



**T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIKLARININ ÇOCUKLUK YAŞANTILARINA,
SOSYAL DIŞLANMA VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARINA
GÖRE YORDANMASI**

(Yüksek Lisans Tezi)

Ayşegül BOZALİ

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Volkan AVŞAR**

**RİZE
2025**

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında, Dr. Öğr. Üyesi Volkan AVŞAR danışmanlığında, Ayşegül BOZALİ tarafından hazırlanan *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Çocukluk Yaşantılarına, Sosyal Dışlanma ve Sosyal Görünüş Kaygılarına Göre Yordanması* adlı bu tez çalışması, 16/07/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğiyle/~~oy çokluğuyla~~ başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Ünvanı, Adı SOYADI

İmza

Başkan

: Dr. Öğr. Üyesi Volkan AVŞAR

Üye

: Doç. Dr. Fulya BARIŞ PEKMEZCİ

Üye

: Dr. Öğr. Üyesi Mahir ÖZKAN

ETİK BEYAN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Çocukluk Yaşantılarına, Sosyal Dışlanma Ve Sosyal Görünüş Kaygılarına Göre Yordanması” adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması halinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve / veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılabilecek bir durumun ortaya çıkması halinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim.

16/07/2025

Ayşegül BOZALI

ÖN SÖZ

Günümüzde sosyal medya bağımlılığı, özellikle ergenlik dönemindeki bireyler için psikolojik, sosyal ve akademik açıdan önemli riskler barındırmakta; bireylerin ruh sağlığını, sosyal ilişkilerini ve yaşam kalitesini etkilemektedir. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığının etkenlerinin anlaşılması, önleyici ve müdahale edici çalışmalar açısından büyük önem taşımaktadır. Bu araştırmada, lise öğrencilerinin çocukluk yaşantıları, sosyal dışlanma ve sosyal görünüş kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordama düzeyini belirlemek amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın her aşamasında bilgi ve deneyimiyle yolumu aydınlatan, değerli katkıları, yapıcı eleştirileri ve yönlendirmeleriyle bana önemli bir rehberlik sunan saygıdeğer danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Volkan AVŞAR'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisinin akademik birikimi ve titiz yaklaşımı, çalışmama büyük ölçüde yön vermiştir.

Araştırmam süresince desteğini esirgemeyen ve yanımda olan aileme ve arkadaşlarıma gönülden teşekkür ederim. Onların sabrı ve sevgisi bu süreci daha güçlü bir şekilde tamamlamamı sağlamıştır.

Ayşegül BOZALI
RİZE/2025

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
ETİK BEYAN	II
ÖN SÖZ	III
İÇİNDEKİLER	IV
ÖZET	VI
ABSTRACT.....	VII
KISALTMALAR	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	IX
GİRİŞ	1
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	10
1.1. Ergenlik Dönemi Ve Özellikleri	10
1.1.1. Ergenlikte Sosyal Medya Kullanımı	10
1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	11
1.2.1. Sosyal Medya Kavramı	11
1.2.2. Sosyal Medyanın Özellikleri	14
1.2.3. Sosyal Medyanın Etkileri	15
1.2.4. Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO).....	17
1.2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı	18
1.3. Çocukluk Yaşantıları	20
1.3.1. Olumlu Çocukluk Yaşantıları	20
1.3.2. Olumsuz Çocukluk Yaşantıları	21
1.4. Sosyal Dışlanma.....	21
1.5. Sosyal Görünüş Kaygısı	23
2. YÖNTEM	27
2.1. Yöntem	27
2.1.1. Araştırmanın Modeli	27
2.1.2. Çalışma Grubu.....	27
2.1.2.1. Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri	27
2.1.3. Veri Toplama Araçları.....	30
2.1.3.1. Demografik Bilgi Formu	30

2.1.3.2. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	30
2.1.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	31
2.1.3.4. Olumsuz Çocukluk Yaşantıları Ölçeği.....	31
2.1.3.5. Sosyal Dışlanma Ölçeği.....	32
2.1.4. Verilerin Analizi	32
3. BULGULAR.....	34
3.1. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	34
3.2. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle Sosyal Dışlanma, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Çocukluk Yaşantıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	45
3.3. Lise Öğrencilerinin Sosyal Dışlanma, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Çocukluk Çağı Yaşantıları Sosyal Medya Bağımlılıklarının Yordayıcılığının İncelenmesi	47
4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	50
4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyodemografik Özellikler ile İlgili Bulguların Tartışılması.....	50
4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı İle Sosyal Dışlanma, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Çocukluk Yaşantıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması.....	62
4.3. Sosyal Dışlanma, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Çocukluk Çağı Yaşantıları Sosyal Medya Bağımlılıklarının Yordayıcılığının İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması.....	64
4.4. Sonuç.....	65
4.5.Öneriler	67
KAYNAKÇA	68
EKLER.....	88
ETİK KURUL KARARI	98

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Tez Türü : Yüksek Lisans Tezi
Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Volkan AVŞAR
Hazırlayan : Ayşegül BOZALİ
Yıl : 2025
Sayfa Sayısı : 98

ÖZET

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARININ
ÇOCUKLUK YAŞANTILARINA, SOSYAL DIŞLANMA VE SOSYAL
GÖRÜNÜŞ KAYGILARINA GÖRE YORDANMASI**

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin çocukluk yaşantıları, sosyal dışlanma ve sosyal görünüş kaygısı gibi psikososyal değişkenlerle ilişkisini incelemek ve bu değişkenlerin sosyal medya bağımlılığını yordama gücünü belirlemektir. Çalışma, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Rize il merkezinde öğrenim gören 690 lise öğrencisiyle yürütülmüştür. Veri toplama sürecinde “Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Sosyal Dışlanma Ölçeği”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Çocukluk Yaşantıları Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon ve çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Araştırma bulguları, kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yaş grupları açısından incelendiğinde, ergenliğin erken ve orta dönemindeki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı eğilimlerinin, geç ergenlik dönemindeki öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Lise türlerine göre yapılan analizler sonucunda, sosyal medya bağımlılığı düzeyinin en yüksek olduğu grubun sosyal bilimler lisesi öğrencileri olduğu; en düşük sosyal medya bağımlılığı düzeyinin ise mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencilerinde görüldüğü belirlenmiştir. Ayrıca, günlük sosyal medyada geçirilen süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki bulunmuş; kullanılan sosyal medya platformu çeşitliliğinin artmasının da bağımlılık düzeyini yükselten bir etmen olduğu belirlenmiştir.

Çoklu regresyon analizi sonucunda sosyal medya bağımlılığını en güçlü yordayan değişkenin sosyal görünüş kaygısı olduğu belirlenmiş, sosyal dışlanma ve çocukluk yaşantılarının ise sınırlı düzeyde etkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının yalnızca demografik değişkenlerle değil, aynı zamanda bireysel ve psikososyal faktörlerle de yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığına yönelik gerçekleştirilecek önleyici ve müdahale içerikli çalışmaların, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal bağlanma süreçlerini de dikkate alacak şekilde planlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, sosyal dışlanma, sosyal görünüş kaygısı, çocukluk yaşantıları, ergenlik.

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies

Department : Department of Educational Sciences
Thesis Type : Master Thesis
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Volkan AVŞAR
Author : Ayşegül BOZALI
Year : 2025
Pages : 98

ABSTRACT

**PREDICTING HIGH SCHOOL STUDENTS' SOCIAL MEDIA ADDICTION
BASED ON CHILDHOOD EXPERIENCES, SOCIAL EXCLUSION, AND
SOCIAL APPEARENCE ANXIETY**

The aim of this study is to examine the relationship between social media addiction levels of high school students and psychosocial variables such as childhood experiences, social exclusion, and social appearance anxiety and to determine the predictive power of these variables for social media addiction. The study was conducted with 690 high school students studying in the provincial center of Rize in the 2023-2024 academic year. "Social Media Addiction Scale for Adolescents", "Social Exclusion Scale", "Social Appearance Anxiety Scale" and "Childhood Experiences Scale" were used in the data collection process. T-test, one-way analysis of variance (ANOVA), correlation and multiple regression analysis were used in the analysis of the data.

The research findings revealed that female students had significantly higher social media addiction scores than male students. When examined in terms of age groups, it was determined that students in early and middle adolescence had higher social media addiction tendencies than students in late adolescence. As a result of the analyses conducted according to high school types, it was determined that the group with the highest level of social media addiction was social sciences high school students; while the lowest level of social media addiction was seen in vocational and technical Anatolian high school students. In addition, a strong positive relationship was found between the daily time spent on social media and social media addiction; it was determined that the increase in the variety of social media platforms used was also a factor that increased the level of addiction.

As a result of multiple regression analysis, it was determined that the strongest predictor of social media addiction was social appearance anxiety, while social exclusion and childhood experiences were found to have limited effects. These findings reveal that social media addiction is closely related not only to demographic variables but also to individual and psychosocial factors. In this context, it is recommended that preventive and interventional studies to be carried out on social media addiction of high school students should be planned in a way that takes into account the students' social appearance anxiety and social attachment processes.

Keywords: Social media addiction, social exclusion, social physique anxiety, childhood experiences, adolescence.

KISALTMALAR

ev.	:	eviren
ed.	:	Editr
haz.	:	Hazırlayan
No.	:	Numara
S	:	Sayı
s.	:	Sayfa
t.y.	:	Basım tarihi yok
vd.	:	Ve devamı; ve diğeri



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımı.....	28
Tablo 2. Sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre t testi sonuçları	35
Tablo 3. Sosyal medya bağımlılığının yaş gruplarına göre varyans analizi sonuçları	36
Tablo 4. Sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyine göre varyans analizi sonuçları	37
Tablo 5. Sosyal medya bağımlılığının lise türüne göre varyans analizi sonuçları	38
Tablo 6. Sosyal medya bağımlılığının günlük sosyal medyada geçirilen zamana göre varyans analizi sonuçları.....	39
Tablo 7. Sosyal medya bağımlılığının kullanılan sosyal medya uygulaması sayısına göre varyans analizi sonuçları.....	40
Tablo 8. Sosyal medya bağımlılığının anne ve babanın birliktelik durumuna göre varyans analizi sonuçları.....	41
Tablo 9. Sosyal medya bağımlılığının kardeş sayısına göre varyans analizi sonuçları	42
Tablo 10. Sosyal medya bağımlılığının arkadaş sayısına göre varyans analizi sonuçları.....	43
Tablo 11. Sosyal medya bağımlılığının anne eğitim düzeyine göre varyans analizi sonuçları.....	43
Tablo 12. Sosyal medya bağımlılığının baba eğitim düzeyine göre varyans analizi sonuçları.....	44
Tablo 13. Sosyal medya bağımlılığının fiziksel görünümünden memnuniyet düzeyine göre varyans analizi sonuçları.....	45
Tablo 14. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal dışlanma, çocukluk yaşantıları ve sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler	46
Tablo 15. Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal dışlanma, çocukluk yaşantıları ve sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanları arasındaki ilişkiler	46
Tablo 16. Sosyal medya puanlarına ilişkin regresyon analizi sonucu.....	48

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın; problemi, amacı, önemi, varsayımları ve sınırlılıkları yer almaktadır.

Problem

İnsanlar doğdukları andan itibaren varlıklarını sosyal bir ortam içinde sürdürürler. Başkalarının varlığı ve onlarla iş birliği içinde olmak, insan doğasının bir gereğidir (Erber ve Erber, 2017). İnsanlar hayatta kalmak, kendilerini geliştirmek ve çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak için diğer insanlara ihtiyaç duyarlar. Diğer insanlarla temas kurmaktan ya da iletişime geçmekten uzaklaşarak yalnızlaştıklarında sağlıklı kalmaları da zorlaşmaktadır. Sosyal izolasyonun neden olduğu yalnızlık, insanların hem fiziksel hem de ruhsal sağlıkları üzerinde çeşitli olumsuz etkilere yol açabilmekte; bu etkiler arasında depresyon belirtilerinde artış, fiziksel aktivitede azalma, yüksek kan basıncı, artan kortizol seviyesi ve bilişsel işlevlerde, özellikle IQ düzeyinde düşüş yer almaktadır (Cacioppo ve Hawkley, 2009).

Teknolojide meydana gelen hızlı gelişmeler ve değişimlerle birlikte, teknolojik aletler ve internet daha kolay ulaşılabilir hale gelerek yaygınlaşmıştır. Kolay ulaşılabilir olmasının yanı sıra her yaş grubundan insana hitap edebilecek içerikler barındırması internetin, toplumun her kesimi tarafından yaygın bir şekilde kullanmasına ve günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak görülmesine zemin hazırlamıştır (Gülteki Ayluçtarhan, 2021). Temel amacı bilgi sağlamak ve iletişim kurmak olan internet, gün içinde daha fazla zaman geçirilen ve kullanıcıların sosyalleşme ihtiyaçlarını da karşılayan bir mecra haline gelmesiyle birlikte sosyal medya uygulamaları önem kazanmaya başlamıştır. Günümüzde sosyal medya uygulamaları, insanların iletişim kurma ve sosyalleşme ihtiyaçlarını önemli ölçüde karşıladıkları bir platform haline gelmiştir (Deniz ve Gürültü, 2018). Başka bir ifadeyle sosyal medya uygulamaları, insanların kişisel veya anonim profiller oluşturarak diğer insanlarla etkileşime geçebilecekleri, fotoğraflarını, duygularını ve düşüncelerini paylaşarak beğeni alabilecekleri, benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle ilişkiler kurabilecekleri alanlardır (Griffiths, 2012; Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal medya uygulamaları insanların sosyalleşme ve etkileşim kurma ihtiyaçlarını

karşıladıkları mecralar olmanın yanı sıra bilgi edinme, oyun oynama, iletişim kurma, alışveriş yapma (Türkel ve Dilmaç, 2019), boş zamanları değerlendirme, müzik dinleme, gündemi takip etme (Doğan, 2021), mesajlaşma, fotoğraf, video çekme ve paylaşma (Bal ve Bicen, 2017) gibi amaçlarla da kullanılmaktadır.

Sosyal medyanın sağladığı imkanlar sayesinde kendini bir gruba ait hissetmek, arkadaşları tarafından kabul edilmek, problemlerinden uzaklaşmak ve kendisini daha iyi birisi olarak göstermek isteyen gençler arasında sosyal medya hızla kabul görerek yaygın olarak kullanılmaya başlamıştır (Aşantuğrul ve Çelik, 2023). Sosyal medya uygulamalarını günlük yaşamlarında en aktif şekilde kullanan bireyler lise kademesinde eğitim gören gençlerdir. Ergenlik dönemindeki gençlerin içinde bulundukları gelişim döneminin özellikleri dikkate alındığında bağımlılık davranışının oluşmasına yönelik risk içeren kritik bir evrede oldukları söylenebilir (Can vd., 2021). Sosyal medyada geçirilen süre arttıkça zaman içerisinde sosyal medya bağımlılığı gelişme riski de artmaktadır (Bilgin, 2018).

Bağımlılık; bireylerin zihinsel, bedensel ve sosyal yaşantılarını bozan olumsuz eylemlere ve sonuçlara yol açan bilişsel bir bozukluktan kaynaklanan irade zayıflığıdır (Campbell, 2003). Sosyal medya bağımlılığı ise sosyal medyanın aşırı kullanılması ile birlikte davranışsal, bilişsel ve ilişkisel alanlarda bozulmaların görülmesi, sosyal medyayı kullanmayı azaltma girişimlerinde başarısız olunması, sosyal medyayı daha fazla kullanmak için yalan söyleme, kullanırken duygu kontrolünü sağlamakta zorlanma olarak tanımlanabilir (Ünüböl ve Hızlı Sayar, 2019).

Sosyal medya bağımlılığının artmasıyla birlikte bireyin hayatı olumsuz etkilenmeye başlar ve toplumla uyum içerisinde yaşaması zorlaşabilir (Söner ve Yılmaz, 2018). Sosyal medya bağımlılığıyla birlikte bireylerin uyku kaliteleri ve benlik saygıları azalabilir; stres, depresyon ve kaygı seviyelerini artabilir (Balcı ve Baloğlu, 2018; Woods ve Scott, 2016). Bu bağımlılık ayrıca sosyal fobi ve asosyalliğe neden olabilir (Bütüner vd., 2022), öğrencilerin ödev yapma ve yaratıcı proje üretme becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir (Steyer, 2014). Bunların yanı sıra dikkat eksikliği, zaman yönetimi sağlayamama, bel ve omurga sorunları, yeme bozukluğu, akademik başarıda düşüş ve yalnızlık gibi pek çok soruna da neden olabilir (Kaya vd., 2015; Nalwa ve Anand, 2003).

Çocukluk yılları; insanların fiziksel, zihinsel, psikolojik, duygusal ve sosyal yönlerden gelişim gösterdiği en önemli dönemdir (Aydın ve Özyürek, 2024; Doğan ve Yavuz, 2020; Eryavuz, 2006). Çocukluk yıllarındaki yaşantılar, bireyin ilerleyen yaşlarındaki davranışlarını şekillendirebilmektedir (Burger, 2006; Çelikkaleli vd., 2009; Demir ve Kumcağız, 2015; Deniz, 2006; Durmuşoğlu ve Doğru, 2006). Cüceloğlu (1992) insanların davranışlarının temellerini etkileyen en önemli etkenlerden birinin kişinin çocukluktan getirdiği algılayış, duyuş, davranış ve alışkanlıkları olduğunu, insanların davranışlarını anlayabilmek için hangi aile ortamında ve nasıl bir çocukluk yaşadıklarını bilmenin önemli olduğunu vurgulamaktadır (Cüceloğlu, 1992, s.371). Diğer bir deyişle insanların tutum ve davranışlarının anlaşılabilmesi için çocukluk yaşantılarının olumlu ve olumsuz yönlerinin birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir (Bethell vd., 2019).

Olumlu çocukluk yaşantılarına örnek olarak bireyin yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişiyle güvenli bağlanması (Ainsworth vd., 1979), istikrarlı ve besleyici ilişkilere sahip olması (Sege vd., 2017), aile sağlığı, arkadaşlarıyla, okulda ve toplumda olumlu ilişkiler kurabilmesi (Bethell vd., 2019), ebeveynleriyle verimli, kaliteli ve şeffaf iletişime sahip olarak büyümesi, sosyal etkinliklere katılma imkanı bulması gösterilebilir (Bethell vd., 2019; Çiçek ve Çeri, 2021; Masoom Ali vd., 2020). Olumlu çocukluk yaşantılarının bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerinde olumlu etkileri görülmektedir. Yapılan araştırmalar olumlu çocukluk yaşantıları ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık (Çiçek, 2020; Kocatürk ve Çiçek, 2023), mutluluk (Coffey vd., 2015; Doğan ve Yavuz, 2020) ve fiziksel sağlık (Chopik ve Edelstein, 2019) arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca olumlu çocukluk yaşantıları, olumlu kişilik özellikleri geliştirmelerini sağlarken olumsuz yaşantıların olası olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir işlev görmektedir (Akpınar ve Kozan, 2019; Masoom Ali vd., 2020; Yildirim vd., 2020).

Çocuğun büyüme ve gelişmesini olumsuz yönde etkileyen veya kısıtlayan fiziksel ve psikolojik açıdan hatalı davranışlar, ihmal ve istismar gibi olayların tümü olumsuz çocukluk yaşantıları olarak adlandırılmaktadır (Akduman vd., 2005; Polat, 2001; Sofuoğlu vd., 2014; Ziyalar, 1999). Yapılan araştırmalar çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantılar ile bireyin ilerleyen yaşlarındaki kaygı (Cesur vd., 2018; Clark vd., 2010; Taner ve Bahar, 2004) ve depresyon (Kendall-Tacket, 2002;

Putnam, 2003; Sesar vd., 2010) seviyeleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu; benlik saygısı (Durmuşoğlu ve Doğru, 2006; Güneri-Yöyen, 2017) ve psikolojik iyi oluşları (Kayman vd., 2021) arasında ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Öztekin (2024) genç yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada olumlu çocukluk deneyimlerinin sosyal medya bağımlılığıyla negatif ilişkili olduğu, çocukluklarında olumlu deneyimler yaşayan bireylerin daha az sosyal medya bağımlılığı gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Chegeni vd. (2023) yaptıkları çalışmada, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının sosyal medya bağımlılığı riskini artırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazında yer alan bilgiler ve araştırma bulguları dikkate alındığında, olumsuz çocukluk yaşantılarının sosyal medya bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığı araştırılırken olumsuz çocukluk yaşantılarının araştırmaya yordayıcı değişken olarak dahil edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Ait olma ihtiyacı insanlar için temel bir yaşam motivasyonudur. İnsanlar sahip oldukları bu motivasyon kapsamında asgari düzeyde kalıcı ve olumlu ilişkiler kurmayı ve kurdukları ilişkileri sürdürmeyi isterler. İnsanların sahip oldukları bu motivasyon onların duygu, düşünce ve davranışlarını şekillenmektedir (Baumeister ve Leary 1995, s.497).

İnsanlar, başkaları tarafından dışlanıldıklarında, görmezden gelindiklerinde kendilerini kötü hisseder ve acı çekerler. Bu acı beyin tarafından fiziksel acı gibi algılanır (Eisenberger vd., 2003; MacDonald ve Leary, 2005). Diğer bir deyişle sosyal olarak dışlanılmak insanlar için katlanılması zor ve acı verici bir durumdur. Sosyal dışlanma; belirgin bir davranış veya bir açıklama olmadan bireyin grubun dışında tutulması, ilişkilerinde görmezden gelinmesi, önemsenmemesi, dışlanması ya da reddedilmesi olarak tanımlanmaktadır (Leary, 2005; Williams, 2011; Williams ve Nida, 2009). Ergenlik döneminde de sıklıkla karşılaşılan bir durum olan sosyal dışlanma, bu dönemin gelişimsel görevlerinden biri olan sağlıklı sosyal ilişkilere sahip olmanın önündeki en büyük engellerden biri olarak görülmektedir (Akın vd., 2016).

Ergenlik döneminde akran grubunun önemi ve işlevi değişerek ergenlerin duygularını ve düşüncelerini paylaştığı, sorunlarına çözüm aradığı bir ortam haline

gelmektedir. Bu akran grubuna dâhil olmak ve kabul edilmek ergenin sosyal gelişimi açısından önemlidir (Espelage, 2002, s.2). Ergenler fiziksel açıdan çekici olmama, tehlikeli davranışlarda bulunma, utangaçlık, sosyoekonomik durum, din, dil, ırk farklılığı ve ceza verme isteği gibi sebeplerle akran grupları tarafından reddedilerek sosyal olarak dışlanabilirler (Leets ve Sunwolf, 2005). Bu durum bazı olumsuz sonuçlara yol açabilir. Sosyal dışlanma, öğrencilerin eğitim öğretim hayatından uzaklaşmasına (Ersoy ve Turan 2019), depresyon, yabancılaşma, çaresizlik, değersizlik (Williams vd., 2000), yalnızlık (Mercan, 2016) ve saldırganlık (Catanese ve Tice, 2005) duygularının oluşmasına neden olabilmektedir. Sosyal çevrelerinden uzaklaşmaya başlayan ergenler zamanla bulundukları ortamlarda önemsenmezler ve yok sayılırlar. Bu durum ergenleri internete bağımlı hale getirebilir (Bağrıaçık vd., 2024). Yapılan bir araştırmada gençlerde sosyal dışlanmanın öz kontrolü zayıflatıp sosyal medya bağımlılığının oluşmasına aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kaşıkçı vd., 2021). Alanyazında yer alan araştırma bulguları dikkate alındığında, sosyal medya bağımlılığının yordanmasında sosyal dışlanmanın ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Sosyal dışlanma; bireyin ait olma, kabul görme ve anlamlı sosyal ilişkiler kurma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını zedeleyebilmektedir. Kişi, yüz yüze ilişkilerinde dışlandığını hissettiğinde, bu eksikliği gidermek amacıyla sosyal medyayı bir kaçış alanı ve telafi edici bir araç olarak kullanabilir. Ayrıca sosyal dışlanma, bireyde kaygı ve yalnızlık duygularını tetikleyerek, bu olumsuz duygulardan kaçınma eğilimini arttırabilmektedir. Böyle bir durumda sosyal medya, kişinin kendisini daha rahat ifade edebildiği, reddedilme kaygısından uzak bir “güvenli alan” olarak algılanabilmektedir. Bu eğilim aynı zamanda sosyal medya kullanımının kontrolsüz hâle gelmesine ve bağımlılık riskinin artmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığına ilişkin çalışmalarda sosyal dışlanmanın yordayıcı bir değişken olarak ele alınması önemli görülmektedir.

Ergenlik dönemi, birçok değişikliklerle beraber bedensel değişim ve gelişimin hızlı bir şekilde görülmeye başlandığı bir dönemdir. Ergenler, bedenlerindeki bu hızlı değişime uyum sağlamaya çalışırken bir yandan da bu değişimle baş etmeye çalışırlar ve bu dönemdeki en büyük meşguliyetleri bedenleri olmaktadır (Derman, 2008; İnan vd., 2018). Beğenme, beğenilme, kabul görme, bir gruba ait olma ihtiyaçlarının arttığı dolayısıyla beden imajının önem kazandığı bu dönemde ergenler

etraflarındaki insanların kendi bedenleri hakkındaki görüşlerini önemsemekte ve merak etmektedirler (Kocaman ve Kazan, 2021). Özellikle bu konuda akranlarının görüşleri önem atfetmektedir. Ergenler bu görüşler ve kendi değerlendirmeleri sonucunda, kendi beden imajlarına yönelik algıları olumsuz olursa bu durum dış görünüşleri ile ilgili bir kaygı yaşamalarına sebep olabilmektedir (Işıkol Özge, 2013). Bireylerin fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilmesi veya olumsuz bir şekilde değerlendirilme olasılığı karşısında yaşanan gerginlik ve kaygıya sosyal görünüş kaygısı denilmektedir (Hart vd., 1989). Bu kaygı boy, kilo gibi fiziksel görünümün ötesinde yüz yapısı, ten rengi, burun şekli gibi genel görünümün değerlendirilebileceği durumlarda duyulan daha genel ve kapsamlı bir kaygıdır (Hart vd., 2008).

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin sosyalleşmesini olumsuz yönde etkilemektedir (Kaplan vd., 2021). Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireyler, toplumun dayattığı güzellik ve beden ölçüsü normları sebebiyle kabul görmeyeceklerine ya da dışlanacaklarına dair olumsuz inançlar geliştirmektedir (Kocaman ve Kazan, 2021). Sosyal ortamlarda kaygı yoğunluğunun artması nedeniyle fiziksel görünümünün yeterince iyi olmadığını düşünen bireyler olumsuz değerlendirilebilecekleri ortamlara girememe ve zamanla sosyal faaliyetlerini azaltma yoluna gidebilmektedir (Çelik ve Şenay Güzel, 2018).

Soylu vd. (2017) yaptıkları çalışmada, ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin cinsiyet, okul ve spor yapma değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaştığını ortaya koymuşlardır. Özer ve Güzel (2023)'in yaptıkları araştırmada internette dört saat ve üzerinde vakit geçiren kişilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha az vakit geçiren kişilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bu çalışmada sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Erdoğan (2019) ise sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü, yüksek düzeyde ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Kocaman ve Kazan (2021) lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin instagram bağımlılıkları arttıkça, sosyal görünüş kaygılarının da arttığını tespit etmiştir. Yapılan bir diğer çalışmada Ercan (2018) geç ergenlik dönemindeki bireylerde sosyal medya kullanımı arttıkça, sosyal görünüş kaygısının arttığını tespit etmiştir. Alanyazında yer alan araştırma

bulguları incelendiğinde sosyal görünüş kaygısının sosyal medya bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olabileceği söylenebilir. Bu nedenle, elde edilecek sonuçlar üzerinde önemli etkilerinin olacağı düşünülerek araştırmaya yordayıcı değişken olarak dâhil edilmiştir.

Alanyazında sosyal dışlanma, sosyal görünüş kaygısı, çocukluk yaşantıları ve sosyal medya bağımlılığının ayrı ayrı çalışıldığı görülmektedir fakat bu dört değişken arasındaki ilişkinin birlikte ele alındığı bir araştırmayla karşılaşılmamıştır. Bu değişkenlerin birlikte ele alınması ve incelenmesinin alanyazına önemli katkı getireceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin çocukluk yaşantıları, sosyal dışlanma ve sosyal görünüş kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordama düzeylerini belirlemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları:

1.1. Cinsiyete

1.2. Yaşa

1.3. Sınıf düzeyine

1.4. Lise türüne

1.5. Günlük sosyal medyada geçirilen zamana

1.6. Kullanılan sosyal medya uygulaması sayısına

1.7. Anne-baba birliktelik durumuna

1.8. Kardeş sayısına

1.9. Arkadaş sayısına

1.10. Anne eğitim düzeyine

1.11. Baba eğitim düzeyine

1.12. Fiziksel görünümünden memnuniyete

göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile çocukluk yaşantıları, sosyal dışlanma ve sosyal görünüş kaygısı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki var mıdır?

3. Lise öğrencilerinin çocukluk yaşantıları, sosyal dışlanmaları ve sosyal görünüş kaygısı sosyal medya bağımlılıklarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Teknolojideki gelişmeler ve dijitalleşme hem günlük yaşam deneyimlerini hem de çocuk yetiştirme biçimlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle akıllı ekranların, küçük yaştaki çocukları oyalamak amacıyla kullanılması, bu araçların adeta bir çocuk bakıcısı işlevi görmesine neden olmaktadır. Bu durum, çocukların teknolojiyle daha fazla zaman geçirmelerine ve bağımlılık geliştirmelerine neden olmaktadır. Küçük yaşlardan itibaren teknoloji bağımlılığının görülmeye başlamasıyla birlikte bu sorunun erken yaşlardan başlayarak dikkate alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Her geçen gün daha fazla sayıda insan teknoloji ve internet kullanımı üzerindeki denetimini yitirerek bağımlı bireyler haline gelmektedir. Teknoloji bağımlılığına; internet, televizyon, bilgisayar oyunları, akıllı telefon, oyun konsolları ve sosyal medya bağımlılıkları örnek olarak verilebilir.

Sosyal medyanın tüm yaş grupları için sağladığı paylaşım, eğlence ve iletişim olanakları sayesinde hem kullanan kişi sayısı hem de kullanım süresi giderek artmaktadır. Lise dönemi sosyalleşme ve yakın ilişkiler kurma ihtiyacının daha fazla hissedildiği bir dönemdir. Bu dönemdeki gençler sosyalleşme ihtiyaçlarının önemli bir kısmını sosyal medya araçları üzerinden karşılamaktadır. Bu çalışmanın lise çağındaki öğrencilerle gerçekleştirilmesinin nedeni, ergenlik döneminin gelişim özelliklerinin yanı sıra akran baskısı ve etkisiyle birlikte gençlerin bağımlılık geliştirme eğilimlerinin arttığı bir dönem olmasıdır. Bu dönemde gençler, gerçek yaşamda kuramadıkları arkadaşlık ilişkilerini, sanal ortamda kendilerini olduklarından farklı şekillerde göstererek (idealize ederek) daha kolay biçimde kurabilmektedir.

Bağımlılıkla ilişkili değişkenlerin belirlenmesi ve bu değişkenlere yönelik önleyici tedbirlerin alınmasında ilgili kurumlar ile ailelere rehberlik edilmesi, gençlerin daha sağlıklı bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın Varsayımları

1. Katılımcıların ölçekleri içtenlikle cevaplandırıdıkları varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmadaki veriler kişisel bildirime dayalı ölçeklerden elde edilmiştir. Elde edilen veriler bu ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın çalışma grubu Rize ilindeki lise öğrencileri ile sınırlıdır.

Tanımlar

Sosyal Dışlanma: Herhangi bir açıklama yapılmadan ya da belirgin ve somut bir davranış olmadan bireyin içinde bulunduğu ortamlardaki arkadaş ortamı gibi gruplarda görmezden gelinmesi, önemsenmemesi, reddedilmesi ya da dışlanmasıdır.

Sosyal Görünüş Kaygısı: Bireylerin fiziksel görünüşleriyle ilgili olarak başkaları tarafından olumsuz bir şekilde değerlendirilme olasılıklarının olduğu ya da değerlendirildikleri durumlarda gerginlik yaşamalarıdır.

Sosyal Medya: Bireylerin düşüncelerini, duygularını ve yaşam kesitlerini anlık olarak paylaşabildiği, aynı zamanda başkalarıyla etkileşim kurabildiği sanal iletişim alanlarıdır.

Sosyal Medya Bağımlılığı: Bireyin sosyal medya kullanımını kontrol edememesi, günlük yaşamını aksatacak düzeyde bu platformlara zihinsel ve duygusal olarak bağlı hâle gelmesidir.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Ergenlik Dönemi ve Özellikleri

Lise yılları ergenlik dönemine denk gelmektedir. Alanyazında “adölesan” şeklinde ifade edilen ergenlik cinsiyete göre farklılık göstermekle birlikte yaklaşık olarak 10-13 yaşlarında başlayıp 20’li yaşların başlarına doğru son bulmaktadır (Siyez, 2014). Ergenlik, bireyin kimliğini oluşturmaya çalıştığı, bu bağlamda ağırlıklı olarak “*Ben kimim?*” sorusuna yanıt aradığı bir dönemdir. Bir yandan kimliğini oluşturmaya çalışan birey diğer yandan da bedeninde, duygularında ve düşüncelerinde meydana gelen değişimlere uyum sağlamaya çalışır (Çivilidağ, 2013).

Ergenlik döneminde gençlerin arkadaşlarıyla kurmuş oldukları ilişkiler ebeveynleriyle olan ilişkilerinin önüne geçer. Bu dönemde yer alan gençler bir gruba ait olma ihtiyacı hissederler. Bu sebeple arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmek isterler (Çivilidağ, 2013; Siyez, 2014). Ergenlik dönemindeki bireylerin kendilerini ifade edebilmek, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilmek, istek ve ihtiyaçlarını giderebilmek, kendi benliklerinin gizil güçlerini keşfedebilmek için akranlarına ihtiyacı bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için benzer ilgi ve yeteneklere sahip ergenler bir araya gelerek gruplar oluştururlar ve paylaşımlarda bulunurlar. Bu dönemde akran gruplarının içerisinde yer almak ve paylaşımlarda bulunmak ergenlerin kişiliklerinin oluşabilmesi ve sosyal açıdan gelişebilmeleri için gereklidir (Çivilidağ, 2013). Ergenler, dışlandıklarında veya arkadaşları tarafından küçük düşürüldüklerinde stres, kaygı, yalnızlık, kızgınlık ve öfke gibi duygular yaşayabilirler (Siyez, 2014).

1.1.1. Ergenlikte Sosyal Medya Kullanımı

Bilgisayar, bilgisayar oyunları, internet ve cep telefonu gibi teknolojik ürünler ergenlerin sosyal gelişimlerini etkileyen önemli etkenler arasında yer almaktadır. İletişimi hızlandırmak ve kolaylaştırmak amacıyla geliştirilen bu araçlar sosyal ilişkileri sanal boyuta taşımaktadır. Gerçek yaşamdaki ilişkilerden uzaklaşma riskini de beraberinde getiren bu durum aynı zamanda asosyal denilebilecek gençlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Gençler sanal ortamda kurdukları ilişkileri yan

yana geldiklerinde kuramamakta ve iletişime geçmekte zorlanmaktadır (Çivilidağ, 2013).

Teknolojik gelişmelerin hızlandığı bu dönemde ergenlerin değişen teknolojiye uyum sağlamakta yetişkinlerden daha hızlı oldukları görülmektedir (Çivilidağ, 2013). Sosyalleşme ihtiyacının daha fazla hissedildiği ergenlik döneminde bu ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla gençler arasında sosyal medya kullanımı yaygınlaşmaktadır. Sosyal medya kullanım amacı bazı ergenler için yalnızlığı seçme ve dış dünyadan soyutlanma alanı olabilirken, bazı ergenler için ise sosyalleşme, takdir görme ve takipçi kazanma arzusunun bir yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır (Hazar, 2011). Ergenin gerçek yaşamdaki çevresinde karşılaşma ihtimalinin olmadığı durumlar sosyal medya alanlarında karşılırlarına çıkabilmektedir. Aile iletişimi zayıf, iletişim sorunları yaşayan ve akademik başarısı düşük olan ergenler sosyal medya bağımlılığı açısından risk taşımaktadırlar. Bu tür özelliklere sahip olan gençlerin karşılaşabilecekleri olumsuz olay ya da durumlardan kötü yönde etkilenme ihtimalleri daha fazla olmaktadır. Bu nedenle ergenlerin sosyal medya kullanımları ve süreleri denetim altında tutulmalıdır (Abalı, 2018; Steinberg, 2007; Villegas, 2013). Uslu (2021) yaptığı çalışmayla sosyal medya bağımlılığının en yüksek görüldüğü grupların 14-18 yaşları arasındaki ergenler ile işsiz (çalışmayan) bireyler olduğu; sosyal medya kullanım süreleri arttıkça bağımlılık riskinin de arttığı sonucunu ortaya koymuştur.

Ergenlerin sosyalleşme ve yalnızlık giderme amacıyla kullandıkları sosyal medya platformlarının zamanla bağımlılığa dönüşebilmesi, onların gerçek hayattaki sosyal ilişkilerinde, psikolojik, fizyolojik ve günlük yaşam aktivitelerinde sorunlara neden olabilmektedir (Yılmaz vd., 2014). Bu da insanlarla olan ilişki ve iletişimlerinin bozulması, işlevselliklerinin azalması ve çeşitli sağlık sorunları yaşamaları gibi sonuçlar doğurabilmektedir.

1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

1.2.1. Sosyal Medya Kavramı

Günümüzde internet ve internet aracılığıyla çeşitli uygulamaların kullanılması insanların yaşamlarını alışverişten bankacılık hizmetlerine, eğitimden eğlence ve

sosyalleşmelerine kadar birçok alanda kolaylaştırmıştır. İnsanların ihtiyaçlarını internet üzerinden gidermesi bir yandan zamandan ve parada tasarruf etmelerine yol açarken diğer yandan da interneti insanlar için vazgeçilmez hale getirmiştir (Taş, 2017). İnternetin yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanması ve çeşitli sosyal medya uygulamalarının geliştirilmesiyle birlikte sosyal medya kullanımı da artmıştır (Hazar, 2011).

Geleneksel toplum yapısındaki değişimler, geniş ailelerin yerini çekirdek aile yapılarının alması, şehir hayatı düzeninin yaygınlaşması, insanların şehir hayatının şartlarına uyum sağlarken bireyselleşmelerinin artması beraberinde yalnızlaşmayı getirmiştir. Modern yaşamla birlikte gittikçe yalnızlaşmaya başlayan bireyler sosyalleşme ihtiyaçlarını, sosyal medya araçlarını kullanarak ve burada daha fazla zaman geçirerek gidermeye başlamışlardır. Artan sosyal medya kullanımı ise insanların bireyselleşmelerini ve topluma yabancılaşmalarını daha fazla artırmaktadır (Arğın, 2019).

İnsanların fotoğraf, video, müzik, düşünce ve duygularını başkalarıyla paylaşmak amacıyla kullandıkları çevrimiçi platformlara sosyal medya denilmektedir (Lai ve Turban, 2008). Köksal ve Özdemir (2013) sosyal medyayı; bireylerin kendilerinin ifade edebileceği, insanlarla iletişime geçebileceği, çeşitli konular hakkında fikirlerini beyan edebilecekleri, yorumlar yapabilecekleri web siteleri olarak tanımlamaktadır. Bu da sosyal medya platformlarının, ortak ilgi alanlarına sahip bireylerin deneyimleri hakkında konuşulabileceği ve görüşlerini çeşitli topluluklarla paylaşabileceği internet alt yapısına sahip bir teknoloji olduğunu göstermektedir (Edwarsen, 2013). Sosyal medya, popüler kültürün hızlı bir şekilde tüm dünyaya yayılmasını ve insanların dünyanın farklı noktalarındaki olaylara anında erişebilmesini sağlamaktadır (Arğın, 2019). Sosyal medyanın yer aldığı sanal ortamda paylaşılan her şey son derece hızlı ve geçicidir; bu durum içeriklerin kısa sürede eskiyip değersizleşmesine neden olmaktadır. Bu yapısı, kullanıcıların platformda daha aktif kalmasını desteklerken, bireyleri sürekli bir şekilde paylaşım yapmaya ve haber akışını takip etmeye teşvik etmektedir. Sosyal medya, gerçek dünyadaki fiziksel sınırlılıkları aşarak hız, zaman ve mekân algısının ötesine geçmektedir (Alanka ve Cezik, 2016).

We Are Social (2025)'ın “Digital 2025” raporuna göre dünyada 5,56 milyar kişi aktif olarak internet kullanmaktadır. İnterneti kullanan kişilerden 5,24 milyarı ise aktif bir şekilde sosyal medya platformlarını kullanmaktadır. Bu oranlar Türkiye özelinde incelendiğinde, 2025 yılı ocak ayı itibariyle 77,3 milyon kişinin internet kullandığı, interneti kullanan kişilerden de 58,5 milyonunun sosyal medya platformlarını kullandığı görölmektedir. İnternet kullanıcılarının sosyal medya platformalarını kullanma nedenlerine bakıldığında ilk üçte arkadaş ve aileleriyle iletişim sağlamak (%50,8), boş zamanları değerlendirmek (%39), haberleri ve gündemi takip etmek (%34,5) yer almaktadır. Sosyal medya platformlarının kullanım oranlarına bakıldığında ise ilk sırada youtube, ikinci sırada whatsapp ve üçüncü sırada instagram bulunmaktadır.

İnsanların gün içinde zamanlarının büyük çoğunluğunu harcadıkları sosyal medya hesapları, giderek hayatlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir. Sosyal medya hesapları üzerinden paylaşımlarda bulunan bireyler, sanal ortamda kendilerini yansıtmak istedikleri şekilde var olmakta ve kimliklerini arzuları doğrultusunda yansıtabilmektedirler. Bu süreçte hatalarını ve olumsuz yönlerini gizleyebilmekte, fiziksel kusurlarını çeşitli dijital araçlarla düzenleyebilmekte; aynı zamanda istedikleri kişileri takip edebilmekte ve başkaları tarafından da takip edilmektedir. Bireylerin gerçekte olduklarından farklı kimlikler oluşturabilmesine ve olmak istedikleri kişilere dönüşebilmesine imkân sağlayan sosyal medya, günlük yaşamda bireylerin tüketim alışkanlıklarını da etkilemektedir. Ne yiyeceklerinden ne giyeceklerine, hatta ne düşüneceklerine, nasıl davranacaklarına ve nasıl görüneceklerine kadar birçok konuda bireyleri yönlendiren güçlü bir etki alanına sahiptir (Alanka ve Cezik, 2016; Arğın, 2019). Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya hesapları üzerinden gerçekte kimliklerinden farklı bir benlik sergileme eğilimi gösterdikleri dikkat çekmektedir. Kendinden memnun olmayan ergenlerin kimliklerini gizleyerek ve kendilerine sanal bir kimlik yaratarak zamanla gerçekte benliklerinden uzaklaşabilmektedirler (Alanka ve Cezik, 2016). Oluşturdukları sanal kimlik ile daha çok dikkat çekme ve beğeni alma çabası içine giren ergenlerin zamanla narsistlik eğilimleri artabilmektedir (Fardouly ve Vartanian, 2016). Aynı zamanda sosyal medyada karşılaştıkları makyajlı, filtreli ve mükemmel

güzelliğe sahip görüntüler olumsuz bir beden imajı geliştirebilmelerine neden olabilmektedir (Gaffney, 2017).

1.2.2. Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medya, kullanıcıların düşüncelerini paylaştığı, ilgi alanları doğrultusunda içerikleri takip edebildiği, bilgi edindiği, çeşitli konularda tartışma imkânı veren, karşılıklı etkileşim sağlayan çevrimiçi araçlardan oluşmaktadır. Ayrıca sosyal medya ile çeşitli kurum ve kuruluşlar, geniş kitlelere hitap ederek hızlı bir şekilde mesajlarının iletilmesini sağlamaktadır (Çalışkan ve Mencik, 2015). Sosyal medyanın temel özelliği, bireylerin kendilerini internet aracılığıyla açıkça ifade etmelerine olanak tanımasıdır. Kullanıcılar, kullandıkları platformlar üzerinden kişisel profillerini oluşturarak hem diğer insanlarla etkileşime geçmekte hem de beğenilerini ifade edebilmektedir. Bu bağlamda, sosyal medyanın yaygın olarak kullanılmasının nedeni büyük ölçüde kişiye özel deneyim sunabilme kapasitesine dayanmaktadır (Hazar, 2011). Lietsala ve Sirkkunen (2008), sosyal medya platformlarının yaygın olarak kullanılmasında şu beş temel özelliğinin etkili olduğunu vurgulamaktadır:

1. *İçerik Paylaşımına Uygun Alan*: Kullanıcıların kolayca içerik paylaşabileceği bir ortam sunması.
2. *Sosyal Etkileşime Dayalı Yapı*: Platformların sosyal etkileşimi temel alması.
3. *Kapsayıcı Katılımcılık*: Kullanıcıların tüm içeriği oluşturabilmesi, paylaşabilmesi ve tartışabilmesi.
4. *Harici Ağlara Bağlantı İmkânı*: Tüm içeriklerin diğer harici ağlara bağlantı olarak verilebilmesi.
5. *Kişisel Hesaplar*: Siteye aktif olarak katılan üyelerin kendilerine ait hesaplarının olması.

Kietzmann vd. (2011) sosyal medyayı kimlik, sohbetler, paylaşım, varlık, ilişkiler, itibar ve gruplar olmak üzere yedi işlevsel bileşenden oluşan bir modelle tanımlamaktadır. Bu modelde yer alan her bir bileşen, sosyal medya kullanıcılarının deneyimlerinin farklı boyutlarını anlamaya olanak sağlamaktadır. Bu bileşenlerden ilki olan *Kimlik*, kullanıcıların sosyal medya ortamında kendilerine ait ad, yaş, cinsiyet, meslek ve konum gibi kişisel bilgileri ne ölçüde paylaştıklarını ifade

etmektedir. *Sohbetler*, kullanıcıların sosyal medya ortamında başkalarıyla kurdukları etkileşim düzeyini göstermektedir. *Paylaşım*, kullanıcıların sosyal medya ortamındaki içeriği ne düzeyde dağıttığını ve aldığını ifade etmektedir. *Varlık*, kullanıcıların sosyal medya ortamında çevrim içi olup olmadıkları ya da ne kadar erişilebilir oldukları bilgisini kapsamaktadır. *İlişkiler*, kullanıcıların başkalarıyla sohbet etme, buluşma ya da arkadaş/hayran olarak birbirlerini tanımlama düzeylerini temsil etmektedir. *İtibar*, bireylerin hem kendi konumlarını hem de diğer kullanıcıların konumunu nasıl algıladıklarını ve değerlendirdiklerini göstermektedir. Son olarak *Gruplar*, kullanıcıların çeşitli topluluklar ve alt topluluklar oluşturabilme kapasitelerini ifade etmektedir.

1.2.2. Sosyal Medyanın Etkileri

Birey, sosyal medya ile geleneksel medyanın sunduğu pasif tüketici konumundan hem üreten hem de tüketen konumuna gelmiştir. Sosyal medyanın daha çok kullanımının sağlanması için birey teşvik edilmekte ve belli motivasyon kaynakları sunulmaktadır. Bruns ve Bahnisch (2009) bireyleri sosyal medya platformlarını kullanmaya iten ve paylaşımda bulunmalarına yol açan etkenlerin şunlar olduğunu ileri sürmektedir:

- Arkadaş, tanıdık, akraba veya beğenilen, aynı ilgi alanlarına sahip kişilerle iletişimde kalma ve bağlantı kurma ihtiyacı.
- Kendi kişisel deneyimlerini ve düşüncelerini paylaşma ihtiyacı.
- Bilgiye erişme ve diğer insanlarla bilgi paylaşma.
- Benzer ilgi alanlarına sahip topluluklar oluşturma ve o topluluklara dâhil olma.
- Geniş kitleler üzerinde etkili olma, tanınma, ünlü olma isteği.
- Eğlenceli zaman geçirme imkânı sağlaması ve boş zaman aktivitesi yaratması
- Benzer problemlere sahip kişilere destek olma veya o kişilerden destek alma.
- Farkındalık yaratma, belli konular etrafında örgütlenmeyi sağlama, kamuoyu oluşturma.

Sosyal medya platformları tasarlanırken bireylerin kendini ifade etme, iletişim kurma, bilgi paylaşma, eğlence, sosyal destek gibi motivasyonları dikkate alınmaktadır. Sosyal medyada içerikler, doğrudan kullanıcılar tarafından üretilmekte ve paylaşılmaktadır. Bu da kullanıcıların aktif bir üretici konumunda olmalarını sağlamaktadır. Bu yolla kullanıcılar arasındaki etkileşim ve iş birliğinin artması teşvik edilmektedir. Üretici ve tüketici arasındaki sınır ortadan kalkarak birey hem üreten hem de tüketen konumuna gelmektedir. Sosyal medya için içerik üretimi ve dağıtımı, kolektif ve işbirlikçi bir sürece dönüşmektedir. Dünyanın her yerinden bireylerin içerik üreticisi olabilmesi için eşit koşullar sunarak demokratik bir ortam oluşturmakta ve bireylerin katılımını artırmaktadır. Benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle zaman ve mekân sınırı olmadan bir araya gelme fırsatı sağlayarak bireyin aidiyet duygusunu arttırmaktadır. Geleneksel medyanın tek yönlü boyutundan farklı olarak çok yönlü, dinamik ve etkileşimli iletişim sunmaktadır. Tüm bu nedenlerle sosyal medya, hızla benimsenmekte ve dönüştürücü bir güç haline gelmektedir (Bruns ve Bahnisch, 2009).

Sosyal medya uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte, ergenlik dönemindeki gençlerin önemli bir kısmı zamanlarının büyük bir bölümünü bu uygulamalarda geçirmektedir. Sosyal medya sayesinde, bir teknolojik aracın kullanımıyla birbirinden farklı birçok ihtiyaç karşılanabilmektedir. Örneğin kitaba ihtiyaç duymadan kitap okunabilir, televizyon olmadan dizi/film izlenebilir, telefon olmadan haberleşme sağlanabilir, dünyanın herhangi bir yerindeki bilgiye anında ulaşılabilir (Çalışkan ve Mencik, 2015).

Sosyal medya kullanımı, yüz yüze iletişimin yerini alarak geleneksel buluşmaların gerektirdiği hazırlık, ulaşım ve maliyet gibi zahmetleri ortadan kaldırmaktadır. Bu durum, ilişkilerin daha kolay kurulmasını sağlasa da herhangi bir çaba veya bedel ödemedi kurulan ya da sürdürülen iletişimin sıradanlaşmasına ve karşıdaki kişinin bir nesneye indirgenmesine yol açabilmektedir (Hazar, 2011). Bu da sosyal medya platformlarının bir yandan insanların başkalarıyla iletişim kurmalarını ve etkileşime geçmelerini kolaylaştırırken diğer yandan kurdukları ilişkilerin niteliği üzerinde olumsuz etkilerinin olabileceğini göstermektedir.

1.2.4. Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)

Sosyal gelişmeleri kaçırma korkusu, bireylerin sosyal çevrelerinde yer alan kişilerin ödüllendirici deneyimler yaşayabileceği düşüncesinden kaynaklanan yaygın ve sürekli bir endişe halidir. Bu durum, kişiyi başkalarının etkinlikleri, başarıları veya etkileşimleriyle sürekli bir bağlantı içinde kalma arayışına yönlendirmektedir (Przybylski vd., 2013). İnsanların sosyal çevrelerindeki kişilerin yaşamlarının kendi hayatlarından daha ilginç ve arzu edilir olduğu düşüncesiyle ortaya çıkan bu psikolojik durum, “bir şeyleri kaçırma korkusu” olarak adlandırılmaktadır (Buglass vd., 2017).

Güncel araştırmalar, sosyal medya platformlarının sık kullanılmasının ardındaki temel motivasyonlardan birinin FoMO olduğunu ortaya koymaktadır. Sarıtaş vd. (2024)’nin lise öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, FoMO’nun sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular daha yüksek FoMO seviyesine sahip ergenlerin aşırı sosyal medya kullanımı açısından daha büyük risk altında olabileceğini ortaya koymuştur. Casale vd. (2018), sosyal medya bağımlılığı ile FoMO arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu ve FoMO’nun hem doğrudan hem de dolaylı olarak sosyal medya bağımlılığını yordayan bir faktör olduğunu belirtmiştir. Blackwell vd. (2017) yaptıkları araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile FoMO’nun birbirlerinin güçlü yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur.

FoMO düzeyi yüksek olan bireyler için sosyal medya platformları oldukça çekicidir. Bunun temel nedeni, bu platformların başkalarının deneyimlerinden mahrum kalma kaygısını azaltmak amacıyla sürekli bağlantıda kalma imkânı sunmasıdır. Bu doğrultuda, FoMO düzeyi yüksek bireylerin sosyal medyaya daha fazla yönelmeleri beklenen bir sonuçtur (Al-Menayes, 2016). Özellikle yüksek düzeyde FoMO yaşayan bireylerde, sosyal medya bildirimleri ders çalışma süreçlerini kesintiye uğratarak akademik performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Rozgonjuk vd., 2019). Ayrıca sosyal etkinliklerden veya haberlerden geri kalma endişesi insanların hem depresyon hem de anksiyete yaşamalarına neden olabilmektedir (Kartol ve Peker, 2020). Sonuç olarak FoMO’nun insanların sosyal medya platformlarını kullanma sıklıklarını arttıran önemli bir etken olduğu söylenebilir.

1.2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık kişinin bir davranış üzerindeki kontrolünü kaybetmesi, bu davranışın hayatında baskın hale gelmesi, olumsuz etkilerine rağmen devam etmesi ve bırakıldığında yoksunluk belirtileri göstermesi ile belirgin olan bir durumdur (Andreassen vd., 2012). Sosyal medya bağımlılığı ise sosyal medya platformlarını aşırı olarak kullanma, sosyal medyada sürekli olarak çevrim içi kalma isteği duyma ve bu durumun kişinin yaşam alanlarını olumsuz yönde etkilemesi olarak tanımlanabilir (Bilgin vd., 2020). Sosyal medya bağımlılığında sosyal medya kullanımının kontrol edilememesi ve bu durumun kişinin yaşamının diğer alanlarını olumsuz etkilemesi söz konusudur.

Sosyal medya bağımlılığı; sosyal medya hesaplarını aşırı kullanma isteği duyma, bu isteği kontrol edememe, sosyal medya platformlarında aşırı zaman geçirme nedeniyle diğer aktivitelerin ihmal edilmesi ve sosyal ilişkilerin zarar görmesi gibi belirtilerle kendini göstermektedir. Sosyal medya bağımlısı bireyler, olumsuz duygularından veya günlük yaşam stresinden kaçınmak amacıyla bu platformları sıklıkla kullanabilmektedir. Bu kişiler, sosyal medya hesaplarında geçirdikleri zamanı azaltmakta veya tamamen bırakmakta zorluk çekmektedirler. Sosyal medya kullanımından uzak kaldıklarında ise gerginlik, huzursuzluk veya sinirlilik gibi yoksunluk belirtileri gösterebilmektedirler. Kullanım süreleri ve miktarları hakkında çevrelerindeki insanlara yanıltıcı beyanlarda bulunabilmektedirler (Savcı ve Aysan, 2017). Şahin ve Yağcı (2017)'ya göre sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medyada aşırı zaman geçirmesi nedeniyle kişisel, sosyal, eğitim ve mesleki sorumluluklarını aksatması sonucunda ortaya çıkan psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunlar bütünüdür. Andreassen vd. (2016) sosyal medya bağımlısı olan kişilerde şunların görülebileceğini belirtmektedir:

- Kişinin sosyal medyada geçirdiği sürenin giderek artış göstermesi
- Zihninin sürekli sosyal medya kullanımıyla meşgul olması ve kullanıma yönelik güçlü bir istek duyması
- Sosyal medya kullanımı kısıtlandığında kaygı, sinirlilik, huzursuzluk, mutsuzluk gibi yoksunluk belirtileri yaşaması
- Sosyal medyanın yoğun olarak kullanıldığı durumlarda kullanıcının ruh hâli ve duygulanımında değişiklikler meydana gelmesi

- Sosyal medya kullanımına bağılı olarak ilişkilerinde bozulma yaşaması
- Sosyal medya kullanımı bazı zamanlarda kontrol altına alınsa bile bu durumun tekrarlanması.

Sosyal medya bağımlılığına yol açan faktörler incelendiğinde, bu bağımlılığın temel nedenlerinin diğel bağımlılık türleriyle büyük ölçüde örtüştüğü görülmektedir. Sosyal ağların kontrolsüz kullanımı, özellikle genç bireyler arasında ciddi sorunlara zemin hazırlamaktadır. Bu duruma maruz kalan bireylerin, madde bağımlılığı veya diğel davranışsal bağımlılıklara sahip bireylerle benzer klinik belirtiler gösterdiği ifade edilmektedir (Echeburúa ve Corral, 2009; Kuss ve Griffiths, 2012).

Yayman (2019) tarafından yapılan araştırma, sosyal medya bağımlılığının bireyler üzerinde çok yönlü olumsuz etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı bir yandan duygusal olarak mutsuzluk, kaygı ve yalnızlık gibi duyguları arttırırken diğel yandan da kendini başkalarıyla kıyaslama eğilimini güçlendirmektedir. Sosyal ilişkileri zayıflatarak gerçek dünyadan uzaklaşmaya ve kişinin izole olmasına neden olabilmektedir. Bilişsel ve davranışsal düzeyde, zaman yönetimi sorunlarına, verimlilik düşüşüne ve akademik performansta gerilemeye yol açabilmektedir. Ayrıca uyku düzenini bozarak genel sağlık durumunu olumsuz etkileyebilmektedir. Öz saygı eksikliği ve yetersizlik hissi de bu bağımlılığın getirdiği psikolojik sorunlar arasında yer almaktadır. Fiziksel sağlık açısından, uzun süreli hareketsizlik nedeniyle obezite ve kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları gibi sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik algılarını (Özdürük, 2023), kişinin kaçınmalarını ve duygu düzenleme güçlüklerini arttırırken özerklik ve yetkinlik algılarını azaltmaktadır (Nigar, 2023).

Sosyal medya bağımlılığı, özellikle son yıllarda lise dönemindeki gençlerde önemli bir sorun alanı haline gelmiştir. Sosyal ortamlarda kendini ifade etme güçlüğü yaşayan bireylerin, internetin sunduğu sanal platformlar aracılığıyla daha rahat iletişim kurabildiği gözlemlenmektedir. Özellikle gençlerin, sosyal kaygıya neden olabilecek yüz yüze etkileşimlerden kaçınarak, sosyal ağlarda varlık göstermeye eğilimli oldukları belirtilmektedir (Morahan-Martina ve Schumacher, 2000). Bireylerin yüz yüze iletişim yerine sanal ortamları tercih etmesi, bu platformlarda daha düşük bir sosyal risk algısıyla ilişkilendirilmektedir. Bu durum, kişilerin

kendilerini daha az baskı altında ifade edebilmelerine olanak tanımaktadır (Baltacı, 2019).

1.3. Çocukluk Yaşantıları

1.3.1. Olumlu Çocukluk Yaşantıları

Bireyin çocukluk dönemindeki yaşantıları sonraki gelişim dönemlerindeki düşüncelerini ve davranışlarını etkilemektedir (Burger, 2006; Eryavuz, 2006). Çocukluk yaşantılarını temel alan çalışmalara bakıldığında, çoğunlukla odakta olumsuz çocukluk yaşantılarının yer aldığı görülmektedir. Çocukluk yıllarında olumsuz yaşantıların yaşanmaması bireyin ruh sağlığı ve iyi oluşu için tek başına yeterli değildir. Bireyin aynı zamanda yeterince olumlu yaşantılar da deneyimlemiş olması gerekmektedir. Bu nedenle, olumsuz yaşantılar kadar olumlu çocukluk yaşantılarının da araştırılması önem göstermektedir (Doğan ve Yavuz, 2020).

Bireylerin fiziksel ihtiyaçlarının karşılandığı, ebeveynlerinden şefkat ve ilgi gördükleri; sağlıklı ilişkiler kurdukları; koşulsuz kabul edildikleri, sevildikleri ve takdir edildikleri; mutlu, güvenli, destekleyici ve olumlu bir ortamda büyüdükları bir çocukluk dönemi, olumlu çocukluk yaşantılarına sahip olduklarını göstermektedir (Doğan ve Yavuz, 2020). Çocukluk dönemini mutlu bir şekilde geçiren bireyler hayata daha olumlu bakmakta ve geleceğe yönelik ümit beslemektedir (Demiriz ve Ulutaş, 2016). Başka bir ifadeyle bu yaşantılarının olumlu etkilerini ilerleyen yıllarda görmektedirler (Alshehri vd., 2020; Bethell vd., 2019; Cunha vd., 2013; Oliveira vd., 2016; Tahirovic ve Jusić, 2016).Yapılan araştırmalar olumlu çocukluk yaşantılarının depresyon (Bethell vd., 2019; Gilbert vd., 2008), yeme bozukluğu (Oliviera vd., 2016) ve ansiyete bozukluğu (Gilbert vd., 2008) ile negatif yönde; olumlu beden imajı (Oliviera vd., 2016), psikolojik sağlamlık (Çiçek, 2020; Doğan ve Yavuz, 2020; Kocatürk ve Çiçek, 2023), mutluluk (Cheng ve Furnham, 2004; Coffey vd., 2015; Doğan ve Yavuz, 2020) öz-saygı (Cheng ve Furnham, 2004; Coffey vd., 2015) ve fiziksel sağlık (Chopik ve Edelstein, 2019) ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca olumlu çocukluk yaşantılarının, olumsuz yaşantıların bireylerin yaşamlarında olabilecek olumsuz etkilerini önleyici bir işlev gördüğü de

belirtilmektedir (Akpınar ve Kozan, 2019; Masoon Ali vd., 2020; Yildirim vd., 2020).

1.3.2. Olumsuz Çocukluk Yaşantıları

Fiziksel ve duygusal açıdan olumlu bir çevrede büyüyen bireyler daha sağlıklı birer yetişkin olmaktadır. Olumsuz yaşantılar ile büyüyen bireyler, sorun oluşturan kişiler olarak toplumda yer bulmaya çalışır ve kendileri gibi sorunlu bireyler yetiştirmeleri kaçınılmaz hale gelir (Tezel, 2002). Çocuklukta maruz kalınan kötü muameleler çocuğun yaşama ilişkin algısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Çocuk istismarı bireyin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimini olumsuz yönde etkileyen yaşantılardır. Çocuğun sağlık ve güvenliğinin tehlikeye girmesi söz konusudur (Tıraşçı ve Gören, 2007). Alanyazında yapılan araştırmalar olumsuz çocukluk yaşantılarının sosyal medya bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Chegeni vd., 2023; Demir, 2021). Wang vd. (2025) ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada, sosyal medyayı bağımlılık yapıcı şekilde kullanmanın olumsuz çocukluk yaşantıları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer bir sonuca Elkin vd. (2025) ulaşmıştır. Elkin vd. (2025) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, olumsuz çocukluk yaşantıları olan öğrencilerin daha yüksek sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kimlik gelişimi ve sosyal ilişkilerin önem kazandığı ergenlik döneminde, olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip bireylerin sosyal medyaya yönelerek duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya çalışma eğilimlerinin artması ve bunun sosyal medya bağımlılığına zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir. Çocukluk deneyimleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi, sosyal medyanın artan ve potansiyel olarak zararlı kullanımına karşı ergenlik dönemine dikkat çekmekte ve erken müdahale gerekliliğine işaret etmektedir.

1.4. Sosyal Dışlanma

İnsanlar, sosyal bir gruba dâhil olabilmek için yaşamları boyunca çaba harcamaktadır. Grup yaşantısı insanın sağlığı, huzuru ve güvenliği için gereklidir (Baumeister vd., 2005). Aynı zamanda bireyin hayatta kalmasını sağlamaktadır.

Birey sosyal ilişkilere sahip olamazsa hayatta kalma içgüdüğü zarar görür (Wesselmann vd., 2012).

İnsanlar olumlu ilişkiler kurma ve sürdürme eğilimindedirler. İnsanların duygu, düşünce ve davranışlarının büyük bir çoğunluğu kişiler arası etkileşimler sonucunda oluşmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). Sosyal bir gruba dahil olma çabası bazen karşılık bulmayabilir ve birey dahil olmaya çalıştığı gruptan uzaklaştırılarak dışlanabilir. İnsanlar dışlanmayı, sorun çıkaran kişiler üzerinde kontrol biçimi olarak kullanmaktadır. Bir gruba uyum sağlayan kişi grubun kurallarına uyar ve gruba olumlu katılarda bulunur. Uyum sağlayamayan veya zayıf kişiler ise dışlanarak gruptan atılır. Bu sayede grup güçlendirilir (Wesselmann vd., 2012).

Dışlanma, bir veya daha fazla kişi tarafından görmezden gelinmek, önemsenmemek, yok sayılmaktır. Dışlanma psikolojik ihtiyaçları (ait olma, özsaygı, kontrol ve anlamlı varoluş) tehdit eder, öfke ve üzüntüyü artırır, sözel veya fiziksel şiddet içermemesine rağmen acı verir (Williams ve Nida, 2011). Olumsuz duygularla birlikte saldırgan davranışlara da neden olabilir (Diarof, 2010).

Kısa süreli dışlanma deneyimleri bireyin sevillebilirliğini, kabulünü, uyum sağlamasını ve itaat etmesini sağlayabilmektedir (Williams ve Nida, 2014). Uzun süreli dışlanma deneyimleri ise bireylerin sorunlarla başa çıkma kaynaklarını tüketebilmekte, yabancılaşma ve değersizlik hissi yaşatabilmekte ve ilerleyen dönemlerde depresyon ve intihara neden olabilmektedir (Williams ve Nida, 2011).

Akranlar tarafından sosyal kabul çocuklar için önemlidir (Sunwolf ve Leets, 2003). Sunwolf ve Leets (2004) grup reddinin, çocukluk döneminin sessiz bir sosyal stresi olduğunu ifade etmektedir. Sosyal dışlanma, ergenlik döneminde de sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Ergenlik dönemi gelişimsel görevlerinden biri sağlıklı sosyal ilişkilere sahip olmaktır. Bu sebeple ergenlik döneminde dışlanma ve reddedilme önemli sorunlara yol açabilmektedir (Akın vd., 2016).

Reddedilen çocuk ve ergenler zamanla herkesten uzaklaşarak izole bir yaşam geçirmeye başlamaktadır. Sosyal becerilerini geliştirecek fırsatı bulamayan çocuğun gelecekte antisosyal davranışlara sahip olma olasılığı artmaktadır. Akran grubundan reddedilmek sadece reddedilenler için değil bunu gözlemleyen grup üyeleri için de stres kaynağı oluşturmaktadır (Sunwolf ve Leets, 2004). Bu durum, sosyal ilişkilerin

zayıflamasına ve çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayan önemli bir risk etmeni olarak görülmektedir.

Karabulut ve Atasoy (2024) ergenlerle gerçekleştirdikleri çalışmada, sosyal dışlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit etmiştir. Yapılan diğer araştırmalar da benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal dışlanma arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Kaşıkçı, 2021; Terzioğlu ve Ayhan, 2023; Yılmaz ve Aydoğan, 2024; Yue vd., 2023). Sosyal dışlanmanın, bireylerin sosyal destek ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla sanal ortamlara yönelmelerine neden olabileceği ve bu yönelimin giderek bağımlılık riskini artırabileceği düşünülmektedir.

Sosyal dışlanma yaşayan bireylerin, yaşadıkları sıkıntıları hafifletmek amacıyla interneti aşırı kullanma eğilimlerinin daha yüksek olduğu, bu durumun zamanla bağımlılık davranışlarının gelişmesine zemin hazırlayabileceği ifade edilmektedir (Kardefelt-Winther, 2014). Özellikle ergenlik döneminde, sosyal ilişkilerin ve kimlik gelişiminin kritik öneme sahip olması, sosyal dışlanmanın etkilerini daha da derinleştirebilir. Ergenlerde gelişen bağımlılık davranışları, öz kontrol gücünde azalma, davranışsal sorunların ortaya çıkışı ve ilerlemesine yol açabilmektedir. Dolayısıyla, sosyal dışlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin incelenmesi, bu süreçleri daha iyi anlamak ve erken müdahale alanlarını belirlemek açısından önemli bir katkı sağlayabilir.

1.5. Sosyal Görünüş Kaygısı

Bireyin güvenliğini sağlamak amacıyla maruz kalınan tehdit ve tehlikeler karşısında ortaya çıkan tepkiye korku denilmektedir. Kaygı ise gerçekleşmesi muhtemel ve bireyin yaşamını tehdit edebilecek olayların veya durumların, belirsiz ve kontrol edilemez olarak algılanması sonucunda, bireyin bilişsel, fizyolojik ve davranışsal düzeyde tepki vermesi şeklinde tanımlanmaktadır (Clark ve Beck, 2011, s.5). Korku var olan somut tehdide, kaygı ise gelecekte olması beklenen duruma karşı verilen tepkidir (Şahin, 2019).

Bir eşyanın kaybolma olasılığı, fiziksel bir zarara uğrama, maddi gücünü kaybetme tehlikesi, hastalık, ölüm, sevilen kişiden ayrılma düşüncesi, sosyal dışlanma, eleştiri alma, aşağılanma ve terkedilme olasılığı kaygı üreten durumlardır

(Özakkaş, 2008). Kaygılı insanlar yaşadıkları sorunlarda kendilerini yetersiz bulurlar, umutlarını kolaylıkla yitirebilirler, kendilerini sürekli gergin ve sıkıntılı hissederler, yanlış yapmaktan korkarlar, karar vermek onlar için güçtür, geçmişte yapılan yanlışlara ve gelecekte yaşanacaklara odaklanarak kendilerine kaygı durumları yaratırlar (Gençtan, 2016).

İnsanlar genellikle kendilerine çekici gelen bireylerle iletişim kurmak istemektedir (Alemdağ ve Öncü, 2015). Bu sebeple diğer insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakmak ve daha çekici görünmek için çaba göstermektedirler (Şahin, 2018; Yousefi vd., 2009). İsteddiği etkiyi gösteremeyeceğini düşünen bireylerde ise kaygı oluşabilmektedir. Bu kaygı sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılmaktadır (Kara, 2016; Leary ve Kowalski, 1997). Bireyin fiziksel özellikleri, beden imajı ve görünüşüne dair olumsuz tutuma sahip olması ve diğer insanların kendisine olumsuz değerlendirmelerde ve eleştirilerde bulunma ihtimaline karşı yaşadığı kaygı, sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2010; Hart vd., 1989). Bireylerin kendi bedenlerine dair algılarının yanı sıra, başkaları tarafından nasıl algılandıkları da büyük önem taşımaktadır. İnsanlar, çevrelerinde olumlu bir izlenim bırakma arzusuyla davranışlarını buna göre şekillendirmektedir. Ancak, bazı kişiler bu konuda diğer insanlara kıyasla daha fazla endişe taşımaktadır (Çepikkurt ve Coşkun 2010).

Sosyal görünüş kaygısı özellikle ergenlik döneminde yoğun olarak gözlenmektedir. Bu durum, ergenliğin bedensel değişimin en hızlı yaşandığı evre olmasıyla ilişkilidir. Ergenler, akranları ve karşı cinsle etkili iletişim kurmanın ve kendilerini beğendirmenin anahtarının bedenleri olduğuna inanmaktadır (Kızılkaya ve Özkaya, 2023). Yaygınlaşan sosyal medya kullanımı, tek tip bir güzellik algısını dayatarak özellikle ergenler için çekici ve beğenilen biri olmanın önemini artırmaktadır. Fiziksel görünümü hayatın en önemli amacı gibi sunan bu platformlar, kendini yetersiz hisseden bireylerde olumsuz etkilere yol açmakta, hatta başarılı olabilecekleri diğer alanlarda bile hayal kırıklığı ve yetersizlik duygularına neden olabilmektedir (Webb ve Zimmer-Gembeck, 2014). Dolayısıyla, bu dönemde beden imajı büyük önem taşımakta; bedene yönelik olumsuz eleştiriler, ergen bireylerde sosyal görünüş kaygısının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (İnan vd., 2018; Özcan vd., 2013).

Sosyal görünüş kaygısı, bireyleri sadece psikolojik olarak değil, toplumsal ilişkileri ve akademik başarıları açısından da olumsuz etkileyebilmektedir (Doğan, 2010). Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerde titreme, huzursuzluk, çevresiyle etkileşimden kaçınma ve tekrarlayan giysi düzeltme gibi belirtiler gözlemlenebilir (Leary, 1991). Sosyal görünüş kaygısının artması sosyal etkileşimi azaltarak antisosyal davranışlar ve yeme bozukluklarına sebep olabilmektedir (Seki, 2014). Zamanla topluluk önünde konuşamama, sosyal ortamlara girememe ve evden çıkamama gibi sorunlar oluşabilmektedir (Doğan, 2009). Sosyal medya hesapları, sosyal görünüş kaygısı taşıyan bireylere, fotoğraflarını dijital araçlar aracılığıyla düzenleyerek dış görünüşlerini arzu ettikleri şekle dönüştürme ve bu şekilde paylaşma olanağı sunmaktadır. Bu olanak, bireylerin kendilerini daha rahat ve güvende hissetmelerine katkı sağlarken, sosyal medya kullanımlarının zamanla bağımlılık düzeyine ulaşmasına da zemin hazırlayabilmektedir.

Sosyal medya platformlarında, ideal beden algısına yönelik çeşitli betimlemeler ve standartlar sunulmaktadır. Sosyal medya, bireylerin yaşamında önemli bir rol üstlenirken, bu platformlarda alınan geri bildirimler kişilerin kendilerini diğer kullanıcılarla karşılaştırma eğilimini artırmaktadır (Karaman ve Arslan, 2020). Sosyal medya, bireylere istedikleri imajı oluşturma fırsatı sunmakta ve bu süreç, efektler ve filtreler gibi dijital araçlarla yapay şekilde desteklenebilmektedir. Özer ve Güzel (2023), sosyal medyada kullandıkları efektler sayesinde istedikleri dış görünümü elde eden bireylerin, bu düzenlenmiş görselleri hesaplarında paylaşarak olumlu geri bildirimler aldıkça daha fazla efekt ve filtre kullanmaya yöneldiklerini ve sosyal medyada geçirdikleri süreyi artırdıklarını belirtmiştir. Sosyal medyada geçirilen sürenin artmasının bireylerin sosyal medya bağımlılığı geliştirmelerine zemin hazırladığı söylenebilir.

Türkmen ve Arslan (2021) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin artan sosyal medya kullanımının olumsuz beden imajı ile ilişkili olduğu ve bu durumun ergenlerin sosyal medya platformlarında idealize edilmiş beden görsellerine sıklıkla maruz kalarak kendi beden algılarıyla ilgili olumsuz düşüncelerinin artmasına yol açtığı belirtilmiştir. Koç ve Duman (2020) üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımını inceledikleri çalışmada yüksek sosyal medya kullanımının, katılımcıların kendilerini daha fazla olumsuz değerlendirmelerine ve bedenleriyle ilgili endişeler

yaşamalarına neden olduğunu belirtmişlerdir. Özer ve Güzel (2023) sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki bulunduğunu tespit etmiştir. Üniversite ğrencileri ile yapılan araştırmalarda da benzer şekilde, sosyal medya kullanımının artmasının sosyal görünüş kaygısını arttırdığı ortaya konmuştur (akmak, 2018). Sosyal medyada daha fazla zaman geçiren bireylerin, bakım, güzellik ve estetik gibi paylaşımlara diğerlerinden daha yoğun şekilde maruz kaldıkları ve bunun sonucunda sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde artış yaşanabileceği düşünülmektedir.



2. YÖNTEM

2.1. Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan yöntem, veri toplama araçları ve teknikleri, verilerin analiz edilme süreci ve bu süreçte kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgilendirme yapılmıştır.

2.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada lise öğrencilerinin çocukluk yaşantılarının, sosyal dışlanmalarının ve sosyal görünüş kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordama düzeylerinin belirlenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla değişken arasında var olan değişimlerin betimlendiği ve/veya değişimin derecesinin belirlendiği araştırma modelleridir (Karasar, 2016). Araştırmanın bağımlı (yordanan) değişkeni sosyal medya bağımlılığı, bağımsız (yordayan) değişkenleri ise çocukluk yaşantıları, sosyal dışlanmaları ve sosyal görünüş kaygılarıdır.

2.1.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Rize ilinde ve ilçelerinde öğrenimine devam etmekte olan 690 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada yer alan katılımcıları belirlemek için amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir (uygun) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, mevcut durumda ulaşılması en kolay ve uygun olan birimlerin seçimine dayanmaktadır (Büyüköztürk, 2014).

2.1.2.1. Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımı

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Sınıf düzeyi	Hazırlık	31	4,5
	9. sınıf	185	26,8
	10. sınıf	202	29,3
	11. sınıf	159	23,0
	12. sınıf	113	16,4
Yaş grupları	Erinlik	58	8,4
	Orta ergenlik	578	83,8
	Geç ergenlik	54	7,8
Lise türü	Anadolu Lisesi	111	16,1
	Fen Lisesi	194	28,1
	Mesleki Teknik Anadolu Lisesi	295	42,8
	Sosyal Bilimleri Lisesi	90	13,0
Günlük sosyal medyada geçirilen zaman,	1 saatten az	44	6,4
	1-2 saat arası	148	21,4
	2-4 saat arası	262	38,0
	4-6 saat arası	144	20,9
	6 saat ve üzeri	92	13,3
Kullanılan sosyal medya uygulama sayısı	3 ve altı	140	20,3
	4-6 arası	397	57,5
	7 ve üzeri	153	22,2
Anne ve baba birliktelik durumu	Her ikisi sağ ve birlikte	620	89,9
	Her ikisi sağ ama boşanmış	45	6,5
	Anne veya babası vefat etmiş	25	3,6
Kardeş sayısı	Hiç kardeşi yok	34	4,9
	1	287	41,6
	2	240	34,8
	3 ve üzeri	129	18,7
Samimi olunan arkadaş sayısı	Hiç yok	24	3,5
	1-3 kişi	184	26,7
	4-6 kişi	191	27,7
	7 kişi ve üzeri	291	42,2
Anne eğitim durumu	İlkokul ve altı	196	28,4
	Ortaokul	133	19,3
	Lise	204	29,6
	Lisans ve üstü	157	22,8
Baba eğitim durumu	İlkokul ve altı	114	16,5
	Ortaokul	147	21,3
	Lise	238	34,5
	Lisans ve üstü	191	27,7
Fiziksel görünüm	Memnun değilim	70	10,1
	Az memnunum	145	21,0
	Memnunum	325	47,1
	Çok memnunum	150	21,7

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların yaş ortalaması 15,93 olup %60,9'u (n=420) erkek %39,1'i (n=270) ise kız öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların ağırlıklı olarak erkeklerden oluştuğu söylenebilir. Katılımcıların % 4,5'i hazırlık, %26,8'i 9. sınıf, %29,3'ü 10. sınıf, %23'ü 11. sınıf ve

%16,4'ü 12. sınıf öğrencisidir. Bu dağılım, ergenlik döneminin farklı aşamalarındaki bireylerin görüşlerini yansıtmaları açısından önemlidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş grupları, ergenlik döneminin farklı evrelerine göre incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%83,8) orta ergenlik, %8,4'ü erkenlik ve %7,8'i geç ergenlik döneminde olduğu görülmektedir. Lise türüne göre en yüksek oran %42,8 ile Mesleki Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine aittir. Bunu %28,1 ile Fen Lisesi, %16,1 ile Anadolu Lisesi ve %13 ile Sosyal Bilimler Lisesi öğrencileri izlemektedir. Bu durum, araştırmanın farklı akademik eğilimlere sahip öğrencileri kapsadığını göstermektedir. Sosyal medya kullanım alışkanlıkları incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun günde 2-4 saat arası (%38) ve 4-6 saat arası (%20,9) sosyal medyada zaman geçirdiği görülmektedir. %13,3'lük bir kesim ise 6 saat ve üzeri kullanım bildirmiştir, bu da ergenler arasında yoğun sosyal medya kullanımının yaygın olduğuna işaret etmektedir. Kullanılan sosyal medya uygulama sayısı açısından ise katılımcıların %57,5'i 4-6 uygulama kullandığını belirtirken, %22,2'si 7 ve üzeri uygulama kullandığını ifade etmiştir. Aile yapısına ilişkin veriler, katılımcıların %89,9'unun anne ve babasının birlikte yaşadığını, %6,5'inin ebeveynlerinin boşanmış olduğunu ve %3,6'sının ise anne veya babasını kaybettiğini göstermektedir. Kardeş sayısı dağılımında %41,6 ile bir kardeşe sahip olanlar en büyük grubu oluştururken, %4,9'luk bir kesimin hiç kardeşi olmadığı görülmektedir. Sosyal ilişkiler bağlamında, katılımcıların %42,2'si 7 ve üzeri samimi arkadaşına sahip olduğunu belirtirken, %3,5'i hiç samimi arkadaşı olmadığını ifade etmiştir. Buna göre, ergenlerin büyük çoğunluğunun sosyal çevrelerinde aktif olduğunu, ancak küçük bir grubun sosyal izolasyon yaşayabileceğini düşündürmektedir. Ebeveynlerin eğitim düzeyi incelendiğinde, annelerin %28,4'ü ilkököl ve altı, %29,6'sı lise, %22,8'i lisans ve üstü eğitime sahiptir. Babalarda ise bu oranlar %16,5 ilkököl ve altı, %34,5 lise ve %27,7 lisans ve üstü şeklindedir. Bu bulgular, ebeveyn eğitim düzeyinin öğrencilerin sosyokültürel çevresini şekillendirmede önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Son olarak, fiziksel görünüm memnuniyeti ile ilgili olarak, katılımcıların %47,1'i memnun olduğunu, %21,7'si çok memnun olduğunu belirtirken, %10,1'i memnun olmadığını ifade etmiştir. Bu veri, ergenlerin önemli bir kısmının beden algısı konusunda olumlu bir tutum sergilediğini, ancak yaklaşık %31,1'lik bir grubun

(az memnun + memnun değil) kısmen veya tamamen memnuniyetsizlik yaşadığını ortaya koymaktadır.

2.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılacak ölçme araçlarını geliştiren ya da uyarlayan kişilerle mail aracılığıyla iletişime geçilerek bu araçların kullanımı için gerekli izinler alınmıştır (EK 1). Ölçeklerin kullanımı ile ilgili izinler alındıktan sonra Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nden etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul onayı ile birlikte Rize İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne başvurulurak ölçme araçlarının lise öğrencileri üzerinde uygulanmasına yönelik izinler alınmıştır (EK 7). Son olarak araştırmaya katılacak öğrencilerin velileri ile iletişime geçilip izinleri alınarak ‘‘Bilgilendirilmiş Onam Formu’’ doldurtulmuştur (EK 8).

2.1.3.1. Demografik Bilgi Formu

Lise öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla demografik bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır (EK 2). Demografik bilgi formunda lise öğrencilerinin cinsiyetini, yaşını, okuduğu sınıfı, okuduğu lise türünü, kardeş sayısını, anne babanın eğitim durumunu, anne babanın birlikte veya ayrı olma durumunu, okul ortalamasını, okulda samimi olduğu arkadaş sayısını, fiziksel görünümünden memnuniyetini, hangi sosyal medya uygulamalarını kullandığını, günlük sosyal medya kullanım süresini ve sosyal medyayı kullanım amacını öğrenmek amacıyla hazırlanmış maddeler bulunmaktadır. Demografik bilgi formunda araştırmanın amacı ve kimler tarafından yürütüldüğü, verilerin gizli tutulacağı, vb. konularda bilgi verilmiştir. Aynı zamanda formda çalışmaya gönüllü katıldıklarına dair izin alınmıştır.

2.1.3.2. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)

Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği Özgenel vd. (2019) tarafından ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik geliştirilmiştir. Ölçek 9 maddeden oluşup beşli likert tipindedir. Ölçekten elde edilen puanların çalışma grubu üzerinde geçerliğinin belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Yapılan DFA sonucunda modelin ($\chi^2 = 80,7$, [df=25], $p <$

0,001, CFI = 0,96, TLI=0,94, RMSEA=0,06) iyi uyum verdiği belirlenmiştir (Browne ve Cudeck, 1993; Byrne ve Campbell, 1999; Carlbac ve Wong, 2018). Ölçekten elde edilen puanların güvenirliği Cronbach alpha katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir. Elde edilen güvenirlik değeri ($\alpha=0,79$), ölçekten elde edilen puanların yeterli güvenirliğe sahip olduğu söylenebilir (DeVellis, 2003).

2.1.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 16 maddelik, beşli likert tipinde, bir ölçektir. SGKÖ, bireylerin görünüş kaygıları ile ilgili bilişsel, duyuşsal ve davranışsal ifadelerden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek Doğan (2011) tarafından Ergenler üzerinde yeniden ölçeklenmiştir. Ölçekten elde edilen puanların çalışma grubu üzerinde geçerliğinin belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Yapılan DFA sonucunda modelin ($\chi^2 = 510$, [df=100], $p < 0,001$, CFI = 0,95, TLI=0,94, RMSEA=0,07) iyi uyum verdiği belirlenmiştir (Browne ve Cudeck, 1993; Byrne ve Campbell, 1999; Carlbac ve Wong, 2018). Ölçekten elde edilen puanların güvenirliği Cronbach alpha katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir. Elde edilen güvenirlik değeri ($\alpha=0,95$), ölçekten elde edilen puanların yeterli güvenirliğe sahip olduğu söylenebilir (DeVellis, 2003).

2.1.3.4. Çocukluk Yaşantıları Ölçeği

Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (ÇYÖ), ergen ve yetişkinlerin olumsuz çocukluk yaşantılarını ölçmek amacıyla Manap (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 12 madde, beşli likert tipinde olup aile yaşantısı, okul yaşantısı ve kişisel sosyal yaşantılar boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen puanların çalışma grubu üzerinde geçerliğinin belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Yapılan DFA sonucunda modelin ($\chi^2 = 171$, [df=51], $p < 0,001$, CFI = 0,97, TLI=0,96, RMSEA=0,06) iyi uyum verdiği belirlenmiştir (Browne ve Cudeck, 1993; Byrne ve Campbell, 1999; Carlbac ve Wong, 2018). Ölçekten elde edilen puanların güvenirliği Cronbach alpha katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir. Ölçeğin aile yaşantısı boyutuna ilişkin güvenirlik değeri $\alpha=0,89$, okul yaşantısı boyutuna

ilişkin güvenirlik değeri $\alpha=0,71$, kişisel ve sosyal yaşantılar boyutuna ilişkin güvenirlik değeri ise $\alpha=0,86$, ölçeğin tamamına ilişkin güvenirlik değeri ise $\alpha=0,76$ elde edilmiştir. Buna göre olumsuz çocukluk yaşantıları ölçeğinden elde edilen puanların yeterli güvenirliğe sahip olduğu söylenebilir (DeVellis, 2003).

2.1.3.5. Sosyal Dışlanma Ölçeği

Sosyal dışlanma ölçeği Gilman vd. (2013) tarafından geliştirilmiş ve Mercan (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek beşli likert tipinde olup dikkate almama ve dışlanma olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen puanların çalışma grubu üzerinde geçerliğinin belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Yapılan DFA sonucunda modelin ($\chi^2 = 227, [df=43, p < 0,001, CFI = 0,95, TLI=0,94, RMSEA=0,08]$) iyi uyum verdiği belirlenmiştir (Browne ve Cudeck, 1993; Byrne ve Campbell, 1999; Carlbäck ve Wong, 2018). Ölçekten elde edilen puanların güvenirliği Cronbach alpha katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir. Ölçeğin dikkate almama boyutuna ilişkin güvenirlik değeri $\alpha=0,89$, dışlanma boyutuna ilişkin güvenirlik değeri $\alpha=0,85$ elde edilmiştir. Buna göre sosyal dışlanma ölçeğinden elde edilen puanların yeterli güvenirliğe sahip olduğu söylenebilir (DeVellis, 2003).

2.1.4. Verilerin Analizi

Çalışmanın araştırma sorularını cevaplamak üzere belirli analitik süreçler izlenmiştir. Her bir araştırma sorusu kendi özelinde ele alınarak uygun analiz teknikleri belirlenmiştir. Birinci araştırma sorusunun incelenmesi kapsamında gruplar arası farklılıkların analizi yapılmıştır. Field (2018)'ın önerileri doğrultusunda, sosyal medya bağımlılık puanlarının bağımsız değişken kategorilerine göre dağılım özellikleri değerlendirilmiştir. Normal dağılım gösteren değişkenler için parametrik testler uygulanmıştır. Analizlerde, iki kategorili değişkenlerde (cinsiyet gibi) bağımsız örneklem t-testi kullanılırken, ikiden fazla kategorisi bulunan değişkenler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tercih edilmiştir. ANOVA sonuçlarında anlamlı farklılık tespit edildiğinde, varyans homojenliği durumuna göre Sidak (homojen varyanslar için) veya Games-Howell (homojen olmayan varyanslar için) post-hoc testleri uygulanmıştır. Grup büyüklüklerindeki dengesizlikler ve Sidak

testinin bu tür durumlarda güçlü performans göstermesi (Hochberg ve Tamhane, 1987; Westfall ve Young, 1993) nedeniyle ikili karşılaştırmalarda bu test yöntemi seçilmiştir.

Çalışmada kullanılan istatistiksel yöntemlerin etki büyüklükleri SPSS yazılımı aracılığıyla hesaplanmıştır. ANOVA testleri için η^2 (eta-kare) katsayısı, bağımsız örneklem t-testi için ise Cohen'in d değeri etki büyüklüğü ölçütü olarak kullanılmıştır. Cohen (1988) tarafından önerilen sınıflandırmaya göre d değeri 0,1 küçük, 0,3 orta, 0,5 ve üzeri büyük etki olarak değerlendirilmiştir. η^2 değerlerinin yorumlanmasında ise Tomczak ve Tomczak (2014)'ın belirlediği kriterler esas alınmıştır: 0,01-0,06 arası küçük etki, 0,06-0,14 arası orta etki, 0,14 ve üzeri büyük etki olarak kabul edilmiştir. Bu etki büyüklüğü ölçütleri, istatistiksel olarak anlamlı bulguların pratik önemini değerlendirebilmek açısından kritik rol oynamaktadır.

İkinci araştırma sorusunun analizinde, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal dışlanma, sosyal görünüş kaygısı ve çocukluk yaşantıları arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz öncesinde değişkenlerin dağılım özellikleri betimsel istatistiklerle kontrol edilmiş ve normal dağılım gösteren, eşit aralıklı ölçekle toplanan veriler için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyon katsayılarının yorumlanmasında Cohen (1988)'in belirlediği kriterler kullanılmıştır.

Üçüncü araştırma sorusu kapsamında ise sosyal dışlanma, sosyal görünüş kaygısı ve çocukluk yaşantılarının sosyal medya bağımlılığını ne ölçüde yordadığını incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz öncesinde gerekli varsayım kontrolleri gerçekleştirilmiş ve veri setinin regresyon analizine uygun olduğu doğrulanmıştır. Regresyon modelinin açıkladığı varyans oranı (R^2) hesaplanmış ve Cohen (1988)'in önerdiği yöntemle etki büyüklüğü (f^2) belirlenmiştir. f^2 değerlerinin yorumlanmasında 0,02-0,15 arası küçük, 0,15-0,35 arası orta, 0,35 ve üzeri ise büyük etki olarak değerlendirilmiştir.

3. BULGULAR

3.1. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Sosyal medya bağımlılığının, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan demografik faktörlere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenebilmesi için uygun istatistiksel yöntemlerin seçilmesi gerekmektedir. Bu süreçte parametrik veya parametrik olmayan testlerden hangisinin kullanılacağına karar vermek amacıyla veri setinin temel varsayımlar açısından incelenmesi önem taşımaktadır. Parametrik testlerin uygulanabilmesi için veri setinde kayıp verilerin kontrol edilmesi, uç değerlerin belirlenmesi ve normal dağılım varsayımının sağlanıp sağlanmadığının test edilmesi gereklidir.

Yapılan ön analizlerde veri setinde herhangi bir kayıp veriye rastlanmamıştır. Ardından, aykırı değerlerin tespiti için tek değişkenli analizler gerçekleştirilmiştir. Çok değişkenli analizlerin bu çalışma kapsamında kullanılmaması nedeniyle, standart z puanları üzerinden tek değişkenli aykırı değer incelemesi yapılmıştır. Standart z puanı ± 4 aralığının dışında kalan değerler veri setinden çıkarılmıştır (Field, 2018). Bu analiz sonucunda, 13 aykırı değer tespit edilerek veri setinden çıkarılmış ve analizler bu düzenlenmiş veri seti üzerinden yürütülmüştür.

Kayıp veri ve uç değer kontrollerinin ardından, normal dağılım varsayımının sağlanıp sağlanmadığını test etmek amacıyla betimsel istatistikler incelenmiştir. Bu kapsamda, merkezi eğilim ölçütleri (aritmetik ortalama, mod ve medyan) ile merkezi dağılım ölçütleri (çarpıklık ve basıklık katsayıları) değerlendirilmiştir. Merkezi eğilim ölçütlerinin birbirine yakın değerler alması ve çarpıklık ile basıklık katsayılarının ± 3 sınırları içinde kalması, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2019).

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sosyal medya bağımlılığı puanlarının, bağımsız değişkenlerin (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, lise türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kullanılan sosyal medya platformu sayısı, günlük sosyal medya kullanım süresi, anne ve babanın birliktelik durumu, kardeş sayısı, yakın arkadaş sayısı ve fiziksel görünümünden memnuniyet düzeyine) kategorilerine göre dağılımı

analiz edilmiştir. Ekler kısmında yer alan (EK 9) Tablo 1’de, sosyal medya bağımlılığı puanlarına ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur.

Tablo 1’de yer alan bulgular incelendiğinde, bağımsız değişkenlerin tüm kategorilerinde sosyal medya bağımlılığı puanlarının merkezi eğilim ölçütlerinin birbirine yakın olduğu görülmüştür. Ayrıca, çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 3 aralığında yer alması, verilerin normal dağılım gösterdiğini desteklemektedir. Dolayısıyla, bağımsız değişkenlerin her bir kategorisinde sosyal medya bağımlılığı puanlarının normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. İlgili değişkenlere yönelik detaylı incelemeler aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre incelenmesinde cinsiyet değişkeninin iki kategoriye sahip olması nedeniyle bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Tablo 2’de t testi sonucu verilmiştir.

Tablo 2. Sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre t testi sonuçları

Değişken	Kategoriler	N	Ortalama	ss.	t	Sd.	p	Cohen d
Sosyal medya bağımlılığı	Kız	271	20,97	6,34	3,811	690	<0,001	0,30
	Erkek	421	19,08	6,35				

Tablo 2 incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı puanlarının [$t(690) = 3,881, p < 0,001$] cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kızlar ve erkekler arasındaki ortalamalar incelendiğinde kızların daha yüksek sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu belirlenmiştir. Farkın anlamlılığın etki büyüklüğü ($d=0,30$) incelendiğinde orta düzeyde (Cohen, 1988) etkiye işaret etmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaş gruplarına göre incelenmesinde, yaş değişkenine ilişkin ikiden fazla kategori olması nedeniyle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizi öncesinde varyansların homojenliği testi incelenmelidir. Levene varyansların homojenliği testi sonucunda sosyal medya bağımlılığına ilişkin puanların [$F(2,689)=0,896; p=0,409$] varyanslarının homojen olduğu görülmüştür. Varyans analizi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Sosyal medya bağımlılığının yaş gruplarına göre varyans analizi sonuçları

Puanlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Post-hoc farklılıkları	Etki büyüklüğü (η^2)
Sosyal medya bağımlılığı ¹	Gruplar arası	496,058	2	248,029	6,135	0,002*	Erinlik ^a -geç ergenlik	0,017
	Gruplar içi	27855,784	689	40,429			Orta ergenlik ^a -geç ergenlik	
	Toplam	28351,842	691					

*p<0,05; ^aFarklılığın lehine olduğu grup

Tablo 3'te verilen varyans analizi sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık [$F(2,689)=6,135$ $p=0,002$] gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arası farklılıklar incelendiğinde erinlik ile geç ergenlik ve orta ergenlik ile geç ergenlik arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Buna göre, ergenlik döneminin başı olan erinlik ile orta ergenlik dönemlerindeki bireylerin geç ergenlik dönemindeki bireylere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığı göstermektedirler. Farklılığa ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde ($\eta^2 =0,017$) orta düzeyde (Tomczak ve Tomczak, 2014) etki olduğu görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının sınıf düzeyine göre incelenmesinde, sınıf düzeyi değişkenine ilişkin ikiden fazla kategori olması nedeniyle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizi öncesinde varyansların homojenliği testi incelenmelidir. Levene varyansların homojenliği testi sonucunda sosyal medya bağımlılığına ilişkin puanların [$F(4,687)=0,890$; $p=0,469$] varyanslarının homojen olduğu görülmüştür. Varyans analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyine göre varyans analizi sonuçları

Puanlar	Varyans in kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalama sı	F	p	Post-hoc farklılıkla rı	Etki büyüklü ğü (η^2)
Sosyal medya bağımlılı ğı	Gruplar arası	352,645	4	88,161	2,16 3	0,072 *	-	0,012
	Gruplar içi	27999,1 98	68 7	40,756				
	Toplam	28351,8 42	69 1					

* $p>0,05$; ^aFarklılığın lehine olduğu grup

Tablo 4'te verilen varyans analizi sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı puanlarının sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık [$F(4,687)=2,163$ $p=0,072$] göstermediği belirlenmiştir. Elde edilen etki büyüklüğü incelendiğinde ($\eta^2 =0,012$) ihmal edilebilir düzeyde (Tomczak ve Tomczak, 2014) etki olduğu görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının lise türüne göre incelenmesinde, lise türü değişkenine ilişkin ikiden fazla kategori olması nedeniyle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Levene varyansların homojenliği testi sonucunda sosyal medya bağımlılığına ilişkin puanların [$F(3,688)=0,460$; $p=0,711$] varyanslarının homojen olduğu görülmüştür. Varyans analizi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Sosyal medya bağımlılığının lise türüne göre varyans analizi sonuçları

Puanlar	Varyans in kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalama sı	F	p	Post-hoc farklılık r	Etki büyüklü ğü (η^2)
Sosyal medya bağımlılı ğı	Gruplar arası	712,664	3	237,555	5,91 3	0,000 *	Fen Lisesi ^a - Mesleki teknik Anadolu lisesi	0,025
	Gruplar içi	27639,1 79	68 8	40,173			Mesleki Teknik Anadolu Lisesi- Sosyal Bilimler Lisesi ^a	
	Toplam	28351,8 42	69 1					

*p<0,05; ^aFarklılığın lehine olduğu grup

Tablo 5'te verilen varyans analizi sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı puanlarının lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık [$F(3,688)=5,91$, $p=0,000$] gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arası farklılıklar incelendiğinde fen lisesi ile mesleki teknik Anadolu lisesi ve mesleki teknik Anadolu lisesi ile sosyal bilimler lisesi arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Buna göre, ortalamalar incelendiğinde en bağımlı grup sosyal bilimler lisesinde ($\bar{X}=21,34$) okuyan öğrenciler, sonrasında fen lisesi ($\bar{X}=20,69$) ve mesleki teknik Anadolu lisesi ($\bar{X}=18,73$) olarak sıralanmaktadır. Farklılığa ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde ($\eta^2=0,025$) orta düzeyde (Tomczak ve Tomczak, 2014) etki olduğu görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının günlük sosyal medyada geçirilen zamana göre incelenmesinde, bağımsız değişkene ilişkin ikiden fazla kategori olması nedeniyle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Levene varyansların homojenliği testi sonucunda sosyal medya bağımlılığına ilişkin puanların [$F(4,687)=6,882$; $p<0,001$] varyanslarının homojen olmadığı görülmüştür. Varyans analizi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Sosyal medya bağımlılığının günlük sosyal medyada geçirilen zamana göre varyans analizi sonuçları

Puanlar	Varyans in kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalama ası	Wle c h F	p	Post-hoc farklılıkl arı	Etki büyüklü ğü (η^2)
Sosyal medya bağımlılı ğı	Gruplar arası	5017,44 5	4	1254,361			1 saatten az ile 2 -4 saat arası ^a	
							1 saatten az ile 4-6 saat arası ^a	
							1 saatten az ile 6 saatten fazla ^a	
	Gruplar içi	23334,3 97	203,6 1	33,966	38,87 2	0,000 *	1-2 saat arası ile 2- 4 saat arası ^a	0,177
							1-2 saat arası ile 4-6 saat arası ^a	
							1 saatten az ile 6 saatten fazla ^a	
	Toplam	28351,8 42					2-4 saat arası ile 4-6 saat arası ^a	
							4-6 saat arası ile 6 saat ve üzeri ^a	

*p<0,05; ^aFarklılığın lehine olduğu grup

Tablo 6’da verilen varyans analizi sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı puanlarının günlük sosyal medyada geçirilen zamana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık [$F(4,203,61)=38,872$, $p=0,000$] gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arası farklılıklar incelendiğinde, farklılığın genel olarak günlük sosyal medya kullanım süresi fazla olanların lehine olduğu belirlenmiştir. Diğer bir deyişle

sosyal medyada günlük daha fazla zaman geçirenlerin bağımlılık puanları daha yüksektir. Elde edilen etki büyüklüğü incelendiğinde ($\eta^2 = 0,177$) yüksek düzeyde (Tomczak ve Tomczak, 2014) etki olduğu görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının kullanılan sosyal medya uygulaması sayısına göre incelenmesinde, bağımsız değişkene ilişkin ikiden fazla kategori olması nedeniyle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Levene varyansların homojenliği testi sonucunda sosyal medya bağımlılığına ilişkin puanların [$F(2,689)=3,407$; $p=0,034$] varyanslarının homojen olmadığı görülmüştür. Varyans analizi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Sosyal medya bağımlılığının kullanılan sosyal medya uygulaması sayısına göre varyans analizi sonuçları

Puanlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	Welch F	p	Post-hoc farklılıkları	Etki büyüklüğü (η^2)
Sosyal medya bağımlılığı ¹	Gruplar arası	765,879	2	382,940	8,809	0,000*	3 ve altı ile 4-6 arası ^a	0,027
	Gruplar içi	27585,963	288,5	40,038			3 ve altı ile 7 ve üzeri ^a	
	Toplam	28351,842					4-6 arası ile 7 ve üzeri ^a	

* $p < 0,05$; ^aFarklılığın lehine olduğu grup

Tablo 7’de verilen varyans analizi sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı puanlarının kullanılan sosyal medya uygulaması sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık [$F(2,288,5)=8,809$, $p=0,000$] gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arası farklılıklar incelendiğinde, farklılığın kullanılan sosyal medya uygulaması sayısı fazla olanların lehine olduğu belirlenmiştir. Diğer bir deyişle kullanılan sosyal medya uygulaması sayısı fazla olanların bağımlılık puanları daha yüksektir. Elde edilen etki büyüklüğü incelendiğinde ($\eta^2 = 0,027$) orta düzeyde (Tomczak ve Tomczak, 2014) etki olduğu görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının anne ve babanın birliktelik durumuna göre incelenmesinde, bağımsız değişkene ilişkin ikiden fazla kategori olması nedeniyle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Levene varyansların homojenliği testi sonucunda sosyal medya bağımlılığına ilişkin puanların $[F(2,689)=1,398; p=0,248]$ varyanslarının homojen olduğu görülmüştür. Varyans analizi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Sosyal medya bağımlılığının anne ve babanın birliktelik durumuna göre varyans analizi sonuçları

Puanlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	Welch F	p	Post-hoc farklılıkları	Etki büyüklüğü (η^2)
Sosyal medya bağımlılığı	Gruplar arası	5,611	2	2,806	0,068	0,934*	-	0,000
	Gruplar içi	28346,231	689	41,141				
	Toplam	28351,842	691					

* $p>0,05$

Tablo 8’de verilen varyans analizi sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı puanlarının anne ve babanın birliktelik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık $[F(2,689)=0,068, p=0,934]$ göstermediği belirlenmiştir. Elde edilen etki büyüklüğü incelendiğinde ($\eta^2 =0,000$) ihmal edilebilir düzeyde (Tomczak ve Tomczak, 2014) etki olduğu görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının kardeş sayısına göre incelenmesinde, bağımsız değişkene ilişkin ikiden fazla kategori olması nedeniyle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Levene varyansların homojenliği testi sonucunda sosyal medya bağımlılığına ilişkin puanların $[F(3,688)=0,436; p=0,727]$ varyanslarının homojen olduğu görülmüştür. Varyans analizi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 9. Sosyal medya bağımlılığının kardeş sayısına göre varyans analizi sonuçları

Puanlar	Varyans ın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalama sı	Welc h F	p	Post-hoc farklılık r	Etki büyüklü ğü (η^2)
Sosyal medya bağımlılı ğı	Gruplar arası	43,381	3	14,460				
	Gruplar içi	28308,4 61	68 8	41,146	0,351	0,788 *	-	0,002
	Toplam	28351,8 42	69 1					

*p>0,05

Tablo 9’da verilen varyans analizi sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı puanlarının kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık [$F(3,688)=0,351$, $p=0,788$] göstermediği belirlenmiştir. Elde edilen etki büyüklüğü incelendiğinde ($\eta^2 =0,002$) ihmal edilebilir düzeyde (Tomczak ve Tomczak, 2014) etki olduğu görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının arkadaş sayısına göre incelenmesinde, bağımsız değişkene ilişkin ikiden fazla kategori olması nedeniyle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Levene varyansların homojenliği testi sonucunda sosyal medya bağımlılığına ilişkin puanların [$F(3,688)=3,313$; $p=0,020$] varyanslarının homojen olmadığı görülmüştür. Varyans analizi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Sosyal medya bağımlılığının arkadaş sayısına göre varyans analizi sonuçları

Puanlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	Welch F	p	Post-hoc farklılıkları	Etki büyüklüğü (η^2)
Sosyal medya bağımlılığı	Gruplar arası	134,511	3	44,837	0,573	0,634*	-	0,005
	Gruplar içi	28217,331	102,2	41,014				
	Toplam	28351,842						

*p>0,05

Tablo 10’da verilen varyans analizi sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı puanlarının arkadaş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık [$F(3,102,2)=0,573$, $p=0,634$] göstermediği belirlenmiştir. Elde edilen etki büyüklüğü incelendiğinde ($\eta^2 =0,005$) ihmal edilebilir düzeyde (Tomczak ve Tomczak, 2014) etki olduğu görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının anne eğitim düzeyine göre incelenmesinde, bağımsız değişkene ilişkin ikiden fazla kategori olması nedeniyle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Levene varyansların homojenliği testi sonucunda sosyal medya bağımlılığına ilişkin puanların [$F(3,688)=0,427$; $p=0,733$] varyanslarının homojen olduğu görülmüştür. Varyans analizi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Sosyal medya bağımlılığının anne eğitim düzeyine göre varyans analizi sonuçları

Puanlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	Welch F	p	Post-hoc farklılıkları	Etki büyüklüğü (η^2)
Sosyal medya bağımlılığı	Gruplar arası	113,178	3	37,726	0,919	0,431*	-	0,004
	Gruplar içi	28238,665	68,8	41,045				
	Toplam	28351,842	69,1					

*p>0,05

Tablo 11’de verilen varyans analizi sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı puanlarının anne eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık [F(3,688)=0,919, p=0,431] göstermediği belirlenmiştir. Elde edilen etki büyüklüğü incelendiğinde ($\eta^2 = 0,004$) ihmal edilebilir düzeyde (Tomczak ve Tomczak, 2014) etki olduğu görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının baba eğitim düzeyine göre incelenmesinde, bağımsız değişkene ilişkin ikiden fazla kategori olması nedeniyle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Levene varyansların homojenliği testi sonucunda sosyal medya bağımlılığına ilişkin puanların [F(3,688)=3,457; p=0,016] varyanslarının homojen olmadığı görülmüştür. Varyans analizi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Sosyal medya bağımlılığının baba eğitim düzeyine göre varyans analizi sonuçları

Puanlar	Varyans in kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalama ası	Welch F	p	Post-hoc farklılık arı	Etki büyüklü ğü (η^2)
Sosyal medya bağımlılı ğı	Gruplar arası	240,448	3	80,149				
	Gruplar içi	28111,3 95	333, 5	40,860	1,94 6	0,122 *	-	0,008
	Toplam	28351,8 42						

*p>0,05

Tablo 12’de verilen varyans analizi sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı puanlarının baba eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık [F(3,333,5)=1,946, p=0,122] göstermediği belirlenmiştir. Elde edilen etki büyüklüğü incelendiğinde ($\eta^2 = 0,008$) ihmal edilebilir düzeyde (Tomczak ve Tomczak, 2014) etki olduğu görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının fiziksel görünümünden memnuniyetlerine göre incelenmesinde, bağımsız değişkene ilişkin ikiden fazla kategori olması nedeniyle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Levene varyansların homojenliği testi sonucunda sosyal medya bağımlılığına ilişkin puanların [F(3,686)=3,453; p=0,716] varyanslarının homojen olduğu görülmüştür. Varyans analizi sonuçları Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13. Sosyal medya bağımlılığının fiziksel görünümünden memnuniyet düzeyine göre varyans analizi sonuçları

Puanlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Post-hoc farklılıkları	Etki büyüklüğü (η^2)
Sosyal medya bağımlılığı	Gruplar arası	985,194	3	328,398	8,241	0,000*	Memnun değilim ^a ile memnnum	0,035
							Memnun değilim ^a ile çok memnnum	
							Az memnnum ^a ile memnnum	
							Az memnnum ^a ile çok memnnum	
	Gruplar içi	27335,235	686	39,847				
	Toplam	28320,429	689					

*p<0,05; ^aFarklılığın lehine olduğu grup

Tablo 13'te verilen varyans analizi sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı puanlarının fiziksel görünümünden memnuniyet düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık [$F(3,686)=8,241$, $p=0,000$] gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arası farklılıklar incelendiğinde, farklılığın fiziksel görünümünden daha az memnun olanların lehine olduğu belirlenmiştir. Diğer bir deyişle fiziksel görünümünden memnun olmayanların bağımlılık puanları daha yüksektir. Elde edilen etki büyüklüğü incelendiğinde ($\eta^2 =0,035$) orta düzeyde (Tomczak ve Tomczak, 2014) etki olduğu görülmüştür.

3.2. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle Çocukluk

Yaşantıları, Sosyal Dışlanma ve Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı ile çocukluk yaşantıları, sosyal dışlanma, sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesinde korelasyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Uygun korelasyon analizi tekniğinin belirlenebilmesi için ölçek puanlarının türü ve dağılımları belirlenmelidir. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal dışlanma, çocukluk yaşantıları ve sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanları eşit aralık

düzeyindedir. Ölçek puanlarına ilişkin merkezi eğilim ve merkezi değişim ölçüleri ile incelenmiştir. Tablo 14'te ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 14. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal dışlanma, çocukluk yaşantıları ve sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	N	$\bar{X}$	S.S	Medyan	Mod	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal medya bağımlılığı	692	19,82	6,40	19	17	0,602	0,113
Dikkate almama	692	8,01	3,76	7	5	1,690	2,706
Dışlama	692	18,75	5,68	19	20	-0,364	-0,324
Aile yaşantısı	692	5,95	2,93	4	4	1,678	2,394
Okul yaşantısı	692	11,08	3,91	11	12	0,119	-0,594
Kişisel/sosyal yaşantılar	692	7,13	3,71	6	34	1,513	2,026
Sosyal görünüş kaygısı	692	26,76	5,37	27	30	-0,253	0,888

Tablo 14 incelendiğinde, ölçeklere ilişkin puanların merkezi eğilim ölçülerinin birbirine yakın olduğu belirlenmiştir. Merkezi değişim ölçülerinden çarpıklık ve basıklık katsayılarının ise ± 3 aralığında (Tabachnick ve Fidell, 2019) olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara ölçeklere ilişkin puanlarının normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Ölçeklere ilişkin puanların eşit aralık ölçeği düzeyinde olması ve puanların normal dağılması nedeniyle parametrik yöntemlerden Pearson korelasyon analizi ilişkilerin belirlenmesinde kullanılmıştır (Howell, 2010). Korelasyon analizi sonuçların Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15. Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal dışlanma, çocukluk yaşantıları ve sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanları arasındaki ilişkiler

	Değişkenler	Sosyal medya bağımlılığı
Sosyal dışlanma ölçeği	Dikkate almama	0,199**
	Dışlama	-0,094*
	Aile yaşantısı	0,079*
Çocukluk yaşantıları ölçeği	Okul yaşantısı	0,071
	Kişisel/sosyal yaşantılar	0,064
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	Sosyal görünüş kaygısı	0,290**

**p<0,001; *p<0,05

Tablo 15’te verilen korelasyonlar incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal dışlanma ölçeğinin boyutları ve çocukluk yaşantıları ölçeğinin aile yaşantısı boyutu arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. En yüksek ilişki sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile sosyal medya bağımlılığı arasındadır ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ($r = 0,290$). Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal dışlanma ölçeğinin “dikkate almama” boyutu arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,199$, $p < 0,01$). Bu bulgu, bireylerin sosyal çevreleri tarafından dikkate alınmadığını hissettikçe sosyal medya kullanım düzeylerinin arttığını göstermektedir. Diğer bir deyişle, sosyal dışlanma deneyimleyen bireylerin, bu durumu telafi etmek amacıyla sosyal medyaya daha fazla yönelebileceği söylenebilir. Diğer yandan, sosyal dışlanma ölçeğinin “dışlama” boyutu ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ($r = -0,094$, $p < 0,05$). Bu sonuç, bireylerin dışlanma deneyimlerinin artmasıyla sosyal medya kullanımının azalabileceğine işaret etmektedir. Çocukluk yaşantıları ölçeği boyutlarından “aile yaşantısı” ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,079$, $p < 0,05$). Bu bulgu, çocukluk döneminde aile içinde yaşanan olumsuz deneyimlerin, ilerleyen yaşlarda sosyal medya bağımlılığına yatkınlığı artırabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, “okul yaşantısı” ($r = 0,071$) ve “kişisel/sosyal yaşantılar” ($r = 0,064$) boyutlarının sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı bir ilişki göstermediği görülmüştür. Cohen’in (1988) etki büyüklüğü sınıflandırmasına göre, çalışmada tespit edilen korelasyonlar genellikle düşük ve çok düşük düzeydedir. Bu durum, değişkenler arasındaki ilişkilerin pratik anlamda sınırlı etkilere sahip olabileceğini düşündürmektedir.

3.3. Lise Öğrencilerinin Çocukluk Yaşantıları, Sosyal Dışlanma Ve Sosyal Görünüş Kaygılarının Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordayıcılığının İncelenmesi

Sosyal dışlanma, sosyal görünüş kaygısı ve çocukluk çağı yaşantılarının sosyal medya bağımlılığını açıklama düzeyleri regresyon analizi kullanılarak belirlenmiştir. Birden fazla bağımsız değişken bulunduğu için çoklu regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Çoklu regresyon analizine geçilmeden önce bazı

varsayımların kontrol edilmesi gerekmektedir. Bunlar, normal dağılım, varyansların homojenliği, hataların ilişkisiz olması ve çoklu bağlantıdır.

Çalışmada ikinci araştırma sorusunun analizi öncesinde, korelasyon analizi için gerekli olan normal dağılım varsayımı tüm ölçek puanları için kontrol edilmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı puanlarına ilişkin varyans homojenliği varsayımı, Ekler bölümünde yer alan standartlaştırılmış regresyon tahminleri (ZPRED) ile standartlaştırılmış artıkların (ZRESID) saçılım grafiği incelenerek değerlendirilmiştir. Grafikte belirgin bir örüntü gözlemlenmemesi (Field, 2018), varyans homojenliği varsayımının karşılandığını göstermiştir. Hata terimlerinin bağımsızlığı Durbin-Watson (DW) istatistiği ile test edilmiştir. DW istatistiğinin 1,581 olarak hesaplanması (Durbin, 1951), bu değerin kabul edilen 1,5-2,5 aralığında yer alması nedeniyle hata terimlerinin birbirinden bağımsız olduğunu ortaya koymuştur. Çoklu bağlantı sorununun değerlendirilmesinde iki farklı yöntem kullanılmıştır. İlk olarak bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının 0.90'ın altında olması (Howell, 2010), ikinci olarak da varyans enflasyon faktörü (VIF) ve Tolerans değerlerinin incelenmesi yoluyla değerlendirme yapılmıştır. Analizler sonucunda en yüksek VIF değerinin 1,363, en düşük Tolerans değerinin ise 0,980 olarak bulunması (Hair vd., 2019), çalışmada çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermiştir. Tüm bu varsayım kontrollerinin ardından gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16. Sosyal medya puanlarına ilişkin regresyon analizi sonucu

	β	Standart hata	β	F	R^2	f^2
Sabit	14,032	1,525				
Dikkate almama	0,147	0,077	0,086			
Dışlama	-0,009	0,046	-0,008			
Aile yaşantısı	0,065	0,086	0,030			
Okul yaşantısı	0,120	0,060	0,073*	6,647**	0,095	0,105
Kişisel/sosyal yaşantılar	-0,085	0,073	-0,049			
Sosyal görünüş kaygısı	0,104	0,017	0,253**			

*p<0.05;**p<0.01

Tablo 16 incelendiğinde, sosyal medya bağımlılık puanları üzerine kurulan regresyon denkleminin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Modelin sosyal medya bağımlılığındaki varyansın %9,5'ini açıkladığı görülmektedir ($R^2=0,095$). Cohen (1988)'in sınıflandırmasına göre bu değer ($f^2=0,105$) orta düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Değişkenlerin yordayıcı güçleri incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısının [$t(684)=6,090$, $p<0,01$] ve okul yaşantılarının [$t(684)=1,995$, $p<0,05$] istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Özellikle sosyal görünüş kaygısındaki bir birimlik artışın, sosyal medya bağımlılık puanlarında 0,253 birimlik artışa yol açtığı söylenebilir. Bu bulgu, sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin sosyal medya kullanım düzeylerinin de arttığı şeklinde yorumlanabilir. Diğer değişkenlerden dikkate almama [$t(684)=1,905$, $p>0,05$] aile yaşantıları [$t(684)=0,761$, $p<0,05$] ve kişisel/sosyal yaşantılar [$t(684)=-1,163$, $p<0,05$] istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılar olarak bulunmamıştır. Dışlama değişkeninin ise negatif yönde ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir etkiye sahip olduğu görülmektedir [$t(684)=-0,188$, $p<0,05$]. Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığının özellikle sosyal görünüş kaygısı ve okul yaşantıları ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ancak modelin açıkladığı varyansın nispeten düşük olması (%9,5), sosyal medya bağımlılığını etkileyen başka önemli faktörlerin de var olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular, sosyal medya kullanım davranışlarının anlaşılmasında bireylerin görünüş kaygıları ve okul deneyimlerinin önemli rol oynadığını göstermektedir.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyodemografik Özellikler ile İlgili

Bulguların Tartışılması

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının, cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek için gerçekleştirilen analizler sonucunda, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığına sahip oldukları belirlenmiştir.

Araştırmanın bu bulgusu, alanyazında yer alan çalışmalarla paralellik göstermektedir. Van Den Eijnden vd. (2016)'nin yaptıkları çalışmada, ergenlik dönemindeki kızların sosyal medya kullanım düzeylerinin yüksek olduğu ve bunun bağımlılık davranışlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Savcı vd. (2017) de benzer şekilde kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Güney ve Taştepe (2020)'nin lise öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada da kız öğrencilerin sosyal medya bağımlısı olma olasılıklarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Deniz ve Gürültü (2018)'nin araştırması ise kız öğrencilerin sosyal medyaya erkek öğrencilere kıyasla daha fazla zaman geçirdiklerini göstermektedir. Twenge vd. (2019) ise son yıllarda sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin özellikle ergenlik dönemindeki kızlar arasında daha hızlı yükseldiğini rapor etmişlerdir. Yetişkinlerle yapılan bazı araştırmalar da kadınların sosyal medya kullanımına daha yatkın olduklarını ve bu nedenle kadınlarda bağımlılık risklerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Andreassen vd., 2012). Bu araştırmadan ve alanyazında yer alan çalışmalardan elde edilen bulgular, cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı açısından önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Kızlarda sosyal medya bağımlılığının daha yüksek görülmesinin nedenlerinden biri, sosyal medya platformlarının sunduğu görsel paylaşım ve sosyal etkileşim olanaklarının özellikle kızların psikososyal ihtiyaçlarına daha fazla hitap etmesi olabilir. Ayrıca, sosyal

görünüş kaygısının kızlarda daha yaygın görülmesi de bu durumu etkileyen bir başka neden olarak değerlendirilebilir (Hart vd., 1989). Sosyal görünüş kaygısına sahip kızların, sosyal medya hesaplarındaki paylaşımlarından önce çeşitli uygulama ya da programlar aracılığıyla fotoğraflarını istedikleri şekilde düzenlemeleri; bu paylaşımlarının onaylanması, beğeni alması ya da olumlu yorumlarla karşılanması, sosyal medyada daha fazla zaman geçirmelerine ve bağımlılık geliştirmelerine neden olabilir.

Alanyazında yer alan bazı çalışmalarda ise sosyal medya bağımlılığı açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (Aktan, 2018; Omay Duymaz ve Önal, 2024; Yılmazsoy ve Kahraman, 2017). Bu sonuçlar çalışmaların gerçekleştirildiği gruplardan kaynaklı olabilir. Ergenlerle yapılan çalışmalarda kızların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konurken (Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019), yetişkinlerle yapılan çalışmalarda cinsiyetler arasında sosyal medya bağımlılığı düzeyi bakımından anlamlı bir fark bulunmadığı ortaya konmuştur (Kırnap, 2021; Tutgun Ünal, 2015; Ümmet vd., 2019). Sosyal medya bağımlılığı bakımından ergenlik döneminde görülen cinsiyet farklarının yetişkinlikte görülmediğini gösteren bu sonuçlar, çalışmalardan yer alan katılımcıların yaşlarına bağlı olarak elde edilen bulguların da değişiklik gösterebileceğini düşündürmektedir.

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının, yaş gruplarına göre incelenmesi

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaş gruplarına göre farklılaşma düzeyi incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanları ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Gruplar arası farklılıklar incelendiğinde, erinlik ile geç ergenlik ve orta ergenlik ile geç ergenlik arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Buna göre, ergenlik döneminin erken evreleri olan erinlik ve orta ergenlikteki bireyler, geç ergenlik dönemindeki bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığı göstermektedirler. Bu bulgu, alanyazındaki önceki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. (Çalapkulu ve Sarı, 2022; Twenge vd., 2019; Ümmet vd., 2019). Bu bulgular sosyal medya kullanım motivasyonlarının ve dijital

alışkanlıkların yaşa göre farklılaştığını göstermektedir. Özellikle erken yaş gruplarındaki bireylerin öz-denetim becerilerinin tam olarak gelişmemiş olması bağımlılık davranışlarını artırıcı bir etken olarak değerlendirilebilir (Steinberg, 2005). Aynı zamanda ergenliğin erken evrelerinde bireylerin sosyal onay ihtiyacının, kimlik arayışının ve aidiyet duygusunun daha yoğun yaşandığı bilinmektedir (Erikson, 1968). Bu bağlamda, sosyal medya platformları genç bireyler için sosyal etkileşim, kendini ifade etme ve görünürlük kazanma gibi gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayan bir işlev görüyor olabilir. Ayrıca, teknolojideki hızlı değişimlere bağlı olarak yeni neslin küçük yaşlardan itibaren teknolojik cihazlarla iç içe olması, bu araçları daha etkin kullanmaları sonucunu doğurmuştur. Bu da gençlerin sosyal medya platformlarında hem daha fazla hem de daha aktif zaman geçirmelerine, çeşitli paylaşımlarda (örneğin fotoğraf ve yazı) bulunmalarına neden olmuştur. Sosyal medya platformlarının gençler tarafından yaygın ve yoğun kullanımının bağımlılık geliştirme riskini arttırdığı söylenebilir. Son olarak, ileri yaşlardaki bireylerin sosyal medya platformlarını ya da teknolojik aletleri kullanmayı çok iyi bilmemeleri, yaşamlarını sürdürmek için çalışmak durumunda olmaları ya da yerine getirmek zorunda oldukları çok fazla sorumluluklarının olması gibi nedenler, ileri yaşlardaki kişilerde sosyal medya bağımlılıklarının daha az görülmesinde etkili olmuş olabilir.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının sınıf düzeyine göre incelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşma düzeyi incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin, sosyal medya bağımlılığı puanları ile sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının yalnızca sınıf düzeyine bağlı olarak değişmediğini; bireylerin psikolojik eğilimleri ve sosyal çevre koşulları gibi çeşitli faktörlerin belirleyici rol oynadığını düşündürmektedir. Günümüzde sosyal medya, lise çağındaki gençler arasında oldukça yaygın bir iletişim ve etkileşim aracı hâline gelmiştir. Bu platformların kullanım düzeylerinin sınıf seviyesinden ziyade bireysel ihtiyaçlar, kişisel motivasyonlar ve çevresel etkenler gibi unsurlarla şekillendiği söylenebilir.

Araştırmanın bu bulgusu, alanyazında yer alan araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Akdemir, 2013; Atalay, 2014; Deniz ve Gürültü, 2018;

Hazar, 2011). Kuss ve Griffiths (2015) sosyal medya bağımlılığında sınıf seviyesi ya da eğitim kademesinden daha çok bireysel psikolojik yapıların ve dijital platformlarla kurulan etkileşim biçimlerinin etkili olduğunu vurgulamaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda sınıf düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde doğrudan belirleyici etkisinin olmadığı ifade edilebilir.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının lise türüne göre incelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının lise türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları ile lise türü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının en yüksek olduğu; bunu fen lisesi ve mesleki teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin izlediği görülmüştür. Sosyal bilimler lisesi ile mesleki teknik Anadolu lisesi ve fen lisesi ile mesleki teknik Anadolu lisesi arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olması, dikkat çekici bir bulgudur.

Alanyazında genellikle mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin daha düşük akademik motivasyona sahip oldukları ve zamanlarını çoğunlukla dijital ortamlarda geçirdikleri için sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Livingstone ve Helsper, 2007). Bu çalışmada elde edilen bulgular, sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin en yüksek bağımlılık düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Bu durum, sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin daha ilişkisel ve paylaşım odaklı bir profil sergilemelerinden kaynaklanıyor olabilir. Bu öğrenciler, sosyal medya platformlarını bir sosyalleşme ve kendini ifade etme aracı olarak daha sık kullanabilirler. Ayrıca sosyal bilimler lisesinde eğitimin ağırlıklı olarak sözel derslerden oluşması, bu okullarda eğitim gören öğrencileri sosyal medya platformlarında içerik üretmeye, paylaşımlarda bulunmaya ve sosyal etkileşim kurmaya daha yatkın hale getirebilir. Bu da zamanla öğrencilerin sosyal medya kullanımlarının bağımlılık düzeyine varabilecek bir alışkanlığa dönüşmesine neden olabilir. Son olarak, bu liselerdeki akran gruplarının sosyal medya kullanımlarının yüksek olması, bireylerin de buna uyum sağlama eğilimini artırabilir.

Sosyal medya bağımlılığı bakımından fen lisesi öğrencilerinin ikinci sırada yer alması, alanyazında yer alan bir çalışmadan elde edilen sonuçlarla farklılık göstermektedir. Dal ve Gök (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, fen lisesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımlarının bağımlılık oluşturduğunun farkında oldukları ve sosyal medya kullanımları yaşamlarını olumsuz etkilemeye başladığında bunu kontrol altına alabildikleri belirtilmiştir. Bu çalışmanın bulgularının Dal ve Gök (2024)'ün araştırma sonuçlarından farklılık göstermesi, her iki çalışmanın yöntemsel özelliklerinden kaynaklı olabilir. Nitekim Dal ve Gök (2024), araştırma bulgularını yalnızca sekiz öğrenciyle gerçekleştirdikleri odak grup görüşmeleri yoluyla elde etmiştir. Bu durum her iki çalışmada ulaşılan sonuçlardaki farklılığın temel nedenlerinden biri olarak değerlendirilebilir. Öte yandan, fen lisesi öğrencilerinin dijital araçları bilgi edinme, çevrimiçi eğitim, grup çalışmaları ve sosyal iletişim gibi amaçlarla etkin bir şekilde kullanmaları, onları sosyal medya bağımlılığına açık hale getiriyor olabilir.

Alanyazında yer alan bazı çalışmalar, lise türünün sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu ve meslek lisesi öğrencilerinin Anadolu lisesi öğrencilerine göre daha yüksek bağımlılık düzeylerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Göksu ve Gültekin, 2023). Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) ise imam hatip lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, diğer lise türlerinde (Anadolu, sosyal bilimler, mesleki ve teknik Anadolu lisesi) öğrenim gören öğrencilerin bağımlılık düzeylerinden daha düşük olduğunu bildirmiştir. Bir başka çalışmada ise lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının, lise türüne göre sadece “çatışma” alt boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bir diğer ifadeyle öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanları, “çatışma” alt boyutu dışında, öğrencilerin devam ettikleri lise türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Buna göre sosyal medya bağımlılığı “çatışma” alt boyutunda mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin puanlarının, Anadolu imam hatip lisesi öğrencilerinin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Deniz ve Gürültü, 2018). Araştırmaların çalışma gruplarında yer alan lise türlerinin sınırlı olması hem bu çalışmadan hem de diğer çalışmalardan elde edilen bulguların farklılık göstermesinde etkili olabilir.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının günlük sosyal medyada geçirilen zamana göre incelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının sosyal medyada geçirilen süreye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları ile sosyal medyada geçirdikleri süre arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Sosyal medyada geçirilen süre arttıkça bağımlılık puanlarının da yükseldiği görülmüştür. Bu bulgu, sosyal medyada geçirilen sürenin sosyal medya bağımlılığının önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın bu bulgusu, mevcut alanyazın ve önceki çalışma sonuçlarıyla uyum göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığının gelişiminde günlük kullanım sıklığının ve süresinin kritik bir rol oynadığı (Kuss ve Griffiths, 2011), sosyal medya platformlarında geçirilen sürenin artmasının bağımlılık davranışlarını artırdığı ve bu durumun psikolojik işlevselliği olumsuz etkileyebileceği vurgulanmaktadır (Andreassen vd., 2016). Nitekim Çalapkulu ve Sarı (2022), sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Deniz ve Gürültü (2018) ile Ergenç (2011)'in yaptıkları çalışmalarda ise bu araştırmada olduğu gibi lise öğrencilerinin internette geçirdikleri süre arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür. Son olarak Savcı vd. (2017) tarafından yürütülen araştırmada sosyal medyada geçirilen sürenin, bağımlılık düzeyinin en güçlü yordayıcılarından biri olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgular, öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri sürenin artmasının bağımlılık riskini yükselttiğini ve bunun zaman yönetimi becerilerinin yanı sıra psikolojik ve sosyal işlevsellik üzerinde de olumsuz yansımaları olabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, genç bireylerin sosyal medya kullanım sürelerini azaltmaya yönelik önleyici programların geliştirilmesi, dijital okuryazarlıklarının artırılması, sosyalleşme ihtiyaçlarını çevrimdışı etkileşimlerle karşılamalarının desteklenmesi sosyal medya bağımlılığı risklerinin azaltılmasına yönelik etkili stratejiler olarak değerlendirilebilir.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının kullanılan sosyal medya uygulaması sayısına göre incelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının kullanılan sosyal medya uygulaması sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının kullandıkları sosyal medya uygulaması sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kullanılan sosyal medya uygulaması sayısı arttıkça sosyal medya bağımlılığı puanlarında da anlamlı bir artış gözlenmiştir. Bu bulgu, birden fazla sosyal medya platformunu aktif olarak kullanan bireylerin çevrim içi ortamda daha fazla zaman geçirdiklerini, sürekli bildirim alma, farklı platformlara içerik üretme ve etkileşimde bulunma gibi davranış örüntülerinin bağımlılık riskini artırdığını düşündürmektedir.

Bu bulgu, alanyazında yer alan bilgilerle ve araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Çam ve İşbulan (2012), kullanılan sosyal medya platformlarının sayısal çeşitliliğinin fazla olmasının kullanıcıların bağımlılık riskini arttırabileceğini ifade etmektedir. Savcı vd. (2017) ise gençlerin birden fazla sosyal medya platformunu kullanmalarının sosyal medya bağımlılığı düzeylerini anlamlı şekilde artırdığını belirlemiştir. Kuss ve Griffiths (2015), farklı sosyal medya platformlarına yönelimin bireylerin çevrim içi dikkatlerinin bölünmesine, dijital uyarılma düzeyinin artmasına ve sonuç olarak bağımlılık davranışının pekişmesine neden olduğunu ifade etmişlerdir. Van Den Eijnden vd. (2016) de çoklu sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki saptamıştır. Bu bulgu, alanyazında yer alan bilgilerle ve önceki araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, kullanılan sosyal medya platformu sayısına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir (Başbayram, 2021). Kullanılan sosyal medya platformlarının sayısının artması kullanıcıların sosyal medya bağımlılığı riskini anlamlı şekilde arttırmaktadır (Çam ve İşbulan, 2012; Savcı vd., 2017; Van Den Eijnden vd., 2016). Kuss ve Griffiths (2015) kullanılan sosyal medya platformlarının sayısının artmasının bireylerin çevrimiçi dikkatlerinin bölünmesine ve dijital uyarılma düzeylerinin artmasına neden olarak bağımlılıklarının pekişmesine neden olabileceğini ileri sürmektedir. Sosyal medya platformları farklı işlevlere sahiptir.

Örneğin, bazı platformlar görsel içerik paylaşımı üzerine kuruluyken (İnstagram, TikTok) bazılarının odağı ise yazılı paylaşımlar ya da haber akışı üzerinedir (Twitter/X, Facebook). Bu çeşitlilik, bireyleri birden fazla uygulamayı kullanmaya yönlendirmektedir. Bu durumun hem sosyal medya platformlarında geçirilen süreyi hem de sosyal onay ihtiyacını artırarak bağımlılık riskini tetiklediği söylenebilir. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik müdahalelerde yalnızca kullanım süresi değil, kullanılan sosyal medya platformlarının çeşitliliği de göz önünde bulundurulmalıdır. Dijital medya okuryazarlığı, uygulama sayısını azaltma, dijital detoks stratejileri gibi yaklaşımlar, sosyal medya bağımlılığı riskini düşürmek için etkili olabilir.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının anne ve babanın birliktelik durumuna göre incelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının anne baba birliktelik durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin anne ve babalarının birlikte ya da ayrı yaşayıp yaşamadığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Araştırmanın bu bulgusu, alanyazında yer alan araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Aksak, 2017; Bilginer, 2020; Cavga 2019). Lauricella vd. (2015), anne-baba birliktelik durumunun dijital medya kullanım alışkanlıkları üzerinde tek başına belirleyici olmadığını, anne-baba tutumlarının ve sosyal medya rehberliklerinin çok daha önemli olduğunu vurgulamaktadır. Nitekim Balcı ve Gülnar (2009) yaptıkları çalışmayla, gençlerin sosyal medya kullanım biçimlerinin aile yapısından çok bireysel ihtiyaçlara ve akran etkisine dayandığını ortaya koymuştur. Davis (2013) ise aile yapısındaki değişkenliğin sosyal medya bağımlılığı üzerinde dolaylı etkiler oluşturabileceğini ancak doğrudan anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığını ifade etmektedir. Ergenlik dönemi içerisinde yer alan lise yıllarında anne babanın birlikteliklerini sonlandırması çeşitli sorunlara neden olabilir. Bu süreçte ergenlerin alışık oldukları düzenlerinin bozulması, aile dinamiklerinin sarsılması, anne-baba arasındaki çatışmalara tanıklık etmeleri, duygusal olarak güvende hissetme ihtiyaçlarının zedelenmesi ve içinde bulundukları durumdan kurtulma istekleri bazı bağımlılık davranışlarının ortaya çıkmasına zemin

hazırlayabilir. Bununla birlikte, çalışma grubunda yer alan lise öğrencilerinin büyük çoğunluğunun anne babalarının birlikte olması, bu tür farklılıkların ortaya çıkmamasında etkili bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca bu sonuçlar, sosyal medya bağımlılığı üzerinde aile yapısının biçimsel durumundan çok işlevsel boyutunun etkili olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle, ebeveynlerin evli veya boşanmış olmasından ziyade, çocuğa sağlanan duygusal destek, ebeveyn denetimi, iletişim kalitesi ve psikolojik yakınlık düzeyleri dijital medya kullanım davranışlarını daha fazla etkilediğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, anne-baba birliktelik durumunun tek başına sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir belirleyici olmadığı ifade edilebilir. Nitelikli anne-baba ve çocuk ilişkileri, sağlıklı iletişim ve sosyal medya konusunda bilinçli rehberlik sağlandığında, çocukların medya kullanımı daha kontrollü ve dengeli olabilmektedir. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede aile yapısının şekli kadar içeriğinin ve niteliğinin de dikkate alınmasının önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşma düzeyi incelenmesi

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu sonuç, sosyal medya bağımlılığı gibi bireysel bir davranışın ailesel yapısal özelliklerden çok, bireyin psikososyal ihtiyaçları ve sosyal medya ile kurduğu ilişki biçimi ile bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın bu bulgusu, alanyazında yer alan bazı araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Atlı vd., 2021; Cavga, 2019). Ayrıca yapılan çalışmalar, kardeş sayısının yalnızca sosyal medya değil; akıllı telefon, dijital oyun ve internet gibi diğer dijital bağımlılık türleri açısından da anlamlı bir fark oluşturmadığını ortaya koymaktadır (Aydoğdu, 2018; Cuma, 2020; Doğan, 2013; Doyaroğlu ve Noyan, 2023; Küçük ve Çakır, 2020; Petek, 2024).

Bununla birlikte, alanyazında kardeş sayısı ile ilgili olarak bu çalışmanın bulgularından farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin,

Altınok (2021) kardeş sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmada, kardeş sayısı az olan bireylerin sosyal medya kullanımına daha fazla yöneldiği; kardeş sayısı fazla olan bireylerin ise geleneksel oyunlarla vakit geçirdikleri için sosyal medya kullanımının daha düşük olduğu ve buna bağlı olarak bağımlılık düzeylerinin farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. Öte yandan, Gunuc ve Dogan (2013) ise kardeş sayısı arttıkça bireyin algıladığı sosyal desteğin azaldığını ve buna bağlı olarak dijital bağımlılık düzeyinin arttığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığı üzerinde kardeş sayısından çok bireyin kendisini ve içinde bulunduğu durumu nasıl algıladığının daha etkili olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim Türkel ve Dilmaç (2019) bireylerin yalnızlık algıları arttıkça sosyal medya kullanım düzeylerinin ve buna bağlı olarak bağımlılıklarının da arttığını ortaya koymuşlardır. Sonuç olarak sosyal medya bağımlılığı daha çok bireyin sosyal onay ihtiyacı, yalnızlık algısı, benlik saygısı düzeyi ve psikolojik iyi oluşu ile ilişkili bir davranış örüntüsü olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle bireyin kardeş sayısından çok, ailesiyle kurduğu bağın niteliği, akran ilişkilerinin kalitesi ve öz-denetim becerileri gibi faktörler bağımlılıkla daha güçlü ilişkiler göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının arkadaş sayısına göre farklılaşma düzeyi incelenmesi

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının arkadaş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının arkadaş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığının yalnızca sosyal çevrenin niceliğinden ziyade, bireyin bu çevreyle kurduğu ilişkinin niteliği ve psikolojik doyum düzeyiyle daha fazla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Sosyal medya ortamlarında arkadaş sayısı, bireyin çevrimiçi platformlardaki görünürlüğünü arttırsa da bu sayı bireyin gerçek sosyal destek düzeyini tam olarak yansıtmayabilir. Nitekim Odacı ve Kalkan (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkide, arkadaş sayısından ziyade algılanan sosyal destek düzeyinin

belirleyici olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Andreassen vd. (2016) de sosyal medya bağımlılığının daha çok bireyin yalnızlık duygusu, sosyal karşılaştırma eğilimi ve benlik değeri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kayri vd. (2014) ise algılanan sosyal destek ile problemlili internet kullanımı arasında ilişki olduğunu, algılanan sosyal destek azaldıkça internet bağımlılığının arttığını ve internet bağımlılığı arttıkça algılanan sosyal desteğin azaldığını belirtmiştir. Bu bulgular, arkadaş sayısının çok olmasının her zaman güçlü sosyal bağlar anlamına gelmediğini, dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı açısından da tek başına belirleyici bir faktör olamayacağını göstermektedir. Özellikle genç bireylerin dijital platformlarda çok sayıda arkadaşlarının olması, onların daha az bağımlı olacağı anlamına gelmemektedir. Bu noktada sosyal ilişkilerin derinliğinin ve doyuruculuğunun daha belirleyici olduğu söylenebilir.

Bu bulgular, yüksek arkadaş sayısının her zaman güçlü sosyal bağlar anlamına gelmediğini ve dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı açısından tek başına belirleyici bir faktör olamayacağını göstermektedir. Özellikle genç bireylerin dijital platformlarda çok sayıda arkadaşlarının bulunması, onların daha az bağımlı olacakları anlamına gelmemekte; bu noktada sosyal ilişkilerin derinliği ve doyuruculuğu daha belirleyici bir rol oynamaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının anne- baba eğitim düzeyine göre incelenmesi

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının anne-babalarının eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının anne-babalarının eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, sosyal medya kullanımının yalnızca anne-baba eğitim düzeyinden ziyade bireysel ve çevresel faktörler tarafından şekillendiğini göstermektedir.

Anne-baba eğitiminin akademik başarı ve bilişsel gelişim gibi çıktılar üzerinde etkili olabileceği düşünülse de dijital davranış örüntüleri söz konusu olduğunda bu etkinin zayıf olduğu görülmektedir. Nitekim Omay Duymaz ve Önal

(2024) yaptıkları çalışmada, tıpkı bu çalışmada olduğu gibi lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Kuss ve Griffiths (2015), bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin anne-baba eğitiminden çok bireysel psikolojik eğilimler, akran etkisi ve çevresel faktörlerle şekillendiğini vurgulamaktadır. Livingstone ve Helsper (2007) ise anne-baba eğitim düzeyinin çocukların medya kullanım alışkanlıkları üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını; daha çok medya okuryazarlığı, dijital denetim ve anne-baba rehberliği gibi değişkenlerin etkili olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, Keles vd. (2020) tarafından yapılan bir alanyazın derlemesinde anne-baba eğitim düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin anlamlı bulunmadığı ifade edilmiştir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımına ilişkin davranışların yalnızca sosyodemografik değil; aynı zamanda psikolojik, bireysel ve sosyal dinamiklerle biçimlendiğini ortaya koymaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyler söz konusu olduğunda, medya kullanımı genellikle akran gruplarının etkisi, sosyal görünürlük ihtiyacı ve dijital kimlik oluşturma süreçleriyle daha doğrudan ilişkili olmaktadır. Bu bağlamda, anne-baba figürlerinin dijital medya kullanımında model olma rolleri, eğitim düzeylerinden çok günlük iletişim biçimleri ve dijital rehberlik becerileriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı puanlarının fiziksel görünümünden memnuniyet düzeyine göre incelenmesi

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının fiziksel görünümlerinden memnuniyet düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, fiziksel görünümünden memnun olmayan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, sosyal medyanın bireylerin kendilerini fiziksel olarak sergiledikleri ve toplumsal onay arayışına girdikleri bir ortam olmasından kaynaklanabilir. Özellikle görsel içeriğin yoğun olduğu sosyal medya platformlarında (örneğin Instagram, TikTok), kullanıcıların beğeni, yorum ve takipçi sayısı ile ölçülen sosyal etkileşim düzeyleri, bireylerin beden algısını doğrudan etkileyebilmektedir.

Alanyazında yer alan bilgiler araştırmanın bu sonucuyla paralellik göstermektedir. Nitekim alanyazında bireylerin fiziksel görünümüne ilişkin

memnuniyetsizliklerinin veya kaygılarının artmasıyla, sosyal medya platformlarında geçirdikleri sürenin de arttığı; sosyal medyada geçirilen sürenin artmasının, özellikle idealize beden imgeleriyle karşılaşan bireylerin kendilerini başkalarıyla daha fazla karşılaştırdıkları belirtilmektedir. Kişinin kendini başkalarıyla karşılaştırma eğiliminin artmasıyla birlikte beden memnuniyetsizliği de artmakta; bu durum ise kısır bir döngü oluşturarak sosyal medya bağımlılığını beslemektedir (Fardouly ve Vartanian, 2016; Tiggemann ve Slater, 2014). Önceki araştırma sonuçları da bu çalışmada olduğu gibi kişilerin fiziksel görünümüne yönelik memnuniyetsizlikleri ve kaygıları arttıkça, sosyal medya bağımlılıklarının da arttığını ortaya koymuştur (Akça ve Lök, 2025; Fidan, 2021; Kocaman ve Kazan, 2021; Küçükkatırcı ve Şenol, 2023). Fiziksel görünümünden memnun olmama; bireyin kendi dış görünüşünü beğenmemesi ve dış görünüşünden hoşnut olmaması durumunu ifade etmektedir. Kişinin fiziksel görünümünden memnun olmaması aynı zamanda başkaları tarafından nasıl değerlendirildiği konusunda kaygı duymasını da içerebilir. Bu durum, sosyal medya platformlarında geçirilen sürenin artmasına ve bu platformlara bağımlı hale gelme riskinin yükselmesine yol açabilir. Nitekim sosyal medya içeriklerinin önemli bir kısmı fiziksel görünüş odaklıdır (Kaygas vd., 2023). Fiziksel görünümünden memnun olmayan ve/veya sosyal görünüşlerine dair kaygı yaşayan bireyler, sürekli olarak başkaları tarafından değerlendirildikleri ve dış görünüşlerinin yargılandığı hissine kapılabilmektedir. Bu algılanan sosyal baskı, bireyleri sosyal medya platformlarında dijital uygulamalar aracılığıyla arzu ettikleri görünümünü oluşturarak fotoğraf ve video paylaşmaya ve bu paylaşımlar üzerinden onay aramaya yönlendirebilir. Sonuç olarak fiziksel görünümünden memnun olmayan bireylerin sosyal medyayı bir öz-sunum alanı olarak kullanmaya daha yatkın oldukları ve bu durumun sosyal medya bağımlılığını tetiklediği söylenebilir.

4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı İle Çocukluk Yaşantıları, Sosyal Dışlanma ve Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmada elde edilen korelasyon sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal dışlanma, sosyal görünüş kaygısı ve çocukluk yaşantılarının bazı boyutları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. En güçlü ilişki, sosyal

medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında olup, bu iki değişken arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, sosyal medya platformlarının fiziksel görünüm sunumu ve onay alma motivasyonları ile sıkı ilişkili olduğunu göstermektedir (Fardouly ve Vartanian, 2016). Özellikle görselliğin ön planda olduğu uygulamalarda, beden imajına yönelik kaygılar sosyal medya kullanım süresini ve bağımlılığını artırmaktadır (Keles vd., 2020).

Alanyazında yer alan araştırma sonuçları, çalışmanın bu bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Nitekim araştırma sonuçları tıpkı bu çalışmada olduğu gibi sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Akça ve Lök, 2025; Kocaman ve Kazan, 2021; Özer ve Güzel, 2023).

Sosyal dışlanma değişkeni ise “dikkate alınmama” ve “dışlanma” olmak üzere iki alt boyutta ele alınmaktadır. “Dikkate alınmama” boyutu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunması, bireylerin yüz yüze ilişkilerde görmezden gelindikçe dijital ortamlarda sosyal kabul arayışına girdiklerini göstermektedir. Bu bulgu, sosyal medya platformlarının yalnızlık hissini telafi etme aracı olarak kullanıldığını ileri süren çalışmalarla örtüşmektedir (Frison ve Eggermont, 2015; Odacı ve Kalkan, 2010). Öte yandan, “dışlanma” boyutunun sosyal medya bağımlılığı ile negatif ilişkili olması dikkat çekicidir. Bu durum, ciddi düzeyde dışlanan bireylerin, dijital ortamlar da dâhil olmak üzere sosyal etkileşimden kaçındıklarını göstermektedir (Williams ve Nida, 2011). Alanyazında bu sonuçlarla örtüşen çalışmalar bulunmaktadır. Karabulut ve Atasoy (2024) sosyal dışlanma arttıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Yılmaz ve Aydoğan (2024) yaptıkları çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile genel aidiyet ölçeği sosyal dışlanma alt boyutu arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve çevresi tarafından kabul görmeyen bireylerin ait olma ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal medyaya yönelebildiğini bunun sonucunda da sosyal medya bağımlılıklarının artabileceğini gözlemlemişlerdir. Özmaya ve Erkoç (2024) ise ergenlerin sosyal dışlanma ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Çocukluk yaşantılarına bakıldığında ise yalnızca “aile yaşantısı” boyutunun sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur. Aile içinde

yaşanan olumsuz deneyimler bireyin güvenli bağlanma geliştirme kapasitesini zayıflatmakta ve birey, duygusal tatmini dijital ortamlarda arayabilmektedir (Bethell vd., 2019; Ainsworth vd., 1979). Bu bulgu, çocuklukta yaşanan ailevi ihmal veya yetersiz duygusal destek gibi durumların, ileriki yaşlarda sosyal medya gibi dijital mecralarda yoğun zaman geçirme ve bağımlılık geliştirme davranışlarını açıklayabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak okul yaşantısı ve kişisel/sosyal yaşantılar boyutlarının sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı ilişki göstermemesi, bu alanlardaki olumsuzlukların sosyal medya kullanımını tek başına açıklamada yetersiz olduğunu göstermektedir.

Cohen (1988)'in sınıflandırmasına göre korelasyon katsayılarının genellikle düşük düzeyde olması, bu değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu, ancak birlikte ele alındığında anlamlı bir bütün oluşturabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, sosyal medya bağımlılığı gibi çok yönlü psikososyal bir olgunun yalnızca bireysel düzeyde değil, ailevi, sosyal ve gelişimsel bağlamda ele alınması gerektiği açıktır.

4.3. Çocukluk Yaşantıları, Sosyal Dışlanma ve Sosyal Görünüş Kaygılarının Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordayıcılığının İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması

Çalışmada sosyal medya bağımlılığını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi, sosyal görünüş kaygısı ve okul yaşantısı değişkenlerinin bu bağımlılığı anlamlı düzeyde açıkladığını ortaya koymuştur.

En güçlü yordayıcı değişkenin sosyal görünüş kaygısı olması dikkat çekicidir. Bu bulgu, bireylerin fiziksel görünüşleri üzerinden değerlendirilme ve beğenilme arzusunun, sosyal medya kullanım sıklığını artırarak bağımlılığa dönüşebileceğini göstermektedir. Görünüşe dayalı sosyal onay ihtiyacı, özellikle ergenlik döneminde yoğunlaşmakta ve dijital ortamlarda benlik sunumu aracı olarak sosyal medya kullanımını motive etmektedir (Fardouly ve Vartanian, 2016; Keles vd., 2020). Bu durum, sosyal medya platformlarının bireyin görünürlüğünü artırma, estetik sunum yapma ve başkalarının onayını alma gibi işlevlerini ön plana çıkararak bağımlılığı tetikleyici hale getirmektedir.

Regresyon analizinde okul yaşantısının da anlamlı bir yordayıcı olarak belirlenmesi, öğrencilerin okuldaki deneyimlerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Okulda karşılaşılan sosyal ilişkiler, akademik baskılar ya da dışlanma hissi gibi durumlar, bireyleri alternatif sosyal alanlara yönlendirebilir. Sosyal medya bu noktada hem bir kaçış hem de sosyal bağ kurma platformu olarak işlev görmektedir (Frison ve Eggermont, 2015).

Öte yandan, sosyal dışlanmanın “dikkate alınmama” ve “dışlanma” boyutlarının modelde anlamlı bir yordayıcı olarak yer almaması, dışlanma algısının sosyal medya bağımlılığı üzerinde dolaylı veya başka değişkenler aracılığıyla etkili olabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, çocukluk yaşantısı değişkenlerinden aile yaşantısı ve kişisel/sosyal yaşantılar da doğrudan anlamlı yordayıcılar olarak bulunmamıştır. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının gelişiminde çocukluk dönemi deneyimlerinin etkisinin dolaylı, zamana yayılmış veya başka değişkenlerle etkileşimli olduğunu düşündürmektedir (Bethell vd., 2019; Odacı ve Kalkan, 2010).

Modelin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki sınırlı açıklayıcılığı, bu davranışın çok boyutlu yapısını desteklemektedir. Alanyazında FoMO (gelişmeleri kaçırmak korkusu), yalnızlık, benlik saygısı, öz denetim gibi bireysel psikolojik faktörlerin yanı sıra akran ilişkileri ve medya içeriklerine maruz kalma gibi çevresel etkenlerin de sosyal medya bağımlılığına önemli katkı sağladığı belirtilmektedir (Przybylski vd., 2013; Savcı vd., 2017). Bu bağlamda, daha kapsayıcı modellerin geliştirilmesi, sosyal medya bağımlılığının nedenlerini daha iyi anlamaya katkı sağlayacaktır.

4.4. Sonuç

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin çocukluk yaşantıları, sosyal dışlanma ve sosyal görünüş kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordama düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Cinsiyet değişkeni açısından, kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanları erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, sosyal onay arayışı ve sosyal görünüş kaygısının lise dönemindeki kız öğrencilerde daha baskın olabileceğine işaret etmektedir.

- Yaş grupları açısından, erken ve orta ergenlik dönemindeki öğrenciler geç ergenlik dönemindekilere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığı göstermektedir. Erken yaşlarda sosyal medya kullanımı, kimlik gelişimi ve sosyal onay ihtiyacının bir yansıması olarak değerlendirilebilir.
- Sınıf düzeyi, anne-baba birlikteliği, kardeş sayısı, arkadaş sayısı, anne ve baba eğitim düzeyleri gibi bazı demografik değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının aile yapısı ya da demografik faktörlerden ziyade bireysel ve psikolojik etmenlerle daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.
- Günlük sosyal medya kullanım süresi ve kullanılan uygulama sayısı arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyinin de anlamlı olarak arttığı tespit edilmiştir. Bu bulgu sosyal medya bağımlılığının, kullanım yoğunluğu ve dijital maruz kalma süresiyle doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir.
- Fiziksel görünümünden memnuniyet düzeyleri düşük olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, lise dönemindeki öğrencilerin beden algılarıyla ilgili kaygılarının dijital ortamlarda onay arayışı ile birleştiğinde sosyal medya kullanımını artırdığını ortaya koymaktadır.
- Sosyal dışlanma, sosyal görünüş kaygısı ve çocukluk yaşantıları değişkenleriyle sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Özellikle sosyal görünüş kaygısı hem korelasyon hem de regresyon analizlerinde bağımlılığı en güçlü yordayan değişken olarak öne çıkmıştır.
- Regresyon analizine göre model, sosyal medya bağımlılığının yaklaşık %9,5'ini açıklamaktadır. Sosyal görünüş kaygısı ve okul yaşantısı anlamlı yordayıcılar olarak belirlenmiştir. Bu da bağımlılığın yalnızca bireysel değil aynı zamanda kurumsal ve çevresel deneyimlerle de şekillendiğini göstermektedir.

Genel olarak araştırmanın bulguları, sosyal medya bağımlılığının çok boyutlu bir olgu olduğunu ve bireyin psikolojik yapısından, dijital deneyimlerine ve sosyal

çevresiyle kurduğu ilişkilere kadar geniş bir yelpazede etkenlerin bu bağımlılığı etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

4.5. Öneriler

Araştırma bulgularından hareketle, sosyal medya bağımlılığını önleyici ve azaltıcı stratejilere yönelik şu önerilerde bulunulabilir:

1. Okullarda, özellikle erken yaş gruplarına yönelik sosyal medya okuryazarlığı, öz denetim becerileri, dijital detoks ve beden imajı farkındalığı gibi konuları içeren eğitim programları uygulanmalıdır.

2. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları, yalnızlık duyguları ve sosyal dışlanma deneyimleri ile baş edebilmeleri için rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin güçlendirilmesi gerekmektedir.

3. Ebeveynlerin sosyal medya kullanımı, çocuklarıyla olan etkileşimleri ve rehberlik becerileri artırılmalıdır. Ailelere yönelik bilgilendirme seminerleri ile sosyal medya yönetimi konusunda destek verilmelidir.

4. Öğrencilerin kullandıkları sosyal medya uygulamalarının sayısının ve günlük kullanım süresinin sınırlandırılmasına yönelik bireysel planlama ve rehberlik destekleri sunulmalıdır.

5. Sosyal medyanın beden imajı üzerindeki etkilerine yönelik farkındalık çalışmaları yapılmalı, gençlerin sosyal karşılaştırma eğilimlerini sorgulamalarına yardımcı olacak etkinlikler düzenlenmelidir.

6. Milli Eğitim Bakanlığı ve ilgili kurumlar, sosyal medya platformlarının eğitim çağındaki bireyler üzerindeki etkilerine karşı önleyici politikalar geliştirmeli; sosyal medya şirketlerinin genç kullanıcıları hedefleyen içeriklerini düzenleyecek denetleyici adımlar atmalıdır.

7. Sosyal medya bağımlılığının patolojik boyutlarını ve uzun dönemli etkilerini inceleyen boylamsal araştırmalara ve nitel çalışmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca FoMO, özsaygı ve sosyal destek gibi değişkenlerin de bağımlılık üzerindeki etkileri derinlemesine incelenmelidir.

KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2018). *Ergenlik dönemi*. Adeda Yayıncılık.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1979). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation* (1st ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315802428>
- Akça, Z. S. ve Lök, S. (2025). Üniversitede eğitim gören milli sporcuların sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 14–25.
- Akdemir, T. N. (2013). *İlköğretim öğrencilerinin Facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akduman, G. G., Ruban, C., Akduman, B. ve Korkusuz, İ. (2005). Çocuk ve cinsel istismar. *Adli Psikiyatri Dergisi*, 3(1), 9–14.
- Akın, A., Uysal, R. ve Akın, Ü. (2016). Ergenler için Ostrasizm (sosyal dışlanma) ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2), 895–904.
- Akpınar, T. Y. ve Kozan, H. İ. Ö. (2019). Çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücünün çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1–13.
- Aksak, M. (2017). *Farklı lise türlerine devam eden lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Gaziosmanpaşa ilçesi örneği* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Aktan, E. (2018). Üniversitelerin sosyal medya ilişkilerindeki çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Alanka, Ö. ve Cezik, A. (2016). Dijital kibir: Sosyal medyadaki narsistik ritüellere ilişkin bir inceleme. *TRT Akademi*, 1(2), 548–569.
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41–46.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3), 287–300.

- Alshehri, N. A., Yildirim, M., & Vostanis, P. (2020). Social support and mental health problems. *Arab Journal of Psychiatry*, 31(2), 130–143.
- Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262–291. <https://doi.org/10.37217/tebd.689774>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Arğın, E. (2019). Z kuşağının sosyal medya bağımlılığı ve narsist eğilimler: Elazığ ili örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 166–183.
- Aşantugrul, N. ve Çelik, A. K. (2023). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sanal zorba ve mağdur olma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 10(1), 1–16.
- Atalay, R. (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Bahçelievler ilçesi örneği)* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].
- Atlı, F., Buğa, A., Mammadli, T. ve Atlı, A. Y. (2021). Türkiye’de üniversite öğrenimi gören öğrencilerin öz-anlayışları ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 59–77.
- Aydın, A. ve Özyürek, A. (2024). Yetişkinlerin duygularını ifade etme becerileri ile çocukluk yaşantıları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *19 Mayıs Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 110–123. <https://doi.org/10.52835/19maysbd.1356380>
- Aydoğdu, F. (2018). Dijital oyun oynayan çocukların dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(31), 1-18.
- Bağrıaçık, B., Delice, E., Oruç, Z. N. ve Yüzgeç, A. (2024). Lise öğrencilerinde sosyal dışlanma ve internet bağımlılığının çeşitli değişkenlerle incelenmesi.

Social Mentality And Researcher Thinkers Journal (Smart Journal), 8(60), 1048-1059. <https://doi.org/10.29228/smryj.62583>

- Bal, E., & Bicen, H. (2017). The purpose of students' social media use and determining their perspectives on education. *Procedia Computer Science*, 120, 177-181. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.11.226>
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: "Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması". *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (29), 209-234. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.500860>
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 5-22.
- Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 81-94. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6>
- Başbayram, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma: Sakarya Üniversitesi örneği* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Sakarya Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589-604. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.589>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497- 529. <http://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bethell, C. D., Gombojav, N., & Whitaker, R. C. (2019). Family resilience and connection promote flourishing among US children, even amid adversity. *Health Affairs*, 38(5), 729-737. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2018.05425>
- Bethell, C., Jones, J., Gombojav, N., Linkenbach, J., & Sege, R. (2019). Positive childhood experiences and adult mental and relational health in a statewide sample: associations across adverse childhood experiences levels. *JAMA Pediatrics*, 173(11), e193007-e193007. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3007>
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.452045>
- Bilgin, M., Şahin, İ., ve Togay, A. (2020). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve anne-baba ergen ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 45(202), 263-281.

- Bilginer, A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mardin ili örneği* [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Browne, M. W., Cudeck, R., Bollen, K. A., & Long, J. S. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Testing structural equation models*, 154(4), 136-162.
- Bruns, A., & Bahnisch, M. (2009). *Social media: Tools for user-generated content: Social drivers behind growing consumer participation in user-led content generation, Volume 1 - State of the art*. Smart Services CRC Pty Ltd.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik; Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri* (Çev.: İ. D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bütüner, R., Bütüner, N. ve Bütüner, M. (2022). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı konusunda son beş yılda yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Journal of Information Systems and Management Research*, 4(2), 17-34.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (18. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Byrne, B. M., & Campbell, T. L. (1999). Cross-cultural comparisons and the presumption of equivalent measurement and theoretical structure: A look beneath the surface. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(5), 555-574.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447-454.
- Campbell, W. G. (2003). Addiction: A disease of volition caused by a cognitive impairment. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(10), 669-674. <https://doi.org/10.1177/070674370304801005>
- Can, B., Hazar, Z., ve Kurt, S. (2021). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (karma model araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-39. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.801906>
- Carlback, J., & Wong, A. (2018). A study on factors influencing acceptance of using mobile electronic identification applications in Sweden. *Bachelor's Degree Project Thesis, Jönköping University Jönköping International Business*

- Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83–87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Catanese, K. R., & Tice, D. M. (2013). The effect of rejection on anti-social behaviors: Social exclusion produces aggressive behaviors. In *The Social Outcast* (pp. 297-306). Psychology Press.
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Cesur, G., Sayraç, N. ve Korkmaz, E. (2018). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 97- 109.
- Chegeni, M., Nakhaee, N., Shahrabaki, P. M., Shahrabaki, M. E. & Haghdoost, A. (2023). Does childhood trauma associate with social media addiction? A cross-sectional study from Iran. *Int J Ment Health Addiction* 21(4), 2225–2237. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00718-5>
- Cheng, H., & Furnham, A. (2004). Perceived parental rearing style, self-esteem and self-criticism as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 5(1), 1-21.
- Chopik, W. J., & Edelstein, R. S. (2019). Retrospective memories of parental care and health from mid-to late life. *Health Psychology*, 38(1), 84-93. <https://doi.org/10.1037/hea0000694>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Clark, D. B., Thatcher, D. L., & Martin, C. S. (2010). Child abuse and other traumatic experiences, alcohol use disorders, and health problems in adolescence and young adulthood. *Journal of Pediatric Psychology*, 35(5), 499–510. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsp117>
- Coffey, J. K., Warren, M. T., & Gottfried, A. W. (2015). Does infant happiness forecast adult life satisfaction? Examining subjective well-being in the first quarter century of life. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1401-1421. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9556->
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

- Cuma, Y. (2020). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Cunha, M., Martinho, M. I., Xavier, A. M., & Espirito-Santo, H. (2014). Early memories of positive emotions and its relationships to attachment styles, self-compassion and psychopathology in adolescence. *European Psychiatry*, 28(Supl. 1), 1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(13\)76444-7](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(13)76444-7)
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve davranışı*. (3. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakmak, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çalapkulu, Ç. ve Sarı, A. (2022). Bireylerin bağımlı alışkanlıklarında sosyal medya kullanımı. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(2), 892-914.
- Çalışkan, M. ve Mencik, Y. (2015). Değişen Dünyanın Yeni Yüzü: Sosyal Medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), 254-277.
- Çam, E., & Isbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 14-19.
- Çelik, E. ve Şenay Güzel, H. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: Benlik saygısının aracı rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 235-256.
- Çelikkaleli, Ö., Balcı, F. A., Çapri, B. ve Büte, M. (2009). İlköğretim öğretmenlerinin istenmeyen öğrenci davranışlarının nedenleri üzerine görüşleri. *İlköğretim Online*, 8(3), 625-636.
- Çepikkurt, F., & Coşkun, F. (2010). Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Çiçek, İ. (2020). *Çocuk psikolojisi ve ruh sağlığı*. Eğiten Kitabevi.
- Çiçek, İ. ve Çeri, V. (2021). Olumlu çocukluk yaşantıları ölçeği: Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Humanistic Perspective*, 3(3), 643-659. <https://doi.org/10.47793/hp.980149>
- Çivilidağ, A. (2013). *Gelişim süreci odağında ergenlik psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Dal, İ. ve Gök, N. (2024). Dopamin Etkisiyle Oluşan Sosyal Medya Bağımlılığının Fen Lisesi Öğrencilerinin Ders Çalışma Tutumlarına Olan Etkisi. *Ases Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 208-242. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14576679>
- Davis, K. (2013). Young people's digital lives: The impact of interpersonal relationships and digital media use on adolescents' sense of identity. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2281-2293. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.022>
- Demir, Y. (2021). Relationships among childhood experiences, happiness and social media addictions in adolescents. *Educational Process: International Journal (EDUPIJ)*, 10(1), 13-26.
- Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2015). Öğrencilerin anne baba tutumlarını algılama biçimleri ve şiddete eğilimleri. *Turkish Studies*, 10(2), 221-234. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7696>
- Demiriz, S. ve Ulutaş, İ. (2016). Çocuklar ne kadar mutlu? Bazı değişkenlere göre çocuklarda mutluluğun belirlenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 16-24.
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.389780>
- Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, (22), 89-99.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- DeVellis, R.F. (2003). Scale Development: Theory and Application. 2nd Edition, Sage, Thousand Oaks.
- Diarof, A. (2010). *Ostracism and aggression: Influence of increasing provocation by pers on aggressive behaviour after acute experience of ostracism*. N [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Universitat Trier, Trier.
- Doğan A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Doğan, İ. (2021). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve motivasyonları: bir saha araştırması. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(24), 253-277. <https://doi.org/10.38155/ksbd.824932>

- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi. Sakarya.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Doğan, T. (2011). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin ergenlerden oluşan bir örnekleme incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 12-19.
- Doğan, T. ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>
- Doyaroğlu, Ş. ve Noyan, C. O. (2023). Sosyal medya kullanımı ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Current Addiction Research*, 7(2), 5-17.
- Durbin, J., & Watson, G. S. (1951). Testing for serial correlation in least squares regression II. *Biometrika*, 38(1/2) p. 159-177. <https://doi.org/10.1093/biomet/38.1-2.159>
- Durmuşoğlu, N. ve Doğru, S. S. Y. (2006). Çocukluk örseleyici yaşantılarının ergenlikteki yakın ilişkilerde bireye etkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (15), 237-246.
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2009). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
- Edwardsen, G. E. (2013). *Use of Social Media as a Support Network in Families with a Child Diagnosed with Trisomy 13, 18, or 21* [Master's thesis, University of South Carolina]. Scholar Commons. <https://scholarcommons.sc.edu/etd/1254>
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302(5643), 290-292. <https://doi.org/10.1126/science.1089134>
- Elkin, N., Mohammed Ashraf, A. K., Kılınçel, O., Kılınçel, Ş., Ranganathan, M., Sakarya, A. K., & Soydan, A. M. (2025). Screens and scars: SEM analysis of the relationship between childhood trauma, emotion regulation, and social media addiction. *Frontiers in Psychology*, 16, 1502968. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1502968>
- Erber, R., & Erber, M. W. (2017). *Intimate relationships: Issues, theories, and research*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315110103>

- Ercan D. M. (2018). *Geç ergenlik döneminde sosyal medya maruziyetinin beden algısı ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erdoğan, B. (2019). *Klinik olmayan örneklemede sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve iletişim becerileri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ergenç, A. (2011). *Web 2.0 ve sanal sosyalleşme: Facebook örneği* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Maltepe Üniversitesi Kurumsal Akademik Arşiv.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Ersoy, A. F. ve Turan, N. (2019). Sığınmacı ve göçmen öğrencilerde sosyal dışlanma ve çeteleşme. [Social exclusion and gangs in asylum seeker and immigrant students] *Third Sector Social Economic Review*, 54(2), 828-840. <https://doi.org/10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.19.05.1103>
- Eryavuz, A. (2006). *Çocuklukta algılanan ebeveyn kabul veya reddinin yetişkinlik dönemi yakın ilişkileri üzerindeki etkileri* [Doktora Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Eryılmaz, S. ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(67).
- Espelage, D. L. (2002). Bullying in Early Adolescence: The Role of the Peer Group. ERIC Digest.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Fidan, Z. (2021). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 33(3), 287–305. <https://doi.org/10.1177/0894439314534596>
- Gaffney, K. J. (2017). Negative affects that social media causes on body imaging.
- Gençtan, E. (2016). *İnsan olmak*. Metis Yayınları.

- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., & Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 182-191.
- Gilman, R., Carter-Sowell, A., DeWall, C. N., Adams, R. E., & Carboni, I. (2013). Validation of the ostracism experience scale for adolescents. *Psychological assessment*, 25(2), 319.
- Göksu, H. ve Gültekin, M. (2023). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(239), 1897-1912.
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: concerns, criticism, and recommendations—a response to Andreassen and colleagues. *Psychological reports*, 110(2), 518-520. <https://doi.org/10.2466/01.07.18.PR0.110.2.518-520>
- Gunuc, S., & Dogan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2197-2207.
- Gülteki Ayluçtarhan, M. (2021). Sosyal Medya Bağımlılığı ve Depresyon. N. Tarhan ve A. Tutgun Ünal (Ed.), *Sosyal medya psikolojisi* içinde (s. 179-194). İstanbul: Der Yayınları.
- Güneri Yöyen, E. (2017). Çocukluk travması ve öz saygı. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 267-282. <https://doi.org/10.24289/ijsser.274033>
- Güney, A. ve Taştepe, M. (2020). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 151-167.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). Multivariate Data Analysis (Eighth Edition). *Cengage Learning EMEA*.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). Tie measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 11(1), 94-104. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.94>
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-75.
- Hochberg, Y., & Tamhane, A. C. (1987). *Multiple comparison procedures*. John Wiley ve Sons, Inc.

- Howell, C. D. (2010). *Statistical methods for psychology. Seventh Edition*. Duxbury Press.
- Işıkol Özge, F. (2013). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar ilçesi örneği)*. [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- İnan, M., Akbulut İnan, S., Kalemoglu Varol, Y., Çolakoğlu, F.F. ve Çolakoğlu T. (2018). Ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(12), 258-265.
- Kaplan, V., Polat, B. ve Ertugrul, A. E. (2021). Öğrencilerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş algıları arasındaki ilişki. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 1029-1056.
- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Dergisi*, 6(11), 95-106.
- Karabulut, E. O. ve Atasoy, M. (2024). Ergen voleybolcularda ostrasizm (sosyal dışlanma) yordayıcısı olarak sosyal medya bağımlılığı. *Sportive*, 7(1), 88–104. <https://doi.org/10.53025/sportive.1440908>
- Karaman, H. B., & Arslan, C. (2020). An investigation of adolescents' levels of exposure to cyberbullying in terms of social media attitudes and social appearance anxiety. *Psycho-Educational Research Reviews*, 17–25.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*, 31, 351-354.
- Kartol, A. ve Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454-474.
- Kaşıkcı, F., Denli, Ö. S. ve Karaman, N. G. (2021). Gençlerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal dışlanma: Öz-kontrolün aracılık rolü. *Başkent University Journal of Education*, 8(1), 147-159.
- Kaya, H., Turan, N., Hasoğlu, Ö., Güre, Ö., Arslanova, E. ve Elmas, G. (2015). Hemşirelik fakültesi öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanma amacı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 1(40), 16-31.
- Kaygas, Y., Şam, M., Doğan, Y. B., Ağaoğlu, C. Y., Sonkur, A. ve Durmuş, E. E. (2023). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve öz yeterlik. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 461-474.

- Kayman, E., Dilsiz, K., Ügücü, G. ve Yiğit, R. (2021). İntörn hemşirelik öğrencilerinin olumsuz çocukluk deneyimleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 177-185. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.773826>
- Kayri, M., Tanhan, F. ve Tanrıverdi, S. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 1(1), 33–59.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kendall-Tackett, K. (2002). The health effects of childhood abuse: Four pathways by which abuse can influences health. *Child Abuse and Neglect*, 26(6-7), 715-730. [https://doi.org/10.1016/s0145-2134\(02\)00343-5](https://doi.org/10.1016/s0145-2134(02)00343-5)
- Kırnap, B. (2021). *Geç ergenlerde akıllı telefon ve sosyal medya kullanımının cinsiyet rolleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kızılkaya, M., & Özkaya, A. S. (2023). Examination of social appearance anxiety through psychological theories. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(3), 398-406.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business horizons*, 54(3), 241-251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Kocaman, G. ve Kazan, H. (2021). Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(40), 2638-2664. <https://doi.org/10.26466/opus.877656>
- Kocatürk, M., & Çiçek, İ. (2023). Relationship between positive childhood experiences and psychological resilience in university students: The mediating role of self-esteem. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 33(1), 78-89. <https://doi.org/10.1017/jgc.2021.16>
- Kocaman, E. ve Kazan, B. (2021). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 10(2), 176–190.
- Koç, A. K. ve Duman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı, beden imajı ve yeme tutumu ilişkisi: Van örneği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 257–265.

- Köksal, Y. ve Özdemir, Ş. (2013). Bir İletişim Aracı Olarak Sosyal Medya'nın Tutundurma Karması İçerisindeki Yeri Üzerine Bir İnceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1), 323-337.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 1286–1306. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences*, 2(3), 347–374.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Küçük, Y. ve Çakır, R. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education (TUIPED)*, 5(2), 133-154.
- Küçükkatırcı Baykan, H. ve Şenol, V. (2023, 1-3 Haziran). *Sosyal medya bağımlılığının görünüş kaygısı ve ortoreksiya üzerine etkisinin incelenmesi*. 12. Ulusal Sağlıklı Yaşam Kongresi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, İstanbul.
- Lai, L. S. L., & Turban, E. (2008). Groups formation and operations in the Web 2.0 environment and social networks. *Group Decision and Negotiation*, 17(5), 387–402. <https://doi.org/10.1007/s10726-008-9113-2>
- Lauricella, A. R., Wartella, E., & Rideout, V. J. (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.12.001>
- Leary, M. (1991). *Social anxiety, shyness, and related constructs*. In *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, 1th ed. (Eds JP Robinson, PR Shaver, LS Wrightsman):182-184. San Diego, Academic Press.
- Leary, M. R. (2005). Varieties of interpersonal rejection. K. D. Williams, J. P. Forgas ve W. Von Hippel, (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying içinde* (s. 35-51). New York: Psychology Press.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press.
- Leets, L., & Sunwolf. (2005). Adolescent rules for social exclusion: When is it fair to exclude someone else?. *Journal of Moral Education*, 34(3), 343-362. <https://doi.org/10.1080/03057240500211618>

- Lietsala, K., & Sirkkunen, E. (2008). *Social media. Introduction to the tools and processes of participatory economy*. Tampere University Press.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671–696. <https://doi.org/10.1177/1461444807080335>
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131(2), 202. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.202>
- Manap, A. (2015). Çocukluk Yaşantıları Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 822-826.
- Masoom Ali, S., Yildirim, M., Abdul Hussain, S., & Vostanis, P. (2020). Self-reported mental health problems and post-traumatic growth among children in Pakistan care homes. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 30(1), 62–76. <https://doi.org/10.1080/02185385.2019.1710726>
- Mercan, Ç. S. (2016). Ostracism experience scale for adolescents: Turkish validity and reliability. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 175.
- Morahan-Martina, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13–29.
- Nalwa, K., & Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: a cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656. <https://doi.org/10.1089/109493103322725441>
- Nigar, S. (2023). *Sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlükleri ve temel psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi].
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091–1097. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006>
- Oliveira, S., Ferreira, C., & Mendes, A. L. (2016). Memórias precoces de calor e segurança e a psicopatologia alimentar: o papel do social safeness e da body appreciation. *Psychologica*, 2(59), 45–60. https://doi.org/10.14195/1647-8606_59_2_3
- Omay Duymaz, M. ve Önal, N. (2024). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 32–44. <https://doi.org/10.58638/kebd.1342404>
- Özakkaş, T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. Litera Yayıncılık.

- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Özdürük, K. (2023). *Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik belirtiler ile zaman perspektifi ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özer, P. ve Güzel, Ş. (2023). Sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığının estetik işlem yaptırma algısı ile ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 14(40), 1412–1432. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1258228>
- Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: Türkiye Bağımlılık Dergisi*, 6(3), 629–662. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>
- Özmaya, E. ve Erkoç, B. (2024). Ergenlerde sosyal dışlanma ve internet bağımlılığı ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3).
- Öztekin, G. G. (2024). Mediating effect of happiness in the relationship between positive childhood experiences and social media addiction in young adults. *Bağımlılık Dergisi*, 25(3), 235-243. <http://dx.doi.org/10.51982/bagimli.1389481>
- Petek, Y. (2024). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, siber dışlanma ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Polat, O. (2001). *Çocuk ve şiddet*. İstanbul: Der Yayınları.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putnam, F. W. (2003). Ten-year research update review: Child sexual abuse. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(3), 269-278. <https://doi.org/10.1097/00004583-200303000-00006>
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T., & Scott, G. G. (2019). Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. *Computers & Education*, 140, 103590. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.05.016>
- Sarıtaş, H., Balcı, Ş. ve Solak, E. (2024). Lise öğrencileri arasında FoMO ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde can sıkıntısının aracılık rolü. *Selçuk*

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (54), 140–158.
<https://doi.org/10.52642/susbed.1468359>

Savcı, M., Ercengiz, M. ve Aysan, F. (2017). Ergenlerde sosyal medya bozukluğu ölçeği'nin Türkçe uyarlaması. *Nöropsikiyatri Arşivi*.
<https://doi.org/10.5152/npa.2017.19285>

Sege, R. D., & Browne, C. H. (2017). Responding to ACEs with HOPE: Health outcomes from positive experiences. *Academic pediatrics*, 17(7), S79-S85.
<https://doi.org/10.1016/j.acap.2017.03.007>

Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 57-67.

Sesar, K., Simic, N., & Barisic, M. (2010). Multi-type childhood abuse, strategies of coping and psychological adaptations in young adults. *Croatian Medical Journal*, 51(5), 406-416. <https://doi.org/10.3325/cmj.2010.51.406>

Siyez, D. M. (Ed.). (2014). *Ergenlik*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Sofuoğlu, Z., Oral, R., Aydın, F., Cankardeş, S., Kandemirci, B., Koç, F., ... ve Akşit, S. (2014). Türkiye'nin üç ilinde olumsuz çocukluk çağı deneyimleri epidemiyolojik çalışması. *Türk Pediatri Arşivi*, 49(1), 47-56.

Soylu, Y., Atik, F. ve Öçalan, M. (2017). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 38-45.

Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımliliği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.

Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>

Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence: New perspectives from brain and behavioral science. *Current directions in psychological science*, 16(2), 55-59. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.004>

Steyer, J. P. (2014). *Facebook çağında çocuk büyütmek* (Çev.: Ahu Terzi). Doğan Kitap.

Sunwolf, & Leets, L. (2003). Communication Paralysis During Peer-Group Exclusion: Social Dynamics that Prevent Children and Adolescents from Expressing Disagreement. *Journal of Language and Social Psychology*, 22(4), 355-384. <https://doi.org/10.1177/0261927X03258085>

Sunwolf, & Leets, L. (2004). Being left out: rejecting outsiders and communicating group boundaries in childhood and adolescent peer groups. *Journal of*

- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği- yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), 523–538.
- Şahin, D. (2018). *Orta öğretim kurumlarına devam eden 14-18 yaş arası ergenlerin anne baba tutumları ve öz anlayışlarının sosyal görünüş kaygılarına etkisi*. [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Tahirovic, S., & Jusić, M. (2016). Earliest memories, positive emotional memories of warmth and safeness, and attachment style in adolescent. *Epiphany*, 9(1), 149-160.
- Taner, Y. ve Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Acta Medica*, 35(2), 82-86.
- Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun (SMBÖ-KF) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 4(1), 27–40.
- Terzioğlu, C. ve Ayhan, F. (2023). The relationship between social media addiction and social exclusion among university students. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3), 739–751. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1318143>
- Tezel, A. (2002). Çocuğa yönelik şiddet. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1).
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630–643. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Tıraşçı, Y. ve Gören, S. (2007). Çocuk istismarı ve ihmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70-74.
- Tomczak, M., & Tomczak, E. (2014). The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. *Trends in Sport Sciences*. 1(21):19-25.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.

- Türkel, Z. ve Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Türkmen, M. ve Arslan, C. (2021). Sosyal medya kullanımının ergenlerin beden imajı ve yeme tutumu üzerindeki etkileri. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 10(2), 503-515.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892-1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Ümmet, D., Batal, Ö. Kaya, A. ve Alkan, H. (2019, 24-27 Ekim). *Farklı yaş gruplarındaki bireylerde sosyal medya bağımlılığı: Çeşitli değişkenlere göre bir incelenme* [Konferans sunumu]. 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Ünübol, H. ve Hızlı Sayar G. (2019). TURBAHAR Türkiye bağımlılık risk profili ve ruh sağlığı haritası proje sonuç raporu (1. Baskı). *Üsküdar Üniversitesi Yayınları*. <https://uuyayinlari.com/turbahar-turkiye-bagimlilik-risk-profil-i-ve-ruh-sagligi-haritasi-proje-sonuc-raporu-2019>
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Villegas, A. (2013). The influence of technology on family dynamics. *Proceedings of the New York State Communication Association*, 2012(1), 10.
- Wang, C., Dong, Y., Chen, C., Wang, Z., Qian, H., & Wang, Y. (2025). Childhood psychological maltreatment and addictive social media use in Chinese adolescents: A path model of sense of control and negative affect as mediators. *Child Abuse & Neglect*, 164, 107447. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2025.107447>
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of consulting and clinical psychology*, 33(4), 448. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- We Are Social. (2025, 5 Şubat). *Digital 2025: global overview report*. Datareportal. https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report?utm_source=DataReportal&utm_medium=Country_Article_Hyperlink&utm_campaign=Digital_2025&utm_term=Turkey&utm_content=Global_Promo_Block

- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 24(4), 564-590.
- Wesselmann, E. D., Nairne, J. S., & Williams, K. D. (2012). An evolutionary social psychological approach to studying the effects of ostracism. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 6(3), 309-328. <https://doi.org/10.1037/h0099249>
- Westfall, P. H., & Young, S. S. (1993). *Resampling-based multiple testing: Examples and methods for p-value adjustment*. John Wiley ve Sons.
- Williams, K. D. (2011). The pain of exclusion. *Scientific American Mind*, 21(6), 30-37.
- Williams, K. D., Cheung, C. K. T., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: effects of being ignored over the internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 748-162. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.5.748>
- Williams, K. D., & Nida, S. A. (2009). Is ostracism worse than bullying? In M. J. Harris (Ed.), *Bullying, rejection, and peer victimization: A social cognitive neuroscience perspective* (pp. 279-296). Springer Publishing Company.
- Williams, K. D., & Nida, S. A. (2011). Ostracism: Consequences and coping. *Current directions in psychological science*, 20(2), 71-75. <https://doi.org/10.1177/0963721411402480>
- Williams, K. D., & Nida, S. A. (2014). Ostracism and Public Policy. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 1(1), 38-45. <https://doi.org/10.1177/2372732214549753>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ. ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144.
- Yılmaz, Ş. ve Aydoğan, D. (2024). Algılanan sosyal destek ve genel aidiyet düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisinin incelenmesi. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2).

- Yılmazsoy, B. ve Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 6(1), 9–20.
- Yildirim, M., Iqbal, N., Khan, M. M., O'Reilly, M., & Vostanis, P. (2020). Psychosocial needs and supports for street children in India: Stakeholder perspectives. *International Journal of Child Development and Mental Health*, 8(2), 19-28.
- Yousefi, B., Hassani, Z., & Shokri, O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-item social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2(3), 201-204.
- Yue, H., Yue, X., Zhang, X., Liu, B., & Bao, H. (2023). Exploring the relationship between social exclusion and social media addiction: The mediating roles of anger and impulsivity. *Acta Psychologica*, 238, 103980. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103980>
- Yüksel-Şahin, F. ve Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (Özel Sayı)*, 363-377. <https://doi.org/10.21733/ibad.613902>
- Ziyalar, N., İnanıcı, M. A. ve Aksoy, E. (1993). *Çocukta fiziksel istismar ve bunun adli tıp açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.

EKLER

EK-1. Ölçek izinleri

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ölçek izni

Gelen Kutusu

A

Ayşegül Bozali

Merhaba Sayın Mustafa Hocam, ben Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Ayşegül Bozali. Yüksek lis

15 Oca 2024 13:57 (3 gün önce)

☆

Mustafa ÖZGENEL

Alıcı: ben

Ayşegül hocam merhaba
Ölçeği kullanabilirsiniz.
Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

15 Oca 2024 14:16 (3 gün önce)

☆

😊

↩

⋮

Çocukluk Yaşantıları Ölçeği

Fwd: Çocukluk Yaşantıları Ölçeği Hk.

Gelen Kutusu

abdullah manap

Alıcı: ben

> Ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Uygulama/yonerge formu ektedir. İyi çalışmalar dilerim...

16 Oca Sal 00:12 (2 gün önce)

☆

📎

↩

⋮

Bir ek - Gmail tarafından tarandı



Yanıtla

Yönlendir

📎

Sosyal Dışlanma Ölçeği

Sosyal Dışlanma Ölçeği

Gelen Kutusu

CARE SERTELİN MERCAN

Alıcı: ben

Ayşegül Merhaba,

Ölçek maddeleri, puanlama bilgisi ve ilgili dokümanlar ektedir. Sormak istediğin bir şey olursa benimle iletişime geçebilirsin.

Çalışmamda başarılar dilerim.

15 Oca Pzt 14:34 (3 gün önce)

☆

😊

↩

⋮

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Ayşegül Bozali

Merhaba Sayın Tayfun Hocam, ben Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Ayşegül Bozali. Yüksek lis

16 Oca Sal 14:48 (2 gün önce)

☆

Tayfun Doğan

Merhaba, Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

16 Oca Sal 16:52 (2 gün önce)

☆

Tayfun Doğan

Alıcı: ben

Merhaba Ayşegül,
Ölçek tek boyutludur. Ters maddeyi çevirdikten sonra ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek sosyal kaygıya işaret etmektedir.
Bunun dışındaki bilgiler ölçeğin makalesinde mevcuttur.

17 Oca Çar 14:19 (1 gün önce)

☆

😊

↩

⋮

TD.

EK-2. Kişisel bilgi formu

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: ☐ Kız ☐ Erkek	Yaşınız:
Sınıfınız: ☐ 9.Sınıf ☐ 10.Sınıf ☐ 11. Sınıf ☐ 12.Sınıf	Okuduğunuz Lise Türü: ☐ Anadolu ☐ Fen ☐ İmam Hatip ☐ Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ☐ Güzel Sanatlar ☐ Spor ☐ Diğer.....
Annenizin Eğitim Durumu: ☐ Okur Yazar Değil ☐ Okur Yazar ☐ İlkokul Mezunu ☐ Ortaokul Mezunu ☐ Lise Mezunu ☐ Üniversite Mezunu ☐ Diğer.....	Babanızın Eğitim Durumu: ☐ Okur Yazar Değil ☐ Okur Yazar ☐ İlkokul Mezunu ☐ Ortaokul Mezunu ☐ Lise Mezunu ☐ Üniversite Mezunu ☐ Diğer.....
Hangi sosyal medya uygulamalarını kullanıyorsunuz? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz) ☐ Facebook ☐ Discord ☐ Youtube ☐ Twitter ☐ Twitch ☐ Telegram ☐ Instagram ☐ Whatsapp ☐ Tiktok ☐ Snapcaht ☐ Diğer: (Lütfen yazınız)	Günlük Sosyal Medya da Geçirilen Süre: ☐ 1 Saatten Az ☐ 1-2 Saat Arası ☐ 2-4 Saat Arası ☐ 4-6 Saat Arası ☐ 6 Saat ve Üzeri
Anne-Babanızın Birliktelik Durumu ☐ Her ikisi de sağ ve birlikteler ☐ Her ikisi de sağ ama boşandılar ☐ Annem vefat etti ☐ Babam vefat etti ☐ Diğer:.....	
Kendiniz hariç kaç kardeşiniz?	Okulda samimi olduğunuz arkadaş sayısı: ☐ Hiç yok ☐ 1-3 kişi ☐ 4-6 kişi ☐ 7 ve üstü
Okul ortalamanızı yazınız:	
Fiziksel görünümünüzden ne kadar memnunsunuz? ☐ Memnun değilim ☐ Az memnunum ☐ Memnunum ☐ Çok memnunum ☐ Diğer.....	Sosyal Medyayı kullanım amacınız? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz.) ☐ Eğlence ☐ Alışveriş ☐ Bilgi alma ☐ Eğitim ☐ Oyun ☐ İletişim ☐ Diğer.....

Ek-3. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ölçeği

ESMBÖ

Açıklama: Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (Facebook, Discord, Youtube, Twitter, Twitch, Telegram, Instagram, Whatsapp, Tiktok, Snapcaht, Spotifi, gibi) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen (Ara sıra)	Çoğunlukla	Her zaman
1.	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.					
3.	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.					
5.	Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.					
7.	Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
8.	Sosyal medyada harcadığım zaman miktarım ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.					

EK-4. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği

SGKÖ

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
2.	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
3.	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4.	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
6.	Görünüştümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişeleniyim.					
8.	Görünüştümün yaşamımı zorlaştıracağından endişe duyanım.					
9.	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
11.	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
13.	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14.	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
15.	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					

EK-5. Sosyal dışlanma ölçeği

SDÖ

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her zaman
1. Başkaları genellikle bana görünmezmişim gibi davranırlar.					
3. Başkaları genellikle karşılaştığımızda selamımı almazlar.					
5. Başkaları genellikle beni görmezden gelirler.					
6. Başkaları genellikle evimde benimle vakit geçirirler.					
7. Başkaları genellikle beni kendi etkinliklerine çağırırlar.					
8. Başkaları genellikle beni tatil planlarına dahil ederler.					
10. Başkaları genellikle yemeğe giderken beni de çağırırlar.					

EK-6. Çocukluk yaşantıları ölçeği

ÇYÖ

		Her zaman	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1.	Çocukken ailem bana içten ve samimi davranırdı.					
2.	Çocukken ailemde değer gören biriydim.					
4.	Çocukken ailem benimle beraber olmaktan muthuydu.					
5.	Çocukken okul saati geldiğinde moralim bozulurdu.					
7.	Çocukken okula gitmemek için bahaneler üretirdim.					
8.	Çocukken öğretmenlerimle ilişkilerim iyiydi.					
9.	Çocukken yeterince arkadaşım vardı.					
11.	Çocukken arkadaşlarımla oyun oynardım.					
12.	Grup oyunlarında tercih edilen biriydim.					

EK-7. Milli Eğitim izni

T.C.
RİZE VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü
ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	Ayşegül BOZALI
Kurumu / Üniversitesi	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
Araştırma yapılacak iller	Rize
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi	Rize ili ve ilçelerindeki liselerde öğrenim görmekte olan öğrenciler
Araştırmanın konusu	Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Çocukluk Yaşantılarına, Sosyal Dışlanma ve Sosyal Görünüş Kaygılarına Göre Yordanması
Üniversite / Kurum onayı	Var
Araştırma/proje/ödev/tez önerisi	Tez önerisi
Veri toplama araçları	Bilgi Formu, Ölçek
Görüş istenilecek Birim/Birimler	-
KOMİSYON GÖRÜŞÜ	
Sunulan bilgi formu ve ölçekler kullanılarak lise öğrencilerinden araştırma kapsamında veri toplanmasında bir sakınca görülmemektedir.	
Komisyon kararı	Oybirliği / Oyçokluğu ile alınmıştır.
Muhallif üyenin Adı ve Soyadı:	Gerekçesi:

EK-8. Veli onam formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Çocukluk Yaşantılarına, Sosyal Dışlanma ve Sosyal Görünüş Kaygılarına Göre Yordanması" adıyla, 19.02.2024-30.06.2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Lise öğrencilerinin çocukluk yaşantıları, sosyal dışlanma ve sosyal görünüş kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordama düzeylerini belirlemektir.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı tamamen sizin isteğinize bağlıdır, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğimiz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı

İletişim bilgileri

Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*)

...../...../.....

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

EK-9. Tablo-1. Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Bağımsız Değişkenlerin Kategorilerine göre Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Kategoriler	N	$\bar{X}$	S.S	Medyan	Mod	Çarpıklık	Basklılık
Cinsiyet	Kız	271	20,98	6,31	21	14	0,477	-0,038
	Erkek	422	19,10	6,34	18	17	0,717	0,361
Yaş	Erinlik	59	19,18	6,45	20	24	0,122	-0,826
	Orta Ergenlik	579	20,10	6,42	19	18	0,662	0,194
	Gaç Ergenlik	55	17,03	5,36	16	13	0,168	-1,211
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	31	20,22	6,66	19	24	0,505	-0,062
	9. sınıf	186	20,64	6,86	20	17	0,622	0,121
	10. sınıf	203	19,70	6,01	19	18	0,640	0,476
	11. sınıf	159	19,94	6,42	19	14	0,523	-0,190
	12. sınıf	113	18,46	6,051	17	13	0,554	-0,227
Lise Türü	Anadolu lisesi	111	20,00	6,49	20	13	0,425	-0,100
	Fen Lisesi	196	20,69	6,34	20	15	0,568	0,164
	Mesleki Teknik Anadolu Lisesi	295	18,73	6,23	18	16	0,811	0,653
	Sosyal Bilimleri Lisesi	90	21,34	6,42	21	17	0,403	-0,441
Günlük sosyal medyada geçirilen zaman,	1 saatten az	44	15,09	5,61	14	9	1,009	0,424
	1-2 saat arası	148	16,71	4,61	16	15	0,453	-0,563
	2-4 saat arası	264	19,63	5,68	19	18	0,428	-0,141
	4-6 saat arası	144	21,85	5,94	21	18	0,593	-0,078
	6 saat ve üzeri	92	24,48	7,64	24,50	28	0,106	-0,433
Kullanılan sosyal medya uygulaması sayısı	3 ve altı	140	18,26	6,15	17	16	0,837	0,579
	4-6 arası	398	19,74	6,12	19	18	0,621	0,363
	7 ve üzeri	154	21,47	6,96	21	17	0,344	-0,419
Anne ve baba birliktelik durumu	Her ikisi sağ ve birlikte	622	19,82	6,34	19	18	0,607	0,110
	Her ikisi sağ ama boşanmış	45	20,07	7,55	19	24	0,735	0,117
	Anne veya babası vefat etmiş	25	19,48	5,88	19	21	-0,263	-0,856

EK-9.(Devamı) Tablo-1. Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Bağımsız Değişkenlerin Kategorilerine göre Betimsel İstatistikleri

Kardeş sayısı	Hiç kardeşi yok	34	18,88	5,72	17,50	15	0,786	0,556
	1	288	19,83	6,41	19	17	0,541	-0,091
	2	241	19,79	6,38	19	16	0,713	0,445
	3 ve üzeri	129	20,14	6,63	19	18	0,498	0,010
Samimi olunan arkadaş sayısı	Hiç yok	24	22,04	9,32	20,50	23	0,746	-0,535
	1-3 kişi	184	19,65	6,42	18	17	0,668	0,349
	4-6 kişi	193	19,95	6,50	19	25	0,523	-0,285
	7 kişi ve üzeri	291	19,67	6,044	19	19	0,461	-0,040
Anne eğitim durumu	İlkokul ve altı	197	19,28	6,25	19	21	0,654	0,597
	Ortaokul	133	20,39	6,30	20	22	0,506	0,007
	Lise	204	19,79	6,53	18	17	0,805	0,431
	Lisans ve üstü	158	20,07	6,51	19	19	0,368	-0,573
Baba eğitim durumu	İlkokul ve altı	115	18,99	5,79	18	18	0,441	-0,153
	Ortaokul	147	20,11	6,97	19	21	0,653	0,012
	Lise	238	19,44	5,78	18	17	0,470	-0,020
	Lisans ve üstü	192	20,59	6,97	19	19	0,586	-0,058
Fiziksel Görünüm	Memnun değilim	70	22,16	7,11	21,5	22	0,673	0,101
	Az memnunum	145	21,17	6,42	21	18	0,576	0,364
	Memnunum	325	19,34	6,00	19	19	0,504	-0,135
	Çok memnunum	150	18,49	6,47	17	17	0,717	0,015

ETİK KURUL KARARI



T.C.

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 14/02/2024
Toplantı K. Sayısı : 2024/071

Ayşegül BOZALI'nin "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Çocukluk Yaşantılarına, Sosyal Dışlanma ve Sosyal Görünüş Kaygılarına Göre Yordanması" isimli proje çalışması kapsamında yürütülecek çalışmalar için izin talebi kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

- ☒ Etik açıdan uygun bulunmuştur.
- ☐ Etik açıdan uygun bulunmamıştır.
- ☐ Etik açıdan önerilen değişikliklerin yapılmasıyla uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Nebi GÜMÜŞ
Başkan