

Ergenlerin Instagram Bağımlılık Düzeyleri ile Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişki

The Relationship Between Adolescents' Instagram Addiction Levels and Psychological Needs

✉ Alev ÜSTÜNDAĞ¹

¹Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Ankara, Türkiye

Öz

Amaç: Ergenler sosyal medya uygulamalarını kullanmaktadır. Instagram da bu sosyal medya uygulamalarından biridir. Bu nedenle yapılan bu araştırma ergenlerin Instagram bağımlılıkları ve temel psikolojik ihtiyaçları arasında ilişki olup olmadığının belirlenebilmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 12-15 yaş arasında bulunan 198 ergen gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın verileri kişisel bilgi formu, Instagram Bağımlılık Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir.

Bulgular: Çalışmaya katılan ergenlerin ekran karşısında çok fazla zaman geçirdikleri belirlenmiştir. Ergenlerin en çok kullandıkları sosyal medya uygulamaları WhatsApp ve Instagram olmasına karşın yapılan incelemede Instagram bağımlılık düzeylerinin orta altı düzeyde olduğu görülmüştür. Ergenlerin genel olarak temel psikolojik ihtiyaçları düzeyinin orta üstü düzeyde olduğu ve Instagram bağımlılık düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Ergenlerin Instagram Bağımlılığı Ölçeği sonuçlarının yaş ve ekran kullanım süresine göre; Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği sonuçlarının da sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Ergen, Instagram, bağımlılık, psikolojik ihtiyaçlar

Abstract

Objective: Adolescents use social media applications. Instagram is one of these social media applications. For this reason, this research was conducted to determine whether there is a relationship between Instagram addictions and basic psychological needs of adolescents.

Method: The research was carried out using the correlational method, one of the quantitative research methods. 198 adolescents between the ages of 12-15 participated in the study voluntarily. The data of the study were obtained by using the personal information form, the Instagram Addiction Scale, and the Basic Psychological Needs Scale.

Results: The adolescents participating in the study spent a lot of time in front of the screen. Although the most used social media applications by adolescents are WhatsApp and Instagram, it has been observed that the level of Instagram addiction is below medium in the review. The level of basic psychological needs of adolescents is upper middle and there is a positive and significant relationship between Instagram addiction levels and basic psychological needs.

Conclusion: the results of the Instagram Addiction Scale of adolescents differ according to age and screen use time and the results of the Basic Psychological Needs Scale also differed according to the grade level.

Keywords: Adolescent, Instagram, addiction, psychological needs



Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Alev ÜSTÜNDAĞ, Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Ankara, Türkiye
E-posta: alev.ustundag@sbu.edu.tr
ORCID ID: 0000-0001-5832-6810

Geliş Tarihi/Received: 21.06.2021
Kabul Tarihi/Accepted: 29.07.2021

Giriş

Instagram, kullanıcıların fotoğraf çekmesine ve bunları çeşitli dijital filtrelerle düzenlemesine olanak tanıyan fotoğraf paylaşımına yönelik bir sosyal medya uygulamasıdır. Instagram başlangıçta bir iOS uygulaması olarak piyasaya sürülmüş ancak günümüzde çevrimiçi olduğu kadar diğer mobil sistemler için de kullanılabilir hale getirilmiştir (1). Geçtiğimiz son on yılda Instagram gibi sosyal medya uygulamalarının kullanımı hızla gelişmiştir. Dünya çapında yaklaşık 1,2 milyar aktif Instagram kullanıcısı bulunmaktadır (2). Yüz yirmi milyondan fazla aktif Instagram kullanıcısı olan Amerika Birleşik Devletleri uygulamanın lideri konumunda yer almaktadır (2). Instagram en hızlı büyüyen sosyal medya uygulamalarından birini temsil etmektedir ve Omnicore'nin (3) raporuna göre Instagram'ın günlük beş yüz milyondan fazla aktif kullanıcısı vardır. Alhabash ve Ma (4) Instagram'ın en çok genç yetişkinler arasında popüler olduğunu ve Instagram kullanıcılarının %59'undan fazlasının 18 ile 29 yaşları arasında olduğunu ortaya koymuşlardır.

Genel olarak Instagram, kullanıcıların oluşturdukları içerikleri Facebook, Twitter, Flickr ve Tumblr gibi çeşitli sosyal medya uygulamalarında kolayca paylaşabildikleri için güçlü bir sosyal entegrasyondan yararlanmaktadır. Instagram, yüksek düzeyde kullanıcı katılımı ile dünya çapında en popüler sosyal mobil uygulamalardan biridir. Snapchat ve TikTok'un hemen ardından gelen Instagram, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki gençlerin en popüler sosyal medya uygulamalarından biridir. Instagram, çoğunlukla ünlülerin hayatlarını bireysel Instagram hesaplarından takip etmekle ilgilenen 35 yaşın altındaki genç kullanıcılar tarafından tercih edilmektedir (2).

Ülkemiz açısından bakıldığında ise Ocak 2021 itibarıyla Türkiye'de 60 milyon sosyal medya kullanıcısı olduğu, sosyal medya kullanıcı sayısının 2020 ile 2021 arasında 6 milyon (+%11) arttığı ve Ocak 2021 itibarıyla ülkemizdeki sosyal medya kullanıcı sayısının toplam nüfusun %70,8'ine eşdeğer olduğu rapor edilmiştir (5). En çok kullanılan sosyal medya uygulamaları YouTube (%94,5), Instagram (%98,5), WhatsApp (%87,5), Facebook (%79,0), Twitter (%72,5), Facebook Messenger (%54,2) olarak tespit edilmiştir. Ülkemizde aktif 47 milyon Instagram kullanıcısı bulunmaktadır (6). Mayıs 2021 itibarıyla ülkemizdeki Instagram kullanıcı sayısı 47 milyon 320 bindir ve bu tüm nüfusun %55,9'unu oluşturmaktadır. Instagram kullanıcılarının çoğunluğu erkeklerden oluşmaktadır (%57) ve en fazla kullanıcının 25 ile 34 yaş aralığında olduğu rapor edilmiştir (7). Sosyal medya uygulamalarına bağımlılık tanısı anlamında bir teşhis olarak kabul edilmese de (8), Kuss ve Griffiths'e göre (9) bu popülerlik, bazı Instagram kullanıcıları için bağımlı olma riski taşıyabilmektedir. Bireyin günlük görev ve sorumluluklarını etkileyebilme ihtimalinin bulunması ve olumsuz sonuçlar doğurabilmesi nedeniyle genel olarak sosyal medya uygulamalarının kullanımı psikolojik bir bağımlılık olarak tanımlanabilmektedir (10).

Sosyal medya uygulamalarının bağımlılık yapıcı kullanımıyla ilgili endişeler, bu tür bağımlılığın nedenlerini ve sonuçlarını incelemek için çok sayıda çalışma yapılmasına neden olmuştur. Yapılan araştırmaların çoğunluğu Facebook'un bağımlılık yapıcı kullanımı (11-13) ile Twitter'ın bağımlılık yapıcı kullanımı (13) hakkında olup Instagram bağımlılığı hakkında çok az şey bilinmektedir (14). Her bir sosyal medya uygulaması belirli bir yapıya, benzersiz özelliklere, kullanımının altında yatan farklı doyumlara ve güdülere sahiptir (4). Bu nedenle Instagram bağımlılığını ve bu uygulamanın bağımlılık yapıcı kullanımı ile ilgili olabilecek faktörlerin araştırılması gerekmektedir.

Yapılan araştırmalarda sosyal medya uygulamalarının olumsuz sonuçlarına ilişkin olarak; öğrencilerin akademik performansını olumsuz etkileme, olumsuz yaşam doyumu, utangaçlık ve yalnızlık ana başlıklarına değinilmiştir (15-17). Bu araştırmalar sosyal medya uygulamaları olarak bağımlılığının öngörücüleri ve olası olumsuz sonuçları hakkında fikir vermelerine rağmen sosyal medya uygulamalarının kullanımı ve doyumu ile sosyal medya uygulamaları bağımlılığı arasında olumlu ilişkiler olduğunu gösteren farklı araştırmalar da bulunmaktadır (18). Ayrıca Park ve Lee (19) araştırmalarında sosyal medya uygulamaları kullanım amaçları ve sağlanan doyumun gençler arasında sosyal medya uygulamaları bağımlılığına yol açtığını ileri sürmektedir. Sosyal medya uygulamalarının kullanımının bireyin doyum sağlamasına sebep olması, bağımlılığın açıklanmasında önem arz etmektedir (20). Yani sosyal medya, bireylerin özel ihtiyaçlarını güçlü bir şekilde tatmin edebildiğinden, bağımlılıkla sonuçlanma olasılığı daha yüksektir (20).

Araştırmalar sosyal medya bağımlılığının sosyal ve psikolojik ihtiyaçlardan etkilenebileceğini göstermektedir (21-22). Araştırmalarda sosyal medya uygulamalarının bağımlılığına sebep olabilecek sosyal ve psikolojik ihtiyaçlar bağlamında; iletişim, eğlence, zaman geçirme, arkadaş bulma, ilişkileri sürdürme, kendini gösterme ve oyalanma güdülerini belirlemişlerdir (23-25). Kircaburun ve Griffiths'in (14) gençlerin Instagram bağımlılığı hakkında yaptıkları araştırmada sosyal ve psikolojik ihtiyaçlar bağlamında Instagram'ın son gönderileri takip edebilme, başkalarının canlı yayınlarını izleyebilme, bu gönderilere ve canlı yayınlara yorum yapabilme veya beğenme dürtüsü ile bireyin tanınmasını, bilgilenmesini, sosyal ve eğlence ihtiyaçlarını karşıladığını tespit etmişlerdir. Literatür sorunlu Instagram kullanımının erkek ve kız ergenler üzerinde farklı olumsuz psikolojik etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (26). Literatüre göre özellikle erkek ergenlerde sorunlu Instagram kullanımı yalnızlık, depresyon, genel kaygı ve sosyal kaygı ile doğrudan ilişkilidir (26). Kircaburun'un (27) araştırması da erkek üniversite öğrencilerinin bağımlılık düzeylerinin kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir.

Bireylerin psikolojik ihtiyaçları sonsuz ve sınırsız olabilmektedir. Çünkü bireylerin ihtiyaçları karşılandıkça farklı ihtiyaçları ortaya

çıkabilmektedir. Bu nedenle de ortaya çıkan ihtiyaçlar süreklilik gerektirmektedir. Bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması fizyolojik ihtiyaçlarına bağlıdır (28). Sevme, sevilme, takdir edilme, onaylanma, desteklenme psikolojik ihtiyaçlar arasında bulunmaktadır ve bireyin psikolojik olarak sağlıklı ve uyumlu olabilmesi açısından önemli kazanımlardır (29). Psikolojik ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanması psikolojik iyi oluşu sağlamaktadır. Psikolojik iyi oluş; öncelikle bireyin yaşam amacına, kişisel gelişimine ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma yeteneğine odaklanmaktadır (30). Huppert'in (31) tanımına göre psikolojik iyi oluş; etkili işlev görme ve kendini iyi hissetmenin birleşimidir ve aynı zamanda bireyin kendini mutlu hissetmek için kavramlar oluşturmasını da gerektirmektedir. Psikolojik iyi oluş ile sorunlu internet kullanımı arasındaki negatif ilişki yapılan araştırmalarla gösterilmiştir. Araştırmalar düşük düzeyde psikolojik iyi oluşun bireyi internet bağımlılığı açısından yüksek risk altında bulunmasına neden olduğu ileri sürmüştür (32). Araştırmalar, yaşam hedefleri ve sorunlarla başa çıkma kapasitesi ile yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşun, bir bireyin internete bağımlı hale gelmesini engelleyebileceğini göstermiştir (32). Psikolojik ihtiyaçlarını yeterli düzeyde karşılayabilen ve psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal medya uygulamalarına bağımlı olma ve kısa süreli güdülerinin karşılanmasından kaçınma iradesine sahip olmaları beklenmektedir. Örneğin, psikolojik ihtiyaçlarını yeterli düzeyde karşılayabilen bir birey, bu ihtiyaçlarını karşılamak için kısa vadeli bir alternatif olarak Instagram'ı kullanmak yerine tanınma ihtiyaçlarını karşılamak, yani saygı ve destek kazanmak için yaşamsal hedeflerine odaklanabilir (30).

Aslında psikolojik iyi oluşu doğrudan etkileyen psikolojik ihtiyaçların belirlenmesinin oldukça zor olduğu düşünülmektedir. Çünkü her bireyin gereksinimi farklı olabilmektedir. Özellikle ergenlerin gelişim süreci göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik ihtiyaçlarının da çeşitlilik gösterebileceği düşünülmektedir. Ergenler özerk davranma gereksinimi duyabilir, kararlarını kendileri vermek isteyebilir ve baskıya karşı koymak isteyebilirler. Literatür incelemesi de gençlerin sosyal medya uygulamalarını kullandıklarını göstermektedir. İncelenen araştırmalar, ergenlerin Instagram bağımlılıkları ve temel psikolojik ihtiyaçları arasında ilişki olabileceğini düşündürmüştür. Çünkü Instagram ergenlerin tanınma, bilgilenme, sosyal ve eğlence ihtiyaçlarını karşılamaktadır (14). Bunlar hem sosyal hem de psikolojik ihtiyaçlar kapsamında değerlendirilebilir. Bu nedenle araştırmada, ergenlerin Instagram bağımlılıkları ve temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırmanın hipotezi "Ergenlerin Instagram bağımlılıkları ve temel psikolojik ihtiyaçları arasında ilişki vardır" şeklinde oluşturulmuştur. Araştırmanın alt amaçları kapsamında ergenlerin Instagram bağımlılık düzeyleri ve ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin belirlenmesiyle, ergenlerin Instagram bağımlılık düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasında ilişki olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır.

Yöntem

Ergenlerin Instagram bağımlılık düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada nicel araştırma yönteminden yararlanılmış ve araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modelinde iki ya da daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığı incelendiği için bu yöntemde değişkenler arasında bir bağıntı olup olmadığı belirlenebilmektedir (33).

Örneklem

Araştırmanın evrenini; Ankara İli Etimesgut İlçesinde bulunan ve İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ortaokullara devam eden 12-15 yaş arası çocuklar oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme küme örnekleme yönteminden yararlanılarak belirlenmiştir. Küme örnekleme yönteminde evren çoğu zaman aynı amaçlı kümelerden oluşmakta ve bütün kümelerin seçilme şansı bulunmaktadır (33). Küme örnekleme yönteminde evren, küme olarak adlandırılan gruplara ayrılmakta olup her küme de bir örneklem birimi olarak tanımlanmaktadır. Araştırmanın çalışma grubuna ulaşılabilmesi üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Öncelikle çalışmanın yapılacağı ilçe belirlenmiş, daha sonra seçilen ilçedeki ortaokullar belirlenmiş ve son olarak da bu ortaokullarda öğrenim gören öğrenciler belirlenmiştir. Bu nedenle küme örnekleme yönteminden esas örnekleme birimi kullanılmıştır. Müdürlükten alınan bilgiye göre ilçede 89 ilköğretim/ortaöğretim bulunmaktadır. İlçede bulunan 89 okuldan 12-15 yaş grubunun ortaöğretime devam ettiği okul sayısı 28'dir. Sayı bilindiği için etki büyüklüğünde; r istatistiği etki büyüklüğü 0,3; alfa 0,05; gücü minimum 0,95 düzeyinde alınmıştır. Güç analizi 0,95 düzeyinde 111 kişi ile çalışılmasının yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Küme örnekleme sonucunda belirlenen okullardan araştırmaya 12-15 yaş arasında bulunan 198 ergen gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma grubuna ait bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur:

Çalışmaya katılan ergenlerin %90,9'u kızlardan, %9,1'i erkeklerden oluşmaktadır. Hem kızların hem de erkeklerin çoğunluğu 14 yaşındadır (%66,7). Çalışmaya katılan kızların da (%66,7) erkeklerin de (%88,9) çoğunluğu 7. sınıfa devam etmektedir. Kullanılan teknolojik araçlar değerlendirildiğinde çalışmaya katılanların tamamının cep telefonu kullandığı görülmektedir. Cep telefonunun yanı sıra bilgisayar ve tablet de ergenler tarafından kullanılmaktadır. Kullanılan sosyal medya uygulamaları değerlendirildiğinde ergenlerin tamamının Whatsapp ve Instagram kullandıkları, bu uygulamalara ek olarak da Twitter, Snapchat, Tiktok, YouTube ve Spotify uygulamalarını kullandıkları görülmektedir. 2019 yılından beri pandemi önlemleri kapsamında okulların kapalı olması nedeniyle bu yaş grubu uzaktan eğitime devam etmektedir. Uzaktan eğitim de ekran karşısından olduğu için katılımcılara ders dışı ekran

kullanım sürelerinin ne kadar olduğu sorulmuştur. Elde edilen bulgu kızların çoğunlukla 3-4 saat (%47,8), erkeklerin de çoğunlukla 7-8 saat (%44,5) ekran karşısında ders dışı vakit geçirdiklerini göstermektedir.

İşlem

Çalışma için Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 21/401 kayıt numarası ile etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma öncesinde ergenlerden

Tablo 1. Çalışma grubunda bulunan ergenlere ilişkin bilgiler

	Kız		Erkek	
	n	%	n	%
Cinsiyet	180	90,9	18	9,1
Yaş	n	%	n	%
12	24	13,3	0	0
13	26	14,4	4	22,2
14	120	66,7	12	66,7
15	10	5,6	2	11,1
Toplam	180	100,0	18	100,0
Sınıf düzeyi	n	%	n	%
5. sınıf	10	5,5	0	0,0
6. sınıf	16	8,9	2	11,1
7. sınıf	120	66,7	16	88,9
8. sınıf	34	18,9	0	0,0
Toplam	180	100,0	18	100,0
Kullanılan teknolojik araçlar	n	%	n	%
Cep telefonu	16	8,9	2	11,1
Cep telefonu ve bilgisayar	130	72,2	14	77,8
Cep telefonu ve tablet	8	4,4	0	0,0
Cep telefonu, bilgisayar ve tablet	26	14,4	2	11,1
Toplam	180	100,0	18	100,0
Kullanılan sosyal medya uygulamaları	n	%	n	%
Whatsapp	16	8,9	2	11,1
Twitter	4	2,2	0	0
Instagram	2	1,1	0	0
Whatsapp, Instagram, Twitter	86	47,8	2	11,1
Whatsapp, Instagram	54	30,0	6	33,3
Whatsapp, Instagram, Snapchat	2	1,1	0	0
Whatsapp, Instagram, Tiktok	2	1,1	0	0
Whatsapp, Instagram, YouTube	2	1,1	0	0
Whatsapp, Instagram, YouTube, Spotify	12	6,7	8	44,5
Toplam	180	100,0	18	100,0
Ders dışı ekran kullanım süreleri	n	%	n	%
1-2 saat arası	24	13,3	6	33,3
3-4 saat arası	86	47,8	4	22,2
5-6 saat arası	46	25,6	0	0,0
7-8 saat arası	20	11,1	8	44,5
9 saat ve üstü	4	2,2	0	0,0
Toplam	180	100,0	18	100,0

araştırma katılmaya gönüllü olduklarına dair, ebeveynlerinden de çocuklarının araştırmaya katılmalarına izin verdiklerine dair onam alınmıştır.

Verilen toplanması için öncelikle okullara gidilerek müdürleri ile görüşülmüştür. Araştırmanın içeriği, amacı ve uygulanışı hakkında müdürler bilgilendirildikten sonra, sınıf öğretmenleri ile irtibat kurularak çevrimiçi olarak hazırlanmış ölçek formunun linkinin öğretmen ve sınıf gruplarından paylaşılması talep edilmiştir. Bir hafta sonra gruplardan tekrar hatırlatma mesajı iletilerek çalışmaya katılım artırılmaya çalışılmıştır. Hem ebeveynlerden hem de çocuklardan çalışmaya katılımda gönüllü olduklarına dair onam alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verileri kişisel bilgi formu, Instagram Bağımlılık Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Çalışmaya katılacak ergenlerin cinsiyetleri, yaşları, devam ettikleri sınıf, kullandıkları teknolojik araçlar, kullandıkları sosyal medya uygulamaları ve ders dışı ekran kullanım süreleri ile ilgili sorular formda bulunmaktadır. Çalışma grubunda bulunan ergenlerin demografik bilgilerinin tespit edilebilmesi amacıyla hazırlanmıştır.

Instagram Bağımlılığı Ölçeği

Ergenlerin Instagram bağımlısı olup olmadıkları ve bağımlılık düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla kullanılmıştır. Kavaklı ve İnan (34) tarafından geliştirilen ölçekte tek faktör altında toplam 21 madde bulunmaktadır. Tüm maddelerin toplamının, toplam puan elde edilmesini sağlamasının yanı sıra ölçeğin kontrol yoksunluğu, gerçeklerden kaçış, ilişki kesme, obsesyon, sağlık ve kişilerarası problemler alt boyutları bulunmaktadır. Düşük, orta ve yüksek olarak değerlendirilen ölçekten alınan puanların yüksek olması, Instagram bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. “Asla” dan “Her zamana” doğru kodlanan ölçek beşli likert tipine sahiptir ve ters kodlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçek 1,00-1,80 düşük, 1,81-2,60 orta altı, 2,61-3,40 orta, 3,41-4,20 orta üstü, 4,21-5,00 yüksek şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin cronbach alfa değeri ,77 olarak bulunmuştur. İnternet temelli bağımlılıkların günümüz dünyasıyla yakından ilgili olması nedeniyle bu bağımlılıkları arttırabilecek faktörlerin belirlenmesi çok önemlidir. Bu bağlamda Instagram Bağımlılığı Ölçeği ergenlerde Instagram bağımlılığına neden olan faktörleri belirlemeye yönelik çalışmalarda kullanılabilir bir ölçektir.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenebilmesi amacıyla kullanılmıştır. Kesici ve arkadaşları (35) tarafından

geliştirilen ölçekte tek faktör altında toplam 26 madde bulunmaktadır. Tüm maddelerin toplamının, toplam puan elde edilmesini sağlamasının yanı sıra ölçeğin özerklik ihtiyacı, yeterli ihtiyacı ve ilişki ihtiyacı alt boyutları bulunmaktadır. “Hiç katılmıyorum”dan “Tamamen katılıyorum”a şeklinde kodlanan ölçek beşli likert tipine sahiptir. Ölçek 1,00-1,80 düşük, 1,81-2,60 orta altı, 2,61-3,40 orta, 3,41-4,20 orta üstü, 4,21-5,00 yüksek şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin cronbach alfa değeri ,76 olarak bulunmuştur. Ölçek, temel psikolojik ihtiyaçları belirlemede kullanılmaktadır. Düşük, orta ve yüksek olarak değerlendirilen ölçekten alınan puanların yüksek olması, ihtiyaç düzeyinin yüksek olduğunu ve bireyin o ihtiyaca duyduğu arzusunun derecesini göstermektedir.

Veri Analizi

Ergenlerden toplanan formlar SPSS 22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ergenlerin ölçeklerden aldıkları sonuçlar puan ortalamalarının değerlendirilmesiyle belirlenmiştir. Ölçekler arasında ilişki olup olmadığını belirleyebilmek için öncelikle normallik testi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle analizde Spearman’s korelasyon analizi testi yapılmıştır. Ölçeklerin yaş, sınıf düzeyi ve ekran kullanım süreleri değişkenlerine göre analizleri için de ANOVA testleri yapılmıştır. Test sonucunda farklılık belirlenen gruplarda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için Tukey Post Hoc testleri yapılmıştır.

Bulgular

Çalışma kapsamında elde edilen bulgular araştırma soruları kapsamında açıklanmaya çalışılmıştır. Yapılan analizlerde cinsiyet değişkeni olarak belirlenmediği için sonuçlar üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Ergenlerin Instagram bağımlılık düzeylerine ilişkin bulgular Tablo 2’de yer almaktadır.

Yapılan analiz sonuçları çalışmaya katılan ergenlerin genel olarak Instagram bağımlılık düzeylerinin orta altı düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin toplam puan ortalaması değerlendirildiğinde ($M=1,91$) ergenlerin katılımının “ara sıra/nadiren” seçeneğine denk düştüğü ve Instagram bağımlılık düzeylerinin orta altı düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin değerlendirme yapıldığında da kontrol yoksunluğu ($M=1,67$), sağlık ve kişilerarası problemler ($M=1,62$) alt boyutlarının “asla” seçeneğine denk düştüğü ve bu alt boyutlar bağlamında ergenlerin bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Gerçeklerden kaçış ($M=2,39$), ilişki kesme ($M=1,95$) ve obsesyon ($M=1,81$) alt boyutlarının da “ara sıra/nadiren” seçeneğine denk düştüğü ve bağımlılık düzeylerinin orta altı düzeyde olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan ergenlerin neredeyse tamamının Instagram uygulaması kullanmasına rağmen bağımlılık düzeylerinin orta altı düzey

olarak tespit edilmesi, farkındalıklarının yüksek olduğunu gösteren olumlu bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin bulgular Tablo 3'te yer almaktadır.

Yapılan analiz çalışmaya katılan ergenlerin genel olarak temel psikolojik ihtiyaçları düzeyinin orta üstü düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin toplam puan ortalaması değerlendirildiğinde ($\bar{X}=3,77$) ergenlerin yanıtlarının "katılıyorum" seçeneğine denk düştüğü ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin orta üstü düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin değerlendirme yapıldığında da benzer şekilde özerklik ihtiyacı ($\bar{X}=3,98$), yeterli ihtiyacı ($\bar{X}=3,44$) ve ilişki ihtiyacı alt boyutlarının "katılıyorum" seçeneğine denk düştüğü ve ihtiyaç düzeylerinin orta üstü düzeyde olduğu görülmektedir. Ergenlerin içinde bulundukları gelişimsel süreçleri nedeniyle sosyalleşmeye ve sosyal ortamlarda bulunmaya gereksinimleri vardır. Yaşanılan pandemi sürecinin kısıtlayıcı etkileri nedeniyle ergenlerin bağımsızlaşma, kendini yeterli hissetme ve akranlarıyla sosyal ilişki içinde olma gereksinimlerinin yeterince karşılanmadığı ve bu durumun da elde edilen sonuç üzerinde etkileri olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerin Instagram bağımlılık düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasında ilişki, Spearman's korelasyon analizi yapılarak değerlendirilmiş olup sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda ergenlerin Instagram Bağımlılığı Ölçeği sonuçları ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği sonuçları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bulguya göre ergenlerin psikolojik ihtiyaç düzeyleri arttıkça Instagram bağımlılık düzeyleri artmaktadır. Elde edilen sonuç; çalışmaya katılan ergenlerin Instagram uygulamasını bağımlılık yapıcı düzeyde kullanmalarına karşın bu uygulamayı temel psikolojik gereksinimlerini karşılamak amacıyla kullanma eğiliminde oldukları şeklinde yorumlanabilir. Ergenlerin sosyal ortamlarda akranları ve diğer yetişkinlerle bir arada bulunarak karşılamaları gereken bağımsızlaşma, kendini yeterli hissetme ve sosyal ilişki içinde olma gereksinimlerini Instagram uygulaması aracılığıyla gidermeye çalıştıkları söylenebilir.

Ergenlerin ölçek sonuçlarının yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için yapılan ANOVA sonucu Tablo 5'te sunulmuştur.

Tabloda ergenlerin ölçeklerden aldıkları sonuçların yaşa göre farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda Instagram Bağımlılığı Ölçeği toplam puan sonuçlarına bakıldığında ergenlerin bağımlılık düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p=.011$). Ölçeğin alt boyutları kapsamında yapılan değerlendirmede de sağlık ve kişilerarası problemler alt boyutunda yaşa göre anlamlı farklılık

Tablo 2. Ergenlerin Instagram bağımlılık ölçek puan ortalamalarına ilişkin bulgular

	Kontrol yoksunluğu	Gerçeklerden kaçış	İlişki kesme	Obsesyon	Sağlık ve kişilerarası problemler	Toplam
N	198	198	198	198	198	198
$\bar{X}$	1,67	2,39	1,95	1,81	1,62	1,91
SS	,856	1,14	1,00	,757	,856	,781
Minimum	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Maksimum	3,75	5,00	5,00	3,50	4,33	4,19

Tablo 3. Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları ölçek puan ortalamalarına ilişkin bulgular

	Özerklik ihtiyacı	Yeterlik ihtiyacı	İlişki ihtiyacı	Toplam
N	198	198	198	198
$\bar{X}$	3,98	3,44	3,91	3,77
SS	,563	,613	,612	,506
Minimum	2,00	1,33	1,88	2,15
Maksimum	5,00	4,67	5,00	4,73

Tablo 4. Ergenlerin Instagram bağımlılık düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki korelasyon matrisi

		1	2
Spearman's Korelasyon Analizi	Instagram Bağımlılığı Ölçeği	-	
	Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	,172**	-
**p<.001			

gösterdiği belirlenmiştir ($p=,003$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için Tukey Post Hoc testi yapılmıştır. Hem ölçeğin genel toplamında hem de sağlık ve kişilerarası problemler alt boyutunda 12 ile 15 yaş arasında, 12 yaşın lehine; 14 ile 15 yaş arasında 14 yaşın lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği toplam puan sonuçlarına bakıldığı zaman ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin yaşa göre farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p=,043$). Ölçeğin alt boyutların kapsamında yapılan analiz sonucunda da farklılık bulunamamıştır.

Ergenlerin ölçek sonuçlarının sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için yapılan ANOVA sonucu Tablo 6'da sunulmuştur.

Tabloda ergenlerin ölçeklerden aldıkları sonuçların sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda Instagram Bağımlılığı Ölçeği toplam puan sonuçlarına bakıldığında ergenlerin bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p=,040$). Ölçeğin alt boyutları kapsamında yapılan değerlendirmede ilişki kesme ve obsesyon alt boyutlarda sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p=,000$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için Tukey Post Hoc testi yapılmıştır. İlişki kesme alt boyutunda 5. sınıf ile 6. sınıf arasında, 5. sınıf lehine anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir. Obsesyon alt boyutunda 5. sınıf ile 7. sınıf arasında, 5. sınıf lehine anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği toplam puan sonuçlarına bakıldığı zaman ergenlerin bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p=,011$). Ölçeğin alt boyutları kapsamında yapılan değerlendirmede de özerklik ($p=,005$) ve yeterlik ihtiyacı ($p=,000$) alt boyutlarında sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için Tukey Post Hoc testi yapılmıştır. Özerklik ihtiyacı alt boyutunda 7. sınıf ile tüm sınıflar arasında, 7. sınıf lehine anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir. Yeterlik ihtiyacı alt boyutunda 7. sınıf ile tüm sınıflar arasında, 7. sınıf lehine anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin ölçek sonuçlarının ekran kullanım süresine göre farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için yapılan ANOVA sonucu Tablo 7'de sunulmuştur.

Tabloda ergenlerin ölçeklerden aldıkları sonuçların ekran kullanım süresine göre farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda Instagram Bağımlılığı Ölçeği toplam puan sonuçlarına bakıldığında ergenlerin bağımlılık düzeylerinin ekran kullanım süresine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p=,000$). Ölçeğin alt boyutları kapsamında

yapılan değerlendirmede tüm alt boyutlarda ekran kullanım süresine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p=,000$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için Tukey Post Hoc testi yapılmıştır. Kontrol yoksunluğu alt boyutunda 5-6 saat ile 1-2 saat ve 3-4 saat arasında; 5-6 saatin lehine anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir. Gerçeklerden kaçış alt boyutunda 1-2 saat ile 5-6, 7-8 ve 9+ saat arasında; 1-2 saatin aleyhine anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir. İlişki kesme alt boyutunda 1-2 saat ile 5-6, 7-8 ve 9+ saat arasında, 1-2 saatin aleyhine anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir. Obsesyon alt boyutunda 9+ saat ile tüm saatler arasında, 9+ saat lehine anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir. Sağlık ve kişilerarası problemler alt boyutunda 1-2 saat ile 5-6 ve 7-8 saat arasında, 1-2 saatin aleyhine anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir. Toplam sonuca bakıldığı zaman 1-2 saat ile 5-6, 7-8 ve 9+ saat arasında, 1-2 saatin aleyhine anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği toplam puan sonuçlarına bakıldığı zaman ergenlerin bağımlılık düzeylerinin ekran kullanım süresine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p=,134$). Ölçeğin alt boyutları kapsamında yapılan değerlendirmede de tüm alt boyutlarında ekran kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tartışma

Bilgi ve iletişim teknolojileri ve sosyal medya içerikli internet hizmetleri ergenlerin günlük yaşamları üzerinde farklı şekillerde etkiye bulunabilmektedir (35). Bu etki hem bireysel güçlendirme hem de refah düzeyi üzerine doğrudan etkileri açısından ifade edilebilmektedir (36). Literatür, internete bağlı olarak fazla zaman geçiren ergenlerin sorunlu ve bağımlılık yapıcı davranışlar dahil olmak üzere olumsuz sonuçlar yaşayabileceklerini ortaya koymaktadır (37-38). Araştırma sonuçları çalışmaya katılan ergenlerin ekran karşısında geçirdikleri sürenin dikkate değer bir süre olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgu ergenlerin ders dışı ekran kullanım sürelerinin toplamda %45,6 oranı ile 3-4 saat olduğunu ve bunu da %23,2 oranı ile 5-6 saatin takip ettiğini göstermektedir. Cinsiyet bağlamında değerlendirildiğinde ise kızların %47,8 oranında 3-4 saat, erkeklerin de %44,5 oranında 7-8 saat ders dışı ekran kullanım süreleri olduğu belirlenmiştir. Millî Eğitim Bakanlığı'nın (39) uzaktan eğitim sürecinin detayları kapsamında yaptığı kamuoyu duyurusuna göre ortaokula devam eden öğrencilerin bir ders 30 dakika olmak üzere 6'şar ders saati bulunmaktadır. Yani çalışma grubunun günlük 180 dakika (3 saat) çevrimiçi dersi bulunmaktadır. Böylelikle kızların en az 6 saatini erkeklerin de en az 10 saatini ekran karşısında geçirdikleri söylenebilir. Pandemi sürecinde ergenlerin ekran kullanımı ile ilgili yapılan araştırma sonuçlarında da benzer bir artışın olduğu vurgulanmıştır. Umaç ve Aydın (40) araştırmalarında ergenlerin günlük ortalama ekran sürelerinin 5-7 saat arasında değiştiğini, Pietrobelli ve ark. (41) 7-9 saat arasında değiştiğini, Xiang ve ark.'nın (42) ise normal kullanım sürelerine 2 saatin

Tablo 5. Ölçeklerin yaş değişkenine göre analiz sonuçlarına ilişkin bulgular

Ölçekler	Yaş	N	X	SS	F	P	Anlamlı fark
Instagram Bağımlılığı Ölçeği							
Kontrol yoksunluğu	12	24	1,85	1,00	3,20	,024	
	13	30	1,43	,512			
	14	132	1,74	,898			
	15	12	1,12	,291			
	Toplam	198	1,67	,856			
Gerçeklerden kaçış	12	24	2,68	1,445	2,11	,100	
	13	30	2,30	,947			
	14	132	2,43	1,12			
	15	12	1,70	,934			
	Toplam	198	2,39	1,14			
İlişki kesme	12	24	2,20	1,21	3,86	,020	
	13	30	1,58	,636			
	14	132	2,04	1,03			
	15	12	1,33	,502			
	Toplam	198	1,95	1,00			
Obsesyon	12	24	1,83	,829	,698	,554	
	13	30	1,71	,814			
	14	132	1,85	,744			
	15	12	1,58	,615			
	Toplam	198	1,81	,757			
Sağlık ve kişilerarası problemler	12	24	1,94	1,05	4,71	,003	(12 ile 15 yaş arasında; 14 ile 15 yaş arasında)
	13	30	1,35	,560			
	14	132	1,68	,873			
	15	12	1,00	,000			
	Toplam	198	1,62	,856			
Toplam	12	24	2,12	,980	3,82	,001	(12 ile 15 yaş arasında; 14 ile 15 yaş arasında)
	13	30	1,68	,546			
	14	132	1,97	,785			
	15	12	1,36	,422			
	Toplam	198	1,91	,781			
Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği							
Özerklik ihtiyacı	12	24	3,80	,605	1,28	,282	
	13	30	3,92	,465			
	14	132	4,03	,530			
	15	12	3,95	,946			
	Toplam	198	3,98	,563			
Yeterlik ihtiyacı	12	24	3,50	,461	2,41	,068	
	13	30	3,18	,573			
	14	132	3,50	,593			
	15	12	3,33	,994			
	Toplam	198	3,44	,613			
İlişki ihtiyacı	12	24	3,71	,691	2,90	,036	
	13	30	3,76	,442			
	14	132	4,00	,585			
	15	12	3,70	,912			
	Toplam	198	3,91	,612			
Toplam	12	24	3,65	,519	2,77	,043	
	13	30	3,61	,463			
	14	132	3,84	,477			
	15	12	3,61	,740			
	Toplam	198	3,77	,506			

Tablo 6. Ölçeklerin sınıf düzeyi değişkenine göre alt boyut analiz sonuçlarına ilişkin bulgular

Ölçekler	Sınıf	N	X	SS	F	P	Anlamlı fark
Instagram Bağımlılığı Ölçeği							
Kontrol yoksunluğu	5	10	1,72	1,00	1,64	,181	
	6	18	1,25	,512			
	7	136	1,70	,898			
	8	34	1,70	,291			
	Toplam	198	1,67	,856			
Gerçeklerden kaçış	5	10	2,49	1,44	1,13	,338	
	6	18	2,05	,947			
	7	136	2,15	1,12			
	8	34	2,27	,934			
	Toplam	198	2,39	1,14			
İlişki kesme	5	10	2,08	1,21	3,58	,005	(5. sınıf ile 6. sınıf arasında)
	6	18	1,42	,63			
	7	136	1,46	1,03			
	8	34	1,82	,502			
	Toplam	198	1,95	1,00			
Obsesyon	5	10	1,91	,829	3,93	,009	(5. sınıf ile 7. sınıf arasında)
	6	18	1,80	,814			
	7	136	1,20	,744			
	8	34	1,61	,615			
	Toplam	198	1,81	,757			
Sağlık ve kişilerarası problemler	5	10	1,72	1,05	2,25	,084	
	6	18	1,22	,560			
	7	136	1,46	,873			
	8	34	1,50	,000			
	Toplam	198	1,62	,856			
Toplam	5	10	2,00	,980	2,81	,040	
	6	18	1,55	,546			
	7	136	1,59	,785			
	8	34	1,80	,422			
	Toplam	198	1,91	,781			
Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği							
Özerklik ihtiyacı	5	10	3,99	,519	4,41	,005	(7. sınıf ile tüm sınıflar arasında)
	6	18	4,20	,686			
	7	136	3,42	,813			
	8	34	3,99	,498			
	Toplam	198	3,98	,563			
Yeterlik ihtiyacı	5	10	3,47	,539	8,65	,000	(7. sınıf ile tüm sınıflar arasında)
	6	18	3,66	,610			
	7	136	2,56	,953			
	8	34	3,47	,589			
	Toplam	198	3,44	,613			
İlişki ihtiyacı	5	10	3,93	,562	1,39	,245	
	6	18	4,05	,696			
	7	136	3,57	1,07			
	8	34	3,88	,577			
	Toplam	198	3,91	,612			
Toplam	5	10	3,79	,472	3,78	,011	(7. sınıf ile 5. ve 6. sınıflar arasında)
	6	18	3,94	,569			
	7	136	3,30	,716			
	8	34	3,73	,474			
	Toplam	198	3,77	,506			

Tablo 7. Ölçeklerin ekran kullanım süresi değişkenine göre alt boyut analiz sonuçlarına ilişkin bulgular

Ölçekler	Ekran kullanım süresi	N	X	SS	F	P	Anlamlı fark
Instagram Bağımlılığı Ölçeği							
Kontrol yoksunluğu	1-2 saat	30	1,36	,571	8,08	,000	(5-6 saat ile 1-2 saat ve 3-4 saat arasında)
	3-4 saat	90	1,47	,676			
	5-6 saat	46	2,22	1,02			
	7-8 saat	28	1,75	,962			
	9 saat +	4	1,50	,577			
	Toplam	198	1,67	,856			
Gerçeklerden kaçış	1-2 saat	30	1,90	,855	7,22	,000	(1-2 saat ile 5-6, 7-8 ve 9+ saat arasında)
	3-4 saat	90	2,15	1,14			
	5-6 saat	46	2,88	,906			
	7-8 saat	28	2,76	1,27			
	9 saat +	4	3,62	1,29			
	Toplam	198	2,39	1,14			
İlişki kesme	1-2 saat	30	1,37	,591	15,3	,000	(1-2 saat ile 5-6, 7-8 ve 9+ saat arasında)
	3-4 saat	90	1,62	,824			
	5-6 saat	46	2,50	,920			
	7-8 saat	28	2,59	1,24			
	9 saat +	4	2,75	,288			
	Toplam	198	1,95	1,00			
Obsesyon	1-2 saat	30	1,56	,605	14,2	,000	(9+ saat ile tüm saatler arasında)
	3-4 saat	90	1,60	,632			
	5-6 saat	46	2,23	,794			
	7-8 saat	28	1,85	,685			
	9 saat +	4	3,50	,000			
	Toplam	198	1,81	,757			
Sağlık ve kişilerarası problemler	1-2 saat	30	1,24	,546	16,5	,000	(1-2 saat ile 5-6 ve 7-8 saat arasında)
	3-4 saat	90	1,31	,629			
	5-6 saat	46	2,00	,750			
	7-8 saat	28	2,40	1,14			
	9 saat +	4	1,83	,962			
	Toplam	198	1,62	,856			
Toplam	1-2 saat	30	1,49	,522	15,5	,000	(1-2 saat ile 5-6, 7-8 ve 9+ saat arasında)
	3-4 saat	90	1,64	,675			
	5-6 saat	46	2,40	,762			
	7-8 saat	28	2,29	,778			
	9 saat +	4	2,69	,082			
	Toplam	198	1,91	,781			
Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği							
Özerklik ihtiyacı	1-2 saat	30	4,04	,449	1,14	,337	
	3-4 saat	90	4,00	,621			
	5-6 saat	46	3,87	,518			
	7-8 saat	28	4,08	,570			
	9 saat +	4	3,64	,082			
	Toplam	198	3,98	,563			

Tablo 7. devamı

Ölçekler	Ekran kullanım süresi	N	X	SS	F	P	Anlamlı fark
Yeterlik ihtiyacı	1-2 saat	30	3,54	,650	1,86	,117	
	3-4 saat	90	3,38	,607			
	5-6 saat	46	3,46	,673			
	7-8 saat	28	3,59	,331			
	9 saat +	4	2,83	,962			
	Toplam	198	3,44	,613			
İlişki ihtiyacı	1-2 saat	30	3,99	,530	,902	,464	
	3-4 saat	90	3,94	,656			
	5-6 saat	46	3,77	,635			
	7-8 saat	28	4,00	,537			
	9 saat +	4	3,81	,216			
	Toplam	198	3,91	,612			
Toplam	1-2 saat	30	3,84	,468	1,78	,134	
	3-4 saat	90	3,75	,526			
	5-6 saat	46	3,67	,525			
	7-8 saat	28	3,93	,420			
	9 saat +	4	3,44	,377			
	Toplam	198	3,77	,506			

eklendiğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca Anderson ve ark. (43) araştırmalarında erkeklerin kızlardan daha fazla ekran karşısında olduklarını belirlemişlerdir. Bu sonuç da araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Ekran karşısında geçirilen sürenin ergenleri tamamıyla olumsuz etkileyeceği söylenemez. Sürelerin fazla olması müdahale edilmesi gereken bir durum olmakla birlikte ergenlerin ekran karşısında nasıl vakit geçirdiklerinin de belirlenmesi gerekmektedir. Ekran karşısında iken ders dışı neler yaptıklarının sorulmamış olması bu durum hakkında yorum yapılmasını sınırlandırmaktadır. Ancak yapılan bir diğer analiz sonucunda ergenlerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ekran kullanım süresine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ekran kullanım süresi arttıkça Instagram bağımlılık düzeyleri de artış göstermektedir. İnternete bağlı olarak fazla zaman geçiren ergenler bağımlılık yapıcı davranışlara sahip olmaktadır (37). Elde edilen bulgu, literatür ile uyumluluk göstermektedir. Ayrıca, ergenlerin fiziksel sağlıkları göz önünde bulundurulduğunda bu vaktin tamamını oturarak geçiriyor olmaları nedeniyle bu yaş grubunun fiziksel gelişimini olumsuz yönde etkileme ihtimalinin yüksek olduğu söylenebilir. Fiziksel büyüme sürecinde olmaları, fiziksel gelişimin en hızlı olduğu dönemlerden birinde bulunmaları ve bu kritik dönemde kasları, kemikleri ve bedeni gelişen ergenlerin hareket etme ihtiyacının bulunması ekran karşısında bu kadar fazla hareketsiz oturmaları sebebiyle fiziksel gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilir (44-45). Bir diğer riskli durum ise; ekran karşısında uzun süre vakit geçirme durumunun ergenler için alışkanlık haline gelmesi ve

bu ergenlerin hareketsizlik veya aşırı kilolu olma riskiyle karşı karşıya kalabilmesidir (46). Araştırma sonucunda elde edilen bulgu ve literatür kapsamında ergenlerin ev içinde de olsa hareket halinde olabilecekleri farklı alternatiflerin hayatlarında olması gerektiğini göstermektedir. Fiziksel aktivite önemli ve değiştirilebilir sağlıklı yaşam davranışlarını kapsamaktadır. On iki-18 yaş arasındaki ergenlerin günde 60 dakika, orta şiddetliden daha yüksek şiddetli aktivitelere doğru değişen aktivitelerle hareket halinde olmaları gerekmektedir (47). Yapılan analiz ergenlerin ekran kullanım süreleri ile Instagram bağımlılık düzeyleri arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Bu nedenle ergenlerin ekran sürelerinin dikkate alınması ve zamanlarını gelişimlerini olumlu yönde etkileyecek etkinliklerle geçirmeleri desteklenmelidir.

Çalışmada ergenlerin Instagram bağımlılık düzeylerinin orta altı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Kullanılan sosyal medya uygulamaları değerlendirildiğinde ergenlerin tamamının Whatsapp ve Instagram kullandıkları görülmektedir. Tüm katılımcıların kullandığı bir uygulama olmasına karşın bağımlı olmamaları, dijital medya okuryazarlığı bilincine sahip oldukları kapsamında değerlendirilebilir. Dijital medya okuryazarlığı, medya okuryazarlığının alt bileşenlerinden olup ortaokul eğitim müfredatında yer alan dersler arasında bulunmaktadır. Zorunlu dersler arasında olmadığı için çalışma grubunda bulunan ergenlerin medya okuryazarlığı dersini alıp almadıkları bilinmemektedir ancak elde edilen bulgu bu bağlamda

yorumlanabilir. Ayrıca Instagram uygulamasının en fazla kullanıcı bulunan yaş grubu 18 ile 29 olarak rapor edilmiştir (7). Bu bağlamda değerlendirildiğinde de ergenlerin bağımlılık davranışlarının görülmemesi olumlu bir sonuç kapsamındadır. Kircaburun ve Griffiths (14) üniversite öğrencilerinin (18-24 yaş arası) Instagram bağımlılığının yaygınlık oranlarını inceledikleri araştırmalarında katılımcıların %66,5'inin bağımlı olmadıklarını ve katılımcıların sadece %0,9'unun ciddi derecede Instagram bağımlısı olduklarını belirlemişlerdir. Benzer şekilde Balcı ve Karaman (48) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin %44,2'sinin Instagram bağımlısı olmadıklarını tespit etmişlerdir. Yapılan çalışma ile literatürün tutarlı olduğu görülmektedir. Ancak yaş, sınıf ve ekran kullanım süresi değişkenleri bağlamında yapılan analiz sonuçlarında yaşa ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Ekran kullanım süresi arttıkça ergenlerin bağımlılık düzeyleri artmaktadır. Yaş gruplarına göre katılımcı sayılarının da sonuç üzerinde etkileri olabileceği düşünülmektedir ancak ekrana uzun süre maruz kalmanın bağımlılık yapıcı etkileri olduğu da bilinmektedir (38).

Çalışmada ergenlerin genel olarak temel psikolojik ihtiyaçları düzeyinin yüksek olduğu ve ergenlerin Instagram Bağımlılığı Ölçeği sonuçları ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği sonuçları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçları sosyal çevresinden bağımsız olarak değerlendirilebilecek bir konu değildir. Pandemi nedeniyle okulların kapatılmış olması, bu yaş grubu için sokağa çıkma kısıtlamaları sosyal iletişimlerini ekran aracılığıyla sürdürmelerine sebep olmuş ve sosyal hayatlarını etkilemiştir. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin hem genel sonucunda hem de alt boyutlarında ihtiyaç puan ortalamalarının yüksek olması ergenlerin bu ihtiyaçlara duydukları arzunun derecesini göstermektedir. Katılımcı sayısı en fazla olan grup 7. sınıftır. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin sınıf düzeyleri ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği sonuçları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu da belirlenmiştir. Psikolojik ihtiyaçlar değişken bir yapıya sahiptir. Yani araştırmanın verilerinin toplandığı dönemde ergenlerde ortaya çıkmış olan bu ihtiyaçların sürekli kalıcı olduğu söylenemez. Sonuçların yüksek olması süreklilik arz etmemektedir. Çünkü bireylerin ihtiyaçları karşılanamayabilir, karşılanabilir, tekrar ortaya çıkabilir ve ne zaman ortaya çıkabileceği tahmin edilemez (49). Ayrıca aile ilişkilerinin de ekran kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlar üzerinde etkili olduğunu ortaya çıkaran araştırmalar bulunmaktadır (50-51). Ancak ergenlik dönemi sosyal gelişim özellikleri göz önünde bulundurulduğunda bu yaş grubu için akranlarının son derece önemli olduğu bilinmektedir. Kurulan arkadaşlık ilişkisiyle ergenler; arkadaşlarıyla ortak inanç ve değerleri paylaşmakta, boş zamanlarını birlikte değerlendirmekte, farklı konularda bilgi alışverişi yapmakta ve ilgi duydukları konular hakkında tartışarak sosyal becerilerini geliştirmekte, bir gruba ait olma ve benlik saygısı geliştirmede önemli fırsatlara sahip olmaktadır

(52). Yaşanılan pandemi sürecinin kısıtlayıcı etkileri nedeniyle ergenlerin bu gereksinimlerinin yeterince karşılanmadığı ve bu durumun da elde edilen sonuç üzerinde etkileri olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarından etkilenebilmektedir (13-22). Yapılan araştırma sonucunda ergenlerin Instagram bağımlılık düzeyleri orta altı düzeyde bulunmuştur. Ancak sosyal medyanın ergenlerin özel ihtiyaçlarını güçlü bir şekilde tatmin edebilmesi nedeniyle bağımlılıkla sonuçlanma olasılığı yüksektir (20). Kircaburun ve Griffiths'e göre (14) Instagram'da sağlanan ve tanıtılan gönderileri takip edebilme ve başkalarının canlı yayınlarını izleyebilme, bu gönderilere ve canlı yayınlara yorum yapabilme veya beğenme dürtüsü ergenlerin tanınma, bilgilenme, sosyal ihtiyaçlarını, eğlence ihtiyaçlarını karşılamakta ve dolayısıyla Instagram'ın sorunlu kullanımına yol açabilmektedir. Araştırma sonucunda Instagram bağımlılık düzeyleri orta altı düzeyde olmasına rağmen ergenlerin Instagram Bağımlılığı Ölçeği sonuçları ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği sonuçları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması sonucu bu bağlamda açıklanabilir. Çünkü akran ilişkileri psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve sosyal becerilerin gelişimi için önemli bir ortam sunmaktadır (53). Sosyal ortamların kısıtlanması nedeniyle sanal ortama taşınana akran grupları ergenin popülerliği, sosyal statüsü, prestiji ve grup tarafından genel kabul görürlük düzeyini etkileyerek ergenin psikolojik ihtiyaçlarını destekleyebilir (54). Canoğulları ve Güçray'ın (55) araştırmaları sonucunda da ergenlerin internet bağımlılık düzeyi düşük bulunurken alt boyutları da dahil olmak üzere temel psikolojik ihtiyaçlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Yurdağül ve arkadaşları (26) araştırmalarında interneti kullandıklarında daha fazla psikolojik ihtiyaç tatmini algılayan ergenlerin interneti daha sık kullanma eğiliminde olduklarını, internette daha fazla zaman geçirdiklerini ve daha fazla olumlu etki yaşadıkları belirlenmiştir. Yapılan çalışma ile literatürün tutarlı olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırma pandemi kısıtlamaları sürecinde yürütüldüğü için ulaşılabilen ergen ve okul sayısının kısıtlı olması araştırmanın sınırlılığıdır. Ayrıca bulgular ergenlerin ekran karşısında fazla zaman geçirdiğini göstermektedir. Ekran karşısında iken ders dışı neler yaptıklarının sorulmamış olması bu durum hakkında yorum yapılmasını sınırlandırmaktadır.

Araştırma sonucunda çalışmaya katılan ergenlerin ekran karşısında çok fazla zaman geçirdikleri belirlenmiştir. Ergenlerin en çok kullandıkları sosyal medya uygulamaları WhatsApp ve Instagram olmasına karşın yapılan incelemede Instagram bağımlılık düzeylerinin orta altı düzeyde olduğu görülmüştür. Ergenlerin genel olarak temel psikolojik ihtiyaçları düzeyinin orta üstü düzeyde olduğu ve Instagram bağımlılık düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ergenlerin Instagram Bağımlılığı

Ölçeği sonuçlarının yaş ve ekran kullanım süresi değişkenlerine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Sınıf düzeyine göre yapılan değerlendirmede ise ergenlerin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği sonuçlarının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda daha farklı ilçelerde bulunan okulların da çalışmaya dahil edilerek daha fazla katılımıya ulaşılan araştırmaların yapılması önerilebilir.

Kaynaklar

1. Instagram APKs. APKMirror. Available from: URL: <https://apkmirror.com/apk/instagram/instagram-instagram/> Accessed date: 12.05.2021
2. Statista. Instagram - Statistics & Facts. Available from: URL: <https://www.statista.com/topics/1882/instagram/> Accessed date: 10.05.2021
3. Omnicore. Instagram by the numbers 2019: Stats, demographics & Fun facts. Available from: URL: <https://www.omnicoreagency.com/instagramstatistics/> Accessed date: 10.05.2021
4. Alhabash S, Ma M. A tale of four platforms: motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students? *Soc Media Soc* 2017; 3(1): 1–13.
5. Kemp S. Digital 2021: Turkey. Available from: URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey> Accessed date: 16.05.2021
6. We Are Social. We are social Turkey 2021. Available from: URL: <https://wearesocial.com/digital-2021> Accessed date: 16.05.2021
7. Napoleoncat. Instagram users in Turkey. Available from: URL: <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-turkey/2021/05> Accessed date: 16.05.2021
8. Moqbel M, Kock N. Unveiling the dark side of social networking sites: Personal and work-related consequences of social networking site addiction. *Inf Manage* 2018; 55(1): 109–119.
9. Kuss D, Griffiths M. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *Int J Environ Res Public Health* 2017; 14(3): 311–328.
10. Serenko A, Turel O. Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of Facebook users. *AIS Transactions on Replication Research* 2015; 1(2): 1–18.
11. Brailovskaia J, Margraf J, Köllner V. Addicted to Facebook? Relationship between Facebook Addiction Disorder, duration of Facebook use and narcissism in an inpatient sample. *Psychiatry Res* 2019; 273: 52–57.
12. Iranmanesh M, Foroughi B, Nikbin D, Hyun SS. Shyness, self-esteem, and loneliness as causes of FA: The moderating effect of low self-control. *Current Psychology* 2019; 1–12.
13. Foroughi B, Iranmanesh M, Nikbin D, Hyun SS. Are depression and social anxiety the missing link between Facebook addiction and life satisfaction? The interactive effect of needs and self-regulation. *Telematics and Informatics* 2019; 43: 101247.
14. Kircaburu, K, Griffiths MD. Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *J Behav Addict* 2018; 7(1): 158–170.
15. Al-Yafi K, El-Masri M, Tsai R. The effects of using social network sites on academic performance: the case of Qatar. *Journal of Enterprise Information Management* 2018; 31(3): 446–462.
16. Satıcı SA. Facebook addiction and subjective well-being: A study of the mediating role of shyness and loneliness. *Int J Ment Health Addict* 2019; 17(1): 41–55.
17. Blachnio A, Przepiorka A, Pantic I. Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Comput Human Behav* 2016; 55: 701–705.
18. Dhir A, Tsai CC. Understanding the relationship between intensity and gratifications of Facebook use among adolescents and young adults. *Telematics and Informatics* 2017; 34(4): 350–364.
19. Park N, Lee S. College students' motivations for Facebook use and psychological outcomes. *J Broadcast Electron Media* 2014; 58(4): 601–620.
20. Sun T, Zhong B, Zhang J. Uses and gratifications of Chinese online gamers. *China Media Research* 2006; 2(2): 58–63.
21. Alhabash S, Chiang Y, Huang K. MAM & U&G in Taiwan: Differences in the uses and gratifications of Facebook as a function of motivational reactivity. *Comput Human Behav* 2014; 35: 423–430.
22. Annamalai N, Foroughi B, Iranmanesh M, Buathong S. Needs and Facebook addiction: How important are psychological well-being and performance-approach goals? *Curr Psychol* 2019; 39: 1942–1953.
23. Sofiah S, Omar SZ, Bolong J, Osman MN. Facebook addiction among female university students. *Revista De Administratie Publica Si Politici Sociale* 2011; 3(7): 95–110.
24. Floros G, Siomos K. The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Res* 2013; 209(3): 529–534.
25. Chen HT, Kim Y. Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2013; 16(11): 806–812.
26. Yurdağul C, Kircaburun K, Emirtekin E, Wang P, Griffiths MD. Psychopathological consequences related to problematic Instagram use among adolescents: The mediating role of body image dissatisfaction and moderating role of gender. *Int J Ment Health Addict* 2019; 1–13.
27. Kircaburun K. Effects of gender and personality differences on twitter addiction among Turkish undergraduates. *Journal of Education and Practice* 2016; 7(24): 33–42.
28. Cüceloğlu, D. İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1992.
29. Kuzgun Y. Edwards kişisel tercih envanterinin Türkiye'de güvenilirliği ve geçerliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 1984; 17(1): 69–85.
30. Choi SB, Lim MS. Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Comput Human Behav* 2016; 61: 245–254.
31. Huppert FA. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well*, 2009.
32. Casale S, Lecchi S, Fioravanti G. The association between psychological wellbeing and problematic use of Internet communicative services among young people. *J Psychol* 2015; 149(5): 480–497.
33. Büyüköztürk Ş, Özcan Akgün E, Karadeniz Ş, Demirel F, Kılıç Çakmak E. Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2019.
34. Kavaklı M, İnan E. Psychometric properties of the Turkish Version of Instagram Addiction Scale (IAS). *Journal of Clinical Psychology Research* 2021; 1–13.
35. Kesici Ş, Üre Ö, Bozgeyikli H, Sünbül AM. Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği, VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya, 2003.
36. Graham M. Society and the Internet: How Networks of Information and Communication are Changing Our Lives. Oxford University Press: Oxford, UK, 2019.
37. Monacis L, de Palo V, Griffiths MD, Sinatra, M. Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *J Behav Addict* 2017; 6(2): 178–186.

38. Griffiths M, Kuss DJ, Billieux J, Pontes HM. The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addict Behav* 2016; 53: 193–195.
39. Millî Eğitim Bakanlığı. Uzaktan eğitim sürecinin detayları. Available from: URL: <http://www.meb.gov.tr/uzaktan-egitim-surecinin-detaylari/haber/21990/tr>. Accessed date: 12.05.2021
40. Umaç EH, Aydın A. COVID-19 salgınında ergenlerin sağlığının korunması ve sürdürülmesi: Annelerin perspektifinden. *Çocuk Dergisi* 2021; 21(1): 68-73.
41. Pietrobelli A, Pecoraro L, Ferruzzi A, Heo M, Faith M, Zoller T. Effects of COVID-19 lockdown on lifestyle behaviors in children with obesity living in Verona, Italy: A longitudinal study. *Obes* 2020; 28(8): 1382-1385.
42. Xiang M, Zhang Z, Kuwahara K. Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Prog Cardiovasc Dis* 2020; 63(4): 531-532.
43. Anderson EL, Steen E, Stavropoulos V. Internet use and problematic Internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *Int J Adolesc Youth* 2017; 22(4): 430-454.
44. Chen JL, Kennedy C. Cultural variations in children's coping behavior, TV viewing and family functioning. *Int Nurs Rev* 2005; 52(3): 186-199.
45. Üstündağ A. Çocuk ve ekran. Dijital medya ve çocuk gelişimi. Ankara: eğiten kitap, 2020.
46. Courage ML, Setliff AE. When babies watch television: Attention-getting, attention-holding, and the implications for learning from video material. *Dev Rev* 2010; 30(2): 220–238.
47. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Chou R. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med* 2020; 54(24): 1451-1462.
48. Balcı Ş, Karaman SY. Social media usage, self-presentation, narcissism, and self-esteem as predictors of Instagram addiction: An intercultural comparison. *Erciyes İletişim Dergisi* 2020; 7(2): 1213-1239.
49. Tay L, Diener E. Needs and subjective well-being around the world. *J Pers Soc Psychol* 2011; 101(2): 354–365.
50. Bulut Y. Tokat ilinden öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinde duygusal ve davranışsal sorun prevalansı ve ilişkili faktörler. Tıpta Uzmanlık Tezi, Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Halk Sağlığı ABD, 2016.
51. Doğan KA. Oyun bağımlılığı müdahale programının ergenlerin oyun bağımlılığı ve oyun motivasyonu ile duygusal davranışsal sorunlarına ve annelerinin düşüncelerine etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
52. Atalay D, Özyürek A. Ergenlerde arkadaşlık ilişkileri ve akran sapması. *Journal of Humanities and Tourism Research* 2020; 10(2): 249-261.
53. Gowers S. Development in adolescence. *Psychiatry* 2005; 4(6): 6-9.
54. Adams GR. Adolescent development. T. P. Gullotta & G. R. Adams (Ed.). *Handbook of Adolescent Behavioral Problems, Evidence-Based Approaches to Prevention and Treatment*. Springer, 2005.
55. Canoğulları Ö, Güçray SS. İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2014; 26(1): 42-57.