

ARAŞTIRMA | RESEARCH

Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Semptomlar Arasındaki İlişki

The Relationship between Social Media Addiction and Psychological Symptoms in University Students

Atahan Karadağ¹ , Berna Akçınar¹

1. FMV Işık Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul Türkiye

ABSTRACT

Objective: This study investigates the predictive effects of social media usage, parental attitudes and levels of mindfulness on the depression, obsessive compulsive disorders (OCD) and somatization symptoms in 18-26 year old university students.

Method: The study was conducted with 292 undergraduate students mainly studying in Istanbul, Ankara, Antalya and various cities. Demographic and socioeconomic form, social media addiction scale, fear of missing out scale, brief symptom inventory and mindful attention awareness scale was used in this study.

Results: The results indicate that 2% of participants have high; 18% have average levels, 47% have low levels of social media addiction. The analyses show that social media usage and the level of mindfulness have an association with the students' level of depression, obsessive compulsive disorders and somatization symptoms.

Conclusion: Students who had high levels of social media addiction and low levels of mindfulness were more prone to show psychological symptoms. Results pinpoint the importance of mindfulness in people considering the high usage of social media.

Keywords: Social media, depression, somatization, mindfulness

ÖZ

Amaç: Bu araştırmada 18-26 yaş grubundaki üniversite öğrencilerinin, sosyal medya kullanımı, aile tutumları ve bilinçli farkındalık düzeylerinin depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve somatizasyon semptomları arasındaki yordayıcı ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışma, çoğunlukla İstanbul olmak üzere, Ankara, Antalya ve çeşitli illerde üniversitede eğitim gören 292 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada demografik ve sosyo-ekonomik form, sosyal medya bağımlılığı ölçeği, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, kısa semptom envanteri ve bilinçli farkındalık ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların %2'sinin yüksek, %18'inin orta ve %47'sinin de az seviyede sosyal medya bağımlısı olduğu bulunmuştur. Yapılan analizler, sosyal medya kullanımı ve bilinçli farkındalık düzeylerinin, öğrencilerin depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve somatizasyon semptomlarına yordayıcı ilişkisi olduğunu göstermiştir.

Sonuç: Sosyal medya bağımlılığı ve düşük bilinçli farkındalık düzeyleri, öğrencilerin psikolojik semptom gösterme olasılığını arttırmıştır. Sosyal medya kullanımının yüksek olduğu günümüzde, kişilerin farkındalıklarının önemini bir kez daha vurgulanmaktadır.

Anahtar kelimeler: sosyal medya, depresyon, somatizasyon, bilinçli farkındalık

Correspondence / Yazışma Adresi: Atahan Karadağ, FMV Işık Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul Türkiye. E-mail: atahan.karadag@isik.edu.tr

Received /Gönderilme tarihi: 11.07.2019 Accepted /Kabul tarihi: 17.08.2019

GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesiyle beraber sosyal medya uygulamaları, bireylerin günlük yaşamının hemen hemen merkezi haline gelmiştir (1). Sosyalleşmek hayatımızın önemli bir kısmını oluşturmaktadır ve sosyal medya her an ulaşabileceğimiz ve birçok kişi ile kolaylıkla iletişime geçebileceğimiz ortamı sağlamaktadır. Kitle iletişim araçlarından (televizyon, radyo, gazete) farklı olarak sosyal medyada haberlere, olaylara istediğimiz zaman ve anlık olarak takip edebilmekteyiz. Bu çeşitlilik bireylerin fikir ve düşünce dünyasını genişletmektedir (2). Böylece kullanıcıların toplumsal, siyasal ve sosyal konularda fikir sunmaları veya görüşleri takip etmelerine olanak sağlamaktadır (3). Büyük çoğunluğu gençlerin oluşturduğu bu platformlar artık iş arama, yeni işler kurma konusunda da destekleyici olmaktadır (4). Bunların yanında sosyal medyada geçirilen zaman kullanıcılar tarafından kolaylıkla fark edilememektedir (5). Sosyal medyada çok fazla ilgi çekici içerik olması bireylerin uzun süreler telefon ve bilgisayar gibi cihazlara bağlı kalmasını ortaya çıkartmaktadır. Dolayısıyla, her yeni içerikte heyecanlanan bireylerde sosyal medya bağımlılığına yol açmaktadır (6). Bu çalışmada da, erken yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları hakkında bilgi edinilmiş ve bağımlılığın olası olumsuz etkisi olabileceği psikolojik semptomlar (depresyon, somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk) ile arasındaki ilişkileri incelenmiştir.

“Kullanıcılara enformasyon, düşünce, ilgi ve bilgi paylaşım imkânı tanıyarak karşılıklı etkileşim yaratan çevrimiçi araçlar ve web siteleri için ortak kullanılan bir terim” olarak tanımlanan sosyal medya (7), bireylere rahatlıkla paylaşım yapabilme ve kendilerini ifade edebilme ortamı sağlamaktadır. Ayrıca sosyal medya, internet erişimi olan her kullanıcıya içerik üretme, yenilik yaratma, iş-arkadaş çevresi yaratma, ilişki düzenleme gibi birçok alana hitap etmektedir (8). Gerçek dünyadaki faaliyetlerin taşınabilmesi mümkün olan sosyal medyada çok fazla zaman geçirmek belirli problemlere neden olabilmektedir. Bu problemlerin başında sosyal medya bağımlılığı gelmektedir. Bağımlılıklarda görülen bir madde veya davranışı bırakamama, onu kontrol edememe gibi durumlar sosyal medya bağımlılığı için de geçerlidir (9).

Bireyler farklı nedenlerden dolayı sosyal medya kullanımı yapmaktalar, örneğin, huzursuzluktan ve stresten kaçınma isteğiyle veya sosyal medyayı destek aracı olarak görmeleriyle kullanım göstermektedirler (10). Bireyin sosyal medyayı kontrol edemediği kadar fazla kullanması, sürekli ona gereksinim duyması ve bununla beraber bu durumun günlük yaşamını, çalışma, arkadaş ve aile ortamını olumsuz etkilemesi bağımlılık olarak tanımlanabilmektedir (11). Sosyal ağların fazla kullanımı özellikle genç yaş grubunda çok fazla artış göstermektedir. We Are Social'ın (12) yaptığı çalışmanın Türkiye verilerinde erkeklerin (%62.6) sosyal medyayı daha fazla kullandığı görülmüştür. Ayrıca aynı çalışmada sosyal medya kullanımının %57'sinin 18-34 yaş aralığındaki kullanıcılar olduğunu belirtmişlerdir.

Sosyal medyada geçirilen zamanın artması, bireylerin sürekli olarak kendilerini güncellemelerine neden olduğu için aynı zamanda çevresinin de yaptığı paylaşımları takip etmek amacıyla sosyal medyaya bağlı kalmasını sağlamaktadır (13). Başkalarını takip etme hissi ile ilgili olan gelişme kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığında olduğu gibi yine iç sıkıntısı ve benzeri durumlardan kurtulmak amacıyla bir pekiştireç görevi gören sürekli güncelleme ve güncellenme arzusuyla gerçekleştirilen davranışlar olarak

değerlendirilmektedir (14). Gelişme kaçırma korkusu deneyimleyen bireyler, başkalarının ne paylaştığını, nerede ve kimlerle beraber olduklarından haberdar olmak istemekteler ve başkalarının yaşadıkları güzel ve heyecan verici durumları kaçırmamak adına huzursuzluk ve endişe hissetmektedirler (15). Gelişme kaçırma korkusu olan bireyler sıklıkla yalnız olduğunu, bu yalnızlıklarını sosyal medya ile giderdiklerini ve sosyal medyadan uzaklaştıklarında sevgi ve şefkat gibi duyguları hissedemediklerini, bu duyguları da paylaşım yaptıkça sağladıklarını belirtmektedirler (16). Kişiler sosyal medyayı daha fazla kullandıkça, hele ki bu kullanım bağımlılık düzeyine eriştiğinde, yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi tercih etmektedirler. Bu durum bireylerin yalnızlığını da arttırmaktadır (17). Bu nedenle, yaşanan tüm bu olumsuz duygulanımların çıktısı olabilecek olumsuz psikolojik semptomlar ile ilişkisinin incelenmesi, bireylerin ve toplumların psikolojik sağlıkları açısından önemlidir.

Bu çalışmada, psikolojik semptomlar arasından depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluğa odaklanılmıştır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5 (DSM-5)'te depresyon, farklı alt başlıklar altında toplanmıştır ve bu bozukluklar zamana, koşullara ve depresyon tipine göre farklılık göstermektedir. Genel olarak bireyin günlük yaşamını etkileyecek düzeyde fiziksel ve bilişsel değişimler, yoğun üzüntü, sinirlilik ve değersizlik duyguları hissetme halidir (18). Somatizasyon ise, DSM-5'te bedensel belirti bozuklukları ve ilişkili bozukluklar olarak tanımlanmıştır. Bireyin yaşamını etkileyecek düzeyde sağlık sorunu veya sağlık sorununa bağlı belirtileriyle orantısız bir biçimde kaygılanması durumu olarak belirtilmektedir. Herhangi bir hastalık belirtisi olmamasına rağmen o hastalığın belirtilerini sürekli hale getirmesi de bu kategoriye girmektedir (18). Obsesif kompulsif bozukluk, obsesyon ve kompülsiyon olmak üzere hem ayrı ayrı hem de birlikte görülebilmektedir. Obsesyonlar sürekli yinelenen zorla ve istemeden oluşan görsel veya düşünce yoluyla bireylere kaygı ve sıkıntı veren durumlardır. Bireyler görselleri ve düşünceleri umursamamaya, bastırmaya çalışır ancak bu yaşanan durumu daha da şiddetlendirmektedir. Kompülsiyonlar ise kişinin yapmak zorunda hissettiği, yinelenen ve sabit katı kuralları olan davranışlardır (18). İkisinin bir arada görülmesi, bireylerin obsesyonlarını ortadan kaldırma amacıyla kompulsif davranışlar edinmelerine neden olur ve döngü şeklinde devam eder.

Araştırmalar, sosyal medya kullanım sıklığının, psikolojik semptomlarla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (19, 20, 21). Şentürk'ün 2017'deki çalışmasında da psikiyatri polikliniğine başvuran depresyon hastalarının sosyal medya kullanımının, sağlıklı gruplara göre daha fazla olduğu bulunmuştur (22).

Bazı çalışmalarda bireyler, deneyimledikleri stresi ve diğer psikolojik semptomları azaltmak adına sosyal medya kullanımının önemli yeri olduğunu da öne sürmüşlerdir (15). Bu mekanizmanın bireyleri kısa süreliğine gerçek yaşamdaki depresyon ve yalnızlık hislerinden uzaklaştırarak, onların öz yeterlilik algılarını ve yaşam memnuniyetlerini arttırmak gibi pozitif yönlü katkısı da olmaktadır (15). Bu pozitif katkılardan dolayı bireylerin sosyal medya kullanım sıklığı da artmaktadır. Bireyler sosyal medya kullandıkça pozitif katkılar kişilere ödül olarak görülmektedir. Böylece her seferinde ödül beklentisiyle daha fazla sosyal medya kullanımı ile pozitif belirtilerden oluşan döngü başlamaktadır. Sosyal medya kullandıkça pozitif belirtiler çoğalmakta, pozitif belirtiler çoğaldıkça da sosyal medya kullanımı artmaktadır. Bu ödül döngüsü içerisinde iş yaşamı, sosyal ilişkileri, günlük işlev bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Böylelikle, pozitif belirtiler olmasına rağmen bireylerin sosyal medya kullanımının artması günlük işlevselliğini bozduğu için daha negatif duygulara sahip olmaktadır (15).

Sosyal medya bağımlılığından bağımsız olarak, bilinçli farkındalık becerisinin olumsuz psikolojik semptomlar ile arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bilinmektedir. Bilinçli farkındalık (mindfulness), geleneksel Doğu kültüründen gelen düşünceleri ve dikkati yönlendirme uygulamasıdır (23). Bu uygulama bizi geçmiş ve geleceği sürekli olarak düşündüğümüz bilinçsizlik halinden çıkartıp yaptığımız her uygulamanın ve duyguların farkına vararak o anda yaşamımızı sağlamaktadır (24). Aynı zamanda düşünce kontrolünden ziyade gelen düşünceleri serbest bırakarak nereden geldiğini, neden geldiğini, ne hisler uyandırdığını anlamaya çalışmaktır (23). Yapılan çalışmalara göre stres, kaygı, anksiyete ve depresyonun bilinçli farkındalık becerisi ile arasında anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (23). Bilinçli farkındalık becerisi, bağımlılıkların işleyen ödül mekanizmalarına karşı onarıcı faaliyette bulunmaktadır. Bu onarıcı faaliyet, bireylerin duygu ve düşüncelerini kontrol etmesini sağlar. Böylece sosyal medya kullanımını ödül olarak görmeyerek sağlıklı bir kullanıcıya dönüştürür (25).

Özetlenen bu kavramsal ve literatür özetleri doğrultusunda, bu araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır; (1) Cinsiyetin, bilinçli farkındalığın, gelişme kaçırma korkusunun ve sosyal medya bağımlılığının depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluğu ne düzeyde yordadığı; (2) Psikolojik semptomların bilinçli farkındalık ile olan ilişkisinde sosyal medya bağımlılığının aracı rolünün incelenmesidir.

YÖNTEM

Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini yaşları 18-26 arasında değişen 291 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrenciler, çoğunlukla İstanbul olmak üzere, İstanbul, Ankara, Antalya ve çeşitli illerden uygunluk (convenience sampling) yöntemi ile seçilmişlerdir. Çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 232'si (% 80) kadın, 59'u (% 20) erkektir. Öğrencilerin %3,1'i hazırlık, %17,5'i 1. sınıf, %28,2'si 2. sınıf, %27,8'i 3. sınıf, %23,4'ünü de 4. sınıftır. Araştırmaya katılmada sadece üniversite lisans öğrencisi olmak şartı aranmış, bunun dışında herhangi bir dışlama kriteri belirlenmemiştir.

İşlem

Veri toplama işlemi, internet üzerinden Surveymonkey veri toplama sitesi aracılığıyla yapılmıştır. Gerekli etik izinler, tam zamanlı üç psikoloji öğretim üyesinden oluşan Işık Üniversitesi Psikoloji bölümü etik kurulundan alınmıştır. Katılımcıların bir kısmı Işık Üniversitesi öğrencilerinden bir kısmı ise Türk Psikoloji Öğrencileri Çalışma Grubu (TPÖÇG) gönüllü çalışanları aracılığıyla çeşitli üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiştir. Anketleri yapmak için herhangi bir zaman kısıtlaması olmamakla beraber, uygulama yaklaşık 15 dakikada tamamlanabilmektedir. Veri toplama işlemi 2019 Nisan ayında üç hafta içerisinde tamamlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Veri Formu

Demografik bilgiler olarak, genç yetişkin olan üniversite öğrencisinin cinsiyeti, doğum tarihi, devam etmekte olduğu üniversitesi, sınıfı, akıllı telefon kullanıp kullanmadığı (evet/hayır),

sosyal medya hesaplarında günlük geçirdiği süre sorulmuştur. Ayrıca, 5'li Likert değerlendirmesi ile katılımcının kendisini rahatsız hissettiği durum veya ortamlarda ne sıklıkla sosyal medya uygulamalarını kontrol ettiği ve 2'li değerlendirme sistemi (evet/hayır) ile de sosyal medya hesaplarını destek aracı olarak görüp görmediği de sorulmuştur. Öğrencinin kendi bildirdiği ailenin ekonomik düzeyi ise öğrenci bildirimine dayanan toplam gelir miktarı ile ölçülmüştür.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ünal (26) tarafından üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılıklarını ölçmek amacıyla geliştirilen ve 41 maddeden oluşan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, 5'li Likert tipi ile derecelendirilmektedir. Meşguliyet (ör., 'Sosyal medyada düşündüğümden daha fazla zaman geçirdiğim olur'), duygu durum düzenleme, (ör., 'Kendimi yalnız hissettiğim zamanlarda sosyal medyada vakit geçiririm') tekrarlama (ör., 'Sosyal medya kullanımını durdurmaya çalışıp başaramadığım olur') ve çatışma (ör., 'Sosyal medya kullanımım yaşamımda sorunlar oluşturur') olarak 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekten toplam 41-73 arasında puan alanlar "sosyal medya bağımlılığı yok", 74-106 arası "az bağımlı", 107-139 arası "orta bağımlı" 140-172 arası "yüksek bağımlı", 173-205 arası "çok yüksek bağımlı" olarak tanımlanmıştır (26). Ölçek, toplam puanları üzerinden değerlendirilmiş ve analiz edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .96 olarak bulunmuştur.

Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Przybylski ve diğerleri (27) tarafından geliştirilmiş ve Gökler ve arkadaşları (16) tarafından da Türkçe'ye uyarlanan Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, 10 maddeden oluşmaktadır (ör., 'Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkır'). 5'li Likert tipi ile "1- hiç doğru değil", "2- doğru değil", "3- biraz doğru", "4- doğru", "5- Aşırı şekilde doğrudur" aralığında derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça bireylerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip olma eğiliminin arttığı belirtilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

Kısa Semptom Envanteri

Derogatis (28) tarafından geliştirilen Kısa Semptom Envanteri psikolojik problemleri belirlemek amacıyla kullanılmış, ölçeğin tamamı 53 madde ve 10 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu ölçeklerin isimleri şu şekildedir; obsesif-kompulsif bozukluk, paranoid düşünceler, düşmanlık, fobik anksiyete, psikotizm, somatizasyon, kişiler arası alınganlık, depresyon, anksiyete ve ek maddeler. Şahin ve Durak (29) tarafından ölçeğin Türkçe adaptasyonu sağlanmıştır. 5'li Likert tipi ile "1- hiç", "2- biraz", "3- orta derece", "4- epey", "5- çok fazla" şeklinde derecelendirilmiştir. Bu çalışmada altı sorudan oluşan depresyon alt ölçeği (ör., 'Yalnızlık hissetmek'; $\alpha=.88$), yedi sorudan oluşan somatizasyon alt ölçeği (ör., 'Baygınlık, baş dönmesi'; $\alpha=.83$), ve altı sorudan oluşan obsesif kompulsif bozukluk alt ölçeği (ör., 'Karar vermede güçlükler'; $\alpha=.80$) kullanılmıştır. Alt ölçeklerden elde edilen yüksek puanlar bireylerde semptomların olabileceğini göstermektedir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (30) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği, tek faktör olup 15 madde içermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Özyeşil ve arkadaşları (23) tarafından

gerçekleştirilmiştir. 6'lı Likert tipi "1- hemen hemen her zaman", "2- çoğu zaman", "3- bazen", "4- nadiren", "5- oldukça seyrek", "6- hemen hemen hiçbir zaman" şeklinde derecelendirilmiştir. Tek faktörlü olan Bilinçli Farkındalık Ölçeği tek toplam puan vermektedir. Alınan yüksek puanlar katılımcıların bilinçli farkındalıklarının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı bu çalışmada .80 olarak hesaplanmıştır (ör., 'Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum').

Veri Analizi

Bu çalışmada veri analizi için SPSS programı kullanılmıştır. Çalışma kapsamında daha önce geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış ölçekler kullanılmıştır. Bu araştırma kapsamında da elde edilen verilerin psikometrik analizleri yapıldıktan sonra betimleyici analizler ile demografik bilgilerin özellikleri hesaplanmıştır (örn.; ortalama, medyan ve yüzdelere). Söz konusu testlerin ön koşullarından olan normal dağılıma uygunluk sınaması için Shapiro&Wilk testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, sadece somatizasyon değişkeninin normal dağılımda olmadığı bulunmuştur. Bu nedenle, bu değişkenin logaritması hesaplanmış ve normal dağılıma uygun hale getirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu bulunduğundan sonra, hipotez testleri için Pearson korelasyon, ANOVA varyans analizleri, çoklu regresyon ve aracı ilişkiler (mediator) için ise regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan testlerdeki anlamlılık düzeyi tabloların altında belirtilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde öncelikli olarak çalışma örnekleminin demografik özellikleri ve çalışma değişkenlerinin korelasyon analizi sonuçları özetlenmektedir. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir. Sonuçlara göre, katılımcıların çoğu kadın öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin sınıf düzeyleri ve ailelerinin gelir düzeyleri ise katılımcılar arasında çeşitlilik göstermektedir.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişkenler	Kadın (n=232)		Erkek (n=59)	
Sınıf	n	%	n	%
Hazırlık	8	3.4	1	1.7
1	43	18.5	8	13.6
2	62	26.7	20	33.9
3	67	28.9	14	23.7
4	52	22.4	16	27.1
Gelir				
0 – 1500	4	1.7	0	0
1501 – 2500	26	11.2	5	8.5
2501 – 3500	35	15.1	10	16.9
3501 – 4500	30	12.9	9	15.3
4501 – 5500	40	17.2	10	16.9
5501 – 6500	32	13.8	8	13.6
6501 TL ↑	65	28.0	17	28.8

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri, ölçeğin orijinalinde belirtildiği şekilde hesaplanmış ve Tablo 2'de sunulmuştur. Katılımcıların çoğu kendilerini az bağımlı olarak tanımlamışlardır. Tablo 3, bu çalışmada psikolojik semptomların yordayıcısı olarak ele alınan tüm değişkenlerin kendi aralarındaki korelasyonlarını ve betimleyici analizleri vermektedir. Sosyal medya bağımlılığı ve gelişme kaçırma korkusu depresyon, somatizasyon ve obsesif

kompulsif bozukluk ile olumlu yönde ilişkilidir. Yani, sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin psikolojik semptom gösterme olasılığı da yüksektir.

Tablo 2. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri

Bağımlılık Dereceleri	N	%
Bağımlılık yok	95	32.6
Az bağımlı	137	47.1
Orta seviye bağımlı	52	17.9
Yüksek Bağımlı	7	2.4
Toplam	291	100

Tablo 3. Değişkenlerin betimleyici analizi ve birbirleri arasındaki korelasyonları

Değişkenler	Ortalama (SS)	2	3	4	5	6
1. Sosyal Medya Bağımlılığı	86.38 (24.33)	.582**	-.461**	.393**	.313**	.433**
2. Gelişme Kaçırma Korkusu	26.56 (6.51)		-.244**	.273**	.244**	.305**
3. Bilinçli Farkındalık	51.35 (8.8)			-.427**	-.443**	-.560**
4. Depresyon	13.18 (5.98)				.591**	.755**
5. Somatizasyon	12 (5.39)					.678**
6. Obsesif Kompulsif Bozukluk	13.65 (5.24)					

Not: ** $p < .001$.

Bunun aksine bilinçli farkındalık; sosyal medya bağımlılığı, gelişme kaçırma korkusu, depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk ile negatif yönde ilişkilidir. Bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek bireylerin sosyal medya bağımlılığı, gelişme kaçırma korkusu ve psikolojik semptomları o kadar düşük olma eğilimindedir.

Yordayıcı analizlerden önce, sosyal medya bağımlılığını bu örneklem grubunda daha iyi anlayabilmek için çeşitli varyans analizleri uygulanmıştır. Katılımcıların sosyal medyayı destek aracı olarak kullanıp kullanmamasının depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk seviyeleriyle olan ilişkisini incelemek amacıyla bağımsız örneklem T-testleri uygulanmıştır. Bulgulara göre sosyal medyayı destek aracı olarak kullananlar ve kullanmayanlar arasında depresyon ($t(289)=2,388$, $p<.05$), somatizasyon ($t(289)=2,054$ $p<.05$) ve obsesif kompulsif bozukluk ($t(289)=3,740$ $p<.05$) seviyelerinde anlamlı farklılıklar vardır. Sosyal medyayı destek aracı olarak görenlerin depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk seviyesi destek aracı olarak görmeyenlere göre daha yüksektir. Yani, katılımcılar sosyal medyayı sosyal destek aracı olarak algıladıklarında, tüm psikolojik semptomları daha yüksek olmaktadır. Sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Bireylerin sosyal medyayı destek görmelerine göre psikolojik semptomları arasındaki farklılıklar

	Destek Aracı	N	Ort.	SS
Depresyon	Evet	261	13.46	6.02
	Hayır	30	10.73	5.02
Somatizasyon	Evet	261	12.22	5.46
	Hayır	30	10.10	4.27
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Evet	261	14.03	5.23
	Hayır	30	10.33	4.01

Bu analizlerden sonra, erken yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin, depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk düzeylerini yordayan modeller test edilmiştir. Bu modellerin sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. Öğrencinin kendi bildirimine dayanan depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk düzeyleri için üçer model sınanmıştır.

Model 1 katılımcıların cinsiyetini içermektedir. Model 2, cinsiyete ek olarak bilinçli farkındalık ve gelişme kaçırma korkusunu içermektedir. Model 3 ise sosyal medya bağımlılığı seviyelerini içermektedir. Eşitliğe giren modellerin sırası, kuramsal çerçeveye uygun olarak sıralanmıştır. Yani, katılımcıların cinsiyetleri en dışsal değişken olurken, kuramsal olarak bunu bilinçli farkındalık ve gelişme kaçırma korkusu takip etmektedir. Böylece, bu iki adımdaki değişkenler kontrol edildiğinde, diğer bir bağımsız değişken olan sosyal medya bağımlılığının üç bağımlı değişkeni yordaması test edilmektedir. Ancak aynı model içindeki değişkenlerin eşitliğe girilme sırası, istatistiksel olarak herhangi bir değişikliğe neden olmayacağından bir önem içermemektedir. Bu değişkenler çoklu regresyon analizi ile yukarıda özetlenen şekilde test edilmiştir.

Tablo 5. Depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk yordayıcıları

	Depresyon			Somatizasyon			Obsesif Kompulsif Bozukluk		
	Model 1	Model 2	Model 3	Model 1	Model 2	Model 3	Model 1	Model 2	Model 3
Sabit	13.513	22.483	18.246	12.216	21.84	20.467	14.047	25.984	22.99
Cinsiyet	-.1.632	-.1.324	-1.337	-1.046	-.780	-.784	-1.98**	-1.657*	-1.666*
	-.110	-.089	-.09	-.078	-.058	-.59	-.152	-.127	-.128
Bilinçli farkındalık		-.259***	-.212**		-.249**	-.234***		-.306**	-.273**
		-.381	-.312		-.407	-.382		-.514	-.458
Gelişme kaçırma korkusu		.161***	-.68		.118**	.088		.140**	.074
		.176	.074		.142	.106		.174	.092
Sosyal Medya Bağımlılığı			.05**			.016			.035*
			.203			.106			.164
R2	.012	.22	.243	.006	.22	.223	.023	.360	.375

Regresyon katsayıları ve ikinci sırada standardize edilmiş regresyon katsayıları; $N = 290$. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

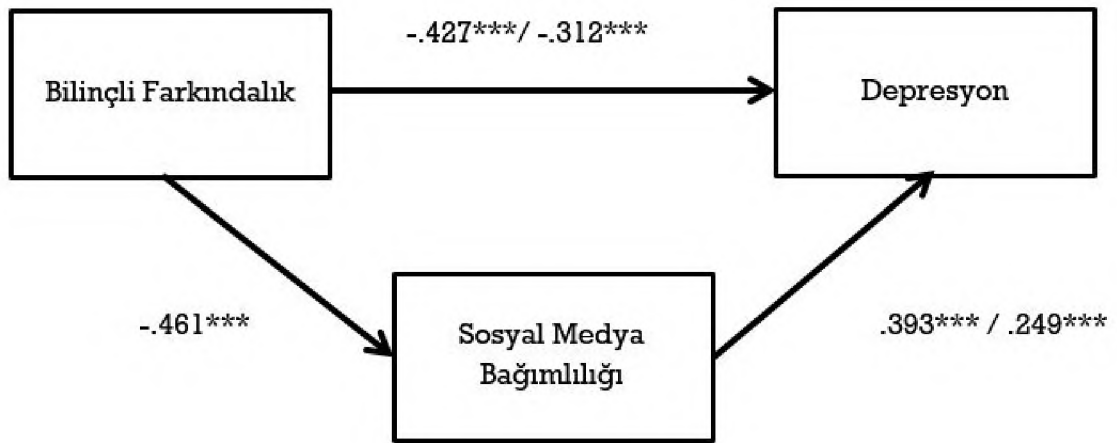
Yapılan regresyon analizleri göstermiştir ki, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıkları, onların depresyon seviyelerini anlamlı ve kuvvetli düzeyde yordamaktadır. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları, depresyon ile pozitif yönde ilişkilidir (etki büyüklüğü son model olan Model 3'e göre %21). Bunun aksine, bilinçli farkındalık ile depresyon arasında negatif yönde ilişkilidir (etki büyüklüğü son model olan Model 3'e göre %32). Sonuçlar göstermektedir ki, bilinçli farkındalık seviyesi düşük ve sosyal medya bağımlılığı yüksek bireylerin depresyon semptomları gösterme olasılığı yüksek olmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin somatizasyon seviyelerini ise sadece onların bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı ve kuvvetli düzeyde yordamaktadır. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri, somatizasyon ile negatif yönde ilişkilidir (etki büyüklüğü son model olan Model 3'e göre %24). Aynı analizler obsesif kompulsif bozukluk seviyelerinin yordanması için de tekrarlanmış ve yapılan regresyon analizinde, üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, bilinçli farkındalık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarının onların obsesif kompulsif bozukluk

seviyelerini anlamlı ve kuvvetli düzeyde yordadığı bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları, obsesif kompulsif bozukluk ile pozitif yönde ilişkilidir (etki büyüklüğü son model olan Model 3'e göre %4). Bunu aksine, bilinçli farkındalık ile obsesif kompulsif bozukluk arasında negatif yönde ilişkilidir (etki büyüklüğü son model olan Model 3'e göre %28). Yani, erkek ve bilinçli farkındalık seviyesi düşük olan ve sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerde, obsesif kompulsif bozukluk gösterme olasılığı da yüksek olmaktadır.

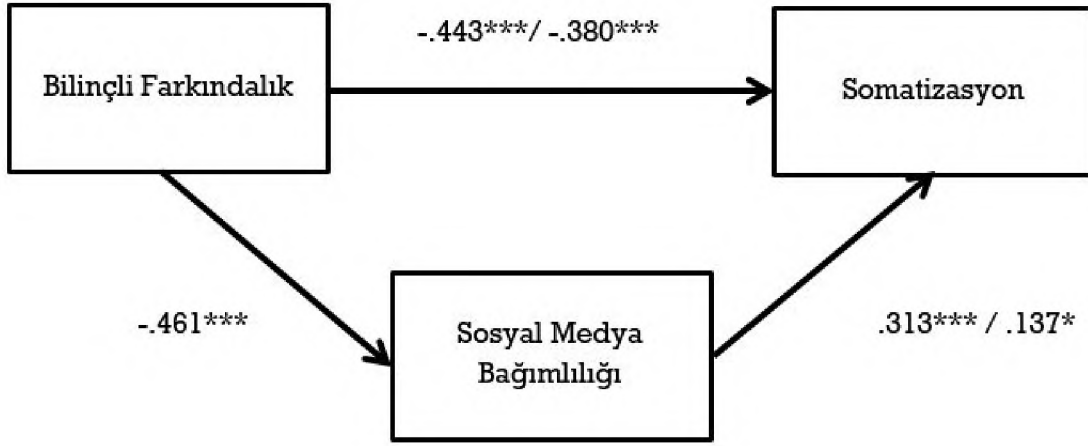
Bu yordayıcı regresyon analizlerden sonra, sosyal medya bağımlılığı değişkeninin, bilinçli farkındalık ile erken yetişkinlerin depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk düzeyleri arasında aracı bir rol üstlenip üstlenmediğini test etmek amacıyla aracı değişken analizi (mediation) yapılmıştır. Baron ve Kenny'nin (1986), aracı değişken analizi yapabilmek için önerdiği gerekli kriterlerin karşılandığı test edildikten sonra, aracı değişkenin modele katılımlından sonra yordayıcı bağımsız değişkinin ya yordayıcılığı yok olmalıdır (tam aracılık etkisi) ya da etkisi azalmalıdır (kısmi aracılık etkisi). Bu aracı ilişkiler test edilmiş ve sonuçlar aşağıdaki şekillerde belirtilmiştir.

Bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığın aracı rolüne ilişkin öncelikle Baron ve Kenny'nin ilk üç kriterini karşılaması amacıyla basit regresyon analizleri yapılmıştır. Aracı değişkeni modele girdikten sonra bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin beta katsayısı azalmakla birlikte ilişki hala anlamlıdır ($B = -.312$, $p < .05$). Bu da kısmi aracı modelini desteklemektedir. Sobel testinin sonuçlarına göre de ($z = -5.6963$; $p < .05$), aracı değişkenin kısmi aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu aracı değişken analizine ilişkin model Şekil 1'de verilmektedir.



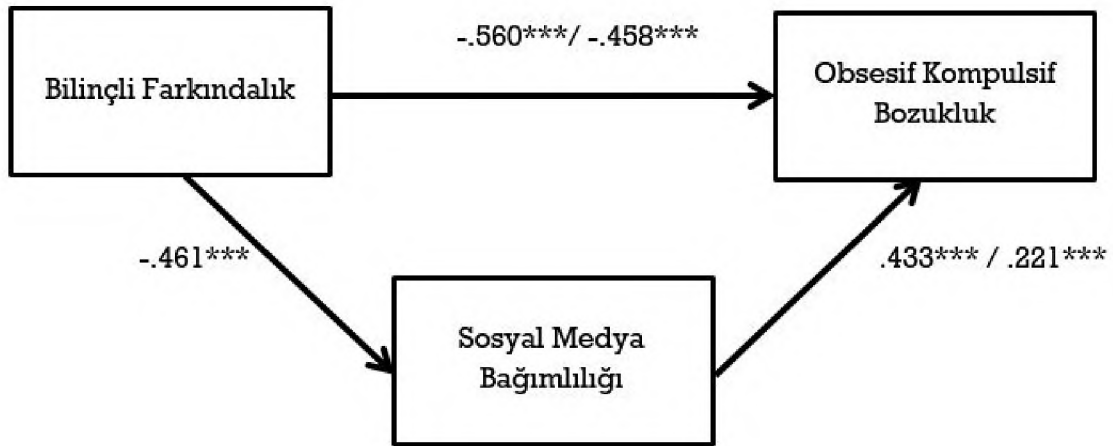
Şekil 1. Depresyon ile bilinçli farkındalığın arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü

Benzer şekilde, Şekil 2'de görüldüğü gibi somatizasyon ile bilinçli farkındalık ve bilinçli farkındalık ile aracı değişken olan sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki anlamlıdır. Aracı değişkeni modele girdikten sonra bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin beta katsayısı azalsa bile hala anlamlıdır ($B = -.380$, $p < .05$). Bu da yine kısmi aracı modelini desteklemektedir. Sobel testinin sonuçlarına göre de ($z = -4.817$, $p < .05$), aracı değişkenin kısmi aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.



Şekil 2. Somatizasyon ile bilinçli farkındalığın arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü

Son olarak, bilinçli farkındalık ile obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığın aracı rolüne ilişkin yine öncelikle Baron ve Kenny'nin ilk üç kriterini karşılaması amacıyla basit regresyon analizleri yapılmıştır. Aracı değişkeni modele girdikten sonra bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin beta katsayısı azalmakla birlikte ilişki hala anlamlıdır ($B = -.458$, $p < .05$). Bu da kısmi aracı modelini desteklemektedir. Sobel testinin sonuçlarına göre de ($z = -6.1032$; $p < .05$), aracı değişkenin kısmi aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu aracı değişken analizine ilişkin model Şekil 3'te verilmektedir.



Şekil 3. Obsesif kompulsif bozukluk ile bilinçli farkındalığın arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü

TARTIŞMA

Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığının ve gelişme kaçırma korkusunun psikolojik semptomlar arasındaki ilişkisi ve bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin bu ilişkideki rolü incelenmiştir. Teknoloji kullanımının artmasıyla beraber geliştirilen sosyal medya uygulamaları, bireylerin vazgeçilemez sanal dünyasını oluşturan platformlar haline gelmiştir (26). Bu araştırmanın sonuçları ve alan yazın bilgisi bize sosyal medyanın sık kullanımının psikolojik

açıdan olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Bununla beraber bireylerin sadece sosyal medya kullanarak bağımlı olmadığı, bilinçli farkındalığın da bağımlı olmada katkıda bulunduğunu göstermiştir.

Sosyal medyanın kullanım sıklığı her zaman olan bireylerin depresyon ve obsesif kompulsif bozuklukları diğer kullanım sıklıklarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte sosyal medyayı destek aracı olarak gören bireylerin depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk seviyeleri destek aracı görmeyenlere göre yüksek bulunmuştur. Bu durum araştırmalara göre bireylerin olumsuz duygu durum içerisinde olduklarında sosyal medya ile rahatlamaya çalışmasını destekler niteliktedir (19, 22). Ayrıca sosyal medya kullanırken çeşitli etkileşimlerden kaynaklı psikolojik semptomların tetiklenmesi de yine bireyleri sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptom göstermeye yönelik döngünün içerisinde dahil etmektedir (15).

Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik semptomlar arasındaki pozitif yönlü ilişki literatürle eşleşmektedir (19, 20, 22, 26, 31). Bununla beraber bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar ile ilişkisi ise negatif yönlü ilişkiye sahiptir (24, 25, 32). Yaptığımız çalışmada da görüldüğü gibi psikolojik semptomlar ile bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini sosyal medya bağımlılığı anlamlı bir şekilde aracı rolü bulunmuştur. Bu durum bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik semptom ve sosyal medya bağımlılığı anlamlı bir şekilde düştüğünü bize açıklamaktadır. Bu çalışma, bireyler anda kaldıkça, kendi duygularını ve düşüncelerinin farkında oldukça negatif problemlerin etkisini azalttığını göstermiştir.

Literatürde, bu çalışmada kullanılan değişkenlerle aynı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bundan dolayı bu çalışmanın literatüre katkısı ve önemi, bireylerin psikolojik anlamda güçlü olmalarını sağlayacak bilinçli farkındalık konusuna dikkat çekmiştir. Dijital konularda yıllım rapor sunan kurum olan We Are Social'ın 2019'da yaptığı bir araştırmada, Türkiye'nin %63'ünün aktif bir şekilde sosyal medya kullandığı belirtilmiştir (12). Bu çalışma ise, bireylerin kullandığı sosyal medya uygulamalarının sanal dünyada sağlıklı bir şekilde vakit geçirebilmeleri için farkındalık içerisinde yaşamalarının gerekliliğine vurgulamaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı olan bireyler, sosyal medya uygulamasından kopamadığı ve kendini istem dışı o platformda bulduğu için bu durum onların kontrol sıklığını arttırmaktadır (14, 17). Kontrol sıklığı artan bireyler kendilerini engellemeye çalışsa bile obsesif semptomlar ortaya çıkarak bu durumu davranışa dökmektedirler (18). Sürekli olarak sosyal medya kullanan insanlar, günlük işleyişlerini olumsuz anlamda etkilemektedir (20). Sosyal medyada maruz kaldıkları içerikler bilişsel ve duygusal açıdan depresyona yol açabilmektedir. Bu süreçler bireylerin stres seviyelerini arttırmaktadır (31). Bireylerin yaşadığı bu psikolojik semptomlar fiziksel açıdan da etkilerini göstermektedir. Böylelikle bireylerin sosyal medya kullanımı arttıkça somatizasyon seviyeleri de buna bağlı olarak arttığı görülmüştür.

Bilinçli farkındalık seviyeleri yüksek olan bireyler, bilinçli farkındalık seviyesi düşük olan bireylere göre daha fazla kendi duygu durumlarını fark ettikleri ve anda kalıp davranışlarını kontrol ettikleri gözlemlenmiştir. Bundan dolayı sosyal medya kullanımlarının sıklığını da ihtiyaçlarına göre düzenleyebilmektedirler. Dolayısıyla bireylerin sosyal medyayı sık kullanmaları ve bağımlı olarak nitelendirilmelerine rağmen bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin, bilinçli farkındalık düzeyleri düşük olan bireylere göre psikolojik

semptom seviyeleri daha düşük bulunmuştur. Bilinçli farkındalık seviyeleri yüksek olan bireyler hem bu çalışmada hem de literatürle bağlantılı olarak psikolojik semptom seviyeleri daha düşük olduğu görülmüştür (32).

Bu çalışmanın literatüre katkıları dışında, bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. İlk olarak çalışmada, araştırma deseni nedeniyle, sebep sonuç ilişkisinden söz etmek mümkün değildir. Elde edilen bulgular, sadece değişkenler arasındaki bağıntıları açıklamaktadır. İkinci olarak, çalışmanın örneklemini sadece belirli özelliklerdeki üniversite öğrencileridir ve kısıtlı sayıdadır, ayrıca kadın-erkek öğrenci dağılımı açısından da dengeli bir dağılım bulunmamaktadır. Bu nedenle herhangi bir genelleme yapılırken ve çözüm önerileri sunarken bu özellikler dikkate alınmalı, temsili bir örneklem ile çalışma tekrarlanmalıdır. Ayrıca, bu çalışmada anksiyöz semptomlar araştırılmamıştır. Sadece depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk değişkenleri çalışılmıştır. O nedenle, psikolojik problemlerin genellenmesi de mümkün olamamaktadır.

Bununla beraber üniversitelerde sosyal medya kullanımı ve bilinçli farkındalıkla yaşama ilişkin seminerler ve eğitimler verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerine sosyal medya kullanımı ve bilinçli farkındalık yaşam becerileri ile ilgili eğitimler verilip öncesi ve sonrasında psikolojik semptomların ne yönde değişkenlik gösterdiğinin incelenmesi de ileriki araştırmalara öneri olarak verebiliriz. Böylelikle bu eğitimlerin yaygınlaşması ve içeriğinin daha iyi tasarlanması konusunda eğitimcilere yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, sosyal medya kullanımının, bağımlılığının ve ilişkili değişkenlerin boylamsal olarak incelenmesi de önemlidir. Özellikle gelişimsel olarak daha çok ergenlik ile başlayan sosyal medya kullanımının bireylerdeki etkilerini yetişkinlik döneminde de nasıl devam ettiğini görebilmek amacıyla bu konuda boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını etkileyen sosyal medya bağımlılığı, birey, okul ve aile sistemlerinin tüm etkileri de düşünülerek, büyük örneklem gruplarında daha detaylı incelenmelidir.

KAYNAKLAR

1. İ Vural Z, Bat M. Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University* 2010; 20(5): 3348-3382.
2. Çalışır G. Kişilerarası iletişimde kullanılan bir araç olarak sosyal medya: Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencilerine yönelik bir araştırma. *E-Journal of New World Sciences Academy* 2015; 10(3): 115-144.
3. Aydın İE. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2016; 35: 373-386.
4. Mayda İ, Aytekin Ç. Sosyal medyada rekabet analizi için karşılaştırma görevine yönelik fikir madenciliği modeli. *Journal Academic Marketing Mysticism Online* 2013; 7(27): 414-425.
5. Sucu İ. Sosyal medya oyunlarında gerçeklik olgusunun yön değiştirmesi: smeeet oyunu örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi* 2012; 3:55-88.
6. Kuyucu M. Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition* 2017; 7(14): 328-359.
7. Sayımer İ. Sanal Ortamda Halkla İlişkiler. Beta Yayınları, İstanbul 2008; 123.
8. Yağmurlu A. Kamu yönetiminde halkla ilişkiler ve sosyal medya. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi* 2011; 7(1): 5-15.
9. Egger O, Rauterberg M. Internet behaviour and addiction (Unpublished master's thesis). Zurich: Work & Organisational Psychology Unit (IfAP) , Swiss Federal Institute of Technology (ETH), 1996.
10. Hazar M. Sosyal medya bağımlılığı bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2011; 32: 151-174.

11. Zorbaz O. Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.
12. We Are Social. Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya platformları istatistikleri, 2019. URL: <https://dijilopedi.com/2019-turkiye-internet-kullanim-ve-sosyal-medya-istatistikleri/>
13. Yıldırım S, Kışioğlu A. Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi 2018; 25(4): 473-480.
14. Adıgüzel A. Üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik modelin sınanması Muğla ili örneği, (Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2018.
15. Bektaş N. Çalışan kadınların internet ve sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ile ilişkisi, (Yüksek Lisans Tezi): İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
16. Gökler ME, Aydın R, Ünal E, ve Metintaş S. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2016; 17: 52-59.
17. Aslan Ü. Dikkat eksikliği ve dürtüsellik sosyal medya kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile olan ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
18. Amerikan Psikiyatri Birliği. Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5) Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. (Çev.: E Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
19. Bilgin M. Ergenlerde Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. The Journal of International Scientific Researches 2018; 3(3): 237-247.
20. Çayırılı E. Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapıları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.
21. Labrague L. Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress. Health Science Journal 2014; 8(1): 80-89.
22. Şentürk E. Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması, (Uzmanlık Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2017.
23. Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz ME. Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. Eğitim ve Bilim 2011; 36(160): 224-234.
24. Özdoğan H. Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması, (Yüksek lisans tezi). İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
25. Ünal AT. Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma, (Doktora tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2015.
26. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Comput Hum Behav 2013; 29: 1841-1848.
27. Derogatis LR. The Brief Symptom Inventory. Baltimore: Clinical Psychometric Research, 1992.
28. Şahin NH, Durak A. Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi 1994; 9(31): 44-56.
29. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. J Pers Soc Psychol 2003; 84: 822-848.
30. Kaya, Ş. H. Doğu Karadeniz Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2019.
31. Ülev E. Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.