



Atar Keskin, Ş. ve Demirbaş, E. (2024). Gençlerde sosyal medya bağımlılığında aile ve arkadaş ilişkilerinin rolü üzerine bir inceleme. *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi*, 5 (2), 165-184. doi:10.61861/spshcd.1519905

DERLEME | REVIEW

Başvuru: 26/07/2024

Kabul: 17/10/2024

## GENÇLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINDA AİLE VE ARKADAŞ İLİŞKİLERİNİN ROLÜ ÜZERİNE BİR İNCELEME

### A Review on the Role of Family and Peer Relationships in Social Media Addiction in Youth

Şenay ATAR KESKİN<sup>1</sup>

Elif DEMİRBAŞ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> YL Öğrencisi, Tarsus Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, ✉ 230937005@tarsus.edu.tr, 0009-0000-4281-2128

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Tarsus Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, ✉ elifdemirbas@tarsus.edu.tr, 0000-0001-6178-1312

#### ÖZ

Sosyal medyanın yaygınlaşması ile özellikle gençlerin sosyal medyada platformlarında geçirdikleri zamanını etkin şekilde planlayamaması beraberinde bağımlılığa zemin hazırlayan sorunlara neden olmaktadır. Bu noktada aile dinamikleri ve arkadaş ilişkileri, gençlerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını ve bağımlılık düzeylerini belirleyen kritik unsurlar arasında yer almaktadır. Literatür taraması, aile desteği, iletişim biçimleri ve arkadaşlık ilişkilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Aile içindeki sağlıklı iletişim ve destekleyici ortamlar, gençlerin sosyal medya kullanımını olumlu yönde etkileyerek bağımlılık riskini azaltmaktadır. Aynı zamanda, güçlü arkadaş ilişkileri kurabilen gençlerin sosyal medyadaki etkileşimlerini daha dengeli bir şekilde yönlendirdikleri ifade edilmektedir. Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının ergenlik dönemindeki kimlik gelişimi ve sosyal beceriler üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, gençlerin sosyal medya kullanımı konusunda bilinçli yaklaşımlar benimsemeleri gerektiği vurgulanmaktadır. Bu derleme makalede, gençlerde sosyal medya bağımlılığında aile ve arkadaş ilişkilerinin rolü kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma sosyal medya bağımlılığının önlenmesi ve yönetilmesinde aile ve arkadaş ilişkilerinin önemini vurgulayarak, sosyal medya bağımlılığının iyi anlaşılması ve bireyin sosyal medya bağımlılığına etkili bir şekilde müdahale edebilmek için atılacak adımlara yönelik neler yapılabileceğine ve yürütülecek gelecek araştırmalara dair önerilere yer vermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal medya, bağımlılık, gençlik, aile, arkadaş

#### ABSTRACT

The widespread use of social media, particularly the fact that youth spend most of their time on it, has led to a number of problems, including the emergence of a new type of addiction. Family dynamics and peer relationships are critical factors that influence youth's social media usage habits and addiction levels. A literature

review reveals the effects of family support, communication styles, and peer relationships on social media addiction. Healthy communication and supportive family environments positively influence youth's social media use and reduce the risk of addiction. Additionally, youth who are able to establish strong peer connections tend to engage with social media in a more balanced way. Research shows that social media addiction can negatively affect identity development and social skills during adolescence. In this context, it is emphasized that youth should adopt a conscious approach to social media use. This review article comprehensively examines the effects of social media addiction on youth's family and peer relationships. As a result, the study underscores the importance of family and peer connections in preventing and managing social media addiction, offers suggestions on understanding social media addiction, and outlines steps for effective intervention, while also providing guidance for future research.

**Keywords:** Social media, addiction, youth, family, peer

## GİRİŞ

İnsanlığın tarihinde, toplumları en hızlı biçimde değiştiren unsurlar arasında teknolojik gelişmeler gelmektedir. Günümüzde bu teknolojik gelişmelerden en çok öne çıkan ve yaygın olan ise internettir. İnternet, hayatın çeşitli yönlerinde kritik bir rol oynamaktadır; bilgi erişimi, iletişim, alışveriş ve eğlence gibi alanlarda da yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu nedenle, sunduğu çeşitli imkânlar sayesinde bireylerin yaşamını büyük ölçüde kolaylaştırmaktadır (Bozkurt ve Gündoğdu, 2017; Demir, 2016). İnternet ve yeni iletişim teknolojilerinin kullanımının artması ile birlikte, sosyal medya kullanımında da artış görülmeye başlamış, sosyal medya zaman ve mekân sınırlarını ortadan kaldırarak bireylerin birbirleri ile anlık iletişimini mümkün kılmıştır. İnternetin evrimiyle birlikte sürekli olarak gelişen sosyal medya bireylerin iletişim kurma ve bilgi paylaşma konusundaki tercihlerini derinden değiştirmiş ve günümüzde sosyal etkileşimin vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Sosyal medya ağları, anlık mesajlaşma uygulamaları, fotoğraf ve video paylaşım seçenekleri, bireylerin duygusal ifadelerini, düşüncelerini ve farklı deneyimlerini hızla paylaşmaları gibi iletişim kolaylıklarına olanak tanımıştır. Sosyal medyanın hayatı birçok açıdan kolaylaştırmasıyla beraber özellikle genç nüfus tarafından bilinçsiz kullanımı, hayatımıza sosyal medya bağımlılığı gibi bazı olumsuz etkileri beraberinde getirmiştir. Meltwater ve We Are Social işbirliğiyle hazırlanan 2023 Türkiye Raporu'na göre, Türkiye'de internet kullanım oranı 2023 itibarıyla %83.4'e yükselerek dünya sıralamasında 37. sırada yer almaktadır. Ayrıca, Türkiye'de nüfusun %83.4'ü internet kullanıcısı olup, toplam nüfusun %95.4'ü mobil bağlantıya sahiptir ve %73.1'i aktif bir şekilde sosyal medya kullanmaktadır. Günde 7 saat 24 dakika ile Türkiye, 2023 yılı için internette geçirilen süre açısından dünya genelinde 15. sıradadır (We Are Social, 2023). Bu istatistikler de sosyal medya ile birlikte eşgüdümlü olarak bağımlılık riskinin nasıl hızlı bir şekilde artış gösterdiğine işaret etmektedir.

Gençlik dönemi; kimlik arayışı, ait olma ve değer görme ihtiyaçları gibi karmaşık duygusal süreçleri içeren bir evre olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya, bu dönemdeki gençler için çekici bir platform olabilir. Gençler burada başkalarının 'mükemmel' hayatlarına tanıklık etmekte, sosyal medyada sunulan bu dünya gençleri çabucak etkisi altına almakta ve yanıltılmaktadır. Sosyal medyanın bahsedilen bu çekiciliği nedeniyle, gençlerde sosyal medyanın kullanımı düzenli ve aşırı hale gelerek zaman içinde bir bağımlılığa dönüşmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı, teknoloji alanındaki hızlı gelişmelerin etkisiyle öne çıkan internet ve sosyal medya platformlarının kontrolsüz ve sürekli kullanımının bağımlılığa dönüşmesinin aile ve arkadaş ilişkileri üzerindeki rolünü hakkında mevcut literatürü inceleyerek bu alandaki bilgi birikimini derlemek ve incelemektir. Literatür bilgilerinden faydalanılarak yapılan bu çalışmada internet ve sosyal medya platformlarının günümüzdeki rolü ve bu platformların psikososyal, duygusal ve kültürel açılardan aile ve arkadaş ilişkilerinin rolü ve sosyal medya bağımlılığını önleme çalışmaları, yapılan literatür taraması doğrultusunda gözden geçirilmiştir.

## GENÇLİK VE İNTERNET KULLANIMI

İnternet (International network) dünya üzerindeki bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler ve diğer akıllı ev aletleri arasında bağlantı kurulmasını, veri alışverişi yapılmasını sağlayan global bir ağıdır (Bulunmaz, 2014:23). 1962 yılında Licklider “galaktik ağ kavramı”nı öne sürerek internetin temelini atmıştır (Alkış, 2020:12). Bu kavram ile isteyen herkesin bulunduğu yerden dünya üzerindeki herhangi bir yere anlık veri gönderip alabilmesi hedeflenmiş, bu hedef doğrultusunda ABD başkanı George Bush tarafından ilk kez Pentagon (ABD Savunma Bakanlığı) ile Harvard ve Berkeley Üniversiteleri arasında ağ kurularak ABD ordusuna üniversitelerde yapılacak araştırmalar sonucunda teknoloji aktarımı yapılması sağlanmıştır (Kalkan ve Kaygusuz, 2013:1-2).

Türkiye’de ise ilk defa 1986 yılında internet ile ilgili çalışmalar başlamış; özellikle 1990’lı yıllara gelindiğinde Ortadoğu Teknik Üniversitesi ve Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırmalar Kurumu internet üzerine çalışmalar yapmaya başlamış; 1992 yılında ilk kez Hollanda ile internet üzerinden deneme amaçlı bağlantı kurulmuştur (Anlayışlı ve Serin, 2019:85). İlk etapta basit tarzda web siteleri yer almaktayken zamanla haber siteleri, alışveriş siteleri, kişisel bloglar, kariyer siteleri, sosyal medya tarzında kişilerin kendilerini ifade edebildikleri, yeteneklerini sergileyerek etkileşim alabildikleri ve hatta para kazanabildikleri siteler ortaya çıkarak günümüzdeki halini almıştır. 2020 yılında yapılan bir araştırmaya göre Türkiye’de yaşayan vatandaşların %64’ü sosyal medya kullandığı tespit edilmiştir (Yıldırım, 2021:1240).

İnsan hayatını çeşitli dönemlere ayırırsak ergenlik ile orta yaş arasındaki döneme gençlik denir (TDK, 2023). Gençlik döneminde bireylerin fiziksel olarak gelişim hızlandığı gibi, kişilik oluşumu, çevresi ile sosyal iletişimin geliştirilmesi, arkadaşlık edinme, benlik oluşturma gibi olayların da yaşanmaya başladığı dönemdir. Gençlik döneminde kişinin okul hayatı, erken dönem iş hayatı, sportif başarıları gibi durumları da göz önünde bulundurulduğunda sosyal statü kazandığı bir dönem olarak da nitelendirilebilecektir. Günlük kullanımda gençlik bazen ergenlik dönemini de kapsayabilmektedir. Bu sebeple ergenlik kavramı üzerinde de durmak gerekmektedir, zira sosyal medya bağımlılığının gençler üzerindeki etkilerinin ergenlik döneminde başladığı, bu sebeple ergenlik dönemini göz ardı ederek gençlik dönemindeki sosyal medya etkilerini açıklamaya çalışmak bazı noktaları karanlıkta bırakacaktır (Taşçı, 2013:23). Ergenlik ve gençlik dönemi bireyin en çok gelişim sağladığı dönem olup, bu dönemde bireyin fiziksel gelişimi, kişilik gelişimi, ahlaki gelişimi, sosyal gelişimi, bilişsel gelişimi, teknoloji ve dijital becerilerinin gelişimi tamamlanma aşamasına gelmektedir. Birey bu dönemde bağımsız bir kişilik olduğunun farkına varmaktadır (Cuma, 2020:8).

Bu çalışmanın ağırlıklı kısmını Z kuşağı oluşturacaktır. 2000 yılı sonrasında doğanlara Z kuşağı denmektedir. Z kuşağının özellikleri doğdukları andan itibaren bilgisayara, cep telefonuna, internete ve sosyal medyaya aşına olmalarıdır. Tüm dünya ile etkileşim ve iletişim halinde olma imkânına sahip olan bu kuşak, bu iletişim kolaylığı sebebiyle dünyadaki akranlarıyla benzer özelliklerde yetişmelerine yol açmıştır. Diğer kuşaklarda var olan maddi ve manevi imkânsızlıklar bu kuşakta minimum düzeye inmiştir, çünkü internet üzerinden her türlü bilgiye her an ve her ortamda erişebilme imkânına sahip olmaları sağlanmıştır. Tabi ki bu avantaj bu kuşağı etkileşime açık, manevra yeteneği gelişmiş ve motor becerileri en yüksek kuşak haline getirdiği gibi dünyadaki çeşitli olumsuzluklarla anında karşılaşma, tanışma ve uygulama imkânlarına sahip olmaları bakımından da olumsuzlukların yaşanmasına sebep olmuştur (Duygulu, 2018:639).

## GENÇLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternet ilk başlarda karşılıklı veri aktarımı amaçlı olarak kullanılsa da gelişen aşamalarda insanların ilgi çekici aktiviteler bulmayı hedefledikleri, meraklarını giderdikleri, heyecan verici ve rahatlatıcı eğlencelerle karşılaşma beklentisi içerisine girdikleri, sosyal yönden beğenilerek ya da onure edilerek tatmin oldukları, çeşitli eğlence araçlarının kullanıldığı (çevrimiçi oyunlar, viral haline gelmiş video klipler) bir zemin haline gelmiştir. Çocuklar ve gençler arasında internet kullanımının hızla yaygınlaşmasıyla, internetin iletişim ve sosyalleşmede vazgeçilmez bir araç haline geldiğini gösteren araştırmalar da literatürde bulunmaktadır (Atamtürk vd., 2020). İnternetin birçok faydası var ve kullanıcı sayısı milyarlar ile ifade edilirken her faydalı icat gibi internetin de bazı olumsuz yanları zamanla görülmeye başlanmıştır. Özellikle internet kullanım süresinin artması internet bağımlılığı sorununu ortaya çıkarmış, bu sorun kişinin internet kullanımına kendi iradesiyle bir sınır koyamamasına, sosyal hayatında, aile hayatında ya da eğitim hayatında meydana getirdiği tahribata rağmen kullanmaya devam etme gibi, internete ulaşımın olmadığı durumlarda neredeyse anksiyete seviyesinde belirtiler görmeye başlamak gibi bulgular ortaya çıkarmıştır (Yalçın, 2015:14).

Bağımlılığın sosyal yönden insanları dışa kapalı hale getirdiği, yalnızlaştırdığı, depresyona soktuğu bilinen gerçeklerdir. Bir kısım yazarlar ise internetin yalnızlığı artırmadığını, aksine yalnızlığın insanların sosyal medya kullanımına ittiğini ileri sürmüşlerdir (Yalçın, 2015:14). Genç bireyler, yalnız olsalar dahi, bireysel hobilerine yönelerek ve kariyer hedeflerine odaklanarak internet bağımlılığından uzak kalabilirler. Ancak sosyal ilişkileri olan bir birey, gününün büyük bir kısmını internette geçirdiğinde ve bu süreçte ailevi ve sosyal sorumluluklarını ihmal ettiğinde internet bağımlılığı geliştirme riski artar. Bu durumda, internetin olmadığı dönemlerde gerçek hayata adaptasyon konusunda zorluk çekmesi kaçınılmaz hale gelir (Uygur ve Dilmaç, 2021:1707). Dijital bağımlılığın oluşumunda, kitap ve dergi gibi geleneksel mecralardan farklı olarak dijital ortamlarda herhangi bir durma noktasının olmaması, sürekli gelişmeleri kaçırma endişesi, değişken ödüllerin etkisi ve alışkanlık döngüsü gibi pekiştirici unsurların rol oynadığı ifade edilmektedir (Aldemir, 2022:34). Teknolojik gelişmelerle birlikte internetin gençlere sunduğu olanakların bilinçsizce, amacı dışında kontrolsüz ve aşırı kullanımı, internet bağımlılığının bir diğer önemli sebebinin oluşturur (Mutlu, 2021:58). İnterneti cazip kılan en önemli unsurlardan biri sosyal medyadır; çünkü günümüzde sosyal medya, gençlerin günlük yaşamlarının büyük bir kısmını geçirdikleri sanal bir ortam haline gelmiştir.

## SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

Sosyal medya internet üzerinde kişilerin video, fotoğraf, müzik, yazı gibi çeşitli şekillerde içerik oluşturulması yoluyla diğer kişilere sunarak beğeni topladığı, gündem oluşturduğu, topluluklar oluşturduğu, çeşitli etkileşimler oluşturduğu sanal platformlar bütünü olarak adlandırılabilir. Bireyler sosyal medya aracılığıyla, kendilerini en açık ve istedikleri şekilde ifade etme özgürlüğüne sahiptirler (Yayman, 2019:6).

Sosyal medya Web 2.0 ile başlamıştır, öncesinde sosyal medya içeriklerinin üreticileri genellikle platform kurucuları iken, Web 2.0 ile birlikte platformlardaki içerikler kullanıcılar tarafından yapılmaya başlanmıştır (Atın, 2022:7). Özellikle 2004 yılında Facebook isimli sosyal medya platformunun kurulmasıyla sosyal medya devrimi başlamıştır (Tosun, 2022:10). Sosyal medya, zaman içinde farklı ülkelerden ve kültürlerden gelen insanların katılımıyla yüksek etkileşimli platformlar haline gelmiş, kullanıcıların oluşturduğu içeriği tartıştığı, değiştirdiği bir ortam olmuştur (Yılmaz, 2022:29-30). Sosyal medya aynı zamanda insanların birbiri ile klasik iletişim araçları dışında mesajlaşma, sohbet etme ve arkadaş edinme uygulamaları ile iletişim kurmalarına aracılık eden platformlar da olmaya başlamıştır. Bununla birlikte iletişim özelliği bulunan platformlar, yeri geldiğinde sosyal farkındalık oluşturan ya da bir olay esnasında kitleleri peşinden sürükleyen platformlar haline gelmiştir. Keza “Arap baharı” eylemlerinde insanların sosyal medya platformları üzerinden örgütlendikleri görülmüştür. Sosyal medya, günümüzde gençlere kolayca bilgiye erişim imkanı sunmasının yanı sıra, aynı zamanda gençler arasında iletişim ve sosyal etkileşim sağlama platformu olarak öne çıkarak boş zamanları değerlendirmeleri için vazgeçilmez bir araç haline gelmiştir (Demir ve Kumcağız, 2019:24). Ancak, sosyal medyanın bu olumlu yönleri yanında, bazı bireylerde aşırı kullanım ve buna bağlı olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Bu noktada, sosyal medya bağımlılığı kavramı devreye girer.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çeşitli tanımlar bulunmakta ise de kısaca sosyal medya bağımlılığı sosyal medyada olması gerektiğinden çok fazla zaman geçirmek ve bundan vazgeçememek, yaşamın en büyük parçasının sosyal medya olması durumu olarak tanımlanabilir. Ailesini, arkadaşlarını, işini ve temel ihtiyaçlarını göz ardı edecek kadar sosyal medya kullanan bireyler sosyal medya bağımlısı olarak adlandırılabilir (Atak, 2023:23).

İnternet aboneliğinin neredeyse elektrik, su aboneliği gibi adeta bir temel ihtiyaç şeklinde tüm evlerde yaygın bir şekilde artmasıyla ve akıllı telefonlar ile her an internete bağlanma imkânının başlamasıyla sosyal medya kullanımı da artmaya başlamıştır. Ailesini, arkadaşlarını, işini ve temel ihtiyaçlarını göz ardı edecek kadar sosyal medya kullanan bireyler sosyal medya bağımlısı olarak adlandırılabilir (Atak, 2023:23). Ara sıra sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki temel fark, bağımlılığın çevrimiçi sosyal ağların kullanımı noktasında kontrolün kaybedilmesi ve baskın hale gelmesi durumunda ortaya çıkan olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmesidir (Hou vd., 2019:2). Keza sosyal medya platformlarında paylaşılan hikâye, resim, video gibi içeriklere yapılan yorumlar ve beğeniler, kullanıcılar üzerinde tatmin duygusu yaratmaktadır. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının bir başka boyutunu oluşturmaya başlamıştır. Kişilerin aldıkları geri bildirimler aracılığıyla kendilerini onaylanmış hissetmeleri, sosyal medya etkileşimlerini sadece bir paylaşım aracı olmanın ötesine taşımakta, aynı zamanda bir bağımlılık unsuru olarak ortaya çıkarmaktadır.

Sosyal medya kullanımının bireylerin günlük yaşamlarındaki görevleri yerine getirmelerini engellemesi, bireylerin sosyal medya hesaplarını kontrol etmediklerinde huzursuzluk hissetmeleri, kullanım süresinin dikkat dağınıklığına yol açması ve gerçeklik algısını bozarak sanal durumların gerçek olarak algılanmasına neden olması, aynı zamanda yüz yüze ilişkilere geçişte zorluk yaşanması ve akademik başarıda olumsuz etkilerin gözlemlenmesi durumunda, bu kullanımın bağımlılık düzeyine ulaştığı söylenebilir. Ayrıca, bu süreçte panik atak, öfke ve stres gibi bedensel belirtilerin ortaya çıkması da bağımlılığın bedensel sonuçlarını göstermektedir (Çiftçi, 2018:419). Bireylerin sosyal medya platformlarında vakit geçirerek günlük sorunlardan uzaklaşmaları ve burada mutlu, huzurlu hissetmeleri, sosyal medyanın bağımlılık potansiyelini belirgin bir şekilde göstermektedir (Çalapkulu ve Sarı, 2022:894).

### **Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Sebepleri**

Dünya genelinde internetin ve internet tabanlı uygulamaların günlük hayattaki payı arttıkça bundan ilk etkilenecek kesim hiç şüphesiz ki gençler olmuştur. Özellikle genç bireylerin birbirleriyle ilişkilerinin, iletişimlerinin tamamen sosyal medya üzerinden olması (Whatsapp, Twitter vb.) sosyal medyanın gençler “aşırı” kullanılmasına sebep olmuştur (Mutlu, 2021:3).

Bununla birlikte gençlerde sosyal medyada zaman geçirme süresi arttıkça bağımlılığa dönüşme ihtimalinin de arttığı görülmüştür. Özellikle genç nesilde sosyalleşme tanımı da sosyal medyanın gelişimine bağlı olarak değişmiştir. Sosyalleşme geçmişte daha çok fiziki olarak kişilerin birbirleri ile buluşup, sohbet ettikleri, bir yerleri gezdikleri, alışveriş yaptıkları, sinema, tiyatro konsere gitmek gibi eylemlerken; sosyal medya ile birlikte sosyal medya platformlarında gruplarda sohbet etmek, yayın açmak, birlikte çevrimiçi oyun oynamak, çevrimiçi konser izlemek gibi dijitale evrimleşme göstermiştir (Vatandaş, 2020:825).

Gençlerin yaşlıları ile kolay yoldan iletişime geçebilmeleri ve yeni arkadaşlar edinebilmeleri gençleri sosyal medya kullanımı konusunda motive eden en önemli etkenler arasında yer almaktadır. Yine bireylerin başka kişiler hakkında bilgi topladıkları en önemli kaynak da sosyal medya olmuştur bu da bir diğer motivasyon kaynağı olmuştur (Yolcu ve Çiftçi, 2023:153). Keza LinkedIn gibi sosyal medya ağı sayesinde insanların daha kolay bir şekilde iş bulabilir hale gelmesi de bir başka motivasyon kaynağı olmuştur (Mutlu, 2021:42). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre Instagram kullanımında etkili olan faktörler: eğlence/alışkanlık, sosyal kaçış/rahatlama, karar vermek/bilgi alma, kendini geliştirme/düşüncelerini aktarma, arkadaşlık, toplumsal etkileşim, ekonomi, takip etme ve bireysel sunumdur (Yayla, 2018: 53,54).

Yine sosyal medya kullanımına ilişkin bir başka motivasyon kaynağı ise sosyal medya hesaplarını haber kaynağı olarak kullanmadır, zira çevrimiçi olarak tüm dünya üzerinde yaşanan herhangi bir haberi anlık olarak öğrenme, yayma imkanı sosyal medya ile sağlanmıştır. Hatta bu durum klasik medyayı (kağıt gazete, TV haberciliği) yok olma noktasına getirirken, günümüzde “Twitter gazeteciliği”, “Youtube gazeteciliği” gibi kavramlar ortaya çıkmış ve milyonlarca takipçisi olan Youtube haber kanalları oluşmuştur (Duman, 2019:1639).

## Sosyal Medya Bağımlılığının Gençler Üzerindeki Etkileri

Mora'nın (2013) yaptığı araştırmanın bulguları, medya bağımlılığının gençlerde toplumsal kültürlerine yabancılaşmaya yol açtığını ve dil, hafıza ile yüz yüze iletişimde günlük yaşamı olumsuz etkileyen algısal, duygusal ve davranışsal sorunlara neden olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte Dinç'in (2015) çalışmasında bahsettiği üzere gençler, kim olduklarını ve nereye yöneldiklerini sorgularken, kendilerini çevrelere göstermek ve aldıkları geri bildirimlerle şekillendirmek isterler. Bu süreçte onay alma, beğenilme ve kendini ifade etme ihtiyaçları ön plana çıkar. Günlük hayatta kişiler arası ilişkiler zayıfladıkça, gençler bu ihtiyaçlarını aile, komşu veya akraba gibi yakın çevrelerinden karşılayamadıkları için, teknoloji araçları aracılığıyla kendilerini ifade etmeye yönelmektedirler. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki yetişkinlik öncesi ve hayata dair bir takım sorumlulukların henüz tam olarak yüklenmediği ve kişiliğin de oturmaya başladığı dönem olan gençlik döneminde, bireylerin hayatı sanal olarak yaşaması gerçekliklerden uzak kalması gençler üzerinde birçok olumsuz etkiyi de bir arada getirmektedir. Çünkü kişiliğin şekillendiği, geleceğe dönük önemli adımların atıldığı ve sosyal becerilerin daha da geliştiği bu dönemde, kişilerin gerçek deneyimlerden mahrum kalarak, sanal deneyimlere odaklanmasının genç/ergen bireyler üzerinde olumsuz etkileri olabilecektir (Güney ve Taştepe, 2020:185). Benzer biçimde, gençler arasında sık rastlanan problemler internet kullanımı, gençlerin psikolojik ve fiziksel gelişimi yanı sıra günlük hayatlarını olumsuz yönde etkileyerek, bu olumsuz etkilerin eğitim hayatlarına da yansımaya neden olmaktadır (Döner, 2011:16). Gündelik yaşama olan etkisi ile bir arada değerlendirildiğinde sanal dünyada yaşamak gençlerin aile ve arkadaşlık ilişkilerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Bazı bireyler, kişisel sorunlarını azaltmak için sosyal medya kullanma eğilimindedir ve bu kullanımı azaltma çabalarında başarısız olabilmektedirler (Balcı, 2018:214). Sosyal medya sebebiyle gençlerde gelişmeleri kaçırma korkusu olarak adlandırılan kısaca FOMO (Fear of Missing out) denilen duygu-durum bozukluğu da ortaya çıkabilmektedir bu durum aslında gereksiz yere pişmanlık hissi yaratan bir durumdur (Sağbaş, Ballı ve Şen, 2016:158).

## Aile ile İlişkilerde Sosyal Medya Bağımlılığının Rolü

Teknolojinin son yıllarda çok hızlı gelişmesiyle gençler hatta çocuklar doğumdan itibaren gelişen teknolojiye kolay bir şekilde uyum sağlamaktadırlar. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte iletişim alışkanlıkları da değişmiş, yüz yüze iletişimin yerini sanal iletişim almıştır. Tabii ki bu durum aileye de yansımış gençlerin aile ile ilişkilerindeki iletişimin boyutu da değişmiştir. İnternete ve sosyal medyaya ulaşımın kolaylaşması ile aile müessesesi de bu durumdan fazlasıyla etkilenmiştir zira gençler ev içinde aileyle iletişim kurmak yerine akıllı telefonlarıyla daha fazla vakit geçirmeye başlamışlardır. Aile içi iletişimde ya da iletişimin herhangi bir biçiminde, başlangıçta bireylerin birbirlerine yeterli zaman ayırması önemlidir. Lin, vd., (2024) çalışmalarında, 13-20 yaş arasındaki ergenlerde ebeveynleri daha iyi ilişkileri olan ergenlerin sosyal medyaya bağımlı olma olasılığını azaldığını tespit etmişlerdir. Akran ilişkilerinde ise doğrudan bir ilişki bulunamamasının akran ilişkilerinin hem koruyucu hem de risk barındıran yapısından kaynaklı olabileceği vurgulanmıştır. Ancak günümüzde yaşanan toplumsal ve teknolojik değişimler ile yoğun iş yaşantıları, aile üyelerinin birbirlerine yeterli zaman ayırmakta zorlanmalarına neden olmaktadır (Güleç, 2018:115). Genç bireylerin sosyal medyada fazlasıyla vakit

geçirmeye başlamasıyla geniş ailelerde de aynı şekilde kuşaklar arası iletişim aktarımının kaybolması gündeme gelmeye başlamıştır, bu da bir takım tehlikeleri beraberinde getirmektedir. Şöyle ki ailenin kuşaklar arasında kültür aktarımı görevi bulunduğundan, aile içi iletişimin kopması yani genç bireyleri ile aile büyükleri arasındaki iletişimin kopması irtibatın azalması, kültür aktarımını da sekteye uğratabacak ve toplumların kültürlerini gelecek kuşaklara aktaramamasına yol açacaktır (Yılmaz, 2022:36). Örnek olarak haftada 5 saatten fazla internet kullanan bir kişi, ailesine, çevresine ayırdığı zamanı ve diğer aktivitelere katılımını azaltmaktadır. Bununla birlikte gençlerin aşırı internet kullanımının aile ve arkadaş ilişkilerini zayıflattığının gözlemlendiği ifade edilmiştir (Demir, 2016:31). Ayrıca sosyal medyada yaşanan iletişim çoğunlukla yazılı iletişime dayalı olduğundan, cümleler ile kişinin kendini jest ve mimik olmaksızın ifade etmesi de giderek daha zor hal almakta bu da iletişimde aksaklıklara yol açmaktadır. Örneğin sosyal medyada bir cümleyi emoji (görsel karakter) kullanarak yazmak ile aynı cümleyi emoji olmadan kullanmak arasında fark olduğu aşikârdır.

Yapılan araştırmalarda, sosyal medya kullanan öğrenciler ile kullanmayan öğrenciler arasında aile iletişimi algı düzeyleri açısından anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Albeladi ve Palmer (2020), ergenlerin sosyal medyayı aşırı kullandıklarında aile boyutunun uyum ve ifade gücünün azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Putri ve Khairunnisa (2019), 12-19 yaş arası ergenlerde yürüttükleri çalışmada aile işlevselliğinin iyi olduğu durumlarda hislerini aileleri ile paylaşma konusunda daha olumlu olduklarını bu nedenle sosyal medya bağımlılığı riskinin azaldığını ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda, sosyal medya platformlarını kullanmayan öğrencilerin aile iletişimi algılarının, sosyal medya kullanan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Sosyal medya kullanmayan öğrencilerin, sosyal ağ kullanımına daha az maruz kalmaları dolayısıyla aileleriyle daha güçlü bir iletişim algısına sahip oldukları belirlenmiştir (Yılmaz,2022:54). Aile içi iletişimin kopması, gençlerin aileleriyle daha az zaman geçirmelerine ve ailelerini birer rol model olarak benimsemekten uzaklaşmalarına yol açmaktadır. Bu durum, gençlerin sosyal medyada maruz kaldıkları sanal yaşamları rehber almalarına neden olmakta, zamanla bu etkiler sonucunda gerçeklik algılarında bir kopuş meydana gelebilmektedir. Bu süreç, gençlerin hayatında telafisi mümkün olmayan zararların ortaya çıkma riskini beraberinde getirebilmektedir (Erol, 2022:1134). Vossen vd., (2024), Olumlu ebeveyn-çocuk ilişkilerinin yanı sıra evde olumlu bir aile ikliminin daha az sorunlu sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Ebeveynlerle tatmin edici ilişkilerin olmadığı, olumlu, sıcak, destekleyici ve güvenli bir iklimin olmadığı ailelerde, bu durum ergenlerde dijital bağımlılığa neden olabilmektedir (Erez ve Ağırkan,2024). Gerçek kişilerle etkileşimden uzak bir şekilde yetişen bireyler, zamanla içe kapanma sorunları yaşamaya başlayacak, bu da duygularını gizleme eğilimlerine yol açacaktır. Yüz yüze iletişimin azalması, aile bireyleri arasındaki duygusal bağların zayıflamasına sebep olacaktır (Ardıç ve Selvi, 2022). Geleneksel aile yapısı, teknolojik gelişmelerin etkisiyle modern aileye evrilmiş, sosyal medyanın etkisiyle iletişimin kopma noktasına gelmesi sonucunda “aile” kavramının temel görev ve sorumlulukları yerine getirilememiştir. Sosyal medyada sergilenen yapay hayatların, gençlerin algısında bozucu etkiler yaratması nedeniyle gençler, sosyal medyada gördükleri ile kendi aile içi durumlarını karşılaştırmaya yönelmektedir (Şener, 2021). Bu durum, aile içerisinde rekabetçi bir atmosfer yaratarak bireylerin aile üyelerini sürekli olarak başkalarıyla kıyaslamalarına yol açmaktadır. Ortaya çıkan çatışmalar ve



iletişim eksikliği, aile içi duygusal bağların kopmasına neden olmaktadır. Ayrıca, sosyal medyada aşırı zaman geçirmek, aile bireylerinin gerçek yaşamlarındaki etkileşimleri ve önemli anları, örneğin doğum günleri ve özel günleri, kaçırmalarına sebep olmaktadır. Duygusal şefkatten yoksun ve aile ile iletişimi zayıf olan gençler, sosyal medyada tanıştıkları yanlış kişilerle kurdukları ilişkiler sonucunda, gelecekteki yaşamlarını olumsuz etkileyebilecek davranışlara yönlendirilme riski taşımaktadır. Yapılan araştırmalar, uyuşturucu kullanma ve suça karışma oranlarının, aile bağları zayıf olan gençlerde daha yüksek olduğunu göstermektedir. He (2022), ergenlerin sosyal medya bağımlılığı riskinin ailenin ebeveynlik tarzı, aile içi ilişkiler ve ailenin sosyoekonomik durumu çerçevesinde değerlendirerek işlevsiz ailenin sosyal medya bağımlılığı ile yakın bir ilişkisi olduğunu ifade etmiştir. Buna karşılık, aile içi iletişimi güçlü olan bireylerde eğitim düzeyinin daha yüksek olduğu ve bu bireylerin kariyer hedeflerine daha kolay ulaşabildikleri ortaya konmuştur. Yanlış yollara sapmaları halinde, aile içi iletişimi güçlü olan gençler aileleri tarafından kısa sürede doğru yola yönlendirilebilmekte iken, rehber olarak aile yerine sosyal medyayı seçen bireyler için böyle bir yönlendirme mümkün olamamaktadır. Sosyal medya aracılığıyla ailelerinden uzaklaşan gençler, kendi kültürel bağlarından da koparak farklı ve kurgusal kültürlerle etkileşimde bulunma eğilimi göstermektedirler. Bu durum, gençlerin kendilerine, ailelerine, yaşadıkları topluma ve kültüre karşı giderek daha fazla yabancılaşmalarına neden olacaktır (Mora, 2013:26). Lin vd (2023), 12-17 yaş arasındaki ergenlerde yürüttükleri araştırmalarında problemlili sosyal medya kullanımı ile aile ve arkadaşlardan alınan sosyal desteğin ilişkisini incelemişler aileden olumlu sosyal destek aldığını düşünenlerin problemlili sosyal medya kullanımı geliştirme riskinin daha düşük olduğunu göstermiş ancak arkadaş ilişkilerinde algılanan sosyal destek yüksek olduğunda bu desteğin sürmesi için ergenlerin sosyal medya kullanımını artırdığı sonucu doğrulayabileceğini ifade etmişlerdir ancak doğrudan bir ilişki bulunamamıştır.

### Sosyal Medya Bağımlılığının Arkadaşlık İlişkileri Üzerindeki Rolü

Sosyal medya bağımlılığı gençlerde arkadaşlık ilişkilerinde yüz yüze iletişim kuramama sorunu meydana gelmektedir. Gençler tüm hayatı sosyal medya üzerinden yaşadığı için sosyal medya adeta sanal gerçeklik boyutuna ulaşmaktadır. Özellikle de pandemi sürecinde eğitimler, arkadaşlık sohbetleri vs. tüm sosyal etkileşim şekilleri ekran üzerinden yapılmaya başlanınca bu durum kanıksanmaya başlanmış, bir süre sonra yüz yüze iletişim kurma sıkıntıları gençlerde baş göstermiştir. Oysaki sağlıklı bir akran, arkadaşlık ilişkisi tutarlı bir kişilik yapısının gelişmesinde büyük rol oynamaktadır (Erdoğan, 2020:100).

Bir diğer nokta da; sosyal medya öncesi gençlerin arkadaşlık ilişkileri kurabileceği çevre sınırlıdır, kişi ya aile çevresinden, akrabalarından, okul çevresinden veya mahalle çevresinden arkadaşlık kurabilirken, sosyal medyanın devreye girmesiyle dünyanın herhangi bir yerinden herhangi bir kişi ile arkadaşlık kurabilmesinin yolu açılmıştır. Bu durumun olumlu (tüm dünyadan haberdar olabilme, dünyanın gerisinden gelmeme) yönde etkileri bulunmakta ise de çoğu zaman olumsuz etkileri bulunmaktadır (Güleç, 2018:114). Sosyal medya, birçok kötü niyetli bireyin özellikle gençleri hedef alarak etkileyici davranışlarla iletişim kurmasına olanak tanımaktadır. Bu tür etkileşimlerin sonucunda, sosyal medya kullanıcıları arasında tuzağa düşen gençler, çeşitli kötü alışkanlıklar edinme riski taşımaktadır; bu

alışkanlıklar arasında alkol, sigara ve uyuşturucu kullanımı gibi maddeler yer almaktadır. Ayrıca, sosyal medya aracılığıyla suça meyilli bireylerle kurulan arkadaşlıklar, gençlerin suç işlemeyi alışkanlık haline getiren kriminal bir kişiliğe dönüşme olasılığını artırmaktadır. Bu durum, sosyal medya ortamının genç bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini ve risklerini gözler önüne sermektedir. Sosyal medya aracılığıyla doğru arkadaşlıklar kurulabilse de, sosyal medyanın doğası gereği bireyler, gerçek hayata kıyasla daha fazla sosyal ilişki geliştirme imkânına sahip olsalar da, bu ilişkiler çoğu zaman yüz yüze kurulan arkadaşlıklara göre daha yüzeysel kalmaya mahkûmdur (Alumur, 2024:9). Yine sosyal medyada duygu aktarımına yeterince imkân bulunmadığından sosyal medya arkadaşlıklarında insanlar duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde ifade edemeyebilirler, çünkü sosyal medyada vurgu, jest ve mimik yoktur sadece yazışma ile de her türlü duygu birebir ifade edilmeyebilir. Sosyal medya, kullanıcıların hayatlarını görsel olarak paylaşmalarına olanak tanır. Bu durum, diğer insanların hayatlarına duyulan kıskançlık ve sürekli karşılaştırma eğilimini artırabilir. Bu da arkadaşlıklarda rekabetçi bir atmosfer yaratabilir. Beğeni ve yorum gibi sosyal medya etkileşimleri, anlık bir tatmin sağlar. Ancak bu, gerçek hayattaki arkadaşlıkların güçlenmesi için gerekli olan daha derin bağların kurulmasını zorlaştırabilir. Anlık tatmin arayışı, gerçek dünyadaki ilişkilere odaklanma yeteneğini zayıflatabilir. Ergenlerin akran ilişkisi olumsuz duyguları hafifletebilir ancak sosyal medya bağımlılığı riskini artırabilir (Huang vd., 2021). Sosyal medyada aktif olan bireyler, çevrimdışı dünyada arkadaşlarıyla iletişim kurmada zorlanabilirler. Bu durum, yüz yüze etkileşimlerin azalmasına ve gerçek dünyadaki arkadaşlıkların zayıflamasına neden olabilir. Ancak bazı gençler, reel hayatta yüz yüze iletişim kurma konusunda sıkıntı yaşamaması sebebiyle, arkadaşlarıyla sosyal medya üzerinden iletişim kurmayı tercih etmektedir. Bu durum, kişinin sosyalleşiyor gibi görünse de aslında yabancılaşma ve yalnızlık hissini arttırmaktadır (Gürkan, 2021:83). Savcı ve Aysan'ın (2016) yaptığı çalışmada, ergende internet bağımlılığı düzeyi arttıkça akranlarıyla arkadaşlık düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Başka bir deyişle ergenler interneti akranlarıyla iletişim kurmak için kullanmaktadır.

## **SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINDA SOSYAL HİZMET MESLEĞİNİN ROLÜ**

Uluslararası Sosyal Hizmet Uzmanları Federasyonu'nun sosyal Hizmet Mesleği için (IFSW) 2000'de yaptığı tanımda: "Sosyal Hizmet Mesleği, insanların refahını ve özgürlüklerini destekleyerek sosyal değişimi teşvik eder. İnsan ilişkilerinde sorunları çözmek ve insanların güçlenmesini sağlamak için çevreleriyle etkileşimlerinde insan davranışları ve sosyal sistem teorilerini kullanır. İnsan hakları ve sosyal adalet ilkeleri bu mesleğin temelinde yer alır." denmektedir (IFSW, 2000). Ayrıca 2014'teki tanımda "Sosyal hizmet, uygulama odaklı bir meslek ve akademik disiplindir, sosyal değişimi, bütünleşmeyi ve insanların güçlenmesini destekler. Sosyal adalet, insan hakları, ortak sorumluluk ve farklılıklara saygı ilkelerine dayanır. Beşeri ve sosyal bilimlerle desteklenir, yaşam zorluklarıyla mücadele etmek ve insanların iyilik halini geliştirmek için çalışır. Bu tanım, ulusal veya bölgesel düzeyde adapte edilebilir" şeklinde ifade edilmektedir (IFSW, 2014). Bu tanıma göre Sosyal Hizmet, toplumsal değişimlerin birey üzerindeki etkilerini sorun odaklı çözüme yönelik olarak ele alır ve müracaatçıların toplum standartlarına uygun bir yaşam sürmeleri için gerekli çalışmalara odaklanır (Üçüncü ve Dikici, 2022:34). Aynı zamanda sosyal hizmet, teorik ve uygulama açısından birçok disiplinin katkı sağladığı

önemli bir alandır. Temel olarak değişimi ve güçlendirmeyi amaçlayan sosyal hizmet, bireylerin refahını etkileyen çeşitli sorunlara odaklanır. Bağımlılık ise, genellikle zararlı bir madde veya aktiviteye aşırı düşkünlük olarak tanımlanır ve bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilecek bir davranış halini alabilir. Bu durum, alkol ve uyuşturucu madde kullanımından, kumar bağımlılığına, teknoloji bağımlılığına, sosyal medya bağımlılığına kadar geniş bir yelpazede görülebilir. Son yıllarda bireyleri dezavantajlı konuma iten önemli bir sorun olarak öne çıkan bu davranış, gelişim sürecinde birey, aile ve toplum üzerinde etkili olduğu gibi, bağımlılık sonrasında ortaya çıkan tıbbi, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç temel alandaki sorunları da içermesi nedeniyle sosyal hizmetin doğrudan ilgilendiği bir alanı temsil eder (Karaman ve Yaman, 2020:299-300).

Sosyal hizmet uzmanları, bağımlılık alanında çalışan profesyoneller olarak bireylerin daha iyi yaşam koşullarına ulaşabilmesi için çeşitli müdahale programları geliştirmektedir. Sosyal hizmet sistemine katılan bireyler için mikro, mezo ve makro düzeydeki müdahale planları, bireyin güçlü yönlerine odaklanarak ve iş birliği içerisinde bu zorlu sürecin üstesinden gelmelerini sağlamayı amaçlamaktadır (Cıbrı, 2020:250). Sosyal hizmet müdahalesi, öncelikle bireylerin sorunlarını belirlemekle başlar. Bu durumda, başlangıç aşamasında bireylerin mikro sistemlerine, yani doğrudan etkileşim içinde oldukları çevrelere odaklanılır. Bağımlılığı değerlendirirken, aile üyeleri, iş ve okul ortamı, arkadaşlık ilişkileri gibi doğrudan etkileyen faktörler önemsenir. İkinci aşamada, mezo sistemlerde bireyin aktif olduğu çevresel ilişkilere odaklanılır. Aile ve iş ortamı arasındaki etkileşim süreçleri gibi faktörler değerlendirilir. Üçüncü düzeyde ekzo sistemler, bireylerin aktif olmadığı ancak dolaylı olarak etkilendiği çevreleri içerir. Örneğin, alkol ve madde bağımlılığıyla ilgili bir yasal düzenleme, bağımlılığı doğrudan etkilemese de gelişim sürecinde dolaylı bir etki yapabilir. Son olarak makro sistemler, davranış gelişimiyle ilgili normları, kuralları ve kültürel etkenleri içerir (Karaman, 2017:59). Ayrıca bu çalışmalar arasında birey ve ailesiyle sosyal hizmet uygulamaları, sosyal inceleme çalışmaları, gruplar ile etkileşim ve psiko-eğitim programları yer almakta, tedaviye uyumu artırmaya yönelik genel uygulamalar da bulunmaktadır. Makro düzeyde ise, büyük ölçekli eğitim projeleri, farkındalık artırıcı toplum temelli etkinlikler, toplumsal liderler ve karar vericilerle yürütülen lobicilik faaliyetleri ve politika geliştirme çalışmaları önemli örnekler arasında sayılabilir (Zubaroglu Yanardağ vd., 2020:557).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bilgi çağı olarak adlandırılan bu dönemde dijital ve teknolojik ilerlemelerle birlikte hayatımıza giren internet ve sosyal medya platformları, birçok açıdan kazanımlar sağlamıştır. Bilgiye ulaşımın artması, iletişim ve etkileşim olanaklarının genişlemesi, internetin özgür ve kolay erişilebilir olması, coğrafi sınırları ortadan kaldırması gibi avantajlarıyla dijital teknolojiler, günlük ve modern yaşantının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Dünya genelindeki verilere bakıldığında, bilgisayar ve internet kullanımının geniş bir kitle tarafından benimsendiği ve bu kitle içinde çoğunluğun gençlerden oluştuğu görülmektedir.

Günümüzde teknolojinin hızla benimsendiği bir ortamda, genç bireyler tarafından ihtiyaçları doğrultusunda kullanılan sosyal medya araçları, yoğun haz veren ortamlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ancak bireyler arası, toplumlar arası ilişkileri dönüştüren bu hızlı değişim sosyal medyanın aşırı ve kontrolsüz kullanımına yol açarak beraberinde bağımlılık gibi bazı sorunları da getirmektedir. Sosyal medya bağımlılığı sorunu, gençlerin iletişim kurma biçimlerinde değişikliklere yol açarak günlük yaşamları ile birlikte toplumsal yaşamda derin değişim ve dönüşümler yaşanmasına sebep olmaktadır. Bu derin değişim ve dönüşümler, bireylerin sosyal ilişkilerini, etkileşim biçimlerini ve toplumsal normları yeniden şekillendirmekte; yüz yüze iletişimin azalması, sosyal becerilerin gelişiminde zorluklar ve yalnızlık hissini artması gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Ayrıca, sosyal medya üzerinden kurulan ilişkilerin doğası, geleneksel sosyal etkileşimlerin yerini alarak, bireyler arasında daha yüzeysel ve geçici bağlantılara yol açmaktadır. Bu durum, toplumsal aidiyet duygusunun zayıflamasına, iletişimde empati eksikliğine ve bireylerin ruhsal sağlığında bozulmalara neden olabilmektedir. Dolayısıyla, sosyal medya bağımlılığı, sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal yapıda da kapsamlı bir dönüşüm sürecini tetiklemektedir. Bununla birlikte dijital platformlarda oluşturulan yeni bağlantılar, aile bağlarının zayıflamasına ve bireylerin sosyal izolasyona girmesine neden olabilmekte, gençlerin aile ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerini önemli ölçüde olumsuz etkileyebilmektedir. Tam da bu noktada, sosyal medya bağımlılığının gençler özelinde, birçok değişkene bağlı olarak aile ve arkadaşlık ilişkilerine etkilerinin incelenmesi ve sosyal medyanın içinde büyüyen gençleri bahse konu olan risklerden korumak amacıyla uygulanabilir çözümler üretmek gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Gençlerde bağımlılığı önlemeye yönelik stratejiler arasında, son dönemde sıklıkla karşımıza çıkan ve teknolojinin hayatımızdaki yerini ve rolünü sorgulayan bir yaklaşım olan Dijital Minimalizm felsefesi önemli bir yer tutmaktadır (Biricik, 2022:903). Bilgisayar bilimleri profesörü Carl Newport (2019) tarafından öne sürülen bu yaklaşım, temelde dijital araçların özellikle de sosyal medyanın ve diğer çevrimiçi platformların, günlük yaşantıdaki etkisini en aza indirgeyerek daha anlamlı bir yaşam sürmeyi amaçlar. Ayrıca dijital minimalizmin temeline odaklanmış bir yaşam tarzını benimseme, dijital araçları daha bilinçli ve seçici bir şekilde kullanma ve çevrimiçi dünyadan gelen gürültüyü azaltma fikirlerini öne sürer. Ayrıca sosyal medyanın kontrollü kullanımı konusunda Odaklanmış Kullanım, Dijital Detoks, Değer Odaklı Kullanım ve Sosyal Medya Sınırlamaları başlıklı birkaç temel prensip geliştirmiştir. “Odaklanmış kullanım” prensibiyle teknolojik araçların daha özenli ve amaçlı bir şekilde kullanılması, gereksiz uygulamalardan kaçınılması ve kullanıcıların önceliklerine uygun olarak dijital araçlar seçilmesini önermektedir. “Dijital detoks” prensibiyle belirli zaman aralıklarında dijital araçlardan uzaklaşarak, bireyin çevrimiçi dünyadan uzaklaşıp gerçek dünyaya odaklanmasını sağlamaktadır. “Değer Odaklı Kullanım” prensibiyle, bireylerin dijital araçları sadece gerçek değer katması amacıyla kullanmalarını teşvik etmektedir. Böylece gereksiz bilgi akışlarından ve çevrimiçi gürültülerden kaçınılarak, daha anlamlı deneyimlere odaklanılır. “Sosyal medya sınırlamaları” prensibiyle ise sosyal medya kullanımını azaltma veya belirli kurallar ve sınırlamalar koyarak sosyal medyanın insanların günlük yaşamına olan etkisini en aza indirgeyerek daha sağlıklı bir denge sağlamayı amaçlamaktadır (Newport, 2019:42-45).

Bir diğer güncel önleme yaklaşımları arasında bireyin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını daha sağlıklı bir yönde değiştirmesine yardımcı olarak, bağımlılığı azaltmak ve kontrol altına almak için etkili bir terapi olan bilişsel davranışçı model yer almaktadır. Bilişsel ve Davranışçı Modele göre, sos-

yal medya bağımlılığının gelişiminde çevresel faktörler önemli bir rol oynamaktadır. Bu faktörler, bireylerde uyumsuz ve işlevsiz düşüncelerin oluşmasına neden olur. Bu düşünceler, sosyal medya kullanımını pekiştirir ve sonuç olarak sosyal medya bağımlılığına yol açar (Özbek, 2021:31). Bu yaklaşım Bilişsel Değerlendirme, Hedef Belirleme, Davranışsal Stratejiler, Bilişsel Yeniden Yapılandırma, Duygusal İşleme gibi bilişsel ve davranışçı tekniklerle yapılan müdahaleleri içermektedir. Hedef Belirlemede söz konusu terapi bireyin hedeflerini belirlemesine ve bu hedeflere nasıl ulaşabileceğine odaklanır. Sosyal medya bağımlılığı durumunda, hedefler genellikle daha dengeli bir dijital yaşam tarzı oluşturmak veya bağımlılığı azaltmak üzerine olabilir. Davranışsal stratejilerde terapist, bireye sosyal medya kullanımını kontrol etmeye yönelik somut davranışsal stratejiler öğretir. Bu stratejiler arasında zaman yönetimi, sosyal medya kullanımını planlama, sınırlama getirme ve alternatif aktivitelere odaklanma gibi yöntemler bulunabilir. Bilişsel yeniden yapılandırmada; bireyin sosyal medya ile ilgili olumsuz düşünce kalıplarını tanımlamasına ve bu düşünceleri daha sağlıklı ve gerçekçi düşüncelerle değiştirmesine odaklanır. "Sosyal medyada herkesin daha iyi bir hayatı var" gibi olumsuz düşüncelerin yerine "Herkesin sadece iyi anları paylaştığı" gibi daha gerçekçi düşünceleri benimsemek şeklinde örnek verilebilir. Duygusal işlemede ise terapist, bireyin sosyal medya kullanımının altında yatan duygusal faktörleri anlamasına ve bu duygusal faktörlere sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmesine yardımcı olur. Sosyal medya bağımlılığının sıklıkla duygusal boşlukları doldurma amacı taşıdığı düşünüldüğünden, duygusal işleme önem verilir.

Sosyal medya bağımlılığı gibi karmaşık durumlar genellikle sadece tek bir terapötik yaklaşımla ele alınamaz. Bireyin sosyal medya bağımlılığına etkili bir şekilde müdahale edebilmek için çeşitli terapötik stratejileri birleştirerek daha kapsamlı bir tedavi sunmayı amaçlayan ve bireyin özel ihtiyaçlarına ve durumuna uygun olarak uyarlanabilen multimodel müdahale yaklaşımı günümüzde uygulanabilmektedir (Ektircioğlu vd., 2020). Buna göre; temel bileşenleri olarak Bilişsel Davranışsal Terapi, Duygusal İşleme Terapisi, Aile Terapisi, Grup Terapisi, Motivasyonel Mülakatlar, sosyal destek gibi yöntemler ele alınmaktadır.

Öz-kontrol, bireylerin kendi benlikleri ve çevreleriyle uyum içinde olma hedefi doğrultusunda duygu, düşünce ve davranışlarını etkili bir şekilde denetleyebilme yeteneği olarak tanımlanır. Bu kavramın temelinde, bireyin içsel tepkilerini kontrol altına alma veya değiştirme kapasitesi bulunmakla birlikte, aynı zamanda istenmeyen davranışlardan kaçınma amacı da yer almaktadır. Bu bağlamda, öz-kontrol, bireyin yaşamında çeşitli olumlu sonuçları beraberinde getirebilir. Yine öz-kontrolün bağımlılık üzerinde önemli bir etkisi olduğu vurgulanmakta, sosyal medya bağımlılığı ve öz-kontrol ilişkisini inceleyen çalışmalara göre bu iki faktör arasında negatif bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir (Arslançoç vd., 2023:472). Habermann (2021) ergenlerle yaptığı çalışmada, öz-kontrol ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde, Bheo ve diğerlerinin (2020) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada da, öz-kontrol ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir negatif ilişki bulunmuştur. Ekşi ve arkadaşlarına (2019) göre, bu ilişkinin nedeni, düşük öz-kontrole sahip bireylerin riskli davranışlara daha yatkın olmaları olabilir. Öz kontrole örnek verilecek olursa; özel telefonları iş, okul, yemek ve eğlence aktiviteleri sırasında sessize almak veya kapalı tutmak, her bir uygulamadaki bildirimleri özelleştirmek ve istenilen zaman kısıtlayabilmek, ya-

tak odasına girmeden önce telefonunu, tabletini ve bilgisayarını başka bir odada bırakmakta kararlı olmak gibi örnekler verilebilir.

Sosyal medya, her ne kadar bilgiye erişim, iletişim ve toplumsal etkileşim konularında devrim niteliğinde değişiklikler getirmiş ve sosyal hizmet uzmanlarının mesleklerini daha etkili bir şekilde sürdürmelerini sağlamış olsa da, bireylerin bu platformlara aşırı bağlılık geliştirmesi ve hayatlarını bu sanal dünyada geçirmeleri olarak tanımlanan sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde ve etkilerinin hafifletilmesinde Sosyal hizmet mesleğinin müdahalesine de ihtiyaç duymuştur. Bağımlılıkla başa çıkmak, genellikle bireylerin hayatındaki zorlu bir mücadeledir. Sosyal hizmet uzmanları, bu bireylerle empati kurarak ve destek sunarak bağımlılıkla mücadelede kilit bir rol oynarlar. Bağımlılıkla mücadele sürecinde, bireylere duygusal destek ve danışmanlık sağlayabilirler. Bağımlı bireylerin çoğu, sosyal izolasyon, düşük özsaygı ve diğer psikososyal sorunlarla karşılaşabilir. Sosyal hizmet uzmanları, bu bireylerin duygusal ihtiyaçlarını anlamak ve onlara uygun bir destek sağlamak konusunda uzmanlaştığından tedavi süreçlerinde bağımlılıkla mücadele eden bireyleri uygun sağlık hizmetlerine yönlendirme konusunda önemli bir konumdadırlar. Nitekim tedavi planları düzenleyerek bireyin ihtiyaçlarına ve koşullarına uygun hizmetleri belirleyebilirler. Ayrıca, bağımlılıkla ilişkili riskleri değerlendirirler ve bireylerin güvenliğini sağlamak adına önlemler alırlar. Bununla birlikte Sosyal Hizmet mesleği, bağımlılık sorununu sadece bireysel bir mesele olarak değil, aynı zamanda toplumsal bir sorun olarak ele aldığından toplumda bağımlılık konusunda farkındalık yaratma, eğitim programları düzenleme ve toplumları bilinçlendirme konularında etkin rol alabilir. Bu, bağımlılıkla mücadelede toplumsal bir değişim yaratma ve geniş kapsamlı çözümler üretme çabalarını içerir.

Belirtilen müdahalelerin yanı sıra gençlere, sosyal medya platformlarını bilinçli bir şekilde kullanma ve çevrimdışı dünyada daha fazla zaman geçirme becerilerini kazandırmak amacıyla eğitim programları düzenlenebilir. Bu eğitimler, gençlere sosyal medya kullanımının etkileri konusunda farkındalık yaratmalı ve olumlu sosyal medya alışkanlıkları geliştirmeye yönelik stratejiler sunulabilir. Ayrıca aileler, gençlerle açık iletişimi teşvik etmeli ve sosyal medya kullanımının aile bağlarına etkilerini anlamak adına düzenli olarak aile içi iletişim kurulabilir. Bu doğrultuda aile üyeleri arasında zaman geçirme aktiviteleri planlanabilir ve bu aktivitelerde sosyal medya kullanımı sınırlandırılabilir. Diğer yandan ebeveynlere, çocuklarının sosyal medya kullanımını izleme ve rehberlik etme konusunda bilinçli olmaları için destek sağlanabilir. Ebeveynler, çocuklarıyla sosyal medya konusundaki endişelerini paylaşabilmeli ve birlikte sınırlar belirleyebilmelidir. Sosyal medya bağımlılığının arkadaşlık ilişkilerine olumsuz etkilerinin fazlaca olduğu düşünüldüğünde ise, okullarda ve toplumda, gençlerin sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik programlar düzenlenebilir. Aile kutlamaları, arkadaşlarla buluşmalar ve kültürel etkinliklere katılma gibi gerçek dünya etkileşimlerini teşvik eden bu programlar, arkadaşlık ilişkilerini güçlendirebilmektedir. Bahse konu olan sorunun bireysel olduğu unutulmamalı, bu sebeple de toplum genelinde, sosyal medya bağımlılığı ve etkileri konusunda farkındalığı artırmaya yönelik kampanyalar düzenlenebilir. Bu kampanyalar, gençlere ve ailelere sosyal medya kullanımının sınırları ve olumlu etkileşim stratejileri hakkında bilgi sağlayabilir.

## ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN ETİK BİLGİLER

Bu çalışma, derleme bir makale olup etik kurul izni gerektirmemektedir.

## ARAŞTIRMACININ KATKI ORANI

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

## ÇATIŞMA BEYANI

Herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## KAYNAKÇA

- Albeladi, N., & Palmer, E. (2020). The Role Of Parental Mediation In The Relationship Between Adolescents' Use Of Social Media And Family Relationships In Saudi Arabia. *Journal of Information Technology Management*, 12(2), 163-183.
- Aldemir, A, 2022. Dijital Bağımlılık ve Bir Çözüm Yolu Olarak Dijital Minimalizm,(M. Baş, İ. Erdoğan Tarakçı, R. Aslan Editör). Dijitalleşme, 1. Baskı, Efe Matbaası, İstanbul, s.23-44
- Alkış, L., (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığıyla İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Altun,D., (2022). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Ebeveyn Tutumları İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi, Konya.
- Anlayışlı, C. ve N. Bulut Serin., (2019). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon, Dorlion Yayınevi, Ankara, s. 85.
- Anlayışlı, C. ve Bulut Serin, N., (2019). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyonun Cinsiyet, Akademik Başarı ve İnternete Giriş Süreleri Açısından İncelenmesi. *Folklor/Edebiyat*, 25(97).
- Ardıç, T., & Selvi, Ö. (2022). Teknoloji Bağımlılığı ve Aile İçi İletişim İlişkisi Üzerine Teorik ve Uygulamalı Bir Çalışma. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies*, 7(2), 241-254.
- Arslankoç, S., Salduz Doruk, Ç. ve Koçak, O., (2023). Genç Yetişkinlerde Dijital Bağımlılık Ve Öz-Kontrol İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(34), 467-495. <https://doi.org/10.15182/diclesosbed.1300592>
- Atak, C., (2023). 18 – 65 Yaş Arası Erişkin Bireylerde Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının Ve Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Anksiyeteye İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Atamtürk, E., Var, E. Ç. ve Gökler, R., (2020). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıkları ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi*, 1(1), 1-20.
- Atın, A., (2022). Sosyal Medya Bağımlılığı ve Arkadaşa Bağlanma İle Sosyal, Duygusal Öğrenme Becerilerinin İncelenmesi: Ergenler Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

- Aytaç, Ö. ve Tan, M., (2019). Arkadaşlık Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 29(1), 345-359. <https://doi.org/10.18069/firatsbed.538730>
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E., (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: "Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması". *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*(29), 209-234. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.500860>
- Beyazgül Tosun, A., (2022). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Okula Bağlılık Ve Aile Yaşam Doymu Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Bheo, D. L., Lerik, M. D. C., & Wijaya, R. P. C. (2020). Self-Control With Social Media Addiction In Students Of SMA Negeri 3 Kota Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(4), 290-304. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i4.2827>
- Biricik, Z., (2022). Dijital Bağımlılıklar ve Dijital Bağımlılıklardan Kurtulma Yolu Olarak Dijital Minimalizm. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 12(3), 897-912.
- Bozkır, D. K., (2020). Sosyal Ağlar Ve Tüketim Ekonomisi: Instagram'da Ağ Etkileşimi, Marka Sunumu, Reklam Ve Pazarlama Stratejileri Üzerine Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Bozkur, B. ve Gündoğdu, M., (2017). Ergenlerde Utangaçlık, Kendini Gizleme Ve Sosyal Medya Tutumları İlişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(37), 147-159.
- Bulunmaz, B., (2014). Yeni Medya Eski Medyaya Karşı: Savaşı Kim Kazandı Ya Da Kim Kazanacak?. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 22-29.
- Cıbrır, S. E. (2022). Alkol ve Madde Bağımlılığında Sosyal Hizmet Bakış Açısıyla Bir Uygulama Yöntemi: Motivasyonel Grup Çalışması. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 241-252.
- Cihan-Güngör, H., (2007). Evlilik Doymunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Cuma, Y., (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Ruhsal Sorunlar ve Sosyal Beceri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Çalapkulu, Ç. ve Sarı, A., (2022). Bireylerin Bağımlı Alışkanlıklarında Sosyal Medya Kullanımı. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(2), 892-914. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.1109284>
- Çiftçi, H., (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Demir, Ü., (2016). Sosyal Medya Kullanımı Ve Aile İletişimi: Çanakkale'de Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk İletişim*, 9(2), 27-50. <https://doi.org/10.18094/si.99029>
- Demir, Y. ve Kumcağız, H., (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(52), 23-42.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji Bağımlılığı Ve Gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.



- Doğan, Ş., (2016). Boşanma Nedenlerine Yönelik Tutumlar: Boşanmayı Artırıcı veya Engelleme Faktörlerine Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirme Çalışması I. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 991-1011. <https://doi.org/10.15869/itobiad.60374>
- Döner, C., (2011). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Duman, K. (2019). Haber Kaynağı Olarak Sosyal Ağların Kullanımı: Türk İnternet Haber Siteleri Üzerine Bir Analiz. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 1637-1654.
- Duygulu, S., (2018). Yeni Medya Teknolojilerinin K-Kuşağının Ebeveynleri İle Olan İletişimine Etkisi. *TRT Akademi*, 3(6), 632-652.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H. ve Yüksel, R., (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29 (1), 51-64.
- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). The Mediating Role Of General Procrastination Behaviors In The Relationship Between Self-Control And Social Media Addiction In University Students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 717-745
- Erez, S. & Ağırkan, M. A Model for Explaining Digital Addiction in Adolescents: The Role of Self-Perception, Social-Emotional Learning, Adolescent-Parent Relationship and Peer Relationships. *Bağımlılık Dergisi*, 25(2), 180-190.
- Ergün, Z. ve Mısırlı, G., (2023). Yalnızlık, Sosyal Medya Ve Sanal Yaşamın Bireyler Üzerindeki Etkisi: Sanal Hayatlar Filmi Örneği. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 13(4), 1212-1224. <https://doi.org/10.7456/tojdac.1327161>
- Güleç, V., (2018). Aile İlişkilerinin Sosyal Medya ile Birlikte Çöküşü. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(2), 105-120.
- Güney, M. ve Taştepe, T., (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190
- Gürkan, U., ve Demirel, N., (2021). Ergenlerin Sosyal Medya Kullanımlarının Sosyal İlişkilerine Ve Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 79-104.
- Habermann, J. (2021). Self-control and social media addiction (Facebook): a quantitative analysis. Available at SSRN 3875633. doi:10.2139/ssrn.3875633
- He, Q., (2022, July). The Relationship Between Family And Social Media. In 2022 3rd International Conference on Mental Health, Education and Human Development (MHEHD 2022) (pp. 318-322). Atlantis Press.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q., (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), Article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Huang, L., Zhang, J., Duan, W., & He, L. (2021). Peer relationship increasing the risk of social media addiction among Chinese adolescents who have negative emotions. *Current Psychology*, 1-9.
- IFSW, (2014). 23 Ocak 2024 tarihinde <https://www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/> adresinden erişildi.

- İlhan, E. ve Aydoğdu, A. G., (2018). Türkiye’de YouTube yayıncılığı ve YouTuber olmak. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2022(47), 141-166.
- Kalkan, M. ve Kaygusuz, C., (Eds.), (2013). İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Karaman, H., (2017). Türkiye’de Bağımlılık Alanında Bir Rehabilitasyon Modeli Olarak Yeşilay Danışmanlık Merkezi’nin (Yedam) İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Karaman, H. ve Yaman, Ö. M., (2020). Sosyal Hizmetin Bağımlılık Alanındaki Rolü. Sosyal Hizmet ve Bütün Yönleriyle Bağımlılık (pp.299-318), Ankara: Grafiker Yayınları.
- Kır, İ. ve Sulak, Ş., (2014). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 150-167.
- Kır, İ., (2011). Toplumsal Bir Kurum Olarak Ailenin İşlevleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(36), 381-404.
- Könezoglu, B., (2006). Aile ve Ailenin Korunması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Köse, E., (2009). Yurtta Kalan Ve Ailesiyle Birlikte Yaşayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi (Tez No. 239339) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Ulusal Tez Merkezi].
- Kurt, Ö. G. P. ve Bayrakçı, O., (2021). Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. In 7th International Management and Social Research Conference, Turkey (pp. 19-21).
- Lin, S., Mastrokourou, S. & Longobardi, C., (2023). Social Relationships And Social Media Addiction Among Adolescents: Variable-Centered And Person-Centered Approaches. *Computers in Human Behavior*, 147, 107840.
- Lin, S., Yuan, Z., Niu, G., Fan, C., & Hao, X. (2023). Family Matters More Than Friends On Problematic Social Media Use Among Adolescents: Mediating Roles Of Resilience And Loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-19.
- Mora, N., (2013). Gençlerde Medya Bağımlılığı. *İletişim ve Diplomasi* (2), 19-29.
- Mutlu, T., (2021). Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Kişilik İlişkisi: Sosyal Medya Üzerinden Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Newport, C., (2019). Dijital Minimalizm, (Çev. Cansen Mavituna). İstanbul: Metropolis Yayıncılık.
- Putri, A. A. H., & Khairunnisa, H. (2019, March). The Relationship Of Family Function And Social Media Addiction Among Adolescents. In 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPOCH 2018) (pp. 127-130). Atlantis Press.
- Özbek, M. G. (2021). 65 Yaş Ve Üzeri Kişilerde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon, Algılanan Sosyal Destek Ve Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özgüven, İ. E., (2001). Ailede İletişim ve Yaşam. PDREM Yayınları, Ankara, s.358.

- Sağbaşı, E. A., Ballı, S., & Şen, F. (2016). Sosyal Medya Ve Gençler Üzerindeki Etkileri. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 153, 163.
- Savci, M., & Aysan, F. The Role of Attachment Styles, Peer Relations, and Affections in Predicting Internet Addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2016; 3 (3): 401-432.
- Şener, Sami. "Sosyal Medyanın Gençlerin Düşünce Ve Değerlerine Etkisi". *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi* 5/3 (December 2021), 529-553. <https://doi.org/10.52115/ap-jir.979579>.
- Taşçı, Y., (2013). Ergenlik Döneminde Bulunan (12–15 Yaş) Öğrencilerin Akademik Başarılarında Okulun Rolü: Batman İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Türk, M. E., (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının Bağlanma Stilleri, Akran İlişkileri ve Kişilik Bozuklukları İle İlişkinin İncelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 97-112.
- Türk Dil Kurumu Başkanlığı. "Türk Dil Kurumu Sözlükleri ". Erişim: 12 Aralık 2023. [www.sozluk.gov.tr](http://www.sozluk.gov.tr)
- Türk Dil Kurumu Başkanlığı. "Türk Dil Kurumu Sözlükleri ". Erişim: 23 Aralık 2023. [www.sozluk.gov.tr](http://www.sozluk.gov.tr)
- Uluç, G. ve Yarcı, A., (2017). Sosyal Medya kültürü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (52), 88-102.
- Uygur, Y. ve Dilmaç, B. (2021). Genç Yetişkin Bireylerde İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1706-1714. <https://doi.org/10.33206/mjss.874013>
- Üçüncü, T. ve Dikici, E., (2022). \*Madde Bağımlılığı İle Mücadelede Okul Sosyal Hizmetinin Önemi\*. 23 Ocak 2024 tarihinde <https://iksadyayinevi.com/wp-content/uploads/2022/12/MADDE-BAGIMLILIGI-ILE-MUCADELEDE-OKUL-SOSYAL-HIZMETININ-ONEMI-.pdf> adresinden erişildi.
- Ülger, B., Utlu, F. ve Özözen, A., (2023). Sosyal Medyanın Ergenlikte Sosyal İlişkilere Etkisi. *ACADEMIC SOCIAL RESOURCES JOURNAL*, 8(48), 2520-2526.
- Vatandaş, S. (2020). Sosyalleşme ve Sosyalleşmenin Sosyal Medya Mecralarındaki Anlamsal ve İşlevsel Dönüşümü. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(2), 813-832. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.675531>
- Vossen, H. G., van den Eijnden, R. J., Visser, I. & Koning, I. M. (2024). Parenting And Problematic Social Media Use: A Systematic Review. *Current Addiction Reports*, 1-17.
- We Are Social, (2023). 7 Ocak 2024 tarihinde <https://wearesocial.com/us/blog/2023/01/digital-2023/> adresinden erişildi.
- Yalçın, G., (2015). Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımın İleri Ergenlikte Yalnızlık Ve Depresyona Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yayla, H. M., (2018). Kullanımlar ve Doymalar Bağlamında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı: Instagram Örneği. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 11(1), 40-65
- Yayman, E., (2019). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Oyun Bağımlılığı Ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

- Yıldırım, A., (2014). Bir Halkla İlişkiler Aracı Olarak Twitter: Tc Sağlık Bakanlığı Örnek İncelemesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(4), 234-253. <https://doi.org/10.19145/guifd.88026>
- Yıldırım, İ., (2021). Sosyal Medya, Dijital Bağımlılık ve Siber Zorbalık Ekseninde Değişen Aile İlişkileri Üzerine Bir Değerlendirme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(5), 1237-1258. <https://doi.org/10.18506/anemon.892144>
- Yılmaz, G., (2022). Sosyal Medyanın Aile İçi İletişime Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi, Konya.
- Yolcu, P. Ve Çiftçi, H. (2023). Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Motivasyonları Karşılaştırılması: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (60), 151-173.
- Zubaroğlu Yanardağ, M., Bilge, M. ve Yanardağ, U. (2020). Davranış Bağımlılığına Sahip Müracaatçılara Yönelik Sosyal Hizmet Uygulamaları Üzerine Bir Tartışma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551-560. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.713866>.