerin genellikle sağlıklı olduğu düşünülmesine rağmen madde kullanımı, kötü beslenme veya erken cinsel aktivite gibi riskli davranışlar medyanın ilgisini yoğun bir şekilde çekmeye devam eden konulardır. Ek olarak, geçtiğimiz on yıllarda, gençler arasında riskli davranışlar üzerine yapılan teorik ve deneysel araştırmalarda dikkate değer bir artış olmuştur.

Riskli davranışlar, yaşamın tek bir dönemiyle sınırlı olmasa bile bu davranışların büyük ölçüde ergenlik döneminde görülmesi bu dönemi önemli kılmaktadır. Ergenlik dönemi madde ve maddenin kullanım davranışları ile ilgili bir deneme dönemi olması nedeniyle, kronik bağımlılıklar açısından en çok risk altında olunan dönemdir (Volkow ve Li, 2005). Sigara içenlerin % 80'i 18 yaşından önce, alkol kullananların % 40'ı 15-19 yaşları arasında bu maddeleri kullanmaya başlamaktadır. Bireylerin % 30'unun ise zararlı maddelere 30 yaşından önce başladığı bildirilmiştir (Chambers ve diğerleri, 2003).

Madde bağımlılığı ise ergen, genç ve genç erişkinlerde sıklıkla görülen bir hastalıktır. Hastalığın görülme riskinin en yoğun olduğu yaş dönemi ergenliktir. Bu bilimsel gerçek çerçevesinde madde kötüye kullanımı ve bağımlılığının aynı şizofreni gibi ergenlik dönemi başlangıçlı bir hastalık olduğu düşünülmektedir. Gençlerde ve özellikle ergenlerde bu hastalığın daha yüksek oranda görülmesinin nedeni, gençlerin ergenlik döneminde ebeveynlerinin ve çevrenin koyduğu kuralları kişilik gelişiminde bir baskı olarak algılamaları ve bu dönemde risk almaya daha yatkın olmalarıdır. Bağımlılık yapıcı maddeleri pazarlayan organize suç örgütleri ve oluşumlar gençlerin bu özelliğini çok iyi bilmekte ve değerlendirmektedir (Uzbay, 2009).

2.4. Teknoloji Bağımlılığı

Özçağlayan (1998) teknolojiyi; “*Uygulamalı amaçların gerçekleştirilmesi için örgütlenen bilgi.*” şeklinde tanımlamıştır. Yaşamın hemen hemen bütün alanlarında kullanılmakta olan teknolojik araçlar, kendine uygun olan unsurlara adapte edilip geliştirilmektedirler. Teknolojinin insan yaşamını kolaylaştırdığı yönündeki inanca ek olarak teknolojinin insanı sosyal yaşamdan uzaklaştırdığı düşüncesi de tartışılmaktadır. Buradaki eleştiriler teknolojinin kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan sorunlara yönelik olmaktadır. Bu noktada da akla aşırı kullanım ya da bağımlılık gelmektedir. Toplumsal yaşam içinde bu sorunu en yoğun gördüğümüz kitle gençlerdir. Hem üniversite hem de ortaöğretim seviyesindeki gençlerin özellikle akıllı teknoloji/akıllı telefon ve bilgisayar kullanımları ciddi oranlardadır.

Teknolojik bağımlılıklar televizyon, video izleme gibi pasif bir bağımlılık şeklinde olabileceği gibi bilgisayar, telefon veya oyun konsollarında oyun oynama gibi aktif bir bağımlılık şeklinde de olabilir. Aynı zamanda teknoloji bağımlılığı günümüzün en çok tartışılan ve farklı disiplinlerin de ele aldığı bir konu olan internet bağımlılığını da içermektedir. Genellikle ilgili davranışın bağımlılık oluşturucu, uyarıcı ve pekiştirici özellikleri vardır (Griffiths, 1995). Griffiths (2000), aşırı internet kullanıcılarının aslında internet bağımlısı olmadıklarını fakat interneti başka bağımlılıklarının tatmini için ideal bir ortam olarak kullandıklarını ifade etmektedir. Dolayısıyla gerçekten internete bağımlı olanlar ile internet üzerinden başka bağımlılıklarını tatmin edenleri ayırmanın önemli olduğunu belirtmektedir.

Dinç’e göre (2015) internetin ötesinde cep telefonu, akıllı telefon uygulamaları, dijital oyunlar, televizyon gibi teknolojik aletler de ciddi anlamda gençlerimiz için tehlikeli ve bağımlılık yapıcı bir risk olarak varlığını her geçen gün pekiştirmektedir. Teknoloji bağımlılığının başlamadan engellenmesi için bağımlılığın gelişiminde ortaya çıkan 4 aşamanın takip ve kontrol edilmesi gerekmektedir. Bu aşamalar; deneysel kullanım, sosyal kullanım, operasyonel kullanım ve bağımlı kullanım olarak açıklanmıştır. Deneysel kullanım; kişinin teknolojiyi herhangi bir şekilde kullanmasını ifade etmektedir. İkinci aşama olan sosyal kullanım; kişinin çevresinde belli bir oyunu oynayan, belli bir siteye giren ya da belli bir uygulamayı devamlı ve düzenli kullanan bir arkadaş grubu varsa o gruba girmek ve o grupta kalmak için sevse de sevmese de bu teknolojileri kullanmayı sürdürmesini ifade etmektedir. Bu da gençlerde bağımlılığı başlatan sebep olarak görülebilmektedir. Operasyonel

kullanım aşamasında birey problemlerden kaçmak, sorunları unutmak, zevk almak, can sıkıntısından kurtulmak gibi amaçlarla bu teknolojilere yönelir. Bu da bu problemlerin daha da büyümesine neden olur. Yani teknoloji kullanımı problemlerin çözümü değil kısa vadede büyütücüsü, uzun vadede sebebi olmaktadır. Son aşama ise bağımlı kullanım aşamasıdır. Bu aşamada birey artık teknolojiyi kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyaç duymaz. Merak etsin ya da etmesin, sosyal çevresi bağımlı olsun veya olmasın, hayatında problemler olsun yada olmasın kişi artık bağımlıdır.

Rosen ve diğerleri (2013), "I-Disorder" terimini ortaya atmıştır. Bu terim, teknoloji kullanımı ile psikolojik sağlık arasındaki olumsuz ilişkiyi açıklamaktadır. I-Disorder, günlük medya ve teknoloji kullanımımız nedeniyle beynimizin bilgileri işleme ve dünyayla ilişki kurma yeteneğindeki değişiklikleri içermektedir. Mazer ve Ledbetter (2012) araştırmasında, kompulsif internet kullanımının baş ağrısı, karın ağrısı ve göz problemleri gibi fiziksel semptomları öngördüğünü ortaya koymuştur.

2.4.1. İnternet Bağımlılığı

Bilişim alanındaki gelişmeler çok yönlü etkileşime olanak veren “internet” kavramının doğmasına sebep olmuştur (Negiz ve Usta, 2018). İnternet, birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlı olduğu, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır. İnternet, dünyayı saran ağ anlamına gelen “World Wide Web”’in kısaltması olarak “www” ile simgelenir. Web ise son yıllarda yazılım firmalarının geliştirdikleri araçlar sayesinde yazı, resim, ses ve animasyonlar ile filmlerin birleştiği, görsel ve işitsel ağırlıklı bir ortam hâline gelmiştir. Bu da bilgilerin daha kolay erişilebilir, daha estetik ve etkileşimli bir arabirim yardımıyla kullanıcıya sunulmasını sağlamaktadır. Bu ağın en büyük özelliklerinden biri, bağlı olan bilgisayarların farklı marka ve farklı işletim sistemleri kullanabiliyor olmasına rağmen birbirleriyle iletişim kurabiliyor olmasıdır (Dede, 2004).

Feinger (2015) internet bağımlılığını; *“Kişinin bilgisayar kullanımı üzerindeki kontrolünü kaybetmesi ve sanal dünyada çok fazla zaman geçirerek geri kalan her şeyi ihmal etmesi.”* olarak tanımlamıştır. Bazı durumlarda internet kullanıcıları, çevrimiçi olarak harcanan zamanı kontrol edemezler, bu da aile ve arkadaşlar ile ilişkilerde olumsuz sonuçlar doğurabilir, okulda sorunlara yol açabilir (Young, 1998). Koç (2021)’un çalışmasına göre, 6 saat ve üzeri internet kullanımında depresyon, takıntı, zorlantı, kişilerarası duyarlılık, kaygı, öfke, paranoid düşünce gibi psikiyatrik belirtilerin daha fazla görüldüğü rapor edilmiştir. Aynı

şekilde Öner ve Arslantaş (2018), ergenlerde depresyon ve internet bağımlılığı arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Bağımlılık kavramı genel anlamda alkol, esrar, kokain, eroin gibi kimyasal madde kullanımını içermesine rağmen aslında bağımlılığın neden olduğu konusunda net bir tanım yapmak zordur. Özellikle son dönemde kumar, seks, para harcama, alışveriş yapma, yemek yeme, egzersiz, televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama gibi çok çeşitli davranışların da bağımlılık yaratabileceği görüşü artmaktadır. Kimyasal olmayan bağımlılıkların bağımlılık yaratıp yaratmadığını belirlemenin yolu, alkol ve madde bağımlılığı için saptanmış olan klinik ölçütlerle karşılaştırmaktır. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan gözlemler sonucu oluşturulan tanı ölçütlerinin daha çok madde bağımlılığına benzer özellikler gösterdiği görülmüştür. Bu bağlamda patolojik düzeyde internet kullanımı genel olarak “teknolojik bağımlılıklar” başlığı altında ele alınmaktadır. İnternet bağımlılığı tanımını ilk ortaya atan ve ilk tanı ölçütlerini oluşturan Young’a göre internet tıpkı kumar gibi bağımlılık yaratmaktadır ve internet bağımlıları çeşitli dürtü kontrol bozukluğu belirtileri göstermektedir (Young, 1996).

İnternet bağımlılığının teşhisi genellikle karmaşıktır. Kimyasal bağımlılık ve madde bağımlılığından farklı olarak internet, biri teknolojik ilerleme olarak birçok doğrudan fayda sağlamaktadır ve bağımlılık yaptığı için eleştirilecek bir araç değildir. İnternet sayesinde bireyler araştırma yapabilir, ticari işlemler gerçekleştirebilir, kütüphanelere erişebilir, iletişim kurabilir ve tatil planları yapabilirler. İnternetin hayatımızdaki psikolojik ve işlevsel faydalarını özetleyen bir çok kitap yazılmıştır. İnternet ile karşılaştırıldığında alkol veya uyuşturucular kişisel ve profesyonel yaşamımızın ayrılmaz bir parçası değildir. Bu maddeler herhangi bir sağlık yararı da sağlamamaktadır. İnternetin ise pek çok pratik kullanımıyla bağımlılık belirtileri kolayca maskelenebilir veya ortadan kaldırılabilir. Bununla birlikte, yeniliği göz önüne alındığında ilk klinik görüşmede internet bağımlılığı belirtileri ortaya çıkmayabilir. İnternet bağımlılığı için danışan kişiler genellikle bilgisayar bağımlılığı şikayetleri ile gelmemektedir (Montag ve Markowetz, 2017). İnsanlar başlangıçta depresyon belirtileri, bipolar bozukluk, anksiyete veya obsesif-kompulsif eğilimler gösterebilirler ancak tedaviyi uygulayan profesyonel daha sonraki incelemelerde internet kötüye kullanımı belirtilerini keşfedebilir (Shapira ve diğerleri, 2000). Bu nedenle klinik görüşme üzerine internet bağımlılığını teşhis etmek zor olabilir. İnternet bağımlılığının mevcut tanımlarını anlamak, tedavi uzmanlarının değerlendirme sürecinin bir parçası olarak bir bozukluk olarak tanımlanmasına yardımcı olmak için önemlidir (Montag ve Markowetz, 2017).

Young (1996) internet bağımlılığı semptomlarını şu şekilde tanımlamıştır;

1. İnternette aşırı zihinsel çaba harcama.
2. Birkaç dakikalığına internette kalmayı planlayıp saatlerini harcama.
3. Ekran karşısında geçirilen saatlerin sağlık problemlerine sebebiyet vermesi.
4. Sürekli olarak bir sonraki bağlanma süresini düşünme.
5. Yüz yüze konuşmak yerine kişilerle internette görüşürken kendini daha rahat hissetme.
6. Sürekli olarak e-postasında yeni mesajlar var mı diye kontrol etme isteği duyma.
7. İnternet kullanımı nedeniyle iştahının, ders başarısının veya iş gücünün düşmesi.
8. E-posta adresi, sohbet odası adı gibi bilgilerini tüm kişilerle paylaşma isteği.
9. Geç saatlere kadar internette kalmak sebebiyle sürekli uykulu ve yorgun hissetme.
10. İnternet kullanım süresi azaldığında kendini eksik hissetme.
11. İnternet kullanım süresi azaldığında yoksunluk sendromu oluşması.

Ayrıca Young, patolojik internet kullanımı olanlarda davranışsal bir dürtü kontrol bozukluğu bulunmasından ve bu dürtü kontrol bozukluğunun da kimyasal bir madde alımını içermemesinden hareketle, bu tanıma en çok uyan patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini patolojik internet kullanımına uyarlamış ve “internet bağımlılığı” için ilk ciddi tanı ölçütlerini yayınlamıştır (Greenfield, 1999).

Bunlar;

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb.).
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma.
3. İnternetin kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması.
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi.
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma.

6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme.
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme.
8. İnterneti, problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn.; çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma.

İnternet kullanım bozukluğu güvenilirlik çalışmaları arttıkça, internet kullanım bozukluğunun gelişimi ile ilişkili risk faktörleri hakkında daha fazla çalışma yapılmaya başlanmıştır. Bu faktörler genel olarak sosyal faktörler, psikolojik faktörler ve biyolojik faktörler olarak kategorize edilebilir.

2.4.1.1. Sosyal Faktörler: Kişiler arası iletişimde zorluk yaşamak ve dolayısıyla çevrimiçi iletişim kurmanın daha kolay olması (Leung, 2007), zayıf benlik saygısı, duygularını belli edememeye bağlı olarak çevrimiçi iletişimde utangaçlık duygusunun azalması, yalnızlık ve sosyal destek azlığı (Hardie ve Tee, 2007), romantik, cinsel veya arkadaşlık ilişkileri kurmak (Whitty, 2005) olarak açıklanabilir.

2.4.1.2. Psikolojik Faktörler: Depresyon (Ryu ve diğerleri, 2004), anksiyete (Yen ve diğerleri, 2007), obsesif-kompulsif bozukluk (Shapira ve diğerleri, 2000) dürtüsellik (Lavin ve diğerleri, 1999) gibi önceki psikolojik sorunlardan muzdarip olan internet bağımlıları görülebilir. Ayrıca, daha önce psikiyatrik hastalık veya bağımlılık geçmişi olmayan internet bağımlıları da ilk olarak, sohbet odaları, sosyal ağlar, anlık mesajlaşma ortamları, rol yapma oyunları veya alışveriş siteleri gibi yalnızca çevrimiçi olarak oluşturulan internet kullanım biçimlerine bağımlı hale gelirler. Sohbet odalarına ve internetten alışveriş yapmaya bağımlı hale gelen biri internet kullanımını engelleyemez.

2.4.1.3. Biyolojik Faktörler: Sınırlı sayıda bilgi olması yanında Liu ve diğerlerinin (2010) yaptığı bir çalışmada, fMRI (Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme Veri Analizi) ile beyin bölümleri incelenen kişiler karşılaştırılmış, internet bağımlısı olan ve olmayan kişilerin beyinlerindeki bazı bölümlerin internet bağımlılığı gelişiminde etkili olduğu görülmüştür. Burada kilit unsur, bunların hepsinin internete özgü faaliyetler olarak kabul edilmesidir.

2.4.2. Sosyal Medya

Sosyal Medya, web 2.0 platformunu kullanan, kullanıcı tarafından düzenlenen içeriğin oluşturulmasına ve değiştirilmesine izin veren internet tabanlı uygulamalar olarak tanımlanmaktadır (Kaplan ve Haenlein, 2010; Desjarlais, 2019). Sosyal medya içeriği; e-posta, bloglar, mikrobloglar, sosyal ağ siteleri ve çevrimiçi çok oyunculu oyunlar gibi hizmetler de dahil olmak üzere, sosyal etkileşimi destekleyen bir dizi çevrimiçi aracı kapsayan geniş bir terim olarak kullanılmaktadır. Aynı zamanda sosyal medya siteleri, sosyal ağ sağlayan ve kişilerarası sosyal iletişimi artıran sitelerdir. Facebook, Twitter, Instagram, Tinder, bunlar arasında sayılabilir (Ögel, 2012). Bu araçların birçoğu genellikle telefon, dizüstü bilgisayar, tablet ve hatta video oyunları gibi çeşitli dijital teknolojilerle entegredir (Hansen, 2011). Halen birçok sosyal medya uygulaması gençlerin cep telefonları ve diğer mobil cihazlarında fazlasıyla bulunmaktadır. Sosyal medya uygulamaları birçok alanda geniş bir yer kaplamaktadır. Aşağıdaki siteler bu ağlara örnek olarak gösterilebilir;

- 1) Facebook, LinkedIn, Reddit, Tinder, Snapchat, Swarm, Formsquare gibi sosyal ağlar.
- 2) Youtube, Dailymotion, Google Videos, Yahoo Video gibi video paylaşım ağları.
- 3) Spotify, Youtube Music, Soundclock, Apple Music, Shazam, Fizy, Deezer gibi müzik/podcast paylaşım uygulamaları.
- 4) Instagram, Flickr, EyeEm, Live Share, Photo Bucket gibi fotoğraf paylaşım ağları.
- 5) Wikipedia, Ekşi sözlük gibi bilgi paylaşım ağları.
- 6) Twitter, Tumblr gibi mikroblog paylaşım ağları.

Sosyal medya sitelerinde sunulan sosyal özellik türleri kullanılan sosyal ağa göre değişmektedir. Örneğin, video paylaşım sitesi YouTube, hem profesyonel hem de amatör kullanıcıların video yükleyip paylaşabilecekleri bir profil oluşturmaya olanak tanır (Xu ve diğerleri, 2016). Bu paylaşımlara, kişisel videolar, profil sahibinin eğlenceli bulduğu videolar veya bunların bazı kombinasyonları dahildir. Bir video YouTube'da paylaşıldığında genellikle arkadaşlara ve yabancılardan oluşan kişilere aynı anda yayınlanır. Benzer şekilde Facebook, Instagram ve SnapChat gibi sosyal ağ siteleri kullanıcıların kişisel profiller oluşturmaya ve çevrimiçi olarak bilgi yayınlamasına olanak tanır. Bu siteler, sosyal ağ sitelerinde paylaşılan bilgilerin hedef kitlesinin genellikle sosyal çevrede olan arkadaşlardan oluşması bakımından Youtube'dan farklıdır (Ellison ve diğerleri, 2007).

Sosyal ağ siteleri, metin ve fotoğraf tabanlı etkileşimlere de fırsat verir. Örneğin Facebook, kullanıcılarına arkadaşlarına doğrudan mesaj gönderme, durum güncellemeleri gönderme, zaman çizelgesinde yazı paylaşma ve başkalarının gönderilerine tepki verme şeklinde kendileriyle ilgili bilgileri paylaşabileceği kişisel bir “zaman çizelgesi” oluşturmalarına olanak tanır. Instagram ise, kullanıcıların kendi fotoğraflarını, sevimli, çekici veya ilham verici buldukları şeyleri paylaştığı fotoğraf tabanlı bir sosyal ağ sitesidir. Bu fotoğraflar kullanıcıların fotoğraflarının en çekici halini sunmak için genellikle filtrelenir veya değiştirilir (Hu ve diğerleri, 2014). SnapChat, Instagram ile aynı özellikleri paylaşmaktadır, ancak kullanıcılar gönderilerini görüntüleyen kişileri doğrudan seçebilir ve paylaşılan fotoğraflar geçici olarak yayınlanır. Fotoğraflar alıcı tarafından açıldıktan saniyeler sonra otomatik olarak silinir (Kotfila, 2014).

Gürsakar (2009)’a göre, sosyal medyanın özelliklerini katılım, açıklık, karşılıklı konuşma, topluluk ve bağlantısallık olarak 5 ana başlık altında tanımlayabiliriz. Katılım, sosyal medyada iletişim kurulan kişilere geribildirimde bulunabilmeyi ifade eder. Açıklık, kişinin içeriğe erişim ve kullanımında mümkün olduğu kadar serbest, açık ve kolay olmasını ifade eder. Karşılıklı konuşma, tek yönlü bir iletişim içeren geleneksel medya’nın aksine, çift yönlü, rahat ve zamanında geribildirim verebilmeyi/alabilmeyi ifade eder. Topluluk, ilgili konu hakkında oluşturulan sosyal medya topluluklarını ve buna bağlı olarak etkin bir şekilde iletişim kurulmasını ifade eder. Son olarak bağlantısallık, kullanım kolaylığı açısından reklam, kaynak ve bilgiye ulaşma gibi herhangi bir gerekçeden dolayı diğer kaynaklara bağlantı (link) verebilmeyi ifade eder.

Sosyal medya günümüzde en önemli iletişim araçlarından birisi olma yolunda hızla ilerleyen internetin en gözde uygulamaları arasında yer almaktadır. İnternetin kullanılma sıklığı artarken, bu sıklık içinde de sosyal medyaya girilme oranı yükselmektedir. Yakın bir gelecekte neredeyse internet kullanımının çok önemli bir kısmının sosyal medya tarafından sağlanacağı düşünülmektedir. Sosyal medya uygulamaları artık sadece iletişimi sağlamamakta, oyun oynama, bilgi edinme, arama yapma gibi birçok konuyu da kullanarak bireylerin hemen her ihtiyacını karşılayabilmektedirler. Böylece aradığı hemen her şeyi sosyal medyada bulan kişilerin başka bir araca ihtiyaçları olmayacaktır (Hazar, 2011).

Bazı anketler, tüm ABD’li çocukların ve gençlerin % 75’inin çevrimiçi olduğunu göstermektedir. Çoğu zaman genç kullanıcılar internette gezinme konusunda ebeveynlerden çok daha bilgilidir. Gencin yatak odasında bir bilgisayar olsun ya da olmasın, birçok ebeveynin sosyal medyanın gücü hakkında hiçbir fikri bulunmamaktadır. Özellikle ergenler

için sosyal ağ siteleri, sohbet odaları ve anlık mesajlaşma uygulamaları bu zor yıllarda onlara bağlantı ve onaylanma sunmaktadır. 12 ile 17 yaş arasındaki gençlerin yarısından fazlasının Facebook gibi sosyal ağ sitelerinde profilleri olduğu görülmektedir. Ayrıca, çevrimiçi ilişkilere harcanan zamanın, arkadaşlar ve aile ile yüz yüze etkileşimlere harcanan zamandan daha çok olması endişe vermektedir (Wolak ve diğerleri, 2008).

2.4.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, kullanıcıların sosyal medya faaliyetleriyle aşırı meşgul oldukları psikolojik bir bağımlılık durumudur. Kullanıcılar sosyal medya sitelerini kullanmak için kontrol edilemeyen bir motivasyon tarafından yönlendirilirler, öyle ki hayatın normal işleyişi bozulur ve davranışsal bağımlılık benzeri semptomlar görülür (Turel ve diğerleri, 2018). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı, özellikle sosyal ağlarla ilgilidir ve internet bağımlılığının bir alt kümesidir (Longstreet ve Brooks, 2017).

Instagram, Facebook, Snapchat gibi sosyal ağ sitelerinin yaygınlaşmasıyla birlikte bu sorun daha da belirgin hale gelmiştir. Araştırmalar sosyal medya kullanımı yoluyla elde edilen keyfin yüksek düzeyde bağımlılığa neden olan güçlü bir kullanım alışkanlığı geliştirdiğini bulmuştur (Limayem ve Cheung, 2011; Turel ve Serenko, 2012). Sosyal medya, üyeler arasında sosyalleşmeyi teşvik etmek için tasarlanmıştır. Sosyal medya görsel ve işitsel anonimlik, kolay erişilebilirlik sağlayarak kişilerarası ilişkileri hem geliştirebilmekte hem de engelleyebilmektedir (Desjarlais, 2019).

Bireylerin sosyal medya kullanımı kişiden kişiye değişmektedir. Sosyal medya araçlarından hepimizin beklentileri farklı olmakta, farklı kullanımlar farklı doyumlara neden olabilmektedir. Bireylerarası farklılıklar bazen de bireyin o an içinde bulunduğu yoksunlukla ilgili olabilmektedir. Sosyal medya bazıları için sosyalleşmeden kaçtığı, kendi kendine yalnız kaldığı, daha çok izleyici olduğu bir ortam iken, bazıları için ise sosyalleşmek, topluluklar içinde takdir edilmek, takip edilmek isteğinin tezahürü şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Ancak bu genellikle sabit kalmamakta, sağlıklı bireyler bazen sosyalleşme bazen de kaçış belirtileri gösterebilmektedir (Hazar, 2011).

2019'da dünya çapında aktif sosyal medya kullanıcılarının sayısının 3.5 milyarın biraz altında, dünya nüfusunun yaklaşık % 45'i olduğu bildirilmiştir. Kuzey Amerika, Orta Amerika, Güney Amerika, Doğu Asya, Güneydoğu Asya ve Kuzey Avrupa'daki uygun (13+ yaş) nüfusun dörtte üçünden fazlasının sosyal medyayla meşgul olduğu görülmüştür. Dünya genelinde sosyal medyayı kullanarak harcanan süre günde ortalama 2 saat olmak üzere 30 dakika ile 4 saat arasında değişmektedir (Kemp, 2019).

Ergenler ve genç yetişkinler, normatif gelişim üzerindeki etkileri konusunda araştırmacılar, klinisyenler, profesyoneller, eğitimciler ve ebeveynler arasında ilgi ve endişe uyandıran sosyal medyanın ana kullanıcılarıdır (Smith ve Anderson, 2018). Toplum ve araştırmacılar sosyal medyanın ruh sağlığı üzerindeki rolüyle ilgili endişelerini dile getirmektedirler. Literatür incelemeleri ve ampirik çalışmalar sosyal medyanın uyku, stres, esenlik ve benlik saygısı üzerinde etkisi olup olmadığını tartışmaktadırlar (Desjarlais, 2019).

He ve diğerleri (2017)'ne göre, sosyal medya bağımlılığı şu belirtileri içerir:

1. Belirginlik (sürekli davranışla meşgul olma).
2. Ruh hali değişikliği (istenmeyen duygusal durumları hafifletmek veya azaltmak için davranışı gerçekleştirme).
3. Tolerans (bağımlılığın artması).
4. İlk duygu-durum değiştirici etkileri elde etmek için zamanla artan davranış.
5. Geri çekilme semptomları (davranış azaldığında olumsuz duygular hissetme).
6. Çatışma (davranış nedeniyle kişinin kendisinin ve başkalarının ihtiyaçlarının yanı sıra diğer aktiviteleri erteleme).
7. Nüksetme (davranışı kesmeye veya kontrol etmeye çalışmakta başarısızlık).

Yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının; aile içi iletişim, boşanmış anne baba çocuğu olma, gelir durumu, cinsiyet, internette kalma süresinin uzun olması, internette kalınan saat aralığı, yalnızlık, depresif ruh hali ve kişilik özelliği gibi değişkenlerden etkilendiği bulunmuştur (Aktan, 2018; Demirli ve Arslan, 2018; Günay ve diğerleri, 2018; Demir, 2016; Len-Ríos ve diğerleri, 2016; Lee ve diğerleri, 2014).

2.4.4. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı

Ergen sağlığıyla ilgilenen kişiler (ebeveynler, öğretmenler, araştırmacılar) hemen hemen her sağlık ile ilgili veya davranışsal kaygının çocuk ve gençlik yıllarında medya etkisiyle ilişkili olduğunu keşfetmişlerdir. Gençler medya ile uyumak dışında herhangi bir aktiviteden daha fazla vakit geçirmektedir. Medya mesajları ve görüntüleri gençlerin şiddet, saldırganlık, seks, yeme bozuklukları, madde kullanımı ve okul performanları hakkındaki bilgi, tutum ve davranışlarını etkilemektedir (Strasburger, 2006).

Bir ergenin sıkı arkadaşlık kurmadan topluma açılması düşünülemez. Bu bakımdan arkadaşlık ilişkileri toplumsal ilişkilere öncülük eder. Arkadaşlarca aranmak, beğenilmek ve benimsenmek benlik saygısının önemli bir koşuludur. Gençler bu ilişkilere girerek zekasıyla, spor ve sanat yetenekleriyle kendini kanıtlar. Arkadaşlık kurabilmek ve sürdürebilmek başlı başına bir başarı ve ruh sağlığı ölçüsüdür. Ailesine bağımlı, güvensiz ve sıkılgan bir çocuk okulda başarılı olabilir ama arkadaşlık kurmada çok yetersiz olabilir. Ergenlik çağında gençlerin ruh hekimlerine başvurma nedenlerinin başında arkadaşsızlık yakınması gelmektedir (Yörükoğlu, 2007).

Bilgisayar aracılı iletişim bir miktar anonimlik sağlar. Utangaçlık, tanınır olma veya cinsellik nedeniyle kendilerini rahat hissetmeyen kişiler, internet ortamında kendilerini daha az engellenmiş hissedip daha iyi ifade edebilirler. Fakat çevrimiçi ilişkilerin kalitesinin düşük olması interneti yoğun kullanan gençler için ciddi etkilere yol açabilmektedir (Milani ve diğerleri, 2009). Ögel (2012), yoğun biçimde bilgisayar ve internet kullanan, internette oyun oynayan, sohbet eden, arkadaş çevresiyle iletişim kuran, günlük yaşamında sanal ortamlara girip çıkan ve internetin yaşamında önemli bir yere sahip olduğunu düşünen ergenleri "internet gençliği" olarak tanımlamıştır. İnternet gençlerinin sanal bağları artarken gerçek bağlarının zayıfladığı, zamanla toplumun dışına itilip yalnızlaşma riskiyle karşı karşıya kaldıkları düşünülmektedir (Yılmaz, 2006). 2005 yılında yapılan bir araştırmaya göre, gençlerin çeşitli medya araçları kullanarak günde ortalama 6.5 saat harcadıkları bulunmuştur. Bu araştırmaya göre televizyon her yaşta popüler olmaya devam etse de ergenler, bilgisayar/video oyunları, müzik-müzik videoları ve film dallarına daha çok zaman ayırma eğilimindedirler (Rideout ve diğerleri, 2005). Popüler televizyon programlarında, filmlerde ve hatta video oyunlarında çekici insanlar tarafından sunulan senaryolar gençlerin cinsiyet kimliği, çatışma çözümü, cinsel doyum, stres ve ebeveyn ilişkileri konularında sorun yaşamasına neden olabilmektedir (Strasburger, 2006).

Ergenlik döneminde sosyal medya bağımlılığı azımsanamayacak oranlarda bildirilmektedir. Yapılan çalışmalara göre ergenlerde günlük sosyal medya kullanım oranının % 90-92 arasında olduğu görülmektedir (Pew Research Center 2014, 2015; Dahlstrom ve diğerleri, 2011). Ergenlerin sosyal medya tüketimine yönelik motivasyonlarını araştırırken, bu medyanın ergenlere yararı tartışmalıdır. Bazı araştırmacılar için internet ve sosyal medya ergenlerin yeni insanlarla tanışmalarına, aileleriyle bağlantıda kalmalarına ve coğrafi olarak dağınık sosyal bağlantılarını sürdürmelerine izin vererek sosyal ilişkilerin gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunur (Barcelos ve Rossi, 2014). Hong ve diğerleri (2014), depresyona yatkın öğrencilerin Facebook bağımlısı olma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Bu bağımlılığı, bireyin Facebook'ta kendi eylemlerini kontrol edememesi anlamına gelen Facebook Bağımlılık Bozukluğu (FAD) olarak tanımlamışlardır. Çalışmalarında, öğrenciler Facebook'ta ne kadar çok zaman geçirirse bağımlılık puanları o kadar yükselmiştir.

2.4.5. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Sosyal medya araçları giderek daha bol miktarda sosyal bilgi sağlamaktadır. Aynı zamanda bu araçlar bireyin arkadaşları, ailesi ve tanıdıklarının ne yaptığını, ne satın aldığını ve ne hakkında konuştuğunu bilmesini her zamankinden daha kolay hale getirmiştir. Bu bilgi edinme kolaylığı birçok yönden olumlu olmasına rağmen paylaşımların önemli bir kısmının da kaçırıldığı anlamına gelir çünkü bireyin zamanı kısıtlıdır. Bu dijital olarak körüklenen bilgi seli, literatürde Fear of Missing Out (FoMO) olarak anılan, Türkçe'ye ‘‘Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)’’ olarak geçen (Gökler ve diğerleri, 2016) nispeten yeni bir fenomene ilgiyi artırmıştır. GKK, başkalarının yaptıklarıyla ilgili sürekli olarak bağlantıda kalma arzusuyla karakterize bir korkudur. GKK, bireyin sosyal ağlarda ödüllendirici deneyimlere sahip olabilme durumunun yaygın kaygısı olarak da tanımlanmaktadır (Przybylski ve diğerleri, 2013). Bu durum internetin ve özellikle akıllı telefonların yaşamımıza girmesiyle birlikte bireylerin sosyal ağlarda gelişmeleri kaçırma ve gelişmelerden haberdar olamama korkusu yaşamaları nedeniyle sosyal ağlarda oldukça uzun süreler geçirmelerine neden olan yeni bir bağımlılık türü olarak göze çarpmaktadır (Dossey, 2014).

2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler

2.5.1. Sosyal Medya ve Yaş

Yaş, internet ve sosyal medya bağımlılıkları ile ilgili olarak incelenen bir faktördür. Gençler interneti en çok kullanan grupta oldukları için sorunlu sosyal medya kullanımıyla ilgili tespit edilen büyük bir popülasyonu oluşturmaktadır (Błachnio ve Przepiorka, 2017). Üniversite öğrencileri internet kullanımını akademik stres, hobilere az vakit ayırma, çevrimiçi sosyal ilişkilerin sürdürülmesi ile ilişkilendirerek günlük rutinlerinin bir parçası olarak kullanan gruplardan biri olmuştur. Bu grup, kontrol eksikliği ve dürtüsellik ile ilgili ikincil problemlere de duyarlı olabilmektedir (Gómez ve diğerleri, 2012; Lee, 2015). Ayrıca, 18-29 yaşları arasındaki genç yetişkinler sosyal medyayı en çok kullanan popülasyon olarak bildirilmektedir. Aynı zamanda 65 yaş ve üzeri kullanıcıların 2010'dan bu yana sosyal medya kullanımı üç kattan fazla artmıştır. Son yıllarda 65 yaş ve üstü tüm bu kişilerin % 35'i sosyal medya kullandığını bildirirken, bu oran 2005'te sadece % 2'dir (Perrin, 2015).

2.5.2. Sosyal Medya ve Cinsiyet

Cinsiyet sosyal medya kullanımının davranışını ve içeriğini etkileyebilecek önemli bir faktördür. Örneğin, erkeklerin çevrimiçi olarak yeni şeyler öğrenmek ve buluşmak için sosyal ağ sitelerini kullanma olasılıkları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur (Raacke ve Bonds-Raacke 2008; Wang ve Lei 2015). Tannen (1990), erkeklerin ve kadınların iletişim kurma şekillerinde farklılıklar olduğunu göstermiştir. Kadınlar başkalarıyla bağlantı kurmaya ve bir topluluk duygusu oluşturmaya daha fazla önem vermektedir (Raacke ve Bonds-Raacke, 2008). Metastasio ve diğerleri (2018), kadınların erkeklere göre daha fazla arkadaşına sahip olduklarını ve sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiklerini iddia etmektedir. Sosyal medyada kadınlar arkadaşlıkla, erkekler ise flörtle daha çok ilgilenmektedir (Thelwall, 2014). Diğer bir araştırmaya göre ise erkekler sosyal medyayı yeni ilişkiler kurmak için kullanırken kadınlar sosyal medyayı mevcut ilişkilerini sürdürmek için kullanma eğilimindedir (Muscanell ve Guadagno, 2012).

Kadınların erkeklerden daha çok selfie çektiği (Dhir ve diğerleri, 2016) ve kendini tanıtmaya aracı olarak fotoğraflarını daha çok sergilediği görülmektedir (Mehdizadeh, 2010). Jackson ve diğerleri (2008) Çinli kadınların Çinli erkeklere göre teknoloji ile daha az meşgul olduklarını bulmuştur. Yine Hamburger ve Ben-Artzi (2000), kadınların çevrimiçi sohbet ve tartışma grupları gibi sosyal hizmetleri kullanmak için internete yönelmeleri nedeniyle

bireylerin çevrimiçi etkinliklerine ilişkin cinsiyet farklılıklarının belirgin olduğunu bulmuşlardır. Sago (2013) sosyal medya hizmetlerinin cinsiyetler arasında eşit olarak benimsendiğini bulmuştur. 2005 yılında erkeklerin % 8'i ve kadınların % 6'sı sosyal medyayı kullanmaktayken 2009 yılından itibaren kadınlar sosyal medyayı erkeklere göre biraz daha yüksek oranlarda kullanmaya başlamışlar ancak bu fark son yıllarda tekrar azalmıştır. Bugün kadınların % 68'i ve erkeklerin % 62'si sosyal medya kullandığını bildirmektedir ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı görülmemektedir (Perrin, 2015). Öner ve Arslantaş'ın 2018 yılında lise öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek internet bağımlılığı bildirilmiştir.

2.5.3. Sosyal Medya ve Kullanım Amacı

Söyleyici ve Bozkurt (2017)'a göre internet kullanan bireylerin % 82.4'ü sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf ve benzeri içerik paylaşma amacı taşırken, % 74.5 ile paylaşım sitelerinden video izleme, % 69.5 ile çevrimiçi haber, gazete ya da dergi okuma, % 65.9 ile sağlıkla ilgili bilgi arama, % 65.5 ile mal ve hizmetler hakkında bilgi arama ve % 63.7 ile internet üzerinden müzik dinleme amacıyla sosyal medya kullanmaktadır. Mevcut araştırma ve alan yazın çalışmaları sosyal ağların sosyal etkileşim ve iletişim odaklı olarak kullanıldığını göstermektedir. Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin yoğun bir şekilde iletişim araçlarına yöneldiklerini göstermektedir (Er ve diğerleri, 2019). Boyd ve Ellison (2007) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal medya araçlarının en çok kullanıldığı alanların başında arkadaş ve akraba çevresiyle iletişime geçme ve var olan iletişimi sürdürme gelmektedir. Diğer bir çalışmada ise sosyal ağların yeni insanlarla karşılaşma ve iletişime geçme amacının ötesinde bireylerin sosyal çevresiyle de iletişimi sürdürme amacını taşıdığı belirtilmiştir (Babacan, 2015). Ayrıca Akçay (2011) sosyal medya kullanıcılarının; sosyal çevre edinme/sosyalleşim, eğlence/boş vakit geçirm, rahatlama/stresten uzaklaşma ve bilgi edinme/hayatı tanıma motivasyonları nedeniyle sosyal medyayı kullandıklarını ortaya koymuştur. Karakoç ve Gülsünler (2012) araştırmalarında Facebook kullanıcılarının “eğlence, bilgilenme/arkadaşlık, rahatlama/sosyal kaçış ve sosyal etkileşim motivasyonları nedeniyle Facebook kullandıklarını ortaya koymuşlardır.

2.5.4. Sosyal medya ve Kullanım Sıklığı

Bir araştırmaya göre dünyada sosyal medya kullanılarak geçirilen ortalama günlük süre 2 saat 16 dakikadır (Kemp, 2019). Bir diğer araştırmada katılımcıların sosyal medyada günlük geçirdikleri süre sorulmuş ve % 48.5'inin 0-2 saatini, % 31.6'sının 2-4 saatini, % 12.8'inin 4-6 saatini, % 7.1'inin ise 6 ve daha fazla saatini sosyal medyada geçirdikleri görülmüştür (Solmaz ve Bekiş, 2020). Ayrıca üniversite öğrencilerinin günlük olarak sosyal medyaya her girişlerinde ortalama 30 dakika üzerinde süre harcadıkları tespit edilmiştir (Er ve diğerleri, 2019).

Ergenlerin gün içinde internet kullanarak geçirdikleri zaman süreleri arttıkça internet bağımlılığı puanlarının da arttığı görülmektedir. Yüksel ve arkadaşları (2019)'na göre günde 6 saatten fazla internette kalanların bağımlılık puanları daha yüksektir. Dolayısıyla internet başında geçirilen sürenin artmasının internet bağımlılığını etkileyen faktörlerden biri olduğu görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının bir nedeninin de zaman bozulması olduğu görülmüştür. Zaman bozulması, gerçek ve algılanan zaman aralıkları arasındaki tutarsızlık olarak tanımlanmaktadır. Açıklamak gerekirse son kullanım üzerinden çok uzun bir süre geçmediği halde kişi teknoloji kullanımının uzun süre önce olduğunu algılandığında teknoloji kullanımı önündeki psikolojik engeller kalkmaktadır. Sosyal medya oturumu süresi gerçekte olduğundan daha kısa olarak algılandığında kişiler sosyal medya kullanmaya istek duyabilmektedirler (Rau ve diğerleri, 2006). Zaman bozulması birçok madde kullanım bozukluğunun (Wittmann ve diğerleri, 2007) ayırt edici özelliği olması yanında, akıllı telefon (Lin ve diğerleri, 2015), video oyunları (Rau ve diğerleri, 2006) ve sosyal medyanın (Turel ve diğerleri, 2018) bağımlılık yapıcı kullanımını içeren dürtü bozukluklarının da ayırt edici bir özelliğidir. Yani zaman bozulması kavramı tedavi gerektirebilecek vakaları tedavi gerekmeyen vakalardan etkin bir şekilde ayırdığı için dürtü kontrol bozuklukları için tanısıl bir belirteç olarak kullanılabilir (Turel ve diğerleri, 2018). Dürtü kontrol bozuklukları kişilerin kendi kullanım tahminlerine dayanarak da teşhis edilebilir. Teknolojinin kompulsif kullanımı alanında iki tür zaman bozulması gözlemlenmiştir. Bunların ilki, teknoloji bağımlılığı riski altında olan kişilerin algılandıkları teknoloji kullanım süresinin azalma eğiliminde olması (Lin ve diğerleri, 2015; Rau ve diğerleri, 2006), diğeri ise bağımlılık yaratan teknolojinin kullanımını engelleyen kısa günlük işlerin (20-30 dakika) algılanan süresinin artma eğiliminde olmasıdır.

2.5.5. Sosyal Medya ve İlişkiler

2.5.5.1. Aile İlişkileri

Birey sosyal medyaya daha bağımlı hale geldikçe iş ve aile hayatında beklentileri yerine getirmek için harcayacağı zaman ve enerjiyi sosyal medyada harcama lehine tüketebilmektedir. Kişinin iş veya aile hayatındaki hedeflere ulaşma olasılığı düşmekte ve bu her iki alanda da belirgin bir denge eksikliği yaratabilmektedir (Zivnuska diğerleri, 2019). Bununla birlikte internet bağımlılığının ergenin annesiyle olan ilişkisinden etkilendiği, annesiyle ilişkisi kötü olan ergenlerin internet bağımlılığı olasılığının arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca üç ve daha fazla kardeşi olan ergenlerin internet bağımlılığı, bir ve daha fazla kardeşi olan ergenlere göre daha düşük düzeyde bulunmuştur (Öner ve Arslantaş, 2018). Sosyal medyada geçirilen zamanın artması nedeniyle aile içindeki sosyal etkileşimin azaldığı da tespit edilmiştir. Geniş çaplı bir çalışmada internet bağımlılığı olan ergenlerin ebeveynleriyle daha fazla tartıştığı ve aile yaşam doyumunun daha düşük olduğu, problemlili internet kullanımı yüksek olan öğrencilerin olumsuz aile ilişkilerine sahip oldukları belirlenmiştir (Yen ve diğerleri, 2007).

Öte yandan sosyal medya kullanımı bireylerin arkadaşları ve aileleri ile iletişim kurmalarına ve yeni sosyal ilişkiler kurmalarına olanak sağlamaktadır (Savcı, 2019). Carlson ve diğerleri (2016) sosyal medyanın bağlantı duygusu sağlayan, kişinin ruh halini iyileştirebilecek, kişiye enerji verebilecek bir araç olduğunu ileri sürmektedir. Ek olarak bireyler sosyal medyayı mutlu anlarını paylaşan tanıdıkları adına mutlu hissetmek, yaşam koşullarını diğer kişilerin yaşam koşullarıyla karşılaştırarak kendilerini motive etmek için kullanabilmektedirler. Aileler sosyal medyayı çocuklarını kontrol etmek ve iletişim kurmak için de kullanmakta ve bu da ailedeki bireylerin birbirine bağlılığını artırabilmektedir (Doty ve Dworkin, 2014).

Aynı şekilde Sharaievska ve Stodolska (2017)'nin sosyal medya kullanımı ile aile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal medya kullanımının aile içi iletişimi artırdığı ve aile üyelerinin sosyal medya kullanımı sonucunda ortak planlar yaptıkları tespit edilmiştir. Araştırmada internet ve sosyal medyanın ebeveynlere bilgi sağladığı belirtilmiştir. Williams ve Merten (2011) internet ve sosyal medya kullanımının 386 ebeveyn arasında aile ilişkilerine etkisini incelemiştir. Araştırmaya katılan ebeveynler internet ve sosyal medyanın aile yakınlığını, aile iletişimini ve aile iletişiminin kalitesini artırdığını belirtmişlerdir.

Son olarak McDaniel ve diğerleri (2012) annelerin interneti sosyal medya uygulamaları için kullandıklarını bulmuşlardır. Ancak aynı çalışma sosyal medya kullanımının aile üyeleri arasındaki iletişim ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucuna varmıştır.

2.5.5.2. Arkadaş İlişkileri

Son yıllarda çoğu modern toplumda artan sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim biçimlerini değiştirmiştir (Donath ve Boyd, 2004). Yeni medya, özellikle sosyal medya ve anlık mesajlaşma hizmetleri, akranlar arasındaki iletişimi kolaylaştırmakta ve değiştirmektedir (Lenhart ve diğerleri, 2015). Gençler tablet veya akıllı telefon gibi araçları kullanarak, diğerleriyle her yerde ve her zaman bağlantı kurabilmektedir (Thulin ve Vilhelmson, 2007).

Çoğu genç hem çevrimiçi hem de çevrimdışı etkileşimde bulunabilmekte, bu ortamlar arasında geçiş yapmakta, hatta aynı anda çevrimiçi ve çevrimdışı etkileşime girebilmektedir (Granholm, 2016). Bazı bilim insanları çevrimiçi etkileşimlerin artışını oldukça olumsuz olarak değerlendirerek çevrimdışı etkileşimlerin yerini aldığını ve sosyal izolasyona yol açtığını vurgulamaktadır (Carrasco ve diğerleri, 2008; Cookingham ve Ryan, 2015).

Diğer çalışmalar sosyal medya aracılığıyla etkileşimlerin sosyal olarak tecrit edici bir ortam yarattığı korkusunun yersiz olduğunu öne sürerek çevrimiçi etkileşimlerin iletişimi kolaylaştırması nedeniyle bu iddiayı reddetmektedir. Bu olumlu durum çevrim içi etkileşimlerin çevrim dışı etkileşimlerin yerini tamamen almadığı bulgusuyla da ilgilidir (Quan-Haase ve Wellman, 2004).

Araştırmalar çoğu sanal etkileşimin gerçek hayata dayandığını ve çevrimdışı etkileşimlerin ikame edilmediğini, daha çok çevrimiçi etkileşimlerle tamamlandığını göstermektedir (Döring, 2010). Yetişkinler yaşlandıkça sürdürülen ilişkiler konusunda daha seçici hale gelmekte, tanıdık ve ödüllendirici ilişkilerle daha fazla zaman geçirmekte, buna bağlı olarak sosyal ağlarının boyutu küçülmektedir (Carstensen, 1992; Carstensen ve Mikels, 2005). Ayrıca kişinin sosyal çevresi ve sağlığı arasındaki ilişki uzun zamandır bilinmektedir ve çok sayıda çalışma, sosyalleşmenin sağlığa olumlu katkısını araştırmıştır (Kaplan ve diğerleri, 1977; Uchino ve diğerleri, 1996). Ellison ve Boyd (2013), iletişim medyasının ve özellikle sosyal medyanın sosyalliğe erişimi kolaylaştırmada oynadığı rol ile sosyal bağlantıyı desteklediğini iddaa etmektedir.

2.5.5.3. Romantik İlişkiler

Sosyal medya siteleri kullanıcıların duygu, düşünce ve fotoğraflarını yayınlamasına olanak sağlaması nedeniyle kişinin eski ilişkileri de dahil olmak üzere geçmişi hakkında önemli bilgiler içermektedir (Fox ve diğerleri, 2014). Mevcut veya eski romantik ilişkilerin sosyal medya üzerindeki rolünü ve kıskançlık duygularını araştıran birçok çalışma bulunmaktadır (Cohen ve diğerleri, 2014; Dainton ve Stokes, 2015; Elphinston ve Noller, 2011). Romantik ilişkilerdeki geçmişe dönük kıskançlık, özellikle sosyal ağlar nedeniyle yaygınlaşmaktadır. Bazı araştırmalar potansiyel ilişki tehditlerinin genellikle sosyal ağlarda ortaya çıktığını göstermektedir (Fox ve Moreland, 2015; Fox ve diğerleri, 2014; Marshall ve diğerleri, 2013) ve sosyal ağlarda yabancılarla bağlantı kurma bu tehditlerden biridir. Bazı araştırmalara göre daha yüksek düzeyde Facebook kullanımı romantik ilişkilerde daha fazla kıskançlığa neden olabilmektedir (Elphinston ve Noller, 2011; Muise ve diğerleri, 2009). Bireyler partnerlerinin eski sevgilileriyle ilgili endişelerini gidermek için partnerlerinin profilini araştırabilmekte ancak karşılaştıkları içerik daha fazla belirsizliğe neden olup geçmişe dönük kıskançlığı tetikleyebilmektedir. Sonuç olarak birey daha sonra daha derin kontrolcü davranışlarda bulunabilmekte ve bu da belirsizlik veya kıskançlık duygularını şiddetlendirebilmektedir (Marshall ve diğerleri, 2013; Muise ve diğerleri, 2009).

2.5.6. Sosyal Medya ve Zararlı Madde Kullanımı

Columbia Üniversitesi Ulusal Bağımlılık ve Madde Suistimali Merkezi (CASA), 2011 yılında yaptığı araştırmada, 12-17 yaş grubundaki ergenlerin % 70'inin sosyal medya kullandığını ve bu ergenlerin % 40'ının sosyal medyada madde kullanan diğer akranlarının görüntülerine maruz kaldığını belirtmektedir. Araştırmaya göre sosyal paylaşım sitelerinde akranlarının sarhoş olduklarını, bayıldıklarını veya uyuşturucu kullandıklarını gören gençlerin alkol kullanma olasılıkları üç kat, tütün kullanma olasılıkları beş kat, marihuana kullanma veya alma olasılıkları dört kat, reçetesiz veya yeşil reçeteli ilaç alma olasılığı neredeyse üç kat artmaktadır. Ek olarak, paylaşımların görüldüğü gün içinde alkol alma olasılıklarının ise iki katından fazla arttığı belirtilmektedir (CASA, 2011).

2.5.6.1. Sosyal Medya ve Alkol

Alkolle ilgili içeriklerin sosyal medyada paylaşılması ve görüntülenmesi (örneğin parti resimleri) başkalarıyla kısmen bağ kurmanın bir yolu olarak tanımlanmıştır (Hebden ve diğerleri, 2015; Niland ve diğerleri, 2014). Üniversite öğrencilerinin riskli içme davranışlarını olumlu ve çok değerli olarak yeniden yapılandırmak için sosyal medya kullandığı görülmektedir (Hebden ve diğerleri, 2015; Lyons ve diğerleri, 2015). Alkol kullanımı ile sosyal arkadaşlıklar arasındaki güçlü bağlantı göz önüne alındığında (Sayette ve diğerleri, 2012) alkolle ilgili sosyal medya içeriğinin sosyal medya kullanıcılarının ruh sağlığını etkileyebileceği düşünülmektedir (Link ve diğerleri, 2015). Alkolün ifşasının sosyal uyumu ve grup aidiyetini artırdığı varsayımı temel alınarak, alkolle ilişkili içeriğin sosyal medyada ifşa edilmesinin ruh sağlığı üzerinde yararlı etkileri olabileceği sonucuna varan bir çalışmaya rağmen (Link ve diğerleri, 2015) alkolle ilgili içeriklerin sosyal medyada ifşa edilmesi bir endişe kaynağı olabilmektedir. Özellikle alkolle ilgili içerik paylaşımı, paylaşılan içerikle ilgili pişmanlık ve utanç duygularını tetiklemesi nedeniyle bu paylaşımlar ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere de neden olabilmektedir (Wang ve diğerleri, 2011). Yapılan araştırmalar sosyal medya kullanıcısı tarafından paylaşılan alkol içeriğinin sosyal medyada ifşa edilmesinin alkol kullanımını artırdığını bulmuştur (Boyle ve diğerleri, 2016; D'Angelo ve diğerleri, 2014; Huang ve diğerleri, 2014).

Boyle ve diğerleri (2016) 408 üniversite birinci sınıf öğrencisi arasında yaptıkları bir araştırmada öğrencilerinin üniversitenin ilk 6 haftasında akranları tarafından Facebook, Instagram ve Snapchat aracılığıyla alkolle ilgili içeriklere maruz kalmasının, 6 ay sonra alkol tüketimine başlamasına neden olduğunu öngörmüştür.

2.5.6.2. Sosyal Medya ve Sigara

Yapılan bir araştırmaya göre en az bir arkadaşının "sigara içen birey" olarak algılanması sigaraya başlamanın bir tetikleyicisi olduğundan (Kandel ve diğerleri, 2004), çevrimiçi ağlarda akran sigara kullanımının görülmesi sigara deneme üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir (Freeman ve Chapman, 2010). Öte yandan sosyal medyada mevcut web tabanlı sigara bırakma girişimlerinin başarısı üzerine çalışmalar yapılmıştır. Örneğin, bazı çalışmalar sigarayı bırakmaya yönelik web tabanlı uygulamaların etkili olduğu sonucuna varmıştır (Shahab ve McEwen, 2009; Cijljk ve diğerleri, 2013). Sosyal medya kullanıcılarının metin, fotoğraf, video göndererek sigarayı bırakma konusundaki deneyimlerini veya zorluklarını paylaşması diğer kişilerin sigara bırakma çabalarına bir destek sağlayabilmektedir (Jacobs ve

diğerleri, 2016). Bazı web tabanlı uygulamalarda % 24'ü aşan bırakma oranları elde edilmiştir (Swartz ve diğerleri, 2006). Başka bir araştırma, sigarayı başarılı bir şekilde bırakabilen bireylerin bırakmayanlara kıyasla sosyal medyada daha fazla bağlantıya ve daha çok doğrudan etkileşime sahip olduğunu göstermektedir (Murnane ve Counts , 2014).

2.5.6.3. Sosyal Medya ve Uyuşturucu Madde

Üniversite öğrencilerinin başkalarının madde kullanımıyla ilgili paylaşımlarıyla ilgili tutumları kapsamlı bir şekilde araştırılmamış olsa da Myspace, Facebook ve YouTube'da madde kullanımıyla ilgili içerikleri inceleyen bir çalışma, üniversite öğrencilerinin bu tür içerikleri esprili ve olumlu olarak değerlendirdiklerini göstermektedir (Morgan ve diğerleri, 2010). Ayrıca öğrencilerin ve genç yetişkinlerin madde kullanımıyla ilgili sosyal medyadaki paylaşımlarının olumlu bir şekilde algılandığını ve öğrencilerin genellikle bu tür paylaşımları yayınlamaya olumlu yaklaştıklarını söyleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Cavazos-Regh ve diğerleri, 2015; Lyons ve diğerleri, 2015). Madde kullanımı hakkında sosyal medyada paylaşım yapmanın üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğu ve öğrencilerin % 10'unun yasadışı maddeler (örneğin marihuana, kokain) hakkında paylaşımda bulunduğu görülmüştür (Moreno diğerleri, 2016; Boyle ve diğerleri, 2016). Madde kullanımıyla ilgili gönderiler için bu tür olumlu sosyal doğrulama davranışları üniversitenin ilk yılında öğrencilerin kullanım sıklığını ve yoğunluğunu artırabilmektedir (Morgan ve diğerleri, 2010).

2.5.7. Sosyal Medya ve Depresyon

Park ve diğerleri (2016)'nin yaptığı araştırmaya göre ergenler sosyal medyada daha aktif olarak etkileşimde bulunduklarında depresyon belirtilerinde azalma ve sosyal bağlılıklarında artış görülmüştür. Aynı araştırmada klinik olarak depresif belirtileri olan bireylerin sosyal medyada yalnızca kendileri hakkındaki olumlu paylaşımlar yapmasının, bu bireylerin sosyal destek aldığını algılama eğilimlerini artırdığı bulunmuştur. Aynı şekilde Valenzuela ve diğerleri (2009), çevrimiçi iletişimde harcanan zamanın çevrimiçi sosyal destek ve sosyal bağlılık yoluyla depresif belirtileri azaltabileceğini bulmuştur.

Öte yandan sosyal medya kullanımı depresyon gelişimi ile ilişkilendirilmiştir (Primack ve diğerleri, 2009; Wang ve diğerleri, 2018). Lup ve diğerleri (2015), pasif sosyal medya kullanımının (örneğin, kendi gönderilerini paylaşmadan başkalarının profillerine göz atmak) depresif bir ruh haline katkıda bulunduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Frison ve Eggermont (2016)'un lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada, ergen kızların pasif Facebook kullanımı ile

depresif ruh hali arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Aynı araştırmada Instagram'da gezinmenin de depresif ruh halindeki artışlarla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Yani kullanıcılar sosyal medyada gönderi paylaşmadan veya etkileşimde bulunmadan geziniyorlar ise genç yetişkinlerde depresif semptomlar artış gösterebilmektedir (Kraut ve diğerleri, 1998; Tandoc ve diğerleri, 2015; Verduyn ve diğerleri, 2015). Aktif Facebook kullanımı da özellikle çevrimiçi geri bildirim olmadığında (kimsenin durum güncellemesi veya yeni fotoğraf albümü hakkında yorum yapmaması, paylaşımları beğenmemesi vb.) depresyona yol açabilmektedir (Deters ve Mehl, 2013).

Sosyal medyada gezinirken görülen depresif belirtilerdeki artışlardan sorumlu diğer temel mekanizmaların olumsuz sosyal karşılaştırma ve kıskançlık olduğu belirtilmektedir. (Joseph ve diğerleri, 2019). Chou ve Edge (2012) 'e göre arkadaşlarımızın ve tanıdıklarımızın nasıl yaşadığını bilsek de tanımadığımız insanlara karşı algı hatası yapma olasılığımız daha yüksektir. Bu da sosyal medyada tanımadığı kişilerle bağlantı kuranların, kurmayanlara göre daha büyük depresif belirtiler gösterdiğini söyleyen araştırmaları desteklemektedir (Lup ve diğerleri, 2015). Tanıdığı insanlarla bağlantı kuran kişilerin de depresif belirtiler gösterdiğini söyleyen çalışmalar bulunmaktadır. Chou ve Edge (2012)'ye göre sosyal medya kullanıcıları kendilerini arkadaşlarının yayınladıkları bilgilerle karşılaştırmakta ve sanki arkadaşlarının kendilerinden daha mutlu ve daha iyi olduklarını hissetmektedirler. Benzer şekilde Tandoc ve diğerleri (2015), ergenlerin arkadaşları tarafından paylaşılan gönderilerdeki çekiciliği, gücü ve popülerliği kıskandıklarını ve dolayısıyla depresif belirtilerde artış gösterdiklerini bulmuştur.

Son olarak klinik olarak depresif bireylerin sosyal medyada gezinirken, depresyonda olmayan meslektaşlarından daha fazla kıskançlık sergiledikleri görülmüştür (Appel ve diğerleri, 2015). Klinik depresyonu olan bireylerin, depresyonda olmayan kişilere göre daha fazla olumsuz bilgi gönderme eğiliminde oldukları ve bu nedenle paylaşımından sonra kendilerini daha depresif hissettikleri de görülmektedir (Moreno ve diğerleri, 2015).

2.5.8. Sosyal Medya ve Yalnızlık

Sosyal medya, klinik olarak depresif veya endişeli bireylere aktif olarak paylaşımında bulunma ve sohbet etme özellikleri sayesinde sosyalleşme ve daha yakın arkadaşlıklar edinme fırsatı sağlayabilmektedir (Desjarlais, 2019). Öte yandan Yao ve Zhong (2014) internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Pitmann ve Reich (2016), fotoğraf tabanlı sosyal medya uygulamalarının (Instagram, Snapchat vb.) kullanımının yalnızlığın artmasında önemli bir rolü olduğunu bulmuşlardır. Sosyal medyada pasif bir

şekilde başkalarının tatil veya sosyal faaliyet fotoğraflarını gören kişilerin küskünlük, kıskançlık ve yalnızlık duygularının tetiklendiği görülmüştür (Krasnova ve diğerleri, 2013). Deters ve Mehl (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal medyada daha çok durum güncellemesi yapan kişilerin yalnızlık duygusunun olumsuz yönde etkilendiği tespit edilmiştir.

2.5.9. Sosyal Medya ve İntihar

İnternetin problemli kullanımının yordayıcı özelliği olan dürtüsellik, intihar düşüncesinin de önemli bir özelliğidir (Aboujaoude, 2016). İntihar düşüncesi ile problemli internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğunu iddia eden çalışmalar bulunmaktadır (Lin ve diğerleri, 2014; Moreno diğerleri, 2015). Son yıllarda sosyal medyanın neden olduğu depresyon nedeniyle ergenler ve genç yetişkinler arasındaki intihar oranları büyük ölçüde artmıştır (Twenge ve diğerleri, 2017). Ueda ve diğerleri (2017), genç sosyal medya fenomenlerinin intihar etmesinin Twitter’da çok sayıda paylaşıma neden olduğunu ve bunun genel nüfus içindeki intihar oranlarının artmasıyla ilişkili olabileceğini bulmuştur. Buna karşılık Twitter kullanıcıları bu intihar olaylarına fazla ilgi göstermediğinde intihar sayılarında belirgin bir artış gözlenmemiştir. Sosyal ağlar ve intihar arasındaki ilişkiyi araştıran diğer bazı çalışmalar intihar artışının sosyal ağların kullanımına bağlı değil, bazı toplulukların intihara eğilimlerinin yüksekliğine bağlı olduğunu belirtmektedir (Bell, 2007; Luxton ve diğerleri, 2012). Aynı zamanda, sıkıntıyı ifade etmek intihar düşüncesiyle birlikte onu azaltmaya yardımcı olan bir faktör olarak görülmektedir ve sosyal ağlar depresif düşünceleri ifade etmek için kullanılan araçlar olabilmektedir (Chan ve diğerleri, 2017). Cheng ve diğerleri (2015)’ne göre iletişime öncelik veren ve sosyal ağları kullanan gençlerin daha az intihar düşüncesi olduğu görülmektedir.

2.6. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Ülkemizde Yapılmış Çalışmalar

Ülkemizde üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili bir çok çalışma yapılmıştır. Yapılan bu çalışmalarda; öğrencilerin sosyal medyadan kaynaklı sorunları bağımlılık düzeyinde yaşamadıklarını gösteren (Baz, 2018), az bağımlı olduklarını gösteren (Özdemir, 2019; Karadağ ve Akçınar, 2019; Tutgun-Ünal, 2019; Durar, 2018; Çelik, 2017), orta düzeyde bağımlı olduklarını gösteren (İnce ve Koçak, 2017; Başbayram, 2021; Daşlı ve Baloğlu, 2020) çalışmalar bulunmaktadır. Ayrıca öğrencilerin cinsiyet (Demir ve Kumcağız, 2019; Baz, 2018), yaş, aylık harcama miktarı ve öğrenim gördükleri bölüm gibi özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmadığını söyleyen (Baz, 2018), kadınların bağımlılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu söyleyen (İnce ve Koçak, 2017; Daşlı ve Baloğlu, 2020), 25 yaş ve üzeri gruplarda sosyal medya bağımlılığının azaldığını söyleyen (Durar, 2018) araştırmalar bulunmaktadır. Ek olarak, yapılan çalışmalarda öğrencilerin günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça, bağımlılık düzeylerinde de bir artış olduğu (İnce ve Koçak, 2017; Demir ve Kumcağız, 2019; Daşlı ve Baloğlu, 2020), kullanılan sosyal medya hesap sayısı arttıkça sosyal medya bağımlılığın da arttığı (Güler ve diğerleri, 2019) görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ve pozitif yönlü ilişki bulan (Doğan, 2021), düşük düzeyde, pozitif yönlü ilişki bulan (Şeker, 2018; Keçeci ve diğerleri, 2021), depresyonun yanında somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk ile pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koyan (Karadağ ve Akçınar, 2019), şiddetli depresyon belirtisi gösteren öğrencilerin, normal ve hafif düzey depresyona sahip olan öğrencilere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılık puanına sahip olduğunu gösteren (Balcı ve Baloğlu, 2018) çalışmalar da mevcuttur. Ayrıca sosyal medya hesaplarına sahip olma yılı ile gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği puanları arasında pozitif bir ilişki görülmüş (Oral ve diğerleri, 2021), gelişmeleri kaçırma korkusuyla ilgili yapılan tüm çalışmalarda öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılıkları arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Karadağ ve Akçınar, 2019; Kovan ve Ormancı, 2021; Keçeci ve diğerleri, 2021; Tanrikulu 2018). Koçak ve Traş, (2021) sosyal medya bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif ilişki olduğunu, Hoşgör ve arkadaşları (2017) güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermişlerdir.

2.7. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar

Pew Research Center'in 2014 yılında yaptığı çalışmaya göre ergenlerde günlük sosyal medya kullanım oranının % 90-92 arasında olduğu görülmektedir. Hong ve arkadaşları (2014) yaptığı çalışmada depresyona yatkın öğrencilerin Facebook bağımlısı olma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Park ve diğerleri (2016)'nin yaptığı araştırmaya göre, ergenler sosyal medyada daha aktif olarak etkileşimde bulunduklarında depresyon belirtilerinde azalma ve sosyal bağılıklarında artış görülmüştür. Aynı şekilde Valenzuela ve diğerleri (2009), çevrimiçi iletişimde harcanan zamanın çevrimiçi sosyal destek ve sosyal bağılılık yoluyla depresif belirtileri azaltabileceğini bulmuştur. Öte yandan sosyal medyanın depresyonu arttırdığını söyleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Primack ve diğerleri, 2009; Wang ve diğerleri, 2018). Aynı zamanda pasif sosyal medya kullanımının (örneğin, kendi gönderilerini paylaşmadan başkalarının profillerine göz atmak) depresif bir ruh haline katkıda bulunduğunu söyleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Lup ve diğerleri, 2015; Frison ve Eggermont'un, 2016). Yani kullanıcılar sosyal medyada gönderi yapmadan veya etkileşimde bulunmadan geziniyorlar ise genç yetişkinlerde depresif semptomlar artış gösterebilmektedir (Kraut ve diğerleri, 1998; Tandoc ve diğerleri, 2015; Verduyn ve diğerleri, 2015). Moreno ve arkadaşları (2015)'nin yaptığı çalışmada klinik depresyonu olan bireylerin depresyonda olmayan kişilere göre daha fazla olumsuz bilgi gönderme eğiliminde oldukları ve bu nedenle paylaşımından sonra kendilerini daha depresif hissettikleri de görülmektedir. Shensa (2021) yaptığı çalışmada sosyal medyanın en çok algılanan olumsuz etkilerinden bir tanesinin gelişmeleri kaçırma korkusu olduğunu bulmuştur. Aynı şekilde Oberst ve arkadaşları (2017) 17 yaş üstü 5280 sosyal medya kullanıcısı ile yaptığı çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulgulamıştır. Bununla birlikte gelişmeleri kaçırma korkusunun neden olduğu yoğun sosyal medya kullanımı nedeniyle bireyler sosyal medya bağımlısı haline gelebilmektedir (Adams ve diğerleri, 2017).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

3.1. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Bu araştırma Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde kayıtlı olan 448 öğrenci ile Eylül 2019- Eylül 2020 tarihleri arasında yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın örneklem büyüklüğü, evreni bilinen örneklem yöntemi ile hesaplanmıştır. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi merkez kampüste 2019-2020 eğitim öğretim yılında kayıtlı öğrenci sayısının 21889 olduğu ve hedef kitledeki birey sayısı bilindiği için $n = N \cdot t^2pq / d^2 (N-1) + t^2pq$ formülü kullanılarak 378 öğrencinin örnekleme alınması gerektiği hesaplanmıştır. Olası kayıplar da göz önüne alınarak % 20 yedek eklenmiş ve 453 kişiye ulaşılması planlanmıştır. Örnekleme alınan deneklerin fakültelere göre tabakalaması yapılmış ve bu durumda Aydın İktisat Fakültesi için 36 (Toplam 1751 öğrenci), Eğitim Fakültesi için 62 (Toplam 2993 öğrenci), Fen Edebiyat Fakültesi için 77 (Toplam 3727 öğrenci), Mühendislik Fakültesi için 31 (Toplam 1511 öğrenci), Hemşirelik Fakültesi için 17 (Toplam 831 öğrenci), İletişim Fakültesi için 12 (Toplam 559 öğrenci), Sağlık Bilimleri Fakültesi için 16 (Toplam 774 öğrenci), Tıp Fakültesi için 29 (Toplam 1390 öğrenci), Spor Bilimleri Fakültesi için 7 (Toplam 314 öğrenci), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu için 23 (Toplam 1116 öğrenci), Aydın Meslek Yüksekokulu için 86 (Toplam 4162 öğrenci), Aydın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu için 35 (Toplam 1695 öğrenci), Diş Hekimliği Fakültesi için 8 (Toplam 371 öğrenci), Veteriner Fakültesi için 14 (Toplam 695 Öğrenci) toplamda 454 öğrenci alınması planlanmıştır. Sınıflar içinde öğrencinin örnekleme seçimi basit rastgele örnekleme yöntemi ile yapılmış, 6 anket formunun eksik olduğu tespit edilmiş ve toplamda 448 öğrenciye ulaşılmıştır.

3.2. Araştırma Tipi

Bu araştırma analitik kesitsel tipte bir araştırmadır.

3.4. Araştırmaya Katılma Kriterleri

Araştırmaya dahil edilme kriterleri; Aydın Adnan Menderes Üniversitesinde 2019-2020 yılları arasında öğrenim görüyor olmak, yeterli iletişim/dil kapasitesine sahip olmaktır.

3.5. Araştırmadan Dışlama Kriterleri

Araştırma sürecini etkileyecek iletişim/dil kapasitesine sahip olmamaktır.

3.6. Veri Toplama Aşaması

Veriler, sosyo-demografik özellikleri içeren ve sosyal medya bağımlılığını etkileyeceğı düşünölen, ilgili literatör araştırılarak oluşturulmuş (Aktan, 2018; şahin ve Yağıcı, 2017; Deniz ve Tutgun-Ünal 2019) soru formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğı Yetişkin Formu, Üşküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğı ve Beck Depresyon Ölçeğı kullanılarak toplanmıştır. Ölçeklerin geliştiriciler tarafından yayınlanması ve akademik kullanımına sınırlama olmaması nedeniyle ayrıca izin alınmamıştır. Anketler 45 dakika öngörölen süre içerisinde doldurulmaları için öğrenciler gözlemlenmiş, anlaşılmayan kısımlar açıklanmış ve tamamlanan formlar toplanmıştır.

3.7. Araştırmada Veri Toplama Araçları

EK-1. Sosyodemografik ve Sosyal Medya Kullanımıyla İlgili Veri Formu

EK-2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğı Yetişkin Formu

EK-3: Üşküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğı

EK-4: Beck Depresyon Ölçeğı

3.7.1. Sosyodemografik Özellikler ve Sosyal Medya Kullanımıyla İlgili Veri Formu

İlgili literatür (Aktan, 2018; Şahin ve Yağcı, 2017; Deniz ve Tutgun-Ünal 2019) incelenerek, araştırmacılar tarafından oluşturulan, öğrencilerin kişisel özellikleriyle ve sosyal medya kullanımıyla ilgili 31 soruluk bir anket formudur. Hazırlanan anket formunda 23 soru öğrencilerin demografik ve kişisel özellikleri, 8 soru sosyal medya kullanımı ile ilgili özellikleri içermektedir.

Demografik özelliklerle ilgili sorularda katılımcının yaşı, cinsiyeti, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, doğum yeri, öğrenim gördüğü bölümü, sınıfı, başarı düzeyi, en uzun süre ikamet ettiği yer, gelir düzeyi, anne ve baba ile ilgili özellikler, aile ve arkadaş ilişkileri, ekonomik durumu, sigara alışkanlığı, alkol alışkanlığı, madde alışkanlığı, herhangi bir psikiyatrik hastalık tanısının varlığı sorgulanmıştır.

Sosyal medya kullanımı ile ilgili sorularda; kullanım sıklığı, hangi amaçla kullandığı, tek oturumda ne kadar kullandığı, hangi uygulamaları kullandığı, sosyal medya için para harcama durumu, hangi cihaz ile giriş yaptığı, hangi zaman diliminde kullandığı sorgulanmıştır.

3.7.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

Ölçek formunda “(1)Bana hiç uygun değil”, “(2)Bana uygun değil”, “(3)Kararsızım”, “(4)Bana uygun”, “(5)Bana çok uygun” şeklinde beşli derecelendirme kullanılmıştır. Olumsuz ifadelerde ise ters kodlama puanlanmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda SMBÖ-YF’nun beşli likert tipi, 2 alt boyut (sanal tolerans ve sanal iletişim) ve 20 betimlemeden oluşan bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Sanal tolerans alt boyutu 1-11’inci maddeler, sanal iletişim ise 12-20’inci maddelerden oluşmaktadır. 5. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20’dir. Puanın yüksek olması bireyin kendisini sosyal medya bağımlısı olarak algıladığı biçiminde değerlendirilmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi için araştırmaya 527’si kadın, 520’si erkek olmak üzere 1047 yetişkin katılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0.94, test-tekrar test güvenirlik katsayıları 0.93’tür. Sonuç olarak SMBÖ-YF’nun 18-60 yaş aralığındaki yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıklarını belirlemek için kullanılabilecek bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Şahin ve Yağcı 2017). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0.81 olarak bulunmuştur.

3.7.3. Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

İnternet bağımlılığının tanımlanmasından sonra literatüre kazandırılan bir diğer terim ise gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK; ing: Fear of Missing Out)’dur. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği (Fear of missing out) Przybylski ve arkadaşları tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. Bu durum özellikle bilgilerin anlık olarak güncellendiği sosyal medya platformlarını aşırı kullanmayı tanımlamaktadır. Dünyada ve ülkemizde en çok kullanılan ölçüm aracı Przybylski tarafından geliştirilen ve 10 maddeden oluşan GKK ölçeğidir. Ölçek Türkçe’ye Gökler ve arkadaşları tarafından 2016’da uyarlanmıştır. Bu ölçekte toplam 10 madde olması nedeniyle, akıllı telefon kullanımı ve sosyal medya kullanımı ile ilgili herhangi bir madde içermemektedir. Bu kısıtlılıklardan dolayı Metin ve arkadaşları 2017 yılında güncel sosyal medya deneyimlerine uygun, orijinal bir GKK ölçeği geliştirmişlerdir.

Üsküdar gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, “Telefonumu düzenli olarak kontrol etmezsem” cümlesi ile başlamakta ve “Kaygı hissedirim”, “Huzursuz olurum” gibi ifadelerle bitmektedir. Ölçek maddeleri beşli likert tarzında hazırlanmış ve katılımcılar her maddeye ne kadar katıldıklarını belirtmişlerdir. Çalışmaya yaşları 19 ile 73 arası değişen 172’si erkek 454’ü kadın olmak üzere 626 kişi katılmıştır. Ölçekte 22 soru bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0.88 olarak görülmektedir. Bu ölçüte göre ölçeğin güvenirlik düzeyinin oldukça yüksek olduğu söylenebilir (Metin ve diğerleri, 2017). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0.87 olarak bulunmuştur.

3.7.4. Beck Depresyon Ölçeği

Beck ve arkadaşları tarafından adolesan ve erişkinlerde depresyonun davranışsal bulgularını ölçmek amacıyla 1961 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin her maddesi 0-3 arasında puanlanmaktadır ve 21 sorudan oluşmaktadır. Buna göre ölçeğin toplam puanı 0-63 arasında değişmektedir. Şiddet olarak; 0-9 puan arası minimal dereceli depresyon, 10-16 puan arası hafif dereceli depresyon, 17-29 puan arası orta dereceli depresyon ve 30-63 puan arası şiddetli depresyon şeklinde yorumlanmaktadır (Beck ve diğerleri, 1961). Türkiye’de geçerlilik güvenirlik çalışması 1989 yılında Hisli tarafından yapılmıştır (Hisli, 1989). Kesme noktası olarak 17 ve üzeri kabul edildiğinde ölçeğin tedavi gerektiren depresyonu öngörmedeki duyarlılığının %90 üzerinde olduğu bulunmuştur (Hisli, 1989). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0.87 olarak bulunmuştur.

3.8. İstatistiksel Değerlendirme

Elde edilen veriler SPSS 25.0 programında ve bilgisayar ortamında değerlendirildi. Verilerin değerlendirilmesinde; tanımlayıcı istatistikler ortalama±standart sapma, ortanca (minimum-maksimum), frekans dağılımı ve yüzde olarak sunuldu. Normal dağılım gösteren değişkenlerde Student t test, OneWay ANOVA ve korelasyon analizi, normal dağılım göstermeyen değişkenlerde Mann Whitney U ve Kruskall Wallis testi kullanıldı. Anlamlı fark saptandığında farkın kaynağını saptamaya yönelik Bonferroni düzeltmesiyle yapılan post-hoc ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U Testi kullanıldı. Sürekli değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon testi ile değerlendirildi. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edildi. Öğrencilerin SMBÖ-YF puanını etkileyen değişkenlerin seçiminde stepwise metodu ile çoklu linear regresyon analizi kullanıldı. Model içi değişken seçiminde tekli analizlerde $p<0.300$ olan değişkenler alındı.

3.9. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlamadan önce Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı (50107718-050.99/ 10/09/2019-E.54698), Aydın Adnan Menderes Üniversitesine bağlı araştırmanın yapılacağı okul idarelerinden kurum izni ve katılımcılardan sözlü onam alınmıştır.

4.BULGULAR

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 1’de yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaş ortalaması 20.69 ± 1.80 bulunmuştur. Öğrencilerin % 62.7’si (n=281) kadın, % 37.3’ü (n=167) erkektir. Öğrencilerin % 6.0’ının (n=27) kardeşi bulunmazken, % 69.2’si (n=310) 1-2, % 24.8’i (n=111) 3-12 arasında kardeşe sahiptir. Öğrencilerin % 39.7’sinin (n=178) ilk çocuk, % 66.3’ünün 2. çocuk ve sonrası olarak doğduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin % 10.9’u (n=49) köyde, % 7.4’ü (n=33) kasabada, % 81.7’si (n=366) ise şehirde ikamet etmektedir. Öğrencilerin algılanan gelir durumu % 25.2 (n=113) gelir giderinden az, % 53.3 (n=239) gelir gidere eşit, % 21.4 (n=96) gelir giderden fazla bulunmuştur.

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerinin dağılımı (n=448)

Demografik Özellikler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	281	62.7
Erkek	167	37.3
Kardeş Sayısı		
Yok	27	6.0
1-2	310	69.2
3-12	111	24.8
Kaçıncı Çocuksunuz		
İlk	178	39.7
2-12	270	66.3
İkamet		
Köy	49	10.9
Kasaba	33	7.4
Şehir	366	81.7
Algılanan gelir durumu		
Gelir giderden az	113	25.2
Gelir giderden eşit	239	53.3
Gelir giderden fazla	96	21.4
	Min-Max	$\bar{X} \pm SS$
Yaş	18-28	20.69 ± 1.80

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin okul özelliklerine göre dağılımı Tablo 2’de yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinin % 7.4’ü (n=33) Hemşirelik Fakültesi Ve Sağlık Bilimleri Fakültesinde, % 11.4’ü (n=51) Tıp Fakültesi, Veterinerlik Fakültesi Ve Diş Hekimliği Fakültesinde, % 10.7’si (n=48) İletişim Fakültesi Ve İktisat Fakültesinde, % 6.77’si (n=30) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu İle Spor Bilimleri Fakültesinde, % 37.7’si (n=169) Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve Mühendislik Fakültesinde, % 26.1’i (n=117) Sağlık Meslek Yüksekokulu ve Meslek Yüksekokulunda öğrenim görmektedir. Üniversite öğrencilerinin % 31.5’i (n=141) 1. sınıf, % 31.9’u (n=143) 2. sınıf, % 19.0’ı (n=85) 3. Sınıf, % 17.6’sı (n=79) 4. Sınıf ve daha üst sınıflarda öğrenimine devam etmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları başarı düzeyi % 8.0 (n=63) zayıf, % 38.6 (n=173) orta, % 41.7 (n=187) iyi ve % 11.6 (n=52) çok iyi bulunmuştur.

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin okul özelliklerinin dağılımı (n= 448)

Okul Özellikleri	Sayı (n)	Yüzde (%)
Bölüm		
Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Fakülteleri	33	7.4
Tıp, Veteriner ve Diş Hekimliği Fakülteleri	51	11.4
İletişim ve İktisat Fakülteleri	48	10.7
BESYO ve Spor Bilimleri Fakültesi	30	6.77
Eğitim, Fen-Edebiyat ve Mühendislik Fakülteleri	169	37.7
Sağlık Meslek ve Meslek Yüksekokulları	117	26.1
Sınıflar		
1. Sınıf	141	31.5
2. Sınıf	143	31.9
3. Sınıf	85	19.0
4. Sınıf ve Üstü	79	17.6
Algılanan Başarı Düzeyi		
Zayıf	63 (8.0)	8.0
Orta	173 (38.6)	38.6
İyi	187 (41.7)	41.7
Çok iyi	52 (11.6)	11.6

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ebeveynleri ile ilgili özelliklerinin dağılımı Tablo 3’de yer almaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin % 63.4’ünün (n=284), babalarının ise % 53.6’sının (n=240) ilköğretim ve altı eğitim düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin annelerinin % 22.8’i (n=102), babalarının % 27.2’si (n=122) lise mezunudur. Öğrencilerin annelerinin % 13.8’i (n=62), babalarının % 19.2’si (n=86) ön lisans ve üstü eğitim seviyesine sahiptir. Anne ve babası boşanmış olan öğrencilerin oranı % 8.7 (n=39) iken boşanmamış olanların oranı % 91.3’tür (n=409). Öğrencilerin annelerinin % 21.1’i (n=93) sosyal medya kullanmamakta, % 32.1’i (143) haftada birkaç gün, % 31.4’ü (n=140) günde 1-2 saat, % 15.7’si (n=70) günde 3 saatten fazla sosyal medya kullanmaktadır. Öğrencilerin babalarının % 21.1’i (n=93) sosyal medya kullanmamakta, % 32.9’u (n=145) haftada birkaç gün, % 29.0’ı (n= 128) günde birkaç saat, % 17.1’i (n=75) günde 3 saat ve daha fazla sosyal medya kullanmaktadır.

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin ebeveynleri ile ilgili özelliklerinin dağılımı (n=448)

Ebeveyn Özellikleri	Sayı (n)	Yüzde (%)
Annenin Eğitim Düzeyi		
İlköğretim ve Altı	284	63.4
Lise	102	22.8
Ön lisans/lisans ve lisansüstü	62	13.8
Babanın Eğitim Düzeyi		
İlköğretim ve Altı	240	53.6
Lise	122	27.2
Ön lisans/lisans ve lisansüstü	86	19.2
Anne ve Baba Boşanma		
Evet	39	8.7
Hayır	409	91.3
Annenin Sosyal Medya Kullanım Sıklığı		
Kullanmıyor	93	20.9
Haftada birkaç gün	143	32.1
Günde 1-2 saat	140	31.4
Günde 3 saat ve daha fazla	70	15.7
Babanın Sosyal Medya Kullanım Sıklığı		
Kullanmayan	93	21.1
Haftada birkaç gün	145	32.9
Günde 1-2 saat	128	29.0
Günde 3 saat ve daha fazla	75	17.1

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin aile ve arkadaş ilişkileri ile ilgili özelliklerinin dağılımı Tablo 4’de verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 8.7’si (n=39) ailesiyle, % 8.9’u (n=40) arkadaşlarıyla kötü ilişkilere sahiptir. Aile ilişkileri iyi olanların oranı % 49.1 (n=220), arkadaş ilişkileri iyi olanların oranı ise % 49.8 (n=223) olarak bulunmuştur. Aile ilişkilerini çok iyi olarak tanımlayanların oranı % 42.2 (n=189), arkadaş ilişkilerini çok iyi olarak tanımlayanların oranı ise % 41.3’tür (n=185). Öğrencilerin % 4.7’si (n=21) dost olarak tanımladıkları kişi olmadığını, % 43.5’i (n=195) 1-3 arası kişiyi dost olarak tanımladığını, % 51.8’i (n=232) ise 4 ve daha fazla kişiyi dost olarak tanımladığını belirtmiştir.

Tablo 4. Üniversites öğrencilerinin aile ve arkadaş ilişkileri ile ilgili özelliklerinin dağılımı (n=448)

Aile ve Arkadaş İlişkileri	Sayı (n)	Yüzde (%)
Aile ilişkileri		
Kötü	39	8.7
İyi	220	49.1
Çok iyi	189	42.2
Arkadaş ilişkileri		
Kötü	40	8.9
İyi	223	49.8
Çok iyi	185	41.3
Dost olarak tanımlanan kişi sayısı		
Yok	21	4.7
Bir-Üç arası	195	43.5
Dört ve daha fazla	232	51.8

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikiyatrik durumları ile ilgili özelliklerinin dağılımı Tablo 5’de gösterilmektedir. Öğrencilerin % 90.8’i (n=407) daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı almadığını, % 9.2’si (n=41) ise aldığını belirtmiştir. Psikiyatrik tanı alan öğrencilerin % 4.9’u (n=22) anksiyete bozukluklarından birine (Panik Bozukluk, Genel Anksiyete Bozukluğu, Sosyofobi), % 2.0’ı (n=9) duygu durum bozukluklarından birine (hipomani, depresyon), % 2.2’si (n=10) ise diğer psikiyatrik bozukluklardan birine (dikkat eksikliği, öfke bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk) sahip olduklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin % 7.8’i (n=35) en az 1 defa intihar girişiminde bulunurken, % 92.2’sinin (n=413) herhangi bir intihar girişiminde bulunmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin psikiyatrik durumları ile ilgili özelliklerinin dağılımı (n=448)

Psikiyatrik Durum	Sayı (n)	Yüzde (%)
Daha Önce Almış Olduğunuz Psikiyatrik Tanı Var mı?		
Hayır	407	90.8
Evet	41	9.2
Mevcut Psikiyatrik Tanılar		
Anksiyete Bozuklukları (Panik atak / anksiyete / sosyofobi)	22	4.9
Duygudurum Bozuklukları (Hipomani / depresyon)	9	2.0
Diğer Psik. Bozukluklar (Dikkat eksikliği / öfke bozukluğu / antisosyal kişilik bozukluğu / OKB)	10	2.2
İntihar Girişimi Öyküsü Var Mı?		
Evet	35	7.8
Hayır	413	92.2

Tablo 6’da araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin madde kullanımı ile ilgili özelliklerinin dağılımı gösterilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 58.9’u (n=264) sigara kullanmamakta, % 41.0’ı (n=184) kullanmaktadır. Öğrencilerin % 52.0’ı (n=233) alkol kullanmazken, % 48.0’ı (n=215) kullanmaktadır. Madde kullanım oranı % 7.8 (n=35) iken, öğrencilerin % 92.2’si (n=413) madde kullanmamaktadırlar.

Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin madde kullanım alışkanlıkları ile ilgili özelliklerinin dağılımı (n=448)

Madde Kullanım Alışkanlıkları	Sayı (n)	Yüzde (%)
Sigara kullanımı		
Hayır	264	58.9
Evet	184	41.1
Alkol kullanımı		
Hayır	233	52.0
Evet	215	48.0
Madde kullanımı		
Hayır	413	92.2
Evet	35	7.8

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile ilgili özelliklerinin dağılımı Tablo 7’de gösterilmiştir. Üniversite öğrencilerinin % 97.5’i (n=437) sosyal medyaya girmek için akıllı telefon, % 93.8’i (n=420) bilgisayar ve tablet kullanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin % 1.1’i (n=5) sosyal medya kullanmamaktadır. % 6.7’si (n=30) haftada birkaç kez, % 27.5’i (n=123) günde 1-2 saat, % 64.8’i (n=290) günde 3 saat ve daha fazla sosyal medya uygulamalarında vakit geçirmektedir. Öğrencilerin tek oturumda sosyal medya kullanım süreleri; % 48.4’ü (n=217) 1 saatten az, % 32.8’i (n=147) 1-2 saat, % 18.7’si (n=84) 3 saat ve daha fazla olarak bulunmuştur. Öğrencilerin % 45.5’i (n=204) iletişim, % 42.2’si (n=189) bilgi edinme, % 21.7’i (n=97) alışveriş, % 50.8’i (n=228) video izleme/müzik dinleme, % 37.5’i (n=168) paylaşım yapma (fotoğraf, video, durum vb.) amacıyla sosyal medya kullanmaktadır. Öğrencilerin sosyal medyayı kullandığı zaman dilimlerinin % 10.7 (n=48) gün içinde, % 42.9 (n=192) akşam, % 35.9 (n=161) gece ve % 10.5 (n=47) günün her saati olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri % 91.1 (n=408) Instagram, % 30.8 (n=138) Facebook, % 98.2 (n=440) Whatsapp, % 88.4 (n=396) Youtube, % 7.8 (n=35) Swarm, %21.9 (n=98) Snapchat, % 44.0 (n= 197) Spotify, % 43.8 (n=196) Twitter, % 4.9 (n=22) Tinder, % 6.5 (n=29) LinkedIn, % 7.6 (n=34) diğer (Pinterest, Reddit, Ekşisözlük, Tiktok, Tumblr, Twitch, Discord, Telegram vb.) sosyal medya uygulamalarını kullanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin % 46.9’u (n=210) en az bir defa sosyal medya uygulamaları için üyelik ücreti öderken, % 53.1’i (n=238) hiç ücret ödememiştir. Sosyal medya için ücret ödeyen öğrencilerin % 33.9’u (n=152) 1-49 TL arası, % 4.2’si (n=19) 50-100 TL arası, % 8.9 (n=39) 100 TL’den fazla para ödemiştir.

Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile ilgili özelliklerinin dağılımı (n=448)

Sosyal Medya Kullanım Özellikleri	Sayı (n)	Yüzde (%)
Sosyal medya için kullanılan cihazlar		
Akıllı telefon	437	97.5
Bilgisayar / Tablet	420	93.8
Sosyal medya kullanım sıklığı		
Kullanmayan	5	1.1
Haftada birkaç kez kullanan	30	6.7
Günde 1-2 saat	123	27.5
Günde 3 saat ve daha fazla kullanan	290	64.8
Tek oturumda sosyal medya kullanım süresi		
1 saatten az	217	48.4
1-2 saat	147	32.8
3 saat ve daha fazla	84	18.7
Sosyal medya kullanım amacı		
İletişim	204	45.5
Bilgi edinme	189	42.2
Alış-veriş	97	21.7
Video / müzik	228	50.9
Paylaşım (fotoğraf, video, durum vb.)	168	37.5
Sosyal medya kullanım zamanı		
Gün içinde	48	10.7
Akşam saati	192	42.9
Gece	161	35.9
Günün her saati	47	10.5
Kullanılan sosyal medya uygulamaları		
Instagram	408	91.1
Facebook	138	30.8
Whatsapp	440	98.2
Youtube	39	88.4
Swarm	35	7.8
Snapchat	9	21.9
Spotify	197	44.0
Twitter	196	43.8
Tinder	22	4.9
Linkedin	29	6.5
Diğer	34	7.6
Sosyal medya platformuna üyelik ücreti ödeme		
Evet	210	46.9
Hayır	238	53.1
Sosyal medya platformuna ödenen para tutarı		
1-49 TL.	152	33.9
50-100 TL.	19	4.2
100 TL'den fazla	39	8.9

Tablo 8’de üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği puanlarının min-max değerleri ve puan ortalamalarının dağılımları görülmektedir. Bu tabloya göre üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin toplam alt değeri 20 üst değeri 100, puan ortalaması 53.83 ± 12.81 bulunmuştur. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin toplam alt değeri 22, üst değeri 110, puan ortalaması 60.21 ± 16.03 bulunmuştur. Beck Depresyon Ölçeğinin toplam alt değeri 0, üst değeri 63, puan ortalaması 15.11 ± 10.40 bulunmuştur.

Tablo 8. Üniversite öğrencilerinin SMBÖ-YF (n=448), GKKÖ (n=448), BDÖ (n=447) min-max değerleri ve puan ortalamaları.

Ölçekler	Alınabilecek Min-Max Değerler	Alınan Min-Max Değerler	$\bar{X} \pm SS$
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu	20-100	22-90	53.83 ± 12.81
Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeği	22-110	22-106	$60,20 \pm 16.03$
Beck Depresyon Ölçeği*	0-63	0-49	15.11 ± 10.40

*Katılımcıların 1 tanesi Beck Depresyon Ölçeğini Doldurmamıştır (n=447)

Tablo 9’da üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete ($t=-2.441$, $p=0.015$) göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ve kadınların SMBÖ-YF puan ortalaması ($\bar{X}=54.96 \pm 12.36$) erkeklerin SMBÖ-YF puan ortalamasından ($\bar{X}=51.92 \pm 13.35$) fazladır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa ($r=-0.110$, $p=0.020$) göre SMBÖ-YF puan ortalaması aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayısı ($KW=2.545$, $p=0.280$), kaçınıcı çocuk olduğu ($t=-0.011$, $p=0.992$), nerede ikamet ettiği ($F=0.023$, $p=0.978$) ve algılanan gelir durumu ($F=0.219$, $p=0.804$) gibi demografik özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı görülmemektedir.

Tablo 9. Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Demografik Özellikler	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği				
	n	Min-Max	$\bar{X} \pm SS$	Test Değeri	Anlamlılık Düzeyi (p)
Cinsiyet					
Kadın	281	22-87	54.96 $\pm$ 12.36	*2.441	0.015
Erkek	167	28-90	51.92 $\pm$ 13.35		
Kardeş sayısı					
Yok	27	37-79	54.37 $\pm$ 11,02	**2.545	0.280
1-2	310	22-90	53.19 $\pm$ 12,83		
3-12	111	29-82	55.45 $\pm$ 13,08		
Kaçınıcı çocuksunuz					
1	178	22-90	53,82 $\pm$ 13,00	*-0.011	0.992
2-12	270	27-88	53,83 $\pm$ 12,71		
İkamet					
Köy	49	26-79	54,0612 $\pm$ 2,08	***0.023	0.978
Kasaba	33	33-73	54,1515 $\pm$ 2,20		
Şehir	366	22-90	53,7678 $\pm$ 0,66		
Algılanan gelir durumu					
Gelir giderden az	113	28-79	53,14 $\pm$ 12,60	***0.219	0.804
Gelir giderden eşit	239	22-87	54,02 $\pm$ 12,68		
Gelir giderden fazla	96	28-90	54,13 $\pm$ 13,46		
Yaş	448			****r=-0.110	0.020

* İki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi

** Kruskal-Wallis Varyans Analizi

*** One-Way ANOVA

****Pearson Korelasyon Testi

Tablo 10’da üniversite öğrencilerinin okul özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Öğrencilerin okuduğu bölüm ($F=0.266$, $p=0.932$), kaçınıcı sınıfta okuduğu ($F=0.056$, $p=0.983$) ve öğrencilerin algılanan başarı düzeylerine göre ($F=1.784$, $p=0.150$) öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır.

Tablo 10. Üniversite öğrencilerinin okul özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Özellikler	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği				
	n	Min-Max	$\bar{X} \pm SS$	Test Değeri	Anlamlılık Düzeyi (p)
Bölüm					
Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Fakülteleri	33	29-79	54.24±13.03	*0.266	0.932
Tıp, Veteriner ve Diş hekimliği Fakülteleri	51	28-90	55.67±11.61		
İletişim ve İktisat Fakülteleri	48	29-91	53.38±13.61		
BESYO ve Spor Bilimleri Fakülteleri	30	29-91	53.90±15.47		
Eğitim, Fen-Edebiyat ve Mühendislik Fakülteleri.	169	22-88	53.56±12.15		
Sağlık Meslek ve Meslek Yüksekokulları	117	25-85	53.46±13.28		
Sınıflar					
1. Sınıf	141	25-90	53.50±12.87	*0.056	0.983
2. Sınıf	143	22-88	53.85±12.10		
3. Sınıf	85	29-87	54.00±13.14		
4. Sınıf ve Üstü	79	30-76	54.19±13.14		
Algılanan Başarı Düzeyi					
Zayıf	63	32-82	53.75±15.11	*1.784	0.150
Orta	173	22-90	55.46±13.46		
İyi	187	25-85	52.97±12.27		
Çok iyi	52	29-74	51.54±10.17		

* One-Way ANOVA

Tablo 11’de üniversite öğrencilerinin anne ve babalarının sosyal medya kullanım özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Annenin sosyal medya kullanım sıklığına göre öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($F=3.066$, $p=0.028$). Anne eğitim düzeyi ($F=0.736$, $p=0.480$) baba eğitim düzeyi ($F=0.134$, $p=0.874$), anne babanın boşanmış olup olmaması ($t=0.676$, $p=0.499$) ve babanın sosyal medya kullanımına göre ($F=12.82$, $p=0.280$) öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır.

Tablo 11. Üniversite öğrencilerinin ebeveynleri ile ilgili özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Ebeveyn Özellikleri	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği				
	n	Min-Max	$\bar{X} \pm SS$	Test Değeri	Anlamlılık Düzeyi (p)
Annenin eğitim düzeyi					
İlköğretim ve Altı	284	22-85	53.7077±12,75	*0.736	0.480
Lise	102	27-90	54.9608±13,61		
Ön lisans/lisans ve lisansüstü	62	25-76	52.5161±11,71		
Babanın eğitim düzeyi					
İlköğretim ve Altı	240	22-85	53.6375±12.93	*0.134	0.874
Lise	122	27-88	53.7541±12.66		
Ön lisans/lisans ve lisansüstü	86	25-90	54.4651±12.83		
Anne-baba boşanmış					
Evet	39	32-82	55.15±12.96	**0.676	0.499
Hayır	409	22-90	53.70±11.17		
Annenin sosyal medya kullanım sıklığı (n=446)					
Kullanmayan	93	25-79	50.4946±13.00	*3.066	0.028
Haftada birkaç gün	143	28-84	53.9371±12.73		
Günde 1-2 saat	140	31-85	55.2643±11.79		
Günde 3 saat ve daha fazla	70	22-90	55.3714±14.11		
Babanın sosyal medya kullanım sıklığı(n=441)					
Kullanmayan	93	28-82	52.16±12.84	*1.282	0.280
Haftada birkaç gün	145	29-85	54.90±11.94		
Günde 1-2 saat	128	22-90	53.20±12.60		
Günde 3 saat ve daha fazla	75	25-88	55.29±14.83		

*One-Way ANOVA

** İki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin aile ve arkadaş ilişkilerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Öğrencilerin aile ilişkileri ($F=2.910$, $p=0.056$), arkadaş ilişkileri ($F=1.552$, $p=0.213$) ve dost olarak tanımlanan kişi sayılarına göre ($KW=2.0$, $p=0.375$), öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır.

Tablo 12. Üniversite öğrencilerinin aile ve arkadaş ilişkilerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Aile ve Arkadaş İlişkileri	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği				
	n	Min-Max	$\bar{X} \pm SS$	Test Değeri	Anlamlılık Düzeyi (p)
Aile İlişkileri					
Kötü	39	28-82	54.95±13.09	*2.910	0.056
İyi	220	25-87	55.09±12.36		
Çok İyi	189	22-90	52.13±13.14		
Arkadaş İlişkileri					
Kötü	40	28-79	54.33±12.92	*1.552	0.213
İyi	223	25-87	54.79±12.16		
Çok İyi	185	22-90	52.57±13.48		
Dost Olarak Tanımlanan Kişi Sayısı					
Yok	21	25-79	50.33±15.49	**1,963	0.375
1-3	195	26-87	54.62±13.05		
4 ve fazlası	232	22-90	53.48±12.33		

*One Way ANOVA

**Kruskal Wallis Testi

Tablo 13’de üniversite öğrencilerinin psikiyatrik durumlarıyla ilgili özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Öğrencilerin daha önce psikiyatrik tanı varlığı ($t=-0.256$, $p=0.798$) ve intihar girişimi varlığına göre ($t=-1.348.0$, $p=0.178$) öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır.

Tablo 13. Üniversite öğrencilerinin psikiyatrik durumları ile ilgili özelliklere göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Psikiyatrik Durum	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği				
	n	Min-Max	$\bar{X} \pm SS$	Test Değeri	Anlamlılık Düzeyi (p)
Daha Önce Almış Olduğunuz Psikiyatrik Tanı Var Mı?					
Hayır	407	22-90	53.78±13.09	*-0.256	0.798
Evet	41	28-69	54.32±9.70		
Daha Önce İntihar Girişiminiz Oldu Mu?					
Hayır	413	22-90	53.60±12.58	*-1.348	0.178
Evet	35	28-87	56.63±15.20		

* İki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi

Tablo 14'te üniversite öğrencilerinin madde kullanım alışkanlıklarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Öğrencilerin madde kullanımı ile SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($t=-0.2321$, $p=0.021$). Öğrencilerin sigara ($t=0.932$, $p=0.352$) ve alkol ($t=0.104$, $p=0.918$) kullanımı ile SMBÖ-YF ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Tablo 14. Üniversite öğrencilerinin madde kullanım alışkanlıklarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Madde Kullanım Alışkanlıkları	n	Min-Max	$\bar{X} \pm SS$	Test Değeri	Anlamlılık Düzeyi
Sigara kullanımı					
Hayır	264	22-90	54.30±12.57	*0.932	0.352
Evet	184	25-88	53.15±13.15		
Alkol kullanımı					
Hayır	233	22-90	53.89±12.97	*0.104	0.918
Evet	215	25-88	53.76±12.66		
Uyuşturucu Madde kullanımı					
Hayır	413	22-90	53.42±12.67	*-2.321	0.021
Evet	35	25-87	58.63±13.52		

* İki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi

Tablo 15, üniversite öğrencilerinin sosyal medya için para harcamalarıyla ilgili özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılmasını göstermektedir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal medya platformuna ücret ödemesi ($t=1.340$, $p=0.181$) ile SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında ve öğrencilerin sosyal medya uygulamalarına harcadıkları para miktarlarına göre ($KW=1.431$, $p=0.489$) öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Tablo 15. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada para harcama alışkanlıklarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Para Harcama Alışkanlığı	N	Min-Max	$\bar{X} \pm SS$	Test Değeri	Anlamlılık Düzeyi
Sosyal medya platformuna üyelik ücreti ödeme					
Evet	238	25-90	53.07±13.17	*-1.340	0.181
Hayır	210	22-88	54.69±12.36		
Sosyal medya platformuna ödenen para tutarı					
1-49 TL.	152	25-84	53.81±11.83	**1.431	0.489
50-100 TL.	19	37-87	57.53±14.82		
100 TL'den fazla	39	30-90	56.74±12.99		

* İki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi

** Kruskal-Wallis H

Tablo 16 üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılmasını göstermektedir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım sıklığına göre (KW=66.113, p=0.000) SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sonrasında yapılan Post Hoc Bonferroni Testi sonucuna göre bu ilişkinin sosyal medyayı hiç kullanmayanlar ile günde 3-4 saat kullananlar (p=0.003), haftada birkaç kez kullananlar ile günde 3-4 saat kullananlar (p=0.000) ve günde 1-2 saat kullananlar ile günde 3-4 saat kullananlar (p=0.000) arasındaki farktan kaynaklandığı görülmektedir. Günde 3-4 saat sosyal medya kullanan katılımcıların SMBÖ-YF puan ortalaması ($\bar{X}$ =57.40±11.79), günde 1-2 saat sosyal medya kullanan ($\bar{X}$ =47.84±11.21), haftada birkaç kez sosyal medya kullanan ($\bar{X}$ =46.37±15.20) ve hiç kullanmayan ($\bar{X}$ =38.60±7.30) öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Günlük sosyal medyada zaman geçirme süresi arttıkça, SMBÖ-YF puan ortalaması artmaktadır. Öğrencilerin tek oturumda sosyal medya kullanım süresine göre (F=31.330, p=0.000) SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Sosyal medyaya tek oturumda 2-3 saat giren öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalaması ($\bar{X}$ =61.1±12.02), tek oturumda 1-2 saat ($\bar{X}$ =55.84±11.31) ve 1 saatten az girenlere ($\bar{X}$ =49.60±12.48) göre daha yüksek bulunmuştur. Tek oturumda sosyal medyaya girme süresi arttıkça, SMBÖ-YF puan ortalaması artmaktadır. Sosyal medyaya hangi zaman aralıklarında girildiğine göre öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (F=2.674, p=0.047). Bu anlamlılık, günün her saati sosyal medya kullananlar ile akşam kullananlar arasında ki farktan kaynaklanmaktadır (p=0.046). Günün her saati sosyal medyaya girenlerin SMBÖ-YF puan ortalaması ($\bar{X}$ =58.19±12.27), gün içinde sosyal medyaya girenlere ($\bar{X}$ =52.02±14.61), akşam saati sosyal medyaya girenlere ($\bar{X}$ =52.79±12.12) ve gece sosyal medyaya girenlere ($\bar{X}$ =54.34±12.99) göre daha yüksektir. Sosyal medya uygulamalarına giriş için akıllı telefon kullananlar ile kullanmayanlar arasında (MWU=-2.133, p=0.033) SMBÖ-YF puan ortalaması açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Sosyal medya uygulamalarına erişim için akıllı telefon kullanan öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları ($\bar{X}$ =54.05±12.72), kullanmayanlara göre ($\bar{X}$ =42.89±13.09) yüksek bulunmuştur. Sosyal medyayı paylaşmada bulunma amacıyla kullananlar ile kullanmayanlar arasında SMBÖ-YF puan ortalaması açısından anlamlı fark tespit edilmiştir (t=-5.112, p=0.000). Sosyal medyayı paylaşmada bulunma amacıyla kullananların SMBÖ-YF puan ortalamaları (51.50±12.79), kullanmayanlara göre (57.71±11.90) yüksek bulunmuştur.

Tablo 16. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Sosyal Medya Kullanım Özellikleri	n	Min-Max	$\bar{X} \pm SS$	Test Değeri	Anlamlılık Düzeyi
Sosyal medya kullanım sıklığı					
Kullanmayan ^a	5	29-49	38.60±7.30	*66.113	0.000 d > c > b > a
Haftada birkaç kez kullanan ^b	30	22-76	46.37±15.20		
Günde 1-2 saat ^c	123	25-76	47.84±11.21		
Günde 3 saat ve daha fazla ^d	290	27-90	57.40±11.79		
Tek oturumda sosyal medya kullanım süresi					
1 saatten az ^a	217	22-85	49.60±12.48	**31.330	0.000 c > b > a
1-2 saat ^b	147	29-84	55.84±11.31		
3 saat ve daha fazla ^c	84	36-90	61.21±12.81		
Sosyal medya kullanım zamanı					
Gün içinde	48	25-85	52.02±14.61	**2.674	0.047
Akşam saati	192	22-90	52.79±12.12		
Gece	161	25-88	54.34±12.99		
Günün her saati	47	35-84	58.19±12.27		
Sosyal medya için kullanılan cihazlar					
Akıllı Telefon				***-2.133	0.033
Hayır	11	25-69	42.89±13.09		
Evet	437	22-90	54.05±12.72	***-0.499	0.608
Bilgisayar / Tablet					
Hayır	420	22-88	54.00±12.87		
Evet	28	27-90	51.18±11.89		
Sosyal medya kullanım amacı					
İletişim				****0.214	0.831
Hayır	244	25-88	53.95±12.83		
Evet	204	22-90	53.69±12.80	****0.287	0.774
Bilgi edinme					
Hayır	259	22-88	53.98±12.85	****-0.785	0.433
Evet	189	25-90	53.62±12.78		
Alışveriş				****-0.252	0.801
Hayır	351	22-88	53.58±13.14		
Evet	97	29-90	54.73±11.56	****-5.112	0.000
Video / müzik					
Hayır	220	22-88	53.68±13.51	****-5.112	0.000
Evet	228	25-90	53.98±12.12		
Paylaşım (fotoğraf, video, durum vb.)				****-5.112	0.000
Hayır	280	22-87	51.50±12.79		
Evet	168	30-90	57.71±11.90		

*Kruskal-Wallis H

**One_Way ANOVA

*** Mann-Whitney U

**** İki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi

Tablo 17, üniversite öğrencilerinin kullandığı sosyal medya uygulamalarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılmasını göstermektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerden Instagram ($t=-3.150$, $p=0.002$), Snapchat ($t=-3.896$, $p=0.000$), Spotify ($t=-2.549$, $p=0.012$), Twitter ($t=-2.193$, $p=0.029$) ve Tinder (MWU=-3.164, $p=0.002$) uygulamalarını kullananlar ile kullanmayanların SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. SMBÖ-YF puan ortalamaları Instagram ($\bar{X}=54.42\pm12.48$), Snapchat ($\bar{X}=58.21\pm12.75$), Spotify ($\bar{X}=55.55\pm12.36$), Twitter ($\bar{X}=55.33\pm11.60$) ve Tinder ($\bar{X}=62.64\pm11.46$) kullananlarda, kullanmayanlara göre daha fazladır.

SMBÖ-YF puan ortalamaları açısından, Facebook ($t=-0.054$, $p=0.957$), Whatsapp (MWU=-0.740, $p=0.459$), Youtube ($t=-1.187$, $p=0.236$), Swarm ($t=-1.930$, $p=0.054$), LinkedIn (MWU=-0.350, $p=0.971$) ve diğer -Pinterest, Reddit, Ekşisözlük, Tumblr, Twitch, Discord, Telegram vb.- ($t=-1.955$, $p=0.051$) uygulamaları kullananlar ile kullanmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Tablo 17. Üniversite öğrencilerinin kullandığı sosyal medya platformlarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları	n	Min-Max	$\bar{X} \pm SS$	Test Değeri	Anlamlılık Düzeyi
İnstagram Hayır Evet	40 408	22-76 25-90	47.80±14.66 54.42±12.48	*-3.150	0.002
Facebook Hayır Evet	310 138	22-90 25-87	53.80±12.72 53.88±13.05	*-0.054	0.957
Whatsapp Hayır Evet	8 440	30-72 22-90	49.13±17.19 53.91±12.73	** -0.740	0.459
Youtube Hayır Evet	52 396	22-78 25-90	51.85±12.70 54.09±12.82	*-1.187	0.236
Swarm Hayır Evet	413 35	22-90 41-87	52.60±12.86 57.83±11.56	*-1.930	0.054
Snapchat Hayır Evet	350 98	22-85 28-90	52.60±12.57 58.21±12.75	*-3.896	0.000
Spotify Hayır Evet	251 197	22-84 25-90	52.48±13.02 55.55±12.36	*-2.549	0.012
Twitter Hayır Evet	252 196	22-85 36-90	52.66±13.59 55.33±11.60	*-2.193	0.029
Tinder Hayır Evet	426 22	22-90 46-87	53.37±12.72 62.64±11.46	** -3.164	0.002
Linkedin Hayır Evet	419 29	22-90 31-87	53.81±12.93 54.10±11.10	** -0.350	0.971
Diğer Hayır Evet	414 34	22-88 29-90	53.46±12.74 58.32±13.01	*-1.955	0.051

*İki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi

** Mann-Whitney U

Tablo 18, öğrencilerin BDÖ ve GKKÖ puan ortalamalarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılmasını göstermektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalaması ile BDÖ puan ortalaması arasında pozitif düzeyde zayıf derecede ($r=0.312$, $p=0.000$) ve GKKÖ puan ortalaması arasında pozitif düzeyde orta derecede ($r=0.521$, $p=0.000$) istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 18. Üniversite öğrencilerinin BDÖ ve GKKÖ puan ortalamalarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Ölçekler	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği				
	n	Min-Max	$\bar{X} \pm SS$	Test Değeri	Anlamlılık Düzeyi
Beck Depresyon Ölçeği	447	0-49	15.11±10.40	0.312*	0.000
Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	448	22-106	60.21±16.03	0.521*	0.000

*Pearson Correlation Test (Korelasyon 0,01 düzeyinde (2-tailed) anlamlıdır)

Tablo 19’da öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili durumlarının stepwise çoklu doğrusal regresyon analizine göre sonuçları verilmiştir. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörleri belirlemede kullanılan stepwise çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı olan ve açıklayıcılık gücünü artıran dokuz tane değişken olduğunu göstermektedir. Modelin gücüne katkıda bulunan değişkenler, en fazla katkıda bulunma sırasına göre; Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği puanı (GKKÖ) ($\beta=0.429$), üç saatten fazla sosyal medya kullanımı, Beck Depresyon Ölçeği puanı, Paylaşım amaçlı sosyal medya kullanımı ($\beta=0.256$), madde kullanımı ($\beta=0.102$), aile ilişkilerinin çok iyi olması ($\beta= -0.095$), annenin günde 1-2 saat sosyal medya kullanımı ($\beta=-0.089$), babanın haftada birkaç gün sosyal medya kullanımı ($\beta=-0.087$), günün her saati sosyal medya kullanımı ($\beta=-0.079$) olarak bulunmuştur. Bu model öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı varyansının % 44’ünü açıklamaktadır.

Tablo 19. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili durumlarının stepwise çoklu doğrusal regresyon analizine göre sonuçları (n=448).

Faktörler	Unstandardized B	Standart Hata	Standardized Coefficients Beta	t	p	% 95 güven aralığı		Toplam R2
						Alt	Üst	
(Constant)	22.285	2.024		11.009	0.000	18.306	26.263	0.436
Günün Her Saati Sosyal Medya Kullanımı†	3.266	1.527	0.079	2.139	0.033	0.265	6.268	
Üç Saatten Fazla Sosyal Medya Kullanımı†	1.619	0.239	0.256	6.770	0.000	1.149	2.088	
Paylaşım Amaçlı Sosyal Medya Kullanımı†	2.702	0.999	0.102	2.705	0.007	0.739	4.665	
Annenin Günde 1-2 Saat Sosyal Medya kullanımı†	2.457	1.028	0.089	2.390	0.017	0.437	4.478	
Babanın Haftada Birkaç Gün Sosyal Medya Kullanımı†	2.389	1.005	0.087	2.378	0.018	0.414	4.364	
Aile İlişkilerinin Çok İyi Olması†	-2.475	0.954	0.095	2.594	0.010	-4.351	-0.600	
Madde Kullanımı†	4.830	1.742	0.102	2.772	0.006	1.406	8.254	
Beck Depresyon Ölçeği Puanı	0.193	0.047	0.157	4.115	0.000	0.101	0.285	
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKKÖ) Puanı	0.344	0.030	0.429	11.335	0.000	0.284	0.404	

†Dummy kodlama: evet=1, hayır=0

R= 0.660; R Square: 0.436; Adjusted R Square: 0.424; Durbin-Watson: 2.163

5.TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörleri belirlemeye ilişkin yapılan bu çalışmanın bulguları alan yazın çalışmalarıyla tartışılmıştır.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Tartışılması

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin SMBÖ-YF puan ortalamaları 53.83 ± 12.81 bulunmuştur. Ölçekten en düşük 20 en yüksek 100 puan alındığı düşünüldüğünde öğrencilerin orta düzeyde sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu söylenebilir. Alan yazında sosyal medya bağımlılığının yaygınlık oranının % 2.8 ile % 47 arasında değişmekte olduğu görülmüş, aynı zamanda eğitim düzeyi yüksek olan genç erişkinlerde internet tabanlı bağımlılıkların daha fazla olduğu görülmüştür (Andreassen ve diğerleri, 2016; Bozkurt, 2021). Benzer diğer araştırmalarda üniversite öğrencilerinin SMBÖ-YF puan ortalamasının 51.58 ± 12.42 (Gündoğdu, 2021), 57.94 ± 12.64 (Koç, 2019) olduğu görülmektedir. 100 öğretmen ile yapılan diğer bir çalışmada SMBÖ-YF ortalaması 55.87 ± 16.85 (Tekin, 2019) bulunmuştur. Çalışmamızda, literatür ile benzer olarak üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının orta derecede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun nedeni, günümüzde üniversite öğrencilerinde internet erişiminin yaygınlaşması, akıllı telefon kullanımının artması, iletişim için sosyal medya uygulamalarının kullanılması ve ayrıca bilgi erişimi ve paylaşımında internet tabanlı uygulamaların kullanılıyor olması olabilir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamaları Karşılaştırılmasının Tartışılması

Araştırmamızda kadınların SMBÖ-YF puan ortalaması ($\bar{X}=54.96 \pm 12.36$) erkeklerin SMBÖ-YF puan ortalamasından ($\bar{X}=51.92 \pm 13.35$) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Sonuçlarımızla benzer olarak Kıran ve ark. (2020)'nin çevrimiçi anket ile yaptığı çalışmada, Çayırılı'nın 2017 yılında yaptığı araştırmada, Eşer ve Alkaya (2019)'nın hemşirelik öğrencileri arasında yaptığı çalışmada kadınların günlük sosyal medya kullanımının erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmış, kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal medya bağımlılığı olduğu/sosyal medyada daha fazla zaman geçirdikleri bildirilmiştir.

Çiftçi (2018)'in meslek yüksekokulu öğrencileri arasında yaptığı çalışmada ise sosyal medya bağımlılığının erkekler lehine farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Öte yandan Koçak ve

Traş (2021), Aliusta ve diğerleri (2019), Koç (2021) ve Özdemir (2019)'in araştırmalarında sosyal medya bağımlılığı seviyesi cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Günümüz toplumunda internetin ve teknolojik cihazların maliyetinin azalması nedeniyle teknolojiye ulaşılabilirlik açısından gençler arasında cinsiyet temelli farklar görülmemesi olağan karşılanabilmektedir. Fakat çalışmamızla paralel olarak, kadının sosyal medya kullanırken kendisini iyi hissetmesini sağlayan çekicilik, genç kalma, sosyal çevrede fark edilme gibi dürtüler, kadınların özellikle instagram gibi sosyal medya platformlarını daha aktif kullanmasını sağlamaktadır (Uğurlu ve Yakın, 2015). Ayrıca sosyal medya kullanım tercihlerine bakıldığında erkeklerde online oyun oynama sürelerinin kadınlara göre daha fazla olduğunu gösteren (Menteşe, 2017), erkeklerin internette patolojik kumar oynama düzeylerinin kadınlara göre daha fazla olduğunu gösteren (Vayisoğlu ve diğerleri, 2019) araştırmalar bulunmaktadır. Kadınların özellikle Instagram, Snapchat gibi fotoğraf paylaşım tabanlı sosyal medya uygulamalarını cinsiyet kimliklerini öne çıkarmak için erkeklere göre daha çok kullanmaları ve erkeklerin sosyal medyada zaman geçirmek yerine online kumar ve oyun oynama alışkanlıklarının kadınlara göre daha fazla olması, kadınların bağımlılık seviyesinin erkeklere göre yüksek olmasının nedenlerinden olabilmektedir.

Yaş değişkenine bakıldığında öğrencilerin yaşları ve sosyal medya bağımlılık seviyeleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların yaşı arttıkça SMBÖ-YF puanı azalmaktadır. Bu bulgulara benzer şekilde, Kovan ve Ormancı'nın 2021 yılında yaptığı araştırmada yaş ve sosyal medya bağımlılık puanı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Karaboğa (2018), Bozkurt (2021), Ho ve diğerleri (2017) yaşı ilerlemesiyle birlikte sosyal medya bağımlılığının azaldığını bulmuştur. Bulgular ergenlerin ve genç yetişkinlerin sosyal medya platformlarında daha çok zaman geçirmeyi tercih ettiğini, yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi seçtiğini göstermektedir. Sonuç olarak yaş ilerledikçe bireyin okul hayatındaki sorumluluklarının artması, mezun olup iş bulma, kendi hayatını idame ettirebilme gibi hayat olaylarının yaklaşması, yaşla birlikte farkındalıklarının ve sosyal medyaya karşı bilinç düzeyinin artması nedeniyle sosyal medya uygulamalarını daha az kullanması, sosyal medya bağımlılığı derecelerini azalmasıdaki temel nedenler olabilir. Ek olarak üniversitede geçirilen süre arttıkça sosyal çevrelerinin belirlenmiş olması, arkadaş gruplarının oluşmuş olması, sosyalleşme çabasının azalması nedeniyle öğrencilerin sosyal medyayı yeni insanlarla tanışma, yeni sosyal çevre edinme gibi amaçlarla kullanmaması sosyal medya bağımlılığın azalması açısından bir etken olarak düşünülebilir.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Okul Özelliklerine Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması

Çalışmamıza göre öğrencilerin okuduğu bölüm, kaçınıcı sınıfta okuduğu, algılanan başarı düzeylerine göre SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Algılanan başarı düzeyi zayıf ve orta olanlar, iyi ve çok iyi olanlara göre daha çok bağımlılık puanı ortalamasına sahiplerdir. Buna göre sosyal medya bağımlılığı arttıkça öğrencilerde akademik başarı algısının ne yönde etkilendiği farklı örneklem grupları ile yapılacak çalışmalar ile incelenebilir.

5.4. Öğrencilerin Ebeveynleri ile İlgili Özelliklere Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması

Araştırmada katılımcıların annelerinin sosyal medya kullanım sıklığı ile katılımcıların SMBÖ-YF puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır ($F=3.066$, $p=0.028$). Annenin sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça öğrencilerin SMBÖ-YF puanı artmaktadır. Sosyal medya bağımlılığında annenin sosyal medya kullanımının babaya kıyasla daha etkili olmasının nedenlerinden birisi, Türkiye’de çocuk bakımı sorumluluğun daha çok anneler üzerinde olması olabilir. Nitekim Bozok (2018)’un yaptığı araştırmada babaların büyük bölümü (% 91) çocuk bakımından sorumlu kişiler olarak anneleri gördüğünü belirtmiştir. Ayrıca ergenlerin anneyle olan ilişkilerinin babaya göre daha yoğun olduğunu belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Ertem ve Yazıcı, 2006; Smetana ve Diğerleri, 2006). Ek olarak çevrimiçi sosyalleşmeye çalışan kişiler eşini ve çocuklarını da ihmal edebilmektedirler (Harzadın, 2012; akt. Balcı ve Gölcü, 2013).

Bu verilere bakıldığında, katılımcıların annelerinin sosyal medyada harcadıkları zamanın artması, ebeveyn çocuk ilişkisini zayıflatması nedeniyle gençlerin bir ilgi aracı olarak sosyal medya uygulamalarına yönelmesine neden oluyor olabilir. Diğer yandan anne-çocuk ilişkisinin yoğun olması nedeniyle ergenler anneleriyle iletişimde kalmak için sosyal medya araçlarını daha yoğun kullanıyor olabilirler. Ayrıca sosyal öğrenme kuramına göre başkalarını gözlemleyerek öğrenilen davranışlar kişiliğin merkezi olabilmektedir (Bandura, 2001). Sosyal öğrenme kuramına göre yorumlarsak ergenin annesinde gözlemlediği sosyal medya kullanım davranışı, ergende sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla beraber sosyal medya bağımlılığı düzeyini de arttırıyor olabilir.

SMBÖ-YF puan ortalaması ile anne eğitim düzeyi ($F=0.736$ $p=0.480$), baba eğitim düzeyi ($F=0.134$, $p=0.874$), anne babanın boşanmış olup olmaması ($t=0.676$, $p=0.499$) ve babanın sosyal medya kullanımı ($F=12.82$, $p=0.280$) arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamaktadır. Bilginer (2020)'in yaptığı araştırmada sosyal medya bağımlılık düzeylerinin anne baba birliktelik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Öte yandan anne babası ayrı olan öğrencilerde internet bağımlılığının daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Koçak ve Traş, 2021; Eligül, 2020; Rücker ve diğerleri, 2015). Üniversite öğrencilerinin çoğunlukla ailelerinin yanında kalmaması, öğrencilik hayatı süresince barınma alanlarını genelde diğer öğrenciler ile paylaşması (Koç ve Polat, 2006; Özgür ve diğerleri, 2010) nedeniyle anne ve babanın birliktelik durumunun etkilerine daha az maruz kalmaları, sosyal medya kullanım alışkanlıklarında bir etkiye sahip olmamış olabilir.

5.5. Üniversite Öğrencilerinin Aile ve Arkadaş İlişkilerine Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması

Araştırmamızda katılımcıların aile ilişkileri ($F=2.910$, $p=0.056$), arkadaş ilişkileri ($F=1.552$, $p=0.213$) ve dost olarak tanımlanan kişi sayısı ($KW=2.0$, $p=0.375$) ile SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamaktadır.

Bununla birlikte, araştırmamızdaki katılımcılardan “dost olarak tanımladığım kişi yok” yanıtını verenlerin SMBÖ-YF puan ortalamaları var diyenlerden düşük çıkmıştır. Kuşay (2003) ergenlerin sosyalleşmek ve akranları ile olan ilişkilerini kuvvetlendirmek için sosyal medyaya yöneldiklerini belirtmektedir. Bu, katılımcıların sosyal iletişim ihtiyaçlarını sosyal medya aracılığıyla canlı tuttuğunu gösterirken, Karaboğa (2018) sosyal medyanın bireyin aile, arkadaşlık, mahalle ve komşuluk ilişkilerini dönüştürdüğünü, sosyal medya kullanımının kişiler arası ilişkileri, aile içi iletişimi, sosyal çevre ile etkileşimi etkisi altına alarak şekillendirdiğini, sanal ortamların bireyi aile ve arkadaşlık etkileşimlerinden uzaklaştırdığını söylemektedir.

5.6. Üniversite Öğrencilerinin Psikiyatrik Durumlarına Göre SMBÖ-YF Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması

SMBÖ-YF puan ortalamaları ile öğrencilerin daha önce psikiyatrik bir tanı alma durumu ($t = -0.256$, $p = 0.798$) ve daha önce intihar girişiminde bulunup bulunmadığı ($t = -1.348.0$, $p = 0.178$) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Aynı zamanda daha önce intihar girişiminde bulunduğunu söyleyen katılımcıların SMBÖ-YF puan ortalamaları (56.63 ± 15.20), intihar girişimi olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Alanyazında sosyal medya ve internet bağımlılığı ile depresyon ve intihar düşüncesi arasında anlamlı ilişki ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Lin ve diğerleri, 2014; Aboujaoud, 2016). Sedgwick ve arkadaşları (2019)'nın ergenlerin sosyal medya kullanımı ve intihar davranışı hakkında yayınladığı makalede, sosyal medyanın sorunlu kullanımının intihar riskini artırdığı belirtilmiştir. Twenge ve arkadaşları (2017), ergenler arasında depresyon ve intihar oranındaki artışın sosyal medya kullanımı da dahil olmak üzere ekranla ilgili aktivitelerdeki artışla aynı zamana denk geldiğine dikkat çekmektedir.

Ergenlerin intihar fikrinin yayılmasına karşı özellikle savunmasız olmaları (Stack, 2003) ve çevrimiçi intihar haberlerine daha fazla maruz kalma potansiyeli (Dunlop ve diğerleri, 2011) göz önüne alındığında, bu maruziyeti sınırlamaya yönelik müdahaleler intihar fikrinin yayılmasını azaltabilir. Ülkemizde problemli sosyal medya ve internet kullanımının intihar düşüncesi ve davranışı ile ilişkisini araştıran çalışmalar yapılması literatürdeki boşluğu doldurması açısından önemli olabilir.

Şentürk (2017)'ün yaptığı araştırmada tıbbi öyküsünde psikiyatrik başvuru varlığı olan katılımcılar ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bilgin'in 2018 yılında yaptığı araştırmada ise psikolojik bozuklukların sosyal medya bağımlılığını yordadığı görülmüştür. Araştırmamızdaki katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile psikiyatrik tanısı olup olmaması arasında ilişki bulunmaması literatüre uymamakla beraber, çalışmamızda katılımcıların kesin olarak tanı alıp almadığı sorgulanırken, diğer araştırmalarda ruhsal belirtilerin veya psikiyatrik başvuru varlığının sorgulanması bu uyumsuzluğun nedeni olabilir. Nitekim literatürde kesin psikiyatrik tanı almış bireylerde sosyal medya bağımlılığını araştıran çalışma bulunmamaktadır.

5.7. Üniversite Öğrencilerinin Madde Kullanım Alışkanlıklarına Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması

SMBÖ-YF puan ortalamaları ile öğrencilerin madde kullanımı ($t=-0.2321$, $p=0.021$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilirken, öğrencilerin sigara ($t=0.932$, $p=0.352$) ve alkol ($t=0.104$, $p=0.918$) kullanımı ile SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında anlamlılışki tespit edilmemiştir.

Literatüre baktığımızda sosyal medya bağımlılığı ile alkol, sigara, madde kullanımı arasındaki ilişkiyi konu alan araştırmalar sınırlı olmakla beraber, internet bağımlılığı ile diğer bağımlılıkların ilişkisini araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Literatürde yapılan çalışmaların, sosyal medyada madde kullanımına ilişkin paylaşımlara maruz kalmak ile ilgili olduğu görülmüştür (CASA, 2011; Hebden ve diğerleri, 2015; Freeman ve Chapman, 2010; Morgan ve diğerleri, 2010).

Öte yandan araştırmamızla benzer olarak madde kullanımı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Karaca, 2019; Goudriaan ve diğerleri, 2004). Yılmaz ve arkadaşları (2019)'nın sağlık çalışanları ile yaptığı çalışmada internet bağımlılarının % 19'unda en az bir başka bağımlılığın daha olduğu bildirilmiştir. Cömert (2007)'in çalışmasında, esrar ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında internet bağımlısı olduğunu tespit edilen grubun %15.9'unun esrar kullandığı ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Sefer (2018)'nin yaptığı çalışmada ise madde kullanım bozukluğu ile internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Literatürde dürtüsellik ile madde, alkol ve sigara kullanımı arasında anlamlı ilişki bulan çalışmalar bulunmaktadır (Dinç, 2017; Öner ve diğerleri, 2012). Karaca (2019), araştırmasında internet bağımlılığı ile Yenilik Arayışı Ölçeği'nin alt boyutu olan "dürtüsellik" arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, sigara kullanımı ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde zayıf ilişki bulmuştur. Yani, kişilerin madde kullanım oranlarının artması internet veya sosyal medya kullanımı ile ilgili değil dürtüsellik ile ilgili olabilir. Ayrıca katılımcıların dürtüsellik, kişilik örüntüleri, stresle baş etme yöntemleri gibi sebepler nedeniyle ulaşılması kolay olan madde veya davranışa daha çok yöneliyor olabilirler. Sonuç olarak sosyal medya bağımlılığı ve madde kötüye kullanımı ile ilişkinin detaylı olarak çalışılması literatüre katkı sağlayabilir.

5.8. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya İçin Para Harcama Alışkanlıklarına Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, SMBÖ-YF puan ortalaması ile öğrencilerin sosyal medya platformuna ücret ödemesi ($t=1.340$, $p=0.181$) arasında, istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Bir sosyal medya platformuna üyelik için para ödeyenlerin bağımlılık puanı ortalaması, ödemeyenlere göre daha yüksek çıkmıştır. SMBÖ-YF puan ortalamaları ile sosyal medya uygulamalarına harcadıkları para miktarı ($KW=1.431$, $p=0.489$) arasında istatistiksel olarak ilişki tespit edilmemiştir.

Türkiye’de Instagram (Instagram.com, 2022), Snapchat (Snap.com, 2022), Whatsapp (Whatsapp.com, 2022) gibi iletişim ve görsel paylaşım uygulamaları kullanıcılara ücretsiz hizmet sunmaktadır. Amazon, Netflix gibi film ve dizi içeriği uygulamaları ücretli kullanım sunarken, video ve müzik uygulaması olan Youtube, çevrimiçi flört uygulamalarından Tinder, profesyonel iş ağı oluşturma uygulaması Linkedin kullanıcılarına, reklamsız uygulama kullanımı, daha fazla beğeni hakkı vb. gibi özelliklerin olduğu, isteğe bağlı, ücretli üyelik seçeneği sunmaktadır (Wayne, 2018; Robinson 2018, 2021; Sridevi ve Gowtham, 2021).

Bu platformlara ücret ödeyenlerin bağımlılık ortalamasının ödemeyenlere göre daha fazla olması, ücretli uygulamaların kullanıcılarına ayrıcalıklı kullanım seçenekleri veriyor olması, kullanıcılarını daha fazla ekran başında tutma amacıyla kişiye özel paylaşım, bildirim gönderiyor olması olabilir. Sosyal medya uygulamalarına para ödeyen öğrenciler bu uygulamalarda daha fazla zaman geçirme ihtiyacı hissediyor olabilirler. Nitekim, ücretli platformların algılanan değerinin yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Algılanan değer, bir tüketicinin alınan hizmete ilişkin ürün/hizmet faydasının tüketicinin algılarına göre değerlendirmesidir (Zeithaml, 1988). Algılanan değer ne kadar yüksekse kullanıcıların sürekli ödeme yapma niyeti artmaktadır (Hsiao, 2011). Bu da katılımcıların daha çok değer verdiği uygulamalara ödeme yapmasını ve burada zaman geçirmesini sağlıyor olabilir. Böylece ücretsiz uygulamalarda geçirilen vaktin yanında ücretli platformlara ayrılan vakit de eklenince, sosyal medyada geçirilen vakit ve dolayısıyla sosyal medya bağımlılığında artış görülüyor olabilir.

5.9. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Özelliklerine Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım sıklığı ile SMBÖ-YF puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir (KW=66.113, $p=0.000$). Kullanım sıklığı arttıkça SMBÖ-YF puan ortalaması artmaktadır. Bilge ve diğerleri (2020) üç saatten daha fazla sosyal medya kullanmanın bağımlılık yaratması açısından olası bir risk faktörü olabileceğini bulmuşlardır. Sosyal medya kullanım süresinin bağımlılık derecesiyle ilişkili olduğunu belirten birçok çalışma bulunmaktadır (Yılman, 2020; Wu ve diğerleri, 2013; Alabi, 2013).

Öğrencilerin tek oturumda sosyal medya kullanımı ile SMBÖ-YF puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($F=31.330$, $p=0.000$). Tek oturumda sosyal medyaya girme süresi arttıkça, SMBÖ-YF puan ortalaması artmaktadır. Çalışmamızla paralel olarak, hiç ara vermeden internet kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı görülmektedir. Bu durum kişilerin normal hayattan kopmalarına neden olabilmektedir. (Akdemir, 2013; Çelik, 2012; Tutgun-Ünal, 2015). Sosyal medya bağımlılığının en önemli iki göstergesi, sosyal medya ağlarında sürekli çevrimiçi olma ve kişilerin bu sırada hissettikleri duygulara tekrar ulaşabilmek amacıyla sosyal medyada geçirdikleri zamanı giderek artırmalarıdır (Bozkurt ve Bozkurt, 2021; Griffiths, 2005). Bu durum kişilerin gündelik yaşamdan alamadığı doyumunu sosyal medya mecralarından almasını sağlamaktadır. Bireyler bu doyuma tekrar tekrar ulaşmak için sosyal medyada geçirilen süreyi fazlalaştırmaktadır. Sonuç olarak çalışmamızın bulguları literatürle uyumludur. Sosyal medya kullanım süresi arttıkça bağımlılık oranının artması beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal medyaya hangi zaman aralıklarında girildiği ile SMBÖ-YF puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($F=2.674$, $p=0.047$). Günün her saati sosyal medyaya girenlerin ($\bar{X}=58.19\pm12.27$) SMBÖ-YF puan ortalaması, gün içinde ($\bar{X}=52.02\pm14.61$), akşam saati ($\bar{X}=52.79\pm12.12$) ve gece sosyal medyaya girenlere ($\bar{X}=54.34\pm12.99$) göre daha yüksektir. Bozkurt ve Bozkurt (2021)'un araştırmasında sosyal medya bağımlılığı yüksek düzeyde olan öğrencilerin sosyal medyayı belirli bir zaman dilimi olmaksızın tüm gün kullandığı görülmektedir. Sosyal medya kullanım süresinin artmasının bağımlılığı artırdığını göz önünde bulundurursak, günün her saati sosyal medyada zaman geçirmek için istek duyan bireylerin, belli bir zaman diliminde sosyal medyaya giren bireylerden daha fazla bağımlılık geliştirmeleri kaçınılmazdır.

Sosyal medya uygulamalarına giriş için akıllı telefon kullanımı ile SMBÖ-YF puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir (MWU=-2.133, p=0.033). Sosyal medya uygulamalarına erişim için akıllı telefon kullanan öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları ($\bar{X}=54.05\pm12.72$) kullanmayanlara göre ($\bar{X}=42,89\pm13.09$) yüksek bulunmuştur. Çiftçi (2018)'nin araştırmasında öğrenciler sosyal medyaya en çok cep telefonu (% 96) kullanarak erişim sağlamaktadır. Sutherland ve arkadaşları (2018)'na göre sosyal medya kullanımı, akıllı telefon kullanımının artmasıyla uyumlu olarak 10 yılda % 12'den % 90'a yükselmiştir. Çağımızda cep telefonları aracılığıyla, aynı masaüstü bilgisayarlar gibi tüm internet uygulamaları kullanılabilen, sesli ve görüntülü arama yapılabilir. Fakat bilgisayarların aksine günün her anında (yürürken, derste, işte, otobüste) kullanılabilir olduğu için akıllı telefon ile sosyal medya kullanımının bağımlılığı artırması sonucu literatürle uyumludur.

Sosyal medya kullanım amaçlarından olan "paylaşımında bulunma" ile SMBÖ-YF puan ortalaması arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir (t=-5.112, p=0.000). Sosyal medyayı paylaşımında bulunmak amacıyla kullananlar, paylaşımında bulunmak amacıyla kullanmayanlara göre daha fazla sosyal medya bağımlılığı seviyesine sahiptir. Karaboğa (2018), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, sanılanın aksine öğrencilerin sosyal medyayı arkadaş bulmak için değil paylaşımında bulunmak için kullandıklarını bulmuştur. Çalışır (2015)'in çalışmasına göre de öğrencilerin sosyal medya kullanım amacı bilgi alışverişi, video-film izleme gibi paylaşım ve eğlence ihtiyaçlarından doğmaktadır.

Ayrıca kişiler sosyal medyada paylaşımında bulunduklarında, paylaştıkları fotoğraf, video veya düşüncelere aldıkları beğeni ve yorumlar bireyi bir anlığına kötü hislerden uzaklaştırıyor, öz yeterlilik algılarını artırıyor olabilir. Bu pozitif duygular kişilere ödül olarak görünüp kişinin sosyal medya kullanım süresini, sosyal medya bağımlılık puanını artırıyor olabilir. Nitekim internet kullanımı, akıllı telefon kullanımı gibi davranışlar da, bağımlılığa yol açan maddeler gibi dopamin salınımını arttırmaktadır. Dopamin ise bağımlılık oluşumunda rol alan nörotransmitterlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Horn, 2012; Nakaya, 2015).

5.10. Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Sosyal Medya Platformuna Göre SMBÖ-YF Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması

Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri % 98.2 (n=440) Whatsapp, % 91.1 (n=408) Instagram, % 88.4 (n=396) Youtube, % 44.0 (n= 197) Spotify, % 43.8 (n=196) Twitter, % 30.8 (n=138) Facebook, % 21.9 (n=98) Snapchat, % 7.8 (n=35) Swarm, % 6.5 (n=29) LinkedIn, % 4.9 (n=22) Tinder, % 7.6 (n=34) diğer (Pinterest, Reddit, Ekşisözlük, Tumblr, Twitch, Discord, Telegram vb.) sosyal medya uygulamalarını kullanmaktadır.

Durar 2018 yılında üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin en sık kullandığı sosyal medya uygulamasının Instagram (% 89.2) olduğunu bulmuştur. Aynı çalışmada, dünya genelinde çok sayıda üyesi olan sosyal medya siteleri Facebook % 52.7 ve Twitter % 20.4 oranında kullanılmaktadır. Diğer çalışmalarda öğrencilerin büyük bir kesiminin sosyal medya hesaplarından Instagram ve Whatsapp kullandığı görülmüştür (Karaçor, 2018; Karaboğa, 2018). Çağlak (2019)'ın araştırmasında öğrenciler arasında en çok kullanılan uygulamaların Whatsapp, Instagram ve Youtube olduğu görülmektedir. Ayrıca bu çalışmada öğrencilerin çoğunun özellikle Whatsapp'ta günde 1 saatten fazla vakit geçirdiği saptanmıştır.

Tutgun-Ünal ve Deniz (2020)'in kuşaklar arasında sosyal medya kullanım tercihleri ile ilgili araştırmasında, araştırmamızdaki katılımcıların da içinde bulunduğu Y (1981 – 1999 yılları arasında doğanlar) ve Z (2000 – 2020 yılları arasında doğanlar) kuşağı incelendiğinde, Instagram ve Youtube kullanımı ortalamanın üzerinde bulunmuştur.

Araştırmamıza katılan öğrencilerde Instagram, Snapchat, Spotify, Twitter, Tinder uygulamalarını kullananlar ile kullanmayanlar arasında SMBÖ-YF puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. SMBÖ-YF puan ortalamaları Instagram ($\bar{X}=54.42\pm12.48$), Snapchat ($\bar{X}=58.21\pm12.75$), Spotify ($\bar{X}=55.55\pm12.36$), Twitter ($\bar{X}=55.33\pm11.60$) ve Tinder ($\bar{X}=62.64\pm11.46$) kullananlarda, kullanmayanlara göre daha fazladır. Çalışmamızla uyumlu olarak, Özdemir (2019) yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı toplam puanında Instagram ve diğer uygulamaları kullananlar arasında anlamlı farklılıklar saptamıştır. Çömlekçi ve Başol (2019)'a göre üniversite öğrencileri Instagram'da diğer sosyal medya kanallarına göre yaklaşık 1 saat daha fazla haber almak amacıyla zaman geçirmektedir.

Yapılan bir diğerk çalışmada ise Instagram, Whatsapp ve Facebook hesaplarını saat başı kontrol edenlerin, daha az sıklıkta kontrol edenlere gre SMBÖ-YF'den aldıkları puan daha yüksek bulunmuştur (Koç ve diğerkleri, 2019).

Ayrıca bir araştırmada narsisizm teşhir boyutunun, sosyal medyada kendini tanıtma ve imrenme faktörleri aracılığı ile gösterişçi kullanımı en yüksek seviyede etkilediğı görülmektedir. Aynı araştırma, narsisizm düzeyindeki artışın sosyal medya bağımlılık düzeyinde artışa neden olabileceğini göstermektedir (Avcılar ve Atalar, 2019). Ek olarak Balcı ve Sarıtaş (2019)'ın araştırmasında, narsisizm düzeyinin sosyal medya kullanım puanını anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda bakıldığında ğrencilerin Instagram, Snapchat ve Tinder gibi kendilerini görsel olarak ifşa edebildikleri platformları kullanmaları sosyal medya bağımlılığını narsizm aracılığı ile arttırıyor olabilir. Nitekim narsisizm düzeyi yüksek olan bireyler sosyal medyada daha çok durum güncellemesi yapmakta ve kendi fotoğraflarını daha sık yayınlamaktadır (Leung, 2013).

Yapılan bir araştırmada, müziğin kişinin duygusal durumunu düzenleyen serotonin, dopamin, adrenalin gibi nörotransmitter madde salınımını etkilediğı ifade edilmektedir (Karamızrak, 2014). Dopaminerjik, seratonerjik sistem ve reseptörlerin bağımlılıkta oynadığı rol göz önüne alındığında (Tamam ve Zeren, 2002; Bromberg, 2010), Spotify kullanan ergenlerin, kullanmayanlara göre daha fazla sosyal medyada zaman geçirmesi ve buna bağılı olarak SMBÖ-YF puan ortalamalarının artması beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öğrencilerin not, dev, makale ve okul ile ilgili duyurular hakkında bilgi paylaşımında bulunmak için en yaygın mesajlaşma uygulaması olan Whatsapp'ı kullanmaları, Whatsapp ile benzer olarak Instagram gibi uygulamaların birden fazla kişiyle aynı anda iletişim imkanı sağlaması, sesli ve videolu görüşmeye olanak sağlaması, konum paylaşımında bulunulabilmesi gibi özellikler bu uygulamaların kullanım sıklığını arttırmada temel faktörler olabilir. alışmalar göz önüne alındığında niversite ğrencilerinin sosyal medyayı daha çok iletişimde kalmak, fotoğraf ve video gibi görsel etkileşim ögelerini kullanmak için kullandığı söylenbilir.

5.11. Üniversite Öğrencilerinin SMBÖ-YF Puan Ortalamalarına Göre BDÖ Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması

Araştırmaya katılan öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalaması ile BDÖ puan ortalaması arasında istatistiksel olarak pozitif düzeyde zayıf derecede anlamlı ($r=0.312$, $p=0.000<.0.05$) ilişki tespit edilmiştir. Literatüre baktığımızda sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında ilişki olduğunu gösteren birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Demirci (2019), Balcı ve Baloğlu (2018), Dikmen (2021) ve Can (2020) sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca yurt dışında yapılan çalışmalarda da, araştırmamız ile benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Seabrook ve diğerleri, 2016; Blachino ve diğerleri, 2015; Lin ve diğerleri 2016).

Sosyal medya bağımlılığının depresyonla ilişkisinin nedenlerine baktığımızda; bireylerin sosyal medya üzerinden sosyal karşılaştırma yapması (Vidal ve diğerleri, 2020), kendileriyle başkalarını karşılaştırma fırsatlarının sosyal medya aracılığıyla artması (Steers ve diğerleri, 2014), bireylerin sosyal medyada kendilerini daha olumlu tasvir etme eğilimleri olması (Subrahmanyam ve Greenfield, 2008) gibi faktörler açıklayıcı olabilmektedir. Ayrıca düşük benlik saygısına sahip bireylerin sosyal karşılaştırma yapması ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Buunk ve Gibbons, 2007). Depresif olmayan bireylerle karşılaştırıldığında, depresyonda olan bireylerin algılanan sosyal reddedilmenin acısı, daha kalıcı olabilmektedir (Hsu ve ark. 2015). Depresif semptomu olan ve olmayan katılımcıların sosyal medya kullanımları hakkındaki bir çalışmada (Shensa ve diğerleri 2021), sosyal medyanın en çok algılanan olumsuz etkisi, olumsuz içeriğe maruz kalmak olarak belirtilmiştir. Aynı araştırmada depresif belirtileri şiddetli olan katılımcıların en çok başkaları tarafından yargılanmaktan korktukları görülmektedir.

Ayrıca kullanıcılar, takip ettiği kişilerin, fenomenlerin, üzerinde işlem yapılmış fotoğrafların etkisiyle kendi bedenleri hakkında olumsuz algılara sahip olabilmekte, gerçek olup olmadığını bile bilmediği “mükemmel” hayat şartlarına imrenebilmektedir (Baker ve diğerleri, 2019). Kişiler, sanal profilini gerçek hayattaki benliği yerine koyup kendini değersiz hissedebilmektedir. Sanal ortamda aldığı (veya alamadığı) beğeniler, sanal ortamdaki arkadaşlıklar, takipçiler, yorumlar gerçek yaşamdaki algılarıyla çelişmekte bu da kişiyi depresif ruh haline sokabilmektedir.

Sosyal medyanın depresyonla anlamlı bir ilişkisi olduğunu söyleyen çalışmaların yanında, sosyal medyanın kullanıcılar üstünde olumlu etkiye sahip olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Bilgi arama veya sosyal destek alma gibi sosyal medya kullanım davranışları olumlu bir etkiye sahip olabilir (Coyne ve diğerleri, 2018; Frison ve Eggermont, 2016). Ayrıca depresif ergenler, sosyal medya kullanımının ruh halleri üzerindeki olumsuz etkisinin farkına vararak sosyal medya kullanımlarını olumsuzdan (örneğin siber zorbalık) olumluya (örneğin mizah arayışına) başarıyla değiştirebilmektedirler (Radovic ve diğerleri, 2017). Sosyal medya kullanımının yaygınlığı göz önüne alındığında, ergenlerin sosyal medya kullanımını hedefleyen müdahalelerin zihinsel sağlıklarını iyileştirmede verimli olabileceğini düşünebiliriz.

5.12. Üniversite Öğrencilerinin SMBÖ-YF Puan Ortalamalarına göre GKKÖ Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasının Tartışılması

Araştırmaya katılan öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalaması ile GKK ölçeği puan ortalaması arasında pozitif düzeyde orta derecede ($r=0.521$, $p=0.000$) istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda sosyal medyanın en çok algılanan olumsuz etkilerinden bir tanesinin GKK olduğu (Shensa ve diğerleri, 2021) ve üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve GKK arasında anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir (Koçak ve Traş, 2021; Hamutoğlu, ve diğerleri, 2020). Bununla birlikte, GKK'nın neden olduğu yoğun sosyal medya kullanımı nedeniyle bireyler sosyal medya bağımlısı haline gelebilmektedir (Adams ve diğerleri, 2017). GKK ile problemlili sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin yönünü netleştirmek için boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır. Slater (2007)'e göre gelişmeleri kaçırma korkusu en azından kısmen sosyal medyanın izin verdiği sürekli iletişimde kalmanın bir sonucu olabilir. Literatür ile paralel olarak, yaptığımız araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif bir etkisi olduğu ve bağımlı kişinin GKK düzeylerinin yükselmiş olabileceği düşünülebilir. Dolayısıyla artan sosyal medya bağımlılığının öğrencileri sosyal medyadaki olaylar ve gönderiler hakkında daha fazla meraklandırabileceği sonucuna varılabilir.

5.13. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlişkili Durumlarının Stepwise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarına Göre Tartışılması

Modelin gücüne katkıda bulunan değişkenler, en fazla katkıda bulunma sırasına göre; Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği puanı ($\beta=0.429$), üç saatten fazla sosyal medya kullanımı ($\beta=0.256$), Beck Depresyon Ölçeği puanı ($\beta=0.157$), paylaşım amaçlı sosyal medya kullanımı ($\beta=0.256$), madde kullanımı ($\beta=0.102$), aile ilişkilerinin çok iyi olması ($\beta= -0.095$), annenin günde 1-2 saat sosyal medya kullanımı ($\beta=0.089$), babanın haftada birkaç gün sosyal medya kullanımı ($\beta=0.087$), günün her saati sosyal medya kullanımı ($\beta=-0.079$) olarak bulunmuştur. Bu model öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı varyansının % 44'ünü açıklamaktadır.

Bu çalışmada öğrencilerin SMBÖ-YF puanı ile GKK ölçeği puanı, üç saatten fazla sosyal medya kullanımı, BDÖ puanı, paylaşım amaçlı sosyal medya kullanımı, madde kullanımı, annenin günde 1-2 saat sosyal medya kullanımı, babanın haftada birkaç gün sosyal medya kullanımı ve günün her saati sosyal medya kullanımı arasında pozitif ilişkinin, aile ilişkilerinin çok iyi olması arasında negatif ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Alanyazın çalışma bulguları da araştırma bulgularımızla benzer niteliktedir. Yapılan çalışmalarda sosyal medyanın en çok algılanan olumsuz etkilerinden bir tanesinin gelişmeleri kaçırma korkusu olduğu (Shensa ve diğerleri, 2021) ve üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir (Koçak ve Traş, 2021; Hamutoğlu, ve diğerleri, 2020). Gazi üniversitesinde çalışan 140 kamu görevlisiyle yapılan çalışmaya göre SMBÖ-YF toplam puanını en iyi açıklayan bağımsız değişkenlerden birisinin GKKÖ toplam puanı olduğu, GKKÖ toplam puanını en iyi açıklayan bağımsız değişken ise SMBÖ-YF toplam puanı olduğu görülmüştür. (Şentürk ve diğerleri, 2020).

Çalışmamızla uyumlu olarak Bilge ve arkadaşları (2020) üç saatten daha fazla sosyal medya kullanmanın bağımlılık yaratması açısından olası bir risk faktörü olabileceğini bulmuşlardır. Aynı şekilde sosyal medya kullanım süresinin bağımlılık derecesiyle ilişkili olduğunu belirten birçok çalışma bulunmaktadır (Yılman, 2020; Wu ve diğerleri, 2013; Alabi, 2013). Ayrıca Bilgin'in 2018 yılında liseli ergenler ile yaptığı araştırmaya göre; sosyal medya günlük kullanım süresi değişkeninin tek başına sosyal medya bağımlılığının % 21'ni açıkladığı görülmektedir.

Yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmaları incelediğimizde, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında ilişki olduğunu gösteren birçok çalışmaya rastlanmaktadır (Demirci, 2019; Dikmen, 2021; Seabrook ve diğerleri, 2016; Blachino ve diğerleri, 2017). Karadağ ve Akçınar (2019)'ın araştırmasında, öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının, onların depresyon seviyelerini anlamlı ve kuvvetli düzeyde yordadığı görülmektedir. Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığının adölesanlarda depresyon ve yalnızlığı etkilediği belirlenmiştir (Can, 2020).

Karaboğa (2018), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında, sanılanın aksine öğrencilerin sosyal medyayı arkadaş bulmak için değil paylaşımda bulunmak için kullandıklarını bulmuştur. Çalışır (2015)'ın çalışmasına göre de öğrencilerin sosyal medya kullanım amacı bilgi alışverişi, video-film izleme gibi paylaşım ve eğlence ihtiyaçlarından doğmaktadır. Cömert (2007)'in çalışmasında, esrar ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında internet bağımlısı olduğunu tespit edilen grubun % 15.9'unun esrar kullandığı ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmamızla benzer olarak madde kullanımı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Karaca, 2019; Goudriaan ve diğerleri, 2004). Bilgin ve arkadaşları (2020)'nın yaptığı araştırmada ailede genel stres düzeyi arttıkça, ergenin özellikle annesiyle okulla ilgili çatışma düzeyi yükseldikçe, ergenin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin arttığı görülmüştür. Öte yandan başka bir çalışmada ise sosyal medya kullanımının aile ilişkilerini olumlu etkilediği bildirilmiştir (Özdiñç, 2014). Bozkurt ve Bozkurt (2021)'un araştırmasında sosyal medya bağımlılığı yüksek düzeyde olan öğrencilerin sosyal medyayı belirli bir zaman dilimi olmaksızın tüm gün kullandığı görülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığı ve etkileyen faktörler incelenmiştir. İstatistik analizler sonucunda;

- a) Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medyaya erişim için en çok kullandığı cihazın akıllı telefon olduğu bulunmuştur.
- b) Öğrencilerin çoğu (n=290) günde 3 saatten fazla sosyal medya kullanmaktadır.
- c) Öğrenciler sosyal medyayı en fazla video izleme ve müzik dinleme, ikinci olarak iletişimde bulunma, üçüncü olarak ise bilgi edinme amacıyla kullanmaktadır.
- d) Öğrencilerin en çok kullandığı sosyal medya uygulamalarının sırasıyla Whatsapp, Instagram ve Youtube olduğu bulunmuştur.
- e) Araştırmaya katılan öğrencilerin orta derecede sosyal medya bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir.
- f) Kadınların sosyal medya bağımlılık düzeyi erkeklere göre daha fazladır.
- g) Yaş arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi azalmaktadır.
- h) Annenin sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı artmaktadır.
- i) Uyuşturucu madde kullanan öğrencilerin kullanmayanlara göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığı düzeyi olduğu bulunmuştur.
- j) Öğrencilerin günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyleri artmaktadır.
- k) Öğrencilerin tek oturumda sosyal medya kullanım süresi arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyleri artmaktadır.
- l) Günün her saatinde sosyal medyaya giren öğrencilerin bağımlılık düzeyleri, günün belli saatlerinde sosyal medya kullananlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.
- m) Akıllı telefon kullanarak sosyal medyaya giren öğrencilerin bağımlılık düzeyleri, diğer araçları kullanarak giren öğrencilere göre yüksek bulunmuştur.

- n) Sosyal medyayı paylaşımda bulunmak amacıyla kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, paylaşıda bulunmak amacıyla kullanmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- o) Instagram, Snapchat, Spotify, Twitter ve Tinder kullanan öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin, kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- p) Depresyon seviyesi ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasında pozitif yönde zayıf derecede ilişki bulunmuştur.
- q) Gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasında pozitif yönde orta derecede ilişki bulunmuştur.

6.2. Öneriler

- a) Üniversite öğrencilerini sosyal medya bağımlılığı ve fazla kullanımının olumlu ve olumsuz sonuçları hakkında bilgilendirmek amacıyla seminerler verilmesi, afişler asılması.
- b) Sosyal medya okur yazarlığı hakkında eğitim verilmesi, müfredata eklenmesinin önerilmesi.
- c) Üniversitelerde Psikolojik danışmanlık ve Rehberlik merkezleri aracılığıyla verilen psikolojik destek yanında, başvuran öğrencilere bağımlılık testi yapılması ve bununla ilgili kitapçık hazırlanıp verilmesi.
- d) Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada geçirdiği süre ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki anlamlı ilişki dolayısıyla öğrencilerin sosyal medya kullanımını kısıtlayıcı, yüzyüze iletişimi artırıcı faaliyetler düzenlenmesi.
- e) Dijital iyilik halini artıracak programların kullanılmasının teşvik edilmesi.
- f) Öğrencilerin farkındalıklarının artması için, ne kadar sosyal medyada kaldığını saptayan akıllı telefon uygulamalarının kullanılmasının teşvik edilmesi ve böylece kişinin kendisini bu süreyi azaltmak için motive etmesinin sağlanması.
- g) Daha geniş bir evren ve örneklem ile başka bölgelerden illeri kapsayacak şekilde çalışmalar yapılması.
- h) Sosyal medya üzerinden, sosyal medyanın zararları hakkında bilgilendirici kampanyalar yapılması, bağımlılıkla ilgili kamu spotlarının sosyal medya üzerinden yayınlanmasının sağlanması.

KAYNAKLAR

- Aboujaoude, E. (2016). Rising suicide rates: An under- recognized role for the internet. *World Psychiatry*, 15(3), 225-227. doi:10.1002/wps.20344
- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., Newman, B. (2017). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337-348.
- Akçay, H. (2011). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında sosyal medya kullanımı: gümüşhane üniversitesi üzerine bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırmaları Dergisi*, 33, 137-161.
- Akdemir, N. T. (2013). *İlköğretim öğrencilerinin facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Alabi, O. F. (2013). A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian University undergraduates. *New media and mass communication*, 10(2012), 70-80.
- Aliusta, Z., Akmanlar, Z., Gökkaya, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 10-13.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252.
- APA, (1952). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 1st edition (DSM-I). Washington, DC, American Psychiatric Association.
- APA, (1968). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 2nd edition (DSM-II). Washington, DC, American Psychiatric Association.

APA, (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 3rd edition (DSM-III). Washington, DC, American Psychiatric Association.

APA, (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edition (DSM-IV). Washington, DC, American Psychiatric Association.

APA, (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th edition (DSM-V). Washington, DC, American Psychiatric Association.

Appel, H., Crusius, J., Gerlach, A. L. (2015). Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(4), 277–289. doi:10.1521/jscp.2015.34.4.277

Arias-Carrión, Ó. ve Pöppel, E. (2007). Dopamine, learning, and reward-seeking behavior. *Acta neurobiologiae experimentalis*, 67(4), 481–488.

Avcılar, M.Y. ve Atalar, S. (2019). Narsistik kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılık düzeyi ve gösterişçi tüketim eğilimleri üzerine etkisinin tespiti, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* , 11 (18), 1373-1407.

Aydın, B. (2010). *Çocuk ve Ergen psikolojisi* (3. bs.), Ankara: Atlas Yayın Dağıtım.

Babacan, M. E. (2015), *Sosyal Medya ve Gençlik*. İstanbul: Açılım Kitap

Baker, N., Ferszt, G., Breines, J. G. (2019). A qualitative study exploring female college students' Instagram use and body image. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 22(4), 277-282.

Balat, G. U. ve Akman, B. (2006). Lise öğrencilerinin psikolojik durumların sosyo demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 3-12.

Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *İletişim Dergisi*, 29.

Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in turkey: Selçuk university example. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(34), 255-278.

Balcı, Ş. ve Sarıtaş, H. (2019). Sosyal medya kullanımının bir belirleyicisi olarak narsisizm: Konya’da yaşayan kullanıcılar üzerine bir inceleme. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 6(31), 689-709.

- Balcıoğlu, İ. (1999). *Depresyonun etyopatogenezi*, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu, ss.19-28, İstanbul.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology*, 3(3), 265-299.
- Barcelos, R. H., Rossi, C. A. V. (2014). Paradoxes and strategies of social media consumption among adolescents. *Young consumers*, 15(4), 275-295.
- Başbayram, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma: Sakarya Üniversitesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü, Sakarya.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295.
- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., Erbaugh, J. J. A. G. P. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Bedir, A. (2016). *Sosyal medya kullanımının üniversite öğrencilerinin akademik başarılarına ve tutumlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Bell, V. (2007). Online information, extreme communities and internet therapy: Is the internet good for our mental health? *Journal of mental health*, 16(4), 445-457.
- Bilge, Y., Baydili, K. N., Göktaş, S. Ş. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 223-235.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- Bilgin, M., Şahin, İ., Togay, A. (2020). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve anne-baba ergen ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 45(202).

- Bilginer, A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mardin ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Blachino, A., Przepio'rka, A. and Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30, 681-684.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., Sherstyuk, L. (2017). The role of personality traits in Facebook and Internet addictions: A study on Polish, Turkish and Ukrainian samples. *Computers in Human Behavior*, 68, 269-275.
- Boyd, D. M., ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Boyle, S. C., LaBrie, J. W., Froidevaux, N. M., Witkovic, Y. D. (2016). Different digital paths to the keg? How exposure to peers' alcohol-related social media content influences drinking among male and female first-year college students. *Addictive behaviors*, 57, 21-29. doi:10.1016/j.addbeh.2016.01.011.
- Bozkurt, İ. (2021). *Sosyal medya bağımlılık düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bozkurt, İ., ve Bozkurt, Ö. (2021), COVID-19 kısıtlamaları sürecinde üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 1-1.
- Bozok, M. (2018). Türkiye'de ataerkillik, kapitalizm ve erkeklik ilişkilerinde biçimlenen babalık. *Fe Dergi*, 10(2), 30-42.
- Bromberg, M., Ethan, S., Matsumoto, M., Hikosaka, O. (2010). Dopamine in motivational control: Rewarding, aversive and alerting. *Neuron*, 68(5), 815-834.
- Buunk, A. P. ve Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3-21.
- Can, S. Y. (2020). *Adölesanlarda sosyal medya kullanımının depresyon ve yalnızlığa etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

- Carlson, J. R., Zivnuska, S., Carlson, D. S., Harris, R., Harris, K. J. (2016). Social media use in the workplace: A study of dual effects. *Journal of Organizational and End User Computing*, 28(1), 15–28. doi:10.4018/JOEUC.2016010102
- Carrasco, J.A., Hogan, B., Wellman, B. and Miller, E.J. (2008). Agency in social activity interactions: the role of social networks in time and space. *Tijdschrift voor Economische en Sociale Geografie*, 99, 562–83. doi:10.1111/j.1467-9663.2008.00492.x
- Carstensen, L. L. (1992). Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. *Developmental perspectives on motivation*, 40, 209–254.
- Carstensen, L. L., Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 117–121. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00348.x
- CASA, (2011). *National Survey of American Attitudes on Substance Abuse XVI: Teens and Parents*, The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University, 633(3). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED521379.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Cavazos-Rehg, P. A., Krauss, M. J., Sowles, S. J., Bierut, L. J. (2015). “Hey everyone, I’m drunk.” An evaluation of drinking-related Twitter chatter. *Journal of studies on alcohol and drugs*, 76(4), 635-643.
- Chambers, R. A., Taylor, J. R., Potenza, M. N. (2003). Developmental neurocircuitry of motivation in adolescence: a critical period of addiction vulnerability. *American journal of psychiatry*, 160(6), 1041-1052.
- Chan, M., Li, T. M., Law, Y. W., Wong, P. W., Chau, M., Cheng, C., ... Yip, P. S. (2017). Engagement of vulnerable youths using internet platforms. *PLoS one*, 12(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189023>
- Cheng, Q., Kwok, C. L., Zhu, T., Guan, L., Yip, P. S. (2015). Suicide communication on social media and its psychological mechanisms: an examination of Chinese microblog users. *International journal of environmental research and public health*, 12(9), 11506-11527.
- Chou, H. T. G. ve Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 15(2), 117-121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>.

- Civljak M, Stead LF, Hartmann-Boyce J, Sheikh A, Car J., (2013). Internet-based interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. doi:10.1002/14651858.CD007078
- Cohen, E. L., Bowman, N. D., Borchert, K. (2014). Private flirts, public friends: Understanding romantic jealousy responses to an ambiguous social network site message as a function of message access exclusivity. *Computers in Human Behavior*, 35, 535–541. doi:10.1016/j.chb.2014.02.050
- Cookingham, L. M. ve Ryan, G. L. (2015). The impact of social media on the sexual and social wellness of adolescents. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28(1), 2–5. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2014.03.001>.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., Holmgren, H. G., Stockdale, L. A. (2018). Instagrowth: A longitudinal growth mixture model of social media time use across adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 29, 897–907. doi:10.1111/jora.12424
- Cömert, I.T. (2007) *İstanbul’da yaşayan 18-28 yaş arası üniversite öğrencilerinin internet ve madde kullanımlarının ilişkilendirilmesi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çağlak, U. (2019). Whatsapp, Whatsapp grupları ve kullanım alışkanlıkları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 12(66).
- Çalışır, G. (2015). Kişilerarası iletişimde kullanılan bir araç olarak sosyal medya: Gümüşhane üniversitesi iletişim fakültesi öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Humanities Sciences*, 10(3), 115-144.
- Çelik, İ. (2012). *Öğretmen adaylarının sosyal ağ (Facebook) kullanımlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çelik, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Kültür Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma*. 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, İstanbul.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).

- Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- D'Angelo, J., Kerr, B., Moreno, M. A. (2014). Facebook displays as predictors of binge drinking: From the virtual to the visceral. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 34(5-6), 159-169. <https://doi.org/10.1177/0270467615584044>
- Dahlstrom, E., de Boor, T., Grunwald, P., & Vockley, M. (2011). ECAR national study of undergraduate students and information technology. *Center for Applied Research*.
- Dainton, M. ve Stokes, A. (2015). *College students' romantic relationships on Facebook: Linking the gratification for maintenance to Facebook maintenance activity and the experience of jealousy. Communication Quarterly*, 63, 365-383. doi:10.1080/01463373.2015.1058283
- Daşlı, Y. ve Baloğlu, A.O. (2020). Sosyal medya bağımlılığı üzerine bir alan araştırması. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(33), 1229-1239.
- Dede, Melih Bayram, (2004). *İnternet* (1. Bsm.), İnsan Yayınları, İstanbul.
- Demir, Ü. (2016). Sosyal medya kullanımı ve aile iletişimi: çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(2), 27-50.
- Demir, Y., ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23-42.
- Demirci, İ. (2019). Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20.
- Demirli, C., ve Arslan, G. (2018). Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 49-64.
- Deniz, L., ve Tutgun-Ünal, A. (2019). Sosyal medya çağında kuşakların sosyal medya kullanımı ve değerlerine yönelik bir dizi ölçek geliştirme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1025-1057.
- Desjarlais, M. (2019). *The Psychology and Dynamics Behind Social Media Interactions*. IGI Global, Canada.

- Deters, F. G. ve Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness?: An online social networking experiment. *Social Psychological & Personality Science*, 4(5), 579–586. doi:10.1177/1948550612469233
- Dhir, A., Pallesen, S., Torsheim, T., Andreassen, C. S. (2016). Do age and gender differences exist in selfie-related behaviours? *Computers in Human Behavior*, 63, 549–555
- Dikmen, M. (2021). COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünün incelenmesi: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 20-30.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Doğan O., Gülmez H., Ketenoglu C., Kılıçkap Z., Özbek H., Akyüz G. (1995). *Ruhsal Bozuklukların Epidemiyolojisi*. Sivas: Dilek Matbaası. doi: 10.1177/110330880701500302
- Doğan, M. V. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Donath, J. ve Boyd, D. (2004). Public displays of connection. *Technology Journal*, 22(4), 71–82. doi: 10.1023/B:BTJ.0000047585.06264.cc
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.
- Doty, J., ve Dworkin, J. (2014). Parents' of adolescents use of social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 33, 349–355. doi:10.1016/j.chb.2013.07.012.
- Döring, N. (2010). *Handbook Online-Communication*, Social Contacts Online: Identities, Relations Communities (Ed. W. Schweiger and K. Beck), 159–83, Wiesbaden.
- Dunlop, S. M., More, E., Romer, D. (2011). Where do youth learn about suicides on the internet, and what influence does this have on suicidal ideation. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52, 1073–1080. doi:10. 1111/j.1469-7610.2011.02416.x
- Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.

- Durmuş, A. ve Ceylan, İ. F. (2005). *Ergenlik Dönemi*. İstanbul: Nesil yayınları.
- Eligül, F. (2020). *Algılanan ebeveyn tutumlarının internet bağımlılığı ve akademik başarı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ellison, N. B., ve Boyd, D. (2013). Sociality through social network sites (Ed. W. H. Dutton) *The oxford handbook of internet studies* (ss: 151-172), Oxford, UK: Oxford University Press
- Ellison, N. B., Steinfield, C., Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. doi:10.1111/j.1083- 6101.2007.00367.x
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 631–635. doi:10.1089/cyber.2010.0318
- Er, B., Yıldız, K., Güzel, P. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreatif bir etkinlik alanı olarak sosyal medya kullanım amaçlarının incelenmesi. *Gümüşhane University Electronic Journal of the Institute of Social Science/Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 10(1).
- Ertem, Ö. ve Yazıcı, S. (2006). Ergenlik döneminde psiko-sosyal sorunlar ve depresyon. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 7-12.
- Eşer, A. K. ve Alkaya, S. A. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(1), 27-36.
- Feinger H. (2019). *Onlinesüchtig? Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige* (1. bsm.), Atilla Dirim (ed.), İstanbul: İletişim Yayınları.
- Fox, J. ve Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176. doi:10.1016/j. chb.2014.11.083
- Fox, J., Osborn, J., Warber, K. M. (2014). Relational dialectics and social networking sites: The role of Facebook in romantic relationship escalation, maintenance, conflict, and dissolution. *Computers in Human Behavior*, 35, 527–534. doi:10.1016/j. chb.2014.02.031

- Freeman, B. ve Chapman, S. (2010). British American tobacco on Facebook: undermining article 13 of the global World Health Organization framework convention on tobacco control. *Tobacco Control*, 19(3), 1–9 doi:10.1136/tc.2009.032847.
- Frison, E. ve Eggermont, S. (2017). Browsing, posting, and liking on Instagram: The reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20, 603–609. doi:10.1089/cyber.2017.0156
- Gençtan, E. (1981). Ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olarak gençlik. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 14(1), 91-100.
- Gil, F., Valle, G. D., Oberst, U. (2015). New technologies - new disorders?: The smartphone and the fear of missing out, *Aloma*, 2015, 33(2), 77-83.
- Gilmore, K. J. ve Meersand, P. (2014). *Normal Child and Adolescent Development A Psychodynamic Primer* (1. bsm, ss. 203-249). İngiltere: American Psychiatric Publishing.
- Gómez, M., Roses, S., Farias, P. (2012). El uso académico de las redes sociales en universitarios. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 19(38), 131-138.
- Goudriaan, A. E., Oosterlaan, J., de Beurs, E., and Van den Brink, W. (2004). Pathological gambling: A comprehensive review of biobehavioral findings. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 28(2), 123-141.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 52-59.
- Granhölm, C. (2016). Blended lives. ICT talk among vulnerable young people in Finland, *Young* 24 (2), 85–101. doi: 10.1177/1103308815613188
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & behavior*, 2(5), 403-412.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. In *Clinical psychology forum Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc.*, February, 76, 14- 19.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research*, 8(5), 413-418.

- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Güler, E. Ö., Veysikarani, D., Keskin, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-13.
- Günay, O., Öztürk, A., Arslantaş, E. E. (2018). Öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri. *Neurological Sciences*, 31, 79-88.
- Gündoğdu, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde erteleme problemleri sosyal medya, internet, akıllı telefon kullanımları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gürsakaç, N. (2009). *Sosyal ağ analizi: pajek Ucinet ve gmine uygulamalı*. Bursa: Dora yayınları.
- Hamburger, Y.A. ve Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 16(4), 441-449.
- Hamutoğlu, N. B., Topal, M., Gezgin, D. M. (2020). Investigating direct and indirect effects of social media addiction, social media usage and personality traits on FOMO. *International Journal of Progressive Education*, 16(2), 248-261.
- Hansen, D. L. (2011). Exploring social media relationships. *On the horizon*. 19(1), 43-51 doi:10.1108/10748121111107726
- Hardie E, Tee M.Y. (2007) Excessive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Aust J Emerg Technol Soc*, 5, 34-47
- Hazar, Ç. M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- He, Q., Turel, O., Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with social networking site (SNS) addiction. *Scientific Reports*, 7, 1-8. doi: <https://doi.org/10.1038/srep45064>
- Hebden, R., Lyons, A. C., Goodwin, I., McCreanor, T. (2015). "When you add alcohol, it gets that much better" university students, alcohol consumption, and online drinking cultures. *Journal of Drug Issues*, 45(2), 214-226. <https://doi.org/10.1177/0022042615575375>.

- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin universite ogrencileri icin geçerliliği ve güvenilirliği. *J. Psychology*, 7, 3-13.
- Ho, S. S., Lwin, M. O., Lee, E. W. (2017). Till logout do us part? Comparison of factors predicting excessive social network sites use and addiction between Singaporean adolescents and adults. *Computers in Human Behavior*, 75, 632-642.
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606.
- Horn, L. (2012). Study finds chemical reason behind Facebook addiction. *PC Magazine*, 1.
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D. ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic*, 3(17), 213-223.
- Hsiao, K. L. (2011). Why internet users are willing to pay for social networking services. *Online Information Review*, 35(5), 770-788.
- Hsu, D. T., Sanford, B. J., Meyers, K. K., Love, T. M., Hazlett, K. E., Walker, S. J., Mickey, B. J., Koeppe, R. A., Langenecker, S. A., Zubieta, J.-K. (2015). It still hurts: Altered endogenous opioid activity in the brain during social rejection and acceptance in major depressive disorder. *Molecular Psychiatry*, 20(2), 193–200. <https://doi.org/10.1038/mp.2014.185>.
- Hu, Y., Manikonda, L., Kambhampati, S. (2014-Mayıs). *What we Instagram: A first analysis of Instagram photo content and user types* [Conference Presentatiano]. Eighth International AAAI conference on weblogs and social media.
- Huang, G. C., Unger, J. B., Soto, D., Fujimoto, K., Pentz, M. A., Jordan-Marsh, M., Valente, T. W. (2014). Peer influences: The impact of online and offline friendship networks on adolescent smoking and alcohol use. *Journal of Adolescent Health*, 54(5), 508–514. <https://doi.org/10.3758/s13428-014-0533-410.1016/j.jadohealth.2013.07.001>.
- İnce, M., ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.
- Instagram.com.tr, <https://help.instagram.com/> adresinden erişilmiştir.

- Jackson, L.A., Zhao, .Y, Qiu, W., Kolenic, A., Fitzgerald, H.E., Harold, R., von Eye, A. (2008). Culture, gender and information technology use: a comparison of Chinese and US children, *Computers in Human Behavior*, 24(6), 2817–2829.
- Jacobs, M. A., Cha, S., Villanti, A. C., Graham, A. L. (2016). Using Tumblr to reach and engage young adult smokers: A proof of concept in context. *American journal of health behavior*, 40(1), 48-54.
- Joseph, J. J., Desjarlais, M., Herceg, L. (2019). Facebook depression or Facebook contentment: The relation between Facebook use and subjective well-being. R. Gopalan(Ed.), *Intimacy and Developing Personal Relationships in the Virtual World*, Hersey PA: IGI Global
- Kandel, D. B., Kiros, G. E., Schaffran, C., Hu, M. C. (2004). Racial/ethnic differences in cigarette smoking initiation and progression to daily smoking: A multilevel analysis. *American Journal of Public Health*, 94(1), 128–135. <http://dx.doi.org/10.2105/AJPH.94.1.128>.
- Kaplan, A. M. ve Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- Kaplan, B. H., Cassel, J. C., Gore, S. (1977). Social support and health. *Medical Care*, 15(5), 47–58.
- Karaboğa, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinin bir sosyalleşme alanı olarak sosyal medya hakkındaki görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 912-936.
- Karaca, Ö. (2019). *Farklı okul türlerinde öğrenim gören lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile akademik güdülenmenin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaçor, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karadağ, A., ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karakoç, E. ve Gülsünler, M.E. (2012). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında Facebook: Konya üzerine bir Araştırma. *Akdeniz İletişim Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 18, 42-57.

- Karamızrak N. (2014). Ses ve müziğin organları iyileştirici etkisi. *Koşuyolu Heart Journal*, 17(1), 54-57.
- Keçeci, H. S., Özyirmidokuz, E. K., Özbakır, L. (2021). Dijital bağımlılık ve FOMO, kişilik faktörleri ve mutluluk ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri ile bir uygulama. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 379-394.
- Kemp, S. (2019). *Digital 2019: Essential insights into how people around the world use the Internet, mobile devices, social media, and E-commerce*. Kepios Pte Ltd., We Are Social Ltd. And Hootsuite Inc. <https://hootsuite.com/pages/digital-in-2019> adresinden erişildi.
- Kıran, S., Küçükbostancı, H., Emre, İ. E. (2020). Sosyal medya kullanımının kişiler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13(4), 435-441.
- Koç, A., Gökler, M. E., Bilgehan, T. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve takıntılı özçekim davranışının sosyal medya kullanım sıklığı bakımından karşılaştırılması. *Yeni Symposium*, 57(4), 15-20, Ankara.
- Koç, M. ve Polat, Ü. (2006). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-22.
- Koç, T. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluşun bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Koçak, M. ve Traş, Z., (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631.
- Kotfila, C. (2014). This message will self-destruct: The growing role of obscurity and self-destruct- ing data in digital communication. *Bulletin of the American Society for Information Science and Technology*, 40(2), 12–16. doi:10.1002/ bult.2014.1720400206
- Kovan, A. ve Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 2, 125-145.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction?, *Information Systems Research*, 26(3), 585-605. doi: 10.7892/boris.47080

- Kraut, R., Patterson, V., Lundmark, M., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *The American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. doi:10.1037/0003-066X.53.9.1017 PMID:9841579
- Kuhar, M. (2014). The addicted brain: why we abuse drugs, alcohol, and nicotine (4. bsm, ss. 3). New Jersey: *FT Press*.
- Kuşay, Y. (2003). *Sosyal medya ortamı olarak facebook'un çekiciliği ve ergenlerde bağımlılık düzeyi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul.
- Lavin, M., Marvin, K., Mclarney, A., Nola, V., Scott, L. (1999). Sensation seeking and collegiate vulnerability to Internet dependence. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 425-430.
- Lee, S. (2015). Analyzing negative SNS behaviors of elementary and middle school students in Korea. *Computers in Human Behavior*, 43, 15-27
- Lee, S., Tam, C. L., Chie, Q. T. (2014). Mobile phone usage preferences: The contributing factors of personality, social anxiety and loneliness. *Social Indicators Research*, 118(3), 1205-1228.
- Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M. and Perrin, A. (2015). *Teens, Technology and Friendships*. Pew Research Center, <http://www.pewinternet.org/2015/08/06/teens-technology-and-friendships> adresinden erişilmiştir
- Len-Ríos, M. E., Hughes, H. E., McKee, L. G., Young, H. N. (2016). Early adolescents as publics: A national survey of teens with social media accounts, their media use preferences, parental mediation, and perceived Internet literacy. *Public Relations Review*, 42(1), 101-108.
- Leung, L. (2007). Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids. *CyberPsychol Behav* 10:204–214
- Leung, L. (2013). Generational differences in content generation in social media: the roles of the gratifications sought and of narcissism. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 997-1006
- Limayem, M., ve Cheung, C. M. (2011). Predicting the continued use of Internet-based learning technologies: the role of habit. *Behaviour & Information Technology*, 30(1), 91-99.

- Lin, I. H., Ko, C. H., Chang, Y. P., Liu, T. L., Wang, P. W., Lin, H. C., ... Yen, C. F. (2014). The association between suicidality and Internet addiction and activities in Taiwanese adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 55(3), 504-510. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.11.012>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and anxiety*, 33(4), 323-331.
- Lin, Y. H., Lin, Y. C., Lee, Y. H., Lin, P. H., Lin, S. H., Chang, L. R., ... Kuo, T. B. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of psychiatric research*, 65, 139-145.. doi:10.1016/j.jpsychires.2015.04.003.
- Link, A. R., Cawkwell, P. B., Shelley, D. R., Sherman, S. E. (2015). An exploration of online behaviors and social media use among hookah and electronic-cigarette users. *Addictive behaviors reports*, 2, 37-40.
- Liu, J., Harris, A., Kanwisher, N. (2010). Perception of face parts and face configurations: an fMRI study. *Journal of cognitive neuroscience*, 22(1), 203-211.
- Longstreet, P. ve Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in society*, 50, 73-77.
- Lup, K., Trub, L., Rosenthal, L. (2015). Instagram# instasad?: Exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252. doi:10.1089/cyber.2014.0560.
- Luxton, D. D., June, J. D., Fairall, J. M. (2012). Social media and suicide: a public health perspective. *American journal of public health*, 102(2), 195-200.
- Lyons, A.C., Goodwin, I., McCreanor, T., Griffin, C. (2015). Social networking and young adults' drinking practices: Innovative qualitative methods for health behavior research. *Health Psychology*, 34, 293–302. doi:10.1037/hea0000168
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., Di Castro, G., Lee, R. A. (2013). Attachment styles as predictors of Facebook-related jealousy and surveillance in romantic relationships. *Personal Relationships*, 20, 1–22. doi:10.1111/j.1475-6811.2011.01393.x

- Mazer, J. P. ve Ledbetter, A. M. (2012). Online communication attitudes as predictors of problematic Internet use and well-being outcomes. *Southern Communication Journal*, 77(5), 403-419.
- McDaniel, B. T., Coyne, S. M., Holmes, E. K. (2012). New mothers and media use: Associations between blogging, social networking, and maternal well-being. *Maternal Child Health Journal*, 16(7), 1509–1517. <https://doi.org/10.1007/s10995-011-0918-2>.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(4), 357–364.
- Menteşe, O. M. (2017). *Yaş, cinsiyet ve kişilik özellikleri ile internette oyun oynama alışkanlıkları arasındaki ilişkiler*. Ufuk Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Metastasio, R., Brizi, A., Biraglia, A., Mannetti, L. (2018). Gender differences in traditional media and social network use. *Rassegna di Psicologia*, 33(3), 31–38.
- Metin, B., Pehlivan, R., Tarhan, N. (2017). Üsküdar gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 4(2), 43-46.
- Milani, L., Osualdella, D., Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic Internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 681-684.
- Montag, C., Reuter, M., Markowetz, A. (2017). The impact of psychoinformatics on Internet addiction including new evidence. *In Internet addiction*, 221-229.
- Moreno, M. A., Arseniev-Koehler, A., Litt, D., Christakis, D. (2016). Evaluating college students' displayed alcohol references on Facebook and Twitter. *Journal of Adolescent Health*, 58(5), 527-532.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Breland, D. J. (2015). Exploring depression and problematic internet use among college females: a multisite study. *Computers in Human Behavior*, 49, 601-607.
- Morgan, E. M., Snelson, C., Elison-Bowers, P. (2010). Image and video disclosure of substance use on social media websites. *Computers in human behavior*, 26(6), 1405-1411.
- Muise, A., Christofides, E., Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the greeneyed monster of jealousy? *Cyberpsychology & Behavior*, 12, 441–444. doi:10.1089/cpb.2008.0263

- Murnane, E. L. ve Counts, S. (2014). Unraveling abstinence and relapse: smoking cessation reflected in social media. *In Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems*, 1345-1354.
- Muscanell, N. L. ve Guadagno, R. E. (2012). Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 107–112.
- Nakaya, A. C. (2015). Internet and social media addiction. *Webology*, 12(2), 1-3.
- Nash, J. M. (1997). Why do people get hooked? Mounting evidence points to a powerful brain chemical called dopamine. *Time*, 149(18), 68-74.
- Negiz N. ve Usta S., (2018), *Teknoloji Kullanımı ve Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma*, ACADEMIA Scientific Meeting 5 International Congress of Social Science, ISBN: 978-605-83551-8-7
- Niland, P., Lyons, A. C., Goodwin, I., Hutton, F. (2014). ‘See it doesn’t look pretty does it?’ Young adults’ airbrushed drinking practices on Facebook. *Psychology & Health*, 29(8), 877–895. doi:/10.3758/s13428-014-0533-410.1080/08870446.2014.893345.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out, *Journal of Adolescence*, 55: 51-60.
- Oral, B., Şimşek, A., Yıldız, O., Ural, A. Z., Aras, E. B., Aslıtürk, H., Çöl M. (2021). Ankara üniversitesi tıp fakültesi dönem 3 öğrencilerinde sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusunun değerlendirilmesi ve ilişkili faktörler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(4), 613-620.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Öner, K. ve Arslantaş, H. (2018). Internet addiction in high school students, affecting factors and relationship between internet addiction and depression risk, *Jurnal Medical Brasovean*. 1, 38-49.
- Öner, Ö., Ergüder, T., Çakır, B., Ergun, U., Erşahin, M. Y., Erol, İ. N., Özcebe, H. (2012). Ergenlerin bildirdiği dürtüsellik belirtileri ve ruhsal sorunlar: Epidemiyolojik bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 1-9.

- Öngören, B. (2020). Ergenlikte öznel iyi oluş ile riskli davranışlar arasındaki ilişki. *Karya Journal of Health Science*, 1(2), 14-18.
- Özçağlayan, M. (1998). *Yeni iletişim teknolojileri ve değişim* (ss. 138). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Özdiñ, T. (2014). *Okul öncesi eğitimde aile katılımında sosyal medya kullanımı: Bir durum çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Özgür, G., Babacan Gümüş, A., Durdu, B. (2010). Life satisfaction of university students living at home or in the dormitory. *Journal of Psychiatric Nursing*, 1(1), 25-32.
- Park, J., Lee, D. S., Shablack, H., Verduyn, P., Deldin, P., Ybarra, O., ... Kross, E. (2016). When perceptions defy reality: The relationships between depression and actual and perceived Facebook social support. *Journal of Affective Disorders*, 200, 37–44. doi:10.1016/j.jad.2016.01.048 PMID:27126138
- Perrin, A. (2015). *Social media usage*. Pew research center, 125, 52-68.
- Pew Research Center, (2014). *Social Media Update*. <http://www.webcitation.org/6ajEhvS11> adresinden erişilmiştir
- Pew Research Center, (2015). *Teen, social media and technology overview*. <http://www.pewinternet.org/2015/04/09/eens-social-media-technology-2015/> adresinden erişilmiştir
- Pitmann, M. ve Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155–167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>.
- Primack, B. A., Swanier, B., Georgiopoulos, A. M., Land, S. R., Fine, M. J. (2009). Association between media use in adolescence and depression in young adulthood: a longitudinal study. *Archives of general psychiatry*, 66(2), 181-188. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2008.532
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.

- Quan-Haase, A. and Wellman, B. (2004). 'How Does the Internet Affect Social Capital, M. Huysman and V. Wulf (Ed.), *Social Capital and Information Technology* (ss. 113–135), Cambridge MA: MIT Press.
- Raacke, J. ve Bonds-Raacke, J. (2008). MySpace and Facebook: applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites, *Cyberpsychology and Behavior*, 11(2), 169–174.
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55, 5–15. doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.002
- Rau, P. L. P., Peng, S. Y., Yang, C. C. (2006). Time distortion for expert and novice online game players. *CyberPsychology & Behavior*, 9(4), 396-403. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.396>.
- Richter, M. (2009). *Risk behaviour in adolescence: patterns, determinants and consequences*, Habilitation Thesis, University of Bielefeld, Bielefeld.
- Rideout, V., Roberts, D. F., Foehr, U. G. (2005). Generation M: Media in the lives of 8 – 18 - year - olds. *Menlo Park, CA : Kaiser Family Foundation*.
- Robinson, H. (2018). Tinder: The marketplace for love. *Critical Reflections: A Student Journal on Contemporary Sociological*, 6, 23-27.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243-1254.
- Rücker, J., Akre, C., Berchtold, A., Suris, J. C. (2015). Problematic internet use is associated with substance use in young adolescents. *Acta paediatrica*, 104(5), 504-507.
- Ryu, E. J., Choi K. S., Seo J. S., Nam, B. W. (2004). The relationships of internet addiction, depression, and suicidal ideation in adolescents. *J Korean Acad Nurs*, 34:102–110
- Sago, D. (2013). Factors influencing social media adoption and frequency of use: an examination of Facebook, Twitter, Pinterest and Google+ ', *International Journal of Business and Commerce*, 3(1), 1–14.

Sağlık Bakanlığı (2011), *Hemşirelik Yönetmeliğinde Değişiklik yapılmasına Dair Yönetmelik*, Resmi Gazete, Ankara <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2011/04/20110419-5.htm> adresinden erişildi.

Sağlık Bakanlığı (2011), *Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2011-2023)*, Ankara. http://ahmetsaltik.net/arsiv/2014/07/ULUSAL_RUH_SAGLIGI_EYLEM_PLANI_2011-2023.pdf adresinden erişildi.

Sarıçam, F. (2015). *Öğrencilerin okul dışı sosyal medya kullanım amaçlarının öğrencilerin ders başarılarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Afyon.

Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam*, 30(3), 202-216.

Savcı, M. (2019). Social media craving and the amount of self-disclosure: The mediating role of the dark triad. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(4), 1–10. <https://doi.org/10.15345 /iojes.2019.04.001>.

Sayette, M. A., Creswell, K. G., Dimoff, J. D., Fairbairn, C. E., Cohn, J. F., Heckman, B. W., Kirchner, T. R., Levine, J. M., Moreland, R. L. (2012). Alcohol and group formation: a multimodal investigation of the effects of alcohol on emotion and social bonding. *Psychological Science*, 23(8), 869–878. <https://doi.org/10.1177/0956797611435134>.

Seabrook E. M., Kern, M. L., Rickard, N.S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR mental health*, 3(4).

Sedgwick, R., Epstein, S., Dutta, R., Ougrin, D. (2019). Social media, internet use and suicide attempts in adolescents. *Current opinion in psychiatry*, 32(6), 534.

Sefer, C. (2018). *Madde kullanım bozukluğu olan erkek hastalarda internet bağımlılığı ve bağlanma*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Selçuk, Z. (2004). *Gelişim ve Öğrenme* (10. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Senemoğlu, N. (1997). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Spot Matbaacılık.

Shahab, L. ve McEwen, A. (2009). Online support for smoking cessation: a systematic review of the literature. *Addiction*, 104(11), 1792-1804.

- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of affective disorders*, 57(1-3), 267-272.
- Sharaievska, I. ve Stodolska, M. (2017). Family satisfaction and social networking leisure. *Leisure studies*, 36(2), 231-243.
- Shensa, A., Sidani, J. E., Hoffman, B. L., Escobar-Viera, C. G., Melcher, E. M., Primack, B. A., ... Burke, J. G. (2021). Positive and negative social media experiences among young adults with and without depressive symptoms. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 378-387.
- Slater, M. D. (2007). Reinforcing spirals: The mutual influence of media selectivity and media effects and their impact on individual behavior and social identity. *Communication Theory*, 17(3), 281-303
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annu. Rev. Psychol.*, 57, 255-284.
- Smith, A., Anderson, M. (2018). *Social media use in 2018: A majority of Americans use Facebook and YouTube, but young adults are especially heavy users of Snapchat and Instagram*. Pew Research Center. http://www.pewinternet.org/wp-content/uploads/sites/9/2018/02/PI_2018.03.01_Social-Media_FINAL.pdf adresinden erişildi.
- Snap.com.tr, <https://snap.com/tr-TR/terms> erişim tarihi 14/1/2022 adresinden erişilmiştir
- Solmaz, E. ve Bekiş, T. Ö. (2020). Sosyal medya uygulamalarının tüketim eğilimine etkisi. *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 44-67.
- Söyleyici, G.T. ve Bozkurt, Ö.Ç. (2017). Sosyal medya ve tüketici davranışları ilişkisi: türkiye’de sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma, *Kesit Akademi Dergisi*, 3 (9), ss: 36-54.
- Sridevi, R. ve Gowtham, S. (2021). A comparative study on youtube viewers perception towards youtube premium and non premium service, *Utkal Historical Research Journal*, 34, 72-78.
- Stack, S. (2003). Media coverage as a risk factor in suicide. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 57, 238–240. doi:10.1136/jech.57.4.238

- Steers, M. L. N., Wickham, R. E., Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33, 701–731. doi:10.1521/jscp. 2014.33.8.701
- Strasburger, V. C. (2006). Risky business: What primary care practitioners need to know about the influence of media on adolescents. *Primary Care Clinics in Office Practice*, 33, 317 – 348 .
- Subrahmanyam, K. ve Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The Future of Children*, 18(1), 119–146. doi:10.1353/foc.0.0006
- Sutherland, K., Davis, C., Terton, U., Visser, I. (2018). University student social media use and its influence on offline engagement in higher educational communities. *Student Success*, 9(2), 13-24.
- Swartz, L. H. G., Noell, J. W., Schroeder, S. W., Ary, D. V. (2006). A randomised control study of a fully automated internet based smoking cessation programme. *Tobacco control*, 15(1), 7-12.
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Şeker, V. T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şentürk, E. (2017). *Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara..
- Şentürk, E., Coşar, B., Menkü, B., Geniş, B. (2020). *Covid-19 Pandemisi Sürecinde Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Anksiyete Düzeyi Ve Covid-19 Hastalığı Kontrol Algısına Etkileri*. 5. Psikiyatri Zirvesi ve 12. Anksiyete Kongresi 28 – 30 Ekim, 245-246, Antalya.
- Tamam, L. ve Zeren, T. (2002). Depresyonda serotonerjik düzenekler. *Klinik Psikiyatri*, 5, 11- 18.
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139–146. doi:10.1016/j.chb.2014.10.053

- Tang, C. S. K., Wu, A. M. S., Yan, E. C. W., Ko, J. H. C., Kwon, J. H., Yogo, M., ... Koh, Y. Y. W. (2018). Relative risks of Internet-related addictions and mood disturbances among college students: A 7-country/region comparison. *Public Health*, 165, 16-25.
- Tannen, D. (1990). Gender differences in topical coherence: Creating involvement in best friends' talk. *Discourse processes*, 13(1), 73-90.
- Tanrıkulu, G.(2018). *Güncellenmeliyim: Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve bunun ergen ve genç yetişkinlerdeki sosyal medya bağımlılığı boyutlarına yordayıcı olarak öncülleri*. Yüksek Lisans Tezi, TED Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü, Ankara.
- Tekin, O. (2019). Öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık seviyelerinin genel erteleme davranışlarıyla ilişkisi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 4(1), 36-47.
- Thelwall, M. (2014). Social networks, gender, and friending: An analysis of myspace member profiles. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 59(8), 1321–1330.
- Thulin, E. ve Vilhelmson, B. (2007). Mobiles everywhere: Youth, the mobile phone and changes in everyday practice. *Young*, 15(3):235–53,
- Turel, O. ve Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528.
- Turel, O., Brevers, D., Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal of psychiatric research*, 97, 84-88. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.11.014>
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutgun-Ünal, A., ve Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 1289-1319.
- Türkiye Cumhuriyeti Devlet Denetleme Kurulu (DDK), (2014), *Madde ve diğer bağımlılıklar ile mücadele Kapasitesinin ve bu bağlamda Türkiye Yeşilay Cemiyetinin değerlendirilmesi*. Araştırma ve İnceleme Raporu, 2, Ankara.

- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. doi:10.1177/ 2167702617723376
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119, 488–531. doi:10.1037/0033-2909.119.3.488
- Ueda, M., Mori, K., Matsubayashi, T., Sawada, Y. (2017). Tweeting celebrity suicides: Users' reaction to prominent suicide deaths on Twitter and subsequent increases in actual suicides. *Social Science & Medicine*, 189, 158-166.
- Uğurlu, Ö. ve Yakın, M. (2015). Sosyal medyada kimlik temsilinin mekân üzerinden okunması: Foursquare. *İletişimde Sosyal Medya–Sosyal Medyada İletişim*, 199-240.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımliliğinin tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlilik yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.
- Valenzuela, S., Park, N., Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of computer-mediated communication*, 14(4), 875-901. <https://doi-org.elib.uah.edu/10.1111/j.1083-6101.2009.01474.x>.
- Vayisoglu, S. K., Oncu, E., Guven, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde kumar oynama sıklığı ve heyecan arama davranışı ile ilişkisi. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 69-91.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 480-488. doi:10.1037/xge0000057
- Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *International Review of Psychiatry*, 32(3), 235-253.
- Volkow, N. D. ve Li, T. K. (2005). Drugs and alcohol: treating and preventing abuse, addiction and their medical consequences. *Pharmacology & therapeutics*, 108(1), 3-17.

- Wang, P., Wang, X., Wu, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., ... Lei, L. (2018). Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 127, 162-167. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.008>.
- Wang, W., ve Lei, L. (2015). The structure and characteristics of adolescents' mobile social media usage. *Psychological Research*, 8(5), 57–63.
- Wang, Y., Norcie, G., Komanduri, S., Acquisti, A., Leon, P. G., Cranor, L. F. (2011). "I regretted the minute I pressed share" a qualitative study of regrets on Facebook. In Proceedings of the seventh symposium on usable privacy and security, 10, 1-16. <https://doi.org/10.1145/2078827.2078841>
- Wayne, M. L. (2018). Netflix, Amazon, and branded television content in subscription video on-demand portals. *Media, Culture & Society*, 40(5), 725-741.
- Whatsapp.com, <https://www.whatsapp.com/about> adresinden erişilmiştir.
- Whitty, M, (2005). The realness of cybercheating. *Soc Sci Comput Rev*, 23,57–67
- Williams, A. L. Ve Merten, M. J. (2011). Family: Internet and social media technology in the family context. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 40(2), 150–170. <https://doi.org/10.1111/j.1552-3934.2011.02101.x>
- Wittmann, M., Leland, D. S., Churan, J., Paulus, M. P. (2007). Impaired time perception and motor timing in stimulant-dependent subjects. *Drug and alcohol dependence*, 90(2-3), 183-192. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2007.03.005>
- Wolak, J., Finkelhor, D., Mitchell, K. (2008). Is talking online to unknown people always risky? Distinguishing online interaction styles in a national sample of youth Internet users. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 340-343.
- World Health Organization (2005). *Risk and protective factors affecting adolescent reproductive health in developing countries*, Geneva. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43045/9241592273.pdf> adresinden erişildi
- World Health Organisation (2021). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. Gambling disorder. https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviour#tab=tab_2 adresinden erişildi.

- Wu, M., Jakubowicz P., Cao C. (2013). *Internet Mercenaries and Viral Marketing: The Case of Chinese Social Media* (Ed.Wu, M.), IGI Global, ss.24-45, United States of America, Hershey
- Xu, W. W., Park, J. Y., Kim, J. Y., Park, H. W. (2016). Networked cultural diffusion and creation on YouTube: An analysis of YouTube memes. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 60, 104-122.
- Yao, M. Z., Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164–170. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.08.007>.
- Yavuzer, H., Köknel, Ö., Kulaksızoğlu, A., Ayhan, H., Dodurgalı, A., Ekşi, H. (2010). *Çocuk ve Ergen Eğitiminde Anne Baba Tutumları*. Timaş Yayınları, İstanbul.
- Yen J. Y., Ko C. H., Yen C. F. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health*, 41, 93–98.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology and Behavior*, 10(3), 323–329. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9948>.
- Yilman, M. A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Yılmaz, M., Yılmaz, A., Sönmez, C. I., Aşıksahan, İ. (2019). Düzce ili aile sağlığı merkezi çalışanlarında internet, sigara, alkol, madde bağımlılığı ile kişilik ilişkisi. *Prevalence*, 30, 38.
- Yılmaz, S. (2006). *İnternet ve internet kafelerin ilk ve orta öğretim öğrencilerine etkileri*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü , Sakarya.
- Young K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 3:237-244.
- Young K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Yörükoğlu, A. (2007). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları*. Özgür Yayınları, 9.

Yüksel, R., Kocairi, C., Arslantaş, H., Söylemez, B. (2019). Ergenlerde internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-28.

Zeithaml, V. A. (1988). Consumer perceptions of price, quality and value: a means-end model and synthesis of evidence, *Journal of Marketing Management*, 52(3), 2-22.

Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B., Harris, K. J. (2019). Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance. *The Journal of social psychology*, 159(6), 746-760.

