

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ
PSİKOLOJİK BELİRTİLER İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NURSELİ KABASAKAL

DANIŞMAN
PROF. DR. TUNCAY AYAS

MART 2024

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ
PSİKOLOJİK BELİRTİLER İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NURSELİ KABASAKAL

DANIŞMAN
PROF. DR. TUNCAY AYAS

MART 2024

BİLDİRİM

Bu çalışma, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez Yazım Kılavuzu dikkate alınarak hazırlanmıştır. Ayrıca;

- Tezde yer vermiş olduğum belge ve bilgileri etik ve akademik kuralları dikkate alarak ulaştığımı ve gösterdiğimi,
- Faydalanmış olduğum kaynaklara atıfta bulunduğumu ve kaynak belirttiğimi,
- Elde ettiğim verilerin üstünde hiçbir bir değişiklik yapmadığımı,
- Hazırlamış olduğum tez çalışmamın bir kısmını veya tümünü başka bir yerde çalışmam olarak göstermediğimi bildiririm.

Nurseli KABASAKAL

ÖN SÖZ

Yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Tez yazma aşamasında kolaylıkla ulaştığım, akademik ve bilimsel birikiminden yararlandığım, saygıdeğer hocam Prof. Dr. Tuncay AYAS'a teşekkürlerimi sunarım.

Daima yanımda hissettiğim, zorlandığımda bana umut olan babam Muzaffer UYSAL'a, kıymetli annem Sultan UYSAL'a, her zaman desteğini hissettiğim ablam Ayşe DİKENOVA'ya ve biricik kardeşim Ergün UYSAL'a teşekkür ederim.

Berber çıktığımız yolda kıymetli desteği ile yolumu aydınlatan, sonsuz sevgisiyle yanımda olan, tüm yüksek lisans eğitimi sürecinde bana olan inancı ve desteği için eşim İlyas Can KABASAKAL'a teşekkür ederim. İyi ki varsın... Varlığın en büyük hazinem.

Yüksek lisans eğitimi ve özellikle tez yazım sürecinde desteğini her zaman hissettiğim, zorlandığımda kıymetli yardımlarını esirgemeyen yol arkadaşım Emine ALTAY BARAK'a teşekkür ederim. Yüksek lisans süreci seninle güzeldi.

ÖZET

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ PSİKOLOJİK BELİRTİLER İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Nurseli KABASAKAL, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Tuncay AYAS

Sakarya Üniversitesi, 2024

Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İzmir ili Aliaga İlçesinde öğrenim gören 385 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Kısa Symptom Envanteri ile toplanmıştır. Yapılan çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin hangi analiz yöntemi ile analiz edileceğini belirlemek amacıyla normallik analizi yapılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucunda veriler normal dağılıma sahip olmadığı için parametrik olmayan testler ile veri analizi yapılmıştır. Yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyet, sınıf seviyesi, sosyal medyaya erişim aracı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Diğer taraftan ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaş, algılanan akademik başarı, sosyal medyada geçirilen zaman, algılanan akademik başarı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirtiler alt ölçeklerinden en yüksek puan ortalamasının anksiyete alt boyutunda olduğu en düşük puan ortalamasının da hostilite olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının cinsiyet, sınıf seviyesi, algılanan akademik başarı, sosyal medyada geçirilen zaman değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sınıf seviyesi, yaş, kardeş sayısı, sosyal medyaya erişim aracı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analizler sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki, sosyal medya

bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile olumsuz benlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile somatizasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile hostilite arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: sosyal medya, sosyal medya bağımlılığı, psikolojik belirtiler, ortaokul öğrencileri.



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS IN MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Nurseli KABASAKAL, Master Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Tuncay AYAS

Sakarya University, 2024

This study aimed to examine the relationship between social media addiction and psychological symptoms in secondary school students. The study group of the research consists of 385 secondary school students studying in Aliğa district of Izmir. The data of the study was obtained with the Personal Information Form, Social Media Addiction Scale for Adolescents and Brief Symptom Inventory. The relational screening model, one of the quantitative research methods, was used in the research. Normality analysis was performed to determine which analysis method would be used to analyze the data obtained within the scope of the research. Since the data did not show a normal distribution as a result of the normality analysis, data analysis was performed with non-parametric tests. In the research, it was found that the social media addiction scores of secondary school students did not show a statistically significant difference according to the variables of gender, grade level, and means of accessing social media. In addition, it was found that secondary school students' social media addiction scores showed statistically significant differences according to age, perceived academic success, time spent on social media, and perceived academic success variables.

In the study, it was determined that the highest mean score of the psychological symptom subscales of secondary school students was in the anxiety subscale, and the lowest mean score was in the hostility subscale. In addition, the average depression score of the students participating in the study was found to be higher. On the other hand, it was found that secondary school students' psychological symptom scores showed statistically significant differences according to gender, grade level, perceived academic success, and time spent on social media.

In the study, it was found that the psychological symptom scores of secondary school students did not show a statistically significant difference according to the variables of class level, age, number of siblings, and means of access to social media. As a result of the analysis

conducted to determine the relationship between social media addiction and psychological symptoms in secondary school students, there was a positive and significant relationship between social media addiction and anxiety, a positive significant relationship between social media addiction and depression, and a positive and significant relationship between social media addiction and negative self. It was determined that there was a significant positive relationship between social media addiction and somatization, and a positive significant relationship between social media addiction and hostility.

Keywords: social media, social media addiction, psychological symptoms, secondary school students.



İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
1.3. Problem Cümlesi.....	6
1.4 Alt Problemler.....	6
1.5. Varsayımlar	7
1.6 Sınırlılıklar.....	7
1.7 Tanımlar.....	7
BÖLÜM II.....	9
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1 Sosyal Medya.....	9
2.1.1. Sosyal Medyanın Özellikleri.....	11
2.1.2. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi.....	12
2.1.3 Sosyal Medya Türleri.....	14
2.1.4. Türkiye'de Çocukların Sosyal Medya Kullanımı.....	14
2.1.5 Sosyal Medyanın Etkileri.....	15
2.2.Bağımlılık.....	18

2.2.1 Bağımlılığın Nedenleri.....	19
2.2.2 Bağımlılığın Sonuçları.....	21
2.2.3 Bağımlılık Türleri.....	22
2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	22
2.3.1 Sosyal Medya Bağımlılığı Nedenleri.....	24
2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtileri.....	25
2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları.....	26
2.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Tedavisi.....	29
2.4 Psikolojik Belirtiler.....	29
2.4.1. Psikolojik Belirti Türleri.....	29
2.4.1.1. Depresyon.....	29
2.4.1.2. Anksiyete.....	30
2.4.1.3. Olumsuz benlik.....	32
2.4.1.4. Somatizasyon.....	33
2.4.1.5. Hostilite (Öfke ve Düşmanlık).....	34
2.5. İlgili Araştırmalar.....	34
2.5.1. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yurtiçi Yapılan Çalışmalar.....	34
2.5.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yurtdışı Yapılan Çalışmalar.....	37
2.5.3. Psikolojik Belirtiler İle İlgili Yurtiçi Yapılan Çalışmalar.....	37
2.5.4. Psikolojik Belirtiler İle İlgili Yurtdışı Yapılan Çalışmalar.....	38
2.5.5. Sosyal Medya Bağımlılığı İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Çalışmalar.....	38
BÖLÜM III.....	40
YÖNTEM.....	40
3.1.Araştırmanın Modeli	40
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	40

3.3. Verilerin Toplanması.....	40
3.3.1. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ).....	41
3.3.2. Kısa Semptom Envanteri (KSE).....	41
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	42
BÖLÜM IV	43
BULGULAR	43
4.1. Ortaokul Öğrencilerine Ait Demografik Bulgular.....	43
4.2. Birinci Alt Araştırma Problemine İlişkin Bulgular.....	47
4.3. İkinci Alt Araştırma Problemine İlişkin Bulgular.....	48
4.3.1. İkinci Alt Araştırma Probleminin "a" Maddesine İlişkin Bulgular.....	48
4.3.2. İkinci Alt Araştırma Probleminin "b" Maddesine İlişkin Bulgular.....	49
4.3.3. İkinci Alt Araştırma Probleminin "c" Maddesine İlişkin Bulgular.....	50
4.3.4. İkinci Alt Araştırma Probleminin "d" Maddesine İlişkin Bulgular.....	51
4.3.5. İkinci Alt Araştırma Probleminin "e" Maddesine İlişkin Bulgular.....	52
4.3.6. İkinci Alt Araştırma Probleminin "f" Maddesine İlişkin Bulgular.....	53
4.3.7. İkinci Alt Araştırma Probleminin "g" Maddesine İlişkin Bulgular.....	54
4.4. Üçüncü Alt Araştırma Problemine İlişkin Bulgular.....	55
4.4.1. Üçüncü Alt Araştırma Probleminin "a" Maddesine İlişkin Bulgular.....	57
4.4.2. Üçüncü Alt Araştırma Probleminin "b" Maddesine İlişkin Bulgular.....	58
4.4.3. Üçüncü Alt Araştırma Probleminin "c" Maddesine İlişkin Bulgular.....	60
4.4.4. Üçüncü Alt Araştırma Probleminin "d" Maddesine İlişkin Bulgular.....	62
4.4.5. Üçüncü Alt Araştırma Probleminin "e" Maddesine İlişkin Bulgular.....	65
4.4.6. Üçüncü Alt Araştırma Probleminin "f" Maddesine İlişkin Bulgular.....	67
4.4.7. Üçüncü Alt Araştırma Probleminin "g" Maddesine İlişkin Bulgular.....	69
4.5. Araştırma Problemine İlişkin Bulgular.....	71
BÖLÜM V	74

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	74
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	74
5.1.1. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına Yönelik Bulguların Tartışılması.....	74
5.1.2. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarının Demografik DeğişkenlerineYönelik Bulguların Tartışılması.....	74
5.1.3. Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	76
5.1.4. Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	77
5.1.5. Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması.....	79
5.2. Öneriler.....	80
5.2.1. Yapılan Araştırmadan Elde Edilen Sonuçlara Göre Öneriler.....	80
5.2.2. Gelecekteki Araştırmalar İçin öneriler.....	81
KAYNAKLAR.....	82
EKLER.....	92

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ortaokul öğrencilerinin cinsiyete göre dağılımı	43
Tablo 2. Ortaokul öğrencilerinin bulundukları sınıfa göre dağılımı.....	44
Tablo 3. Ortaokul öğrencilerinin yaşlara göre dağılımı.....	44
Tablo 4. Ortaokul öğrencilerinin kardeş sayılarına göre dağılımı.....	45
Tablo 5. Ortaokul öğrencilerinin algılanan akademik başarıya göre dağılımı.....	46
Tablo 6. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medyaya erişim aracına göre dağılımı.....	46
Tablo 7. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medyada geçirdikleri zamana göre dağılımı.....	47
Tablo 8. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puanlarına ait bilgiler.....	48
Tablo 9. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre normallik testi sonuçları.....	48
Tablo 10. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre Mann Whitney U testi sonuçları.....	49
Tablo 11. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının sınıf seviyesine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları.....	50
Tablo 12. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaşa göre Kruskal Wallis analizi sonuçları.....	51
Tablo 13. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının kardeş sayısına göre Kruskal Wallis analizi sonuçları.....	52
Tablo 14. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının algılanan akademik başarıya göre Kruskal Wallis analizi sonuçları.....	53
Tablo 15. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının sosyal medyaya erişim aracına göre Kruskal Wallis analizi sonuçları.....	54
Tablo 16. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının sosyal medyada geçirilen zamana göre Kruskal Wallis analizi sonuçları.....	55
Tablo 17. Kısa semptom envanterinin alt boyutlarına ait betimsel istatistikler.....	56

Tablo 18. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının cinsiyete göre Mann Whitney U testi sonuçları.....	57
Tablo 19. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sınıf seviyesine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları.....	59
Tablo 20. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının yaşa göre Kruskal Wallis analizi sonuçları.....	61
Tablo 21. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının kardeş sayısına göre Kruskal Wallis analizi sonuçları.....	63
Tablo 22. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının algılanan akademik başarıya göre Kruskal Wallis analizi sonuçları.....	65
Tablo 23. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sosyal medyaya erişim aracına göre Kruskal Wallis analizi sonuçları.....	67
Tablo 24. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sosyal medyada geçirilen zamana göre Kruskal Wallis analizi sonuçları.....	69
Tablo 25. Ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon analizi sonuçları.....	71

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde sırasıyla problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, alt problemler, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem durumu

Teknolojinin hızlı değişmesi ile beraber insan hayatı da değişmiş ve değişmeye devam etmektedir. Teknolojinin değiştirdiği alanlardan biri de iletişim alanıdır. İnternetin gelişimiyle birlikte iletişim, yeni boyutlara ulaşmış ve zaman ve mekandan bağımsız sürdürülmeye başlanmıştır. İletişim bilimin kökeni bazı araştırmalarda toplumsal ilişkilerin başladığı zaman yani insanlıkla başlatılmış olsa da yöntemsel ve epistemolojik açıdan kitle iletişim araçlarının teknoloji ile üretilmesi ve topluma katkı sağlaması ile ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda iletişim bilimi genç bir alandır (Ayhan ve Çavuş, 2014). Gelişen bu yeni teknolojinin öznesi ve nesnesinin bireyin kendisi olması yani birey merkezli kullanım odağının olması iletişim araçlarına yönelik algının büyük oranda değişmesine katkı sağlamıştır (Babacan, 2016).

Teknolojinin hızla gelişmesiyle internet, cep telefonu ve diğer iletişim araçlarının kullanılması yaygınlaşmıştır. İnternete kolayca erişim sağlanması ve internet kullanıcısının artması ile birlikte internette sunulan ürün ve hizmetler artış göstermiştir. Günümüz modern dünyasında internet kullanımı tercihten ziyade zorunluluk olmuştur. İnternette yer alan ve gündelik hayatı kolaylaştırmaya katkı sağlayan ürün ve hizmetlere iletişim araçlarının eklenmesi ile internet kullanımı yaygınlaşmıştır. İnternetin kullanımı ile beraber insan hayatı büyük ölçüde kolaylaşmıştır. Diğer yandan da insanlara yarar sağlayan uygulamaların artması ile beraber pek çok internet kullanıcısı zamanını keyif veren uygulamalar ile geçirmeye başlamıştır (Büyükgebiz Koca ve Tunca, 2020). Gün geçtikçe insan hayatı için vazgeçilmez olan internet sunduğu pek çok olanak ile önemli bir iletişim aracıdır. Günümüz

modern dünyasında eğlenceden iletişime, günlük hayatın işlerinden, bilimsel çalışmalara kadar pek çok ihtiyaca cevap vermektedir (Taş, 2018).

Bilgisayar teknolojisinin ortak ağları üzerine kurulu olan internet sistemi, kendisinden sonra üretilen her teknolojinin vazgeçilmezi olmuş ve iletişim alanının da yeni boyutlara ulaşmasına katkı sağlamıştır (Ayhan ve Çavuş, 2014). Geleneksel medya olarak isimlendirilen radyo, televizyon, gazete, dergi gibi kitle iletişim araçlarında iletişim tek yönlüken ve birey alıcı konumdayken; cep telefonları, bilgisayarlar, sanal oyunlar, sosyal medya uygulamaları vb. araçlar olarak isimlendirilen yeni medya ile bir dönüşüm gerçekleşmiş ve böylece birey hem kaynak hem alıcı konumuna gelmiştir. Bireyler zamana ve mekana bağlı olmadan bilgilere ulaşabilme, bilgileri paylaşma gibi olanaklara sahip olmuşlardır. Böylece iletişim çift yönlü hale gelmiş ve birey aktif bir hale gelmiştir (Polat, 2018).

Teknolojinin hızla gelişmesiyle insan hayatında önemli bir konuma sahip olan internetin kullanımı tüm dünyaya hızla yayılırken ülkemizde de yaygınlaşmıştır (Deniz ve Gürültü, 2018). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nin Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına göre, internete erişim imkanı elde eden hane oranı 2022 yılında %94,1 iken bu oran bu sene 1,5 puan artarak %95,5 olarak gerçekleşmiştir. Yine aynı araştırmaya göre 16-74 yaş arasındaki internet kullanım oranı 2022 yılında 85,0 iken bu oran 2023 senesinde %87,1'e ulaşmıştır (TÜİK,2023).

Teknolojinin en fazla kullanıldığı alanlardan olan bilişim teknolojileri alanının yaygınlaşması bilgisayar ve internetin gelişmesi ile artmıştır. Geçmişte çok uzun sürelerde yapılan işler bilgisayarın icat edilmesiyle günümüzde çok daha kısa sürede yapılabilmektedir. Bununla beraber teknoloji alanında yaşanan hızlı gelişmeler sosyal platformların kullanımını arttırmıştır (Cuma, 2020). TÜİK (2023) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına göre, en fazla kullanılan sosyal medya ve mesajlaşma uygulaması %84,9 ile Whatsapp, %69,0 ile Youtube, %61,4 ile Instagramdır (TÜİK, 2023). Sosyal medya ile insanlar zaman ve mekandan bağımsız olarak dünyanın bir diğer ucundaki insanlar ile iletişim kurabilme olanağı elde etmiştir (Büyükgebiz Koca ve Tunca, 2020). Ülkemizde cinsiyete göre en çok kullanılan sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarının oranı da erkeklerde en fazla %88,7 ile WhatsApp, %72,6 ile YouTube ve %63,5 ile

Instagram uygulamaları, kadınlar da ise %81,1 ile WhatsApp, %65,4 ile YouTube ve %59,3 ile Instagram uygulamaları olarak tespit edilmiştir.

Günlük hayatın vazgeçilmezlerinden olan sosyal platformlar internet ağının gelişmesiyle oluşturulmuş ve iletişimi hızlandırmıştır. Böylece yüz yüze gerçekleşen iletişimin yerini sanal dünyada kurulan iletişim almaya başlamıştır. Bireyler sosyal medya aracılığı ile iletişim kurma, bilgi edinme, sanal ortamda yeni insanlarla tanışma, kendi içeriklerini üretme, fotoğraf ve video paylaşarak beğenilme ve takdir edilme ihtiyacını karşılanabilmektedir (Dilsiz, 2019). İnsanın sosyal bir varlık olmasından dolayı karşılıklı iletişim kurmaya ihtiyacı vardır. Günümüzde bu ihtiyaç sanal platformlar aracılığı ile de karşılanabilmektedir. Sosyal medya hayatımızı kolaylaştırmasının yanında insanı pek çok olumsuz yönden etkileyebilmektedir. Sosyal medyanın ergenler tarafından da kullanılması ergenleri de risklerle karşı karşıya bırakmaktadır (Cuma, 2020). Sosyal medya kullanıcı sayısının gün geçtikçe artması bireyleri özellikle de gençleri hem olumlu hem de olumsuz pek çok açıdan etkilemektedir. Sosyal medya bireyin hayatını fiziksel, sosyal ve duygusal yönden etkilemektedir (Dilsiz, 2019). Sosyal medyanın aşırı kullanımı göz sağlığı ve fiziksel gelişime olumsuz yansıdığı gibi bireyin sosyal ilişkilerini de etkilemektedir. Sosyal bir varlık olan birey, kimliklerin doğruluğu ve kurulan ilişkilerin gerçekliğinin net olmadığı sosyal medya uygulamalarında sosyalleşmektedir. Yüz yüze ilişkilerden ziyade bu ortamlarda sosyalleşmek bireylerin sosyalleşme becerilerine zarar vermektedir. Ayrıca bireylerin sosyal medya uygulamalarındaki amaçlarından biri de eğlenmektir. Bu uygulamalarda yer alan paylaşımlar, bireylerin kendi hayatlarından memnun olmamasına, kendilerini diğerleri ile kıyaslamasına neden olabilmektedir. Böylece bireyin duygusal olarak olumsuz etkilenmesi, mutsuzluk, umutsuzluk yaşaması kaçınılmazdır.

Hayatın vazgeçilmezi olan internet ile iletişim, eğlence, fatura ödeme, para transferi gibi günlük hayattaki iş ve işlemler kolaylıkla gerçekleştirilebilmekte ve bunların yanında sosyalleşme olanağı elde edilebilmektedir. Bunlar gibi pek çok sebepten dolayı internetin yoğun kullanımı kaçınılmazdır (Taş, 2017). İnsan hayatına büyük kolaylıklar sağlayan akıllı cihazlar ile çok uzun süre geçirilmesi, olması gerekenden fazla önem verilmesi, bağımlılık gibi pek çok olumsuzluğa zemin hazırlayabilmektedir. Akıllı cihazların yoğun kullanımlarından kaynaklı olarak pek çok psikolojik bozukluk yaşanabilmektedir. Toplum için risk oluşturan bu tehdit her geçen gün daha da büyümektedir. Günümüz hayatında

kişilerarası iletişim sosyal medya araçları ile gerçekleştirilen paylaşımlarla sağlanmaktadır. Bu tehdit, kültürel özelliklerde, aile ilişkilerinde, arkadaş ilişkilerinde, iş hayatında, akademik hayatta da riskler barındırmaktadır (Büyükgebiz Koca ve Tunca, 2020; Yıldırım ve Kışioğlu, 2018).

Küreselleşen toplumun temeli olan internet, başta çocuk ve ergenler olmak üzere herkesin üzerinde olumlu ve olumsuz izler bırakmaktadır. İnternet, bilgisayar ve akıllı cep telefonlarının hayatın vazgeçilmezi olduğu zamanda doğan genç kuşak için internet ve sosyal medya hayatlarının merkezinde yer almaktadır. Cep telefonları yanında olmayınca internete ve sosyal medyaya erişim sağlayamayan genç kuşak, kendisini savunmasız hissedebilmekte ve bunalıma girebilmektedir (Bayhan,2013). Bireyler sosyal medya uygulamaları ile kendi hayatları ile başkalarının hayatını karşılaştırabilmektedir. Eğer bu sosyal karşılaştırma yetenek üzerinden ise bu durumda bireylerin imrenme duyguları daha fazlalaşmaktadır bu durumda da birey, depresyon yaşamakta ve bireyin mutluluk düzeyi azalmaktadır. Psikolojik rahatsızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Tespit edilen en yüksek ilişki sırasıyla psikotizm, paranoid düşünceler, fobik anksiyete, ve öfke- düşmanlık olarak ortaya çıkmıştır. Ergenlerde de psikolojik rahatsızlıklar ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki bulunmaktadır. Ergenin psikolojik rahatsızlık düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığında etkili olan en önemli faktör günlük sosyal medyada geçirilen zamandır. Sosyal medya bağımlılığı ile günlük sosyal medyada geçirilen zaman arasında pozitif yönlü ve yüksek bir ilişki bulunmuştur. Günlük sosyal medyada geçirilen zamanın fazla olması sosyal medya bağımlılığı seviyesini arttırmaktadır (Bilgin,2018).

İnternetin en fazla sosyal medya platformlarında kullanılması sosyal platformların bireylere sunduğu seçeneklerin fazlalığından kaynaklanabilmektedir. Her yaştan herkesi etkisi altına alan bu platformlar, özellikle yeterli bilince sahip olmayan küçük yaş gruplarının hayatını etkileyebilmektedir (Durdu, 2018). Bu ortamlarda yaşlarına uygun olmayan içeriklere, zorbalığa maruz kalabilmektedirler. Ayrıca bu ortamlarda geçirilen fazla zaman akademik ve sosyal olarak hayatı olumsuz etkilemekte; ders başarısına, arkadaş ilişkilerinde zayıflamaya sebep olmaktadır. Günlük hayatta başarı elde etmekte zorlanan, arkadaşlık ilişkisi kurup sürdürmekte zorlanan bireyler, bu ortamlarda daha fazla vakit geçirerek kendilerini tatmin etmeye çalışmaktadır.

Sosyal medya aracılığı ile birey yalnızlık duygusuna, anlaşılma ihtiyacına karşılık bulabilmektedir. Öfke duyduğunda, üzgün hissettiğinde, yaşamındaki zorlayıcı olaylarla baş etmekte zorlandığında sosyal medyaya yönelebilmektedir. İnsan sosyal bir varlıktır ve bu sosyalleşme ihtiyacını sosyal medyada kendi oluşturduğu kimlikle, kendini olduğundan daha farklı göstererek, olan değil de olmasını istediği şekilde yansıtarak sağlayabilmektedir. Sosyal medya kullanıcıları için sosyal medyanın değeri sağladığı pek çok faydadan kaynaklanmaktadır. Bunlardan biri kuşkusuz günümüz birey merkezli yaşamda bireye odak noktasında yer alma imkanı vermesidir. Sosyal medya kullanıcısı kullandığı sosyal medya uygulamasının odağında yer alarak bu uygulamalardan paylaştığı fotoğraf, yazı, video vb ile beğenilme ve takdir edilme ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Tanımadığı kişiler ile yüz yüze iletişimde zorlanan birey, sanal ortamlarda daha rahat ve kolay iletişim kurabilme imkanı bulabilmektedir. Sosyal medya kullanıcısı sosyal medya uygulamalarını kullanırken kullanım süresi üzerinde kontrolünü kaybedebilmekte bu da bağımlılık ve siber zorbalık gibi pek çok riski beraberinde getirebilmektedir.

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla birlikte ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık seviyelerinin ne olduğu ve bağımlılık seviyelerinin demografik özelliklere göre değişip değişmediğinin bulunması da amaçlanmıştır. Ayrıca ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin ne olduğu ve psikolojik belirtilerin demografik özelliklere göre değişip değişmediğinin bulunması da amaçlanmıştır. Teknolojinin giderek yaşantımızda daha fazla yer bulması araştırmacıların dikkatini internet ve sosyal medya kullanımına yöneltmiştir. İnsanlar interneti ve sosyal medya uygulamalarını farklı amaçlar için kullanmaktadır. İnternet ve sosyal medyanın yoğun kullanımı bağımlılık riskini oluşturabilmektedir. Özellikle küçük yaştaki bireylerin internet ve sosyal medyanın riskleri hakkında daha az bilgiye sahip olması, kullanım konusunda kontrolü sağlamakta güçlük yaşamaları da bağımlılık riskini oluşturabilmektedir. Somatizasyon, depresyon, anksiyete, hostilete, olumsuz benlik gibi psikolojik belirtilere sahip olmanın sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Belirli psikolojik belirtilere sahip bireylerin sosyal

medya kullanımlarının farklı olacağı tahmin edilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin belirlenmesi bu açıdan önemlidir. Sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olabileceği düşünülen psikolojik belirtilerin incelenmesi yapılan araştırma için önemli görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin ve düzeyinin saptanması alan yazına katkı sağlayacağı tahmin edilmektedir.

1.3. Problem cümlesi

Ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.4. Alt problemler

- 1.Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının düzeyi nedir?
- 2.Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları;
 - a. cinsiyet
 - b. sınıf seviyesi
 - c. yaş
 - d. kardeş sayısı
 - e. algılanan akademik başarı
 - f. sosyal medyaya erişim aracı
 - g. sosyal medyada geçirilen zaman değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?
- 3.Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyi nedir?
- 4.Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirtileri;
 - a. cinsiyet

- b. sınıf seviyesi
- c. yaş
- d. kardeş sayısı
- e. algılanan akademik başarı
- f. sosyal medyaya erişim aracı
- g. sosyal medyada geçirilen zaman değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?

1.5.Varsayımlar

Bu araştırmada

- 1) Öğrencilerin uygulanan kişisel bilgi formu, sosyal medya bağımlılığı ölçeği, kısa semptom envanterini dikkatli ve dürüst bir şekilde doldurdıkları varsayılmıştır.
- 2) Araştırma kapsamında veri elde edilen öğrencilerin, çalışma grubunu yansıttığı varsayılmıştır.

1.6.Sınırlılıklar

- 1)Araştırmanın verileri, İzmir ili Aliaga ilçesindeki 5-8. Sınıfta öğrenim gören ve araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerden elde edilmiştir.
- 2) Araştırma kapsamında toplanan veriler 2023 Mayıs- Haziran ayında elde edilmiştir.
- 3) Sosyal medya bağımlılık düzeyi araştırmada kullanılmış olan ‘Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- 4) Ruhsal rahatsızlıkları saptamak için kullanılan ‘Kısa Semptom Envanteri’i ölçmüş olduğu özelliklerle sınırlıdır.
- 6)Yapılan çalışma araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan analizler ile sınırlıdır.
- 7)Çalışma farklı bölge ve illerde farklı okul türleri ile yapılabilir.

1.7.Tanımlar

Bu araştırmada yer alan sosyal medya bağımlılığı, psikolojik belirti ve ortaokul öğrencisi kavramları aşağıda belirtilen anlamlarda kullanılmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı: Bireyin sosyal medya kullanımı, günlük hayatındaki iş ve işlemleri yapmasını engelliyorsa, ikili ilişkilerinde problemlere yol açıyorsa, sosyal medya hesaplarını kontrol etmediği zamanlarda huzursuzluk yaşayıp endişeleniyorsa, kişinin akademik-iş yaşamını etkileniyorsa, sanalı gerçek olarak kabul ediyorsa bağımlılık derecesine ulaşılmış demektir (Çiftçi, 2018).

Psikolojik belirti: Kısa Symptom Envanterinde yer alan depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite olarak ifade edilir (Şahin, Durak Batıgün ve Uğurtaş, 2002).

Ortaokul öğrencisi: öğrenim gördüğü ikinci dört yılı kapsayan 5.6. 7. Ve 8. sınıfta öğrenime devam eden kişidir.

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya ile ilgili kavramlar, psikolojik belirtilere yönelik bilgilere yer verilmiştir. Daha sonra ilgili araştırmalar sunulmuştur.

2.1. Sosyal medya

Geniş bir kavram olan sosyal medya, ilk olarak Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn gibi sosyal ağlar, Whatsapp, Telegram gibi mesajlaşma ağları, forum ve internet siteleri, içerik paylaşım sitelerinin tümü, internet teknolojileri aracılığı ile bilgi ve içerik üretmeye ve paylaşmaya imkan tanıyan aynı zamanda bireylere daha fazla sosyalleşme imkanı sağlayan platformlardır (Güçdemir, 2017; Siberay,2023).

Sosyal medya elektronik kitle iletişim araçları vasıtasıyla internet imkanların kullanılması ve erişimin sağlanmasıyla tüm insanların oluşturabilme ve paylaşma imkanı bulduğu yazı, ses ve görüntü içeren içeriklerin birbirinden farklı amaçlarla okuyucu veya izleyiciye ulaştırıldığı medya ortamıdır (Özkepir, Kocaman ve Kart, 2022). Sosyal medya internet ortamında bireylerin birbirleriyle yapmış oldukları diyaloglar ve paylaşımlardan oluşan ve internet kullanıcısının ilgilendiği içeriğe ulaşma fırsatını elde ettiği ortamlarda (bloglar, mesajlaşma platformları, sohbet siteleri, forumlar gibi) hazırlanan içeriğin ve bilginin diğer bireylerle paylaşmasına imkan tanıyan ve paylaşılan bilgi ve içeriğin kullanıcılar tarafından oluşturulup paylaşıldığı, sanal toplulukların yer aldığı sosyal içerikli sanal platformlardır (Güçdemir, 2017; Öztürk ve Talas, 2015).

Diğer bir deyişle sosyal medya, çevrimiçi ortamlarda yapılan diyaloglardan ve paylaşımlardan oluşmanın yanı sıra sadece bireylerin değil kurumların ve grupların da paylaşımda bulunduğu bir ortamdır. Kimi kurumlar sosyal medya hesapları aracılığıyla haber paylaşmakta, kimisi üretmiş oldukları ürünleri bu ortamlarda tanıtmaktadır. Böylece sosyal medya ile bireyler hiç bir kısıtlama olmaksızın üretmiş oldukları ürün veya haberleri

hızlıca diğerleriyle paylaşabilmektedir. Böylece sosyal medya sanal dünyada paylaşım sayısı en fazla olan haber veya içeriğin en yeni ve hızlı şekilde diğerleriyle paylaşıldığı ortamlardan bir tanesidir. Ayrıca sosyal medya internete erişim sağlayabilen büyük kalabalıklara ulaşabilmekte ve sanal paylaşımlar ile kişilerin diğer kişilerden haber almasına olanak sağlamaktadır (Daşlı ve Baloğlu, 2020).

Sosyal medyanın en göze çarpan özelliği zaman ve mekan kısıtlaması olmadan yapılan paylaşımları özgürce internet ortamında sunmasıdır. Geleneksel medyadan farklı olarak kaynak ile alıcı arasında iletişime olanak sağlamasıyla etkileşim imkanı sunmaktadır. Böylece bireylerin pasif konumdan aktif hale gelerek fikir ve düşüncelerini açıklamasını kolaylaştırmıştır. Sosyal medya ortamlarında bireyler çeşitli konularda paylaşım yapabilme imkanına sahiptirler. Sosyal medyanın bu olanaklara sahip bir kitle iletişim aracı olmasına ek olarak, sosyal medya kişilerarası iletişimde etkili olan iletişimi sürdürebilmeye katkı sağlamaktadır. Sosyal medya araçları genellikle; wikiler, bloglar, forum siteleri, mikro bloglar, içerik paylaşım siteleri, sosyal ağlar, podcastlar şeklinde gruplandırılmaktadır (Diker ve Taşdelen, 2017).

Teknolojinin hızla değişmesi ile günlük hayattaki pek çok iş ve işlemi telefonların yapabilir hale gelmesiyle yaşamın her alanında internet hayatın vazgeçilmezi olmuştur. İnternetin hayatın her alanında yaygınlaşması sosyal medyanın kullanım amaçlarını çeşitlendirmiştir. Sosyal medya beraberinde pek çok sektöründe ortaya çıkmasına katkı sağlamıştır. Daha önceden geleneksel medyada tek yönlü bir iletişim ile haberler oluşturulurken yeni medya ile beraber çift yönlü bir iletişim ile içerikler oluşturulabilmekte ve önceden daha az insana ulaşılırken internetin sağladığı avantajla birlikte sosyal medya mecraları büyük etkisi ile daha fazla kişiye çok daha hızlı bir şekilde ulaşılmaktadır. Bu da beraberinde sosyal medyayı daha doğru ve etkin kullanmak için medya okuryazarlığı gibi sektörlerin oluşmasına yol açmıştır. Her ne kadar herkesin sosyal medyayı kullanma olanakları artmış olsa da sosyal medyanın doğru kullanımı hakkında bilinçlenmek de gerekmektedir. Özellikle küçük yaş grubundaki bireylerin bilinçlenmesi çok önemlidir. Çünkü kullanıcısı giderek artan sosyal medya mecraları bireylerin hayatının merkezi konumundadır. Sosyal medya mecralarında kimlik oluşturan bireyler, oluşturdukları bu kimliği önemsemekte ve bu ortamlarda daha fazla vakit geçirmek istemektedir. Öyle bir hal almıştır ki sosyal medya uygulaması olmayan bireyler yadırganmaktadır, birini tanımak için kişinin sosyal medya hesaplarındaki

paylaşımları incelenmektedir. Sosyal medya uygulamalarını sadece bireyler değil kurumlar ünlü kişiler politikacılar da kullanmaktadır. Pek çok kurum ve kuruluş bu ortamlar aracılığı ile ürünlerini, fikirlerini, reklamını, tanıtımını kısa sürede ve çok daha ekonomik bir şekilde gerçekleştirmektedirler.

2.1.1. Sosyal medyanın özellikleri

Sosyal medyanın pek çok özelliği bulunmaktadır (Erarslan, 2020; Güçdemir, 2017; Çelik, 2020):

- Sosyal medya içeriklerden oluşur. İçerik kullanıcılar tarafından oluşturulur ve kullanıcılar tarafından tüketilir. Tüm sosyal medya kullanıcıları içerik üretebilir.
- Eş zamanlı bilgi paylaşılır. Çift yönlü bir iletişim gerçekleşir. Geleneksel medyada sadece yayın anlamında sunum yapılırken günümüz sosyal medyasında interaktif iletişime olanak sağlamaktadır.
- Sosyal medya kullanıcı odaklıdır ve her kullanıcının söz hakkı bulunmaktadır.
- Sosyal medyada içerik paylaşmak için hiçbir maliyete ihtiyaç yoktur ve paylaşılan içerik anında geniş kitlelere yayılır.
- Hızlıdır. Hem algının oluşmasında hem de haberlerin ulaşmasında geleneksel medyaya göre hızlıdır.
- Geleneksel medyadan farklı olarak herhangi bir filtreleme, sansürleme ve engelleme bulunmamaktadır. Dolayısıyla geleneksel medyaya göre daha özgür bir ortam sağlamaktadır.
- Erişebilme imkanı geleneksel medyaya nazaran daha kolaydır.
- Sosyal medya geleneksel medyaya göre ciddi güvenlik problemine sahiptir. Hesapların gerçekliği tartışmalıdır.
- Sosyal medyanın geleneksel medyaya göre bağımlılık oluşturma potansiyeli yüksektir.
- Sosyal medya araçları herkese açıktır. Geniş kitlelere ulaşmak zaman ve hız açısından daha az maliyetlidir.

- Sosyal medyada paylaşılan içerik yorumlar veya yeniden düzenleme ile hemen değiştirilebilir.
- Sosyal medya kullanıcı merkezlidir.
- Sosyal medyaya erişim kolaydır.
- Sosyal medya bireylerin kendilerini kolayca ifade edebilecekleri ortamlar fazladır. Sosyal medyanın sunduğu hizmetler birbirinden çeşitlidir.
- Herkesin eşit düzeyde müdahale edebildiği global bir platformdur.

Cep telefonlarında internetin kullanılmaya başlanmasıyla çeşitli uygulamalar geliştirilmiştir. İnternetin yaygınlaşması ve geliştirilen uygulamaların çoğalmasıyla sosyal medyaya erişim artmış ve böylece sosyal medya vakit ve mekana bağlı olmadan kişiler arasında paylaşımlara olanak sağlamaya başlamıştır. Katılım, karşılıklı konuşma, açıklık, toplum, bağlantısallık gibi özelliklere sahip olan sosyal medya, çok kısa sürede bilgi akışı sağlamaktadır (Daşlı ve Baloğlu, 2020).

2.1.2. Sosyal medyanın tarihsel gelişimi

Güçdemir (2017) sosyal medyanın tarihi gelişimini şu şekilde açıklamaktadır:

2004 yılında O'Reilly Medya'nın ortaya attığı Web.2 tabanlı uygulamalar ile tüm internet kullanıcıları sosyal medya ile içerik üreticisi haline gelmiştir. İnternetin ilk dönemi için kullanılan Web.1 döneminde içerik yayınlanınca, içerik okuyucu pasif ve tüketici konumundaydı ve kullanıcılar Web.2 dönemi ile birlikte içerik hazırlama, bu içerikleri diğerleriyle paylaşabilme ve içerikler hakkında yorum yapma imkanı elde ettiler. Böylece kullanıcılar Web.2 sayesinde sadece tüketen değil aynı zamanda üreten rolünü üstlenip pek çok kişiyle aynı anda eşzamanlı iletişime geçebilme olanağı elde ettiler. Web.2 içinde tanımlanan sosyal medya araçlarından olan Twitter, Facebook, Instagram, Skype gibi araçlar ile kullanıcılar, pek çok isteklerini gerçekleştirebilmektedirler. Web.2 öncesi dönemde medya ürünleri, iletişim sağlamaktan ziyade iletim şeklinde etkileşimden uzak olarak gerçekleşirken Web.2 teknolojisi sayesinde her internet kullanıcısı aynı zamanda içerik üreticisidir. Sosyal medya; Web.2 tabanlı birbirinden farklı içeriklerin üretilip ve geliştirildiği, merkezinde kullanıcının olduğu, kullanıcılarının internet tarayıcıları ile

ulaşabildiği uygulamaların hepsini kapsayan, herkese açık, geniş kitlelere anında ulaşma imkanı veren, herkesin içerik üretebildiği global platformlardır. Web.2 çerçevesinde kullanılan bu uygulamalar her geçen gün geliştirilmekte ve bu uygulamalara yeni özellikler eklenmektedir. İnternetin ve Web.2'nin gelişim süreci aşağıda sıralanmıştır. 1969 internetin doğmasıyla İlk bilgisayar ağ bağlantısı (ARPANET) ilk olarak Ucla, daha sonra Stanford ve Utah Üniversitelerinde kullanılmıştır. 1973 Arpanet tarafından milletlerarası bağlantı İngiltere'de Londra Üniversitesinde kurulmuştur. 1979 senesinde üniversiteler internet üzerinden yaptıkları çalışmalarla ilgili düşünceleri paylaşmak için Usenet adını verdikleri haberleşme grupları oluşturulmaya başlanmıştır. 1991 web sistemi oluşturulmuştur. 1997'de blog dediğimiz kişisel günlükler oluşturulmuştur. 2001'de oluşturulan Wikipedia kullanıcılara birbirinden çeşitli alanlarda içerik hazırlamaya imkan veren online ansiklopedidir. Wikipedia uzmanların çeşitli konulardaki makalelerini içeren bir proje olarak geliştirilmesine rağmen daha sonra tüm kullanıcılara açık hale gelmiştir ve kullanıcılara katkı sağlanması için değişiklik yapmasını mümkün kılan bir sisteme dönüşmüştür. 2003'te MySpace uygulaması kullanıma sunulmuştur. Bu uygulama sayesinde bireyler fotoğraf, video, yazı gibi içerikler oluşturma imkanı elde ederek diğer kişilerle etkileşim kurabilmiş aynı zamanda bu uygulama üzerinden arkadaşlık kurmaya başlamıştır. 2004 fotoğraf paylaşım sitesi Flickr oluşturulmuştur. Yahoo ise Flickr ile büyüme gösteren, kullanıcısının giderek arttığı bir site olmuştur. Bir yandan da Harvard Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin birbiriyle haberleşebilme ve öğrendiklerini diğerlerine aktarabilmeleri için Facebook kurulmuştur. 2005 yılında YouTube ortaya çıkmıştır ve kullanıcılar bu site üzerinden videoları yükleyebilme görüntüleyebilme ve diğer kişilerle paylaşabilme imkanı elde etmiştir. Sosyal paylaşım ağları ortak kullanılan bir kaynak ile diğer insanların da katılım sağladığı insan gruplarıdır. Web siteleri üzerinden kullanıcılar bu ağlarda kendilerince tanımlamış oldukları bir kullanıcı hesabı oluşturabilmektedir. Ortak kullanılan kaynağa katılım sağlayan kullanıcılar diğer kullanıcıların hesaplarını görüntüleyebilmekte ve bu kullanıcı hesaplarını kendi arkadaş listelerine ekleyebilmektedir. Günümüzde bu tür sosyal paylaşım ağları daha önceden bilinen veya yeni tanışmış olunan başka kişilerle haberleşmeyi kolaylaştırmaktadır. Facebook, Instagram ve Twitter diğer bireylerle kolayca haberleşmeyi sağlayan sosyal paylaşım ağlarının en iyi örneklerindendir.

Sixdegrees.com ismiyle ilk kez 1997 senesinde bir sosyal medya sitesi kurulmuştur. Bu site ile başta sadece profil oluşturmaya olanak sağlanırken daha sonra başka sosyal medya

siteleri oluşturulmaya başlanmıştır (Taş, 2017). Sitenin 2000 yılında kullanımı sonlanmıştır. Bu sitenin kapanmasından sonra Ryze.com 2001’de açılmıştır. Site insanların profesyonel bağlantılarını güçlendirmek için kullanan kurucu, web sitesini Friendster, LinkedIn, Tribe.net adlarındaki sosyal ağların sonraki yıllardaki kurucu kişilerine tanıtmıştır. Friendster Ryze.com’dan farklı olarak kullanıcıların arkadaşlarının diğer kullanıcının arkadaşlarıyla tanışmasına olanak sağlamış ve böylece tamamlayıcı bir özelliklerle tasarlanmıştır. Site hızlıca yayılarak 300.000 kullanıcıya ulaşmıştır. 2003’te pek çok insan yeni kurulan MySpace kullanmaya başlamıştır. MySpace kullanıcıların profil sayfalarını kişiselleştirmelerine izin vermesiyle beraber yeni kullanıcılar için popüler bir yer haline gelmiştir.

2004’te Facebook açılmıştır (Güçdemir, 2017). Kısa cümleler ile oluşturulan Twitler ile duygu, düşünce ve bilgilerin diğerleriyle paylaşılmasıyla, gençlere ve Hollywood’un ünlülerine hitap etmesiyle Twitter de 2006 senesinde ünlenmeye başlamıştır.

Günümüze doğru ise 2008 senesinde geliştirilen ve yemek tarifleri, ev ile ilgili fikirler ve daha pek çok kullanım amacı sunan Pinterest, 2010 yılında kurulan ve fotoğraf, video paylaşımına imkan sağlayan Instagram, 2015 yılında geliştirilen ve video oluşturma, paylaşma ve canlı yayın yapma imkanı sağlayan Tiktok ön planda yer almaktadır.

2.1.3. Sosyal medya türleri

Günümüzde alışverişten sosyalleşmeye kadar her alanda internet bulunmaktadır. Instagram, Twitter, Youtube, Facebook, Whatsap gibi sosyal medya uygulamaları sosyalleşme amacıyla kullanılmaktadır. Bu uygulamalar arkadaş edinme, eğlenme, haberleşme, vakit geçirme, düşünce paylaşımı, fotoğraf ve video paylaşımı için kullanılmaktadır.

Sosyal medya platformlarından olan Facebook, eski popülerliğini kaybetmiş buna karşılık Instagram ve Youtube son yıllarda daha popüler bir hale gelmiştir. Tüm yaştaki bireylerin kolaylıkla ulaşabildiği ve her yaşa ait içeriklerin yer aldığı bu platformlar son yıllarda ticari amaçlarla da kullanılmaktadır (Eygü Oktay ve Oktay, 2022).

Hazar (2011)’a göre kullanıcı sayıları zamanla değişebilen sosyal medya araçlarının sınıflaması ise şu şekildedir:

- Facebook, LinkedIn, Friendster gibi sosyal paylaşım ağıları,
- Şirket blogları, BoingBoing gibi bloglar
- Youtube, Dailymotion, Google Videos gibi video paylaşım ağıları
- Wiki, Wikipedia gibi bilgi paylaşım ağıları
- Twitter gibi mikroblogging paylaşım ağıları gibi siteler.

2.1.4. Türkiye’de çocukların sosyal medya kullanımı

Türkiye İstatistik Kurumu’nun (2021) çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre, 6-15 yaş arasındaki çocukların internet kullanım oranı %82,7 olarak tespit edilmiştir. 6-15 yaş arasındaki çocuklarda internet kullanımı, 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7 olmuştur. Cinsiyete göre internet kullanımı erkek çocuklarında 2013 yılında %53,7 iken 2021 yılında %83,9, kız çocuklarında 2013 yılında %47,8 iken bu oran 2021 yılında %81,5’ e yükselmiştir.

Yine aynı araştırmanın sonuçlarına göre internet kullanan çocukların %90,1’i hemen her gün, %8,5’i haftada en az bir defa, %1,4’ü ise haftada bir defadan az internet kullandığı saptanmıştır. Hemen her gün veya haftada en az bir kere olmak üzere düzenli internet kullandığını beyan eden çocukların oranı %98,6 olmuştur. Sistemli bir şekilde internet kullanan çocukların %31,3’ü interneti sosyal medyada vakit geçirmek için kullandığını belirtmiştir. 6-15 yaşları arasındaki sosyal medyayı kullanan çocukların %77,7’sinin neredeyse her gün, %16,5’inin haftada en az bir defa, %5,8’inin ise haftada bir defadan az sosyal medya kullandığı tespit edilmiştir. İnterneti sistemli olarak kullanan ve nerdeyse her gün veya haftada en az bir kez olmak üzere sistemli sosyal medya kullandığını ifade eden çocukların oranı %94,2 olarak bulunmuştur. Bu oran 6-10 yaş arasındaki çocuklarda %84,6 iken 11-15 yaş arasındaki çocuklarda %95,9’dur. Ayrıca düzenli internet kullanan çocuklar hafta içi sosyal medyayı günde ortalama 2 saat 54 dakika kullanırken hafta sonu günde 2 saat 44 dakika kullanmıştır. Sosyal medyanın bir haftada kullanımı cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Erkek çocuklar için hafta içi ortalama 2 saat 54 dakika, kız çocuklar için 2 saat 53 dakika, hafta sonu erkek çocukları için günde ortalama 2 saat 37 dakika, kız çocukları için erkeklerden 15 dakika fazla yani 2 saat 52 dakika olarak gerçekleşmiştir.

2.1.5. Sosyal medyanın etkileri

Ülkemizde internete bağlanma oranı 2023 yılında %95,5 olarak gerçekleşmiştir (TUIK, 2023). Buna bağlı olarak sosyal medyada geçirilen zamanda epey fazladır. Özellikle gençlerin sosyal medyayı kullanım oranları dikkat çekicidir. Bu durumda sosyal medya kullanımının gençler üzerinde etkilerinin olduğu açıktır. Sosyal medyanın sadece gençler üzerinde değil toplum üzerinde de etkileri mevcuttur. Sosyal medyanın pek çok olumlu ve olumsuz etkileri bulunmaktadır. Fakat bu etkiler cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi faktörlere göre değişebilmektedir. Sosyal medyanın olumlu etkileri ve akademik, sosyal, mesleki, fiziki zarara yol açabilecek etkileri aşağıda sıralanmıştır.

- Anı yaşayamama
- Mahremiyet duygusunun azalması
- Bilgi kirliliğinin yaşanması
- Sosyal medyada geçirilen zamandan kaynaklı hareketin azalması ve bunun sonucu sağlık problemleri
- Yüz yüze görüşmenin azalmasından dolayı sosyal becerilerin zayıflaması
- Kimlik bunalımı
- Kişisel bilgilerin ele geçirilme olasılığı
- Yalnızlaşma
- Akademik ve iş verimliliğinin azalması
- Yanlış rol model seçilmesi
- Bunalım
- Yaşanılan hayattan memnun olmama
- Gerçek hayattan geri kalma
- Uyku problemleri
- Dikkati toplamakta güçlük yaşama
- Güzellik algısının değişmesi
- Sosyalleşme olanağına sahip olma
- Beğenilme ihtiyacını karşılama
- Takdir edilme, onay olma ihtiyacını karşılama

- Kendini daha kolay ifade edebilme
- Düşüncelerini kolayca ifade edebilme
- Anında pek çok kişiye ulaşabilme
- Geniş bir kitleye ulaşmada zaman, emek, maliyet yönünden ekonomik olma
- Eğlenme ortamı sağlaması
- Bilgi edinme, haberleşme
- Kolayca arkadaş edinme olanağı
- Evlilik
- Hoşça zaman geçirme
- Eğitim, öğrenme imkanı sağlaması

Sosyal medya pek çok alanda vazgeçilmez bir konuma sahiptir. Artık ürünler sosyal medya kullanılarak tüketiciye sunulmaktadır. Bireyler alışverişlerini bu ortamlardan yapabilir hale gelmiştir. Aynı zamanda pek çok kuruluş yaptıkları çalışmaları bu ortamlardan duyurmaya başlamış ve haberlerini bu ortamlarda göstermeye başlamışlardır (Çömlekçi ve Başol, 2019). Sosyal medya geleneksel medyadan farklı olarak bireyin kendi özgürlüğüne ve bireyselliğine ortam oluşturulabilmesi, demokrasinin içselleştirilmesine katkı sağlaması, ihtiyaç olan her türlü psikolojik doyumun sağlanabilmesi açısından önemli bir konumda yer almaktadır (Babacan, 2016). Özellikle gençlerin istediği içeriği üretebilmeleri, kendi gibi düşünen bireylerle bir araya gelebilmeleri, kendi seslerini duyurabilmeleri ve siyasi ve toplumsal konularda fikirlerini belirterek demokrasiyi benimsemeleri gibi pek çok fayda sağlamaktadır. Bu olumlu etkilerinin yanında iletişim kurma, kendini diğer kişilere anlatma, oyalanma gibi isteklerin sosyal ağlar üzerinden karşılanmaya çalışılması sosyal medya bağımlılığına yol açabilmekte ve bireylerin toplumsal yaşamdan soyutlanması bazı ruhsal problemler yaşamalarına yol açabilmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019; Tutgun Ünal ve Bozkurt, 2020). Sosyal medya yalnızlığını giderme amacıyla kullanılsa da bireyin daha da yalnızlaşmasına yol açabilmektedir.

Sosyal medyanın birey üzerinde etkileri olduğu gibi aile üzerinde de etkileri mevcuttur. Sosyal medyanın kullanılmasıyla aile iletişimi azalmakta bu da aile bağlarına zarar vermektedir. Çocuk ile aile arasındaki mesafe artmaktadır. Aile ile beraber geçirilen vakitte bile sosyal medya bırakılamamaktadır. Yüz yüze paylaşımlar azalmakta, karşılıklı iletişim halindeyken bile bir taraftan sosyal medyada olmak aile bağlarına zarar vermektedir.

Dikkatin aile üyesine verilmeyip sosyal medyaya yöneltilmesi karşındaki kişinin kendisini değersiz hissetmesine yol açmaktadır. Bu da aile içi iletişime olumsuz yansımaktadır. Diğer yandan sosyal medyanın olumsuz etkilerine rağmen olumlu etkileri de mevcuttur. Sosyal medya uzak mesafede olan aileler için sosyal medya iletişim ve haberleşme imkanı sağlamaktadır.

Sosyal medyada bir kısıtlama olmaksızın her kullanıcının içerik üretip paylaşma şansının eşit olması ile doğru olmayan içeriklerle karşılaşma ihtimali de arttırmaktadır. Böylece sosyal medya uygulamalarında bilgi kirliliği yaşanabilmekte, doğru bilgilere ulaşmak güçleşebilmektedir. Ayrıca sosyal medyadaki paylaşımların sınırsız olması bu ortamlarda geçirilen vakti arttırmaktadır. Birey daha az bir zamanda daha çok içerikle karşılaşmak istemekte, vaktini daha az harcayacağı paylaşımları seçmektedir. Bu da bireyin doyumsuzluk yaşamasına ve daha çok bu ortamlarda vakit geçirmesine sebep olmaktadır.

2.2. Bağımlılık

Bağımlılık pek çok tanıma ve açıklamaya sahiptir. Türk Dil Kurumu (2023) bağımlılık kavramını “bir nesne veya diğer bireye bağımlı olma hali, tabiiyet” şeklinde açıklamaktadır. Bağımlılık, bir madde, nesne veya olgunun, bireyin yaşadığı problemlere rağmen kullanım miktarının azaltılamaması, kullanımın azalması ya da bırakılması durumlarında yoksunluk gözlenmesi durumudur. Bağımlılık yapan maddelerin ortak özelliği, kendi alımlarını attırıcı bir etkiye sahip olmasıdır. Bu maddeler beyindeki ödül sistemini harekete geçirmekte ve maddenin tekrar tekrar kullanılması ile zevk alınmasına ve bağımlılık geliştirmesine sebep olmaktadır (Koçoğlu, 2023). Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (2021) için geliştirilen kitapta bağımlılık kavramı şu şekilde açıklanmıştır: Bireyin kullanmış olduğu bir obje veya yaptığı bir eylemde kendini durduraması ve söz konusu obje veya eylem olmaksızın bir hayat sürememeye başlamasıdır. Yani kişinin nesneyi kullanımında iradenin kalkması ve bireyin hayatını olumsuz etkilemesine rağmen davranışı sürdürmesi veya kullanımı devam ettirmesidir. Diğer taraftan da bu kullanım ve davranıştan dolayı bireyin hayatı önemli derecede etkilenmektedir. Birey

çoğunlukla tüm vaktini ve fiziksel enerjisini yapması gereken işler ya da ilişkiler dışında bağımlı olduğu maddeye veya davranışa harcamaktadır.

Bağımlılık gelişimi, kişilik gelişiminin henüz oluşmadığı, kimlik arayışlarının fazla olduğu, sorunlarla baş etme becerilerinin gelişmediği, beyinde kontrol mekanizmalarının gelişmemesinden kaynaklı kendilerine dur demekte zorlanılan, beyinde duyarlılığın fazla olmasından dolayı daha çok ödül aradıkları ve ödüle karşı hassas olmalarından dolayı ergenlik döneminde ve ergenlerde daha fazla görülmektedir (Bayram, Yardım, Çetin ve Korkmaz, 2020).

Bağımlılık bir hastalıktır ve hemen gelişmez. Bağımlılık; deneme, düzenli ve riskli kullanım ve bağımlılık şeklindeki bir süreçten oluşan bir beyin hastalığıdır. Bağımlılık tanı ölçütleri ise şu şekildedir:

1. Kullanım miktarının zamanla giderek artması
2. Kullanım konusunda kendini durdurmakta zorlanma
3. Kullanmak için çok zaman harcama
4. Kullanımı bıraktınca yoksunluk belirtilerinin yaşanması
5. Akademik, ailevi vb. zarar görmeye rağmen kullanımın devam etmesi
6. Bırakma girişimlerinde başarısız olunması
7. Kullanım sebebiyle sosyal, kişisel, ve eğitim etkinliklerinin azalması

Yukarıda yer alan belirtilerden üçünün olması bağımlılık tanısı için yeterli görülmektedir (Ögel, 2018).

Kontrol edilmekte zorlanan bir istek durum, istek gerçekleştiğinde rahatlama gerçekleşmediğinde ise boşluk, huzursuzluk ve sinirlilik, dikkatini toplayamama, terleme gibi yoksunluk belirtileri ve bu isteğin gerçekleşmesinden oluşan doyum oranında bağımlılık oluşmaktadır. Bağımlılık davranışı daha önceden denenmiş ve doyum elde edilmiş ve gelecekte de doyum elde edebileceğini öngören düşünce veya davranış kaynaklı olabilmektedir. Diğer taraftan alınan doyum huzursuzluktan kaçınmayı sağlıyorsa bağımlılık davranışı pekişecektir. Fakat kullanım süresinin artmasıyla başlangıçta huzursuzluktan kurtulurken zamanla eskisi kadar huzursuzluktan kurtarmadığı için daha çok bağımlılık yapıcı davranışlara yönelerek yine eskisi gibi huzursuzluktan kurtulmak için daha fazla istek belirlemektedir (Hazar, 2011). Yani bireyin başlangıçta aldığı doyuma karşı tolerans

geliştirmesi ile bağımlılık davranışı pekiştirmekte ve daha çok bağımlılık yapıcı davranışlara yönelmeye başlanmaktadır.

2.2.1. Bağımlılığın nedenleri

Durmuş, Işılak Durmuş, Çetin ve Yardım (2021)'a göre kontrolsüz ve ölçsüz kullanmaya dair bilginin yetersiz olması, bağımlılığın sonuçlarını önemsememek ya da bağımlılıkla ilgili bilgi eksikliği, merak duygusunu kontrol etmekte zorlanmak, bağımlı arkadaş gruplarıyla beraber olmak, can sıkıntısı ve can sıkıntısını giderecek bir şey bulamamak, dışlanma kaygısıyla arkadaşlara hayır diyememek, yaşanan problemleri çözmeyi bilmemek ve problemleri çözmek yerine teknolojiyle ilgilenmek, sosyal ilişkilerde yeterli olmamak, gerçek dünyada elde edilemeyen şeyleri sanal dünyada elde etmek için çabalamak bağımlılığın sebepleri arasında yer almaktadır.

Madde bağımlılığının ya da davranışsal bağımlılıkların ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde aile de önemli rol sahibidir. Çocukluk yaşantısında ailede çocukla yakın ilişkide olan anne ve babaların çocuğa yönelik tavırları, çocuğun biyolojik ve duygusal isteklerinin yerine getirilmesinde, kişiliğinin oluşumunda, ebeveynlere güvenli/güvensiz bağlanma şeklinin oluşumunda, kendisine ve çevresine dair görüş açısının gelişiminde büyük önem taşımaktadır. Ebeveyn ile kurulan ilişkilerin, çocuğun yaşamında karşılaştığı problemler ve bunlarla baş etme şeklinin doğru bir şekilde değerlendirememesi sonucu yaşanan yoğun stresi kontrol etmek için birey, bağımlılık yapıcı madde veya davranışlara yönelerek duygularını kontrol etmeye çalışabilmektedir (Mermer, 2019).

Bireyin fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarından sonra karşılanması gereken diğer bir ihtiyaç türü sevgi ihtiyacıdır. Eğer bu ihtiyaç doğru zamanda, doğru oranda ve gerektiği biçimde karşılanmazsa patoloji ortaya çıkar (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Sevgi ve ilgi ihtiyacına duyarlı olmayarak duygusal ihtiyaçları yeterli düzeyde karşılanmayan çocuklar, yaşamı boyunca zorlayıcı duyguları kontrol etmek ve sevgi eksikliğini gidermek amacıyla bağımlılık geliştirici davranışlara veya maddelere yönelebilmektedir. Aynı zamanda baskı uygulanan, çeşitli şekillerde cezalandırılan çocuklar dış dünyayı güvensiz olarak algılayabilmektedir. Bu durumun sonucu olarak cezadan kaçınmak amacıyla teslimiyetçi bir

tutum geliştiren çocuk, sosyal hayatında bağımlılık geliştirici madde tekliflerine hayır demekte zorlanmaktadır. Bir taraftan da ebeveynleri tarafından maruz kaldıkları baskı ve cezalandırılmayı suça eğilimli, dürtüsel, sosyal olmayan davranışlar, bağımlılık yapıcı madde kullanımı gibi yollarla telafi etmeye çalışmaktadırlar. Aynı zamanda aşırı izin verici ebeveyn tutumuyla büyüyen çocuk yetişkin olduğunda sorumluluklarını üstlenmeyen, zorluklarla baş etmekte zorlanan birey olabilmektedir. (Mermer, 2019).

Ailenin ekonomik durumu, ebeveynlik becerileri, aile içindeki iletişimi, sorun çözme becerileri gibi pek çok özellik bağımlılık davranışında önemli bir konuma sahiptir. Başarılı olmanın önemli olduğu ailelerde, çocuk başarısız olduğunda kendisini kusurlu hissetmekte ve etrafı tarafından kabul görmeyeceğine inanmaktadır. Aile içinde kabul görmeyen çocuklar kabul edileceği riskli gruplara dahil olarak bağımlılık yapıcı davranışlara yönelebilmektedir. Ya da sosyal medyada toplum tarafından sevilen, kabul gören kişilerin özelliklerine sahip profiller oluşturarak kendini olduğundan farklı göstermektedir. Böylece bu ortamlarda psikolojik ihtiyaçlardan biri olan sevmeye sevilme ihtiyacını karşılayabilmektedir. Ailenin kural koyma becerilerinin zayıf olması bağımlılığın gelişmesi için risk faktörü oluşturabilmektedir. Kendini durdurmakta zorlanan çocuk ve ergenler, kuralsız yetiştikleri aile ortamlarında haz odaklı davranabilmekte ve düşünmeden hareket edebilmektedir.

2.2.2. Bağımlılığın sonuçları

Aile ekonomisine bir katkı sağlamayan ve bağımlılık sorunu yaşayan birey aile ekonomisine zarar vermektedir. Özellikle yetersiz ekonomik duruma sahip ailelerde bu problem daha karmaşık bir hale gelmektedir (Erbay, Oğuz, Yıldırım ve Fırat, 2016). Bağımlılık problemi yaşayan bireyin kendisi ve ailesi etkilendiği gibi toplum da bu probleminden olumsuz olarak etkilenmektedir. Bağımlı birey bağımlılık yapıcı maddeye ulaşmak için çalma, gasp gibi suçlara yönelebilmektedir. Ya da kullandığı maddenin etkisi altında riskli davranışlarda bulunabilmektedir. Ayrıca artan bağımlılık problemi ile bağımlılık tedavisi için tedavi merkezlerinin yükü artmaktadır.

Toplum bireylerden rollerine ve statülerine uygun olarak sosyalleşmesini beklemektedir. Fakat sanal ortamdaki bireylerin kurduğu ilişkiler bu beklentilerden uzaklaşarak sanal dünyadaki duygularla gerçekleştiği için bireyi hissetmiş olduğu üzüntü, öfke, anksiyete ve korku gibi ortamlardan tamamen uzaklaştırabilmektedir. Toplum içinde bireyin yalnızlığı istenilmeyen bir problem iken; sanal yalnızlığı sadece birey yaşamaktadır ve kendi yalnızlığını fark etmediği sürece problem olarak görülmemektedir (Kabaklı Çimen, 2018). İnsanın sosyal bir varlık olmasından dolayı diğerleriyle beraber olmak ve iletişim kurmak önemlidir. Her ne kadar sosyal medyada sosyalleşme ihtiyacını karşılamaya ya da yalnızlığını gidermeye çalışsa da bunun tam olarak gerçekleştiği tartışmalıdır. Sanal ortamda yer alan kimliklerin gerçekliğinin doğruluğu, burada yapılan paylaşımların gerçekliği gibi kesinliği bilinmeyen durumların mevcut olması bu ortamlarda kurulan ilişkilerin niteliği bakımından incelenememektedir. Diğer taraftan da bireyi olumsuz olarak etkileyen duygulardan uzaklaşmak için sosyal medyayı kullanan bireyde yüzleşmekten kaçındığı duyguların oluşturabileceği pek çok psikolojik rahatsızlık oluşması kaçınılmazdır. Yaşadığı olumsuz duyguları sosyal medya aracılığı ile paylaşmak veya yaşadığı kızgınlığı, öfkeyi yöneltebileceği oyunlar oynamak bireyi rahatlatır da olumsuz duygularıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmekten alıkoymaktadır.

2.2.3. Bağımlılık türleri

Literatürde bağımlılık türlerinin genel olarak 2 grupta araştırıldığı görülmüştür. Bağımlılık, fizyolojik(madde) bağımlılıklar ve eylemsel(davranışsal) bağımlılıklar olarak 2 gruba ayrılır (Durmuş, Işılak Durmuş, Çetin ve Yardım, 2021).

Bağımlılık yapan maddenin kısa veya uzun süreli ve düzenli olarak kullanılmasının sonucunda vücudun bağımlılık yapan maddenin etkisine alışması, alışılan bağımlılık yapıcı maddenin temin edilememesi ya da miktarının alışıldığından daha az olması durumunda vücutta bazı yoksunluk işaretlerinin görülmesi durumuna fizyolojik(madde) bağımlılık denilmektedir (Güçlü, 2015). Alkol, uyuşturucu madde, sigara bağımlılığı fizyolojik bağımlılıklara örnektir. Fizyolojik bağımlılık dışında kalan bağımlılıklara ise davranışsal bağımlılık denilmektedir. İnternet, oyun, alışveriş, sosyal medya, kumar, alışveriş, seks,

egzersiz gibi bağımlılık türleri de davranışsal bağımlıklar olarak ele alınmaktadır (Bektaş, 2018).

2.3. Sosyal medya bağımlılığı

İnternetin kullanım amaçlarından biri de sosyal medyadır. Sosyal medya bireylere kendini ifade etme, eğlence, bilgi edinme, haberleşme, iletişim kurma, arkadaşlık kurma, satış yapma gibi pek çok olanak sağlamaktadır. Aynı zamanda kullanıcılara zamana ve mekana bağlı olmadan ekonomik, dil, din ayrımı gözetmeden de paylaşım yapabilme fırsatının yanında bireyin istediği kadar video, yazı, resim gibi pek çok paylaşımda bulunabilmesini, başkalarının gönderilerini beğenebilmesini, gönderilere yorum yapabilmesini böylece çift yönlü iletişim kurabilmesine olanak sağlamaktadır. Çeşitli sosyal medya platformları aracılığı ile bireyler sosyalleşme ihtiyacını karşılarken kendini özgürce ifade edebilmekte, kendini olmak istediği gibi yansıtabilmektedir. Sosyal medya aracılığı ile sosyalleşirken yeni arkadaşlıklar, romantik ilişkiler kurabilmektedir. Günümüz teknoloji çağındaki bireyler beğenilme ve takdir edilme ihtiyaçlarını sosyal medya aracılığı ile karşılayabilmektedir. Sosyal medyanın pek çok faydasının yanında getirdiği bazı riskler de bulunmaktadır. Birey bu ortamlarda zorbalığa maruz kalma, gerçek hayattan ziyade sanal hayatı tercih edip yalnızlaşma, yüz yüze iletişim becerilerinde azalma, yüz yüze karşılıklı iletişim halindeyken bile sosyal medyadaki paylaşımlara beğeni ve yorum yapma ihtiyacı hissetme, uyku problemleri, sosyal medya bağımlılığı vb. gibi pek çok problem ile karşı karşıya kalabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı özellikle gelişim döneminde olan çocuklar için büyük risk teşkil etmektedir.

Birey can sıkıntısını gidermek amacıyla sosyal medyayı kullanmaktadır. Yoğun sosyal medya kullanımı sonucunda gerçek hayatın yerini sosyal medya almaya başlamaktadır. Sosyal medya kullanımı ile bireyin, günlük yaşamı olumsuz etkilenmekte ve birey sorumluluklarını aksatmaktadır. Bireyin sosyal medya hesabındaki arkadaş listesindeki kişilerin veya paylaşım yapan tanımadığı kişilerin sosyal medyadaki paylaşımları gerçek hayatlarından daha önemli hale gelmektedir. Arkadaşlık ilişkilerinin sanal ortamlarda sürdürülmesi, sosyal medyada aşırı zaman geçirilmesi ve sosyal medyaya ulaşamadığında

huzursuzluk hissedilmesi, sürekli paylaşımda bulunma ihtiyacı hissedilmesi durumlarında sosyal medya bağımlılığı akla gelmektedir (Durmuş, Işılak Durmuş, Çetin ve Yardım, 2021).

Çiftçi (2018)'e göre sosyal medya kullanımı bireyin;

1. Yapması gereken iş ve davranışları yapmasını zorlaştırıyorsa
2. Yüz yüze ilişki kurmasında zorlanmasına yol açıyorsa
3. Sosyal medya hesaplarını kontrol etmediğinde huzursuz ve kaygılı hissediyorsa
4. Başarıyı akademik yönden olumsuz etkiliyorsa
5. Sosyal medyadaki sanallığı gerçek olarak algılıyorsa
6. Algıda ve dikkatte bozulmalar oluşturunca
7. Önceden yaşanmayan sosyal medya kullanımıyla beraber vücudun işlevlerinde değişikliklere (panik atak, stres, öfke) sebep oluyorsa bağımlılığın geliştiği anlamına gelmektedir.

Bireyler özellikle de gençler interneti sosyal medyaya erişmek için kullanmaktadır. Sosyal medyaya erişimde herhangi bir denetim olmadığında gençlerin yaşlarına uygun olmayan ve olumsuz etkilenebilecekleri içeriklerle karşılaşma ihtimalleri fazladır. Hayatımızda oldukça yer eden popüler sosyal medya uygulamalarından olan Facebook, Instagram, Twitter, Youtube gibi paylaşım platformların kullanıcı sayıları ve kullanım süreleri hızla artmaya devam etmektedir. Kullanım sürelerinin artmasıyla beraber bağımlılık gelişebilmektedir.

İnterneti yoğun şekilde kullanan bireyler zamanların çoğunu sosyal medya uygulamalarında geçirmektedir. Sosyal medya uygulamaları çocuklardan yetişkinlere kadar herkesi etkilemekte, özellikle çocuklar ve gençler bu uygulamalarda sunulan içeriği seçmeden, bilinçsizce almakta ve etkilenmektedir. Bu etkiler sunulan içerik kaynaklı olabildiği gibi aşırı kullanım kaynaklı olabilmektedir. Bu tür sosyal medya uygulamalarının aşırı kullanımıyla oluşabilecek risklerden biri de sosyal medya bağımlılığıdır (Deniz ve Gürültü, 2018).

Psikolojide bağımlılık kavramı bilişsel ve duygusal bağımlılık olarak incelenmektedir. Bilişsel bağımlılık, bireyin hayatı ya da ilgilendiği bir konuyla ilgili ihtiyaç duyduğu bilgiye ulaşmaya gereksinme ve genellikle bilgi toplamaya bağımlı olmasıdır. Bilişsel bağımlılıkta bireyler hayatını kolaylaştıracak bilgilere ulaşmak için sosyal medyayı kullanmaktadırlar. Böylece ulaşmak istedikleri bilgilere ulaşamadıklarında kendilerini huzursuz hissettikleri

için bağımlılık davranışı sergilemektedirler. Diğer bağımlılık türü olan duygusal bağımlılıkta sosyalleşme ya da sosyalleşmeden kaçış yer almaktadır. Günlük hayatta sosyalleşme sorunu yaşayan bireyler sosyal medyada sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar fakat bu durum sosyal medyada sosyal olarak toplumdan yalıtılmış bireyler oluşturduğu gibi günlük yaşamda sosyalleşme sorunu yaşayan bireyler sosyal medya sayesinde sosyalleşebilmekte ve bu platformlarda sıkı ilişkiler kurabilmektedir (Ünlü, 2018). Sosyal medya her ne kadar sosyalleşmek için kullanılsa da bireylerin gerçek hayattaki sosyal becerileri gelişmemektedir. Bireyler için sosyal medya uygulamalarında kendilerini ifade etmek yüz yüze ifade etmekten daha kolay olduğu için bireyler gerçekliği net olmayan kimlikler ile sanal arkadaşlığı tercih edebilmektedir.

2.3.1. Sosyal medya bağımlılığı nedenleri

İnternet, akıllı cep telefonu ve sosyal medya bağımlılığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5 (DSM-5)'te bozukluk olarak ele alınmamıştır fakat literatürde birer davranışsal bağımlılık olarak nitelendirilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında güçlü bir bağ olduğu bilinmektedir. Bireylerin akıllı cep telefonlarına ayırdıkları zaman bilgisi ile sosyal medya bağımlılığına eğilimli oldukları tahmin edilebilmektedir. Bilişsel- davranışçı çerçeveden sosyal medya bağımlılığına bakıldığında yalnızlık, anksiyete, depresyon gibi psikososyal problemleri olan bireylerin, pek çok olumsuz sonuca yol açan sosyal medya kullanımına yatkın olduğu aynı zamanda uyumlu olmayan düşüncelerin, bireylerin sorunlu sosyal medya kullanımına eğilimli olmasında önemli bir rolünün olduğu ve problemleri sosyal medya kullanımı davranışlarını yordadığı düşünülmektedir (Çelikay Söyler ve Karaaziz, 2023).

Gerçek hayatta yüz yüze sosyal ilişkilerinde sosyal desteğe sahip olmayan bireyler, karşılayamadıkları sosyal destek ihtiyaçlarını sosyal medya vasıtasıyla ödünlemeye çalışabilirler. Bu destek arayışı içerisinde sosyal medya kullanımları daha kötüye gidebilir (Hatun ve Türk Kurtça, 2023).

Bireylerin beğenilme ihtiyacı sosyal medya uygulamaları ile gerçek hayattan sanal hayata taşınmıştır. Bireylere filtre ve makyaj uygulamaları ile olduğu gibi değil de olmak istediği

gibi görünme, sahte kullanıcı hesapları aracılığıyla kendini diğerlerine olduğundan daha değişik yansıtmaya ve ona göre davranma gibi pek çok olanak sağlaması beraberinde pek çok psikolojik soruna da eşlik etmektedir. Sosyal medya bağımlılığının bireylerde ruhsal ve sosyal durumların beraber değerlendirilmesinde belirleyici olmamakla beraber beğenilme arzusu kontrol altına alınamadığında bağımlılığı etkileyen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Tutgun Ünal ve Bozkurt, 2020) .

Sosyal medya bağımlılığının pek çok nedeni bulunmaktadır. Birey günlük hayatında karşılayamadığı veya karşılamakta zorlandığı pek çok ihtiyaca bu ortamlarda yanıt bulabilmesi kuşkusuz bireyleri bu ortamlara yönleltmektedir. Birey pek çok psikolojik ihtiyacını bu ortamlarda sağlayabilmesinden dolayı sosyal medya hayatın vazgeçilmezi konumunda yer almaktadır. Bireyler bu sanal ortamlarda kimi zaman yalnızlığını giderebilmekte, kimi zaman üzüntüsünü, sevincini paylaşabilmekte, kimi zaman da fikrini kolayca ifade edebilmektedir. Böylece pek çok ihtiyaca cevap bulabilen birey daha çok sosyal medyayı kullanmak isteyerek doyum elde edebilmektedir. Ayrıca sosyal medyanın odağında bireyin olması, bireyin beğendiği, izlediği, okuduğu içeriklere benzer içerikleri daha çok karşısına çıkarması, kontrol edebilme olanağı sağlama gibi olanaklar bireylerin daha fazla bu ortamlarda vakit geçirmesine ve böylece bağımlılık geliştirmesine ortam hazırlamaktadır.

2.3.2. Sosyal medya bağımlılığı belirtileri

Sosyal medyada harcanan zamanın ve kullanımın sık olması yordayıcılardan biridir. Sosyal medyada geçirilen zamanın fazla olması ve gün içinde kullanımın fazlaşması bağımlılık düzeyinin artmasıyla sonuçlanmaktadır (Balcı ve Baloğlu, 2018). Bireylerin ilgilendikleri aktiviteler de onu sosyal medya bağımlılığı ile karşı karşıya bırakabilmektedir. Ayrıca bireyin bencillik, içe dönük/dışadönük, nevrotik, narsist olmak gibi kişilik özellikleri, hayatındaki yalnızlık, beğenilme ihtiyacı, yaşı, cinsiyeti, okul/iş durumu, özel hayatı, sosyal hayatı da sosyal medya bağımlılığı belirtilerindendir. Bireylerin beğenilme ihtiyacı sosyal medya uygulamaları ile gerçek hayattan çevrimiçi hayata taşınmıştır. Birçok filtre uygulamaları ile bireylere olduğundan farklı görünme, olmak istediği kişiye uygun

davranma gibi olanaklar beraberinde pek çok psikolojik sorunları getirmektedir (Tutgun Ünal ve Bozkurt, 2020).

Siberay (2023)' e göre bireylerde aşağıda yer alan belirtilerden birkaçının gözlenmesi, özellikle sosyal medya uygulamalarına erişim sağlanamadığında görülen yoksunluk belirtileri sosyal medya bağımlılığına işaret etmektedir;

- Kesintisiz olarak bağlantıda kalma ihtiyacı
- Sosyal medya uygulamalarından aşırı yararlanma
- Diğer bireylerle beraberken dahi sosyal medya uygulamalarını düşünme
- Diğer bireylerle yüz yüze iletişimi önemsememe
- Kullanımdan dolayı günlük yaşamın ve yüz yüze bağların zarar görmesi
- İnternete erişim sağlanamadığında veya sosyal medyadan uzak kaldığında huzursuzluk hissetme
- Hayatın her dakikasını ve her aktivitesini sosyal medya uygulamalarında paylaşma isteği
- Sosyal medya uygulamalarında takip edilen kişiler ile kendi yaşamını kıyaslama.

Sosyal medya geleneksel medyadan farklı olarak içerikleri birinci ağızdan diğer kişilerle paylaşmaya imkan tanımasının yanında sağlamış olduğu pek çok farklı fonksiyona olanak sağlaması da bağımlılığa yol açabilmektedir. Her kesimden herkese uygun içeriklere sahip olma özelliği de sosyal medya bağımlılığı belirtilerinden biri olarak ele alınabilir. Bireylere sürekli yenilebilmesinin yanında istediği içerikleri okuma, izleme olanağı tanıyarak onlara seçme özgürlüğü sağlamasıyla bireyi daha fazla kendisine çekmektedir.

2.3.3. Sosyal medya bağımlılığının sonuçları

Sosyal medya sanal ortam aracılığı ile kullanıcılarda alışkanlığa dönüşerek gerçek hayatı kendi oluşturdukları sanal hayatta yaşamaları gibi ironik bir durum meydana getirmektedir. Teknolojideki hızlı gelişmeler sosyal medyanın da hızlı gelişmesine yol açmış ve sürekli yenilenebilme, kişisel fotoğraf, video, belge paylaşımına imkan sağlama gibi özellikleri sayesinde gün geçtikçe gözleri üzerine çekmektedir (Armağan, Baysal ve Armağan, 2017). Dijital bir dünyaya doğan insan bu dijital dünya sayesinde önceden sahip olduğu tüm

huylarını, yaşantısını, ilkelerini değiştirmek durumunda kalmıştır. Bu değişikliklerle beraber bireyler sanal uygulamalarda daha fazla vakit geçirmeye başlamış ve giderek bu ortamlarda sosyalleşmeye başlamıştır. Bunun sonucu olarak sosyallikten uzak bir yaşantı başlamış ve bireylerin birbirleriyle olan bağları zarar görmeye başlamıştır (Korkmaz, 2020). Sosyal medya platformlarının sağladığı ortam çeşitliliği her yaştan bireyin ilgisini çekmektedir. Bu yoğun ilgiden kaynaklı özellikle küçük yaş grubundaki çocuk ve gençler bu platformlar aracılığı ile sunulan içeriği seçmeden, bilinçsizce almakta ve bu içeriklerden etkilenmektedir. Sunulan içeriğin kendisinden kaynaklı veya bu platformları aşırı kullanmaktan dolayı çeşitli riskler yaşanabilmektedir. Bu platformların aşırı kullanımına bağlı yaşanan en büyük problem kuşkusuz sosyal medya bağımlılığıdır (Deniz ve Gürültü, 2018).

Her bireyin olduğu gibi gençlerin de sosyal paylaşım platformlarında karşılaşılabilecekleri pek çok problem vardır. Bu olumsuzluklardan biri de kimlik problemidir. Gençler kendilerini olduklarından daha farklı göstermek için gerçek olmayan kimlik oluşturmakta ve bu şekilde sanal ortamda diğer kişileri kandırmaktadır. Gençler gerçek olmayan kimlik oluşturarak kendini tatmin ederken diğer yandan da ilgi çekmektedir. Sanal dünyada neler olup bittiğinden haberdar olmak için sanal ortamda nelerin paylaşıldığını merak ettiği için gençler sosyal medya uygulamalarında fazla vakit geçirerek sosyal medya bağımlılığı ile karşı karşıya kalabilmektedir (Kırık, 2017).

Sosyal medyada fazla vakit geçirmek ilerleyen zamanlar için ağır sonuçlar yaşanmasına ve bireylerin zarar görmelerine sebep olabilmektedir. Günlük hayatta kendisini değerli hissetmeyen ya da değer gösterilmeyen, diğer bireylerle duygu ve düşüncelerini paylaşmakta zorlanan, herkesçe tanınmak isteyen bireyler sosyal medya uygulamalarındaki video, yazı, fotoğraf gibi paylaşımlarıyla beğeni toplaması sayesinde bu doyumunu yaşama fırsatı elde edebilmektedir. Böylece gerçek dünyadaki sosyallikten uzaklaşarak vakitlerinin tamamını kendilerini değerli hissettikleri sosyal medya uygulamalarında harcayıp vakit geçirmektedirler (Daşlı ve Baloğlu, 2020). Sosyal medyada harcanan fazla zaman istenmeyen yeme davranışları ve düzensiz yeme ile sağlığı etkilemektedir (Gümüş, Sevim ve Kızıl, 2023).

Bireylerin psikolojik ve duygusal isteklerini giderdiklerini sandıkları sosyal medya; toplumsallaşma, hissedilen yalnızlığı ortadan kaldırma, eğlenme, romantik ilişki kurma gibi

pek çok konuda gündelik yaşamın merkezi konumundadır. Bu açıdan bireyin duygu ve düşünceleriyle ilgili pek çok ihtiyacını sosyal medya uygulamalarında giderme hevesi bağımlılıkla sonuçlansa da gerçek yaşamda bir karşılığı olmayan bu kimlikler, gerçek yaşamda bireyin istediği ama ulaşmakta zorlandığı halleri belli etmektedir (Babacan, 2016). Birey bulunduğu ortamda arkadaşlık, evlilik, aile ilişkilerinde iletişimi başlatmak veya sürdürmek yerine takip ettiği kişilerin paylaşımlarını incelemek, paylaşımlarla ilgili düşüncelerini yazmak ve paylaşımlara beğeni göndermek için sosyal medya hesaplarında gezinmektedir (Korkmaz, 2020).

Sosyal medya uygulamalarında yer alan paylaşımların pek çoğu bireylerin hayatlarındaki güzel anları göstermektedir ve bunun sonucu olarak da bireylerde her şeyin mükemmel olduğu algısı oluşmaktadır. Bu uygulamalarda sürekli olarak güzel görünen insanları ve mükemmel deneyimleri içeren paylaşımları üreten ya da tüketen bireyler sürekli olarak kendini mükemmel gösterme çabasına girebilmekte ve bu çabanın sürekliliği halinde pek çok psikososyal sorun ortaya çıkabilmektedir (Tutgun Ünal ve Bozkurt, 2020). Sosyal hayatta özellikle de gençler, iletişim teknolojilerinin gelişmesi ile beraber sosyal medya uygulamalarına istedikleri zamanda ve istedikleri yerden erişme imkanına sahip olmakla beraber bireyler artık akıllı mobil cihazlarını yanlarından ayıramaz hale gelip her an sosyal medya da bulunma isteği yaşamaktadırlar (Balcı ve Baloğlu, 2018).

Teknolojinin gelişmesi ile beraber sanal dönemin başlamasıyla bireylerde teknolojinin günlük hayata sağladığı pek çok kolaylık zamanla yaşam tarzına dönüşmekte ve hastalık haline dönüşebilmektedir (Çalapkulu ve Sarı, 2022). Sosyal medyanın yoğun kullanımdan ötürü bireyler hobilere ve boş zaman aktivitelerine daha az önem verirken eş, arkadaş, aile çevresi ve eğitim/iş çalışmalarını ihmal etmektedir. Sosyal medyada gereğinden fazla geçirilen zaman uyku düzenini bozabilmekte, fiziksel sorunların ortaya çıkmasını sağlamakta ve bireylerin çevresiyle ilişkisini olumsuz etkilemektedir (Balcı ve Baloğlu, 2018).

Günümüz internet çağında bireyler sosyal medyayı doyum sağlama amacıyla kullanmanın yanında iş amacıyla kullanımın da yaygınlaşmasından dolayı sosyal medyada kullanılan zaman zorunlu olarak fazla olmaktadır. Sosyal medya kullanma süresinin günde 4 saatten fazla olduğu kişilerde zihinsel meşguliyet bağımlılığının oluşmasında etkili olduğu

düşünüldüğü zaman iş amacıyla sosyal medya kullanmanın sosyal medya bağımlılığı belirtilerinde etkili olup olmadığı sorgulanmaktadır (Tutgun Ünal ve Bozkurt, 2020).

2.3.4. Sosyal medya bağımlılığının tedavisi

İnternet günlük iş, akademik, ve kişisel yaşantımızda zorunlu olarak olduğu için sosyal medya bağımlılığı tedavisinde internet kullanımını sınırlamak yerine bireyin internet kullanımı üzerindeki kontrolünü artırma yönünde tedavi müdahalelerinde bulunmaktadır. Terapötik müdahaleler, önlemler, ilaç tedavisi ve kendi kendine yardım etme stratejileri bu müdahalelerdendir. Destek grupları, aile terapileri, bilişsel davranışçı terapi, motivasyonel görüşme teknikleri, ve gerçeklik terapisi gibi tedavi seçenekleri terapötik müdahalelere örnek olarak gösterilebilir (Çelikay Söyler ve Karaaziz, 2023).

2.4. Psikolojik belirtiler

2.4.1. Psikolojik belirti türleri

Aşağıda psikolojik belirtilerin alt türlerinden olan anksiyete, hostilite, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyona ait bilgiler yer almaktadır.

2.4.1.1. Depresyon

Çok yaygın bir hastalık olan depresyon temel olarak mutlu olmama, neşesizlik hastalığıdır. Kişiler hüznü, karamsar, isteksizdirler. Bireylerin daha önceden kolaylıkla yaptığı işler gözünde büyür, o işleri yapmak zor gelmeye başlar, kendine güveninde azalma görülür, dikkati sürdürmede zorlanır, bir diziyi baştan sona izlemek ya da gazetede yer alan bir haberi okumak zorlaşır. Unutkanlık, karar vermede zorlanma, fiziksel güçlerinde eskiye göre azalma, kilo kaybı veya alımı, enerjisizlik, uykuya dalamama, gece uyanma, sabah erken

kalkma, dinlenemeden uyanma, ölüm düşünceleri gibi durumlar gözlenir. Depresyon süregelen bir rahatsızlığın gidişatını negatif etkileyebildiği gibi, süregelen bir rahatsızlık da depresyon yaşanmasında etkili olabilir. Sağlığını kaybetmek veya hastalığın semptomlarına katlanma durumu da depresyona yol açabilir. Bazen de bazı hastalıkların tedavisinde kullanılan ilaçlar da depresyona sebep olabilir (Mete, 2008).

Tek başına en fazla yeti kaybına sebep olan 3. Hastalık olan depresyonun 2030 senesinde 1. Sıraya yükselmesi beklenmektedir (Kılıç, 2020). Depresyon duygu durum bozukluğudur. Duygudurum, içsel olarak yaşanan ve bireyin dünyayı ve davranışları algılamasını değiştiren sürekli olan duygu tonudur. Duygudurum normal, yükselmiş ya da çökkün olarak yaşanabilir. Depresyonda ise duygudurumun çökkün hali gözlemlenir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Depresyon için gerekli şart olan depresif duygudurum hali ile ilgi kaybı (hayattan keyif almama, isteksizlik)dir. Diğer yandan tüm işlemlere rağmen sebebi bulunamayan sırtta hissedilen ağrısı, göğsün ağrması, nefes almada zorlanma, kalbin düzensiz ve hızlı çarpması, uyku ve yeme problemleri ile yorgunluk şikayetleri olan bireylerde depresyon ya da anksiyete bozukluğunun akla gelmesi faydalı olacaktır (Türkçapar, 2004).

Depresyon bedensel rahatsızlığa normal bir yanıt değildir ve doğru şekilde tedaviye ihtiyaç duymaktadır. Depresyon belirtileri bireyin yaşamını etkiliyorsa tedavi edilmelidir. İlaç tedavileri, psikoterapiler, elektro konvülsif tedavi bazı tedavi türlerindendir. Hastalığın tedavisinin akut döneminde iyilik halinin oluşturulması, sürdürme döneminde sağlanan iyilik halinin sürdürülmesi, idame döneminde ise yeniden hastalanmayı önlemek hedef olarak belirlenmektedir (Mete, 2008).

2.4.1.2. Anksiyete

İlk olarak Freud tarafından egonun işlevi olarak tanımlanan anksiyete, bireyin yaşadığı ruhsal durumu ifade eder. Daha önceden biyolojik bir kavram olarak ele alınırken Freud ile beraber psikolojik literatüre girmiştir (Manav, 2011). Kaynağı belli olmayan, görünen somut tehlikenin yokluğuna rağmen bireyin yaşadığı tedirginlik ve huzursuz hissetmesi anksiyete olarak isimlendirilmektedir. Bireyin o andaki yaşantısında olan ve somut tehlikeye karşı

gösterilen, tehlike ile orantılı olan tepkiler nesnel (gerçekçi) anksiyetedir (korkudur). Oysa bireyin daha önceki yaşantısı nedeniyle, sebebi belirsiz olan, gerçekleşip gerçekleşmeyeceği belli olmayan belirsizliklerin yaşandığı durumlara karşı gösterilen tepki nevrotik anksiyetedir (Şahin, 2019).

Bir insanın yaşayabileceği en acılı duygu olarak tanımlanan anksiyete yaşam için önemli duygulardan biridir. Bireyin etrafındaki risklerden kaynaklı uyumun bozulabileceğine dair bireyi bilgilendirmesi, bireyin yeniden uyum sağlamasında önemli bir işleve sahiptir. Fakat gerçeklerden uzak ve mantığa uygun olmayan bir şekil aldığı zaman bireyin uyum sağlamasını zorlaştırır ve normal dışı davranışların oluşmasına sebep olabilir. Günlük hayatta tüm bireyler gerçekçi anksiyeteyi kimi zaman yaşamaktadır. Korku duygusu ile benzer anlama gelen gerçekçi anksiyete gerçekliğe sahip bir nesneden kaynağını alır mantıklı ve belli olması yönleriyle nevrotik anksiyeteden uzaklaşır. Gerçekçi anksiyete olması muhtemel ya da yaklaşan bir dışsal riskin fark edilmesi sonucu gelişir. Oysa hiçbir neden olmaksızın ya da zararı olmayan nesneye doğru bir fobi tepkisi biçimindeki nevrotik anksiyete her daim mantıklı değildir (Gençtan, 2020). Anksiyete hayatın doğal bir parçası olmasına rağmen yoğunluğu artınca sorun oluşur. Anksiyete bozukluğu olan bireyler çok endişeli olup günlük işlerini yapamaz hale gelebilirler. Anksiyetenin niteliğine ve yoğunluğuna göre farklı türleri ortaya çıkmaktadır (Karaca ve İkiz, 2017). Büyükdere (1996, çev. 2016)'ye göre anksiyete bozuklukları; Özgül fobi, sosyal fobi, agorafobinin eşlik ettiği panik bozukluk, agorafobisiz panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, akut stres bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, genel bir tıbbi duruma bağlı anksiyete bozukluğu olarak sınıflandırılmaktadır.

Günümüz modern dünyada sıklıkla yaşanan duygulardan olan anksiyete, yeterli düzeyde olduğu zaman bireyi harekete geçmesinde motive ederken günlük yaşantısını olumsuz etkileyecek düzeyde olması bireyin harekete geçmesini engellediği gibi işlevselliğini de bozar. Kaygı yaşayan birey huzursuz hisseder ve rahatlama ihtiyacı duyar. Yaşanılan kaygı ile olumlu baş edemeyen bireyler yaşadığı gerginlik ve huzursuzluktan kurtulmak için kendini meşgul edecek, rahatlatacak davranışlara yönelir. Alkol, sigara, madde kullanımı artabilir veya yoğun internet kullanımı gözlenebilir. Böylece yaşadığı duygunun yoğunluğunu azaltmaya çalışır. Bu da beraberinde pek çok riski getirir. Bunlardan biri bağımlılık riskidir.

2.4.1.3. Olumsuz benlik

Benlik bireyin hem zihinsel süreçlerden hem de dış dünyadan elde etmiş olduğu bilgilerden hem de sahip olduğu maddi ve manevi özelliklerden oluşturduğu algının sonucudur (Türk, Bayrakçı ve Akçay, 2022). Yaşanılan deneyimler benlik kavramının bir parçası haline gelir (Akkoyun, 2019). Bireyin varlığının ve deneyimlerinin bilinçli olarak algılan tüm yönleri olan benlik, benlik kavramı ve ideal benlik olarak ikiye ayrılmaktadır. Benlik kavramı bireyin var olma durumunu, yaşantısı boyunca elde ettiği tecrübelerle yönelik farkındalıklarını ve onun kendisi olmasını sağlayan her şeyi kapsamaktadır. İdeal benlik ise bireyin kendini hedeflediği yerde ve şekilde olmasına yönelik algısıdır. Bireyin ideal benliği ve benlik kavramı arasındaki farkın aşırı olması uyumsuzluğun ve sağlıklı olmayan kişiliğin işaretidir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Benlik algısı bireyin kendini gerçekçi değerlendirmesini, kendini olduğu gibi olumlu ve olumsuz özellikleriyle kabul etmesini, kendisini sevmesini, kendine saygı duymasını, kendine güvenebilmesini sağlayan bir ruh halidir (Yaprak, 2017). Benlik kavramına yönelik olumsuz algıya sahip bireyler interneti yoğun olarak kullanmaktadır. İnternet aracılığı ile sosyal medyada kendilerini istedikleri şekilde tanıtabilmektedirler. Bu fırsata ek olarak bu ortamlarda, benzer fikirlere sahip bireyler bir araya gelebilmekte, yüz yüze olmadan iletişim kurabilme imkanı sağlanmaktadır. Ayrıca internet bireylerin arkadaşlarının ve tanımadıkları insanların fotoğraf ve video paylaşımlarının beğenilmesi gibi pek çok pekiştirece olarak sağlamaktadır. Gençlerin sürekli pekiştirme durumu yaşadıkları internet ortamında interneti kullanım durumlarının giderek arttığı tahmin edilmektedir (Şenel ve Çakmak Tolan, 2022). İnternetin yoğun kullanımına bağlı olarak sosyal medya kullanım sürelerinin artmasıyla sosyal medya bağımlılığı riskinin artış göstermesi kaçınılmazdır. Özellikle olumsuz benlik algısına sahip ve sosyal becerileri zayıf olan gençler sosyal medya ortamlarında sahip olmadıkları özelliklere sahip gibi kendilerini tanıtabilmektedirler ve böylece benlik kavramı ile ideal benlikleri arasında uyumsuzluk yaşamaları ve bunun sonucunda da daha fazla bu ortamlarda vakit geçirerek benlik kavramından daha fazla uzaklaşmaları kaçınılmazdır.

2.4.1.4. Somatizasyon

Somatizasyon, DSM-5'te 'bedensel belirti bozukluğu' olarak yer almaktadır. Somatizasyon kişi tarafından kabul edilmeyen depresyon, kaygı ya da diğer psikolojik durumların altındaki duyguların bedensel olarak ifade edilmesidir. Var olan bulgular somatizasyonun, genetik faktörler, aile öyküsü, stresli ve travmatik yaşantılar, kişilik özellikleri ve psikobiyolojik özellikler gibi pek çok nedene bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Somatizasyon bozukluğunun tanı kriterleri ise şu şekildedir:

- A. Huzursuzluk yaratan ya da günlük hayatı mühim derecede olumsuz etkileyen bir veya daha çok bedeni işaret
- B. Aşağıda yer alan özelliklerden en az biri ile kendini belli eden, bedensel belirtiler veya bunlara eşlik eden sağlıkla alakalı kaygılarla ilgili aşırı seviyede düşünceler, duygular veya davranışlar:
 - Bireyin belirtileri ile orantılı olmayan ve sürekli devam eden düşünceler
 - Belirtilerle veya sağlıkla alakalı yüksek düzeyde yaşanan sürekli kaygı
 - Bu belirti ya da sağlık kaygılarına fazla zaman ve içsel güç harcanması
- C. Herhangi bir bedensel belirti olmasa da, belirti gösterme durumunun en az 6 aydır yaşanıyor olması (Akkuzu, 2019).

Bedensel belirti bozukluğunda, bireyin günlük hayatını olumsuz etkileyen bir ya da birden fazla bedensel belirti yaşanmaktadır. Bu belirtilerden başka sağlığa ilişkin orantılı olmayan veya sürekli olan duygu, düşünce ve davranışlar yaşanmaktadır. Tıbbi olarak yanıt bulunamayan somatik şikayetler ve yardım araçları bireyin hayatını pek çok yönden etkilemektedir. Somatik şikayetler bireyin bilişsel ve davranışsal süreçlerini olumsuz etkileyerek işlevselliğe zarar vermekte, ekonomik durumunu, diğer bireyler ile ilişkisini ve hayat kalitesini olumsuz etkilemektedir (Barut, 2023). Bireyin yaşamış olduğu ve tıbbi olarak nedeni bulunmayan şikayetler ve sağlığı hakkında yaşadığı kaygıyı kontrol etmekte zorlanmasından dolayı birey, odağını değiştirmek, kaygıyı kontrol etmek için sosyal medya uygulamalarında daha fazla vakit geçirebilmektedir. Sağlığı ile alakalı düşüncelerden bu ortamlarda eğlenerek, kafasını meşgul ederek uzaklaşmaya çalışmak beraberinde pek çok psikolojik ve fizyolojik probleme zemin oluşturabilmektedir.

2.4.1.5. Hostilite (Öfke ve düşmanlık)

Kişilik özelliklerinden biri olan hostilite; bireyi çevresine, diğer bireylere ya da eşyalara zarar verebilecek şekilde harekete geçiren davranış olarak tanımlanmaktadır (Dirik ve Şahin, 2008; Vural ve Başar, 2006). Ailede ruhsal/fiziki hastalık öyküsünün olması öfke ve düşmanlık davranışlarına yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Öfke ve düşmanlık davranışlarının artmasına gelir düzeyinin düşmesi etkilidir. Yaşın artması ile beraber öfke ve saldırganlık davranışlarının azaldığı bulunmuştur (Günay Molu, Ceylan ve Yener Özcan, 2023).

Saldırganlığa eşlik edebilen öfke, kişisel ve sosyal gelişim için olumlu ve güdüleyici bir güç olsa da ne iyi ne de kötü bir duygudur. İstenilmeyen sonuçlara, doyurulmayan isteklere, karşılanmayan beklentiye verilen duygusal bir tepki olan öfke, hissedilmesi doğal olan sevinç, hüznün gibi insani bir duygudur. Sağlıklı bir şekilde dışa vurulduğunda kırıcı olmayan, insanlar arasındaki iletişime olumlu katkıları olan bir duygudur. Stresli durumlarda kaçınılmaz bir duygu olan öfkenin nasıl ifade edildiği ve yönlendirildiği önemlidir. Öfke, ekonomik, sosyal, kişisel sorunlar ve engellemelerde hissedilen en temel duygulardan biri olduğu gibi baş edilmesi gereken bir duygudur (Soykan, 2003; Şahin, 2005). Öfke durumlarının artması ve olumlu baş edilmediği durumlarda saldırganlık davranışlarının arttığı, öfke kontrollerinin artmasıyla saldırganlık gösterme davranışlarının azaldığı tespit edilmiştir (Karataş, 2008).

2.5. İlgili araştırmalar

2.5.1. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yurtiçi yapılan çalışmalar

Aşağıda kronolojik sıralama şeklinde sosyal medya bağımlılığını ele alan yurtiçinde yapılan araştırmalardan bahsedilmiştir.

Çiftçi (2018) sosyal medya bağımlılığını incelemek için üniversitede öğrenime devam eden öğrencilerle yaptığı araştırmasında meslek yüksekokulu öğrencilerinin az bağımlı oldukları,

erkeklerin kızlardan daha bağımlı oldukları, eğitim düzeyine paralel olarak bağımlılığın arttığı bulunmuştur. Ayrıca üniversitenin 2. Sınıfında öğrenime devam eden öğrencilerin 1. Sınıftakilere nazaran bağımlılıklarının daha yüksek olduğu, günde 5 saat ve daha çok internet kullanan öğrencilerin günde 1-3 saat kullananlara göre bağımlılık puanlarının daha fazla olduğu görülmüştür.

Deniz ve Gürültü (2018) lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını inceledikleri çalışmada lise öğrencilerinin sosyal medyaya orta seviyede bağımlı olduklarını ve kız öğrencilerin sosyal medya ile erkek öğrencilere göre daha fazla meşgul olduklarını bulmuşlardır. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının okul türüne ve sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Aynı zamanda lise öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım yılı arttıkça sosyal medya bağımlılıklarının yükseldiği bulunmuştur. İnternet ile fazla meşgul olan lise kademesindeki öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının ve sosyal medya ile meşgul olma durumlarının yükseldiği saptanmıştır.

Sağar (2019) yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığını incelemek için yaptığı çalışmada katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının düşük seviyede olduğu ve evli olmayan yetişkinlerin evli olan yetişkinlere nazaran sosyal medya bağımlılık puanların daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca düşük ekonomik gelire sahip katılımcıların sosyal medyayı kullanımlarının daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Yüksel Şahin ve Öztoprak (2019) ergenlerin sosyal medya düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığı düzeyinin benlik saygısına göre farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca kız ergenlerin erkek ergenlere göre sosyal medya bağımlılık puanlarının daha çok olduğu bulunmuştur. Ayrıca algılanan ebeveyn tavrına göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin farklılaştığı belirtilmiştir.

Güney ve Taştepe (2020) ergenlerin sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılık puanlarını tespit etmek için yaptıkları araştırmada ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları orta düzeyde bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre liseye devam eden ergenlerin bağımlılık düzeyleri ise kız öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen başka bir bulgu da sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığıdır.

Başbayram (2021) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılık puanlarının az bağımlı aralığına denk gelmekte olduğu bulunmuştur yani katılımcılar az sosyal medya bağımlısıdır. Demografik değişkenlerden olan yaşa göre sosyal medya bağımlılık puanları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca sosyal medyanın lisans öğrencilerinin hayatlarını daha olumsuz şekilde tesir ettiği saptanmıştır.

Doğan (2021) tarafından üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan çalışmada cinsiyete göre bağımlılık puanlarının birbirinden farklılaştığı görülmüştür. Sosyal medya bağımlılık belirtilerinin kullanım süresine göre değiştiği ve araştırmaya katılan katılımcılarda sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Uslu (2021) tarafından Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımını incelemek için yapılan araştırmada en çok instagramın kullanıldığı, yaşla beraber kullanımın azaldığı fakat emeklilik yaşında yeniden bir artış olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaşlara göre değiştiği ve çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medyada harcanan sürenin artmasıyla bağımlılığın da arttığı görülmüştür. Ayrıca evlilere göre bekarların, erkeklere göre kadınların sosyal medya bağımlılık puanları daha yüksek bulunmuştur.

Doğrusever (2021) tarafından ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi için yapılan çalışmada 386 lise öğrencisinin %20’sinin sosyal medya bağımlısı olduğu, %80’nin sosyal medya bağımlısı olmadığı saptanmıştır. Cinsiyetin, akademik başarının, okul türünün, devam ettikleri sınıf düzeyine göre sosyal medya bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Ayrıca lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin sosyal medyada geçirilen zamana göre değiştiği bulunmuştur.

Duman (2022) tarafından sosyal medya bağımlılığı görülen ergenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin problemleri incelenmiştir. Araştırmaya katılan ergenlerin sahip oldukları bazı özelliklere göre sosyal medya bağımlılık puanlarının farklılaştığı görülürken bazı demografik özelliklere göre farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Sosyal medya kullanma yıllarına göre sosyal medya bağımlılık puanlarında farklılaşma tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde sosyal medya bağımlılığının lise öğrencileri, üniversite öğrencileri ve yetişkinler ile çalışıldığı görülürken; ebeveyn tutumları, öğrenim durumu, okul türü, sosyal medya hesabı sayısı, sosyal medya kullanım amacı, ailenin gelir düzeyi, ailenin birliktelik durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için araştırmalar yapıldığı tespit edilmiştir.

2.5.2. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yurtdışı yapılan çalışmalar

Aşağıda kronolojik sıralamayla sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yurtdışındaki araştırmalara yer verilmiştir.

Ali (2016) tarafından çağdaş Pakistan’da sosyal medyanın gençlik üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla yapılan çalışmada 175 yüksek lisans öğrencisinden yapılandırılmış anket yoluyla veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda da sosyal medyanın aşırı kullanımının aile ilişkilerini olumsuz etkilediği, aile bağlarını azalttığı, bireylerin akrabalara, arkadaşlara ve kendilerine yabancılaştığı, içedönük kişilik özelliklerine yol açtığı ve değer sistemini değiştirdiği saptanmıştır.

Talaue, AlSaad, AlRushaidan, AlHugail ve AlFahhad (2018) tarafından sosyal medyanın öğrencilerin akademik performansı üzerindeki etkisini değerlendirmek için yapılan araştırmada sosyal medyayı aktif kullanan 60 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medyanın üniversite öğrencilerine akranları ile iletişim kurma, sosyalleşme imkanı sağlamış olsa da akademik başarıları üzerinde etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

2.5.3. Psikolojik belirtiler ile ilgili yurtiçi yapılan çalışmalar

Bu başlık altında kronolojik sıralamayla psikolojik belirtiler ile ilgili yurtiçinde yapılan çalışmalar sunulmuştur.

Künköl (2022) tarafından üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik belirtiler ile sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Anksiyete bozukluğu ile psikolojik belirtiler arasında düşük, orta ve yüksek seviyede bir ilişki görülmüştür. Üniversite öğrencisi katılımcıların sosyal anksiyete puanları yükseldikçe psikolojik belirti puanlarının da yükseldiği bulunmuştur.

Alın (2022) tarafından Covid-19 korkusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan çalışmada iki değişken arasında ilişki bulunmuştur. Covid-19 korkusu puanları yükseldikçe psikolojik belirti puanları da yükselmiştir. Covid- 19 korkusu ile psikolojik belirtilerin alt boyutarından olan obsesif kompulsif belirtiler ile anksiyete arasında ilişki olduğu saptanmıştır.

Bahcaci (2022) tarafından X, Y ve Z kuşaklarının yaşam doyumları ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan çalışmada yaşam doyumu puanları ile psikolojik belirtiler arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Psikolojik belirtilerin en yüksek Z kuşağı daha sonra Y kuşağı en düşük X kuşağı olduğu saptanmıştır. Ayrıca X kuşağındaki bireylerde kadınların depresyon ve somatizasyon puanları erkeklerden fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca Y kuşağındaki bireylerin psikolojik bozukluklarının medeni duruma göre farklılaştığı bulunmuştur.

2.5.4. Psikolojik belirtiler ile ilgili yurtdışı yapılan çalışmalar

Aşağıda yurtdışında yapılan psikolojik belirtiler hakkındaki araştırmalardan bahsedilmiştir.

Adalier ve Balkan (2012) tarafından internet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan araştırma kapsamında ölçüt örnekleme yöntemi ile 126 Kuzey Kıbrıs'taki üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre internet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.5.5. Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan çalışmalar

Bilgin (2018) tarafından ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla araştırma yapılmıştır. Sosyal medya kullanım süresinin sosyal medya bağımlılığında önemli bir değişken olduğunu tespit etmiştir. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik bozukluklar arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Psikolojik bozukluklara sahip ergenlerin sosyal medyada daha çok vakit geçirdiklerini saptamıştır.

Karadağ ve Akçınar (2019) tarafından üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi saptamak için araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre ilişki olduğu görülmüş ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olan katılımcıların psikolojik semptom gösterme olasılığının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal medya kullanımının üniversite öğrencilerinde psikolojik semptomların yaşanmasında etkili olabileceği bulunmuştur. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencilerinde psikolojik semptom gösterme ihtimalini arttırdığı saptanmıştır.

Cuma (2020)'nin ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığı arttıkça ruhsal sorunların da arttığı bulunmuştur. Sosyal medya kullanımının ruhsal sorunu fazla olan bireylerde daha çok olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerde sosyal medya bağımlılık düzeyinin sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla yükseldiği ve algılanan akademik başarıya göre farklılaştığı ve bu farkın algılanan akademik başarı oranı düşük olan ergenlerde daha çok olduğu görülmüştür.

Malikova (2023) sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Azerbaycan Türkçesine uyarlamak ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla 1688 öğrenciyle yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puanlarının %23,5' ini psikolojik belirtilerin alt boyutu olan obsesif kompulsif bozukluk ve psikotizm değişkenleri ile açıkladığını tespit etmiştir.

Özdürük (2023) tarafından sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik belirtiler ile zaman perspektifi ilişkisini incelemek amacıyla 326 üniversite öğrenciyle yapılan çalışmada

sosyal medya bağımlılığının pozitif yönde ve anlamlı olarak psikolojik belirti görülme sıklığını, somatizasyonu, depresyonu, anksiyeteyi, hostiliteyi ve olumsuz benliği yordadığı saptanmıştır.

Günlük hayatımızda önemli bir konuma sahip olan sosyal medya bireyleri bağımlılık riskiyle karşı karşıya getirmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi saptamak için farklı yaş gruplarında araştırmalar yapılmıştır. Yapılan araştırmalar sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur.



BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının psikolojik belirtiler ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma, nicel araştırma yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacına uygun olarak ilişkisel araştırma yapılmıştır. İlişkisel araştırmalarda pek çok özelliğe ilişkin veriler toplanmakta ve bunlar arasındaki ilişki belirlenmektedir. Ortaya koyulan ilişki, değişim görülen değişkendeki değişimin diğer değişkenden kaynaklanabildiğini ifade etmektedir (Can, 2022).

3.2. Araştırmanın çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İzmir ilinin Aliağa ilçesinde öğrenim gören 385 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır.

3.3. Verilerin toplanması

Araştırma için elde edilen veriler 2023 yılı Mayıs- Haziran aylarında İzmir ilinde Aliağa ilçesindeki ortaokul öğrencilerine Kişisel Bilgi Formu, Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Psikolojik Semptom Envanteri ile toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı konusunda bilgilendirme yapılmış ve katılımın gönüllü olduğu açıklanmıştır. Araştırmanın verileri araştırmaya katılmaya gönüllü ortaokulda öğrenim gören öğrencilerden anket yoluyla yüz yüze toplanmıştır. Veri toplama sürecinde 10-14 yaş aralığında 385 öğrenciye ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin kişisel bilgilerinin edinilmesi için kişisel bilgi formu, sosyal medya bağımlılık durumlarını tespit etmek için Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ve psikolojik belirti düzeylerini saptamak için Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ)

Araştırmada kullanılan ESMBÖ'nün geçerlik ve güvenirlik analizleri Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçekte tek boyut ve 9 madde yer almaktadır. ESMBÖ 5'li likert olarak derecendirilmiştir (Hiçbir zaman-1, Nadiren-2, Bazen-3, Çoğunlukla-4, Her zaman-5). Güvenirlik ($Cr-\alpha$) katsayısı 0,90 olan ölçeğin ters puanlanması gereken maddesi yoktur. Ölçekten en çok 45, en az 9 puan alınabilmektedir. Ölçeğin puanları sosyal medya bağımlılığının seviyesi hakkında bilgi vermektedir. Elde edilen yüksek puanlar bağımlılığın yüksek olduğunu düşük puanlar ise bağımlılığın düşük olduğunu ifade etmektedir. Ölçekteki 9 maddeye verilen yanıtların toplanması ile toplam puan oluşmaktadır. Ayrıca ölçeğin aritmetik ortalaması toplam puanın madde sayısına bölünmesi ile hesaplanmaktadır.

3.3.2. Kısa semptom envanteri (KSE)

Kısa Semptom Envanteri Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiştir. Şahin, Durak Batıgün ve Uğurtaş tarafından Türk toplumu için geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Bazı psikolojik semptomları yakalamak için geliştirilmiş çok boyutlu semptom tarama envanterinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,94 hesaplanmıştır. Kısa semptom envanteri, ergen ve yetişkinlere uygulanabilen 53 maddeden oluşan kendini değerlendirme türünde bir envanterdir. 5'li likert türünde “hiç”, “biraz”, “orta derecede”, “oldukça fazla” ve “ciddi derecede” ifadeleri arasında derecelendirilmektedir. Anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Anksiyete boyutunu ölçen 13 madde, depresyon boyutunu ölçen 12 madde, olumsuz benlik boyutunu ölçen 12 madde, somatizasyon boyutunu ölçen 9 madde, hostilite boyutunu ölçen

7 madde bulunmaktadır. Her bir madde 0-4 arasında puanlanmaktadır. Alınan puanların yüksekliği bireyin psikolojik belirtilerinin arttığını gösterir.

3.3.3. Kişisel bilgi formu

Çalışma grubundaki ortaokul öğrencilerinin yaş, sınıf düzeyi, cinsiyet, sosyal medyada geçirilen zaman ve sosyal medyaya nasıl erişim sağladıklarına yönelik özellikleri sorgulamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma için toplanan verilerin analizi neticesinde oluşan bulgulara yer verilmiştir. Bulgular, araştırma sorularına uygun olacak şekilde tablolar ile açıklanmıştır. Öncelikle araştırmanın çalışma grubuna ait bilgilere yer verilmiştir daha sonra araştırma problemlerine ait bulgular belirtilen sıralamada sunulmuştur.

4.1. Ortaokul öğrencilerine ait demografik bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin demografik bilgilerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1

Ortaokul Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kız	199	51,7
	Erkek	186	48,3
	Toplam	385	100,0

Araştırmaya toplam 385 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan 385 öğrencinin 119 (%51,7)' u kız, 186 (%48,3)' sı erkek öğrencidir.

Tablo 2

Ortaokul Öğrencilerinin Bulundukları Sınıfa Göre Dağılımı

	n	%
5. sınıf	119	30,9
6. sınıf	135	35,1
7.sınıf	99	25,7
8.sınıf	32	8,3
Toplam	385	100,0

Tablo 2’de de görüldüğü gibi ortaokul öğrencilerinin 119 (%30,9)’u 5. Sınıf, 135 (35, 1)’i 6. Sınıf, 99 (25, 7)’u 7. Sınıf ve 32 (8,3)’si 8. Sınıftır.

Tablo 3

Ortaokul Öğrencilerinin Yaşlara Göre Dağılımı

	n	%
10	20	5,2
11	114	29,6
12	123	31,9
13	99	25,7
14	29	7,5
Toplam	385	100,0

Tablo 3'te anlaşıldığı gibi ortaokul öğrencilerinin 20 (%5,2)' si 10 yaşında, 114 (%29,6)' ü 11 yaşında, 123 (%31,9)' ü 12 yaşında, 99 (%25,7)' u 13 yaşında ve 29 (%7,5)i 14 yaşındadır.

Tablo 4

Ortaokul Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Dağılımı

	n	%
Kardeş Sayısı		
0	7	1,8
1	183	47,5
2	139	36,1
3	46	11,9
4	3	,8
5	6	1,6
6	1	,3
Toplam	385	100,0

Tablo 4'de görüldüğü gibi ortaokul öğrencilerinin 7 (%1,8)'sinin kardeş sayısı 0(tek çocuk), 183 (%47,5)'ünün kardeş sayısı 1, 139 (%36,1)'unun kardeş sayısı 2, 46 (%11,9)'sının kardeş sayısı 3, 3 (%.8)'ünün kardeş sayısı 4, 6 (%1,6)'sının 5 ve 1(%,3)'inin kardeş sayısı 6'dır.

Tablo 5

Ortaokul Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarıya Göre Dağılımı

		n	%
Algılanan Okul Başarısı	Düşük	34	8,8
	Orta	215	55,8
	Yüksek	136	35,3
	Toplam	385	100,0

Tablo 5’de görüldüğü gibi ortaokul öğrencilerinin 34 (%8,8)’ ü okul başarısını düşük, 215 (%55,8)’i okul başarısını orta, 136 (%35,3)’ sı ise okul başarısını yüksek olarak algılamaktadır.

Tablo 6

Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medyaya Erişim Aracına Göre Dağılımı

		n	%
Sosyal Medyaya Erişim Aracı	Tablet	49	12,7
	Bilgisayar	71	18,4
	Kendin telefonu	231	60,0
	Başkasının telefonu	34	8,8

Toplam	385	100,0
--------	-----	-------

Ortaokul öğrencilerinin 49 (%12,7)' u tableti, 71 (%18,4)' i bilgisayar, 231 (%60,0)' i kendi telefonunu, 34 (%8,8)' ü başkasına ait telefonu kullanarak sosyal medyaya erişim sağlamıştır.

Tablo 7

Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medyada Geçirdikleri Zamana Göre Dağılımı

		n	%
Sosyal Medyada Geçirilen zaman	0-1 saat	68	17,7
	1-2 saat	97	25,2
	2-3 saat	97	25,2
	3 ve daha fazla	123	31,9
	Toplam	385	100,0

Tablo 7’de gösterildiği gibi sosyal medyada ortaokul öğrencilerinin 68 (%17,7)’ i 0-1 saat, 97 (%25,2)’ si 1-2 saat, 97 (%25,2)’ si 2-3 saat, 123 (%31,9)’ ü 3 ve daha fazla zaman geçirmiştir.

4.2. Birinci alt araştırma problemine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının düzeyi nedir?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır.

Tablo 8

Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Puanlarına Ait Bilgiler

	N	Min	Max	Ort.	Std. Sapma
Sosyal Medya Bağımlılığı	385	9,00	44,00	19,4000	6,98704

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden en az 9, en fazla 44 puan almışlardır ve ölçeğin puan ortalaması 19,4'tür.

4.3. İkinci alt araştırma problemine ilişkin bulgular**4.3.1. İkinci alt araştırma probleminin “a” maddesine ilişkin bulgular**

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. İlk olarak verilerin bu değişken için analiz yöntemini kararlaştırmak ve normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi uygulanmıştır ve sonuçlar tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9

Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre Normallik Testi Sonuçları

Cinsiyet	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	s.d	p	İstatistik	s.d	p

Sosyal Medya	Kız	,155	199	,000	,939	199	,000
Bağımlılığı	Erkek	,119	186	,000	,947	186	,000

Tablo 9 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların hem kız hem erkek öğrencilere göre normal dağılım göstermediği bulunmuştur ($p<0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Mann Whitney U testi yapılmasına karar verilmiştir ve sonuçlar tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10

Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Sosyal	Kız	199	196,33	39070,50	17843,500	,543
Medya	Erkek	186	189,43	35234,50		
Bağımlılığı	Toplam	385				

Tablo 10 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur ($U=17843, 500$; $p>0,05$).

4.3.2. İkinci alt araştırma probleminin “b” maddesine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları sınıf seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. İlk olarak verilerin bu değişkene göre araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için

normallik testi yapılmıştır. Yapılan normallik testinin sonucuna göre ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının sınıf seviyesine göre normallik varsayımı karşılamadığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının sınıf seviyesine göre farklılaşma olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis analizi yapılmıştır ve sonuçlar tablo 11’ de sunulmuştur.

Tablo 11

Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

	Sınıf	N	Sıra ort.	Ki-Kare	sd	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	5. sınıf	119	173,36	6,797	3	0,79
	6. sınıf	135	194,27			
	7.sınıf	99	211,73			
	8.sınıf	32	202,75			
	Toplam	385				

Tablo 11 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları sınıf seviyesine göre farklılık olmadığı görülmektedir (Ki-Kare=6,797; $p > 0,05$).

4.3.3. İkinci alt araştırma probleminin “c” maddesine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. İlk olarak verilerin bu değişkene göre normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır ve ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaşa göre normallik

varsayımını karşılamadığı görülmüştür ($p<0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kruskal Wallis analizi yapılmıştır ve sonuçlar tablo 12’ de gösterilmiştir.

Tablo 12

Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Yaşa Göre Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ort.	Ki-Kare	sd	p	Farklılık
Sosyal Medya Bağımlılığı	10	20	174,45	10,715	4	,030	14 yaş
	11	114	169,11				
	12	123	196,22				
	13	99	211,86				
	14	29	221,67				
Toplam		385					

Tablo 12 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları yaşa göre farklılık gösterdiği ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (Ki-Kare=10,715; $p<0,05$). 14 yaşında olan ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur.

4.3.4. İkinci alt Araştırma probleminin “d” maddesine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. İlk olarak verilerin bu değişkene göre normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır ve

ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının kardeş sayısına göre normallik varsayımına sahip olmadığı saptanmıştır ($p<0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için parametrik olmayan testlerden olan Kruskal Wallis analizi yapılmıştır ve sonuçlar tablo 13’ de gösterilmiştir.

Tablo 13

Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	Sıra Ort.	Ki-Kare	sd	p
	0	7	164,21	10,633	6	,100
	1	183	182,19			
	2	139	198,00			
Sosyal Medya Bağımlılığı	3	46	229,96			
	4	3	240,17			
	5	6	124,50			
	6	1	247,50			
	Toplam	385				

Tablo 13 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının kardeş sayısı değişkeninde farklılaşma göstermediği anlaşılmaktadır (Ki-Kare=10,633; $p>0,05$).

4.3.5. İkinci alt araştırma probleminin “e” maddesine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları algılanan akademik başarıya göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. İlk olarak araştırma verilerinin bu değişkene göre normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır ve ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının algılanan akademik başarıya göre normallik varsayımına sahip olmadığı saptanmıştır ($p<0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının algılanan akademik başarıya göre farklılaşma olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis analizi yapılmıştır ve sonuçlar tablo 14’tedir.

Tablo 14

Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Algılanan Akademik Başarıya Göre Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

	Algılanan Akademik Başarı		N	Sıra Ort.	Ki-Kare	sd	p	Farklılık
Sosyal Medya Bağımlılığı	Düşük		34	240,31	10,745	2	,005	Düşük-Orta
	Orta		215	197,83				
	Yüksek		136	173,53				
	Toplam		385					

Tablo 14 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları algılanan akademik başarıya göre farklılık gösterdiği ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (Ki-Kare=10,633; $p<0,05$). Bu farklılık okul başarısını orta olarak algılayan ortaokul öğrencileri arasındadır. Okul başarısını orta düzeyde algılayan ortaokul

öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları, okul başarısını düşük algılayan ortaokul öğrencilerine göre istatistiksel olarak daha yüksektir.

4.3.6. İkinci alt araştırma probleminin “f” maddesine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları sosyal medyaya erişim aracına göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. İlk olarak araştırma verilerinin bu değişkene göre normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır ve ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının sosyal medyaya erişim aracına göre normallik varsayımını göstermediği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının sosyal medyaya erişim aracına göre farklılaşma olup olmadığını anlamak için parametrik olmayan yöntemlerden olan Kruskal Wallis analizi yapılmıştır ve sonuçlar tablo 15’ de gösterilmiştir.

Tablo 15

Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Sosyal Medyaya Erişim Aracına Göre Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

	Sosyal	Medyaya	Sıra Ort.	Ki-Kare	sd	p
	Erişim Aracı	N				
Sosyal Medya Bağımlılığı	Tablet	49	178,17	1,485	3	,686
	Bilgisayar	71	187,35			
	Kendi telefonu	231	197,78			
	Başkasının telefon	34	193,69			
	Toplam	385				

Tablo 15’te görüldüğü gibi ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları sosyal medyaya erişim aracına göre farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. (Ki-Kare=1,485; $p>0,05$).

4.3.7. İkinci alt araştırma probleminin “g” maddesine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları sosyal medyada geçirilen zamana göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. İlk olarak araştırma verilerinin bu değişkene göre normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır ve ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının sosyal medyada geçirilen zamana göre normallik varsayımını sağlamadığı görülmüştür ($p<0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının sosyal medyada geçirilen zamana göre farklılaşma olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis analizi yapılmıştır ve sonuçlar tablo 16’ da gösterilmiştir.

Tablo 16

Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Sosyal Medyada Geçirilen Zamana Göre Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

	Geçen Zaman	N	Sıra Ort.	Ki-Kare	sd	p	Farklılık
	0-1 saat	68	98,32	125,576	3	,000	0-1 saat-3 ve daha fazla
Sosyal	1-2 saat	97	157,36				
Medya	2-3 saat	97	191,65				
Bağımlılığı	3 ve daha fazla	123	274,52				
	Toplam	385					

Tablo 16 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları sosyal medyada geçirilen zamana göre farklılaşma gösterdiği ve bu farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır (Ki-Kare=125,576; $p<0,05$). Tespit edilen farklılaşma sosyal medyada günde 3 ve daha fazla zaman geçiren ortaokul öğrencilerindedir. Sosyal medyada 3 ve daha fazla saat arasında zaman geçiren ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları, 0-1 saat zaman geçirenlere göre istatistiksel olarak daha yüksektir.

4.4. Üçüncü alt araştırma problemine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyi nedir?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. Bu amaç doğrultusunda Kısa Semptom Envanterinin alt boyutları dikkate alınarak betimsel istatistikleri hesaplanmıştır. Envanterin alt boyutlarına ait istatistikler tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17

Kısa Semptom Envanterinin Alt Boyutlarına Ait Betimsel İstatistikler

	Anksiyete	Depresyon	Olumsuz Benlik	Somatizasyon	Hostilite
N	385	385	385	385	385
Ortalama	28,1143	27,6364	27,2312	17,4831	16,6286
Ortanca	25,0000	25,0000	25,0000	16,0000	16,0000
Tepe Değer	17,00	24,00	12,00	11,00	14,00
Standart Sapma	11,87774	11,61414	11,80952	6,94587	6,22702
Genişlik	52,00	61,00	47,00	32,00	27,00

En Küçük Değer	13,00	12,00	12,00	9,00	7,00
En Büyük Değer	65,00	73,00	59,00	41,00	34,00

Tablo 17 incelendiğinde kısa semptom envanterinin alt boyutlarına ait betimsel istatistikler yer almaktadır. Kısa semptom envanterinin anksiyete alt boyutu puanlarının; ortalaması 28,11, ortancası 25,00, tepe değeri 17,00, standart sapması 11,87, genişliği 52,00, minimum değeri 13,00, maksimum değeri ise 65,00'tir. Kısa semptom envanterinin depresyon alt boyutu puanlarının; ortalaması 27,63, ortancası 25,00, tepe değeri 24,00, standart sapması 11,80, genişliği 61, minimum değeri 12,00, maksimum değeri 73,00'tür. Kısa semptom envanterinin olumsuz benlik alt boyutu puanlarının ortalaması; 27,23, ortancası 25,00, tepe değeri 12,00, standart sapması 11,80, genişliği 47,00, minimum değeri 12,00, maksimum değeri 59,00'dur. Kısa semptom envanterinin somatizasyon alt boyutu puanlarının; ortalaması 17,48, ortancası 16,00, tepe değeri 11,00, standart sapması 6,94, genişliği 32,00, minimum değeri 9,00, maksimum değeri 41,00'dır. Kısa semptom envanterinin hostilete alt boyutuna ait puanların ortalaması 16,62, ortancası 16,00, tepe değeri 14,00, standart sapması 6,22, genişliği 27,00, en küçük değeri 7, en büyük değeri 34,00'dır.

4.4.1. Üçüncü alt araştırma probleminin “a” maddesine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. İlk olarak araştırma verilerinin bu değişkene göre normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır ve ortaokul öğrencilerinin kısa semptom envanterinden aldıkları puanların hem kız hem erkek öğrencilere göre normal dağılım göstermediği bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin kısa semptom envanteri puanlarının cinsiyete göre farklılaşma olup olmadığını anlamak için Mann Whitney U testi yapılmıştır ve sonuçlar tablo 18’de gösterilmiştir.

Tablo 18

Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Puanlarının Cinsiyete Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Anksiyete	Kız	199	223,49	44475,50	12438,500	,000
	Erkek	186	160,37	29829,50		
	Toplam	385				
Depresyon	Kız	199	225,03	44780,50	12133,500	,000
	Erkek	186	158,73	29524,50		
	Toplam	385				
Olumsuz benlik	Kız	199	217,19	43221,50	13692,500	,000
	Erkek	186	167,12	31083,50		
	Toplam	385				
Somatizasyon	Kız	199	217,05	43192,00	13722,000	,000
	Erkek	186	167,27	31113,00		
	Toplam	385				
Hostilite	Kız	199	211,77	42141,50	14722,500	,001
	Erkek	186	172,92	32163,50		
	Toplam	385				

Tablo 18 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının cinsiyete göre farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Kız öğrencilerin anksiyete puanları erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerin depresyon puanları erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerinin olumsuz benlik puanları erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerinin somatizasyon puanları erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Son olarak kız öğrencilerin hostilite puanları erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksektir.

4.4.2. Üçüncü alt araştırma probleminin “b” maddesine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanları sınıf seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. İlk olarak araştırma verilerinin bu değişkene göre normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır ve ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sınıf seviyesine göre normallik varsayımını karşılamadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sınıf seviyesine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kruskal Wallis analizi yapılmıştır ve sonuçlar tablo 19’ da gösterilmiştir.

Tablo 19

Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

	Sınıf	N	Sıra Ort.	Ki-Kare	sd	p
Anksiyete	5. sınıf	119	176,64	5,795	3	,122
	6. sınıf	135	203,76			
	7.sınıf	99	189,34			

	8.sınıf	32	219,75			
Depresyon	5. sınıf	119	171,30	6,980	3	,073
	6. sınıf	135	203,47			
	7.sınıf	99	198,38			
	8.sınıf	32	212,86			
	Total	385				
Olumsuzbenlik	5. sınıf	119	172,78	6,889	3	,076
	6. sınıf	135	206,16			
	7.sınıf	99	192,80			
	8.sınıf	32	213,31			
Somatizasyon	5. sınıf	119	187,63	1,080	3	,782
	6. sınıf	135	198,34			
	7.sınıf	99	188,53			
	8.sınıf	32	204,28			
Hostilite	5. sınıf	119	164,25	17,893	3	,000
	6. sınıf	135	190,61			
	7.sınıf	99	215,52			
	8.sınıf	32	240,31			

Tablo 19 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanları sınıf seviyesine göre farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

4.4.3. Üçüncü alt araştırma probleminin “c” maddesine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. İlk olarak araştırma verilerinin bu değişkene göre normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır ve ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının yaşa göre normallik varsayımını karşılamadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarında yaşa göre farklılaşma olup olmadığını anlamak için Kruskal Wallis analizi yapılmıştır ve sonuçlar tablo 20’ de gösterilmiştir.

Tablo 20

Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Puanlarının Yaşa Göre Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ort.	Ki-Kare	sd	p
Anksiyete	10	20	226,98	15,259	4	,004
	11	114	162,84			
	12	123	210,13			
	13	99	190,91			
	14	29	222,60			

	Toplam385					
Depresyon	10	20	201,65	14,784	4	,005
	11	114	159,90			
	12	123	211,45			
	13	99	202,03			
	14	29	208,07			
	Toplam385					
Olumsuzbenlik	10	20	209,28	11,195	4	,024
	11	114	164,86			
	12	123	207,09			
	13	99	197,66			
	14	29	216,74			
	Toplam385					
Somatizasyon	10	20	193,18	4,770	4	,312
	11	114	176,64			
	12	123	206,37			
	13	99	190,98			
	14	29	207,34			
	Toplam385					
Hostilite	10	20	215,13	26,847	4	,000

1	114	151,30
12	123	199,05
13	99	214,17
14	29	243,72
Toplam		385

Tablo 20 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarında yaşa göre bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

4.4.4. Üçüncü alt araştırma probleminin “d” maddesine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanları kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. İlk olarak araştırma verilerinin bu değişkene göre normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır ve ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının kardeş sayısına göre normallik varsayımını karşılamadığı anlaşılmıştır ($p<0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşma olup olmadığını anlamak için Kruskal Wallis analizi yapılmıştır ve sonuçlar tablo 21’ de gösterilmiştir.

Tablo 21

Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

	Kardeş sayısı	N	Sıra Ort.	Ki-Kare	sd	p
Anksiyete	0	7	170,57	6,559	6	,360

	1	183	184,61			
	2	139	195,41			
	3	46	214,88			
	4	3	161,17			
	5	6	240,58			
	6	1	353,50			
	Toplam	385				
Depresyon	0	7	144,57	7,182	6	,304
	1	183	185,69			
	2	139	199,80			
	3	46	201,54			
	4	3	150,00			
	5	6	240,33			
	6	1	377,00			
	Toplam	385				
Olumsuz benlik	0	7	166,50	4,413	6	,621
	1	183	186,48			
	2	139	197,90			
	3	46	201,91			
	4	3	166,83			

	5	6	227,00			
	6	1	354,00			
	Toplam	385				
Somatizasyon	0	7	113,07			,053
	1	183	178,51			
	2	139	206,33			
	3	46	217,63			
	4	3	183,17			
	5	6	215,25			
	6	1	313,00			
	Toplam	385				
Hostilite	0	7	211,64	5,031	6	,540
	1	183	181,81			
	2	139	206,45			
	3	46	191,78			
	4	3	157,83			
	5	6	216,75			
	6	1	260,00			
	Toplam	385				

Tablo 21 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarında kardeş sayısına göre farklılaşma olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

4.4.5. Üçüncü alt araştırma probleminin “e” maddesine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanları algılanan akademik başarıya göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. İlk olarak araştırma verilerinin bu değişkene göre normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır ve ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının algılanan akademik başarıya göre normallik varsayımını karşılamadığı görülmüştür ($p< 0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının algılanan akademik başarı değişkeninde farklılaşma olup olmadığını tespit etmek için Kruskal Wallis analizi yapılmıştır ve sonuçlar tablo 22’ de gösterilmiştir.

Tablo 22

Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Puanlarının Algılanan Akademik Başarıya Göre Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

		Okul Başarısı N	Sıra Ort.	Ki-Kare	sd	p	Farklılık
Anksiyete	Düşük	34	224,19	9,418	2	,009	Anksiyete-Düşük
	Orta	215	202,00				
	Yüksek	136	170,97				
	Toplam	385					
Depresyon	Düşük	34	234,57	11,161	2	,004	Depresyon-Düşük

	Orta	215	200,49				
	Yüksek	136	170,76				
	Toplam	385					
Olumsuz benlik	Düşük	34	224,66	9,930	2	,007	Olumsuz Benlik-Düşük
	Orta	215	202,34				
	Yüksek	136	170,32				
	Toplam	385					
Somatizasyon	Düşük	34	224,43	11,533	2	,003	Somatizasyon-Düşük
	Orta	215	203,74				
	Yüksek	136	168,16				
	Toplam	385					
Hostilite	Düşük	34	231,54	10,185	2	,006	Hostilite-Düşük
	Orta	215	200,53				
	Yüksek	136	171,46				
	Toplam	385					

Tablo 22 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının algılanan akademik başarıya göre farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Algıladıkları okul başarısı düşük olan ortaokul öğrencilerinin, anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite alt boyutlarından almış oldukları puanları daha yüksek bulunmuştur.

4.4.6. Üçüncü alt araştırma probleminin “f” maddesine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sosyal medyaya erişim aracına göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. İlk olarak araştırma verilerinin bu değişkene göre normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır ve ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sosyal medyaya erişim aracına göre normallik varsayımını karşılamadığı anlaşılmıştır ($p < 0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sosyal medyaya erişim aracı değişkeninde farklılaşma olup olmadığını saptamak için Kruskal Wallis analizi yapılmıştır ve sonuçlar tablo 23’ de gösterilmiştir.

Tablo 23

Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Puanlarının Sosyal Medyaya Erişim Aracına Göre Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

	Medyaya erişim aracı	N	Sıra Ort.	Ki-Kare	sd	p
Anksiyete	Tablet	49	181,08	1,636	3	,651
	Bilgisayar	71	188,32			
	Kendi telefonu	231	198,64			
	Başkasının telefonu	34	181,65			
	Toplam	385				
Depresyon	Tablet	49	173,41	3,446	3	,328
	Bilgisayar	71	191,82			

	Kendi telefonu	231	200,24			
	Başkasının telefonu	34	174,51			
	Toplam	385				
Olumsuz benlik	Tablet	49	171,89	3,293	3	,347
	Bilgisayar	71	193,30			
	Kendi telefonu	231	199,71			
	Başkasının telefonu	34	177,21			
	Toplam	385				
Somatizasyon	Tablet	49	186,63	,307	3	,959
	Bilgisayar	71	195,90			
	Kendi telefonu	231	194,20			
	Başkasının telefonu	34	187,96			
	Toplam	385				
Hostilite	Tablet	49	176,12	5,487	3	,139
	Bilgisayar	71	187,30			
	Kendi telefonu	231	202,69			
	Başkasının telefonu	34	163,40			
	Toplam	385				

Tablo 23 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sosyal medyaya erişim aracı değişkeninde farklılaşma olmadığı görülmektedir($p>0,05$).

4.4.7. Üçüncü alt araştırma probleminin “g” maddesine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sosyal medyada geçirilen zamana göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. İlk olarak araştırma verilerinin bu değişkene göre normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır ve ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sosyal medyada geçirilen zamana göre normallik varsayımına sahip olmadığı saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sosyal medyaya erişim aracı değişkenine göre farklılaşma olup olmadığını anlamak için Kruskal Wallis analizi yapılmıştır ve sonuçlar tablo 24’ de gösterilmiştir.

Tablo 24

Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Puanlarının Sosyal Medyada Geçirilen Zamana Göre Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

	Geçen zaman	N	Mean Rank	Ki-Kare	sd	p	Farklılık
Anksiyete	0-1 saat	68	163,83	13,375	3	,004	3 ve daha fazla
	1-2 saat	97	179,14				
	2-3 saat	97	193,20				
	3 ve daha fazla	123	219,89				
	Toplam	385					
Depresyon	0-1 saat	68	164,51	14,777	3	,002	3 ve daha fazla
	1-2 saat	97	174,98				

	2-3 saat	97	195,67					
	3 ve daha fazla	123	220,85					
	Toplam	385						
Olumsuz benlik	0-1 saat	68	167,75	20,051	3	,000	3 ve daha fazla	
	1-2 saat	97	169,05					
	2-3 saat	97	190,59					
	3 ve daha fazla	123	227,74					
	Toplam	385						
Somatizasyon	0-1 saat	68	153,18	18,155	3	,000	3 ve daha fazla	
	1-2 saat	97	190,01					
	2-3 saat	97	185,91					
	3 ve daha fazla	123	222,97					
	Toplam	385						
Hostilite	0-1 saat	68	154,58	36,644	3	,000	3 ve daha fazla	
	1-2 saat	97	163,05					
	2-3 saat	97	191,06					
	3 ve daha fazla	123	239,39					
	Toplam	385						

Tablo 24 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarında sosyal medyada geçirilen zaman değişkenine göre farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Sosyal medyada 3 ve daha fazla zaman geçiren ortaokul öğrencilerinin anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilete puanları daha yüksek bulunmuştur.

4.5. Araştırma problemine ilişkin bulgular

Bu bölümde “Ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna ait yanıt yer almaktadır. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizler tablo 25’de sunulmuştur. İlk olarak araştırma verilerinin bu değişkene göre normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır ve ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasında normallik varsayımının sağlanmadığı saptanmıştır ($p<0,05$). Bu nedenle ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar tablo 25’te gösterilmiştir.

Tablo 25

Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

		Olumsuz		Sosyal		bağ.
		Anksiyete	Depresyon	benlik	Somatizasyon	
Anksiyete	r	1,000	,850**	,851**	,739**	,734**
Depresyon	r		1,000	,851**	,739**	,734**
Benlik	r			1,000	,739**	,734**
Somatizasyon	r				1,000	,734**
Hostilite	r					1,000

	p	.	,000	,000	,000	,000	,000
	N	385	385	385	385	385	385
Depresyon	r	,850**	1,000	,843**	,754**	,697**	,425**
	p	,000	.	,000	,000	,000	,000
	N	385	385	385	385	385	385
Olumsuz benlik	r	,851**	,843**	1,000	,680**	,700**	,480**
	p	,000	,000	.	,000	,000	,000
	N	385	385	385	385	385	385
Somatizasyon	r	,739**	,754**	,680**	1,000	,609**	,412**
	p	,000	,000	,000	.	,000	,000
	N	385	385	385	385	385	385
Hostilite	r	,734**	,697**	,700**	,609**	1,000	,437**
	p	,000	,000	,000	,000	.	,000
	N	385	385	385	385	385	385
Sosyal Medya Bağ.	r	,438**	,425**	,480**	,412**	,437**	1,000
	p	,000	,000	,000	,000	,000	.

N	385	385	385	385	385	385
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Tablo 25 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon işlemi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile olumsuz benlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile somatizasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile hostilite arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

BÖLÜM V

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara değinilmiştir. Benzer konuyu araştıran önceki araştırmalar çerçevesinde değerlendirmeler yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar tartışılmıştır. Araştırma sonuçlarına dayalı ve araştırma sonuçlarına ilişkin önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuç ve tartışma

5.1.1. Ortaokul öğrencilerin sosyal medya bağımlılık puanlarına yönelik bulguların tartışılması

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları en düşük puan 9, en yüksek puan 44 ve ölçeğin puan ortalaması 19,4'tür.

Deniz ve Gürültü (2018) ile Güney ve Taştepe (2022)'nin ergenlerle yapmış olduğu çalışmada ergenlerin sosyal medya bağımlılık puanlarının orta düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir. Bolat ve Korkmaz (2021)'in yapmış olduğu araştırmaya göre ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının düşük düzeyde olduğu bulunmuştur.

5.1.2. Ortaokul öğrencilerin sosyal medya bağımlılık puanlarının demografik değişkenlere yönelik bulguların tartışılması

Yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarında cinsiyet değişkeni açısından bir farklılaşma olmadığı ortaya koyulmuştur. Güney ve Taştepe (2022), Gürkan ve Demirel (2021), Yüksel Şahin ve Öztoprak (2019) ile Yayman (2019)'un

ergenlerle yaptığı çalışmalarda cinsiyete göre bir farklılaşma tespit edilmiş ve bu farklılaşmanın kızlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının sınıf seviyesi değişkeninde farklılaşma tespit edilememiştir.

Yapılan analizler neticesinde ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaşa göre bir farklılık olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. 14 yaşında olan ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur. 14 yaşında olan ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puanlarının yüksek olmasında öğrenimlerinin son sınıfında olmaları ve liseye geçiş sınavına hazırlanmaları etkili olmuş olabilir. Sınav kaygısı ve gidecekleri lise türlerinin belirsiz olması sosyal medyada daha fazla zaman harcamalarına yol açmış olabilir. Aynı zamanda ergenlik döneminin etkisiyle kendi kimliklerini oluşturma çabaları sosyal medya kullanımının artmasına sebep olmuş olabilir. Bu yaşta ailenin etkisinin ve kontrolünün giderek azalması ve sanal ortamlarda kurulan arkadaşlıkların da önemli hale gelmesi sosyal medya bağımlılığında etkili olmuş olabilir. Literatür incelendiğinde Yayman (2019)' ın ergenlerle yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığının yaşa göre değişmediğini saptanmıştır. Benzer olarak Gürkan ve Demirel (2021)'in ergenler ile yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Yapılan analizler sonucunda ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının sınıf seviyesine göre bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Benzer olarak Güney ve Taştepe (2022) ergenlerde sosyal medya bağımlılığı puanlarının sınıf düzeyine göre değişmediğini saptamıştır. Diğer yandan Bolat ve Korkmaz (2021)' ın yapmış olduğu araştırmaya göre ortaokulda öğrenim gören 6. Sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının diğer sınıf seviyelerine göre daha az olduğunu belirtilmiştir.

Yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları algılanan akademik başarıya göre farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık okul başarısını orta olarak algılayan ortaokul öğrencileri arasındadır. Okul başarısını orta düzeyde algılayan ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları, okul başarısını düşük algılayan ortaokul öğrencilerine göre istatistiksel olarak daha yüksektir. Yapılan çalışmada akademik başarı öğrencilerin algıladıkları başarı olarak değerlendirildiği için sonuçlar araştırmaya katılan öğrencilerin değerlendirmesinden etkilenmiş olabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları sosyal medyaya erişim aracı değişkeninde bir farklılaşma bulunamamıştır.

Araştırmadan elde edilen diğer bulguya göre ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları sosyal medyada geçirilen zamana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılık sosyal medyada günde 3 ve daha fazla zaman geçiren ortaokul öğrencilerindedir. Sosyal medyada 3 ve daha fazla saat arasında zaman geçiren ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları, 0-1 saat zaman geçirenlere göre istatistiksel olarak daha yüksektir. Sosyal medyada daha fazla vakit geçiren ortaokul öğrencilerinin yüz yüze iletişim becerilerinin giderek azalması bu ortamlarda daha fazla zaman geçirmelerine yol açabilmektedir. Kendilerini sanal ortamlarda daha rahat ifade etme olanağına sahip olmaları ve bu sanal ortamlarda istedikleri kimliğe sahip olabilmeleri bu ortamlarda daha çok zaman geçirmelerine zemin hazırlayabilir. Sanal ortamlarda kontrolsüzce vakit geçirmek veya boş zamanı doğru değerlendirememekten dolayı günde gerektiğinden fazla kullanım bağımlılık davranışına yol açabilir. Literatür incelendiğinde Bilgin (2018)' in yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile günlük sosyal medya kullanım süresi arasında pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu ve sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı saptanmıştır.

Cuma (2020)' nin yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile yaş, cinsiyet, kardeş sayısı ve sınıf faktörlerinde farklılaşma tespit edilmemiştir. Algılanan akademik başarı faktöründe farklılaşma tespit edilmiştir. Akademik başarısını düşük olarak algılayan öğrencilerin bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medya kullanım süresi arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ergenlerin sosyal medyada geçirdikleri saat arttıkça sosyal medya bağımlılığı puanlarının arttığı bulunmuştur. Doğrusever (2021)' in yapmış olduğu araştırmada ergenlerin sosyal medya bağımlılık puanlarının cinsiyete, akademik başarı düzeyine ve sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Erdemir (2022)' in yaptığı araştırmada sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete, yaşa, kardeş sayısına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Fakat sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşmanın olduğu saptanmıştır. 8. Sınıfta okuyan ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca başarı düzeyinin 79 ve altı olan öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu gözlenmiştir.

5.1.3. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarına ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirtiler alt ölçeklerinden en yüksek puan ortalamasının anksiyete alt boyutunda olduğu en düşük puan ortalamasının da hostilite olduğu saptanmıştır. Ortaokul öğrencilerinin anksiyete puanlarının yüksek olmasında içinde bulundukları ergenlik dönemi etkili olmuş olabilir. Ergenlik döneminde olmaları, duyguları yoğun yaşamaları ve bu yaşanan yoğun duyguları doğru ifade edememeleri anksiyeteye yol açabilir. Kendini ifade ederken zorlanmalarından ve sosyal becerilerindeki eksikliklerden dolayı anksiyete yaşayabilirler. Aile ve otorite ile yaşanan anlaşmazlıklar, arkadaş ilişkilerinde yaşanan problemler anksiyete yaşanmasına sebep olabilir. Araştırmadan elde edilen bulgunun aksine Adagide Demirel, Eğlence ve Kaçmaz (2011)' in yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin en yüksek puana sahip oldukları ruhsal belirti hostilitedir. Ayrıca puan ortalamalarına göre öğrencilerin ruhsal belirti puanları düşük düzeyde bulunmuştur. Literatür incelendiğinde Yüksel (2015)' in yapmış olduğu çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik belirtileri puanlarının düşük düzeyde olduğu gözlenmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin depresyon puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur.

5.1.4. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Erkek öğrencilerin psikolojik belirti puanları kız öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Psikolojik belirti puanlarının kız öğrencilerde daha yüksek çıkmasında toplumsal cinsiyet rolleri de etkili olabilir. Toplumun kız ve erkeklerden beklediği rollerin farklı olması bireyler üzerinde baskı oluşturabilir. Kızlardan beklenen rollerin ve görevlerin katı kurallardan oluşması kızların depresyon, anksiyete, hostilite yaşamalarına yol açabilir. Diğer taraftan ergenlik dönemiyle beraber ailenin karşı cinsiyetten arkadaşlık kurma

konusundaki katı kuralları kız öğrencilerde depresyon, hostilite, anksiyete gibi psikolojik belirtilerin erkeklerden daha fazla yaşanmasında etkili olabilir. Ergenlik dönemiyle birlikte bedendeki ani büyüme ve gelişmeye uyum sağlayamama güzellik algısını etkilemekte ve sosyal medyanın etkisi ile güzellik algısı değişebilmektedir. Bu değişimden bireylerin kendilerine yönelik algısı da etkilenebilmektedir. Sosyal medyanın da oluşturduğu güzellik kalıplarının odağında yer alan kızlar daha fazla etkilenebilmekte ve kendi beden imajlarından memnun olmayarak kendilerine yönelik olumsuz bir algıya sahip olabilmektedir. Literatür incelendiğinde Coşar Cığerci (2006)'nin yapmış olduğu araştırmada kız öğrencilerin depresyon puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek belirtmiştir.

Yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sınıf seviyesi değişkeninde bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

Yapılan analizler neticesinde ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanları yaşa göre farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanları kardeş sayısına göre farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Ortaya koyulan bulguyla benzer şekilde Coşar Cığerci (2006)'nin yaptığı çalışmada psikolojik belirtiler üzerinde kardeş sayısına göre bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

Yapılan analizler sonucunda ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanları algılanan okul başarısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Algıladıkları okul başarısı düşük olan ortaokul öğrencilerinin, anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite alt boyutlarından almış oldukları puanları daha yüksek bulunmuştur.

Yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanlarının sosyal medyaya erişim aracına göre farklılaşma olmadığı ortaya koyulmuştur.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre ortaokul öğrencilerinin psikolojik belirti puanları sosyal medyada geçirilen zamana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Sosyal medyada 3 ve daha fazla zaman geçiren ortaokul öğrencilerinin anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite puanları daha yüksek bulunmuştur. Ortaokul öğrencileri yaşadıkları olumsuz duyguları kontrol edemedikleri ve

olumlu başa çıkamadıkları için sosyal medyada daha fazla zaman geçiriyor olabilir. Günlük hayatta yolunda gitmeyen durumlardan kaçmak için sosyal medyaya yönelebirlirler. Kişisel ve sosyal hayatta yaşanan anksiyete, üzüntü veya öfke ile baş edemediklerinde sosyal medya uygulamaları ile rahatlamaya çalışmaları sosyal medya kullanım sürelerini arttırmış olabilir. Sosyal medya uygulamaları aracılığıyla kendilerini daha rahat ifade edebilmeleri olanağı ile öfke ve saldırganlık duygularını sanal ortamda daha rahat ifade edebilmeleri sosyal medya kullanım süreleri artmış olabilir.

Literatür incelendiğinde Taş (2018)'ın 421 ergen ile yaptığı çalışmada psikolojik belirtilerin cinsiyet, sınıf ve kullanım süresi değişkenlerinde farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sınıf düzeyi arttıkça psikolojik belirtilerin arttığı saptanmıştır. İnterneti kullanım süresi arttıkça psikolojik belirti puanlarının arttığı gözlenmiştir. Cuma (2020)'nin yaptığı araştırmada psikolojik belirtiler ile yaş, algılanan akademik başarı, sosyal medya kullanım süresi ve kardeş sayısı arasında farklılaşma tespit edilmemiştir. Yapılan analizler neticesinde 7. Ve 9. Sınıf öğrencilerinde farklılaşma tespit edilmiştir. 7. Sınıf öğrencilerinin psikolojik belirti puanları 9. Sınıf öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Kapıkıran (2011)'ın 594 lise öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada kızların depresyon puanlarının erkeklerden daha fazla olduğu ortaya koyulmuştur. Ayrıca sınıf düzeyine göre psikolojik belirtiler arasında fark olduğu saptanmıştır. 3. Sınıf öğrencilerinin psikolojik belirti puanları 1. Sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur.

5.1.5. Ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile olumsuz benlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile somatizasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile hostilite arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ortaokul öğrencileri sosyal medyada harcadıkları zamandan dolayı

günlük hayattaki sorumluluklarına vakit ayırmakta zorlanabilmektedir. Bundan dolayı sosyal medya bağımlılığı arttıkça anksiyete arttığı düşünülebilir. Sosyal medyada yer alan paylaşımların başarı, güzellik, ün odaklı olması ve bunların kolayca elde edildiğine ilişkin bir algının olması bireylerin mutsuz hissetmelerine yol açabilmektedir. Ergenlik döneminde olan ve henüz bir kimlik elde edememiş olan ortaokul öğrencileri kendilerini bu kişilerle karşılaştırıp başarısız hissedebilir. Ergenlik döneminde bedenin hızlı değişmesine uyum sağlayamayan, kendi bedeniyle barışık olmayan ortaokul öğrencileri sosyal medya uygulamalarındaki çeşitli filtreler ile gerçeği yansıtmayan paylaşımlarla kendilerini tanıtabilmektedir. Böylece kendilerine yönelik benlik algıları etkilenebilmektedir. Diğer yandan da kendisinin sahip olamadığı ün, para, bedensel görünüm gibi özelliklere sahip bireylerin paylaşımları onları öfkeliendirebilir.

Literatür incelendiğinde Bilgin (2018) 583 ergen üzerinde yaptığı araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasında ilişki olduğunu ifade etmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile en yüksek ilişki sırasıyla psikotizm, paranoid düşünceler, fobik anksiyete ve hostilete arasında olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Cuma (2020)'nin yaptığı araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilete ve olumsuz benlik arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle sosyal medya bağımlılığı arttıkça ruhsal sorunların da arttığı ortaya koyulmuştur.

5.2. Öneriler

5.2.1. Yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öneriler

Yapılan araştırma sonucundaki bulgular ışığında öneriler şu şekilde belirtilebilir:

- ✓ Sosyal medya bağımlılığı puanlarının 14 yaşındaki ortaokul öğrencilerinde daha yüksek olduğu görülmüştür. 14 yaşındaki ortaokul öğrencilerinin bağımlılık düzeylerinin artmasına sebep olan faktörlerin belirlenmesi önleyici ve iyileştirici çalışmalara yol gösterebilir.

- ✓ Okul başarısını orta düzeyde algılayan ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları okul başarısını düşük düzeyde algılayan ortaokul öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Algılanan okul başarısı düşük düzeydeki ortaokul öğrencilerine yönelik iyileştirici çalışmalar yapılabilir.
- ✓ Sosyal medyada 3 ve daha fazla saat arasında zaman geçiren ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları, 0-1 saat zaman geçirenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Sosyal medyayı 3 ve daha fazla saat kullanan ortaokul öğrencilerine yönelik zaman yönetimi, boş zamanı değerlendirmeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
- ✓ Cinsiyete göre psikolojik belirti puanlarının değiştiği görülmüştür. Kız öğrencilerin psikolojik belirtilerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu duruma yol açan sebepler araştırılabilir. Tespit edilen sebeplere ilişkin önleyici ve iyileştirici çalışmalar yapılabilir.
- ✓ Ergenlik döneminde olan ortaokul öğrencileri, bu dönemdeki ani ruhsal ve fiziksel değişimlere ayak uydurmakta zorlanmakta, dürtüsel davranabilmektedir. Ergenlik dönemi, duygu kontrolü, sosyal medyanın doğru kullanımı konularında psikoeğitim çalışmaları yapılabilir.

5.2.2. Gelecekteki araştırmalar için öneriler

Bundan sonra yapılması düşünülen çalışmalar için araştırmacılara şu önerilerde bulunabilir:

- ✓ Sosyal medya bağımlılığı puanlarının 14 yaşındaki ortaokul öğrencilerinde daha yüksek olduğu görülmüştür. 14 yaşındaki ortaokul öğrencilerinin bağımlılık puanlarının artma sebeplerine ilişkin araştırmalar yapılabilir.
- ✓ Sosyal medya bağımlılığı puanları yüksek olanlar için grup çalışmaları yapılabilir. Yapılan çalışmaların etkililiği test edilebilir.
- ✓ Sosyal medya bağımlılığında etkili olan okul, aile, bireyi de içine alan çalışmalar yapılabilir. Ailenin sosyal medya bağımlılığındaki etkisi araştırılabilir.
- ✓ Araştırma farklı yaş grubundan bireyler ile farklı illerde yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Adagide Demirel, S., Eğlence, R. ve Kaçmaz, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *NEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 18-29. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nevsosbilen/issue/19732/211081>
- Adaher, A. ve Balkan, E. (2012). The relationship between internet addiction and psychological symptoms. *International Journal of Global Education*, 1(2), 42-49. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/303131576_The_relationship_between_Internet_addiction_and_psychological_symptoms
- Akkoyun, A. Z. (2019). Bireyi şiddete yatkınlaştıran ailesel faktörler üzerine psiko-sosyal bir değerlendirme. *Türkiye İnsan Hakları Ve Eşitlik Kurumu Akademik Dergisi*, (4-5), 119-129. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tihek/issue/59385/852544>
- Akkuzu, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal zeka ve sosyal sorun çözme becerisinin somatizasyon ve sağlık anksiyetesi üzerindeki etkisi* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 564792).
- Alın, T. (2022). *Covid-19 korkusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 722898).
- Ali, R. (2016). Social media and youth in Pakistan: implications on family relations. *Global Media Journal*, 14(26), 1-6. Erişim adresi: <https://www.globalmediajournal.com/open-access/social-media-and-youth-in-pakistan-implications-on-family-relations.php?aid=76372>
- Armağan, K., Baysal, M. ve Armağan, C. (2017). Üniversitelerde sosyal medya kabülü. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 379-386. Erişim adresi: http://jret.org/FileUpload/ks281142/File/32.kudret_armagan.pdf
- Ayhan, B. ve Çavuş, S. (2014). İzleyici araştırmalarında değişim: kullanımlar ve doyumlardan bağımlılığa. *Selçuk İletişim*, 8(2), 32-60. Erişim adresi: <http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/12073/>

- Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(1), 7-28. doi: 10.15805/addicta.2016.3.0017
- Bahcaci, İ.E. (2022). *X, y ve z kuşağındaki bireylerin yaşam doyumları ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişki* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 631695).
- 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. doi: 10.16878/gsuilet.500860
- Barut, A. (2023). *Bağlanma ve somatizasyon arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin rolü* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 775475).
- Başbayram, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma: Sakarya Üniversitesi örneği* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 704359).
- Bayhan, V. (2013). Gençlik, sosyal medya ve internet bağımlılığı. *Düşünce Dünyasında Türkiz Siyaset ve Kültür Dergisi*, (23), 61-81. Erişim adresi: <https://www.tasav.org/media/k2/attachments/23.pdf#page=61>
- Bayram, Ç., Yardım, F. K., Çetin, H. ve Korkmaz, Z. (Ed.) (2020). *Öğrencilerde sigara, alkol, uyuşturucu madde ve riskli internet kullanımına yönelik okul temelli kısa müdahale programı*. İstanbul.
- Bektaş, M. (2018). *Davranışsal bağımlılık: tanımı, türleri ve sınıflandırılması*. (1. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal Of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247. doi: <https://doi.org/10.23834/isrjournal.452045>
- Büyükdere, B. (2016). Anksiyete terapisi. S. Schneider ve M. Ruhlman (Ed.), *Tanısal Değerlendirme* (ss. 29-39). İstanbul: Prestij Yayınları.

- Büyükgebiz Koca, E. ve Tunca, M. Z. (2020). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış*, 4(1), 77-103. doi: <https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.597820>
- Bolat, D. ve Korkmaz, Ö. (2021). Ortaokullarda ergenlik çağındaki öğrencilerin siber zorbalık davranışları, sosyal medya bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25(1), 253-268. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1139518>
- Can, A. (2022). *Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. (10. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cuma, Y. (2020). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 640546).
- Çalapkulu, Ç. ve Sarı, A. (2022). Bireylerin bağımlılık alışkanlıklarında sosyal medya kullanımı. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(2), 892-914. doi: <https://doi.org/10.19145/e-gifder.1109284>
- Çelik, T. (2020). *Bilinçli sosyal medya kullanımı için paydaşlarla el ele*. (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Çelikay Söyler, H. ve Karaziz, M. (2023). Social media psychology. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 10(2), 101-107. doi: 10.5152/ADDICTA.2023.23051
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mjss/issue/43010/520789>
- Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. doi: <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Daşlı, Y. ve Baloğlu, A. O. (2020). Sosyal medya bağımlılığı üzerine bir alan araştırması. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(31), 1229- 1239. doi: <http://dx.doi.org/10.31576/smryj.572>

- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367. doi: <https://doi.org/10.24106/kefdergi.389780>
- Derogatis, L. R. (1992). The brief symptom inventory-BSI administration, scoring and procedures manual-II. USA, *Clinical Psychometric Research Inc.*
- Diker, E. ve Taşdelen, B. (2017). Sosyal medya olmasaydı ne olurdu? Sosyal medya bağımlısı gençlerin görüşlerine ilişkin nitel bir araştırma. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Dergisi*, (17), 189-206. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/321715797_SOSYAL_MEDYA_OLMA_SAYDI_NE_OLURDU_SOSYAL_MEDYA_BAGIMLISI_GENCLERIN_GORUSLERINE_ILISKIN_NITEL_BIR_ARASTIRMA
- Dilsiz, N. B. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 571341).
- Dirik, G. ve Şahin, G. (2008). Kişilik özellikleri, hostilite (düşmanlık ve öfke) ve sosyal desteğin miyokard infarktüsü (kalp krizi) geçiren hastaların kaygı ve depresyon düzeyleri ile ilişkisi. *U. Ü Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(15), 249-266. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sosbilder/issue/23135/247148>
- Doğan, M. V. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 693436).
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42. doi: <https://doi.org/10.18037/ausbd.902542>
- Duman, D. (2022). *Sosyal medya bağımlılığı görülen ergenlerde bireysel ve sosyal sorunların incelenmesi* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 709905).
- Durdu, A. (2019). *Ortaokul 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışlarının incelenmesi* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 553547).

- Durmuş, A., Işılak Durmuş, H. Çetin, H. ve Yardım, F.K. (Ed.) (2021). *Teknoloji Yerinde Yeterince*. İstanbul: Artpres Matbaacılık.
- Eraslan, L. (2020). *Sosyal medya ve algı yönetimi*. (2. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Erbay, E., Oğuz, N., Yıldırım, B., Fırat, E. (2016). Alkol ve madde bağımlılığı olan bireylerin başa çıkma tutumları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(3), 597-609. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsadergisi/issue/31706/347469>
- Erdemir, N. (2022). Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 640414).
- Eygü, H., Oktay, E. ve Oktay, M. (2022). *Üniversite gençliğinin sosyal medya bağımlılığı Atatürk Üniversitesi örneği*. e-kitap: Atatürk Üniversitesi yayınevi.
- Gençtan, E. (2020). *Psikanaliz ve sonrası*. (17. baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Güçdemir, Y. (2017). *Sosyal medya, halkla ilişkiler, reklam ve pazarlama*. İstanbul: Derin Yayınları.
- Güçlü, G. (2015). *Yaşam boyu öğrenme argümanı olarak teknoloji bağımlılığı ve yaşama yansımaları* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 407639).
- Günay Molu, N., Ceylan, B. ve Yener Özcan, F. (2023). 18-65 yaş arası bireylerde psikolojik belirtiler ve yordayıcı faktörler. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 32(1), 43-50. doi: <https://doi.org/10.34108/eujhs.1053124>
- Gümüş, D., Sevim, S. ve Kızıl, M. (2023). Social media addiction and adolescents: Relationship between social media and eating behaviors during pandemic. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 10(1), 59-66. doi: 10.5152/ADDICTA.2023.22083
- Güney, M. ve Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ausbid/issue/59001/757713>
- Gürkan, U. ve Demirel, N. (2021). Ergenlerin sosyal medya kullanımlarının sosyal ilişkilerine ve sosyal kaygı düzeylerine etkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi*

Araştırmaları Dergisi (ASEAD), 8(3), 79-104. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/64362/934020>

Hatun, O. ve Türk Kurtça, T. (2023). Examining the relationship between social support and social media addiction: role of self-esteem. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 10(2), 142-147. Erişim adresi:
<https://www.addicta.com.tr/en/examining-the-relationship-between-social-support-and-social-media-addiction-role-of-self-esteem-161033>

Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı- bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (32), 151-176. Erişim adresi:
<https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/120011/sosyal-medya-bagimliliği-bir-alan-calisması>

Kabaklı Çimen, L. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1431-1452. doi: <https://doi.org/10.17755/esosder.360302>

Karaca, R. ve İkiz, E. (2017). *Psikolojik danışma ve rehberlikte çağdaş bir anlayış*. (3.baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karadağ, A. ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/45814/599296>

Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). *Depresyon ve anksiyete bozuklukları. Şişli Eftal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74. Erişim adresi:
https://jag.journalagent.com/sislietfaltip/pdfs/SETB-14622-REVIEW_ARTICLE-KARAMUSTAFALIOGLU.pdf

Kapıkıran, N. A. (2011). Lise öğrencilerindeki psikopatolojik belirtilerin cinsiyet ve sınıf değişkeni açısından incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(10), 34-39. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/11133/133150>

Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 277-294. Erişim adresi:
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4380/60081>

- Kılıç, C. (2020). Türkiye`de ruhsal hastalıkların yaygınlığı ve ruhsal tedavi ihtiyacı konusunda neredeyiz?. *Toplum ve Hekim*, 35(3), 179-187. Erişim adresi: <https://search.trdizin.gov.tr/tr/publication/detail/370909/turkiyede-ruhsal-hastaliklarin-yayginligi-ve-ruhsal-tedavi-ihtiyaci-konusunda-neredeyiz>
- Kırık, A. M. (2017). Yeni medya aracılığıyla değişen iletişim süreci: sosyal paylaşım ağlarında gençlerin konumu. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(1), 230-261. doi: <https://doi.org/10.19145/gumuscomm.300815>
- Koçoğlu, A. (2023). *Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile konuşma kaygıları arasındaki ilişkiye yönelik görüşmeler* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 775562).
- Korkmaz, Ö. (2020). Sosyal medya bağımlılığı: Bayburt Üniversitesi iktisadi ve idari bilimler öğrencileri üzerine bir inceleme. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 237-250. doi: <https://doi.org/10.47140/kusbder.809679>
- Künkül, F. (2022). *Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 722942).
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211. Erişim adresi: <https://acikerisim.nevsehir.edu.tr/bitstream/handle/20.500.11787/1422/Kayg%C4%B1%20Kavram%C4%B1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Malikova, A. (2023). *Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Azerbaycan Türkçesine uyarlanması ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 822273).
- Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(ek 3), 3-18. Erişim adresi: https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_11_70_3_18.pdf
- Mermer, D. (2019). Ebeveyn tutumlarının madde bağımlılığı ile olan ilişkisi. *Sosyal Hizmet Dergisi*, (2), 18-31. Erişim adresi: <http://shuder.org/Resimler/f90687d6-33a5-4768-a48f-52ead355ea1csosyal-hizmet-dergisi-temmuz-aralik-2019pdf.pdf>

- Ögel, K. (2018). *Bağımlı aileleri için rehber kitap: alkol, uyuşturucu, bilgisayar, sigara ve diğer bağımlılıkları olanların yakınlarına bilgiler*. (3. baskı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özdürük, K. (2023). *Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik belirtiler ile zaman perspektifi ilişkisinin incelenmesi* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 834230).
- Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Social media addiction scale for adolescents: validity and reliability study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 631–664. doi: <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>
- Özkepir, R., Kocaman, S.Z. ve Kart, E. H. (2022). *Sosyal medya ve basın hukuku*. (2. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Öztürk, M. F. ve Talas, M. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift Für Die Welt Der Türken*, 7(1), 101-120. Erişim adresi: <https://diwelttdertuerken.org/index.php/ZfWT/article/viewArticle/616/>
- Polat, H. (2018). Geleneksel medyada temsil sorunu: alternatif bir mecra olarak yeni medya. *Karadeniz*, (38), 45-60. doi: <https://doi.org/10.17498/kdeniz.383516>
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1), 29-42. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jedihe/issue/52054/635201>
- Siberay. (t.y.). Sosyal medya bağımlılığı. Erişim adresi: <https://www.siberay.com/sosyal-medya-bagimliliği>
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve kriz yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27. doi: https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000192
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa semptom envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125-135. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/kisa-semptom-envanteri-kse/>

- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 1-22. Erişim adresi: <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/50392/>
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 6(10), 117-135. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/50855/663245>
- Şenel, A. F. ve Çakmak Tolan, Ö. (2022). Ergenlerde internet bağımlılığının algılanan ebeveyn kabul/ reddi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler bağlamında incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(47), 1-22. doi: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3062>
- Talaue, G. M., AlSaad, A., AlRushaidan, N., AlHugail A. and AlFahhad, S. (2018). The impact of social media on academic performance of selected college students. *International Journal of Advanced Information Technology (IJAIT)*, 8(4/5), 27-35. doi: 10.5121/ijait.2018.8503
- Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun (SMBÖ-KF) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal Of Addiction & Cyberbullying*, 4(1), 27-40. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/ergenler-icin-sosyal-medya-bagimlilik-olcegi-kisa-formu-smbo-kf-toad.pdf>
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41. doi: <https://doi.org/10.18506/anemon.310973>
- Tutgun Ünal, A. ve Bozkurt, V. (2020). Sosyal medya bağımlılığı belirtileri üzerine etki eden faktörler. *Bilişim Teknolojileri ve İletişim: Birey ve Toplum Güvenliği*, 194-221. doi: 10.53478/TUBA.2020.016
- Türk Dil Kurumu (TDK). (12.09.2023). <https://sozluk.gov.tr/>.
- Türk, G. D., Bayrakçı, S. ve Akçay, E. (2022). Metaverse ve benlik sunumu. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 12(2), 316-333. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojdac/issue/68757/1064587>

- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyon tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, (ek 4), 12-16. Erişim adresi: https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_7_80_12_16.pdf
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (14.09.2023). [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407)
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (18.09.2023). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 369-396. doi: <https://doi.org/10.30622/tarr.933479>
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pesausad/issue/36449/412898>
- Vural, M. ve Başar, E. (2006). Psikolojik faktörlerin koroner kalp hastalığına etkisi: olumsuz psikolojik faktörlere müdahale edilmeli mi?. *Anadolu Kardiyoloji Dergisi*, 6(1), 55-59. Erişim adresi: <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/63545>
- Yaprak, Y. (2017). *Geç ergenlik dönemindeki bireylerde olumsuz benlik algısının sanal zorbalığa etkisi* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 492056).
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 609081).
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E. (2016). *Kişilik kuramları*. (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yeşilay. (05.10.2023). <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>

- Yıldırım, S. ve Kışioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480. doi: <https://doi.org/10.17343/sdutfd.380640>
- Yüksel, A. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin ruhsal durumları ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 215-226. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gumussagbil/issue/23828/253862>
- Yüksel Şahin, F. ve Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (özel sayı), 367-377. doi: <https://doi.org/10.21733/ibad.613902>



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Aşağıda bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanmış bazı sorular yer almaktadır. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız ve boş bırakmayınız. Bilgileriniz gizli kalacaktır ve sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır. Tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız çok önemlidir. Katkılarınız için teşekkürler.

a. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

b.Sınıfınız: 5. Sınıf () 6. Sınıf () 7. Sınıf () 8. Sınıf ()

c.Yaşınız:

d. Kardeş Sayınız:

e.Okul başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? Düşük () Orta () Yüksek ()

f. Sosyal medya uygulamalarına nasıl erişim sağlarsınız?

Tablet() Bilgisayar () Kendi Telefonum() Başkasına Ait Telefon()

g. Gün boyunca sosyal medya uygulamalarında ne kadar süre vakit geçirirsiniz?

0-1 saat () 1-2 saat () 2-3 saat () 3 ve daha fazla saat ()

Ek 2. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Açıklama; Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiz	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Bazen/ Ara sıra 3	Çoğunlukla 4	Her Zaman 5
1 Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.					
2 Aklımda sürekli sosyal medyada yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır					
3 Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor					
4 Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım					
5 Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum					

6 Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.					
7 Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
8 Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim					
9 Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım					

Ek 3. Kısa Semptom Envanteri

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dahil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olanının içini X işaretleyerek gösterin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızın üstünü karalayın.

	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Oldukça fazla	Ciddi derecede
1. İcinizdeki sinirlilik ve titreme hali	☐	☐	☐	☐	☐
2. Baygınlık, baş dönmesi	☐	☐	☐	☐	☐
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edebileceği inancı	☐	☐	☐	☐	☐
4. Başımıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu düşüncesi	☐	☐	☐	☐	☐
5. Olayları hatırlamada güçlük	☐	☐	☐	☐	☐
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme	☐	☐	☐	☐	☐
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Meydanlık (açık) alanlardan korkma duygusu	☐	☐	☐	☐	☐
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri	☐	☐	☐	☐	☐
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği düşüncesi	☐	☐	☐	☐	☐
11. İştahta bozukluklar	☐	☐	☐	☐	☐
12. Hiç bir nedeni olmayan ani korkular	☐	☐	☐	☐	☐
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	☐	☐	☐	☐	☐
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
16. Yalnızlık hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
17. Hüzünlü, kederli hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
18. Hiçbir şeye ilgi duymama	☐	☐	☐	☐	☐
19. Ağlamaklı hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
20. Kolayca incinebilme, kırılma	☐	☐	☐	☐	☐
21. İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanmak	☐	☐	☐	☐	☐
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	☐	☐	☐	☐	☐
23. Mide bozukluğu, bulantı	☐	☐	☐	☐	☐
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu inancı	☐	☐	☐	☐	☐
25. Uykuya dalmada güçlük	☐	☐	☐	☐	☐
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme	☐	☐	☐	☐	☐
27. Karar vermede güçlükler	☐	☐	☐	☐	☐
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma	☐	☐	☐	☐	☐
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma	☐	☐	☐	☐	☐
30. Sıcak, soğuk basmaları	☐	☐	☐	☐	☐
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma	☐	☐	☐	☐	☐
32. Kafanızın birden bomboş kalması	☐	☐	☐	☐	☐
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	☐	☐	☐	☐	☐
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	☐	☐	☐	☐	☐
35. Gelecek ile ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak	☐	☐	☐	☐	☐
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplamada) güçlük/zorlanma	☐	☐	☐	☐	☐
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	☐	☐	☐	☐	☐
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme	☐	☐	☐	☐	☐

39. Ölüm ve ölmek üzerine düşünceler	☐	☐	☐	☐	☐
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	☐	☐	☐	☐	☐
41. Bir şeyleri kırma/dökme isteği	☐	☐	☐	☐	☐
42. Diğerlerinin yanındayken kendini çok fazla gözlemek, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	☐	☐	☐	☐	☐
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	☐	☐	☐	☐	☐
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	☐	☐	☐	☐	☐
45. Dehşet ve panik nöbetleri	☐	☐	☐	☐	☐
46. Sık sık tartışmaya girme	☐	☐	☐	☐	☐
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi	☐	☐	☐	☐	☐
49. Yerinde duramayacak kadar gergin ve tedirgin hissetme.	☐	☐	☐	☐	☐
50. Kendini değersiz görme, değersizlik hissi	☐	☐	☐	☐	☐
51. İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği düşüncesi	☐	☐	☐	☐	☐
52. Suçluluk duyguları	☐	☐	☐	☐	☐
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu düşünceleri	☐	☐	☐	☐	☐

EK 4. Etik kurul onayı



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-199814
Konu : 13/03 Nurseli KABASAKAL

15.12.2022

Sayın Nurseli KABASAKAL

İlgi : 14.11.2022 tarihli ve E- 000-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu'nun 14.12.2022 tarihli ve 13 sayılı toplantısında alınan "03" nolu karar ile Nurseli KABASAKAL'ın başvurusu **uygun** görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Murat
İSKENDER
Eğitim
Araştırmaları ve
Yayın Etik Kurulu
Başkanı

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

KARAR

3. Nurseli KABASAKAL'ın “ Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Psikolojik Belirtiler ile İlişkinin İncelenmesi ” başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Nurseli KABASAKAL'ın “ Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Psikolojik Belirtiler ile İlişkinin İncelenmesi ” başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verildi.

