

# Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Akademik Öz Yeterlik ve Yalnızlık Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler

## The Relationship Between Social Media Addiction, Academic Self-Efficacy and Loneliness in University Students and the Affecting Factors

Türkan AKYOL GÜNER, İsa DEMİR, Salih ERDEM

### ÖZ

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişkinin ve etkileyen faktörlerin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı tipteki bu araştırma, Nisan 2022-Haziran 2022 tarihleri arasında yapılmış olup araştırmanın örneklemini 2021-2022 eğitim öğretim yılında Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 932 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın verileri, "Öğrenci Tanıtıcı Bilgi Formu", "Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği", "Akademik Öz Yeterlik Ölçeği" ve "UCLA Yalnızlık Ölçeği" ile Google Form ile oluşturulan anket formu ile online olarak toplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 20,62±2,04, %57,5'i kız öğrenci ve %97,9'u sosyal medya kullanmaktadır. Öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanlar incelendiğinde; 20,31±3,87 puan ortalaması ile orta düzeyde sosyal medya bağımlılığı yaşadıkları, 15,06±4,08 puan ortalamasına göre orta düzeyde akademik öz yeterlikleri olduğu ve 49,46±8,71 puan ortalamasına göre orta düzeyin üzerinde yalnızlık yaşadıkları belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlikleri arasında negatif yönlü zayıf ( $r=-0.453$ ;  $p<0.000$ ) ve sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde ( $r=0.531$ ;  $p<0.000$ ) ilişki olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Üniversite, Öğrenci, Sosyal medya bağımlılığı, Akademik öz-yeterlik, Yalnızlık

### ABSTRACT

This study was conducted to examine the relationship between social media addiction, academic self-efficacy and loneliness in university students and the influencing factors. This descriptive study was conducted between April 2022 and June 2022, and the sample of the study

Akyol Güner T., Demir İ., & Erdem S., (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 12(3), 508-518. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1139247>

### Türkan AKYOL GÜNER

ORCID ID: 0000-0003-0138-0669

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Zonguldak, Türkiye  
Zonguldak Bülent Ecevit University, Faculty of Health Sciences, Department of Social Work, Zonguldak, Turkey

### İsa DEMİR (✉)

ORCID ID: 0000-0001-7555-9827

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Zonguldak, Türkiye  
Zonguldak Bülent Ecevit University, Faculty of Health Sciences, Department of Social Work, Zonguldak, Turkey  
isa.demir@beun.edu.tr

### Salih ERDEM

ORCID ID: 0000-0003-3277-0539

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Ahmet Erdoğan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Zonguldak, Türkiye  
Zonguldak Bülent Ecevit University, Ahmet Erdoğan Vocational School of Health Services, Department of Medical Services and Techniques, Zonguldak, Turkey

**Geliş Tarihi/Received :** 01.07.2022

**Kabul Tarihi/Accepted :** 07.10.2022



Bu eser "Creative Commons Atıf-GayriTicari-4.0 Uluslararası Lisansı" ile lisanslanmıştır.

consisted of 932 students studying at the Vocational School of Health Services in the 2021-2022 academic year. The data of the study were collected online with the “ Student Descriptive Information Form “, “Social Media Addiction Scale for Adolescents”, “Academic Self-Efficacy Scale” and “UCLA Loneliness Scale” and a survey form created with Google Form. The mean age of the students participating in the study is 20.62±2.04, 57.5% of them are girls, and 97.9% use social media. When the scores of the students from the scales were examined; it was determined that they had a moderate level of social media addiction with a mean of 20.31±3.87 points, a moderate level of academic self-efficacy with a mean of 15.06±4.08 points, and a higher level of loneliness with a mean of 49.46±8.71 points. Social media addiction was found to have a weak negative relationship with academic self-efficacy of students ( $r = -0.453$ ;  $p 0.000$ ) and a moderately positive relationship with loneliness levels ( $r = 0.531$ ;  $p 0.000$ ).

**Keywords:** University, Student, Social media addiction, Academic self-efficacy, Loneliness

## GİRİŞ

Televizyon ve radyoyu geleneksel medyalara dönüştüren Yeni Medya, Web 2.0. teknolojisinin gelişimiyle kullanıcının pasif izleyici ve alıcı olmanın ötesine geçerek içerik oluşturmasını mümkün kılan, zaman ve mekân kısıtını ortadan kaldıran bir medya biçimidir. Yeni Medya aracılığıyla yalnızca tüketici ve üretici olmanın ötesine geçen çağdaş üretüketiciler (prosumer) (Ritzer ve Jurgensen, 2010; Ritzer, 2015; Sugihartati, 2017) izleyici, dinleyici, tüketicisi ve içerik üretici rolünü aynı anda gerçekleştirebilirler. Sosyal medya mecraları, çağdaş üretüketiciler toplumunun en temel öğeleridir. Bu mecralarda kapsam ve içerik tamamen kullanıcılar tarafından üretilmektedir. Dolayısıyla kullanıcılar tarafından üretilen içerik olmaksızın sosyal medya araçları hiçbir anlam ifade etmezler (Fuchs, 2014; Fuchs, 2015; Duman ve Özdoğru, 2018). Bu nedenle sosyal medya uygulamalarının kullanıcıları kendilerine bağlamaları onlar için yaşamsal bir zorunluluktur. Bu anlamda sosyal medya platformu sahipleri kullanıcıları kendilerine bağımlı kılmak için her şeyi yaparlar.

İnternet bağımlılığının (Goldberg, 1996) bir alt türü olan sosyal medya bağımlılığı; sosyal medya araçlarının aşırı kullanımını ifade etmektedir. Başlıca sosyal medya araçları bloglar, wikiler, podcastlar, içerik paylaşım toplulukları, forumlar, sosyal ağlar ve sanal dünyalardır (Zeybek, 2021; Şeker, 2021). Bu araçların kullanımdan dolayı kişinin özel, sosyal, iş ve eğitim hayatı aksayabilir veya bozulabilir. Sosyal medya araçlarını kullanmadığında kişi ciddi bir yoksunluk ve gerginlik yaşar, günlük hayatını huzurlu bir biçimde sürdüremez, hayattan keyif ve haz alamaz; fiziksel, duygusal ve bilişsel sorunlar yaşamaya başlar. Sosyal medya hesaplarını kontrol edemediğinde gerginlik yaşar. Dijital alanda çok fazla vakit geçirdiği için sanal durumları gerçekle ilişkilendirmeye başlar. Algı eksikliği, dikkat dağınıklığı, akademik başarı ve akademik öz yeterliğin azalması ve özellikle ciddi boyutlarda yaşanan yalnızlık gibi problemler baş gösterir. Bu belirtiler bir bireyin sosyal medya bağımlısı olduğuna işaret etmekte olup (Walker, 2011; Çiftçi, 2018) bu konular, üzerinde araştırma yapılması önerilen başlıkları oluşturmaktadır (Ayas ve Horzum, 2013; Andreassen, 2015; Baz, 2018; Certel vd., 2016; Ezoe ve Toda, 2013).

Akademik öz yeterlilik; akademik performans ve akademik başarıyı etkileyen bir faktördür (Abood vd., 2020) ve öğrencilerin akademik bir konuda başarılı olabileceklerine yönelik inançlarını ifade etmektedir (Bandura, 1997). Bir başka deyişle

akademik öz yeterlik öğrencilerin kendi yeteneklerine yönelik tutumlarını belirler (Li vd., 2020) ve belli bir akademik görevi yerine getirip getiremeyeceğine yönelik inançlarına şekil verir (Tomas vd., 2020). Akademik öz yeterliği yüksek olan öğrenciler, karmaşık sorunlarla karşılaştıklarında soruna bir çözüm bulmak ve üstesinden gelmek için daha fazla çaba sarf ederek daha uzun süre bu zorluklarla uğraşabilecektir (Li vd., 2020). Bu öğrenciler akademik yeteneklerine güvenen, kendini donanımlı hisseden öz yeterlikleri yüksek bireyler olacak ve bu durum akademik performans ve başarılarını olumlu yönde etkileyecektir. Günümüz gelişen teknolojileriyle birlikte üniversite öğrencilerinin de aktif olarak kullandığı sosyal medya uygulamaları, dikkatli kullanılmadığı takdirde bağımlılık ve beraberinde yaratacağı olumsuz durumların yanında (fiziksel ve psikolojik sorunlar, sosyal ilişkilerde bozulma, yalnızlık gibi) akademik başarı ve akademik öz yeterlik durumlarını da etkilemektedir (Hayat vd., 2020; Boumosleh vd., 2018).

Yalnızlık, bireyin toplumsal bağlardan mahrum kalması olarak tanımlanabilir. Bir diğer deyişle sosyal bağımsızlık durumudur. Nesnel yalnızlık, fiziksel olarak bireyin etrafında kimsenin kalmaması olarak nitelenebilecekken öznel yalnızlık, bireyin etrafında insanlar olmasına rağmen kendisini yalnız hissetmesi olarak el alınabilir. Nitekim birey etrafında kimse olmamasına rağmen geçmişten gelen sosyal bağları nedeniyle kendisini yalnız hissetmeyebileceken, kalabalıklar içerisinde yalnızlık duygusundan mustarip olabilir. Yalnızlık hissinin kişilerde meydana getirdiği psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar göz önüne alındığında bu konunun araştırılması bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkları açısından kıymetli olacaktır. Özellikle milenyum kuşağı olarak kabul edilen bireylerin en yalnız nesil olacağı ifade edilmiştir. Türkiye’de de genç yetişkinler arasında oldukça fazla olan sosyal medya kullanımı bir salgın hâlinde ilerlemekte ve bu durum toplumsal geleceğin risk altında olmasına neden olmaktadır (Karakuş, 2019).

Dijital ekonominin temel boyutlarından olan sosyal medya ve ona yönelik bağımlılık olgusu hem akademik öz-yeterliliği olumsuz etkileyebilmekte hem de yalnızlık duygusunu tetiklemektedir. Bu nedenlerle planladığımız bu çalışmanın amacı, sosyal medya bağımlılığı açısından en riskli gruplardan biri olan üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz-yeterlilik ve yalnızlık ilişkisini ve etkileyen faktörlerin belirlenmesidir.

## GEREÇ ve YÖNTEM

### Araştırmanın Tipi

Bu araştırma tanımlayıcı tiptedir.

### Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Ahmet Erdoğan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrenciler (N=2123) oluşturdu. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında OpenEpi Versiyon 3, genel kullanıma açık istatistik yazılımı kullanıldı (<http://www.openepi.com>) ve örneklem büyüklüğü; %5 yanılğı düzeyi, % 95 güven aralığı ile minimum 326 öğrenci olarak belirlendi. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan 932 öğrenci ile araştırma tamamlandı. Çalışmada örnekleme yöntemi olarak ankete cevap veren herkesin örnekleme dahil edildiği ve istenilen örneklem büyüklüğüne ulaşmaya kadar veri toplama işleminin devam ettiği, kolayda örnekleme (uygun örnekleme/convenience sampling) tekniği kullanıldı (Coşkun ve ark. 2017). Çalışmaya katılmaya istekli olma, görme problemi olmama, internet erişimi olma ve veri toplama araçlarını tam olarak yanıtlama araştırmaya dahil edilme kriterlerini oluşturdu. Örneklem büyüklüğünün yapılan örneklem hesabına göre genellenebilirlik açısından yeterli olduğu söylenebilir.

### Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında "Öğrenci Tanıtıcı Bilgi Formu", "Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)", "UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA)" ve "Akademik Öz Yeterlik Ölçeği (AÖÖ)" kullanıldı.

**Öğrenci Tanıtıcı Bilgi Formu:** Bu form, araştırmacılar tarafından literatür ışığında hazırlanan öğrencilerin tanıtıcı özelliklerini ve sosyal medya kullanımına ilişkin özelliklerini sorgulayan 19 sorudan oluşmaktadır (Güney ve Taştape, 2020; Küçükkaya vd., 2022).

**ESMBÖ:** Ölçek, Özgenel ve arkadaşları tarafından (2019) oluşturulmuş olup, 9 madde 5'li Likert olarak derecelendirilmiştir (Hiçbir zaman-1, Nadiren-2, Bazen-3, Çoğunlukla-4, Her zaman-5). Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten en az 9 puan, en fazla 45 puan alınabilmektedir. Ölçekten toplam puan elde etmek için tüm maddelere verilen cevaplar toplanmaktadır. Hesaplanan toplam puanın yüksekliği bireyin sosyal medya bağımlılığının yüksek, toplam puanın düşüklüğü bireyin sosyal medya bağımlılığının düşük olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.90 olarak bulunmuş olup, çalışmamızda kullanımı sonucu Cronbach Alfa değeri 0.91 olarak bulunmuştur (Özgenel vd., 2019).

**UCLA:** Ölçek Russel ve arkadaşları tarafından 1978 yılında geliştirilmiş, Demir tarafından (1989) Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Ölçek 4'lü likert tipinde 20 maddeden oluşmaktadır (1-Ben Bu Durumu Hiç Yaşamam, 2-Ben Bu Durumu Nadiren Yaşarım, 3-Ben Bu Durumu Bazen Yaşarım, 4-Ben Bu Durumu Sık Yaşarım). Ölçekten alınan puanın artması yalnızlık duygusunun şiddetinin de arttığını göstermektedir. Ölçeğin orijinal versiyonunda ve Türkçe uyarlanmasında Cronbach Alfa değeri 0.96 olarak tespit edilmiş olup, ölçeğin çalışmamızda kullanımı

sonucu Cronbach Alfa değeri 0.95 olarak bulunmuştur (Russell vd., 1978; Demir, 1989).

**AÖÖ:** 1981 yılında Jerusalem ve Schwarzer tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Yılmaz ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek, tek boyutlu, 4'lu Likert tipli 7 maddeden oluşmaktadır (1=bana tamamen uyuyor, 2=bana uyuyor, 3=bana çok az uyuyor, 4= bana hiç uymuyor). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 ve en yüksek puan 28'dir. Elde edilen puanın yüksekliği, öz-yeterliğin yüksekliğine işaret etmektedir. Jerusalem ve Schwarzer ölçeğin orijinalinin Cronbach alfa değerini 0.87, Yılmaz ve arkadaşları ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını 0.79 olarak tespit etmişlerdir. Ölçeğin çalışmamızda kullanımı sonucu Cronbach Alfa değeri 0.83 olarak bulunmuştur (Jerusalem ve Schwarzer, 1981; Yılmaz vd., 2007).

### Araştırmanın Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri, Nisan 2022-Haziran 2022 tarihleri arasında Google Form aracılığı ile oluşturulan yapılandırılmış anket formu ile online olarak toplandı. Oluşturulan anket formu linki öğrencilerin kurumsal e-posta ya da sosyal medya hesapları (Facebook, Instagram ve WhatsApp) aracılığıyla gönderildi ve öğrencilerden bu linke girerek anket formlarını doldurmaları istendi. Anketleri doldurma süresi ortalama 5-10 dakika sürdü. Formların yanıtlanması sırasında, verilerin güvenirliği ve çoklu cevaplandırmalardan kaçınılması adına, her Google Forms oturumundan sadece tek yanıt alınabilmesi için formlara sınırlandırma uygulanmıştır.

### Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 22.0 (IBM Corporation, Armonk, NY, USA) paket programı kullanılarak yapıldı. Tanımlayıcı istatistikler frekans ve yüzde ile değişkenlerin ölçek puanlarına göre dağılımı ise Ort±SS değerleri ile gösterildi. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk testi ile değerlendirildi ve normal dağılım göstermediği belirlendi. Normal dağılıma uymayan değişkenlerin karşılaştırılmasında non-parametrik testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testi kullanıldı. İkiden fazla gruplu değişkenlerde farklılıkları belirlemek amacıyla Post-Hoc testlerden Dunn-Bonferroni testi kullanıldı. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ve akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Katsayısı ile belirlendi. Korelasyon katsayı gücü değerlendirilmesinde Gürbüz ve Şahin (2014) referans alındı (Gürbüz ve Şahin, 2014). Testlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak alındı.

### Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma süresince İnsan Hakları Helsinki Deklarasyonu'na sadık kalındı. Araştırmaya başlamadan önce Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 30.03.2022/109 tarih ve protokol numarası ile gerekli etik kurul izni alındı. Ardından Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi rektörlüğünden E-46148110-304.03-158356 sayı numarası ile çalışmanın yapılabilmesi için gerekli kurum izni alındı. Araştırmaya katılan öğrencilerden anket sorularını cevaplamaya başlamadan önce anket formu için oluşturulan link üzerinden çalışma hakkında bilgi verildi ve onamları alındıktan sonra anket sorularının doldurulması sağlandı.

### Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma verilerinin online olarak toplanması ve araştırmanın tek bir kurumda yapılması araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

### BULGULAR

Tablo 1’de çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin tanıtıcı özellikleri verilmiştir. Buna göre; öğrencilerin yaş ortalaması  $20,62 \pm 2,04$ , %57,5’i kadın, %53,1’inin annesi ilkökul mezunu, %35,6’sının babası ilkökul mezunu ve %78,5’inin kendi değerlendirmelerine göre ailesinin ekonomik durumu orta düzeydedir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımına ilişkin özellikleri incelendiğinde; %97,9’u sosyal medya kullanmakta, %59,8’i sosyal medyaya cep telefonu aracılığıyla ulaşmakta, %78,2’si sosyal medyayı 4-6 yıldır kullanmakta, %32,5’i sosyal medyayı günlük 3-5 saat arasında kullanmakta, %32,0 sosyal medyayı günlük 16 kez ve üzerinde kontrol etmektedir. Öğrencilerin %61,5’i ders esnasında sosyal medyayı kontrol etmezken, %67,2’si sosyal medya kullanımının akademik başarıyı olumsuz etkilediğini, %79,3’ü aile/arkadaşlarını sosyal medya nedeniyle ihmal etmediğini ve %87,4’ü sosyal medyada vakit geçirmeyi arkadaşlarla vakit geçirmeye tercih etmediğini belirtmiştir (Tablo 2).

Tablo 3’te üniversite öğrencilerinin çalışmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları yer almaktadır. Buna göre, öğrencilerin ESMBÖ puan ortalaması  $20,31 \pm 3,87$  olup ölçek değerlendirmesine göre orta düzeyde bağımlılık yaşadıkları, UCLA puan ortalaması  $49,46 \pm 8,71$  olup orta düzeyin üzerinde

**Tablo 1:** Üniversite Öğrencilerinin Tanıtıcı Özellikleri

Yaş (Ort ± SS)	20,62 ± 2,04
	n (%)
<b>Cinsiyet</b>	
Kadın	536 (57,5)
Erkek	396 (42,5)
<b>Anne eğitim durumu</b>	
İlkokul	495 (53,1)
Ortaokul	208 (22,3)
Lise	139 (14,9)
Lisans ve Üzeri	90 (9,7)
<b>Baba eğitim durumu</b>	
İlkokul	332 (35,6)
Ortaokul	213 (22,9)
Lise	262 (28,1)
Lisans ve üzeri	125 (13,4)
<b>Aile ekonomik durumu</b>	
İyi	115 (12,3)
Orta	732 (78,5)
Kötü	85 (9,1)

**Tablo 2:** Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Özellikleri

	n (%)
<b>Sosyal medya kullanımı</b>	
Evet	912 (97,9)
Hayır	20 (2,1)
<b>Sosyal medya erişim aracı</b>	
Bilgisayar/Laptop	309 (33,2)
Cep telefonu	557 (59,8)
Tablet	66 (7,1)
<b>Sosyal medya kullanım süresi (yıl)</b>	
1 yıldan az	44 (4,7)
1-3 yıl arası	159 (17,1)
4-6 yıl arası	729 (78,2)
<b>Günlük sosyal medya kullanım süresi</b>	
Günde 1 saat	95 (10,2)
Günde 1-3 saat	318 (34,1)
Günde 3-5 saat	303 (32,5)
Günde 5 saat üzeri	216 (23,2)
<b>Günlük sosyal medya kontrol sıklığı</b>	
1-5 kez	162 (17,4)
6-10 kez	272 (29,2)
11-15 kez	200 (21,5)
16 ve üzeri	298 (32,0)
<b>Ders esnasında sosyal medya kontrolü</b>	
Evet	359 (3,5)
Hayır	573 (61,5)
<b>Sosyal medya kullanımı nedeniyle akademik başarının olumsuz etkilendiğini düşünme</b>	
Evet	626 (67,2)
Hayır	306 (32,8)
<b>Aile/arkadaşlarınızı sosyal medya nedeniyle ihmal ettiğini düşünme</b>	
Evet	193 (20,7)
Hayır	739 (79,3)
<b>Sosyal medyada vakit geçirmeyi arkadaşlarla vakit geçirmeye tercih etme</b>	
Evet	117 (12,6)
Hayır	815 (87,4)

**Tablo 3:** Üniversite Öğrencilerinin Ölçek Puan Ortalamaları

Ölçekler	Ort±SS	Min-Max
ESMBÖ	20,31±3,87	9,00-36,00
UCLA	49,46±8,71	20,00-76,00
AÖÖ	15,06±4,08	7,00-28,00
ESMBÖ:	Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	
UCLA:	Yalnızlık Ölçeği	
AÖÖ:	Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	



**Tablo 4:** Öğrencilerin Bazı Tanıtıcı Özelliklerine göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve Akademik Öz Yeterliklerinin Değerlendirilmesi

	ESMBÖ		UCLA		AÖÖ	
	Ort±SS	Analiz	Ort±SS	Analiz	Ort±SS	Analiz
<b>Cinsiyet</b>						
Kadın	20,46±2,56	U=63661,0	48,09±9,12	U=64261,0	15,39±4,07	U=55381,5
Erkek	18,42±2,01	<b>p=0,011</b>	49,82±8,57	<b>p=0,013</b>	13,83±4,18	<b>p=0,000</b>
<b>Anne eğitim</b>						
İlkokul	20,11±2,78	KW=2,439 P=0,486	49,00±9,15	KW=0,452 P=0,929	15,03±4,18	KW=1,255 P=0,740
Ortaokul	20,18±1,92		50,16±6,96		15,09±3,31	
Lise	20,56±1,46		50,33±7,21		14,76±4,04	
Lisans ve Üzeri	20,38±1,56		49,04±11,47		15,64±5,13	
<b>Baba eğitim</b>						
İlkokul	19,21±3,85	KW=0,777 P=0,855	48,76±9,40	KW=5,556 P=0,135	14,87±4,18	KW=4,667 P=0,198
Ortaokul	19,48±4,56		49,46±7,37		15,49±3,93	
Lise	19,25±3,45		50,14±7,81		15,09±3,73	
Lisans ve Üzeri	19,42±3,97		49,88±10,48		14,77±4,73	
<b>Aile ekonomik durum</b>						
İyi <sup>1</sup>	20,01±4,87	KW=2,907 P=0,234	47,70±10,55	KW=2,057 P=0,357	16,11±4,61	KW=7,592 <b>p=0,022</b> <b>*1-2,3</b>
Orta <sup>2</sup>	20,05±3,58		49,69±8,19		14,99±4,00	
Kötü <sup>3</sup>	20,12±3,25		49,83±10,05		14,76±4,09	
<b>U:</b> Mann Whitney-U testi; <b>KW:</b> Kruskal Wallis testi; <b>*Dunn Bonferroni</b>						
<b>ESMBÖ:</b>	Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; <b>UCLA:</b> Yalnızlık Ölçeği					
<b>AÖÖ:</b>	Akademik Öz Yeterlik Ölçeği					

yalnızlık yaşadıkları ve AÖÖ puan ortalaması 15,06±4,08 olup akademik öz yeterliliklerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin bazı tanıtıcı özelliklerine göre sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve akademik öz yeterliklerinin değerlendirilmesi Tablo 4'te yer almaktadır. Tabloya göre öğrencilerin cinsiyetine göre sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve akademik öz yeterlikleri arasında anlamlı farklılık saptanmış olup ( $p<0,05$ ), kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal medya bağımlılığının ve akademik öz yeterliklerinin daha yüksek, yalnızlık düzeyinin ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca aile ekonomik durumunu iyi düzeyde olarak belirten öğrencilerin akademik öz yeterliklerinin daha yüksek olduğu belirlenmiş ve bu durum istatistik olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Tablo 5'te öğrencilerin sosyal medya kullanımı özelliklerine göre sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve akademik öz yeterliklerinin değerlendirilmesi yapılmıştır. Öğrencilerin sosyal medya kullanımı özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde; sosyal medya kullananların ve cep telefonu ile sosyal medyaya erişenlerin, sosyal medya kullanım yılı, günlük kullanım süresi ile günlük kontrolü fazla olanların, ders esnasında sosyal medya kontrolü yapanların, akademik başarının ve sosyal ilişkilerin etkilendiğini düşünenlerin ve sosyal medyada vakit geçirmeyi arkadaşları ile vakit geçirmeye tercih eden öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçek puanı daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Öğrencilerin sosyal medya kullanımı özellikleri ile yalnızlık arasındaki ilişki incelendiğinde; sosyal medya kullananların, cep telefonu ile sosyal medyaya erişenlerin, sosyal medya kullanım yılı, günlük kullanım süresi ile günlük kontrolü fazla olanların, akademik başarının etkilendiğini düşünenlerin ve sosyal medyada vakit geçirmeyi arkadaşları ile vakit geçirmeye tercih edenlerin yalnızlık ölçeği puanlarının daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ), (Tablo 5).

Öğrencilerin sosyal medya kullanımı özellikleri ile akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise sosyal medya kullanan ve günlük kullanım süresi daha az olanların, sosyal medya kullanımı ile akademik başarının etkilendiğini düşünenlerin akademik öz yeterliklerinin daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ), (Tablo 5).

Tablo 6'da öğrencilerin yaş, yalnızlık ve akademik öz yeterlikleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre sosyal medya bağımlılığı ile öğrencilerin yaş arasında pozitif yönlü zayıf ( $r=0,262$ ;  $p<0,038$ ), sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlikleri arasında negatif yönlü zayıf ( $r=-0,453$ ;  $p<0,000$ ) ve sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde ( $r=0,531$ ;  $p<0,000$ ) ilişki olduğu belirlenmiştir.

## TARTIŞMA

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişkinin ve etki-

**Tablo 5:** Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanımı Özelliklerine göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve Akademik Öz Yeterliklerinin Değerlendirilmesi

	ESMBÖ		UCLA		AÖÖ	
	Ort±SS	Analiz	Ort±SS	Analiz	Ort±SS	Analiz
<b>Sosyal medya erişim aracı</b>						
Bilg./Laptop <sup>1</sup>	18,01±2,45	KW=6,310	48,33±7,91	KW=4,594	15,01±3,94	KW=1,200
Cep telefonu <sup>2</sup>	21,45±4,25	<b>p=0,043</b>	51,56±8,72	<b>p=0,001</b>	15,10±3,97	p=0,549
Tablet <sup>3</sup>	20,93±3,56	<b>*2-1; 3-1</b>	49,12±11,58	<b>*2-1</b>	14,96±5,51	
<b>Sosyal medya kullanımı</b>						
Evet	21,56±4,87	<i>U=43567,0</i>	49,64±8,43	<i>U=5478,0</i>	12,10±4,88	<i>U=6781,0</i>
Hayır	18,98±3,21	<b>p=0,012</b>	41,20±7,50	<b>P=0,001</b>	15,11±4,06	<b>P=0,031</b>
<b>Sosyal medya kullanım süresi (yıl)</b>						
1 yıldan az <sup>1</sup>	19,51±0,58	KW=21,356	44,11±13,08	KW=12,538	15,34±4,11	KW=1,177
1-3 yıl arası <sup>2</sup>	20,73±0,58	<b>p=0,000</b>	47,71±9,57	<b>p=0,002</b>	15,30±4,18	P=0,555
4-6 yıl arası <sup>3</sup>	21,91±0,73	<b>*3-1</b>	50,16±8,01	<b>*3-1,2; 2-1</b>	15,00±4,06	
<b>Günlük sosyal medya kullanım süresi</b>						
Günde 1 saat <sup>1</sup>	19,53±0,74		49,41±7,97		15,09±4,47	
Günde 1-3 saat <sup>2</sup>	20,77±0,62	KW=53,928	48,54±9,55	KW=8,126	15,53±3,74	KW=15,436
Günde 3-5 saat <sup>3</sup>	21,93±0,70	<b>p=0,000</b>	50,61±7,54	<b>p=0,043</b>	14,98±4,06	<b>p=0,001</b>
Günde 5 saat üzeri <sup>4</sup>	22,02±0,77	<b>*1-3;1-4</b>	50,22±9,12	<b>*3-2</b>	13,78±4,08	<b>*1-4;1-3;2-4</b>
<b>Günlük sosyal medya kontrol sıklığı</b>						
1-5 kez <sup>1</sup>	19,58±0,67		46,12±10,67		14,66±4,42	
6-10 kez <sup>2</sup>	20,75±0,62	KW=73,930	49,75±8,16	KW=22,073	15,35±3,66	KW=5,820
11-15 kez <sup>3</sup>	21,87±0,65	<b>p=0,000</b>	50,82±7,56	<b>p=0,000</b>	15,22±3,75	P=0,121
16 ve üzeri <sup>4</sup>	22,10±0,77	<b>*1-3;1-4;2-4</b>	50,09±8,32	<b>*1-2;1-4;1-3</b>	14,92±4,45	
<b>Ders esnasında sosyal medya kontrolü</b>						
Evet	22,06±0,81	<i>U=77,295,0</i>	49,82±9,13	<i>U=96559,5</i>	15,09±4,49	<i>U=101511,5</i>
Hayır	18,73±0,60	<b>p=0,000</b>	49,23±8,44	<i>p=0,115</i>	15,05±3,81	<i>p=0,736</i>
<b>Sosyal medya kullanımı nedeniyle akademik başarının olumsuz etkilendiğini düşünme</b>						
Evet	22,30±0,82	<i>U=47833,0</i>	50,68±8,36	<i>U=84988,5</i>	16,05±3,91	<i>U=78358,5</i>
Hayır	18,64±0,53	<b>p=0,000</b>	48,86±8,82	<b>p=0,005</b>	14,58±4,08	<b>p=0,000</b>
<b>Aile/arkadaşları sosyal medya nedeniyle ihmal ettiğini düşünme</b>						
Evet	22,53±0,85	<i>U=29237,5</i>	49,61±8,68	<i>U=66621,0</i>	15,14±4,63	<i>U=69853,5</i>
Hayır	18,68±0,55	<b>p=0,000</b>	48,87±8,82	<i>p=0,158</i>	15,04±3,93	<i>p=0,680</i>
<b>Sosyal medyada vakit geçirmeyi arkadaşlarla vakit geçirmeye tercih etme</b>						
Evet	22,18±0,91	<i>U=36042,5</i>	50,20±8,11	<i>U=32063,5</i>	14,62±4,52	<i>U=42623,0</i>
Hayır	18,15±0,66	<b>p=0,000</b>	44,27±10,80	<b>p=0,000</b>	15,13±4,02	<i>p=0,063</i>
<b>U: Mann Whitney-U testi; KW: Kruskal Wallis testi; *Dunn Bonferroni</b>						
<b>ESMBÖ:</b>	Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; <b>UCLA:</b> Yalnızlık Ölçeği					
<b>AÖÖ:</b>	Akademik Öz-yeterlik Ölçeği					

leyen faktörlerin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmadan elde edilen bulgular literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımına ilişkin tanılayıcı özellikleri incelendiğinde, neredeyse tamamına yakınının sosyal medya kullandığı ve sosyal medyaya cep telefonu aracılığı ile ulaştığı, büyük çoğunluğunun sosyal medyayı 4-6

yıl arasında kullandığı ve günlük 3-5 saat arasında vakit geçirdiği ve çok sık kontrol ettiğini belirtmiş olup çoğunluğu sosyal medya kullanımının akademik başarıyı olumsuz etkilediğini düşünüp, ders esnasında kontrol etmediğini belirtmiştir. Bunun yanında öğrencilerin büyük çoğunluğu sosyal medya kullanımı nedeniyle aile/arkadaşlarını ihmal etmediğini ve sosyal medyada vakit geçirmeyi onlarla vakit geçirmeye tercih etmediğini bildirmiştir.

**Tablo 6:** Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yaş, Yalnızlık ve Akademik Öz Yeterlik İlişkisi

		Sosyal medya bağımlılığı
Yaş	r	0,262**
	p	0,038
Yalnızlık	r	0,531*
	p	0,000
Akademik Öz Yeterlilik	r	-0,453*
	p	0,000
Spearman korelasyon	*p<0,01 **p<0,05	

Çalışmamıza benzer şekilde Küçükkaya ve ark. hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları bir çalışma sonucunda da öğrencilerin tamamına yakınının sosyal medya kullandığı ve cep telefonu ile sosyal medyaya ulaştığı, yarısına yakınının sosyal medyada günlük 3-4 saat geçirdiği ve sık sık sosyal medyayı takip ettiği belirlenmiştir. Yine aynı çalışmada benzer şekilde büyük çoğunluğunun ders esnasında sosyal medyayı kontrol etmediği ve aile/arkadaş ilişkilerinin sosyal medya nedeniyle etkilenmediği düşünülürken çalışmamızdan farklı olarak akademik başarının sosyal medya kullanımı nedeniyle etkilendiğini düşünmemektedirler (Küçükkaya vd., 2022) Yapılan benzer bir çalışmada da öğrencilerin çoğunun sosyal medyaya sahip olduğu ve cep telefonu ile sosyal medyaya erişim sağladığı, sosyal medyayı her gün 3-4 saat arasında kullandığı saptanmıştır (Yang vd., 2020). Boumosleh ve Jaalouk'un üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığına ilişkin yapmış oldukları bir çalışma sonucunda da öğrencilerin büyük çoğunluğunun cep telefonu kullandığı ve sosyal medyayı cep telefonu ile takip ettiği ve çoğunun günlük 5 saat ve üzerinde cep telefonu kullandığı belirlenmiştir (Boumosleh ve Jaalouk, 2018). Çalışma sonuçlarımız yapılan ulusal ve uluslararası literatür bulguları ile benzerdir. Çalışma sonuçlarımızdan farklı olarak, Çınar ve Mutlu'nun (2018) çalışmasında öğrencilerin çoğunun ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol ettiği görülmüştür. Albayrak'ın (2020) çalışmasında ise sosyal medya kullanımının kişisel yaşamda sorunlara yol açtığı, aile üyelerini ve arkadaşlarını sosyal medyada geçirilen vakit nedeni ile ihmal ettiğini düşündükleri belirlenmiştir. Yine yapılan benzer bir çalışmada da öğrencilerin çoğu sosyal medya yüzünden sorumluluklarını aksattığını, sosyal medyanın öğrencilerin ailelerine olan bağlılığını ve çalışkanlıklarını olumsuz etkilediğini düşündüğü belirtilmiştir (Ayaydın ve Ayaydın, 2018). Bu bulgular çalışma bulguları ile farklılık göstermekte olup, bu durumun çalışmanın örneklem grubunun kişisel özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmada öğrencilerin bazı sosyo-demografik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, kadın öğrencilerin sosyal medya bağımlısı olma durumlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek ve anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Güney ve Taştepe (2020)'nin ergenlerde sosyal medya bağımlılığına ilişkin yapmış oldukları çalışma sonucunda da çalışmamıza benzer şekilde kızlarda sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğu belirlenmiştir Eryılmaz ve Çukurluöz (2018)'ün

araştırması sonucunda da, kızların sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğu görülmüştür Balcı ve Gölcü'nün (2013) üniversiteli öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının belirlenmesine ilişkin gerçekleştirdiği çalışmada da kadınların erkeklerle nazaran daha çok sosyal medya kullandıkları, daha fazla paylaşımlarda buldukları, bir konu ile ilgili bilgi edinmek için daha fazla sosyal medyaya yöneldiği belirtilmiştir. Sczesny ve Kaufman (2018), kadınlar ile erkeklerin sosyal medya kullanma amaçlarının birbirlerinden farklı olduğunu, kadınların erkeklerle göre fotoğraf ve günlük olaylarını daha fazla paylaştıklarını belirtmiştir. Brys (2013)'a göre, "her ne kadar genel anlamda sosyal medya bağımlılığının erkekler arasında daha yaygın ve ciddi olduğu bilirse de kadınlarda daha yaygındır" şeklindeki açıklaması çalışma sonucumuzu destekler niteliktedir. Çalışmamıza benzer şekilde üniversite öğrencileri ile yapılan bazı çalışmalarda ise sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyetler arasında fark olmadığı görülmüştür (Aktan, 2018; Yılmazsoy ve Kahraman, 2017). Bunun sebebi olarak her iki cinsiyetinde günümüz toplumunda benzer eğilimlere sahip olması, teknolojiye ulaşma ve kullanımı açısından aralarında fark olmaması olarak düşünülebilir.

Üniversite eğitimi sırasında öğrencilerin büyük çoğunluğu ailesinden uzakta öğrenimini sürdürmektedir. Bu öğrenciler parasal, barınma ile ilgili, arkadaş ilişkileri ve akademik sorunlar gibi birçok konuda zorluk yaşamaktadır. Bu durumlar öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde artış yaşanmasına sebep olabilmektedir (Certel vd., 2016). Çalışmaya katılan öğrencilerin yalnızlık durumları incelendiğinde, erkek öğrencilerin daha yalnız olduğu ve bu durumun istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Yapılan benzer çalışmalarda da cinsiyet değişkeninin yalnızlık üzerine etkisi olduğu, erkeklerin kadınlara oranla daha yalnız olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinde bazı sosyo demografik özellikler ile yalnızlık düzeyi ilişkisinin araştırıldığı 280 kadın, 429 erkek öğrenci ile yapılan bir çalışmada da erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla yalnız olduğu bulunmuştur (Demir, 1990). Yapılan benzer çalışmalarda cinsiyetin yalnızlık değişkenini etkileyen bir faktör olduğu ve çalışma sonucumuza benzer şekilde erkeklerin kadınlara göre daha fazla yalnızlık hissettiği belirlenmiştir (Ünsal Gemici, 2015; Çeçen, 2008; Kozaklı, 2006).

Çalışmada öğrencilerin akademik başarısının yordayıcısı olan akademik öz yeterliklerinin cinsiyet değişkeni ile ilişkisi incelendiğinde kadın öğrencilerin akademik öz yeterliklerinin daha yüksek ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan benzer bir çalışma sonucunda da kız öğrencilerin akademik öz yeterliklerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Küçükkaya vd., 2022). Abood ve arkadaşları (2020) üniversite öğrencilerinde akademik öz yeterlik ve akademik uyumu değerlendirdikleri çalışmalarında benzer şekilde kız öğrencilerin akademik öz yeterliklerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Dolayısıyla çalışma sonucumuz literatür ile uyumludur.

Sosyal medya bağımlılığı, kişinin hayatındaki özel, iş/akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamının pek çok boyutunda meşguliyet, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik

bir sorundur. Sosyal medyanın yoğun kullanımıyla fertlerin sorumluluklarını yerine getirme hususundaki problemlerin meydana gelmesi ve bunun hayat aktivitelerine engel olması, bireylerin gündelik hayatındaki faaliyetlerin aksamasına, sosyal medyada daha fazla zaman harcanmasına ve vakit kaybına yol açmaktadır (Tutkun Ünal, 2015). Uzun süre internet ve sosyal medya uygulamalarında zaman harcayan öğrenciler bu uygulamaların etkisinde kalarak sosyal hayattan kopabilmektedirler (Argın, 2013). Çalışmada öğrencilerin sosyal medya kullanımı özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisi incelendiğinde, sosyal medya kullananların ve cep telefonu ile sosyal medyaya erişenlerin, sosyal medya kullanım süresi ile günlük kontrolü sıklığı fazla olanların, akademik başarının ve sosyal ilişkilerin etkilendiğini düşünenlerin sosyal medya bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan benzer bir çalışmada sosyal medya kullanan, gün içerisinde sosyal medyada uzun süre geçiren, sosyal medyayı sık sık kontrol eden üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının daha yüksek ve anlamlı olduğu belirlenmiştir (Küçükaya vd., 2022). Karaarslan ve Alkaya'nın (2019) hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumlarını inceledikleri çalışmasında, günlük sosyal medya kullanma süresi daha fazla olanların ve sık sık sosyal medya hesaplarını kontrol edenlerin sosyal medya bağımlılığının daha yüksek ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Hoşgör ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları çalışma sonucunda da her gün aktif olarak sosyal medyaya bağlananların, günlük en az 50 kez kontrol eden, en az 4 farklı sosyal medya hesabında üyeliği bulunan, en az 7 yıldır bir sosyal medya hesabına sahip olan ve günde en az 7 saatini sosyal medyada geçiren öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür bulguları ile çalışma bulguları birbirini desteklerken, literatürde bulunmayan fakat bu çalışmanın bulgularında olan verilerin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir ve bu durum çalışmanın özgünlüğünü ortaya koymaktadır.

Yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinde niceliksel ya da niteliksel olarak bir şekilde ortaya çıkan, hoş olmayan psikolojik durum olarak tanımlamakta olup (Peplau ve Perlman, 1982), ergenlik dönemi yalnızlığın en yoğun şekilde yaşandığı dönem olarak bildirilmektedir (Duy, 2003). Son yıllarda Türkiye'de de kullanımı giderek artan akıllı telefonlar ve beraberinde kullanılan sosyal medya uygulamaları hayatı kolaylaştırır da kullanım süresinin uzunluğu günlük yaşamı olumsuz etkilemekte ve yalnızlık duygusunu açığa çıkarmaktadır (Zeybek, 2021). Çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı özellikleri ile yalnızlık ilişkisi incelendiğinde, sosyal medya kullananların ve cep telefonu ile sosyal medyaya erişenlerin, sosyal medyayı kullanım süresi ile günlük kontrolü fazla olanların, sosyal medyanın akademik başarıyı etkilediğini düşünenlerin ve sosyal medyada vakit geçirmeyi arkadaşlarla vakit geçirmeye tercih edenlerin yalnızlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bayram ve Gündoğmuş'un (2016) öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisini inceledikleri çalışmalarında sosyal medya kullanan ve sosyal medyada günde 3-4 saatten fazla zaman harcayan öğrencilerin daha az zaman harcayanlara göre daha yalnız olduğu belirlenmiştir. Yapılan benzer çalışmalarda da internette fazla zaman geçirmekten dolayı bireyler arasındaki ilişkilerin zarar gördüğü, gündelik yaşamda ve sosyal ilişki-

lerde kopmalara dayalı yalnızlık yaşandığı belirlenmiştir (Çakır ve Oğuz, 2017; Özen ve Sarıcı, 2017; Doğan ve Karakaya, 2016). Çalışma sonuçlarımız benzer literatür ile uyumludur.

Öz-yeterlik, "kişinin yetenekleri hakkındaki kendini ikna edışı" olarak tanımlanmaktadır (Jarusalem, 2002). Akademik öz-yeterlik öğrencinin kendisinin akademik bir işi başarıyla tamamlayabilmesine ilişkin inancıdır. Eğitimin kalite ve yapısının ciddi biçimde tartışıldığı günümüzde, bu kavramın üniversite öğrenimi sırasında önemi hızla artmakta ve üniversite öğrenimi sırasında karşımıza çıkan problemlerle mücadele edebilmek için gerektiği belirtilmektedir (Solberg vd., 1993; Zimmerman, 1995). Bu nedenle özellikle üniversite öğrencilerinde akademik öz yeterliğin araştırılması, öz yeterliği etkileyen faktörlerin belirlenmesi, eğitimde kalitenin artırılması ve yeni bakış açılarını görmemizi sağlayacak bir araç olarak inşa edilmesi gerekmektedir. Yüksek öz yeterlik düzeyine sahip olan öğrenciler karmaşık sorunlarla karşılaştıklarında soruna bir çözüm bulmak için kendilerine güvenip, sabırlı olup sorunun üstesinden kolaylıkla gelebilmektedir (Li vd., 2020; Tomás vd., 2020). Bu nedenle öğrencilerin akademik başarılarında öz yeterlik önemli faktörlerden biri gibi görünmektedir. Bu bağlamda günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte sosyal medya kullanımı giderek artmış ve üniversite öğrencileri de aktif olarak sosyal medya kullanmaya başlamıştır. Bu durum pek çok alanı etkilediği gibi akademik öz yeterlik durumlarını da etkilemektedir. (Küçükaya vd., 2022).

Çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı özellikleri ile akademik öz yeterlik ilişkisi incelendiğinde sosyal medya kullanmayan veya kullanım süresi daha az olanların, sosyal medya kullanımı ile akademik başarının etkilendiğini düşünenlerin akademik öz yeterliklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmamıza benzer şekilde yapılan bir çalışmada sosyal medyada daha az vakit geçiren, akademik başarının olumsuz etkilendiğini düşünenlerin akademik öz yeterliklerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Küçükaya vd., 2022). Erdoğan ve Şanlı'nın sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde öz yeterliliği incelediği çalışma sonucunda fazla sosyal medya kullanımının akademik başarıyı ve akademik öz yeterliği olumsuz etkilediği belirlenmiştir (Erdoğan ve Şanlı, 2019). Çalışma bulgularımız ile literatür bulguları benzerlik göstermekte olup, sosyal medya kullanımı ile akademik öz yeterlik ilişkisini inceleyen çalışmaların eksik olduğu belirlenmiştir.

Çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile yaş, yalnızlık ve akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişki de incelenmiştir. Buna göre sosyal medya bağımlılığı ile öğrencilerin yaşı arasında pozitif yönlü zayıf, sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlikleri arasında negatif yönlü zayıf ve sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Çalışma sonucumuzdan sosyal medya bağımlılığının yalnızlık düzeyini artırdığı görülmektedir. Yalnızlık, sosyal etkileşim eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Sosyal ağ uygulamalarının kullanım sürecinde sağlanan memnuniyet ve zevkin yanı sıra ortaya çıkan yalnızlık düzeyi de giderek artmaktadır. Teknolojinin yardımıyla bireyler ihtiyaç duydukları kişileri ve bilgileri kısa



sürede kolayca bulabilmektedir. Birey yeni medya aracılığıyla aynı anda birçok kişiyle iletişim kurarken, öte yandan yalnızlaşmaktadır. Bu nedenle sanal ortamda yalnız kalan kişi sayısı ve ortaya çıkabilecek olumsuz durumlar gün geçtikçe artış göstermektedir (Aktaş, 2017).

Yalnızlığın, yaşam memnuniyetinin önemli belirleyicilerinden biri olduğu ve bu nedenle yaşam kalitesini oldukça olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir (Kaymaz vd., 2014). Yukay Yüksel ve arkadaşları (2020) sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçladıkları çalışma sonucunda sosyal medya kullanımının artmasının yalnızlık düzeyini artırdığı sonucuna ulaşmıştır (Yukay Yüksel vd., 2020). Yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin değerlendirildiği benzer bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı arttığında yalnızlığın da arttığı belirlenmiştir (Zeybek, 2021). Ümmet ve Ekşi (2016) tarafından yapılan çalışmada sanal paylaşım ve sanal sosyalleşme yükseldikçe yalnızlığın arttığı ortaya koyulmuştur. (Ümmet ve Ekşi, 2016). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Hawi ve Samaha, 2017). Çalışma sonucumuzu dikkate alarak bireylerin, yalnız kaldıkça sanal toleranslarının arttığı ve sosyal medya bağımlısı olduğu; bağımlı hâle geldikçe de yalnızlık duygusunun arttığı, sosyal medyada geçirdikleri süreyi her gün artırarak bu yalnızlıklarına bir çözüm aradıkları da söylenebilir. Çalışma sonucumuzdan farklı olarak sosyal medya kullanımı ile yalnızlık arasında negatif yönlü ilişki olduğunu belirleyen çalışmalarda mevcuttur (Rıhtım, 2020; Şafak ve Kahraman, 2019).

### SONUÇ ve ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişkinin ve etkileyen faktörlerin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, cinsiyetin, sosyal medya kullanım durumunun, kullanım süresinin ve kontrol sıklığının, sosyal medya kullanımının akademik başarıyı, aile ve arkadaş ilişkilerini etkilediğini düşünme durumunun üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve akademik öz yeterlikleri üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığının günümüzde oldukça yaygın ve önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu ve beraberinde birçok olumsuz durumu oluşturabileceği bilindiğinden önemle üzerinde durulması gereken bir konudur.

Üniversite eğitimi için farklı şehirlere giden öğrenciler yeni bir çevreyle karşılaştıklarında yabancılık hissedebilmekte, internet uygulamalarına daha fazla yönelebilmekte ve kendilerini toplumdaki soyutlayarak yalnız kişiler hâline gelebilmektedir. Bu nedenle öğrencilere yönelik oryantasyon programları ve yalnızlık düzeylerini azaltacak sosyal etkinlikler veya grup çalışmaları düzenlenmeli, sosyal medya kullanımı ve zaman kontrolü ve bağımlılık gibi konularda seminerler yapılmalıdır.

Öğrencileri medya kullanımı ve medyanın zararlı içeriklerine karşı koruyabilmek için okullarda seçmeli ders olarak okutulan Medya Okuryazarlığı dersinin zorunlu bir ders olarak ilkokuldan üniversiteye kadar ders programlarında yer alması sağlanmalıdır. Gençler arasında sosyal medya kullanımı ve nasıl kullanılabilecekleri konusunda farkındalık yaratma adına kamu spotları yapılabilir. Bağımlı olduğu tespit edilenlere psikolojik ve sosyal

destek verilmeli, uzmanlar tarafından rehberlik yapılmalıdır.

Öğrencilerin akademik öz-yeterliklerini geliştirebilmesi amacıyla daha aktif ve etkin olabilecekleri eğitim-öğretim programları düzenlenmelidir. Özellikle akademik öz yeterliliği etkileyen faktörleri araştıran ulusal ve uluslararası çalışmaların yapılması ve literatürün bu konuda desteklenmesi önemlidir.

Bu araştırma tüm toplumda giderek artan oranda görülmeye başlayan sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencilerini nasıl ve ne derece etkilediğini belirlediği için benzer amaçla yapılacak çalışmalara ışık tutması açısından literatüre katkı sağlayacaktır. Bu tür bilimsel çalışmaların daha fazla üniversite öğrencisi dâhil edilerek daha geniş örneklem ile yapılması sonuçların genellenmesi açısından önerilir.

### KAYNAKLAR

- Abood, M.H., Alharbi, B.H., Mhaidat, F., Gazo, A.M. (2020). The relationship between personality traits, academic self-efficacy and academic adaptation among university students in Jordan. *International Journal of Higher Education*, 9(3); 120-128. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n3p120>
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*; 5(4): 405-421.
- Aktaş, A. S. (2017). *Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanım davranışları ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Ana Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Albayrak, E. S. (2020). Sosyal medya platformlarında dijital detoks: Deneysel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 44, 252-266.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. doi:10.1007/s40429-015-0056-9
- Argın, F. S. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi: Çekmeköy örneği*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Ayas, T., & Horzum, M. (2013). Relation between depression, loneliness, self-esteem and Internet addiction. *Education*, 133(3), 283-290.
- Ayaydın, Y. & Ayaydın, H. Y. (2018). Sosyal medyanın değer oluşturma sürecindeki rolünün öğrenci görüşleriyle incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 16(35), 57-89.
- Balci, Ş. & Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: Selçuk University example. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 34, 255-278.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Boumosleh, J. & Jaalouk, D. (2018). Smartphone addiction among university students and its relationship with academic performance. *Global Journal of Health Science*, 10(1); 48-59. doi: 10.5539/gjhs.v10n1p48
- Bayram, S. B. & Gündoğmuş, G. (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı eğilimlerinin ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 54, 1-12.

- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276- 295.
- Brys, S. 2013. Internet addiction treatment programs on the rise. <https://www.psychcongress.com/article/internet-addiction-treatment-programs-rise> (Erişim Tarihi: 02.05.2020)
- Certel, H., Yakut, S., Yakut, İ., Gülsün, B. (2016). Öğrencilerde yalnızlık problemi. *Itobiad: Journal of the Human&Social Science Researches*, 5(8), 3069-3084.
- Coşkun, R., Altunışık, R., Yıldırım, E. (2017). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı. *Sakarya Yayıncılık*, Sakarya.
- Çakır, Ö. & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çınar, Ç. & Mutlu, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun yordayıcıları. *Current Addiction Research*, 2(2), 47-53.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4). 417-434.
- Demir, A. (1989). Ucla yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Doğan, U. & Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Duman, K. & Özdoğru, G. (2018). Dijital emek ve kullanıcı içeriğinin metalaşması: Katılımcı sözlük yazarları üzerine inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 75-99.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara.
- Erdoğan, P.& Şanlı, Y. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde genel öz yeterliliğin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20); 594-620.
- Eryılmaz, S. & Çukurluoğuz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*; 17(67), 889-912.
- Ezoe, S. & Toda, M. (2013). Relationships Of loneliness and mobile phone dependence with Internet addiction in Japanese medical students. *Open Journal Of Preventive Medicine*, 3(6), 407-412.
- Fuchs, C. (2014). Digital prosumption labour on social media in the context of the capitalist regime of time. *Time & Society*, 23 (1) 97-123.
- Fuchs, C. (2015). The digital labour theory of value and Karl Marx in the age of Facebook, YouTube, Twitter, and Weibo. E. Fisher ve C. Fuchs (Eds.), *Reconsidering value and labour in the digital age* (26-41). Palgrave Macmillan London.
- Gemici Ünsal, Ş. (2015). İstanbul'daki dört vakıf üniversitesi öğrencilerinin internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder*. Retrieved 15 January, 2022, from <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html>
- Güney, M. & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9 (2), 183-190.
- Gürbüz, S. & Şahin, F. (2014). Research methods in social sciences. Seckin Publishing.
- Hawi, N.S. & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Hayat, A.A., Shateri, K, Amini, M, Shokrpour N. (2020). Relationships between academic self-efficacy, learning related emotions, and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students: A structural equation model. *BMC Medical Education*, 20(1); 1-11.
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17); 213-223.
- Jerusalem, M. (2002). Theroretischer Teil - Einleitung I, *Zeitschrift für Pädagogik*, 44, 8-12.
- Jerusalem, M.& Schwarzer, R. (1981). Fragebogen zur Erfassung von "Selbstwirksamkeit. Skalen zur Befindlichkeit und Persönlichkeit In R. Schwarzer (Hrsg.). (Forschungsbericht No. 5). Berlin: Freie Universitaet, Institut fuer Psychologie.
- Karaaslan Eşer, A.& Ayaz Alkaya S. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunu incelenmesi. *SBÜ Hemşirelik Dergisi* 1(1), 27-36.
- Karakuş, M. (2019). *Sosyal medya kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Kaymaz, K., Eroğlu, U., Sayılar, Y. (2014). Effect of loneliness at work on the employees intention to leave. *Işgüc The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 16(1): 38-53.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Mersin.
- Küçükçakır, B., Özdemir, B., Kahyaoğlu-Süt, H. (2022). Hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile akademik başarı ve akademik öz yeterlik, arasındaki ilişki. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 9(1), 31-41.
- Li L, Gao H, Xu Y. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education*, 159; 104001.

- Özen, Ü. & Sarıcı, M. B. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(1), 149-159.
- Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 629-662.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley-Interscience.
- Ritzer, G. & Jurgensen, N. (2010). Production, consumption, prosumption the nature of capitalism in the age of the digital 'prosumer'. *Journal of Consumer Culture*, 10(1), 13-36.
- Rıhtım, Z. B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının kırılğan narsisizm ve sanal ortam yalnızlık düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi*. Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Ritzer, G. (2015). Prosumer capitalism. *The Sociological Quarterly*, 56(3), 413-445.
- Ryan, T. & Xenos, S. (2011). Who uses facebook? An investigation into the relationship between the big five, shyness, narcissism, loneliness, and facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664.
- Russell, D., Peplau, L. A., Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness, *Journal Of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Sczesny, S. & Kaufmann, M.C. (2018) Self-presentation in online professional networks: Men's higher and women's lower facial prominence in self-created profile images. *Frontier in Psychology*, 8, 2295.
- Sheldon, P. (2012). Profiling the non-users: Examination of life-position indicators, sensation seeking, shyness, and loneliness among users and non-users of social network site. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1960-1965.
- Solberg, V. S., O'Brien, K., Villareal, P., Kennel, R., Davis, B. (1993). Self-efficacy and hispanic college students: Validation of the college self-efficacy instrument. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 15(1), 80-95.
- Sugihartati, R. (2017). Youth fans of global popular culture: Between prosumer and free digital labourer. *Journal of Consumer Culture*, 20(3), 1-19.
- Şafak, B. & Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.
- Tomás, J.M., Gutiérrez, M., Georgieva, S., Hernández, M. (2020). The effects of self-efficacy, hope, and engagement on the academic achievement of secondary education in the Dominican Republic. *Psychology in the Schools*, 57(2); 191-203.
- Tutkun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı Bilişim Bilim Dalı Doktora Tezi. İstanbul.
- Ümmet, D. & Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(1), 29-53.
- Walker, L. (2011). *What Is Social Networking Addiction?* Retrieved 18 May, 2020, from <http://personalweb.about.com/od/socialmediaaddiction/a/Social-Networking-Addiction.html>
- Wan, C. (2009). *Gratifications & loneliness as predictors of campus-Sns*, The Chinese University of Hong Kong.
- Yang, H., Wang, J., Tng, GY., Yang S. (2020). Effects of social media and smartphone use on body esteem in female adolescents: Testing a cognitive and affective model. *Children*, 7(9); 148.
- Yukay Yüksel, M., Çini, A., Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 66-85.
- Zeybek, E. (2021). *Sosyal medya kullanımının yalnızlık algısına olan etkisinin değerlendirilmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Şeker, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile kırılğan narsisizm ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Yılmazsoy, B. & Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 6(1), 9-20.
- Yılmaz, M., Deniz Gürçay, D., Gülay Ekici, G. (2007). Akademik özyeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 253-259.
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (202-231). Cambridge University Press.