

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞIYLA YETERSİZLİK DUYGUSU ARASINDAKİ
İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Erol ÇAKIR

Danışman
Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ

SAMSUN
2020

KABUL VE ONAY

Erol ÇAKIR tarafından hazırlanan “Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığıyla yetersizlik duygusu arasındaki ilişki” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ)

(Eğitim Bilimleri, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)



Başkan: (Doç. Dr. Yaşar BARUT)

(Çocuk Gelişimi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)

Üye: (Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ)

(Eğitim Bilimleri, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)

Üye: (Dr. Öğretim Üyesi Abdullah Nuri DİCLE)

(Eğitim Bilimleri, Sinop Üniversitesi)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Ana Bilim Dalı, Üniversite Adı)



.....

Bu tezin Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Tarihi: __/__/__

Prof. Dr. Ali BOLAT

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

(İmza ve Mühür)

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım yüksek lisans/doktora/sanatta yeterlik tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar 'da gösterilenlerden oluştuğunu, enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

.../.../20...

Erol ÇAKIR

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığıyla Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişki.

Erol ÇAKIR

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Yüksek Lisans, Eylül/2020

Danışman: Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile yetersizlik duygusu düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını araştırmak amacıyla hazırlanmış kesitsel bir araştırmadır. Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören 421 lisans öğrencisinden elde edilen veriler ile oluşturulmuştur. Araştırmada seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin ölçülmesinde Şahin (2018) tarafından geliştirilen “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, yetersizlik duygusu düzeyinin ölçülmesinde ise Akdoğan ve Ceyhan (2014) tarafından geliştirilen “Yetersizlik Duygusu Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde bağımsız örneklemeler için t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ANOVA sonuçlarının anlamlı olması durumunda Tukey HSD testi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile yetersizlik duygusu düzeyi arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyal medyayı günlük 7 saat ve üzerinde bir süre kullananların diğerlerine göre, 7 yıl ve daha uzun süredir sosyal medya kullananların diğerlerine göre sosyal medyaya daha bağımlı olduğu bulunmuştur. Diğer demografik değişkenlerle, sosyal medya bağımlılığı ve yetersizlik duygusu düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler : Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı, Yetersizlik Duygusu

ABSTRACT

The Relationship Between Social Media Addiction And Inferiority Feeling In
University Students

Erol ÇAKIR

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Education Sciences

Master, September/2020

Supervisor: Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ

This study was prepared to investigate the relationship between social media addiction and sense of inferiority of university students. The research consists data collected from 421 undergraduate students studying in Ondokuz Mayıs University in 2018-2019 educational year. The research sample size was determined by appropriate sampling method. The "Social Media Addiction Scale" developed by Şahin (2018) was used to measure the social media addiction level of the students, and the "Inadequacy Scale" developed by Akdoğan and Ceyhan (2014) was used to measure the level of inadequacy. In the statistical analysis of the data, independent sample t test, one-way analysis of variance (ANOVA), If ANOVA results are significant Tukey HSD test and and simple linear regression analysis were used. As a result of the research, it was found that there is a negative relationship between the level of inferiority feeling of the university students and the level of social media addiction. It has been found that those who use social media for 7 hours or more per day are more dependent on social media than others who have been using social media for 7 years or more. There was no significant relationship between other demographic variables and social media addiction and the level of inadequacy.

Key Words : Social Media, Social Media Addiction, Inferiority Feeling

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimi döneminde katkısı bulunan tüm değerli hocalarıma,
Özellikle tez aşamasındaki sabrı, rehberliği ve yardımları nedeniyle, tez danışmanım,
tanımaktan ve birlikte çalışmaktan onur duyduğum, değerli büyüğüm, Prof. Dr. Yücel
ÖKSÜZ'e,

Lisans döneminden bu yana tanıdığım, kendisinden bol miktarda istifade
ettiğim, artık aileden biri olarak gördüğüm ve aileden biri olarak görüldüğümü
düşündüğüm, önce hocam sonra abim, Doç. Dr. Yaşar BARUT ve ailesine,

Tezin özellikle istatistik çalışmalarında yardımlarını esirgemeyen değerli
kardeşim Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul ŞAHİN'e,

Aynı zamanda öğretmen olmam nedeniyle, yüksek lisans eğitimi boyunca
özellikle ders programları konusunda yardımlarını ve anlayışlarını esirgemeyen, başta
Aliyülmürtaza SAĞLAM olmak üzere, beraber çalıştığım tüm idareci ve ekip
arkadaşlarım ile sevgili öğrencilerime,

Eğitim konusunda beni her zaman destekleyen, yüreklendiren başta abilerim
Ercan ve Erdem ÇAKIR olmak üzere tüm aileme,

Arkamda manevi desteğini her zaman hissettiğim, sevgili eşim Reyhan
ÇAKIR, büyük aslanım Mustafa Mert ÇAKIR ile +1 farkla dünya tatlısı küçük
aslanım Alper Burak ÇAKIR'a,

Ayrıca içinde bulunduğumuz zor günlerde canla başla çalışan, can kurtarıran
can veren tüm SAĞLIK ÇALIŞANLARINA,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	4
1.3. Alt Problemler.....	4
1.4. Denenceler	4
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Sayıtlar.....	5
1.7. Tanımlar	6
1.8. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	6
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. SOSYAL MEDYA	8
2.1.1. Sosyal Medya ve Sosyal Ağlar	8
2.1.2. Sosyal Medya Tarihsel Gelişimi.....	9
2.1.3. Türkiye’de En Çok Kullanılan Sosyal Medya Platformları.....	10
2.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	11
2.1.5. İlgili Araştırmalar.....	12
2.2. Yetersizlik Duygusu.....	22
2.2.1. Yetersizlik Duygusuna Genel Bakış	22
2.2.2. Yetersizlik Duygusunun Temeli	24
2.2.3. İlgili Araştırmalar.....	25
3. YÖNTEM.....	28
3.1. Araştırma Deseni	28
3.2. Evren ve Örneklem	28
3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	29
3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	29
3.4. İşlem.....	30
3.5. Verilerin Analizi	31
4. BULGULAR.....	33
4.1. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi İle Yetersizlik Duygusu Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular	34

4.2. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	35
4.3. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri Öğrenim Görülen Bölüme Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	35
4.4. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	36
4.5. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Sosyal Medya Kullanım Geçmişi İle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	37
4.6. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi İle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	38
4.7. Katılımcıların Yetersizlik Duygusu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	39
4.8. Katılımcıların Yetersizlik Duygusu Düzeylerinin Öğrenim Görülen Bölüme Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	39
4.9. Katılımcıların Yetersizlik Duygusu Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	40
4.10. Katılımcıların Yetersizlik Duygusu Düzeylerinin Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	41
4.11. Katılımcıların Yetersizlik Duygusu Düzeylerinin Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	42
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	43
5.1. Sonuçlar	43
5.2. Öneriler	49
5.2.1. Araştırmacılara Öneriler	49
5.2.2. Uygulamacılara Öneriler.....	49
KAYNAKÇA.....	50
EKLER.....	61
EK 1:KİŞİSEL BİLGİ FORMU	62
EK 2: SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ	63
EK 3: YETERSİZLİK DUYGUSU ÖLÇEĞİ	65
EK 4: ETİK KURUL KARARI.....	67
ÖZ GEÇMİŞ	68

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerine ilişkin betimsel istatistikler	33
Tablo 4.2. Sosyal medya bağımlılığının yordanmasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi	34
Tablo 4.3. Cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları bağımsız örneklem t-testi sonuçları	35
Tablo 4.4. Öğrenim görülen bölüme göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları	36
Tablo 4.5. Sınıf düzeyine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları	36
Tablo 4.6. Sosyal medya kullanım geçmişine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları	37
Tablo 4.7. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puan Ortalamaları Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	38
Tablo 4.8. Cinsiyete göre yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları bağımsız örneklem t- testi sonuçları.....	39
Tablo 4.9. Öğrenim görülen bölüme göre yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları.....	40
Tablo 4.10. Sınıf düzeyine göre yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları.....	41
Tablo 4.11. Sosyal medya kullanım geçmişine göre yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları.....	41
Tablo 4.12. Günlük sosyal medya kullanım süresine göre yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları.....	42

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

1960'lı yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde özel bir bilgisayar ağı kurma isteği ile başlayan araştırmaların sonucu, 1990'lı yılların başından itibaren hayatımıza giren internet, hayatımızın birçok alanında işimizi kolaylaştırmıştır. İnsanoğlu internet sayesinde aradığı bilgiye saniyeler içerisinde ulaşma, görmediği yerleri görme, haberlerden çok hızlı bir şekilde haberdar olma şansına kavuşmuştur. Günümüzde ise internet sosyalleşmenin önemli bir aracı haline gelmiş, bireyler interneti daha çok sosyal amaçlı olarak kullanmaya başlamıştır.

Zamanla gelişen internet teknolojisinin hayatımıza kattığı önemli kavramlardan biri de sosyal medya olmuştur. Sosyal medyanın kullanım amacı kişiden kişiye değişmekle birlikte daha çok eğlence, boş vakit geçirme, iletişim, reklam gibi amaçlarla kullanılmaktadır. Sosyal medyada bu amaçlar için kurulmuş sosyal ağ siteleri de bol miktarda bulunmaktadır.

Sosyal ağ siteleri insanların kendi istek ve arzuları ile üye olup başkaları ile tanışabilecekleri, kendilerini tanıtabilecekleri, bilgi paylaşımında bulunabilecekleri ortamlardır. Buralarda insanlar yer ve zaman sınırlaması olmaksızın kendilerine ait sanal ortamlar oluşturup haber, fotoğraf ve video paylaşımında bulunurlar.

We are social digital in 2020 raporuna göre Türkiye'de nüfusa göre internet kullanım oranı 2018'de %67, 2019'da %72 ve 2020'de %74 olarak gerçekleşirken aynı rapora göre nüfusa göre sosyal medya kullanım oranı 2018'de %54, 2019'da %53 ve 2020'de ise %64 tür (Wearesocial.com, 2020). TÜİK'in 2019 da yaptığı "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" sosyal ağların, interneti kullanma amaçları sıralamasında %81,4 gibi yüksek bir orana sahip olduğunu göstermiştir (TÜİK,2019).

İnternet teknolojisinin hızla gelişmesi ve erişiminin kolaylaşması insanların günlük yaşamını daha kolay hale getirmiştir. Ancak harcanan zamanın artması ve insanların yaşamlarındaki öncelik sıralamasında gittikçe üst sıralara tırmanması akla internet ve sosyal medya bağımlılığını getirmektedir.

Bağımlılık, genel olarak bir maddeye bağlanma, yokluğunda yoksunluk hissetme gibi algılanmaktadır. Bağımlılık daha geniş anlamıyla zihinsel, fizyolojik ya da duygusal tepkilere sebep olan herhangi bir nesne veya eyleme alışma, nesne ya da

eylemi, bırakma ya da kullanma durumunda bireyin dürtülerini kontrol altına almakta güçlük çekmesidir (Byun ve diğerleri, 2009).

Akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla daha kolay ulaşılabilir olan internet ve sosyal medya, görünür olma ve başkalarının durumları hakkında bilgi sahibi olma arzusu ile birlikte gittikçe daha sık kullanılmaya, günlük işlerimizin bile önüne geçmeye başlamış dolayısıyla bağımlılık olma durumuna gelmiştir.

Bağımlı bireylerin ortak özellikleri arasında bu bireylerin hayattan zevk almamaları, hayatla başa çıkamayacakları düşüncesi de yer alır. Kendi başarısının çaresine bakmaktan aciz olduklarını düşünürler. Dolayısı ile bu kişilerde yetersizlik inancı vardır (Akdağ, 2018).

Yetersizlik duygusu herkeste bulunan bir duygu olup, bireyin kendisini olmak istediği konumdan daha aşağı bir yerde hissetmesidir. İnsanın yeterince uyum sağlayamadığı ya da üstesinden gelecek donanımına sahip olmadığı bir durumda ortaya çıkan ve karşılaşılan güçlüğün üstesinden gelinemeyeceği inancıyla kendini açığa vuran bir duygudur (Adler, 2004). Adler'in bireysel psikoloji kuramının temel kavramlarından olan yetersizlik duygusu Adler tarafından yaşamın başlangıcından itibaren başlayan biyolojik zayıflık ve yetersizlik ile ilişkilendirilmiştir. Önceleri fiziksel olan bu durum sonraları psikolojik yetersizlik olarak ortaya çıkacak durumun temeli olabilecektir (Adler, 2013).

Adler önceleri organ yetmezliğinden ve çocuğun küçüklüğünden kaynaklandığını ifade ettiği yetersizlik duygusu hakkındaki görüşlerinde bazı değişiklikler yapmış, yetersizlik duygusunun bireyin kendi dünyasını oluşturma eksikliğinden kaynaklandığını belirtmiştir.

Adler çalışmalarında bireyin yaşamındaki en önemli amacının üstünlük duygusuna ulaşmak olduğunu ifade eder. Yetersizlik duygusu anormal bir durum değil bireyi üstünlük kurma çabası sırasında motive edici bir etmendir (Adler,2004b).

Kişiler istenmeyen duygular ile baş edebilmek için yeterlilik ve üstünlük için çaba gösterirler (Sweeney,1989). Kişi diğer bireylerden üstün konuma geçebilmek için daha fazla çalışacak daha fazla gayret gösterecektir. Bu yanıyla bakıldığında yetersizlik duygusu bireyi motive eden bir durumdur. Ancak bazen de tam ters etki yaparak yaşam enerjisini düşürerek mutsuzluk nedeni de olabilir. Bu durumda ise yetersizlik duygusu, kişinin kendi gözünde değerini yitirmesine sebep olmakta yani kompleks haline gelebilmektedir (Akdoğan, 2012). Yetersizlik duygusunun normalden daha güçlü ve daha uzun süre yaşanması, buna bağlı olarak bireyi başarılı

ve mutlu olmak yerine diğer bireyleri küçümseme ve onları yenme arzusu ile birlikte onları küçük görme halini aldıysa kompleks haline gelmiş demektir (Adler,2009).

İnternetin ve daha sonra sosyal medyanın hayatımıza girmesi ile birlikte insanlar vakitlerini daha çok internet ve sosyal medya başında geçirmeye başlamıştır. Öyle ki artık bu durum bağımlılık haline gelmeye, yüz yüze sosyal ilişkilerin azalmaya başlamasına neden olduğu, bireyi binlerce kişiyle sanal ortamda iletişim kurabilen ancak gerçekte yalnız bir birey olmaya doğru ittiği söylenebilir.

Adler'e (2004a) göre, yetersizlik duygusu sosyallik ve sosyal yaşam ile ilişkilidir. Toplumsal yaşamda yer edinememiş ve toplumsal ilişkiden yoksun olan bireyler daima yetersizlik duygusu yaşamaktadır.

Sosyal ilgi eksikliği olan bireylerin gerçek yaşamda sosyal yaşama etkili bir katılım gösteremediği için, sosyalleşme gereksinimini karşılamak amacıyla interneti daha fazla kullandıkları düşünülmektedir. Çünkü bu bireyler internetteki sosyal yaşama daha rahat katılmakta ve sosyal açıdan kendilerini daha yeterli hissetmektedirler (Zorbaz, 2013). Bu açıdan bakıldığında sosyal medya bağımlılığının yetersizlik duygusu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Yetersizlik duygusu ile ilgili literatürde ulaşılabilen kaynaklar incelendiğinde, yetersizlik duygusunun sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisine dair herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak bu kavramlarla niteliksel benzerliği olan ortak özellikler üzerinde yapılan çalışmalar mevcuttur.

Köroğlu ve Ünal (2013) yalnızlık düzeyi ile sosyal ağların benimsenmesi, Çimşir ve Akdoğan (2019) yalnızlık düzeyi ile yetersizlik duygusu ve Yüksel (2019) yalnızlık düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapmışlardır.

Çakır (2018) narsisizm ile sosyal medya bağımlılığı, Kernberg (2012) ise narsisizm ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapmışlardır.

Bu çalışmalarda elde edilen sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde sosyal medya bağımlılığı ile yetersizlik duygusu arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile yetersizlik duygusu düzeyi arasında bir ilişki olup olmadığının tespitinin, ilişkinin var olması durumunda önleyici rehberlik faaliyetlerinin planlanması konusunda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu yüzden bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile yetersizlik duygusu düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu çalışmanın amacı, üniversiteye devam eden öğrencilerin, sosyal medya bağımlılık düzeyi ile yetersizlik duygusu düzeyleri arasında ilişki olup olmadığının tespitidir.

1.3. Alt Problemler

Araştırmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyi ile yetersizlik duygusu düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Sosyal medya bağımlılık düzeyi, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Sosyal medya bağımlılık düzeyi, devam edilen bölüme göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
4. Sosyal medya bağımlılık düzeyi, devam edilen sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
5. Sosyal medya bağımlılık düzeyi, sosyal medyayı kullanma geçmişine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
6. Sosyal medya bağımlılık düzeyi, sosyal medyayı günlük kullanma süresine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
7. Yetersizlik duygusu düzeyi, cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
8. Yetersizlik duygusu düzeyi, öğrenim görülen bölüme göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
9. Yetersizlik duygusu düzeyi, öğrenim görülen sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
10. Yetersizlik duygusu düzeyi, sosyal medyayı kullanma geçmişine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
11. Yetersizlik duygusu düzeyi, sosyal medyayı günlük kullanma süresine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

1.4. Denenceler

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile yetersizlik duygusu düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Sosyal medya bağımlılık düzeyi, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
3. Sosyal medya bağımlılık düzeyi, devam edilen bölüme göre anlamlı bir fark göstermektedir.

4. Sosyal medya bağımlılık düzeyi, devam edilen sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermektedir.

5. Sosyal medya bağımlılık düzeyi, sosyal medyayı kullanma geçmişine göre anlamlı bir fark göstermektedir.

6. Sosyal medya bağımlılık düzeyi, sosyal medyayı günlük kullanma süresine göre anlamlı bir fark göstermektedir.

7. Yetersizlik duygusu düzeyi, cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir.

8. Yetersizlik duygusu düzeyi, öğrenim görülen bölüme göre anlamlı bir fark göstermektedir.

9. Yetersizlik duygusu düzeyi, öğrenim görülen sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermektedir.

10. Yetersizlik duygusu düzeyi, sosyal medyayı kullanma geçmişine göre anlamlı bir fark göstermektedir.

11. Yetersizlik duygusu düzeyi, sosyal medyayı günlük kullanma süresine göre anlamlı bir fark göstermektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtildiği gibidir:

1. Araştırma örneklemini 2018/2019 Eğitim Öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesinin değişik bölümlerine devam eden 421 öğrenci ile sınırlıdır.

2. Sosyal medya bağımlılığı düzeyine ilişkin bulgular Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

3. Yetersizlik duygusu düzeyine ilişkin bulgular Yetersizlik Duygusu Ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

4. Araştırmada ele alınan sosyo-demografik özellikler Kişisel Bilgi Formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

5. Çalışmanın üniversite öğrencileri üzerinde yapılması nedeniyle elde edilen bulgular ancak aynı özellikleri taşıyan bireylere genellenebilir.

1.6. Sayıtlar

1. Katılımcıların ölçekleri içten ve yansız bir şekilde yanıtladıkları kabul edilmiştir.

2. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyini ölçer niteliktedir.

3. Yetersizlik duygusu ölçeği, üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeyini ölçer niteliktedir.

4. Araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubunun, sonuçları genelleme yapılmak istenen evreni temsil ettiği kabul edilmiştir.

1.7. Tanımlar

Sosyal Medya: Kullanıcılarına internet ortamında kendilerini ifade etme, başka kullanıcılarla iletişime geçme, grup kurma ve açılan gruplara üye olabilme, bu gruplarda kendi fikir, yorum ve eserlerini paylaşma olanağı sağlayan internet siteleridir (Köksal ve Özdemir, 2013).

Gülsoy, (2009) sosyal medyayı, kullanıcılarına içerik oluşturma ve bu içerikleri paylaşma imkânı tanıyan, birbirleri ile bağımlı olmadan gelişmiş çevrimiçi uygulamalar bütünüdür şeklinde tanımlar

Bağımlılık: Bireyde normal olmayan, duygusal, zihinsel ya da fizyolojik tepkiler ortaya çıkaran madde ya da eyleme alışma, bu madde ya da eylemden uzak kalma ya da madde ya da eylemi uygulama durumunda bireyin dürtülerini kontrol altına almakta güçlük çekmesidir (Byun ve diğerleri, 2009).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medyanın bilinçsiz ve aşırı kullanımı sonucu oluşan, bireyin özel yaşamı, iş/akademik yaşamı ve sosyal çevresi gibi alanlarda duygu durum düzenlemeye ve meşguliyet gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorundur (Tutgun-Ünal, 2015)

Yetersizlik duygusu: Bireyin kendisini olmak istediği konumdan daha aşağı bir yerde hissetmesidir. İnsanın uyum sağlayamadığı bir durumda ya da üstesinden gelecek birikim, tecrübe veya güce sahip olmadığı bir durumda ortaya çıkan ve karşılaşılan durumun başarı ile bertaraf edilemeyeceği inancıyla açığa çıkan bir duygudur (Adler, 2004b).

1.8. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Sosyal medya kullanımı artık insan yaşamında önemli bir yer teşkil etmekle birlikte, sosyal medya bağımlısı bireylerin akademik dikkat toplayamama, uyum problemi yaşama, uyku problemi yaşama, depresyon ve düşük benlik saygısına sahip olma gibi problemlerle karşı karşıya kaldığına dair çalışmalara literatürde rastlanmaktadır. Bu açıdan sosyal medya bağımlılığının bireyin yaşamına olumsuz etkileri olduğu açıktır.

Sosyal medya bağımlılığının hangi değişkenlerle ilişkili olduğunu araştıran yayınlar mevcuttur. Sosyal medya bağımlılığı ve yetersizlik duygusu konularındaki

literatür incelendiğinde bu iki durumun birbiri ile ilişkili olduğunu düşündüren araştırmalar görülmüştür. Ancak sosyal medya bağımlılığı ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya ulaşamamıştır.

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile yetersizlik duygusu kavramları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı, ayrıca sosyal medya bağımlılığı ile yetersizlik duygusunun cinsiyet, devam edilen bölüm, devam edilen sınıf düzeyi ve sosyal medyayı kullanma sürelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen veriler sonucunda bir ilişki olduğunu tespiti halinde sosyal medya bağımlısı bireylere yetersizlik duygusu ile baş etme konusunda grupla veya bireysel rehberlik çalışması yapılabilecektir. Ayrıca hem sosyal medya bağımlılığı hem de yetersizlik duygusu konusunda hangi demografik özelliklere sahip bireylerin dezavantajlı olduğu konusunda fikir edinilip yine bu bireyler için de önleyici rehberlik çalışmaları yapılabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma sosyal medya bağımlılığı ve yetersizlik duygusu arasında ilişki olup olmadığının tespiti noktasında yapılan ilk çalışma olması açısından önemli görülmektedir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. SOSYAL MEDYA

2.1.1. Sosyal Medya ve Sosyal Ağlar

Sosyal medya kişilerin kendi iradeleri ile tanıdık veya yabancı kişilerle paylaşımlarda bulundukları, iletişim halinde oldukları, eleştiri ile her türlü beğeni ve tartışmanın yaşanabildiği bir internet ortamı olarak tanımlanabilir. Sosyal medya, bireylerin sosyalleşmesi ve yeni kişiler tanınmasına imkân verir. Ancak sosyal medya zamanla kişilerin günlük yaşam alışkanlıklarını ve iletişim şekillerini de değiştirmeye başlamıştır.

Bazı araştırmacılara göre sosyal medya bireyler arası etkileşim ortaya çıkaran ve bu etkileşimi destekleyen, benzer alanlara ilgi duyan kişilerin paylaşımını artıran ve herkese kişisel profil ve iletişimde olmak istediği arkadaş listeleri oluşturma şansı veren internet tabanlı ortamlardır. Sosyal medya, kullanıcılarına zaman ve mekâna bağlı kalmaksızın paylaşım yapma ve tartışma imkânı sağlar (Vural ve Bat, 2010). Sosyal medya, iletişimi ve bilgi paylaşımını kolaylaştırması nedeniyle kullanıcılara sosyalleşme konusunda destek sağlar (Hajli, 2013). Sosyal medyanın, hayatın her alanında kullanıma uygun olması onun en temel özelliklerinden birisidir (Köseoglu ve Al, 2013).

Sosyal medya, kullanıcıların çevrimiçi ortamlarda gruplara katıldıkları, iletişime geçtikleri, kendilerini ifade ettikleri ve görüş, düşünce ve paylaşımları ile katkıda bulundukları sosyal içerikli internet siteleridir (Köksal ve Özdemir, 2013). Sosyal medyada, paylaşım yapılıp, yapılan paylaşımların takip edilebildiği sosyal ağlar ve sosyal gruplar yer alır. Kullanıcılar, kendilerini ve kurumlarını tanıtır, diğer kullanıcılarla arkadaş ilişkileri kurma şansına sahip olurlar (Vural ve Bat, 2010).

Sosyal ağ, kullanıcıların düşüncelerini paylaşımlarına ve diğer kullanıcılarla etkileşime girmelerine imkân tanıyan internet tabanlı bir topluluk oluşumdur (Mahajan, 2009). Sosyal ağlarda kişiler kendilerine ait profil adı verilen dijital bir alan oluşturur ve bu alanda haber, video ve fotoğraf gibi paylaşımlarda bulunurlar (Kara ve Coşkun, 2012). Bu ağlar kullanıcılarının sınırlı bir sistem dahilinde profil oluşturmalarına ve sisteme dahil kullanıcıların birbirlerinin profillerine ulaşmalarına imkân tanıyan, internet ortamında çalışabilen hizmetlerdir (Boyd ve Ellison, 2007).

Erkul (2009), bir internet uygulamasının ya da internet sitesinin sosyal medya olarak kabul edilebilmesi için 4 temel özelliği içermesi gerektiğini belirtir. Birincisi, yayıncıdan başka kullanıcılar da olmalı, ikincisi, kullanıcılar içerik oluşturabilmeli ve oluşturdukları içerikleri güncelleyebilmeli, üçüncüsü, kullanıcılar arasında etkileşim olmalı, dördüncü ve son olarak da zaman ve mekan sınırlaması olmamalıdır. Yani kullanıcılar içerikleri kendileri oluşturabilmeli ve diğer kullanıcılar ile mekan ve zaman kısıtlaması olmadan iletişim kurabilmelidir. Scott (2010), benzer şekilde sosyal medyanın, bilinen medyadan farklı olarak, kullanıcının kendi içeriklerini paylaşp, diğer kullanıcıların içeriklerine yorum yapabilmesi ve katkı sağlayabilmesi olduğunu ifade eder.

Kişilerin sosyal medyayı kullanma amacı olarak, sosyal medyayı eğlence, zaman geçirme, yalnızlığından kurtulma, fotoğraf-video paylaşarak kendini diğer sosyal medya kullanıcılarına tanıtabileceğı bir ortam olarak görmesi sayılabilir (Tektaş, 2014).

Sledgianowski ve Kulviwat (2009)'a göre ise bireylerin sosyal medyayı tercih etme nedenleri, eğlenceli olması, güvenli olması, kullanıcıların teknolojiyi kullanabilmeleri, kolay kullanımı ve sosyal medyanın yararlı olduklarını düşündükleri içindir.

2.1.2. Sosyal Medya Tarihsel Gelişimi

1960'lı yılların başında Amerike Birleşik Devletleri'nde özel bir bilgisayar ağı kurma isteğı ile ortaya çıkan internetin tarihsel gelişiminde bazı dönüm noktaları aşağıda sunulmuştur.

* 1971 yılında ilk elektronik posta, bilgisayar mühendisi olan Raymond Samuel Tomlinson tarafından denendi.

* 1978 yılında Ward Christensen ve Randy Suess adlı iki arkadaşın diğer arkadaşları ile bilgi paylaşımında bulunmak, onlarla iletişim halinde kalmak için BBS (Bulletin Board System) adlı yazılımı hayata geçirmesi ile ilk sosyal ağ hayata geçirilmiş oldu.

* 1979' da Duke Üniversitesi'nden Truscott ve Ellis tarafından geliştirilen User's Network (Usenet), kullanıcıların mesajlarının yayınlanabildiğı ve herkese açık olan bir ortam olarak kuruldu. Usenet bugünkü forumların temeli olarak kabul edilebilir.

- * 1991 bilinen ilk web sitesi Tim Berners-Lee tarafından kuruldu.
- * 1994 yılında kullanıcılara kendi internet sitelerini kurma imkânı tanıyan GeoCities kuruldu.
- * 1994 İngiltere’de kurulan Friends United kullanıcılarına eski okul arkadaşlarını bulma imkânı sağlamıştır.
- * 1995 yılında kullanıcıların diğer kullanıcılarla iletişim kurmasını sağlayan MIRC programı kuruldu. MIRC gerçek isim kullanmadan takma isimlerle, tanınmayan kişiler ile iletişim kurulmasını sağladı.
- * 1995- 1996 yıllarında İsrailli bir grup tarafından yazılan ICQ kuruldu. Bu programda kişilere numaralar veriliyor ve bu numaralarla iletişim kurulabiliyordu.
- * 1998 yılında Google kuruldu. Halen dünyanın en çok kullanılan arama motorudur. Arama motoru olarak kurulması dışında Google, her kesime hitap eden servis ve hizmetlerin sağlayıcısı konumundadır.
- * 1999 yılında Blogger kuruldu, kuruluşundan kısa bir süre sonra Google tarafından satın alındı.
- * 1999 yılında Microsoft tarafından Messenger kuruldu. Bu programda sanal isimler kullanılmadan gerçek isimlerle iletişim imkânı sağlandı.

2.1.3. Türkiye’de En Çok Kullanılan Sosyal Medya Platformları

2000’li yıllardan itibaren sosyal ağlar hızla kurulmaya ve kullanılmaya başlanmıştır. We Are Social 2020 raporuna göre Türkiye’de en çok kullanıcıya sahip sosyal medya platformları aşağıda sunulmuştur

2.1.3.1. Youtube

2005 yılında kurulan video paylaşım sitesidir. 2006 yılında Google tarafından satın alınmıştır. Türkiye’de sosyal medya kullanıcılarının %90’ı Youtube kullanmaktadır.

2.1.3.2. Instagram

2010 yılında kurulan fotoğraf paylaşım sitesidir. 2012 yılında Facebook tarafından satın alınmıştır. Türkiye’de sosyal medya kullanıcılarının %83’ü Instagram kullanmaktadır.

2.1.3.3. WhatsApp

2010 yılında kurulan, yalnızca akıllı telefonlarda kullanılabilen mesajlaşma ve arama uygulamasıdır. 2014 yılında Facebook tarafından satın alınmıştır. Türkiye’de sosyal medya kullanıcılarının %81’ i Whatsapp kullanmaktadır.

2.1.3.4. Facebook

Mark Zuckerberg tarafından 2004 yılında önceleri öğrencisi olduğu Harvard Üniversitesi içi daha sonra ise diğer üniversiteler arası bağlantıyı güçlendirmek amacı ile kurulmuştur. 2006 yılından itibaren ise sadece belli yaş sınırlamaları olmak kaydıyla tüm dünyada kullanıcılara açılmıştır. Türkiye’de sosyal medya kullanıcılarının %76’sı Facebook kullanmaktadır. Ancak tüm dünyada 2,449 milyar kullanıcısı ile açık ara öndedir.

2.1.3.5. Twitter

2006 yılında kurulan kullanıcıların 280 karaktere kadar gönderiler yazabildiği uygulamadır. Türkiye’de sosyal medya kullanıcılarının % 61’i Twitter kullanmaktadır.

2.1.3.6. Facebook Messenger

2011 yılında Facebook tarafından kurulan, yazılı, sesli ve görüntülü iletişim sağlayabilen bir anlık mesajlaşma yazılımıdır. Türkiye’de sosyal medya kullanıcılarının %53’ü Facebook Messenger kullanmaktadır.

2.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık kavramı kısaca bir nesneye olan fiziksel bağlanmayı ifade etmek için kullanılmaktadır. Bağımlılık kavramı, daha geniş anlamıyla ele alınacak olursa, bireyde normal olmayan, duygusal, zihinsel ya da fizyolojik tepkiler ortaya çıkaran madde ya da eyleme alışma, bu madde ya da eylemden uzak kalma veya bu madde ya da eylemi uygulama durumunda bireyin dürtülerini kontrol altına almakta güçlük çekmesidir (Byun ve diğerleri, 2009).

Shaffer (1999)’e göre bağımlılık, bireyin aşırı davranışta bulunduğu nesne ya da eylem ile arasında kurulan ilişki olarak tanımlanmıştır. Bu nesne fiziksel bağımlılıklarda uyuşturucu madde ya da alkol iken davranışsal bağımlılıklarda internet, sosyal medya, bilgisayar oyunu olabilir.

Sosyal medya, kişilerin sosyalleşmesine ve yeni insanlar tanınmasına imkan tanıyan bir yapıya sahiptir. Bunun yanında sosyal medyanın, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarını belirlemeye başlaması, onların iletişim kurma biçimlerini de değiştirmesi sosyal medya bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyanın bilinçsiz ve aşırı kullanımı sonucu oluşan, bireyin özel yaşamı, iş/akademik yaşamı ve sosyal alan gibi pek çok alanında meşguliyet, bireyin duygu durumunu düzenleme gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorundur (Tutgun-Ünal, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı ile birlikte bireyin sosyal hayattan uzaklaşıp gittikçe yalnızlaşmaya başladığı görülmektedir (Otrar ve Argın, 2014).

İletişim becerilerini henüz tamamlayamamış gençlerin aşırı sosyal medya kullanımı gerçek sosyal hayatta iletişim problemleri ve kaygı bozukluğu yaşamalarına neden olabilmektedir. Bununla birlikte sanal ortamdaki gizlilik sebebiyle kullanıcılar muhataplarının yüzüne söyleyemeyeceği şeyleri rahatça söyleyebilmekte, aşırı yorum yapabilmektedirler.

Sosyal medya bağımlılığının, ergenlerin akademik çalışmalarında dikkat toplayamama, uyum problemi yaşama ve öfkesini kontrol edememe (Young, 2004; Chou, Condron ve Belland, 2005; Messias, Castro, Saini, Umsan ve Peeples, 2011; Eroğlu, 2016), siber zorbalık yapma veya siber zorbalığa maruz kalma (Ayas ve Horzum, 2012; Tanrıkulu, 2015; Eroğlu, Aktepe, Akbaba, Işık ve Özkorumak, 2015; Eroğlu ve Peker, 2015), kaygı, uyku problemleri, depresyon ve düşük benlik saygısı (Woods ve Scott, 2016) gibi problemlere yol açtığına dair yayınlar bulunmaktadır.

2.1.5. İlgili Araştırmalar

2.1.5.1. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Raacke ve Bonds-Raacke (2008), çalışmasında sosyal medya kullanımının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Bu çalışmaya göre, erkekler kadınlara nazaran sosyal medyada daha aktif olma eğilimi göstermektedir. Ancak tam tersinin bulunduğu çalışma da mevcuttur (Pfeil, Arjan ve Zaphiris, 2009).

Sanchez Martinez ve Otero'nun (2009), 1328 ergenin dahil olduğu çalışmalarında, yoğun cep telefonu kullanımının, depresyon ile anlamlı pozitif korelasyonu olduğunu görmüşlerdir.

Kuss ve Griffiths (2011), sosyal medya kullanımı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmaya göre dışa dönük bireyler sosyal medyayı sosyal gelişim için, içe dönük bireyler ise yeterince sosyalleşemediklerini düşündükleri için, bu konudaki eksikliklerini telafi etmek için kullanmaktadırlar.

Leung ve Lee (2012), 9–19 yaşları arasındaki 718 katılımcı ile Hong Kong’da yürüttüğü çalışma sonucunda internet bağımlılığının erkek katılımcılar ile düşük gelirli ailelerin çocuklarında daha fazla görüldüğünü görmüştür.

Kurniasih (2017), kendilerini internet bağımlısı olarak kabul eden 9 kişi ile nitel bir çalışma yürütmüştür. Çalışma sonucunda bu 9 kişinin internete giremediklerinde kendilerini eksik hissettiklerini, günlük internet kullanım sürelerinin 1-8 saat arası olduğu, internet bağımlılığını sorun olarak gördükleri ancak aynı zamanda da yaşam tarzı olarak niteledikleri sonuçlarına ulaşmıştır.

2.1.5.2. Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar

Bostancı (2010), 380 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada iletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını incelemiştir. Bu çalışmaya göre katılımcıların %55,5’i interneti her gün kullanmakta, %22,2’si ise sosyal medya ortamlarını kullanmaktadır. Sosyal medyayı kullanan katılımcılardan, kızlar daha çok akademik amaçlı, erkekler ise arkadaşlık amaçlı kullanmaktadır. En çok kullanılan sosyal ağın Facebook olduğu ortaya çıkan araştırma sonucuna göre kullanıcılar öncelikli olarak sosyal çevre ile iletişim içinde olma amacını taşımaktadır.

Hazar 2011’de gençlerin günlük sosyal medya kullanım sürelerini incelemiştir. 248 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmanın sonucuna göre gençlerin %50,4’ü 2-4 saat, %31,9’u en fazla bir saat, %9,7’si ise 5 saat ve üstü süre sosyal medyada zaman geçirmektedir.

Batıgün ve Kılıç 2011’de internet bağımlılığı puanının, internet kullanım süresi ve internetin etkileşim amaçlı kullanımı arasında ilişki olup olmadığını incelemiştir. 1198 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada internet bağımlılığı puanı ile internet kullanım süresi ve etkileşim amaçlı kullanım arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada internet bağımlılığı puanının yüksek olduğu görülen katılımcıların günde ortalama 2,14 saat internette kaldıkları görülmüştür. Bu da haftada 15 saati geçen bir sürenin internet başında geçtiği anlamına gelmektedir. Literatürde destekleyici çalışmalar vardır (Chou ve Hsiao, 2000).

Ancak desteklemeyen çalışmalar da vardır. İnternet bağımlısı olarak tanımlanabilecek kişilerin Young'un (1998) çalışmasına göre haftada ortalama 39 saat internete bağlı kaldığı belirtilirken; Eijnden vd. (2008)'in çalışmalarında bu kişilerin haftada sadece 9 saat internete bağlı kaldıklarını belirtilmektedir. Yeniçıkçı (2016)'nın araştırmasına göre katılımcılar günde ortalama 4 saatlerini internette, bu sürenin 3 saatini de sosyal medyada geçirmektedirler.

Çam ve İşbulan'ın 2012'de 1257 öğretmen adayı üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada, erkeklerin Facebook bağımlılık seviyesinin kızlara göre daha fazla olduğu, ayrıca bu bağımlılığın kişilerin akademik başarılarını düşürdüğü ve işlerini Facebook nedeniyle erteledikleri ortaya çıkmıştır. Facebook bağımlılık seviyesi son sınıf öğrencilerinin alt sınıflardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Köroğlu ve Ünal'ın 2013 yılında 428 eğitim fakültesi öğrencisi öğretmen adayı ile yaptığı araştırmada, katılımcıların sosyal ağları benimseme düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Aynı araştırmada sosyal ağlar ile yalnızlık düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Araştırmaya göre, yalnızlık düzeyi arttıkça sosyal ağların benimsenmesi azalmaktadır.

Akyazı ve Ünal'ın 2013 yılında 353 iletişim fakültesi öğrencisi ile yaptıkları çalışmada da aynı sonuçlara ulaşılmıştır. Sosyal ağların benimsenmesi ile yalnızlık düzeyi arasında negatif bir ilişki vardır.

Seferoğlu ve Yıldız (2013), 351 ortaokul öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında öğrencilerin internete bağımlılık düzeylerini ve Facebook kullanım durumlarını incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda katılımcıların %85,5'inin internet bağımlısı olmadığı ortaya çıkmıştır. Aynı çalışmanın sonucuna göre erkek öğrencilerin internet bağımlılık puanlarının kızlara göre, Facebook hesabı olanların olmayanlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada Facebook kullanma sıklığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Balcı ve Gölcü (2013), 903 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmalarında, Facebook bağımlılığını incelemiştir. Araştırma sonucuna göre katılımcıların %13,8'i haftada 1 gün, %26,1'i haftada 2-3 gün, %27,6'sı haftada 4-5 gün, %32,5'i her gün Facebook'a giriş yapmaktadır. Katılımcıların %5,1'inin Facebook bağımlılık puanı yüksek, %22,6'sı ise riskli düzeyde yüksektir. Katılımcıların Facebook'a günlük

bağlanma süresi ile yalnızlık düzeyleri, ayrıca Facebook'a günlük bağlanma süresi ile Facebook bağımlılık düzeyi arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Özer (2014), Türkiye'de öğrenim gören 200 öğrenci ile Amerika'da öğrenim gören 226 öğrencinin katılımı ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada Türkiye'de ve Amerika'da öğrenim gören öğrencilerin Facebook bağımlılıkları ile akademik performansları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre Amerika'daki öğrencilerin not ortalamaları ve akademik çalışmalar için ayrılan zamanlarının Türkiye'deki öğrencilere göre daha yüksek olduğu, her iki ülkedeki katılımcıların %70'inden fazlasının akıllı telefon sahibi olduğu ve sabah uyandıktan sonraki ilk yarım saat içinde sosyal medya hesaplarını kontrol ettikleri görülmüştür. Facebook bağımlılık düzeyleri karşılaştırıldığında, Türkiye'deki öğrencilerin Facebook bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu, Türkiye'deki öğrencilerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiği aynı araştırmanın sonuçlarındandır. Sosyal medya kullanıcısı öğrencilerden Amerika'daki öğrencilerin akademik başarılarının Türkiye'deki öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ünal (2015)'in 1034 öğrenci ile yaptığı çalışma sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmamakta ancak ölçeğin alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmektedir. Meşguliyet ve duygu durum düzenleme alt boyutlarında kadınlar, çatışma boyutunda ise erkekler lehine anlamlı farklılaşma görülmüştür. Yani kadınlar sosyal medyada erkeklerden daha fazla zaman geçirmekte ve bunu duygusal destek almak için yaptıklarını ifade etmektedirler. Araştırmada erkek kullanıcıların ise sosyal medyadan daha fazla olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya günlük kullanım süresi ile birlikte artış göstermektedir.

Derin ve Bilge (2016), Manisa merkez ilçesinde ortaöğretimde öğrenim gören 794 öğrenci ile yürüttükleri çalışmalarında öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarından, önemli diğerleri (akraba, arkadaş, sevgili vb.) ile ilişkide doyum boyutu ve olumlu duygular boyutu ile internet bağımlılığı arasında negatif, yaşam doyumunu ile internet bağımlılığı arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kişinin hayatındaki önemli kişilerle ilişkide doyumunu arttıkça ve olumlu duygular puanı arttıkça internet bağımlılığının azaldığı görülmüştür. Ayrıca yaşam doyumunun artması internet bağımlılığını artırmaktadır.

Uzun, Yıldırım ve Uzun (2016), 12-18 yaş aralığında, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı konulmuş 75 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile benlik saygısı arasında negatif ilişki olduğunu görmüşlerdir. Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan DEHB tanılı bireylerin benlik saygısının düşük olduğu görülmüştür.

Gula (2016)'nın internet yoluyla ulaştığı 350 katılımcı ile yürüttüğü çalışmasında problemli cep telefonu kullanımının, nevrotiklik ile pozitif, sorumluluk ve uyumluluk ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Çayırılı (2017), 428 sosyal medya kullanıcısı ile yürüttüğü çalışmasında depresyon ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yani depresyon düzeyi arttıkça sosyal medya kullanımı da artmaktadır. Aynı çalışmada beş faktörlü kişilik envanterinin sorumluluk alt boyutu ile sosyal medya kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, dışa dönüklük ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Literatürde bu durumu destekleyen bazı çalışmalar mevcuttur. Ross ve diğerleri (2009) ile Blackwell ve diğerleri (2017) ye göre dışa dönük bireylerin sosyal medya kullanımları diğerlerine göre daha fazladır.

Işık ve Kaptangil (2018), Bitlis Eren Üniversitesinde öğrenim gören 343 öğrenci ile yürüttükleri çalışmalarında; yüksek düzeyde sorumluluk kişilik tipine sahip olan bireyler ile sıcakkanlı, arkadaş canlısı ve hoşgörülü olarak ifade edilen uyumluluk boyutu özelliklerini gösteren bireylerin akıllı telefon bağımlılığının arttığı, yüksek derecede duygusal dengesizlik (nevrotik) kişilik özelliğine sahip olan kişilerin de akıllı telefon bağımlılıklarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Karaçor (2018), 160 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada erkek ve kadın katılımcıların internet bağımlılığı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığını, erkeklerde internet bağımlılığının daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Ünlü (2018), 18-24 yaş aralığındaki 274 katılımcı ile yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü ilişki olduğunu bulmuştur. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca çalışma sonucunda katılımcıların sosyal medya bağımlılığı

düzeyinin cinsiyete göre karşılaştırılması sonucu kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarının erkek katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

İliş (2018), öğretmen adayı 385 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışma sonucunda katılımcıların %70'inin sosyal medya bağımlısı olduğunu görmüştür. Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma iletişim becerilerinin sosyal medya bağımlılığını düşük düzeyde negatif yönde anlamlı yordadığını ortaya koymaktadır. Araştırma ayrıca sosyal medya kullananların sosyal medya kullanmayanlara göre sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal medyayı 7 yıldan fazladır kullanan öğrencilerin sosyal medyayı 1-3 yıl arası ve 4-6 yıl arası kullanan öğrencilere göre sosyal medya bağımlılığı toplam puanları daha yüksektir.

Şeker (2018), tarafından 18 yaş üstü 392 katılımcı ile yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı düzeyinin; kadınların erkeklerden, 21 yaş altı katılımcıların 21 yaş üstü katılımcılardan, lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların üniversite ve üstü katılımcılardan, evli katılımcıların bekar katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı araştırmada katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile Beck anksiyete puanları ve Beck depresyon puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Bilgin (2018), 583 ergen ile gerçekleştirdiği araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile psikolojik bozukluklar arasında en yüksek ilişkinin sırasıyla fobik anksiyete, paranoid düşünceler, psikotizm ve öfke-düşmanlık duyguları olduğunu bulmuştur.

Balcı ve Baloğlu (2018), 303 üniversite öğrencisi ile yüz yüze görüşerek elde ettikleri verilere göre, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

Durar (2018), 874 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile hem depresyon hem de sosyal fobi arasında pozitif bir ilişki belirlemiştir.

Çakır (2018), 18-65 yaş arası 1127 katılımcı ile yürüttüğü çalışmasında sosyal medya bağımlılık düzeyi ile narsisizm arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma

sonucuna göre sosyal medya bağımlılık düzeyi ile narsisizm arasında pozitif yönlü, empati düzeyi arasında ise negatif ilişki bulunmuştur. Çalışmada ayrıca kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyinin erkek katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Özşahin (2019), resmi eğitim kurumlarında çalışan 289 öğretmen ile yürüttüğü çalışmada öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığı puanı ile öz-yeterlik puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü, sosyal medya bağımlılığı puanı ile motivasyon puanları arasında yine düşük düzeyde negatif yönlü ilişki bulunduğunu görmüştür.

Kaya (2019), Doğu Karadeniz Bölgesinde yaşayan 1800 kişi ile yaptığı çalışmasında erkeklerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin kadınlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bireylerin yaşları ilerledikçe sosyal medya bağımlılık düzeylerinin düştüğü ve en fazla sosyal medya bağımlılığı yaşayan bireylerin 18-23 yaş grubu arasında yer alan bireyler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile psikolojik semptomları gösterme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle depresyon, anksiyete ve olumsuz benlik algısı psikolojik semptomlarına sahip olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Terzi (2019)'un Doğu Marmara Bölgesinde yaşayan 2999 kişi ile yaptığı araştırmasına katılan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile kişisel iyi oluş düzeyleri arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kişisel iyi oluş, kişilerin yaşamlarında olumlu duyguların fazla, olumsuz duyguların ise az hissedildiği yaşam doyumuna sahip olması şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Araştırma sonucuna göre bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça kişisel iyi oluş düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mete (2019)'un Batı Marmara Bölgesi'nde yaşayan 2900 katılımcı ile yürütülen çalışmasında, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitiminin, (sahip olunan duyguları ifade etme ve birbirinden ayırt etme konusunda güçlük yaşanması durumu (Kooiman ve diğerleri., 2000) duyguları tanımlamada zorluk ve duyguları ifade etmede zorluk alt ölçekleri ile pozitif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu, dışı vuruk düşünce alt ölçeği ile arasında ise anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, duyguları tanımakta ve ifade etmekte zorlanmanın artmasıyla sosyal medya

bağımlılığının da artış gösterdiği saptanmıştır. Sosyal medya bağımlısı olan bu kişiler hissettikleri duyguyu ifade eden sözcüğün anlamını bilmiyormuş gibi görünebilirler ve genellikle fiziksel yakınmalarından bahsedebilirler. Diğer bir deyişle, günlük hayatında düşünen, herhangi bir konuyu anlatan ve başkalarıyla ilişki kuran bir sosyal medya bağımlısı, düşünceleri ve duyguları arasındaki farklılığı ayırmada, bunların arasında ilişki kurmada, duygularını fiziksel tepkilerden ayırmada ve tüm bunları söze dökmede zorluk çekebilmektedir.

Cansız (2019), 18 yaş üzeri 287 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanı ve duygusal yeme alt ölçek puanları arasındaki korelasyonları incelemiş ve sosyal medya bağımlılığı puanının tüm duygusal yeme alt ölçek puanları ile pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Duygusal yeme bireyin olumsuz yaşantıları sonucu, bu yaşantıya karşı tepki olarak ortaya çıkan yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Thayer, 2003). Araştırma sonucunda göre sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz yaşantılara tepki olarak daha çok yeme davranışı gösterdikleri ortaya çıkmıştır.

Karadayı (2019), 285 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmasında internet bağımlılığı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki korelasyon analizi sonucuna göre internet bağımlılığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yıldırım (2019), 473 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile evliliğe yükledikleri anlam arasında anlamlı ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre 26-30 yaş aralığında evlenmeyi planlayan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, 21-25 yaş arası evlenmeyi planlayan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Yayman (2019), 762 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile aile işlevleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile sağlıklı aile işlevleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yüksel (2019), sosyal medya kullanıcısı 400 katılımcı ile yaptığı çalışmasında sosyal medya bağımlılık düzeyi ile kendini gizleme düzeyi ve sosyal medya bağımlılık düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda sosyal medya bağımlılık düzeyi ile kendini gizleme düzeyi arasında pozitif yönde, sosyal medya bağımlılık düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yani sosyal medya bağımlılığı arttıkça kendini gizleme düzeyi artmakta, yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Ayrıca kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyi erkek katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. Sosyal medya günlük kullanım süresi, sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile pozitif yönlü anlamlı şekilde ilişkilidir. Sosyal medyayı günlük kullanım süresi daha fazla olan kişilerin sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksektir.

Coşar (2019), 1006 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında sosyal medya bağımlılık düzeyi ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucuna göre kişilerin sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışı da artmaktadır. Ayrıca araştırma sonucuna göre matematik eğitimi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyi, sosyal bilgiler eğitimi öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Sosyal medyayı daha uzun süredir kullanan katılımcılar ile günlük kullanım süresi yüksek olan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanı diğerlerine göre anlamlı şekilde yüksektir.

Göksu (2019), 810 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında ergenlerde sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı ile akademi başarı arasında negatif yönlü kuvvetli anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Baydarman (2019), 14-22 yaş arası 865 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile dini tutum ve davranış arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile dini tutum ve davranışlar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Dilsiz (2019), 544 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının sosyal medya bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Yaşam doyumu yüksek olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyini düşük olduğu görülmüştür.

Bal ve Balcı (2019), Konya merkezde iki üniversitede öğrenim gören 415 öğrenci ile yürüttükleri çalışmalarında akıllı cep telefonu bağımlılığı ile 5 faktör kişilik özelliklerinden nörotiklik (duygusal tutarsızlık), öz denetimlilik, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık alt boyutları arasında negatif yönde zayıf anlamlı ilişkinin varlığını tespit etmiştir.

Demirci (2019), 14-57 yaşları arasındaki 658 katılımcı ile yürüttüğü çalışmada sosyal medya bağımlılığının anksiyete ve depresyon belirtilerini düşük düzeyde pozitif yönde yordadığını bulmuştur.

Sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının nevrotisizm (duygu durum bozukluğu) ve dışa dönüklük ile pozitif yönlü anlamlı şekilde ilişkili olduğu, öte yandan, sorumlu kişilik özelliği ile sosyal medya bağımlılığı arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Andreassen, Torsheim, Brunborg ve Pallesen, 2012; Andreassen, 2015). Özseverlik ve sosyal medya bağımlılığı düşük de olsa pozitif ilişki gösterirken, öz-saygı ve sosyal medya bağımlılığı negatif ilişkili bulunmuştur (Andreassen ve diğerleri 2016).

Çınar ve Mutlu (2019), Kırklareli Üniversitesinde öğrenim gören 400 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında internet bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu, dikkat eksikliği, hiperaktivite ve nevrotik kişilik özellikleri arasında pozitif yönlü, benlik saygısı, yaşam doyumu, sorumluluk ile internet bağımlılık düzeyi arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Şafak ve Kahraman (2019), İzmir ve İstanbul’da yaşayan 207 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında narsisizm düzeyinin, sosyal medya bağımlılık düzeyini pozitif yönde anlamlı bir şekilde etkilediğini tespit etmişlerdir.

Bilgin, Şahin ve Togay 2020’de 583 ergenle yaptıkları çalışmada ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ile anne-baba-ergen ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre, ergen bireyin, anne-baba ile arasındaki ilişki sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır. Ailede genel stres düzeyinin artması, ergen bireyin özellikle annesiyle okulla ilgili çatışma düzeyinin yükselmesi, ebeveynler arasında var olan çatışmadan dolayı anne ve babanın ergeni kendi tarafına çekme çabalarının artması ile birlikte ergen bireyin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aynı çalışmada katılımcıların %19'u bağımlılığı yüksek olan bireyler olarak tanımlanabilmektedir. Farklı araştırmalarda farklı oranlar görülebilmektedir. Bayraktar ve Gün (2006) bu oranı %1 olarak bulmuşken, Batıgün ve Hasta (2010), %14, Shim (2004), %18, Young (1998) ise bu oranın %80'lere kadar çıktığını belirtir.

2.2. Yetersizlik Duygusu

2.2.1. Yetersizlik Duygusuna Genel Bakış

Yetersizlik duygusu bireysel psikolojinin temel kavramlarından birisidir. Farklı kaynaklarda aşağılık kompleksi, aşağılık duygusu olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Yetersizlik duygusu bireyin kendisini olmak istediği konumdan daha aşağı bir yerde hissetmesidir. İnsanın uyum sağlayamadığı bir durumda ya da üstesinden gelecek birikim, tecrübe veya güce sahip olmadığı bir durumda ortaya çıkan ve karşılaşılan durumun başarı ile bertaraf edilemeyeceği inancıyla açığa çıkan bir duygudur (Adler, 2004b).

Adler yetersizlik duygusunu normal bir gelişim özelliği olarak ele almakta ve insan davranışlarının kaynağına yerleştirmektedir. Adler'e göre yetersizlik duygusu her bireyde belirli ölçülerde mevcut olan ve bireyin kendisini olmak istediği konumdan daha aşağı bir yerde hissetmesi şeklinde ortaya çıkan bir durumdur. Bir başka ifade ile bireysel psikoloji kuramı her bireyde yetersizlik duygusunun bulunduğu varsayımını ortaya atmaktadır (Adler, 1983).

Yetersizlik duygusu kişinin kendisini yetersiz gördüğü konumdan daha üst olduğunu düşündüğü bir başka konuma geçebilmek için çabalamasına hizmet etmektedir (Sweeney, 1989)

Yetersizlik duygusu, ergenlik döneminin son evresinde olan üniversite öğrencilerinin yetişkin olmaya çabalarken yaşadıkları duygulardan biridir. Yetişkin rollerine hazırlanan genç bireyler karşılaştıkları güçlükler karşısında güçlükleri aşamayacaklarına ya da sorunları çözemeyeceklerine dair inanç geliştirdiklerinde kendilerine ilişkin yetersizlik algısına kapılırlar (Adler, 2014b).

Adler'e göre bireyler gelişim görevlerini başardıkça yetersizlik duygusu ortadan kalkmak yerine bireyleri sıradaki gelişim görevlerini başarmaya sevk eden bir enerji kaynağına dönüşmektedir (Adler, 2004b).

Yetersizlik duygusu zayıflığın veya anormalliğin aksine yaratıcılığın kökenidir (Corey, 2008). Bir başka ifade ile yetersizlik duygusu psikolojik sağlığın önemli bir göstergesidir (Akdoğan, 2012).

Kuramsal olarak ele alındığında bireyin doğal çabasının, sahip olduğu yetersizliğin üstesinden gelmek olduğu görülmektedir (Akdoğan, 2012). Bu da bireylerin yetersizlik duygusu nedeniyle üstünlük çabası içinde olduğunu göstermektedir. Birey, kusursuzluk amacına ve bu amacı tamamlama isteğine dönüktür. Bir başka ifade ile birey yenmeye ve üstünlüğe doğru çaba gösterir. Ancak bu yönelimi içinde zamanla kendinde bazı eksiklikler görmeye başlar. Adler, (1983) bunu bir yetersizlik, bir güvensizlik, bir aşağılık duygusu olarak tanımlar.

Adler'e (2014) göre, yetersizlik duygusu sosyallik ve sosyal yaşam ile ilişkilidir. Toplumsal yaşamda yer edinememiş ve toplumsal ilişkiden yoksun olan bireyler daima yetersizlik duygusu yaşamaktadır (Adler, 2004a).

Her çocuk yaşamda karşılaştığı güçlükler sonucunda yetersizlik duygusu ile tanışır. Bu aşağılık duygusu her çocuksu çabanın başlangıç noktasıdır. Bu sayede var oluş hedefi ve bu hedefe yaklaşmanın yolları aranır (Adler, 2014b). Yetersizlik duygusu doğru bir şekilde karşılandığında itici bir güçtür. Yaşamda kayda değer başarılar elde etmiş kişilerin başlangıçta yetersizlikler ve büyük aşağılık duygularıyla engellendikleri bilinmektedir (Adler, 2004b). Dolayısıyla yetersizlik duygularının özünde hastalıklı, olumsuz bir durum yoktur. Hatta yetersizlik duyguları tüm iyi şeylerin sebebidir. Öyle ki, yaşam serüveni içinde birey sürekli yetersizlik duygusu ile dolar ve bu yetersizlik duygusu onu motive eder (Adler, 2004b)

Adler' e göre yetersizlik duygularına sahip olmak insan olmanın gereklerindendir. İnsan, doğa karşısındaki güçsüzlüğünü ve ölümün kaçınılmaz olduğunu fark ettiğinde yetersizliği ile yüzleşmektedir. Ama olumlu ruh sağlığına sahip insanlarda bu yetersizlik duygusu zorlukları yenmeye ve hayattaki işlevini bulmaya yönelik bir yaratıcılığa dönüşmektedir. Ancak çok fazla yetersizlik duygularında birey aşırı duyarlılığa düşer, bencilce kendini düşünür, nevrozun belirtilerini gösterir (Adler, 1983).

Adler'e (1983) göre yetersizlik duygusuna sahip kişiler, etrafındaki kişilerden sevgi veya saygı görebileceklerine inanmakta zorlanırlar ve onlarla abartılı bir yarış haline giren tutum ve davranışlar sergilerler. Bu yüzden sosyal ilişkilerinde problem

yaşarlar. Sonuç olarak yetersizlik duygusuna sahip bireyler çevresindekilerden uzak durabilirler.

2.2.2. Yetersizlik Duygusunun Temeli

Adler'e göre yetersizlik duygusu yaşamın ilk beş yılında karşılaşılan şu durumlar sonucu ortaya çıkabilmektedir.

Organ eksikliği veya yetersizliği: Organ yetersizliği ile dünyaya gelen çocukta, bu eksikliğin çocukluktan kaynaklanan yetersizlikleri ile birleşmesi sonucu yetersizlik duygusu gelişir. Bu çocuklar hastalık veya başka sebeplerle güçsüz kalabilir, bunun sonucu hayatı yanlış anlamlandırabilirler (Adler, 2009a).

Aynı eksikliği ya da zorluğu yaşayan çocukların aynı şekilde tepki vermeleri pek mümkün değildir. Yetersiz organ nedeni ile ortaya çıkan aksaklıklar bireyin üstesinden asla gelemeyeceği şeklinde düşünülemez. Üstesinden gelmek için farklı bireylerin farklı tepkiler vermesi yetersizlik duygusunun yaşanma biçiminden kaynaklanır (Adler, 2004b).

Şımartılma: Ebeveynleri tarafından şımartılan çocuklar çevresindeki başka kişilerle ilişki kurma gereği hissetmez. Sürekli çocuğun etrafında olan ebeveyn onun sorumluluk almasına ve bir işi tek başına başarmalarına müsaade etmezler. Bu çocuklar başkalarının yönlendirmesine ihtiyaç duyup kendilerini saygıdeğer olarak görmezler (Adler, 2004b).

İhmal Edilmişlik: İhmal edilmiş çocuklar, diğer bireylerin kendileriyle bir birey olarak yeterince ilişki kurmadığı çocuklardır. Bu sebeple çevrelerine karşı sosyal ilgi geliştiremezler (Adler, 2009b).

Crandall' a göre yetersizlik duygusunun özünde sosyal ilgi eksikliği bulunmaktadır. Sosyal ilgi bireylerin diğer insanlara ve evrene aidiyet duygusu ile bağlanması, kendini diğer insanlarla ilişkili hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Crandall, 1991).

Yaşamın ilk yıllarından itibaren sosyal beceri gelişimi yetersiz olan bireylerde görülen toplumsal yaşama katılım sınırlılığı sosyal ilgi eksikliği olarak tanımlanmaktadır. Sosyal ilgi eksikliği olan bireyler gerçek yaşamda sosyal yaşama etkili bir katılım gösteremediği için sosyalleşme gereksinimi karşılamak amacıyla interneti daha fazla kullanmaktadırlar. Çünkü bu bireyler internetteki sosyal yaşama daha rahat katılmakta ve sosyal açıdan kendilerini daha yeterli hissetmektedirler (Zorbaz, 2013).

İnternet, yüz yüze ilişkilerden farklı olarak bireylerin kimliklerini gizlemelerine, kendilerini istedikleri kimlikle tanıtmalarına ve olumsuz özelliklerini saklamalarına olanak vermektedir. Bu nedenle sosyal ilgi eksikliği olan bireyler gerçek yaşamda söyleyemediklerini ya da yapamadıklarını internet ortamında daha kolay söyleyebilmekte ve yapabilmektedir (Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005). Sosyal ilgi eksikliği olan bireyler empati, iş birliği gibi sosyal becerileri gelişmediği için başkalarını düşman olarak algılamakta ve onlarla kıyasıya rekabete girmektedir. Bir başka ifade ile bu bireyler sürekli kendilerini başkalarıyla kıyaslayarak onlardan daha üstün olmaya çalışmakta, üstünlük elde edemediklerinde ise kendi değerlerini yadsımaktadırlar (Adler, 2014a).

2.2.3. İlgili Araştırmalar

2.2.3.1. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Ashby ve Kottman, (1996), yetersizlik duygularının şiddetinin nevrotik mükemmeliyetçilik ile normal mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren bireylerde farklılık gösterip göstermediği araştırmıştır. Bu çalışmaya 123 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda nevrotik mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren öğrencilerin yetersizlik duygusu düzeylerinin normal mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren öğrencilere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yao ve diğerleri, 1998 yılında yaptıkları çalışmada sosyal fobik, obsesif kompulsif hasta, psikoloji öğrencileri ve gönüllüler olmak üzere dört grubun yetersizlik duygusu düzeylerini incelemişlerdir. Çalışma sonucu sosyal fobik ve obsesif kompulsif hastaların yetersizlik duygusu düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğunu görmüşlerdir.

Goodwin ve Marusic, (2003), yetersizlik duygusu ile intihara eğilim ve intihar girişimi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 1456 ergen oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre yetersizlik duygusu yaşayan ergenlerin intihar eğilimi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca intihar eğilimi olanların intihar düşüncelerinin depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin genelinde problemli internet kullanımının en güçlü yordayıcısının yetersizlik duygusu ölçeğinin cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsıma boyutları olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu

üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımında cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsımanın önemli role sahip olduğunu işaret etmektedir.

Cowan ve Mills, (2004), 172 erkek katılımcı ile yaptığı çalışmada, erkeklerin yetersizlik duyguları ile kadınlara karşı düşmanlık arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğunu ifade etmiştir.

Strano ve Petrocelli, (2005), yetersizlik duygusu ile akademik başarı arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 178 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Öğrencileri yetersizlik duygusu puanlarına göre en yüksekten en düşüğe doğru sıralamışlar ve yüksek, orta, düşük olmak üzere üç gruba ayırmışlardır. Daha sonra bu üç grup arasında akademik başarı yönünden bir farklılık olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre orta derecede yetersizlik duygusuna sahip olan bireylerin akademik başarı düzeylerinin, yetersizlik duygusu düşük olanlardan daha yüksek olduğunu ancak yüksek olanlardan daha yüksek akademik başarı sergilemedikleri görülmüştür.

Moritz, Werner ve Collani, (2006), 23 psikotik hastayı, 14 depresyon hastasını ve 41 sağlıklı bireyi yetersizlik duygusu açısından karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda depresif ve psikotik özellikler gösteren katılımcılar ile sağlıklı katılımcıların yetersizlik duygularının anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür. Psikotik özellik gösterenlerin en yüksek, depresif olanların psikotiklerden daha düşük ve normal grubun ise en düşük yetersizlik duygusu sergiledikleri görülmüştür.

2.2.3.2. Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar

Kızıltaş (2016), 305 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ile yetersizlik duygusu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ile yetersizlik duygusu düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Ekşi, Sevim ve Kurt (2016), 264 üniversite öğrencisi ile psikolojik doğum sırası ile yetersizlik duygusu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada; psikolojik doğum sırası ölçeğinin tek çocuk psikolojik doğum sırası alt boyutu ile yetersizlik duygusu düzeyi arasında pozitif yönde zayıf, yetersizlik duygusu düzeyi ile yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri kaçınmacı bağlanma alt boyutu

arasında pozitif yönlü zayıf, yetersizlik duygusu ile yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri kaygılı bağlanma alt boyutu ile pozitif yönde ilişki olduğunu görmüşlerdir.

Demir (2017), 18-25 yaş arası üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kaygı düzeylerinin, yetersizlik duyguları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara göre kişilerin güvenli bağlanma stili ile yetersizlik duygusu düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki varken, saplantılı bağlanma stili ile yetersizlik duygusu arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Bireylerin yetersizlik duygusu düzeyleri arttıkça kaygı düzeylerinin artmakta olduğu görülmüştür.

Aydın (2017), Anadolu Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde örgün öğrenim gören 1229 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada cinsiyet, yetersizlik duygusu ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin problemli internet kullanımını yordama gücünü ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışma sonucu yetersizlik duygusunun, cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsıma boyutlarının problemli internet kullanımı yordayan en güçlü değişkenler oldukları belirlenmiştir. Bunu akılcı olmayan inançların onaylanma isteği, suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçilik boyutları izlemektedir.

Erten (2017), 100 çağrı merkezi çalışanı ile yürüttüğü çalışmada çağrı merkezinde çalışan bireylerin tükenmişlik düzeyleri ile sosyal ilişki düzeyleri ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesini amaçlamıştır. Sonuç olarak, çağrı merkezinde çalışan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin artmasının, yetersizlik duygusu düzeylerinde artışa yol açtığı görülmektedir.

Çimsir ve Akdoğan (2018), 147 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında yetersizlik duygusu, yalnızlık ve kendini saklama değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucu 3 değişkenin birbirleriyle pozitif yönlü ilişkili olduğunu, yetersizlik duygusu düzeyi arttıkça kişinin kendini saklama davranışı gösterdiği ve yalnızlık yaşama ihtimalinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyi ve yetersizlik duygusu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmış kesitsel bir araştırmadır (L. Cohen, Manion ve Morrison, 2018). Kesitsel araştırmalar belli bir zaman dilimi içerisinde belirli bir örnekleme değişkenler arasındaki geçici ilişkileri ya da örnekleme benzerlikleri ve farklılıkları herhangi bir müdahalede bulunmadan incelemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarından biridir (L. Cohen ve diğerleri, 2018). Bu araştırmada da kesitsel araştırma desenine uygun bir şekilde ilk olarak üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yetersizlik duygusu düzeyleri arasındaki ilişki ve sonrasında sosyal medya bağımlılığı ve yetersizlik duygusu düzeylerine göre cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi, sosyal medya kullanım geçmişi, sosyal medya kullanım süresine göre gruplar arasında gözlenen farklılıklar herhangi müdahalede bulunulmadan araştırmanın gerçekleştirildiği yıl içerisinde betimlenmeye çalışılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2018-2019 Eğitim Öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerine devam etmekte olan 421 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem seçkisiz olmayan örnekleme (nonrandom sampling) yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi (convenience sampling) yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Bu örnekleme yöntemi araştırmacıların maliyet, zaman, ulaşılabilirlik gibi faktörleri dikkate alarak ulaşmak istenen evrenin özelliklerine uygun bireylerle araştırmasını gerçekleştirdiği, olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden biridir (L. Cohen ve diğerleri, 2018). Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin tamamı eğitim fakültesi öğrencisidir. Örneklemi oluşturan öğrencilerin 312'si (%74.1) kadın ve 109'u (%25.9) erkektir. Örneklemi oluşturan öğrencilerin 328'i (%77.9) birinci sınıf, 48'i (%11.4) ikinci sınıf, 21'i (%5.0) üçüncü sınıf ve 24'ü (%5.7) dördüncü sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin 103'ü (%24.5) Eğitim Bilimleri Bölümü, 93'ü (%22.1) Fen ve Matematik Eğitimi Bölümü, 60'ı (14.3) Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Bölümü, 83'ü (%19.7) Temel Eğitim Bölümü, 50'si (%11.8) Yabancı Dil Bölümü, 32'si (7.6) Bilgisayar ve Öğretim

Teknolojileri Eğitimi Bölümü öğrencisidir. Öğrencilerin sosyal medya kullanım süresine göre de 97'si (%23.0) üç yıldan daha az süredir sosyal medya kullanıcısıyken 204'ü (%48.5) dört ile altı yıl arasında sosyal medya kullanıcı, 120'si (%28.5) yedi yıl ve üzeri süredir sosyal medya kullanıcısıdır. Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süreleri ise 43'ü (%10.2) günde bir saatten az, 195'i (%46.3) bir ile üç saat, 148'i (35.2) dört ile altı saat, 35'i (%8.3) yedi saatten fazla sosyal medya kullanmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyeti, öğrenim gördüğü bölüm, sınıf düzeyi, sosyal medya kullanım geçmişi ve günlük sosyal medya kullanım süresi hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla, Şahin (2018) tarafından ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Öğrenci Formu kullanılmıştır. Gerçekleştirilen açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda Şahin (2018) ölçeğin sanal tolerans, sanal iletişim, sanal problem ve sanal bilgilendirme olmak üzere dört faktörden oluştuğunu bulmuştur. Ölçek, alt boyutlar bağlamında ya da toplam puan alınarak kullanılabilir (Şahin, 2018). Bu araştırmanın amacı katılımcıların genel sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek olduğundan ölçek toplam puanları kullanılmıştır. Ölçek 29 maddeden oluşmakta olup, beşli likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar her bir ölçek ifadesinin kendileri için ne düzeyde uygun olduğunu bana hiç uygun değil (1) ile bana çok uygun (5) arasında değişen seçeneklerden birini işaretleyerek belirtmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 29, en yüksek puan ise 145'tir. Alınan puanın yüksek olması bireyin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin tamamı için Şahin (2018) tarafından bildirilen Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .93'tür. Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ise .91 [%95 güven aralığı alt sınırı: .90, üst sınırı: .92] olup mükemmel düzeyde iç tutarlılık katsayısına işaret etmektedir (Yockey, 2011). Ölçekten örnek bir madde “sosyal medyaya girmek için sabırsızlanırım.” şeklindedir.

3.3.3. Yetersizlik Duygusu Ölçeği

Katılımcıların yetersizlik duygusu düzeylerini ölçebilmek amacıyla Akdoğan ve Ceyhan (2014) tarafından geliştirilen yetersizlik duygusu ölçeği kullanılmıştır. Ölçek cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası alt boyutlarından oluşmaktadır. Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin alt boyutlarının toplam varyansın % 43.63'ünü açıkladığı bildirilmiştir. Ölçeğin araştırmacılar tarafından geliştirilen ölçüt bağımlılığı çalışmasında kısa semptom tarama ölçeği puanlarıyla yüksek düzeyde pozitif yönde ($r = .76$), benlik saygısı ölçeği ($r = .74$) ve sosyal karşılaştırma ölçeği puanlarıyla ($r = -.66$) negatif yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen ölçeğin güvenilirlik çalışmasında ise ölçeğin tamamı için bildirilen Cronbach alpha katsayısı .86 iken, ölçeğin 46 öğrenciden oluşan bir örnekleme bir ay arayla uygulanması sonucu elde edilen test-tekrar test güvenilirliğinin .88 olduğu bulunmuştur. Ölçek alt boyutlar bağlamında ya da toplam puan alınarak kullanılabilir (Akdoğan ve Ceyhan, 2014). Ölçek 20 maddeden oluşmakta olup, beşli likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar her bir ölçek ifadesinin kendileri için ne düzeyde uygun olduğunu hiçbir zaman (1) ile her zaman (5) arasında değişen seçeneklerden birini işaretleyerek belirtmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 iken en yüksek puan 100'dür. Ölçekten alınan puanın artması bireyin yetersizlik duygusu düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ise .83 [%95 güven aralığı alt sınırı: .81, üst sınırı: .85] olup iyi düzeyde iç tutarlılık katsayısına işaret etmektedir (Yockey, 2011). Ölçekten örnek bir madde “Bir işte başarısız olduğumda kendimi ezik hissedirim.” şeklindedir.

3.4. İşlem

Araştırma verileri 2018-2019 Eğitim Öğretim Yılı ikinci döneminde Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam etmekte olan öğrencilerden araştırmacı tarafından öğretim elemanlarının istekleri doğrultusunda derslerin başında ya da ders sonlarında toplanmıştır. Uygulamalar gerçekleştirilmeden önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama araçları öğrencilere uygulanmadan önce araştırmacı tarafından araştırmanın etik kuralları hakkında öğrencilere gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Araştırmacı tarafından gönüllülük, gizlilik, araştırmadan çekilme hakkı ile ilgili öğrencilere bilgi

verilmiştir. Araştırmaya tüm katılımcılar gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama araçlarının cevaplanma süresi yaklaşık 20 dakika olduğu görülmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için sosyal bilimler alanında sıklıkla kullanılan istatistiksel programlardan biri olan SPSS 23 programı kullanılmıştır. Analize başlamadan önce verilerin doğruluğu, kayıp ve aykırı değerler ve kullanılan istatistiksel analizlerin varsayımları kontrol edilmiştir. İlk olarak verilerin doğruluğunu incelemek amacıyla her bir değişkenin minimum ve maksimum değerleri, ayrıca frekans dağılımları incelenmiş ve tüm değişkenlerin beklenen değer aralığında olduğu ve anormal frekans örüntüsüne sahip bir değişken olmadığı görülmüştür. Ancak sosyal medya kullanım geçmişi değişkeninde bir yıldan az sosyal medya kullanan öğrenci sayısı oldukça sınırlı olduğundan istatistiksel analizleri gerçekleştirebilmek amacıyla bu değişken üç yıldan daha az, 4-6 yıl arası ve 7 yıl ve üzeri olarak yeniden gruplandırılmıştır. Veri setinde kayıp ya da aykırı değere rastlanmamıştır (Tabachnick ve Fidell, 2012).

Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi vermek amacıyla betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre sosyal medya bağımlılık ölçeği ve yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamalarındaki farklılıklar bağımsız örneklem için *t*-testi aracılığıyla incelenmiştir. Katılımcıların bölümü, sınıf düzeyi, sosyal medya kullanım geçmişi ve günlük sosyal medya kullanım süresine göre sosyal medya bağımlılık ölçeği ve yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamalarındaki farklılıklar ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. Tek yönlü ANOVA sonuçlarının anlamlı olması durumunda işlem sonrası Tukey HSD testi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanları ile yetersizlik duygusu ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Yukarıda sözü edilen bağımsız örneklem için *t*-testi, tek yönlü ANOVA ve basit doğrusal regresyon analizinin normallik, varyansların homojenliği ve doğrusallık varsayımları bulunmaktadır (Ho, 2014). Normallik varsayımını incelemek amacıyla örneklem büyüklüğü dikkate alınarak ölçme ve değerlendirme uzmanlarının önerileri doğrultusunda (George ve Mallery, 2019; Ho, 2014; Pituch ve Stevens, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2012) sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanları ve yetersizlik duygusu ölçeği toplam puanları çarpıklık ve basıklık değerleri her bir bağımsız değişkenin alt kategorisine göre ve bir

bütün olarak incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin genel bir kural olarak -2 ile +2 arasında olması verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir (George ve Mallery, 2019; Pituch ve Stevens, 2016). Gerçekleştirilen çarpıklık ve basıklık değerleri analizleri sonucunda sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanları çarpıklık ve basıklık değerinin sırasıyla .14 ve -.12 olduğu, yetersizlik duygusu ölçeği toplam puanları çarpıklık ve basıklık değerinin sırasıyla -.01 ve -.03 olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanları ve yetersizlik duygusu ölçeği toplam puanları cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi, sosyal medya kullanım geçmişi, sosyal medya kullanım süresi değişkenlerinin her bir alt kategorisine göre de incelenmiş ve bu değerlerin de -2 ile +2 arasında değiştiği görülmüştür. Sınıf düzeyi değişkeninde üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin sayısı genel olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin kullanılması için önerilen 30 sayısından düşük olduğundan bu değişkene ilişkin ayrıca Shapiro-Wilk normallik testi analizleri gerçekleştirilmiş ve sınıf düzeyi değişkeninin her bir kategorisinde verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile incelenmiş ve bu varsayımın tüm analizlerde karşılandığı görülmüştür. Son olarak doğrusallık varsayımını incelemek amacıyla sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve yetersizlik duygusu ölçeği toplam puanları arasındaki ilişki saçılma diyagramı oluşturularak incelenmiş, değişkenler arasında negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Analizler etki büyüklüğü tahminleri ile rapor edilmiş olup etki büyüklüğü tahminlerinin yorumlanmasında Cohen (1992) tarafından önerilen sınıflandırma kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde .05 hata payı üst sınır olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak örnekleme oluşturan bireylerin sosyodemografik özelliklerine ilişkin bilgilere yer verilmiş, daha sonra araştırma hipotezleri sırasıyla test edilmiştir. Araştırma çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.1. Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerine ilişkin betimsel istatistikler

	<i>n</i>	%
Cinsiyet		
Kadın	312	74.1
Erkek	109	25.9
Bölüm		
Eğitim Bilimleri	103	24.5
Fen ve Matematik	93	22.1
Türkçe ve Sosyal	60	14.3
Temel Eğitim	83	19.7
Yabancı Dil	50	11.8
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri	32	7.6
Sınıf Düzeyi		
Birinci sınıf	328	77.9
İkinci sınıf	48	11.4
Üçüncü sınıf	21	5.0
Dördüncü sınıf	24	5.7
Sosyal Medya Kullanım Geçmişi		
3 yıldan daha az	97	23.0
4-6 yıl	204	48.5
7 yıl ve üstü	120	28.5
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi		
1 saatten az	43	10.2
1-3 saat arası	195	46.3
4-6 saat arası	148	35.2
7 saat ve üzeri	35	8.3

Not: *n*=421.

Tablo 4.1’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %74,1 ($n=312$)’i kadın, %24,5 ($n=103$)’i Eğitim Bilimleri Bölümü öğrencisi, %77,9 ($n=328$)’u birinci sınıfta öğrenim görmekte, %48,5 ($n=204$)’i 4-6 yıl aralığında sosyal medya kullanım geçmişine sahip ve %46,3 ($n=195$)’ü günlük 1-3 saat arasında sosyal medya kullanmakta olduğu görülmektedir.

4.1. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi İle Yetersizlik Duygusu Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci hipotezini test etmek amacıyla sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanları bağımlı değişken, yetersizlik duygusu ölçeği toplam puanları bağımsız değişken olarak basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.2’de görülmektedir.

Tablo 4.2. Sosyal medya bağımlılığının yordanmasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi

	<i>B</i>	<i>Sh</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>sr</i>
Model ($R^2 = .04$)							
Sabit	91.91	4.93		18.65	.001*		
Yetersizlik Duygusu	-.31	.07	-.20	-4.23	.001*	-.20	-.20

* $p < .001$

Tablo 4.2’ de görüldüğü gibi sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanlarını yordamak için oluşturulan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1, 419) = 17.87$, $p < .001$, $\Delta R^2 = .04$). Bu model düşük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir ve yetersizlik duygusu ölçeği toplam puanları sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %4’ünü açıklamaktadır. Tablo 4.2’ de görüldüğü gibi yetersizlik duygusu ölçeği toplam puanları sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanlarıyla negatif yönde ilişkilidir ($\beta = -.31$, $t(419) = -4.23$, $p < .001$) ve yetersizlik duygusu ölçeği toplam puanlarında bir birimlik artış meydana geldiğinde sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında -.31 birimlik bir azalış meydana gelmesi beklenmektedir. Başka bir ifadeyle, bu örnekleme yetersizlik duygusu düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri düşüktür. Bu bulgular araştırmanın birinci hipotezinin destekler niteliktedir.

4.2. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci hipotezini test etmek amacıyla cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları bağımsız örneklem için *t*-testi aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Tablo 4.3’de cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ve gerçekleştirilen bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.3. Cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları bağımsız örneklem *t*-testi sonuçları

	$\bar{x}$	<i>S.s</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Kadın	71.14	16.65	419	-.59	.559*	-.07
Erkek	72.25	18.19				

**p* > .05 Not: *d* = Cohen *d* etki büyüklüğü, Cohen *d* etki büyüklüğünün hesaplanmasında erkekler referans kategori olarak kullanılmıştır.

Tablo 4.3’te görüldüğü gibi gerçekleştirilen bağımsız örneklem için *t*-testi sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (*t*(419) = -.59, *p* > .05, *d* = -.07). Bu bulgular kadın üniversite öğrencilerinin ve erkek üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir.

4.3. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri Öğrenim Görülen Bölüme Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü hipotezini test etmek amacıyla öğrenim görülen bölüme göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Tablo 4.4’te öğrenim görülen bölüme göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ve gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.4. Öğrenim görülen bölüme göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları

	$\bar{x}$	$S.s$	sd_1, sd_2	F	p	η^2
1. Eğitim Bilimleri	70.30	16.99	5, 415	.66	.653*	.01
2. Fen ve Matematik	71.95	15.86				
3. Türkçe ve Sosyal	70.31	18.29				
4. Temel Eğitim	72.87	17.75				
5. Yabancı Dil	69.52	16.49				
6. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri	74.87	17.59				

* $p > .05$

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının öğrenim görülen bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(5, 415) = .66, p > .05, \eta^2 = .01$). Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir.

4.4. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü hipotezini test etmek amacıyla sınıf düzeyine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Tablo 4.5'te sınıf düzeyine göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ve gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.5. Sınıf düzeyine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları

	$\bar{x}$	$S.s$	sd_1, sd_2	F	p	η^2
1. Birinci sınıf	71.77	17.02	3, 417	.31	.816*	.00
2. İkinci sınıf	69.74	15.08				
3. Üçüncü sınıf	69.34	21.28				
4. Dördüncü sınıf	71.98	17.84				

* $p > .05$

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(3, 417) = .31$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$). Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir.

4.5. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Sosyal Medya Kullanım Geçmişi İle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci hipotezini test etmek amacıyla sosyal medya kullanım geçmişine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Tablo 4.6'da sosyal medya kullanım geçmişine göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ve gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.6. Sosyal medya kullanım geçmişine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları

	$\bar{x}$	$S.s$	sd_1, sd_2	F	p	η^2	İşlem Sonrası
1. 3 yıldan daha az	65.30	16.39	2, 418	10.36	.001*	.05	1-2, 1-3
2. 4-6 yıl	71.89	16.41					
3. 7 yıl ve üstü	75.59	17.36					

* $p < .001$

Tablo 4.6'da görüldüğü gibi gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları sosyal medya kullanım geçmişine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F(2, 418) = 10.36$, $p < .001$, $\eta^2 = .05$). Bu farklılık düşük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olup, sosyal medya kullanım geçmişi bağımsız değişkeni sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalamalarındaki değişimin yaklaşık olarak %5'ini açıklamaktadır. Farklılığın kaynağını belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen işlem sonrası Tukey HSD testleri sonucunda 4-6 yıl aralığında sosyal medya kullanım geçmişine sahip üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının ($\bar{x} = 71.89$) 3 yıldan daha az sosyal medya kullanım geçmişine sahip üniversite öğrencilerinden ($\bar{x} = 65.30$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, 7 yıl ve üstü sosyal medya kullanım geçmişine sahip ($\bar{x} = 75.59$) üniversite öğrencilerinin sosyal

medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları 3 yıldan daha az sosyal medya kullanım geçmişine sahip üniversite öğrencilerinden ($\bar{x}= 65.30$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Ancak, diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

4.6. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi İle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı hipotezini test etmek amacıyla günlük sosyal medya kullanım süresine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Tablo 4.7’de günlük sosyal medya kullanım süresine göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ve gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.7. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puan Ortalamaları Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	$\bar{x}$	$S.s$	$sd_1,$ sd_2	F	p	η^2	İşlem Sonrası
1. 1 saatten az	57.07	16.77	3, 417	38.50	.001*	.22	1-2
2. 1-3 saat arası	68.52	15.10					1-3, 1-4
3. 4-6 saat arası	74.63	14.70					2-3, 2-4
4. 7 saat ve üzeri	91.74	15.14					3-4

* $p < .001$

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F(3, 417)= 38.50, p< .001, \eta^2= .22$). Bu farklılık yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olup, günlük sosyal medya kullanım süresi bağımsız değişkeni sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarındaki değişimin yaklaşık olarak %22’sini açıklamaktadır. Farklılığın kaynağını belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen işlem sonrası Tukey HSD testleri sonucunda, günlük sosyal medya kullanım süresi 7 saat ve üzerinde olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının ($\bar{x}= 91.74$), günlük sosyal medya kullanım süresi 4-6 saat aralığında olan ($\bar{x}= 74.63$), 1-3 saat aralığında olan ($\bar{x}= 68.52$) ve 1 saatten az olan ($\bar{x}= 57.07$) üniversite öğrencilerinden anlamlı bir şekilde daha

yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, günlük sosyal medya kullanım süresi 4-6 saat aralığında olan ($\bar{x}= 74.63$) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları 1-3 saat aralığında olan ($\bar{x}= 68.52$) ve 1 saatten az olan ($\bar{x}= 57.07$) üniversite öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksektir. Son olarak, günlük sosyal medya kullanım süresi 1-3 saat aralığında olan üniversite öğrencilerinin ($\bar{x}= 68.52$) sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının ise 1 saatten az olan ($\bar{x}= 57.07$) üniversite öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

4.7. Katılımcıların Yetersizlik Duygusu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın yedinci hipotezini test etmek amacıyla cinsiyete göre yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları bağımsız örneklem için *t*-testi aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Tablo 4.8’de cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ve gerçekleştirilen bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.8. Cinsiyete göre yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları bağımsız örneklem için *t*- testi sonuçları

	$\bar{x}$	<i>S.s</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Kadın	66.20	11.13	419	.37	.709*	.04
Erkek	65.74	10.98				

* $p>.05$

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi gerçekleştirilen bağımsız örneklem için *t*-testi sonucunda üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($t(419)= .37, p> .05, d= .04$). Bu bulgular kadın üniversite öğrencilerinin ve erkek üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir.

4.8. Katılımcıların Yetersizlik Duygusu Düzeylerinin Öğrenim Görülen Bölüme Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın sekizinci hipotezini test etmek amacıyla öğrenim görülen bölüme göre yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Tablo 4.9’da öğrenim görülen bölüme göre üniversite

öğrencilerinin yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ve gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.9. Öğrenim görülen bölüme göre yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları

	$\bar{x}$	$S.s$	sd_1, sd_2	F	p	η^2
1. Eğitim Bilimleri	67.56	10.78	5, 415	1.65	.147*	.02
2. Fen ve Matematik	66.16	10.83				
3. Türkçe ve Sosyal	63.35	10.39				
4. Temel Eğitim	66.01	10.97				
5. Yabancı Dil	67.80	11.51				
6. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri	63.71	12.92				

* $p > .05$

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonucunda üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamalarının öğrenim görülen bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(5, 415) = 1.65, p > .05, \eta^2 = .02$). Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre yetersizlik duygusu düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir.

4.9. Katılımcıların Yetersizlik Duygusu Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü hipotezini test etmek amacıyla sınıf düzeyine göre yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Tablo 4.10’da sınıf düzeyine göre üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ve gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.10. Sınıf düzeyine göre yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları

	$\bar{x}$	$S.s$	sd_1, sd_2	F	p	η^2
1. Birinci sınıf	66.24	10.75	3, 417	.58	.628*	.00
2. İkinci sınıf	64.19	12.48				
3. Üçüncü sınıf	66.81	11.45				
4. Dördüncü sınıf	67.07	12.55				

* $p > .05$

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonucunda üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(3, 417) = .58, p > .05, \eta^2 = .00$). Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre yetersizlik duygusu düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir.

4.10. Katılımcıların Yetersizlik Duygusu Düzeylerinin Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın onuncu hipotezini test etmek amacıyla sosyal medya kullanım geçmişine göre sosyal yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Tablo 4.11’de sosyal medya kullanım geçmişine göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ve gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.11. Sosyal medya kullanım geçmişine göre yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları

	$\bar{x}$	$S.s$	sd_1, sd_2	F	p	η^2
1. 3 yıldan daha az	66.33	12.17	2, 418	.13	.878*	.00
2. 4-6 yıl	66.22	10.76				
3. 7 yıl ve üstü	65.65	10.77				

* $p > .05$

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonucunda üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları sosyal medya

kullanım geçmişine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F(2, 418) = .13$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$).

4.11. Katılımcıların Yetersizlik Duygusu Düzeylerinin Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın on birinci hipotezini test etmek amacıyla günlük sosyal medya kullanım süresine göre yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Tablo 4.12’de günlük sosyal medya kullanım süresine göre üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ve gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.12. Günlük sosyal medya kullanım süresine göre yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları tek yönlü ANOVA sonuçları

	$\bar{x}$	$S.s$	sd_1, sd_2	F	p	η^2
1. 1 saatten az	66.36	13.69	3, 417	1.07	.363*	.01
2. 1-3 saat arası	65.51	10.43				
3. 4-6 saat arası	67.22	11.08				
4. 7 saat ve üzeri	64.13	11.04				

* $p > .05$

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(3, 417) = 1.07$, $p > .05$, $\eta^2 = .01$).

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen sonuçlara ilişkin değerlendirmeler yapılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyi ile yetersizlik duygusu düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla yapılan çalışmadan şu sonuçlar elde edilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile yetersizlik duygusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına dair bulgular incelendiğinde, yetersizlik duygusu ölçeği toplam puanlarının sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanlarıyla negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Katılımcıların yetersizlik duygusu düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyi azalmaktadır. Bu sonuç araştırmanın birinci denencesini destekler niteliktedir.

Ulaşılabilen literatürde sosyal medya bağımlılığı ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, Köroğlu ve Ünal (2013), Cimşir ve Akdoğan (2019) ve Yüksel (2019) yalnızlık düzeyi ile ilgili çalışmalar yapmışlardır.

Cimşir ve Akdoğan (2019), yaptıkları çalışma sonucunda yetersizlik duygusu düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu görmüşler, buna gerekçe olarak da yetersizlik duygusuna sahip bireylerin diğerlerini tehdit olarak algıladıkları, kendileri ile ilgili bilgileri paylaşmaktan kaçınma eğiliminde oldukları ve bu eğilimin de yalnızlıkla sonuçlanmış olabileceğini belirtmişlerdir.

Yüksel (2019)'a göre de sosyal medya bağımlılık düzeyi ve yalnızlık düzeyi arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya göre yalnızlık düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyi azalmaktadır. Buna gerekçe olarak da bireylerin sosyal medyadaki ilişkileri ve arkadaşlıkları gerçeklik olarak algılaması nedeniyle yalnız olmadıklarını düşünmeleri olabileceğini belirtmiştir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada, katılımcıların sosyal ağları benimseme düzeyleri ile yalnızlık düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma sonucuna göre, bireylerin sosyal ağları benimseme düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır. (Köroğlu ve Ünal, 2013).

Bu üç çalışma birlikte değerlendirildiğinde yetersizlik duygusu yüksek olan bireylerin yalnızlık düzeyleri de yüksek, yalnızlık düzeyleri yüksek olan bireylerin

sosyal medya bağımlılık düzeyi ise düşüktür. Bu bulgular araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir.

Hajli (2013)' e göre sosyal medya, daha kolay bilgi paylaşımında bulunulabilmesi nedeniyle kullanıcılar için sosyal destek sağlamaktadır. Ayrıca Köksal ve Özdemir (2013) sosyal medyayı, kullanıcıların çevrimiçi ortamlarda gruplara katıldıkları, iletişime geçtikleri, kendilerini ifade ettikleri ve bu ortamlara fikir, yorum ve yayınlarıyla katkıda bulundukları sosyal içerikli internet siteleri olarak tanımlamışlardır. Bu bilgiler ışığında bireylerin sosyal medyada kendilerini rahatlıkla ifade edebilmeleri ve sosyal ilişkilerini geliştirebilmeleri nedeniyle yetersizlik duygusu düzeyinin düşük olduğu düşünülmektedir.

Öte yandan Çakır (2018) ile Kernberg (2012)' in çalışmalarında narsisizm ile ilgili bulgular mevcuttur. Narsisizm kişinin kendini diğer kişilerden daha önemli ve daha üstün olarak algılaması nedeni ile gösterişçi, eleştiriye tahammülsüz, kendi çıkarları uğruna diğer kişileri sömürme hakkına sahip olduğunu düşünme, ilginin kendi üzerinde olması gibi özellikleri olan bir kişilik bozukluğudur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994).

Çakır (2018)'in çalışmasına göre sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile narsisizm arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Sosyal medyanın kullanıcılarına kendilerine özgü kimlik oluşturma ve sürdürme imkanı tanıdığı bilinmektedir. Kendilerini tanıtmaya ve diğer insanlara karşı başarılarını duyurma imkanı vermesi nedeni ile sosyal medya bireyin narsistik duygularını tatmin için ideal bir ortamdır (Andreassen, 2012).

Kernberg (2012)'ye göre yetersizlik duygusuna sahip bireyler kendi hayal dünyalarında başarılı bir dünya oluştururlar. Gerçekte ise rekabetten kaçınmakla beraber rekabet etmesi gereken insanları değersizleştirme eğilimindedirler. Onlara karşı büyülenme davranışında bulunurlar. Bu durum Kernberg'in narsistik kişilik özelliklerindendir.

Bu iki çalışma birlikte değerlendirildiğinde ise yetersizlik duygusuna sahip bireylerde narsisizm, narsistik bireylerde ise sosyal medya bağımlılığı görülmektedir. Bu çalışmaların sonuçları sosyal medya bağımlılığı ile yetersizlik duygusu arasında ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Literatürde sosyal medya bağımlılığının ve yetersizlik duygusunun depresyonla ilişkilerini ayrı ayrı inceleyen çalışmalara rastlanmıştır. Şeker (2018), Sanchez Martinez ve Otero (2009), Kaya (2019), Balcı ve Baloglu (2018), Durar (2018) ve

Çayırılı (2017) çalışmalarında sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığının depresyon ile pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Moritz, Werner ve Collani (2006), çalışmaları sonucunda depresif bireylerin normal bireylere göre yetersizlik duygusu düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bu çalışmalar birlikte düşünüldüğünde de sosyal medya bağımlılarının depresyon düzeyleri yüksek, depresif bireylerin de yetersizlik duygusu düzeylerinin yüksek olması sosyal medya bağımlılığı ile yetersizlik duygusu arasında ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir.

2. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına dair literatürde farklı sonuçlara ulaşmış araştırmalar mevcuttur.

Bazı araştırmalarda kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeyi anlamlı şekilde daha yüksek (Çakır, 2018; Şeker, 2018; Yayman, 2019; Yüksel, 2019) iken bazı çalışmalarda ise erkeklerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi anlamlı şekilde daha yüksektir (Ünlü, 2018).

İnternet ve sosyal medya kullanımı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmiş başka araştırmalar da mevcuttur. Andreassen ve diğerleri (2016)' ya göre kadınların sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduğu görülmüştür. Çayırılı (2017)' nin çalışmasına göre kadınlar, erkeklere oranla sosyal medyayı daha fazla kullanmaktadırlar. Sanchez ve diğerleri (2009) kızların cep telefonu kullanma yoğunluğunun daha fazla olduğunu belirtmiştir. Takao vd. (2009)' un çalışmalarında kadınların problemli cep telefonu kullanımının erkeklere göre daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Gula (2016)' nın çalışmasında kadınların günlük yaşamlarında cep telefonları olmadığı zamanlarda kendilerini güvensiz hissettikleri, bu durumun günlük hayatlarını olumsuz etkilediği görülmektedir. Ünlü (2018), kadın katılımcıların bağımlılık puanlarının erkek katılımcıların bağımlılık puanından anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu görmüştür. Derin ve Bilge (2016) erkek öğrencilerin kızlara göre internet bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Raacke ve Bonds-Raacke (2008)'e göre, erkekler kadınlara nazaran sosyal medyada daha aktif olma eğilimi göstermektedir. Ancak tam tersinin bulunduğu çalışma da mevcuttur (Pfeil, Arjan ve Zaphiris, 2009).

3. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin öğrenim görülen bölüme göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının öğrenim görülen bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Her ne kadar anlamlı olmasa da bilgisayar ve öğretim teknolojileri bölümü öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak bu öğrencilerin bölümleri gereği bilgisayar ile diğerlerine göre daha çok zaman geçirmeleri olduğu düşünülmektedir.

4. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Ulaşılabilen literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin öğrenim görülen bölüm ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı araştırmaya rastlanamamıştır. Bu durum sınıf düzeyinin, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları üzerinde bir etkisi olmadığını göstermektedir.

5. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin sosyal medya kullanım geçmişine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular incelendiğinde; 4-6 yıl aralığında sosyal medya kullanım geçmişine sahip üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının 3 yıldan daha az sosyal medya kullanım geçmişine sahip üniversite öğrencilerinden, 7 yıl ve üstü sosyal medya kullanım geçmişine sahip üniversite öğrencilerinin, sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları 3 yıldan daha az sosyal medya kullanım geçmişine sahip üniversite öğrencilerinden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin tespitine dair bulgular incelendiğinde, sosyal medyayı günlük 7 saat ve üzerinde kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının, günlük sosyal medya kullanım süresi 4-6 saat aralığında olan, 1-3 saat aralığında olan ve 1 saatten az olan üniversite öğrencilerinden, 4-6 saat aralığında olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları 1-3 saat aralığında olan ve 1 saatten az olan üniversite öğrencilerinden, 1-3 saat aralığında olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının

ise 1 saatten az olan üniversite öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre sosyal medyayı diğerlerine göre uzun süredir kullanan ve fazla kullanan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri daha yüksektir. Bu aslında beklenen bir durumdur.

Literatürde destekleyici araştırmalar mevcuttur. (Derin ve Bilge, 2016; Gençler, 2011; Gökçearslan ve Günbatır, 2012; Güneş, 2009; Koyuncu vd., 2012; Nalwa ve Anand, 2003; Yang ve Tung, 2007)

Chou ve Hsiao (2000), internet bağımlılarının, bağımlı olmayanlara kıyasla internete bağlanma süresinin neredeyse üç katı olduğu ve bağımlı olmayanlara göre internet, e-posta ve oyunlarda önemli ölçüde daha fazla zaman geçirdiklerini bulmuştur. Ayrıca internet bağımlısı grup, interneti eğlenceli ve zevkli bulduğunu, internetin çalışma ve günlük yaşam rutinleri üzerindeki etkisinin olumsuz olmadığını belirtmiştir.

Batıgün ve Kılıç (2011), 1198 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, internet bağımlılığı puanı ile internet kullanım süresi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

İliş (2018)'e göre de sosyal medyayı 7 yıldan fazla zamandır kullanan öğrencilerin, sosyal medyayı 1-3 yıl arası ve 4-6 yıl arası kullanan öğrencilere göre sosyal medya bağımlılığı toplam puanları daha yüksektir.

Coşar (2019)'un araştırmasına göre sosyal medyayı daha uzun süredir kullanan katılımcılar ile günlük kullanım süresi yüksek olan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanı diğerlerine göre anlamlı şekilde yüksektir.

Bu veriler çalışmanın beş ve altıncı denencelerini desteklemektedir.

6. Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeylerinin cinsiyete göre, anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ekşi, Sevim ve Kurt (2016), Aydın (2017), Erten (2017), Bilger (2018) ve Bozkurt (2019) çalışmalarında yetersizlik duygusu düzeyinin cinsiyet değişkeni ile anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Demir (2017), ise yetersizlik duygusu ölçeğinin toplam puanı ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki olmadığını ancak cesaretin kırılması alt ölçeği puanları açısından kadın öğrencilerin cesaretin kırılması puanlarının, erkek öğrencilerin cesaretin kırılması puanlarına oranla daha yüksek olduğu saptamıştır. Bu sonuç,

kadınların yapıları gereği cesaretlerinin daha çabuk kırıldığı, erkeklerin ise yenilgiyi kabullenmeyip daha çok üzerine gidiyor olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

7. Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeylerinin öğrenim görülen bölüme göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamalarının öğrenim görülen bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatür incelendiğinde Demir (2017), çalışmasında farklı bir fakültenin bölümleri arasında yetersizlik duygusu düzeyleri açısından karşılaştırma yapmış anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum devam edilen bölümün, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları üzerinde bir etkisi olmadığını göstermektedir.

8. Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin tespitine dair bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ulaşılabilen literatürde sınıf düzeyi ile yetersizlik duygusu düzeyi arasında karşılaştırma yapan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören katılımcıların benzer yetersizlik duygusu düzeyi gösterebileceği görülmüştür.

9. Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeylerinin sosyal medya kullanım geçmişine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ölçeği toplam puan ortalamaları sosyal medya kullanım geçmişine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yani bireyin ne zamandır sosyal medya kullandığı, bireyin yetersizlik duygusu düzeyinin yüksek veya düşük oluşu konusunda etkili değildir.

10. Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeylerinin günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamalarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Yani günlük sosyal medya kullanım süresi, bireyin yetersizlik duygusu düzeyinin yüksek veya düşük oluşu konusunda etkili değildir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmacılara Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, psikolojik danışman ve alandaki diğer uzmanların ileride yapacağı çalışmalarında dikkate alabilecekleri şu önerilerde bulunulabilir:

1. Sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarının (sanal tolerans, sanal iletişim, sanal problem ve sanal bilgilendirme) dahil edildiği daha geniş kapsamlı araştırmalar yapılabilir.
2. Yetersizlik duygusunun alt boyutlarının (cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası) dahil edildiği daha geniş kapsamlı araştırmalar yapılabilir.
3. Yetersizlik duygusunu yordayan değişkenleri tespit etmek amacıyla farklı değişkenlerle benzer çalışmalar yapılabilir.

5.2.2. Uygulamacılara Öneriler

1. Psikolojik danışmanlar ve öğretmenler, öğrencilere güvenli internet kullanımı ve internetin eğitim amaçlı kullanımı konusunda rehberlik edebilirler.
2. Öğrencilerin yetersizlik duygularını azaltmak için girişimcilik ve atılganlık eğitimleri düzenlenebilir.
3. Okul aile birlikleri ile iş birliği yapılarak, sosyal medya konusunda ailelere yönelik, sosyal medyanın güvenli ve uygun süreli kullanımı konusunda farkındalık kazandırma amaçlı eğitimler düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1983). *Kişilik Bozuklukları ve Toplumsal Bütünleşme*. (Çev: Belkıs Çorakçı). İstanbul: Say.
- Adler, A. (2004a). *İnsanın Doğası*. (Çev: Ayşen Tekşen Kapkın). İstanbul: Payel.
- Adler, A. (2004b). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. F.T. Verlag (Ed.). K. (Çev: Kamuran Şipal). Ankara: Say. (Orijinal çalışma basım tarihi 1985).
- Adler, A. (2009a). *Bireysel Psikoloji*. (Çev: A. Kılıçlıoğlu). Ankara: Say. (orijinal Basım Tarihi 1918).
- Adler, A. (2009b). *İnsanı tanıma sanatı*. (Çev: Kamuran Şipal). Ankara: Say. (Orijinal çalışma basım tarihi 1927).
- Adler, A. (2013). *İnsan Tabiatını Tanıma*. (Çev: H. İlhan) İstanbul: Sayfa.
- Adler, A. (2014a). *Modern psikoloji Alfred Adler psikolojisine giriş ve tüm çalışmaları*. Ankara: Yason.
- Adler, A. (2014b). *Ne için yaşıyoruz?* (Çev: L. Yarbaş.). İzmir: İlya.
- Akdağ, E. *Bağımlılık şeması ve terapisi*.
https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_20078.htm adresinden 17.08.2020 tarihinde erişildi.
- Akdoğan, R. (2012). *Adleryen yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Akdoğan, R. ve Ceyhan, E. (2014). Üniversite Öğrencileri İçin Yetersizlik Duygusu Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik analizleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 117-128.
- Akyazı, E. ve Ünal, A. T. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal Turkish Edition*, 3(6), 1-24.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV)* (4. baskı). (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. ve Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. ve 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), 252-262.
- Ashby, J. S. ve Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology*, 52(3), 237-245.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2012). İlköğretim öğrencilerinin sanal zorba ve mağdur olma durumu. *İlköğretim Online*, 11(2), 2-13.
- Aydın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ile akılcı olmayan inançları ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Bal, E ve Balcı, Ş. (2019). Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri ve Kullanım Örüntülerinin Etkinliği Üzerine Bir İnceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 369-394.
- Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook Addiction among University Students in Turkey:" Selcuk University Example". *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(34), 255-278.
- Balcı, Ş. ve Baloglu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki:"Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması". *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (29), 209-234.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Baydarman, M. N. (2019). *Sosyal Medya Bağımlılığının Ergenlerde Dini Tutum ve Davranışlarla İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Bayraktar, F. ve Gün, Z. (2006). Incidence and correlates of Internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 191-197.
- Bilger, H. (2018). *Üniversite öğrencilerindeki yetersizlik duygularıyla öğrencilerin anne ve babalarına bağlanmaları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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. ve Togay, A. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Anne-Baba Ergen İlişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 45(202).

- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. ve Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Bostancı, M. (2010). *Sosyal medyanın gelişimi ve iletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Bozkurt, R.M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ile yakın ilişkilerdeki eğilimleri ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S. ve Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996–2006 quantitative research. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 203-207.
- Cansız, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Chou, C. ve Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80.
- Chou, C., Condron, L. ve Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8. bs.). New York: Routledge.
- Corey, G. (2008). Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları (Çev: T. Ergene). Ankara: Mentis.
- Coşar, H. A. (2019). *Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Cowan, G., Mills, R.D. Personal Inadequacy and Intimacy Predictors of Men's Hostility Toward Women. *Sex Roles* 51, 67-78 (2004). <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000032310.16273.da>
- Crandall, J. (1991). A scale for social interest. *Individual psychology*, 47, 1, 106-114.

- Çakır, B. (2018). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çam, E. ve İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 14-19.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapıları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çınar, Ç. Y. ve Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çimşir, E. ve Akdoğan, R. (2019) *Inferiority Feelings and Loneliness Mediate Between Perception of Loneliness and Subjective Happiness*. Paper presented at the WEI International European Academic Conference on Education and Humanities, Rome, Italy.
- Demir, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kaygı düzeyleri ve yetersizlik duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 15-22
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51
- Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95(3). 542-575
- Dilsiz, N. B. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Eijnden, R. J., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R. ve Engels, R. C. (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental psychology*, 44(3), 655-665
- Ekşi, H., Sevim, E. ve Kurt, B. (2016). Psikolojik Doğum Sırası İle Yetersizlik Duygusunun Yetişkin Bağlanma Stillerini Yordama Düzeyinin İncelenmesi. *Elementary Education Online*, 15(3), 1054-1065. Erişim adresi: <http://ilkogretim-online.org.tr/index.php/io/article/view/1183/1038>

- Erkul, E. R. (2009). Sosyal Medya Araçlarının (Web 2.0) Kamu Hizmetleri ve Uygulamalarında Kullanılabilirliği. *Türkiye Bilişim Derneği Dergisi*, 116(1), 96-101.
- Eroğlu, Y. ve Peker, A. (2015). Ergenlerde akran ilişkileri ile siber zorbalık statüleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 10(11), 593-606.
- Eroğlu, Y., Aktepe, E., Akbaba, S., Işık, A. ve Özkorumak, E. (2015). Siber zorbalık ve mağduriyetin yaygınlığının ve risk faktörlerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 40(177), 93-107.
- Eroğlu, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı: İlişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ve dürtüselliğin yordama güçleri. *Turkish Studies*, 11(3), 1091-1114.
- Erten, M.F. (2017). *Çağrı merkezinde çalışan bireylerin tükenmişlik düzeyleri ile sosyal ilişki düzeyleri ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gençer, S. L. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- George, D. ve Mallery, P. (2019). IBM SPSS Statistics 25 step by step: A simple guide and reference. New York: Routledge.
- Goodwin, R. D. ve Marusic, A. (2003). Feelings of inferiority and suicide ideation and suicide attempt among youth. *Croatian Medical Journal*, 44(5), 553-557.
- Gökçearslan, Ş. ve Günbatır, M. S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Göksu, H. (2019). *Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Gula, T. (2016). *Problemli cep telefonu kullanımı, kişilik özellikleri ve sosyo-demografik değişkenlere göre sosyal medya kullanım tercihleri: tanımsal bir çalışma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gülsoy, T. Y. (2009). Etkileşimli Medya ve Pazarlama Terimler Sözlüğü. Baruh, L. ve Yüksel, M. İçinde. Değişen İletişim Ortamında Etkileşimli Pazarlama. 223-251, İstanbul: Doğan Kitap.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeği'nin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

- Hajli, M. N. (2013). A study of the impact of social media on consumers. *International Journal of Market Research*, 56(3), 387-404.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32(1), 151-176.
- Ho, R. (2014). Handbook of univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS. Boca Raton: CRC Press.
- Işık, M. ve Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 695-717.
- İliş, A. (2018). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kara, Y. ve Coşkun, A. (2012). Sosyal ağların pazarlama aracı olarak kullanımı: türkiye'deki hazır giyim firmaları örneği. *Journal of Economics & Administrative Sciences/Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2), 73-90
- Karaçor, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karadayı, F. (2019). *Yeni medya bağlamında internet ve sosyal medya bağımlılığı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, Ş. H. (2019). *Doğu Karadeniz Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kernberg, O. (2012). *Sınır durumlar ve patolojik narsisizm*. (Çev: M. Atalay). İstanbul: Metis.
- Kızıлтаş, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Yetersizlik Duyguları Açısından İncelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (8), 25-35. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tshd/issue/52284/684136>
- Kooiman, C. G, Bolk J. H., Brand R, Trijburg R. W, Rooijmans H. G. (2000). Is alexithymia a risk factor for unexplained physical symptoms in general medical outpatients?. *Psychosomatic Medicine*, 62 (6): 768-778. doi: 10.1097/00006842-200011000-00005
- Koyuncu, T., Ünsal, A. ve Arslantaş, D. (2012, Ekim). *İlköğretim ve lise öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve yalnızlık*. 15. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi'nde sunulan bildiri, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

- Köksal, Y. ve Özdemir, Ş. (2013). Bir iletişim aracı olarak sosyal medyanın tutundurma karması içerisindeki yeri üzerine bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 323-337.
- Köroğlu, O. ve Tutgun Ünal, A. (2013). *Öğretmen Adaylarının Sosyal Ağları Benimseme Düzeyleri İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Ulusal Yeni Medya Kongresi, Kongre kitabı (ISBN 978 - 605 - 62169 - 3 - 0), sf: 161, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Köseoğlu, Y. ve Al, H. (2013). Bir siyasal propaganda aracı olarak sosyal medya. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 8 (3), 103-125.
- Kurniasih, N. (2017). Internet Addiction, Lifestyle Or Mental Disorder? A Phenomenological Study On Social Media Addiction İn Indonesia. *Kne Social Sciences*, 2(4): 135-144.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph8093528> adresinden erişildi.
- Leung, L., ve Lee, P. S. N. (2012). Impact of Internet Literacy, Internet Addiction Symptoms, and Internet Activities on Academic Performance. *Social Science Computer Review*, 30(4), 403-418. <https://doi.org/10.1177/0894439311435217> adresinden erişildi.
- Mahajan, P. (2009). Use of social networking in a linguistically and culturally rich India. *The International Information and Library Review*, 41(3), 129-136.
- Messias, E., Castro, J., Saini, A., Usman, M. ve Peeples, D. (2011). Sadness, suicide, and their association with video game and internet overuse among teens: results from the youth risk behavior survey 2007 and 2009. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 41(3), 307-315.
- Mete, G. (2019). *Batı Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Moritz, S., Werner, R. ve Collani G. V. (2006). The inferiority complex in paranoiae addressed: A study with the implicit association test. *Cognitive Neuropsychiatry*, 11(4), 402-415.
- Nalwa, K. ve Anand, A. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
- Niemz, K., Griffiths, M. ve Banyard, P. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(6), 562-570.

- Otrar, M. ve Arın, F.S. (2014). Öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının kullanım alışkanlıkları bağlamında incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3 (3), 1-13.
- Özer, I. (2014). *Facebook addiction, intensive social networking site use, multitasking, and academic performance among university students in the united states, europe, and Turkey: A multigroup structural equation modeling approach*. (Doktora tezi, Kent State University, Ohio). Erişim adresi: https://etd.ohiolink.edu/pg_10?0::NO:10:P10_ACCESSION_NUM:kent1403276756.
- Özşahin, C. (2019). *Öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığı, öğretmenlik öz-yeterlilikleri ve motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Pfeil, U., Arjan, R. ve Zaphiris, P. (2009). Age differences in online social networking—A study of user profiles and the social capital divide among teenagers and older users in MySpace. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 643-654.
- Pituch, K. A. ve Stevens, J. (2016). *Applied multivariate statistics for the social sciences: Analyses with SAS and IBM's SPSS*. New York: Routledge.
- Raacke, J. ve Bonds-Raacke, J. (2008). MySpace and Facebook: Applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites. *Cyberpsychology & behavior*, 11(2), 169-174.
- Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G. ve Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in human behavior*, 25(2), 578-586.
- Sanchez-Martínez, M. ve Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 131-137.
- Scott, D. M. (2010). *The New Rules of Marketing and PR*. New Jersey: John Wiley and Sons.
- Seferoğlu, S. S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48.
- Shaffer, H. J. (1999). On the nature and meaning of addiction. In Phi Kappa Phi Forum (Vol. 79, No. 4, p. 9). National Forum: Phi Kappa Phi Journal.
- Shim, Y. S. (2004). *The impact of the internet on teenagers' interpersonal communication behaviors: the relationship between internet use and desire for face-to-face communication*. Doktora Tezi, Southern Illinois University Carbondale. <https://search.proquest.com/openview/8e262ee6d37b5bbafb1eb12d3f9c0b83/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y> adresinden erişildi.

- Sledgianowski, D., ve Kulviwat, S. (2009). Using social network sites: The effects of playfulness, critical mass and trust in a hedonic context. *Journal of Computer Information Systems*, 49(4), 74-83.
- Strano, D. A. ve Petrocelli, J. V. (2005). A preliminary examination of the role of inferiority feelings in the academic achievement of college students. *The Journal of Individual Psychology*, 61(1), 80-89.
- Sweeney, N. R. (1989). *Zirveye tırmanma yolları: üst düzey yöneticiliği için gerekli 16 temel beceri.* (Çev. Yakut Eren). İstanbul: İlgi.
- Şafak, B. ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.
- Şahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale-Student Form: The Reliability and Validity Study. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 17(1), 169-182.
- Şeker, V. T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). Using multivariate statistics (6. bs.). Boston: Pearson.
- Takao, M., Takahashi, S. ve Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 501-507.
- Tanrikulu, T. (2015). Cyberbullying and basic needs: A predictive study within the framework of choice theory. *Anthropologist*, 20(3), 573-583.
- Thayer, R. E. (2003). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*, New York: Oxford University Press.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanımlarına Yönelik Bir Araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7, 851-870.
- Terzi, A. Y. (2019). *Doğu Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2019). Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 adresinden erişildi.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V. ve Uzun, E. (2016). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Sosyal Medya

Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi, *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10, Sayı 3, 142-147

Ünlü, Z. R. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Vural, Z. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 5(20), 3348-3382.

Wearesocial.com, 2020. Digital in 2020 araştırma sonuç raporu. <https://wearesocial.com/digital-2020> adresinden erişildi.

Woods H C. ve Scott H (2016) Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence* (51), 41-49.

Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.

Yao, S. N., Cottraux, J., Martin, R., Mollard, E., Buovard, M., Guerin, J. and Hanaur, M.T. (1998). Inferiority in social phobics, obsessive-compulsives, and non-clinical controls: A controlled study with the inferiority scale. *Behavior and Cognitive Therapy Today*, 1, 305-318.

Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yeniçaktı, N. T. (2016). *Sosyal medya kullanım motivasyonları: Facebook ve twitter kullanıcıları üzerine kullanımlar ve doyumlar araştırması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yıldırım, N. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile evliliğe yükledikleri anlam ve eş seçme kriterleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yockey, R. D. (2011). SPSS demystified: A step-by-step guide to successful data analysis. Boston: Prentice Hall.

Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychol & Behavior*, 1, 237-244.

Young, K. S. (2004). Internet addiction. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-441.

Yüksel, E. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve kendini gizleme arasındaki ilişki: Konya örneğinde bir saha araştırması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Ek 2: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ek 3: Yetersizlik Duygusu Ölçeği

Ek 4: Etik Kurul Kararı



Ek 1:Kişisel Bilgi Formu

Bu anket üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yüksek lisans tezinin bir parçasıdır. Anket kapsamında paylaşacağınız bilgiler tamamıyla bilimsel amaçlı kullanılacak olup, başka kişi, kurum ve kuruluşlarla paylaşılmayacaktır. Soruları eksiksiz ve dikkatli doldurmanız çalışmanın doğru sonuçlanması için önemlidir. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Erol ÇAKIR
OMÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Öğrenim Gördüğünüz Bölüm:
3. Öğrenim Gördüğünüz Sınıf: (1) (2) (3) (4)
4. Ne zamandan beri sosyal medyayı kullanıyorsunuz?
() 1 yıldan az
() 1-3 yıl arası
() 4-6 yıl arası
() 7 yıldan fazla
5. Sosyal medyaya günde ne kadar süre bağlanırsınız?
() 1 saatten az
() 1-3 saat arası
() 4-6 saat arası
() 7 saatten fazla

Ek 2: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine (X) işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.		①	②	③	④	⑤
		Bana hiç uygun değil Bana uygun değil Kararsızım Bana uygun Bana çok uygun				
1	Sosyal medyaya girmek için sabırsızlanırım.	①	②	③	④	⑤
2	Sosyal medyaya girebilmek için her yerde internet bağlantısı ararım.	①	②	③	④	⑤
3	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	①	②	③	④	⑤
4	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
5	Sosyal medyasız bir yaşam bana anlamsız gelir.	①	②	③	④	⑤
6	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
7	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
8	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	①	②	③	④	⑤
9	Sosyal medyada görünmek istediğim gibi oluyorum.	①	②	③	④	⑤
10	İnsanlarla iletişimi genellikle sosyal medya aracılığı ile kurmayı tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
11	Ailem karşı çıksa dahi sosyal medyayı kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum.	①	②	③	④	⑤
12	Yalnız kaldığımda sosyal medyada zaman geçirmek isterim.	①	②	③	④	⑤
13	Sosyal medyada sanal iletişim kurmayı dışarı çıkmaya tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
14	Sosyal medya etkinlikleri, günlük yaşamımı ele geçiriyor.	①	②	③	④	⑤
15	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden ödevlerimi aksatırım.	①	②	③	④	⑤
16	Sosyal medyada geçirdiğim zamanı azaltmak zorunda kalırsam üzülürüm.	①	②	③	④	⑤
17	Sosyal medyada olmadığım zaman mutsuz olurum.	①	②	③	④	⑤
18	Sosyal medyada olmak beni heyecanlandırır.	①	②	③	④	⑤

19	Sosyal medyayı sık sık kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşıyorum.	①	②	③	④	⑤
20	Sosyal medyanın gizemli dünyası, beni her zaman tutsak eder.	①	②	③	④	⑤
21	Sosyal medyada iken aç ve susuz kaldığının farkına bile varmam.	①	②	③	④	⑤
22	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.	①	②	③	④	⑤
23	Sosyal medya kullanımım yüzünden bedensel sorunlar yaşıyorum.	①	②	③	④	⑤
24	Sosyal medyayı anlık gelişmelerden haberdar olmak için yolda yürürken bile kullanırım.	①	②	③	④	⑤
25	Sosyal medyayı kullanmayı olup bitenlerden haberdar olmak için seviyorum.	①	②	③	④	⑤
26	Sosyal medya gruplarının paylaşımlarından haberdar olmak için sosyal medyada gezinirim.	①	②	③	④	⑤
27	Özel bazı duyuruları (doğum günü vb.) görebilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	①	②	③	④	⑤
28	Derslerimle ilgili çalışmalardan (ödev, etkinlikler vb.) haberdar olmak beni her zaman sosyal medyada kalmaya zorluyor.	①	②	③	④	⑤
29	Yakın çevremın paylaşımlarından hemen haberdar olmak için sosyal medyada sürekli aktif olurum.	①	②	③	④	⑤

Ek 3: Yetersizlik Duygusu Ölçeği

<u>Açıklama:</u> Aşağıda bireylerin çeşitli durumlarda yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış biçimlerini içeren ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri dikkatle okuyup, ifadedeki durumu ne sıklıkla yaşadığınızı, ifadenin karşısındaki “Her Zaman” “Sık Sık” “Ara Sıra” “Nadiren” “Hiçbir Zaman” seçeneklerinden birinin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak belirtiniz. Örneğin 1. maddedeki durumu sık sık yaşadığınızı düşünüyorsanız maddenin karşısındaki “Sık Sık” sütununun altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz.	Her Zaman	Sık Sık	Ara Sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
1. Bir işe girişmek için birilerinin beni cesaretlendirmesi gerekir.	()	()	()	()	()
2. İnsanlara sıkıcı geldiğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
3. Sevdiklerimin mutsuzluğundan kendimi sorumlu tutarım.	()	()	()	()	()
4. Önemsenmediğimi hissettiğim zaman öfkelenirim.	()	()	()	()	()
5. Bir işi istediğim kadar iyi yapamadığımı düşündüğümde kendime kızarım.	()	()	()	()	()
6. Yaşam bana zor gelir.	()	()	()	()	()
7. Yalnız kalmaktan için için korkarım.	()	()	()	()	()
8. Mutluluğumun tek koşulu hayattaki başarılarımdır.	()	()	()	()	()
9. Kendimi diğerlerinden üstün olmak zorunda hissederim.	()	()	()	()	()
10. Daha işe başlamadan kendi kendime başaramayacağımı söylediğim olur.	()	()	()	()	()
11. Doğruluğundan emin olsam da kabul görmeyeceğini düşündüğüm bir fikri söylememeyi tercih ederim.	()	()	()	()	()
12. Fikirlerime herkes saygı duysun isterim.	()	()	()	()	()

13. İşi en iyi bilen ben olsam da ilk adımı atmak için başkalarının desteğine ihtiyaç duyarım.	()	()	()	()	()
14. Her koşulda olduğumdan daha başarılı bir insan olmak zorunda olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()	()
15. Bir işi yapamayıp küçük düşmektense geri durmayı tercih ederim.	()	()	()	()	()
16. Başkalarının zayıf yönlerimi görmesinden rahatsız olurum.	()	()	()	()	()
17. Gerçekte doğru bulmadığım durumları/olayları, sırf yakınlarım istiyor diye onaylarmış gibi yaparım.	()	()	()	()	()
18. Zekamdan şüphe ettiğim olur.	()	()	()	()	()
19. Bir işte başarısız olduğumda kendimi ezik hissederim.	()	()	()	()	()
20. İşlerimi yeterince iyi yapamadığım duygusunu yaşarım.	()	()	()	()	()

Ek 4: Etik Kurul Kararı



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
18.04.2019	4	2019 - 119

KARAR NO: 2019 - 119 Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Erol ÇAKIR'ın Doç. Dr. Yücel ÖKSÜZ danışmanlığında “ Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığıyla Yetersizlik Duygusu İlişkisi” isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasını içeren 14722 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Erol ÇAKIR'ın Doç. Dr. Yücel ÖKSÜZ danışmanlığında “ Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığıyla Yetersizlik Duygusu İlişkisi” isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

ÖZ GEÇMİŞ

Erol ÇAKIR, 03.02.1979 tarihinde Çarşamba’da doğdu. Gümüşhane Mareşal Çakmak Anadolu Öğretmen Lisesi’ni bitirdikten sonra Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nden 2002, Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesi’nden ise 2014 yılında mezun oldu. 2020 yılında OMÜ LEE Rehberlik ve Psikolojik Danışma Yüksek Lisans programını bitirdi. 2002 yılından bu yana matematik öğretmeni olarak görev yapan Erol ÇAKIR, orta derecede İngilizce bilmektedir.

İletişim Bilgileri

E mail : cakirerol55@hotmail.com

Telefon : 0 505 377 70 84

ORCID ID: 0000-0001-5294-3375

Katıldığı Kongreler:

1. 24. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Niğde, 2015 (Sözlü Sunum)
2. 5. INES Human and Civilization Congress From Past to Future Antalya, 2019 (Sözlü Sunum)