

ARAŞTIRMA | RESEARCH

Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamada Anksiyete, Stres ve Günlük Sosyal Medya Kullanımı: Meslek Yüksekokulu Örneği

Anxiety, Stress and Daily Social Media Usage in Predicting Social Media Addiction: A Sample of Vocational School

Yıldız Bilge ¹, Kürşad Nuri Baydili ², Seyyide Şifa Göktaş ¹

1. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü, İstanbul, Turkey

2. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Turkey

ABSTRACT

Objective: The aim of the study is to determine the relationship between depression, anxiety and stress symptoms and social media addiction and the level of predicting social media addiction.

Method: The sample of the study consisted of a total of 281 people (208 female, 73 male) studying at a state university, Vocational School of Health. Demographic Information Form, Social Media Addiction Scale-Adult Form (SAS-AF) and Depression Anxiety Stress Scale (DASS) were applied to participants.

Results: When demographic information and social media addiction Scale scores were compared, it was found that there was no difference in terms of other variables except daily social media use. According to used of social media applications, the participant using Instagram application showed a significant difference in addiction scores than other social media users. As a result of the regression analysis, respectively, associated with anxiety, daily social media use and stress levels were effective, it was specified that these three variables were predicted as social media addiction scores by 32.6%.

Conclusion: Social media addiction and depression, anxiety and stress variables were related to each other and anxiety, stress and daily social media use were effective variables in explaining social media addiction scores.

Keywords: Social media addiction, depression, anxiety, stress, use of daily social media.

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada depresyon, kaygı ve stres belirtileri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin ve bu değişkenlerin sosyal medya bağımlılığını yordama düzeyinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini bir devlet üniversitesinin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 208'i kadın 73'ü erkek olmak üzere toplam 281 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS) uygulanmıştır.

Bulgular: Demografik bilgiler ile sosyal medya bağımlılık ölçeği puanları karşılaştırıldığında günlük sosyal medya kullanımı dışındaki değişkenler bakımından farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Kullanılan sosyal medya uygulamalarına göre Instagram uygulamasını kullanan katılımcıların kullanmayan katılımcılara göre daha yüksek sosyal medya bağımlılık puanlarına sahip oldukları saptanmıştır. Regresyon analizi sonucunda, sırasıyla kaygı, günlük sosyal medya kullanımı ve stres düzeyi etkili olmakla birlikte bu üç değişkenin sosyal medya bağımlılığı puanlarını %32,6 oranında yordadığı belirlenmiştir.

Sonuç: Bu çalışma ile sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, kaygı ve stres değişkenlerinin birbiriyle ilişkili olduğu ve kaygı, stres ve günlük sosyal medya kullanımının sosyal medya bağımlılığı puanlarını açıklamada etkili değişkenler olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, depresyon, kaygı, stres, günlük kullanım süresi.

GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler arasında internetin tüm dünyada hızlı bir şekilde yayılması, akıllı cep telefonlarının kullanımındaki artış ve buna bağlı olarak kişilerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirmesi teknolojik gelişimin en yaygın etkileri olarak kabul edilebilir. Özellikle 2000'li yılların başlarından beri internet ve yan ürünlerinin kullanımı her yıl bir önceki yıla göre artmaya devam etmektedir. Sosyal ağların art arda ortaya çıkmasıyla (Facebook 2004, Twitter 2006, Instagram 2012 ve WhatsApp 2009) sosyal medyada geçirilen sürede de önemli değişiklikler söz konusu olmuştur. Dünyanın önde gelen sosyal ilişki ağı şirketleri olan We Are Social ve Hootsuite'in birlikte yayınladığı "Digital in 2019" (1, 2) raporuna göre 2018 yılında 3.19 milyar sosyal medya kullanıcı sayısı 2019 yılında 3.48 milyara çıkmıştır. Ayrıca raporda tüm dünyada en sık kullanılan sosyal medya platformlarından ilk üçünün sırasıyla Facebook, Youtube ve Instagram olduğu aktarılmaktadır. Yine aynı rapora göre Türkiye'de 59.36 milyon internet kullanıcısı (Nüfusun %72'si), 52 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı (Nüfusun %63'ü) ve 44 milyon aktif mobil sosyal medya kullanıcısının (Nüfusun %53'ü) bulunduğu belirtilmektedir. Günde ortalama 7 saatini internette geçiren insanlar bu sürenin 2 saat 46 dakikasını sosyal medyada, 3 saat 9 dakikasını televizyon başında ve 1 saat 15 dakikasını müzik dinleyerek harcamaktadırlar. En çok kullanılan sosyal medya alanlarında ise ilk dört sırada Youtube (%97), Instagram (%87), WhatsApp (%83) ve Facebook (%82) yer almaktadır. Ayrıca sosyal medya kullanıcılarının 1/3'ünü 25-34 yaş grubu oluşturmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2019 verilerine göre ise Türkiye'de internet kullanımında sosyal medya ve video platformlarının takip edilmesi %69 ila %84 arasında değişen oranlarla başı çekmektedir (3). 2000'li yılların başlarında yapılan çalışmalarda internette geçirilen sürelerin yarım saatten 3 saate kadar olduğu (4,5,6) görülürken bu süre yukarıda da belirtildiği gibi 2019 (2) yılında 7 saate kadar ulaşmıştır.

Sosyal medya platformları, sosyal etkileşimi kolaylaştırmada, fikirlerin paylaşılmasında, ilişkilerin veya grupların oluşumu ve sürdürülmesinde etkili olmasının yanı sıra bireylerin sosyal statü ve kimlik gelişiminde de önemli bir etkiye sahiptir (7). Paylaşılan mesajların çoğu pek az bilgi değeri içermekle birlikte yine de sosyal medya platformları, bireylerin düşüncelerini, görüşlerini ve yaşamlarının rastgele ayrıntılarını ortaya koyma noktasında zemin hazırlamakta ve bireyleri bu tür paylaşımlarda bulunmaya teşvik etmektedir (8).

Sosyal ağ siteleri çoğunlukla şu şekilde örneklendirilerek kategorize edilmiştir (9):

- Sosyal siteler: Myspace, Facebook, Twitter
- Fotoğraf paylaşım siteleri: Flickr, PhotBucket, Instagram
- Video paylaşım: Youtube
- Profesyonel Ağ Siteleri: LinkedIn, Ning
- Bloglar: Blogger.com, Wordpress
- Wikiler: Wetpaint, PBWiki
- İçerik etiketleme: MERLOT, SLoog
- Sanal Kelime: SL, Active Worlds, There, Whyville, Club Penguin, HiPiHi

Bireyler sosyal medyayı çoğunlukla tanıdıkları ile görüşmek, arkadaşlarının fotoğraflarına bakmak, mesaj göndermek, iletilerini takip etmek, kendi çevrelerindeki gelişmeler ile ilgili bilgi edinmek ve boş zamanlarını eğlenerek değerlendirmek amaçlı

kullanmaktadır (10). Her geçen gün değişen ve gelişen bu platformun pek çok kişi için neredeyse vazgeçilemez bir konumda olmasının yanı sıra bu durum yeni bir bağımlılık olgusunu da gündeme getirmektedir (11). Henüz DSM-5'te yer almaması nedeniyle, sosyal medya bağımlılığının bir ruhsal bozukluk olmadığı düşünülse bile, bunun aksini öne süren kanıtların giderek arttığı görülmektedir (12).

Sosyal medya bağımlılığı kavramı; bireylerin sosyal medya kullanım sürelerini kontrol edemedikleri ve diğer yaşam görevlerini engelleyecek düzeyde kullanmaya başladıkları bir durum olarak tanımlanabilir (13). Griffith sosyal medya bağımlılığını "Sosyal medya ile aşırı uğraşı içerisinde olma, sosyal medya kullanmak için kontrol edilemeyen aşırı düzeyde istek duyma ve sosyal medyada bireyin günlük yaşam alanlarında işlevselliğini bozacak düzeyde fazla vakit geçirme" olarak ifade etmektedir (14). Caplan'ın problemli internet kullanımıyla ilgili sosyal beceri modelinde ise öz düzenlemesi yetersiz olarak ifade edilen bu kişilerin, yalnızlık veya kaygı gibi olumsuz ruh hallerinden kaçma aracı olarak çevrimiçi sosyal iletişim kurma eğiliminde oldukları belirtilmektedir (15).

İnternet bağımlılığı, problemli internet kullanımı ve son beş on yıldır da sosyal medya bağımlılığı olarak ifade edilen durumlar birbirini takip eden kavramsallaştırmalar olarak değerlendirilebilir ve bu sıralamada en yeni olanın ise sosyal medya bağımlılığı olduğu söylenebilir. İlk olarak 2010'lu yıllarda araştırılmaya başlanan sosyal medya bağımlılığı genellikle Facebook ve Twitter bağımlılığı gibi spesifik sosyal medya alanlarına yönelik olarak ele alınmıştır (13,16-18). İnternet kullanımının sonuçlarının araştırıldığı ilk yıllarda yani 90'ların sonlarında yapılmış bir çalışmada (19) internetin sosyal ilişkileri ve toplum yaşamına katılımı önemli ölçüde etkilediği, internette geçirilen sürenin arttığı, aile ile iletişimi azalttığı, depresyon ve yalnızlık duygularına yol açabileceği sonuçları elde edilmiştir. Ancak bu konudaki hızlı değişimler araştırma konularının da çok çeşitlenmesine yol açmıştır. En çok çalışılan konulardan biri depresyonla internet veya sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkidir. Bu konudaki çalışma başlıkları çok çeşitlenmiş olsa da mevcut çalışmanın konusu depresyon, anksiyete ve stres olduğu için alanyazın taraması daha çok benzer çalışmalar üzerinden yapılmıştır. Bu bağlamda akıllı telefon kaybı ve sosyal medya hesaplarının zarar görmesi nedeniyle teknolojiye iki günlük erişimi kaybettikleri hayal ettirilen 359 kişilik öğrenci grubunun yer aldığı bir çalışmada her iki öğrenci grubunda da duygu düzenleme güçlüğü, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı düzeyde bir artış gözlenmiştir (20). Artan depresyon düzeylerinin internet bağımlılığıyla ilişkili olduğunu (21) ve depresyonla internet kullanımı arasında pozitif anlamlı bir ilişkinin tespit edildiğini gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (22-25). Ayrıca depresyon ile anksiyetenin yanı sıra düşük özsaygı, uyku problemleri, düşük akademik başarı gibi bazı diğer değişkenlerin de sosyal medya kullanımıyla ilişkisinin incelendiği çalışmalar (26-29) bulunmaktadır. Bir başka çalışmada ise depresyon, anksiyete ve stresin aleksitimi ile cep telefonu bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rolünün incelendiği görülmektedir (30).

Ülkemizde tıp fakültesi öğrencileriyle yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı puanı yüksek olanların düşük olanlara kıyasla daha yüksek sosyal kaygı ve depresyon, daha düşük benlik saygısı gösterdikleri (31), Mayda ve diğerlerinin (32) çalışmasında ise depresyondaki üniversite öğrencilerinin interneti aşırı kullanma eğiliminde olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada, çalışmaya katılan öğrencilerin Facebook ve

Instagram hesaplarına sahip olmaları ile yalnızlık ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu hesaplarda paylaşılan yer ve konum bildirimlerinin ve fotoğrafların öğrencilerin “herkesin yaşamı güzel ve eğlenceli, benimki ise sıkıcı ve rutin, çok kötü” şeklinde değerlendirmesine neden olduğu, dolayısıyla öğrencileri depresif hissettirerek yalnızlığa ittiği düşünülmektedir (33). Yine üniversite öğrencilerinin Facebook bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelendiği bir başka çalışmada ise araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça Facebook kullanımının da arttığı bulunmuştur (34). Altındış ve diğerlerinin (35) üniversite öğrencilerinde sosyal medya ağları kullanımı ve sıklığının sosyal görünüm anksiyetesiyle olan ilişkisi incelenmiştir. Öğrencilerin en çok kullandıkları sosyal ağ Instagram'dır (%50.4) ve öğrencilerin %47.6'sı sosyal ağlarını sürekli veya günde 10 kereden fazla kontrol ettiğini, %32.4'ü sosyal medyada paylaştıkları fotoğrafların ne kadar beğeni aldığını önemseydiğini, %56.3'ü güzel bir arkadaşı ile çektiği fotoğrafı paylaşmayı tercih ettiğini, %18.7'si çektikleri resimler üzerinde düzenlemeler yapmadan paylaşmadığını belirtmiştir.

Sosyal medya kullanımının artışı dikkate alındığında bu artışın nedensel temellerini açıklamada etkili olacak faktörlerin tespit edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden kişilerin stres, kaygı ve depresyonla baş edemedikleri için sosyal medya kullanımına yönelip yönelmedikleri soruna cevap bulunması önemlidir. Bu çalışmada ilk olarak depresyon, kaygı ve stres belirtileri puanları ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca Caplan'ın (15) “problemli internet kullanan bireylerin yalnızlık veya kaygı gibi olumsuz ruh hallerinden kaçma aracı olarak internet kullanımına yöneldiği” hipotezini test etmek amacıyla depresyon, kaygı ve stres belirtisi puanlarının sosyal medya bağımlılığı puanları üzerindeki yordayıcı etkilerinin tespit edilmesi hedeflenmiştir. Ayrıca sosyo demografik değişkenlere ve kullanılan sosyal medya platformu ile sosyal medya kullanım amaçlarına göre katılımcı gruplarında sosyal medya bağımlılığı puanları açısından bir farklılaşmanın olup olmadığı incelenmiştir.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın evreni bir devlet üniversitesinin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 3424 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada örnekleme dâhil edilmesi gereken öğrenci sayısı PASS 2008 paket programı kullanılarak hesaplanmış ve $R1=0$; $R2=0,3$; $RSAR=0,5$; $\alpha=0,05$ ve %80 güç için gerekli olan örneklem büyüklüğünün 250 olduğu tespit edilmiştir. Örneklem hacmindeki artışın çalışmanın gücünü artıracak ve tip II hata oranını düşürecek bilinmektedir (36). Bu sebeple araştırmada 300 öğrenciye soru formları uygulanmış ancak çoğunluğu boş bırakılan veya sistematik bir şekilde doldurulmuş olan ölçekler verilerin analizinde kullanılmamıştır. Dolayısıyla 300 kişilik veri setinin 281'i kullanılmaya uygun bulunmuştur. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

İşlem

Kesitsel tarama yöntemi kullanılan çalışma için Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 22.02.2019 tarihli, 2019/2 No'lu toplantı ve 46418926 sayılı karar ile gerekli onay alınmıştır. Her katılımcıya uygulamanın başında araştırma

ile ilgili bilgi verilerek bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Katılımcılardan, aydınlatılmış onamları alındıktan sonra, hazırlanmış olan ölçekler sınıflarda toplu bir şekilde öğrencilere dağıtılarak doldurmaları sağlanmış ve daha sonra ölçekler toplanmıştır.

Ölçekler

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan formda, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, anne ve babanın medeni durumu, yaşadığı yer, ailenin gelir düzeyi, akıllı telefon kullanımı, internet, sosyal medya kullanım süresi ve amacı gibi sorular yer almaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)

Alanyazın taraması yapılarak toplanmış bilgilerden yararlanarak yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıklarının belirlenmesi amacıyla Şahin ve Yağcı (37) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. 20 maddelik 5'li Likert tipi bir ölçek olan SMBÖ-YF için yapılan faktör analizi sonucunda "sanal tolerans ve sanal iletişim" olmak üzere iki alt boyut elde edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Ölçeğin iki boyutlu yapısının doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ki-kare değerinin ($\chi^2=7051,32$; $sd=190$, $p=0,00$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=0,059; SRMR=0,060; NFI=0,59; CFI=0,96; GFI=0,90; AGFI=0,88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin "sanal tolerans" için Cronbach Alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0,92, "sanal iletişim" için 0,91 ve geneli için 0,94 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise ölçeğin genel toplam puanı için 0,93; alt boyutlardan "sanal tolerans" için 0,91 ve "sanal iletişim" için 0,90 olarak belirlenmiştir (37). Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formunun güvenirlik düzeyini belirlemek için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı kullanılmıştır. Sanal tolerans için $\alpha=0,723$; sanal iletişim için $\alpha=0,771$ ve ölçeğin genel toplamı için $\alpha=0,843$ olarak bulunmuştur.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS)

Lovibond ve Lovibond tarafından geliştirilen ve Türkçe adaptasyon çalışması Akın ve Çetintarafından gerçekleştirilen ölçek 21 maddelik 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Faktör yükleri 0,39 ile 0,88 arasında değişen ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı tüm ölçek için .89 olarak saptanmıştır. Madde-toplam korelasyonları .51 ile .75 arasında değişen ölçeğin test-tekrar test ve bölünmüş yarı güvenirlik katsayısı puanları sırasıyla .99 ve .96 olarak tespit edilmiştir. Spermman-Brown güvenirlik puanları ölçeğin tamamı için .96 olarak bulunmuştur. Depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları için Spermman-Brown güvenirlik puanları sırasıyla .95, .98 ve .95 olarak bulunmuştur (38). Çalışmada elde edilen verilerle gerçekleştirilen Cronbach Alfa katsayısı hesaplamalarında ise depresyon boyutu için $\alpha=0,789$; anksiyete alt boyutu için $\alpha=0,924$; stres alt boyutu için $\alpha=0,899$ ve ölçeğin genel toplamı için $\alpha=0,942$ olarak bulunmuştur.

Veri Analizi

Araştırmada, katılımcıların demografik özellikleri ve sosyal medya kullanım bilgilerine göre sosyal medya bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres puanları açısından bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla t testi ve ANOVA analizleri, bu dört değişken

arasındaki ilişkilerin tespiti için Spearman korelasyonu ve sosyal medya bağımlılığının yordanmasında diğer değişkenlerin etkisinin belirlenmesi için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinde; modele dâhil edilen değişkenler; ikili karşılaştırmalar sonucunda sosyal medya bağımlılık puanları bakımından farklılık olan ya da sosyal medya puanları ile ilişkili olan değişkenlerdir. Modelde R² değeri= 0,326 olarak ve model anlamlılığı içi p değeri 0,001'den küçük bulunmuştur. Durbin-Watson istatistiği 1,888 olarak bulunmuştur ve otokorelasyon olmadığı sonucuna ulaşarak modelin kullanılabilir olduğu ortaya konulmuştur. Araştırmada $\alpha=0,05$ olarak alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişken	n	%
Cinsiyet		
Erkek	73	26
Kadın	208	74
Anne-baba Medeni Durumu		
Birlikte	250	89
Ayrı/biri vefat etmiş	31	11
Yaşanılan Mekân		
Öğrenci yurdu	63	22,4
Aile yanı	156	55,5
Öğrenci evi	33	11,7
Diğer	29	10,3
Yaşanılan Mekânda Kablosuz İnternet Varlığı		
Yok	37	13,2
Var	244	86,8
Akıllı Telefon Kullanımı		
Kullanıyor	279	99,3
Kullanmıyor	2	0,7
Mobil Veri Hizmetinden Yararlanma Durumu		
Yararlanıyor	275	97,9
Yararlanmıyor	6	2,1
Aylık Mobil Veri Kullanım Miktarı		
0-2 GB	35	12,5
3-4 GB	71	25,3
5-6 GB	54	19,2
7-8 GB	40	14,2
9 GB ve üzeri	81	28,8
Aile Aylık Geliri		
1-2000 TL	78	27,8
2001-2500 TL	79	28,1
2501-4000 TL	75	26,7
4001 TL ve üzeri	49	17,4
Aylık Kişisel Harcama		
1-500 TL	155	55,2
501-1000 TL	83	29,5
1001-1500 TL	19	6,8
1501-2000 TL	13	4,6

2001 TL ve üzeri	11	3,9
Aylık İletişim Gideri		
20-50 TL	216	76,9
51-75 TL	49	17,4
76-100 TL	8	2,8
101 TL ve üzeri	8	2,8
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi		
1 Saatten az	2	0,7
1 Saat	32	11,4
2 Saat	77	27,4
3 Saat	83	29,5
4 Saat	36	12,8
5 Saat	34	12,1
6 Saat	8	2,8
7 Saat ve üzeri	9	3,2

Bulgular

Katılımcılar tarafından kullanılan sosyal medya uygulamalarına ve kullanma amaçlarına ilişkin yapılan betimsel istatistikler Tablo 2' ve 3'de sunulmuştur. Katılımcıların demografik bilgileri ile sosyal medya bağımlılık ölçeği puanlarının karşılaştırılması sonucunda; cinsiyet ($p=0,283$), anne-baba medeni durumu ($p=0,053$), yaşanan mekân ($p=0,526$), kablolu internet varlığı ($p=0,497$), aylık mobil internet kullanımı ($p=0,063$), aile aylık geliri ($p=0,811$), aylık kişisel harcama tutarı ($p=0,862$) ve aylık iletişim gideri tutarı ($p=0,455$) değişkenleri bakımından farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Günlük sosyal medya kullanımı durumları bakımından ise anlamlı farklılık olduğu ($p<0,001$) tespit edilmiştir. Günlük sosyal medya kullanım süresi 3 saat ve daha az olan katılımcıların 3 saatten daha çok kullanım süresine sahip katılımcılara göre daha düşük sosyal medya bağımlılık puanlarına sahip oldukları saptanmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların bazı sosyal medya uygulamalarını kullanım durumları

Kullanma Durumları	Durum	n	%
Blog	Kullanmıyor	272	96,8
	Kullanıyor	9	3,2
Instagram	Kullanmıyor	51	18,1
	Kullanıyor	230	81,9
Twitter	Kullanmıyor	209	74,4
	Kullanıyor	72	25,6
Youtube	Kullanmıyor	109	38,8
	Kullanıyor	172	61,2
Diğer	Kullanmıyor	235	83,6
	Kullanıyor	46	16,4

Katılımcıların kullandıkları sosyal medya uygulamaları ve kullanma amaçları ile sosyal medya bağımlılık ölçeği puanlarına göre yapılan karşılaştırma sonucunda; Blog ($p=0,769$), Twitter ($p=0,480$), Youtube ($p=0,415$) ve diğer ($p=0,724$) sosyal paylaşım ağları kullanım durumları bakımından farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Instagram kullanım durumları bakımından anlamlı farklılık olduğu ($p=0,038$) saptanmıştır. Instagram kullanan katılımcıların daha yüksek sosyal medya bağımlılık puanlarına sahip oldukları saptanmıştır (Tablo 4).

Kullanım amaçlarına göre yapılan karşılaştırmada ise sadece ders, bilimsel ve sosyal konuların incelenmesi gibi araştırma amacıyla gerçekleştirilen kullanım bakımından ise anlamlı farklılık olduğu ($p=0,033$) tespit edilmiştir. Sosyal medyayı araştırma maksadıyla kullanan katılımcıların, sosyal medyayı araştırma maksadıyla kullanmayan katılımcılara göre daha düşük sosyal medya bağımlılık puanlarına sahip oldukları saptanmıştır (Tablo 4).

Tablo 3. Katılımcıların sosyal medya kullanma amaçları

Sosyal Medya Kullanım Amaçları	n	%
İletişim		
Hayır	62	22,1
Evet	219	77,9
Bilgi Paylaşımı		
Hayır	136	48,4
Evet	145	51,6
Alışveriş		
Hayır	154	54,8
Evet	127	45,2
Araştırma		
Hayır	96	34,2
Evet	185	65,8
Müzik dinlemek -video izlemek		
Hayır	47	16,7
Evet	234	83,3
Diğer		
Hayır	228	81,1
Evet	53	18,9

Tablo 4. Sosyal medya uygulamalarını kullanma durumlarına ve amaçlarına göre sosyal medya bağımlılık ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Kullanma Durumları		Ort.	SS	t	P
Blog	Kullanmıyor	2,49	0,63	-0,293	0,769
	Kullanıyor	2,55	0,53		
Instagram	Kullanmıyor	2,33	0,67	-2,083	0,038*
	Kullanıyor	2,53	0,61		
Twitter	Kullanmıyor	2,47	0,65	-0,707	0,480
	Kullanıyor	2,53	0,55		
Youtube	Kullanmıyor	2,45	0,66	-0,816	0,415
	Kullanıyor	2,51	0,60		
Diğer	Kullanmıyor	2,50	0,63	0,354	0,724
	Kullanıyor	2,46	0,61		
Kullanma Amaçları		ort	SS	t	P
İletişim	Hayır	2,44	0,73	-0,772	0,441
	Evet	2,51	0,59		
Bilgi Paylaşımı	Hayır	2,45	0,66	-1,039	0,300
	Evet	2,53	0,60		
Alışveriş	Hayır	2,47	0,68	-0,528	0,598
	Evet	2,51	0,56		
Araştırma	Hayır	2,60	0,71	2,142	0,033*
	Evet	2,43	0,57		
Müzik-Video	Hayır	2,45	0,68	-0,527	0,599
	Evet	2,50	0,62		
Diğer	Hayır	2,49	0,61	-0,072	0,942
	Evet	2,50	0,71		

* $p<0,05$

Sosyal medya bağımlılık düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda; anksiyete ve stres düzeyleri ile günlük sosyal medya kullanım sürelerinin sosyal medya bağımlılık düzeyi üzerinde etkileri olduğu tespit edilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, sosyal medya bağımlılık düzeyi için uygun denklem; $SMB (Sosyal medya bağımlılık puanı) = 1,843 + 0,265.A (Anksiyete) + 0,119.GSM (Günlük sosyal medya kullanımı) + 0,136.S (Stres)$ şeklindedir. Bağımsız değişkenler arasında katsayısı en yüksek olan değişkenin anksiyete değişkeni olduğu, en düşük katsayıya sahip değişkenin ise günlük sosyal medya kullanım süresi olduğu görülmektedir (Tablo 5).

Tablo 5. Katılımcıların anksiyete, depresyon ve stres puanları ile sosyal medya bağımlılık ölçeği puanları arasındaki ilişkiler ve sosyal medya bağımlılık puanlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi

		Anksiyete	Depresyon	Stres
Sosyal medya bağımlılığı	r	0,476	0,427	0,433
	p	<0,001*	<0,001*	<0,001*
	β	SE	p	%95 CI
Katsayı	1,843	0,075	<0,001	(1,695-1,992)
Anksiyete	0,265	0,054	<0,001	(0,159-0,372)
Günlük SM kullanımı	0,119	0,021	<0,001	(0,077-0,16)
Stres	0,136	0,051	<0,001	(0,037-0,236)

*p<0,05

TARTIŞMA

Sosyal medya kullanımının günlük hayatları ve psikolojik sağlığı bozucu düzeyde etkileri olduğu düşünülerek gerçekleştirilen bu çalışmada depresyon, kaygı ve stres belirti puanlarıyla sosyal medya bağımlılığı puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu bağlamda Caplan'ın (15) "Problemlili internet kullanan bireylerin yalnızlık veya kaygı gibi olumsuz ruh hallerinden kaçma aracı olarak internet kullanımına yöneldiği" hipotezi çerçevesinde depresyon, kaygı ve stres belirtisi puanlarının sosyal medya bağımlılığı puanları üzerindeki yordayıcı etkileri tespit edilmiştir. Ayrıca sosyo demografik değişkenlere ve kullanılan sosyal medya platformu ile sosyal medya kullanım amaçlarına göre katılımcı gruplarında sosyal medya bağımlılığı puanları arasında bir farklılaşmanın olup olmadığı da araştırılmıştır.

Çalışmada sosyal medya bağımlılığı puanları ile depresyon, kaygı ve stres belirti puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu sonuç literatürde yer alan ve örnekleri aşağıda sunulan birçok çalışmayı doğrular niteliktedir ve bu dört değişken diğer birçok çalışmada olduğu gibi birbirleriyle pozitif bir ilişki göstermiştir. Lin ve diğerlerinin (39) 2676 İranlı ergenle yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı puanları ile depresyon, kaygı ve stres puanları arasında zayıf ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ülkemizde yapılan bir çalışmada da anksiyete ve depresyonla sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir (40). Elhai ve arkadaşları (20) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon kaybı ve sosyal medya hesaplarına iki gün erişemediğini hayal eden 359 kişilik öğrenci grubunun duygu düzenleme güçlüğü, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı düzeyde bir artış gözlenmiştir. Benzer şekilde artan depresyon düzeylerinin internet bağımlılığıyla ilişkili olduğu (21) ve depresyonla internet kullanımı arasında pozitif anlamlı bir ilişkinin tespit edildiği çalışmalar (22-25) bulunmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada aleksitimi ile cep telefonu bağımlılığı arasındaki ilişkide depresyon, anksiyete ve stresin kısmen aracılık etkisinin olduğu da tespit edilmiştir (30).

Literatür incelendiğinde bu araştırmanın bulgularıyla paralel sonuçların olduğu görülmektedir. Çalışmada elde edilen güçlü ilişkiler sosyal medya bağımlılığını oluşturan unsurların açıklanması açısından da bilgi sağlayıcı bir niteliktedir.

Sosyal medya bağımlılık düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinde sırasıyla kaygı, günlük sosyal medya kullanımı ve stres düzeyi etkili olmakla birlikte bu üç değişkenin sosyal medya bağımlılığı puanlarını %32,6 oranında açıkladığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde ilişkisel çalışmaların yordayıcı çalışmalardan daha çok olduğu görülmekle birlikte Lin ve diğerlerinin (39) çalışmasında çalışmamızdaki sonuçlara benzer şekilde bu üç değişkenin sosyal medya bağımlılığı puanlarını yordadığı görülmektedir. Hindistan'da lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada hem depresyon, kaygı ve stres internet bağımlılığıyla ilişkili bulunmuş, hem de internet bağımlılığını yordamada bu değişkenlerin etkili unsurlar olduğu belirlenmiştir (41). Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise sosyal medya bağımlılığının anksiyete ve depresyon belirtilerini düşük düzeyde pozitif yönde yordadığı bulunmuştur (40). Yaygın olan bakış açısı sosyal medya kullanımının depresyon ve kaygıyı artırdığı yönündedir, ancak bu görüşten farklı olarak kişiler sorunlarıyla baş etme veya bozulan işlevselliklerini görmezden gelme amacıyla da sosyal medyayı kullanmayı tercih edebilirler. Bu yüzden şu soru önemlidir; kişiler kaygılı ve depresif oldukları için mi sosyal medya kullanımına yönelmektedir yoksa sosyal medya kullanımı mı anksiyete ve depresyon belirtilerini artırmaktadır. Bunun belirlenmesi için daha çok sayıda çalışma yapılmalıdır. Ancak her iki durumda da bu değişkenler arasında güçlü bir ilişkinin varlığından bahsetmek mümkün görünmektedir. Dolayısıyla yeni çalışmalarla hem ilişkinin yönü hem de olası başka değişkenlerin etkileşiminin incelenmesi yararlı olacaktır.

Cinsiyet, anne-baba medeni durum ve yaşanan yer gibi sosyo demografik değişkenlere göre sosyal medya bağımlılığı puanlarında bir farklılık bulunmazken günlük sosyal medya kullanım süresi 3 saat ve daha az olan katılımcıların 3 saatten daha çok kullanım süresine sahip katılımcılara göre daha düşük sosyal medya bağımlılık puanlarına sahip oldukları saptanmıştır. Sosyal medyanın en önemli bileşenlerinden olan sosyal ağ siteleri açısından ise mevcut çalışmada elde edilen bulgu, sosyal medyanın en fazla Instagram ve Youtube aracılığıyla kullanılıyor olması ve ilk sırada müzik-video, ikinci sırada ise iletişim amaçlı olarak kullanılmasıdır. Ancak kullanılan sosyal medya platformları arasında sadece Instagram kullanımı açısından bir farklılık tespit edilmiştir ve Instagram kullanım düzeyi katılımcılar arasında %81 olarak bulunmuştur ve Instagram kullanan katılımcıların kullanmayan katılımcılara göre daha yüksek sosyal medya bağımlılık puanlarına sahip oldukları saptanmıştır. Ülkemizde yapılan bir çalışmada da çalışmamızla benzer şekilde sosyal medyanın en fazla fotoğraf ve mesaj gönderme amaçlarıyla kullanıldığı tespit edilmiştir (42), bir başka çalışmada ise dijital medyayı dizi, film, video izleme amaçlı kullanan öğrencilerin bu amaçlı kullanmayan öğrencilerden daha fazla sanal zorba olma olasılıklarının olduğu bulunmuştur (43). Morahan-Martin ve Schumacher'in (44) çalışmasında çevrimiçi oyunları ve teknolojik olarak gelişmiş siteleri kullanma olasılığı erkeklerde daha yüksek bulunmuşken Internet Relay Chat kullanımında cinsiyetler arasında fark tespit edilememiştir. Ülkemizde hastane çalışanlarıyla yapılan bir çalışmada günlük sosyal medya kullanımı konusunda kadınlar, üniversite mezunları, hemşireler ve 20-29 yaş grubu anlamlı derecede yüksek risk taşımaktadır (45). Ergenlerle yapılan bir başka çalışmada erkek ergenlerde internet bağımlılığı olasılığının kızlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (46). Akıllı telefon bağımlılığı konusunda yapılan bir çalışmada kadınların daha fazla sosyal stres yaşamaları nedeniyle akıllı telefon bağımlılığı davranışlarının

erkeklerden daha yüksek olduğu ve yaş arttıkça da bağımlılığın azaldığı saptanmıştır (47). Ancak bu çalışmalar görece daha eskidir ve sosyal medya kullanımıyla ilgili çalışmalar değildir. Zaten internet ve sosyal medya kullanımındaki baş döndürücü artış dikkate alındığında bu çalışmada elde edilen sonucun yani cinsiyete göre farkın olmamasının daha gerçekçi olma olasılığı bulunmaktadır. Daha yakın zamanda yapılmış, çalışmamızla uyumlu ve internet bağımlılığının değerlendirildiği bir çalışmada internetin en fazla sosyal medya için kullanıldığı ve kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Yine aynı çalışmada internet bağımlılığı ile depresyon, kaygı ve stres arasında pozitif ve orta düzeyde korelasyon tespit edilmiştir (48). Hindistan'da yapılan çalışmada da cinsiyet, yaş ve akademik başarı değişkenlerine göre internet bağımlılığında bir farkın tespit edilmediği vurgulanmıştır (41). Ayrıca sonuçlar kullanım süresi açısından değerlendirildiğinde üç saatten daha fazla kullanmanın olası bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir. Elde edilen bu sonucun başka çalışmalarla da test edilmesi internet, akıllı cep telefonu veya sosyal medya bağımlılığı gibi konularda dikkat edilmesi gereken bir süre sınırlamasının belirlenmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın en önemli kısıtlılığı sadece bir devlet üniversitesinin yüksekokul öğrencilerinden oluşmasıdır. Bu durum çalışmanın genellenebilirliğini kısıtlamakla birlikte benzer gruplar için bilgi sağlayıcı olabilir. Ayrıca katılımcıların depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin öz bildirim ölçekleriyle değerlendirilmesi de bir kısıtlılıktır. Daha sonraki çalışmalarda depresyon, kaygı gibi tanımlı olan kişilerle böyle bir çalışma yapılarak tanı almış kişilerin sosyal medya bağımlılık puanları incelenebilir veya sağlıklı gruplarla tanı almış gruplar sosyal medya bağımlılığı açısından karşılaştırılabilir. Bu çalışma belli bir yaş grubunu kapsamaktadır ancak bu ve benzeri çalışmalar daha erken yaşlardaki çocuk ve gençlerle de yapılmalıdır, özellikle de sosyal medya kullanımı açısından yaşa göre bir farklılaşmanın olup olmadığı tespit edilebilir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığını azaltıcı müdahale programları hazırlanarak deneysel çalışmalar da gerçekleştirilebilir.

Sonuç olarak bu çalışma ile sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, kaygı ve stres değişkenlerinin birbiriyle ilişkili olduğu, ayrıca kaygı, stres ve günlük sosyal medya kullanımının sosyal medya bağımlılığı puanlarını yordamada etkili değişkenler olduğu tespit edilmiştir. Yani yüksek kaygı ve stres sosyal medya kullanımını artırmakta ve bu durum sosyal medya bağımlılığını da artırmaktadır. Dolayısıyla ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik yapılacak çalışmaların sosyal medya bağımlılığını azaltacağı da söylenebilir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının artmakta olduğunu tespit eden çalışmalar çok fazla olmakla birlikte bu bağımlılığı artıran nedensel mekanizmaların tespit edilmesine yönelik henüz az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle hem deneysel çalışmaların hem de yordama çalışmalarının sayısı artırılarak bu konuda etkili olan faktörlerin tespit edilmesi sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

1. We Are Social ve Hootsuite 2019 İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri. 2019, Erişim Tarihi: 22.05.2019 URL: <https://dijilopedi.com/etiket/2019-dunya-internet-ve-sosyal-medya-kullanim-istatistikleri/>
2. DIGITAL 2019: Global Internet Use Accelerates. 2019, Erişim tarihi: 25.04.2019. URL: <https://wearesocial.com/.../2019/.../digital-2019-global-inter...>

3. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Erişim tarihi: 25.04.2019. http://www.tuik.gov.tr/VeriBilgi.do?alt_id=1028
4. Ellison NB, Steinfield C, Lampe C. The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *J Comput Mediat Commun* 2007; 12: 1143-1168.
5. Valenzuela S, Park N, Kee KF. Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *J Comput Mediat Commun* 2009; 14: 875-901.
6. Akyazı E, Ünal AT. İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal Turkish Edition* 2013; 6(3): 1-24.
7. Kietzmann JH, Hermkens K, McCarthy IP, Silvestre BS. Social media? Getserious! Understanding the functional building blocks of social media. *Bus Horiz* 2011; 54: 241-251.
8. Paul MJ, Dredze M. You are what you tweet: Analyzing Twitter for public health. In *Fifth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media* 2011.
9. Işık M, Kaptangil İ. Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2018; 7: 695-717.
10. Baz FÇ. Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 2018; 9: 276-295.
11. Çiftçi H. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2018; 7: 417-434.
12. Pantic I. Online social networking and mental health. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2014; 17: 652-657.
13. Ryan T, Chester A, Reece J, Xenos S. The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *J Behav Addict* 2014; 3: 133-148.
14. Griffiths MD. Social networking addiction: Emerging themes and issues. *J Addict Res Ther* 2012; 4(5):1-2.
15. Caplan SE. Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Comput Hum Behav* 2010; 26: 1089-1097.
16. Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z. Social networking addiction: An overview of preliminary findings. Rosenberg KP, Feder LC (editors) *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment*. London, UK: Academic Press, 2014: 119-141.
17. Saaid SA, Al-Rashid NAA, Abdullah Z. The impact of addiction to Twitter among University students. Park JH, Stojmenovic I, Choi M, Xhafa F (editors) *Future Information Technology*. Berlin: Springer, 2014: 231-236.
18. Wang C, Lee MK, Hua Z. A theory of social media dependence: Evidence from microblogusers. *Decis Support Syst* 2015; 69: 40-49.
19. Kraut R, Patterson M, Lundmark V, et al. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychol* 1998; 53: 1017-1031.
20. Elhai JD, Hall BJ, Erwin MC. Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Res* 2018; 261: 28-34.
21. Young KS, Rogers RC. The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychol Behav* 1998; 1: 25-28.
22. Morrison CM, Gore H. The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology* 2010; 43: 121-126.
23. Ceyhan AA, Ceyhan E. Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *Cyberpsychol Behav* 2008; 11: 699-701.
24. Al Mamun MA, Griffiths MD. The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatry Res* 2019; 271: 628-633.
25. Jasso-Medrano JL, Lopez-Rosales F. Measuring the relationship between social media use and Addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Comput Hum Behav* 2018; 87: 183-191.
26. Primack BA, Shensa A, Escobar-Viera CG, et al. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Comput Hum Behav* 2017; 69: 1-9.
27. Woods HC, Scott H. Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc* 2016; 51: 41-49.
28. Demirci K, Akgönül M, Akpınar A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *J Behav Addict* 2015; 4: 85-92.

29. Younes F, Halawi G, Jabbour H, et al. Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross-sectional designed study. *PloS One* 2016; 11: e0161126.
30. Gao T, Li J, Zhang H, et al. The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *J Affect Disord* 2018; 225: 761-766.
31. Yücens B, Üzer A. The relationship between internet addiction, social anxiety, impulsivity, self-esteem, and depression in a sample of Turkish under graduate medical students. *Psychiatry Res* 2018; 267: 313-318.
32. Mayda AS, Yılmaz M, Bolu F, et al. Bir öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerindeki İnternet bağımlılığı ile Beck Depresyon Ölçeği arasındaki ilişki. *Konuralp Tıp Dergisi* 2015; 7: 6-14.
33. Yalçın G. Sosyal medyanın yoğun kullanımının ileri ergenlikte yalnızlık ve depresyona etkisi. Yüksek lisans tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
34. Karacı A, Piri Z. Üniversite öğrencilerinin Facebook bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi: Kastamonu Üniversitesi örneği. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2017; 25: 1547-1558.
35. Altındış A, Altındış S, Aslan FG, et al. Sosyal medya ağları ve sosyal görünüm anksiyetesi. *The Journal of Academic Social Science Studies* 2017; 64: 227-235.
36. Mazen AM, Graf LA, Kellogg CE, Hemmasi M. Statistical power in contemporary management research. *Acad Manage J*, 1987; 30: 369-380.
37. Şahin C, Yağcı M. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* 2017; 18: 523-538.
38. Akın A, Çetin B. Depresyon, Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi* 2007; 7: 241-268.
39. Lin CY, Broström A, Nilsen P, et al. Psychometric validation of the Persian Bergen Social Media Addiction Scale using classic test theory and Rasch models. *J Behav Addict* 2017; 6: 620-629.
40. Demirci İ. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2019; 20(Suppl.1): 15-22.
41. Yadav P, Banwari G, Parmar C, Maniar R. Internet addiction and its correlates among high school students: A preliminary study from Ahmedabad, India. *Asian J Psychiatry* 2013; 6: 500-505.
42. Küçükali A. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Atatürk Üniversitesi örneği. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi* 2016; 7(13): 531-546.
43. Taylan H, Aydın F, Topal M. Investigation of secondary school students' cyber bullying situations in terms of several variables: Sakarya province sample. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying* 2017; 4: 41-59.
44. Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Comput Hum Behav* 2000; 16: 13-29.
45. Aydın KY, Aydın N, Özçarpıcı B. Bir hastane çalışanlarının sosyal medya kullanım, bağımlılık ve tükenmişlik düzeyleri, etkili faktörler. 3. Uluslararası, 21. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, 26-30 Kasım 2019, Antalya.
46. Choi K, Son H, Park M, Han J, Kim K, Lee B, Gwak H. Internet over use and excessive day time sleepiness in adolescents. *Psychiatry Clin Neurosci* 2009; 63: 455-462.
47. Van Deursen AJ, Bolle CL, Hegner SM, Kommers PA. Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Comput Hum Behav* 2015; 45: 411-420.
48. Lyvers M, Karantonis J, Edwards MS, Thorberg FA. Traits associated with internet addiction in young adults: Potential risk factors. *Addict Behav Rep* 2016; 3: 56-60.