

ÖĞRENCİLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE İLETİŞİM İSTEKSİZLİĞİ İLİŞKİSİNİN BELİRLENMESİ

Hacer KABAĞOĞLU¹, Fatma Nuray KUŞCU ŞAHİN²

Öz

Amaç: Bu araştırmanın amacı, meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve iletişim isteksizlikleri düzeylerini belirlemek ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Araştırma, genel tarama modeliyle nicel olarak yürütülmüştür. 2024-2025 eğitim-öğretim döneminde meslek yüksekokulunda aktif kaydı bulunan öğrenciler arasından seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenen 232 öğrenci çalışma grubunu oluşturmuştur. Veriler; “Kişisel Bilgi Formu”, “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve “İletişim İsteeksizliği Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı aracılığıyla bağımsız gruplar için t testi, ANOVA ve Pearson korelasyon testleri uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile iletişim isteksizliği düzeyleri arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Sosyal medya bağımlılığı arttıkça öğrencilerin iletişim isteksizliği düzeylerinde de artış gözlemlenmektedir. Bu bulgu, sosyal medya kullanımının iletişim isteksizliği ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: İletişim isteksizliği; Kişilerarası İletişim; Sosyal medya bağımlılığı; Üniversite Öğrencisi

¹ Öğr. Gör. Dr. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Hatay, Türkiye, h.kabakoglu@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-4723-1714

² Sorumlu Yazar: Öğr. Gör. Dr. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Hatay, Türkiye, Türkiye, nuraykuscus@outlook.com, ORCID: 0000-0003-2657-6174

Makale gönderim tarihi: 12.05.2025

Makale kabul tarihi: 30.06.2025

Künye Bilgisi: Kabakoğlu, H., Kuşcu Şahin, F.N. (2025). Öğrencilerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile İletişim İsteeksizliği İlişkisinin Belirlenmesi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 6(2), 243 – 259. <https://doi.org/10.70813/ssd.1697988>

Determination Of The Relationship Between Social Media Addiction And Communication Unwillingness In Students

Abstract

Purpose: The purpose of this study is to determine the levels of social media addiction and communication reluctance of vocational school students and to examine the relationship between these two variables

Method: The study was conducted quantitatively with a general screening model. The study group was formed by 232 students who were selected by random sampling method from among the students who were actively enrolled in the vocational school in the 2024-2025 academic year. Data were collected using the “Personal Information Form”, “Bergen Social Media Addiction Scale” and “Communication Reluctance Scale”. In the analysis of the data, t-test, ANOVA and Pearson correlation tests were applied for independent groups via SPSS program.

Results: As a result of the study, it was determined that there was a significant, positive and low-level relationship between the students' social media addiction and communication reluctance levels.

Conclusion: As social media addiction increases, an increase is observed in the students' communication reluctance levels. This finding shows that social media use may be related to communication reluctance.

Keywords: Communication reluctance; Interpersonal Communication; Social media addiction; University Student

1.GİRİŞ

Hastalık durumu temelde kişilerin vücudunda meydana gelen anormalliklerin olması ve buna ilişkin hekim teşhisi alınması ile ortaya çıkmaktadır. Lakin bunun yanı sıra kişiler objektif değerlendirmelerden bağımsız olarak sağlıklarına ilişkin kişisel değerlendirmeler yapmakta ve sağlıklarını sübjektif biçimde değerlendirebilmektedirler (Aggleton, 1990:6-7). Yetişkinlerin sağlıkları ve iyilik hallerine ilişkin kişisel değerlendirmeleri objektif sağlık verileri kadar önem arz eder niteliktedir (Blazer, 2008:415).

Sağlık algısı bireylerin kendi sağlıkları ile ilgili olarak kişisel değerlendirmelerini ve inançlarını ifade etmektedir. Sağlık algısı kavramı, algılanan sağlık düzeyi ya da statüsü şeklinde ifade edilerek bir çeşit sağlık göstergesi olarak da kullanılabilir. Nitekim Sağlık algısı ile ilgili kavramsal çerçevede OECD'nin 15 yaş ve üzeri bireylerin algılanan sağlık durumu ile alakalı kötü/çok kötü, ne iyi ne kötü ve iyi/çok iyi şeklinde sınıflandırması ve ülkeleri belirli skala kapsamında değerlendirmesi söz konusudur (www.stats.oecd.org). Bu verileri OECD, çoğunlukla Avrupa Birliği ülkeleri ve çevre ülkelerden temin etmektedir. Algılanan sağlık statüsü verileri 2005 yılından itibaren düzenli olarak tek endeks değerine indirgenerek hesaplanmakta ve yıllık olarak yayınlanmaktadır. Ancak ülkelere ait algılanan sağlık statüsü ölçümünde standart bir yöntem bulunmamaktadır (Karacalı ve Şenol,2021:20). Her ülke kendi sağlık sistemi kapsamında çeşitli yöntemler kullanabilmektedir.

Algılanan sağlık düzeyi ise, bireylerin kendi sağlıkları hakkında algıladıkları seviye olarak ifade edilebilir. Diamond ve arkadaşları araştırmalarında; kişilerin sağlıklı olmanın şansa bağlı olduğunu düşünme (kontrol merkezi), sağlıklı kalmak adına ne yapılması gerektiği konusundaki belirsizlikler olduğunu düşünme (kesinlik), doğru beslenme ve egzersizlerle sağlıklı kalacağını düşünme (öz farkındalık) ve sağlık üzerine düşünme, önemseme (sağlığın önemi) durumlarının sağlık algısı çerçevesinde değerlendirildiğini ortaya koymuşlardır (Diamond vd., 2007:559-560).

Kişilerin kendilerine ilişkin sağlık değerlendirmeleri dinamik bir yapıda olup, sadece mevcut andaki sağlık durumuna ilişkin bilgiler sunmamakta hem geçmiş hem de geleceğe ilişkin bilgileri içerisinde barındırmaktadır. Anlaşılır ki; kişisel sağlık değerlendirmeleri sağlık risk faktörlerini de içerisine alan kapsamlı bir ölçüdür. Kişiler sağlıklarına ilişkin değerlendirmeleri sonucu sağlık algılarını ortaya koyarak, bu çerçevede sağlık durumlarını etkileyen davranışlarını yani yaşam tarzlarını da şekillendirebilmektedirler. Sağlık algıları, kişisel sağlık değerlendirmeleri olumsuz yönde olan bireyler kişisel bakım hizmetlerinden yararlanma ve önleyici uygulamalara katılım noktasında daha geri planda durmaktadırlar (Idler ve Benyamini, 1997:27-29). Laframboise (1973:388-389) de bu hususta kişilerin

yaşam tarzlarının sosyal değerleri çerçevesinde şekillendiğini ve bu minvalde alkol-sigara kullanımı, spor yapma benzeri kişisel alışkanlıkların sağlık üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir.

Kişilerin yaşam tarzları sonucunda ortaya koydukları davranışları ile ele alınabilecek önemli konulardan biri de obezitedir. Kişilerin sağlıkları üzerinde etkili olduğu bilinen beslenme alışkanlıkları ve spor yapma benzeri fiziksel hareketlilikleri sağlık algıları ile şekillenmekte ve obezite oluşumu üzerinde de etkili olmaktadır. Diamond ve arkadaşları da araştırmalarında konuya ilişkin olarak; doğru beslenme ve egzersizlerle kişilerin sağlıklı kalacağını düşünme yönünde algılarının olduğunu ifade etmişlerdir (Diamond vd., 2007:559).

Kişilerin vücudunun aşırı yağlanması durumu şeklinde nitelendirilen obezite günümüzde kendini gösteren en büyük sağlık problemlerinden biridir. Obezite beraberinde pek çok hastalık riskini (kanser, hipertansiyon, diyabet, kardiyovasküler sistem hastalıkları vb.) de getirmektedir (Baltacı, 2012:7). Dünya sağlık örgütü tarafından 1975 yılından bu yana dünya çapında obezite oranının üç katına çıktığı belirtilmektedir (WHO, 2021). 2019 yılının verileri incelendiğinde Türkiye’de de özellikle kadınlarda ve yaşlılarda obezite oranının arttığı görülmüştür (TÜİK, 2021). Bu sebeplerden de anlaşıldığı üzere obezitenin bireysel ve toplumsal bazda farkındalığı önem arz eder niteliktedir.

Obezite temelde kişilerin tükettiği kalori miktarı ile harcadıkları kalori miktarı arasında tüketilen kalori lehine bir dengesizlik olduğunda ortaya çıkmaktadır (WHO, 2021). Genetik yatkınlıklar, stres, sosyoekonomik durumun iyi olmaması, fazla enerji alımı ve bunun yetersiz tüketimi benzeri unsurlar da obeziteye yol açabilmektedir (Baltacı, 2012:8). Teknolojinin de gelişimi ile birlikte hareketsiz çalışma hayatları, değişen ulaşım türleri yani hareketsiz yaşam da obeziteye sebebiyet veren önemli unsurlardandır (WHO, 2021).

Doğru beslenme, fiziksel aktivitelere yönelme ve obezite bilinci yaratmak adına verilecek eğitimler özellikle çocukluk çağı obezitelerinin önüne geçmek adına oldukça önemli unsurlardır (Allen, 2011:34). Obeziteye ilişkin farkındalığın oluşması ve bunun da aslında bir hastalık olarak kabulü ile hem obezitenin hem de obezitenin risk faktörü olarak yol açacağı hastalıkların önüne geçilmesi kolaylaşmaktadır (Alasmari et al., 2017:523). Bu bağlamda çağımızın önemli hatalıklarından biri olan obezite sorununa bu araştırmayla ışık tutulmaya ve bir farkındalık oluşturulmaya çalışılmıştır. Araştırma bireylerin sağlık algıları ve obezite farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini esas almaktadır.

2. YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Tanımlayıcı biçimde tasarlanmış olan bu araştırma 1-25 Mart 2025 tarihleri aralığında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni bu yüksekokulda eğitim almakta olan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmadaki örneklemin ne kadar büyük olması gerektiği bireylerin sosyal medya bağımlılığı ile iletişimde isteksizlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenerek belirlenmiştir. İliş ve Gülbahçe, (2019)'nin çalışması referans alınarak ölçeklerin toplam puanları arasındaki pearson korelasyon testi sonuçları üzerinden hesaplanan etki büyüklüğünün -0,314 düzeyinde olacağı belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre tek yönlü hipoteze dayalı %95 güç ve 0,05 anlamlılık düzeyi ile -0,314 etki büyüklüğü üzerinden hesaplanan güç analizinde alınması gereken örnek sayısı 138 olarak belirlenmiştir. Bu araştırma için gerekli örneklem büyüklüğü ise G*Power (Ver. 3.0.10, Franz Faul, Universität Kiel, Germany) paket programı ile belirlenmiştir ve toplamda 232 kişiyle veri toplama süreci sonlandırılmıştır.

Araştırmaya Alınma Ölçütleri

- Reşit (18 yaş ve üzerinde) olmak
- Yapılan bilgilendirmenin ardından araştırmada bulunmayı onaylamak.

2.2.Verilerin Toplanması

Veriler, katılımcılarla yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerini ve dijital araç kullanım şekillerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu, sosyal medya bağımlılıklarını incelemek için Bergen Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve iletişime olan isteksizlik durumlarını değerlendirmek amacıyla da İletişim İsteksizliği Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu; öğrencilerin cinsiyet, yaş, okudukları bölüm gibi sosyo-demografik bilgilerini ve dijital cihaz kullanma durumlarını belirlemeye yönelik hazırlanan 8 ifadeden oluşmaktadır.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği; Andreassen (2016) tarafından geliştirilip, Demirci (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçek 6 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek, 1=çok nadir, 5= oldukça sık ifadesine karşılık gelecek şekilde beşli likert tipindedir. Demirci, (2019) Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının 0,88 olduğunu, KMO test değerinin ise 0,80 olduğu belirlemiş ve ölçeğin faktör analizine uygun olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Türkçe uyarlamasının faktör analizi sonucunda varyansın %52,83'ünü açıklayan tek boyutlu bir yapı olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçekte ters kodlanan ifade

bulunmamaktadır. Alınabilecek minimum puan 6 iken maksimum puan 30'dur. Maksimum puana yaklaşıldıkça sosyal medyaya olan bağımlılık düzeyinin de yükselmektedir.

İletişim İsteksizliği Ölçeği; Burgoon (1976) tarafından geliştirilip, Erdem ve Alav, (2023) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 20 ifadeden oluşmaktadır. Beşli likert tipi (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum) şeklinde, “yaklaşma ve kaçınma” ve “ödüllendirme” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Erdem & Alav, 2023'in uyarlamasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,95, KMO test değerinin ise 0,885 olduğu belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en az puan 38 iken, alınabilecek en yüksek puan 77'dir. Puan yükseldikçe katılımcıların iletişime geçmeye olan isteksizlikleri artmaktadır.

2.3.Araştırmanın Etik İlkeleri

Araştırma süreci öncesinde Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 17.02.2025 tarihli 03 toplantı sayılı 13 karar numarasıyla etik kurul izni alınmıştır. Hatay Mustafa Kemal Üniversite Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu müdürlüğünden de araştırmanın uygulanması için kurum izni alınmıştır. Araştırma verilerinin toplanırken bireylere araştırma hakkında bilgi verilerek "Bilgilendirilmiş yazılı onam" alınmıştır. Katılımcılara araştırmaya katılım konusunda özgür oldukları ifade edilerek "Özerkliğe Saygı" ilkesi, bilgilerinin gizli tutulacağı belirtilerek "Gizlilik ve Gizliliğin Korunması" ilkesi yerine getirilmiştir.

2.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sonuçlarının, çalışmanın yürütüldüğü üniversitenin “sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencileri” ile sınırlı olması nedeniyle tüm meslek yüksekokulu öğrencilerine genellenemez olması, ifadelere verilen yanıtların ölçek formu ile sınırlı olması ve verilerin 1-25 Mart tarihinde edinilmiş olması araştırmanın sınırlılıklarıdır.

2.5.Verilerin Değerlendirilmesi

İstatistiksel analizler IBM SPSS (Statistics for Windows, Version 22.0, Armonk, NY, IBM Corp) paket programı ile sağlanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı ve yüzde; ölçek puanlarının hesaplanmasında ortalama, standart sapma değerleri, verilerin normalliğinin değerlendirilmesinde ise Skewness ve Kurtosis katsayıları temel alınmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki tespitinde ise pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre ölçek ortalamalarının karşılaştırılmasında t-testi ve tek yönlü varyans analizi yapılmıştır ve $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında öncelikli olarak öğrencilerin demografik ve tanımlayıcı özellikleri hakkında bilgiler bulunmaktadır. Sonrasında ise yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Sosyo-Demografik Niteliklerine İlişkin Tanımlayıcı Veriler

Sosyo-Demografik Nitelik	Gruplar	N	%
Cinsiyetiniz nedir?	Kadın	129	55,6
	Erkek	103	44,4
Yaşınız nedir?	18-20 yaş arası	128	55,2
	21 yaş ve üzeri	104	44,8
Kiminle yaşamaktasınız?	Tek Başına	55	23,7
	Anne-baba ve kardeş ile	95	40,9
	Eş/sevgili/arkadaş ile	82	35,4
Dijital araçların gün içerisinde ortalama kaç saat kullanırsınız?	1-4 saat	96	41,4
	5-8 saat	107	46,1
	9 saat ve üzeri	29	12,5
Uyanınca ilk olarak telefonunuzu kontrol eder misiniz?	Evet	206	88,8
	Hayır	26	11,2
Yaşadığınız yerde sabit internet bağlantısı bulunmakta mı?	Evet	188	81
	Hayır	44	19
Telefonunuzda en sık kullandığınız uygulama hangisi?	Instagram	139	59,9
	WhatsApp	69	29,4
	X/Twitter	24	10,3
Kendinizi dijital cihazlara bağımlı olarak nitelendirir misiniz?	Evet	136	58,6
	Hayır	96	41,4
Toplam		232	100
p<0.05			

Tablo 1’de öğrencilerin demografik ve tanımlayıcı niteliklerine ilişkin bilgiler bulunmaktadır. Toplamda 232 öğrenci araştırmaya dâhil olmuştur. Bu öğrencilerden %55,6’sı kadın, %55,2’si 18-20 yaş arası katılımcılardan oluşmaktadır. Öğrencilerin %40,9’u anne-baba veya kardeşi ile yaşamakta ve %88,8’i uyanınca ilk olarak telefonuna bakmaktadır. %81’inin yaşadığı yerde sabit internet hattı bulunmakta ve %46,1’i gün içerisinde 5-8 saat dijital araçları kullanmaktadır. Ayrıca tabloda en sık tercih edilen uygulamanın instagram olduğu görülmektedir. Katılımcıların %58,6’sı kendisini dijital cihazlara bağımlı olarak değerlendirmektedir.

Tablo 2. Normallik Analizi Sonuçları

ÖLÇEKLER ve BOYUTLARI	Min-Max	Mean	SS.	Skewness	Kurtosis
BERGEN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	6-30	16,69	4,53	0,276	0,183
İLETİŞİM İSTEKSİZLİĞİ	38-77	55,67	5,58	-0,092	1,414
Yaklaşma ve Kaçınma	10-45	23,22	6,22	0,627	0,610
Ödüllendirme	10-42	23,16	5,64	0,309	0,478

Tablo 2’de öğrencilerden alınan bilgiler doğrultusunda verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin "-1,5 ile +1,5" aralığında olduğu gözlenmiştir. Bu kapsamda verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilip araştırma analizlerine parametrik yöntemler ile devam edilmiştir (Tabachnick vd., 2013). Ayrıca yine tablo 2’ye göre, öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları düzeyinin orta seviyede olduğu, iletişim isteksizliklerinin ise maksimum değere daha yakın olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Sosyo-Demografik Nitelikleri ile Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Arasında Yapılan T Testi ve ANOVA Testi Sonuçları

Sosyo-Demografik Nitelik	Gruplar	N	Mean.	ss.	T veya F değeri	p değeri
Cinsiyetiniz nedir?	Kadın ¹	129	16,83	4,50	0,541	0,589
	Erkek ²	103	16,50	4,58		
Yaşınız nedir?	18-20 yaş arası ¹	128	16,18	4,96	-1,894	0,047* 2>1
	21 yaş ve üzeri ²	104	17,31	3,88		
Kiminle yaşamaktasınız?	Tek Başına ¹	55	17,31	4,60	0,941	0,392
	Anne-baba ve kardeş ile ²	95	16,26	4,91		
	Eş/sevgili/arkadaş ile ³	82	16,76	4,00		
Dijital araçların gün içerisinde ortalama kaç saat kullanırsınız?	1-4 saat ¹	96	15,46	3,78	2,050	0,000* 3>2 3>1
	5-8 saat ²	107	16,53	4,33		
	9 saat ve üzeri ³	29	21,31	4,76		
Uyanınca ilk olarak telefonunuzu kontrol eder misiniz?	Evet ¹	206	17,02	4,49	3,221	0,001* 1>2
	Hayır ²	26	14,04	4,03		
Yaşadığınız yerde sabit internet bağlantısı bulunur mu?	Evet ¹	188	16,56	4,31	-0,843	0,400
	Hayır ²	44	17,20	5,41		
Telefonunuzda en sık kullandığınız uygulama hangisi?	Instagram ¹	139	17,45	4,62	5,692	0,004* 1>2
	WhatsApp ²	69	15,25	4,23		
	X/Twitter ³	24	16,42	3,94		
Kendinizi dijital cihazlara bağımlı olarak nitelendirir misiniz?	Evet ¹	136	18,38	4,38	7,563	0,000* 1>2
	Hayır ²	96	14,28	3,56		

*p<0,05

Tablo 3'te öğrencilerin sosyo-demografik nitelikleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyi toplam puan ortalamalarında istatistiki düzeyde anlamlı kabul edilebilecek farklılığın olup olmadığını belirleyebilmek için, parametrik analiz yöntemlerinden bağımsız gruplarda t ve ANOVA testleri yapılmıştır. Aşağıda gösterildiği üzere öğrencilerden nispeten daha ileri yaşta olanların, gün içerisinde 9 saat ve üzeri sürede dijital cihaz kullananların, uyanınca ilk olarak telefonlarını kontrol edenlerin, en sık instagram kullananların ve kendilerini dijital bağımlı olarak nitelendirenlerin puan ortalamaları diğerlerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bunların dışındaki sosyo-demografik nitelikleri belirleyici ifadeler ile BSMBÖ arasında anlamlı düzeyde farklılıklar saptanamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Araştırma Grubunun Sosyo-Demografik Nitelikleri ile İletişim İsteksizliği Ölçeği Arasında Yapılan T Testi ve Anova Testi Sonuçları

Sosyo-Demografik Nitelik	Gruplar	N	Mean.	ss.	T veya F değeri	p değeri
Cinsiyetiniz nedir?	Kadın ¹	129	55,42	4,80	0,590	0,003* 2>1
	Erkek ²	103	65,87	6,45		
Yaşınız nedir?	18-20 yaş arası ¹	128	55,35	6,38	-0,993	0,322
	21 yaş ve üzeri ²	104	56,06	4,41		
Kiminle yaşamaktasınız?	Tek Başına ¹	55	57,31	6,03	3,242	0,041* 1>3
	Anne-baba ve kardeş ile ²	95	55,31	5,27		
	Eş/sevgili/arkadaş ile ³	82	54,99	5,46		
Dijital araçların gün içerisinde ortalama kaç saat kullanırsınız?	1-4 saat ¹	96	55,86	4,49	3,283	0,039* 3>2
	5-8 saat ²	107	54,91	5,80		
	9 saat ve üzeri ³	29	57,83	7,34		
Uyanınca ilk olarak telefonunuzu kontrol eder misiniz?	Evet ¹	206	55,91	5,58	1,887	0,060
	Hayır ²	26	53,73	5,28		
Yaşadığınız yerde sabit internet bağlantısı bulunur mu?	Evet ¹	188	55,68	5,28	0,042	0,967
	Hayır ²	44	55,64	6,79		
Telefonunuzda en sık kullandığınız uygulama hangisi?	Instagram ¹	139	55,72	5,90	1,834	0,162
	WhatsApp ²	69	54,94	4,94		
	X/Twitter ³	24	57,46	5,17		
Kendinizi dijital cihazlara bağımlı olarak nitelendirir misiniz?	Evet ¹	136	55,79	6,06	0,384	0,701
	Hayır ²	96	55,50	4,86		

* $p<0,05$

Tablo 4'te gösterildiği üzere öğrencilerden erkek olanların, tek başına yaşayanların, 9 saat ve üzeri dijital araç kullananların iletişim isteksizliği puanı ortalamasının diğer gruplardan anlamlı düzeyde yüksek

olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bunların dışındaki sosyo-demografik nitelikleri belirleyici ifadeler ile İİÖ arasında anlamlı düzeyde farklılık saptanamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İletişim İsteksizliği ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4
1-SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	1			
2-İLETİŞİM İSTEKSİZLİĞİ	0,314**	1		
3-Yaklaşma-Kaçınma	0,210**	0,178**	1	
4-Ödüllendirme	0,243**	0,375**	0,327**	1
**p<0,001, *p<0,05, n=232				

Tablo 5'te öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile iletişim isteksizlikleri arasında istatistiki boyutta anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişkinin var olduğu görülmektedir ($p<0,001$) (Küçük, 2016). Yani katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları arttıkça iletişim isteksizlikleri de aynı oranda artmaktadır ($p<0,001$, $r= 0,314$).

4. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Dijitalleşmenin aşırlaştığı günümüz dünyasında, dijital ortamda sosyalleşme aracı kabul edilen sosyal medyaya olan ilgi gün geçtikçe artış göstermektedir. Artan bu ilgi düzeyi yeni bir bağımlılık türünün gelişmesine neden olmaktadır. Bağımlılığın, sosyal medya bağımlılığı ismi verilen bu türünde sosyal medya kullanım süresi ve dozunda hızla yükseliş söz konusudur. Uyumadan önce son yapılan, uyandıktan sonra da ilk yapılan aktivite sosyal medya hesaplarının kontrol edilmesi olmuş durumdadır. Bu denli yoğun maruz kalınması sonucu gelişen bu bağımlılıkla diğer bireylerle iletişim kurma şeklimizi de değiştirmiştir. Sosyal medya üzerinden yüz yüze gelmeye gerek kalmadan kurulan arkadaşlıklar fiziki buluşmaların önemini azaltmıştır. Sanal ortamda kolaylıkla arkadaş edinilmesi, bireyin zaman zaman etrafındakilere daha özensiz davranmasına neden olabilmektedir. Araştırmada sosyal medya bağımlılığının istatistiki düzeyde diğer bireylerle iletişime geçme konusunda bir isteksizliğe sebep olup olmadığının tespiti amaçlanmıştır.

Araştırmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Genç neslin sosyal medyaya olan sadakati düşünüldüğünde orta seviyede çıkmasının sevindirici bir bulgudur. Sebebi ise veri toplama döneminde ders yoğunluğunun fazla olması ile açıklanabilmektedir. Çiftçi (2018), Aktan (2018) ve Özdemir (2019) çalışmasında öğrencilerde düşük düzeyde, Güney ve Taştepe (2020) orta düzeyde sosyal medya bağımlılığı saptanmıştır.

Öğrencilerden nispeten yaşça daha büyük olanların sosyal medya bağımlılıkları anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir. Bu durumun sosyal medya kullanımına başlama yaşı düşünülürse yaş aldıkça daha uzun süredir kullanıyor olmaktan kaynaklandığı düşünülmektedir. Karaboğa (2018) ve Uslu (2021) araştırmasında yaş yükseldikçe sosyal medya bağımlılıkları azalırken, Yadav vd. (2013) araştırmasında yaş değişkeninden anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Katılımcıların gün içerisinde ortalama dijital araç kullanım süresinin artması ile sosyal medya bağımlılıklarının arttığı görülmektedir. Bu bulgunun 9 saat ve üzeri dijital araç kullanmanın her uygulama uzunca kalmak için bolca zaman ayrıldığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Balcı ve Gölcü, (2013), Alabi (2013), Uslu (2021) ve Çağlayan ve Arslantaş (2023) araştırmalarında da dijital araç kullanım süresi ile bağımlılık düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki belirlenmiştir.

Uyanınca ilk olarak telefonlarını kontrol edenlerin lehine sosyal medya bağımlılıklarının anlamlı seviyede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu, davranışın artık alışkanlık haline dönüşmesi ve düşünmeden sosyal medyaya girilmesinin zamanla bağımlılığın oluşması konusunda destekleyici bir davranış olması ile açıklanabilir. Akıllı telefonun kolay erişilebilir olması, uyurken ve uyanınca hep yanımızda olması, cebimizde taşınabilmesi, sosyal medyaya olan bağımlılık düzeyini tetikleyebilmektedir. Nitekim alan yazınında bu varsayımı destekleyen (Önal vd., 2023; Tutgun Ünal & Deniz, 2016) ve desteklemeyen (Yılmazsoy & Kahraman, 2017) araştırmalar bulunmaktadır.

Öğrencilerden sosyal medya uygulaması olarak instagram kullananların bağımlılık puan ortalamalarının WhatsApp kullananlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun instagramda yapılabileceklerin kapsamının daha geniş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Alan yazınında bu bulguyu destekleyen pek çok çalışma bulunmaktadır (Aliusta vd., 2019; Andreassen vd., 2016; Çağlayan ve Arslantaş, 2023).

Kendisini dijital bağımlı olarak nitelendirenleri puan ortalaması diğerlerine göre anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir. Herkesten önce bu durumu bireyin kendisinin kanıksamasının, sosyal medyada daha fazla zaman geçirmesinde kolaylaştırıcı etkisinin olduğundan olabileceği varsayılmaktadır. Aynı zamanda madde kullanımının olması daha somut olduğundan bireyin nitelendirmesi daha kolay olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle ilişkili olabileceği düşünülen Çağlayan ve Arslantaş (2023) çalışmasında sigara ve alkol kullanımı ile sosyal medya arasında anlamlı ilişki belirlenmezken, uyuşturucu kullanımı ile bağımlılık arasında anlamlı düzeyde ilişki belirlenmiştir. Alan yazınında bu gibi benzer bulguların saptandığı benzer çalışmalara yer verilmiştir (Bandura, 2001; Sefer, 2018; Yılmaz vd., 2019).

Araştırmada öğrencilerin iletişim isteksizlik düzeylerinin Şahin ve Gülnar (2016) bulgusu ile benzer şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun sebebinin örneklem kitlesinin yaşının çok genç olması ve aslında sosyal ilişkilerin, yüz yüze iletişim öneminin bilincinde olmadıklarından veya iletişime geçecekleri bireyleri akranlarından seçiyor olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Konuk (2019) ise araştırma katılımcılarında düşük düzeyde iletişim kaygısı olduğunu saptamıştır. İletişim isteksizliği ve iletişim kaygısı bazen birbirini yerine kullanılan anlam olarak benzerlik gösteren ve ölçek ifadelerinin birbirine oldukça yakın olduğu iki kavramdır. Alan yazınında her ne kadar iletişim isteksizliği kavramında sınırlı araştırmaya rastlanmış olsa da iletişim kaygısı kavramında yeterli bulgu gözlemlenmiştir.

Erkek öğrencilerin iletişime karşı kadınlardan daha isteksiz olması araştırma bulgularından bir tanesidir. Yani cinsiyete göre erkeklerin lehine iletişim isteksizliğinde anlamlı bir farklılık söz konusudur. Kadınların doğal yapıları gereği konuşmaya daha istekli olmasının bu durumun sebebi olduğu kabul edilmektedir. Y. Lin ve Rancer (2003), Gencer (2018) ve Değerli (2020) araştırmasında da benzer şekilde erkek katılımcıların puanı anlamlı düzeyde yüksek belirlenmiştir. Bozkaya ve Aydın (2010) ise cinsiyetin iletişim isteksizliğinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığını saptamıştır.

Araştırmada tek başına yaşamını sürdürenlerin iletişim isteksizliği puan ortalamasının eş/sevgili/arkadaş ile yaşayanlardan anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir. Yalnız yaşamının zamanla kişide sosyal izolasyona sebep olabileceği, bireylerin birileri ile yaşarken mecburen de olsa iletişime girmek zorunda olması daha az isteksiz olmasına neden olabilir. Erdoğan (2018) aile iletişim kalıpları bireyin iletişim kaygısı üzerinde anlamlı farklılığa neden olduğunu belirlemiştir.

Katılımcı öğrencilerden 9 saat ve üzeri dijital cihaz kullananların 5-8 saat kullananlara göre iletişimde daha isteksiz olmalarının nedeninin gerekli bağları sosyal medyadan kurdukları, yalnızlık hissetmedikleri ve yüz yüze iletişimin zahmetine katlanmak istemedikleri şeklinde yorumlanabilmektedir. Gencer (2018) araştırmasında ise sosyal medya kullanım sıklığı ile iletişim kaygısı arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir. Konuk (2019) çalışmasında da sosyal medyada kullanılan süre miktarı ile iletişim kaygısı arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda sosyal medya bağımlılığı ile iletişim isteksizliği arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bu bulgunun sosyal medyada istenildiği şekilde ve miktarda bilginin verilmesi, yer ve zaman kısıtının olmaması gibi kolaylıkları sayesinde daha sık tercih edilmesi ve yüz yüze iletişimin artık tercih edilmemeye başlanması ile açıklanabilir. Literatürde doğrudan bu iki değişken arasındaki ilişkinin araştırılmasına rastlanılmamış olsa da asosyallik, yalnızlık, depresyon, olumsuz duygu, davranış ve ruh haline neden olduğu dair pek çok bulguya rastlanılmıştır (Balcı ve

Gölcü, 2013; Seabrook vd., 2016; Lin vd., 2016; Çiftçi 2018; Özdemir 2019; Çağlayan ve Arslantaş 2023).

Araştırmadan edinilen sonuçlar göstermektedir ki; öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile iletişim isteksizlikleri arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yani sosyal medyaya olan bağımlılık arttıkça öğrencilerin iletişime olan isteksizlikleri de artmaktadır. Otobüs, metro, gidilen kafeler gibi bulunulan her noktada kablosuz ağ bağlantısının bulunması, günümüzde güvenlik nedeni ile cep telefonuna sahip olma yaşının oldukça küçük yaşlara inmesi, sosyal medyanın cezbedici yapısı, arzu edilen profilde kişi yaratabilme ihtimali bu anlamda herhangi bir kısıtlamanın ve doğruluğunun sınanma ihtimalinin olmaması, sosyal medyadan gelir elde edilebilmesi, filtreli görseller üzerinden tanıdık tanımadık pek çok insan tarafından beğenilmenin hoş gitmesi gibi pek çok sebepten dolayı sosyal medya kullanımı yüksek seviyelere ulaşmış durumdadır. Bu noktada sosyal medyanın potansiyel riskleri hakkında ebeveynler çocuklarını sürekli bilgilendirmeli ve gözlemlemelidir. Aynı zamanda dijital araç kullanım becerisi, medya okuryazarlığı gibi konularda eğitim alınması sağlanmalıdır. Televizyonlarda, panolarda yani vatandaşın görebilme ihtimalinin olduğu her yerde bilgilendirme görselleri ve yazıları bulundurulmalıdır. Bağımlılığı yüksek çıkan bireylerin psikolojik ve sosyal destek alarak daha ağır sonuçların oluşması engellenmelidir. Bireyler yüz yüze iletişime özendirilmeli ve sosyal medyadan yeni arkadaşlıklar kurma konusunda dikkatli davranmalıdır. Beden dilinin önemi öğretilerek yüz yüze gelinmesinin tüm ilgililer tarafından en doğrusu olacağı, karşıdaki kişi ile yüz yüze olamamanın verdiği boşluğun zarar verebileceği ve iletişimden kaçınmanın pek çok ruhsal ve davranışsal bozukluğa yol açabileceği konusunda çocuklar, gençler, öğrenciler ve hatta bu farkındalığa sahip olmayan yetişkinler eğitilmeli ve sosyal medyada yetkililer tarafından bir takım kontrol mekanizmaları sağlanmalıdır. Bu çalışma Hatay'da bir meslek yüksekokulunda aktif eğitim alan gönüllü öğrenciler ile yapılmıştır. Bu kapsamda analiz sonuçları sınırlılık barındırmaktadır. Sonuçların genellenebilmesi adına daha geniş ve farklı örneklemeler ile çalışmanın tekrarlanması önerilmektedir.

Destekleyen Kuruluş: Çalışmayı maddi olarak destekleyen kişi/kuruluş yoktur.

Çıkar Çatışması: Yazarların herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Etik İzin: Araştırma, “Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu” 17.02.2025 tarihli 03 toplantı sayılı 13 karar numarasıyla etik açıdan uygun görülmüştür.

KAYNAKÇA

- Aktan, E. (2018). "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Journal of Erciyes Communication*, 5(4), 405–421.
- Alabi, O. . (2013). "A Survey of Facebook Addiction Level Among Selected Nigerian University Undergraduates", *New Media and Mass Communication*, 10, 70–80.
- Aliusta, Z., Akmanlar, Z., & Gökkaya, F. (2019). "Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 10–13.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). "The Relationship Between Addictive Use of Social Media And Video Games And Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study", *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252.
- Balcı, Ş., & Gölcü, A. (2013). "Türkiye’de Üniversite Öğrencileri Arasında Facebook Bağımlılığı: Selçuk Üniversitesi Örneği”, *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 34, 255–277.
- Bandura, A. (2001). "Social Cognitive Theory of Mass Communication", *Media Psychol*, 3(3), 265–299.
- Bozkaya, M., & Aydın, İ. E. (2010). "Kültürlerarası İletişim Kaygısı: Anadolu Üniversitesi Erasmus Öğrencileri Değişim Programı Örneği", *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 1(39), 29–42.
- Burgoon, J. K. (1976). "The Unwillingness-To-Communicate Scale: Development and Validation", *Communications Monographs*, 43(1), 60–69.
- Çağlayan, M. T., & Arslantaş, H. (2023). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığını Etkileyen Faktörler ve Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle İlişkisi", *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 334–348.
- China Council for the Promotion of International Trade. (2020). The 46th China Statistical Report on Internet Development. In China Internet Network Information Center. <http://www1.cnnic.cn/IDR/ReportDownloads/201302/P020130221391269963814.pdf>.
- Çiftçi, H. (2018a). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı", *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417–434.
- Çiftçi, H. (2018b). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı", *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417–434.
- Değerli, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Kaygısı Düzeyleri Üzerine Uygulamalı Bir Çalışma, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Demirci, İ. (2019). "Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Depresyon ve Anksiyete Belirtileriyle İlişkinin Değerlendirilmesi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 15–22.

- Ekmekçi, A. (2004). 20-40 Yaşlar Arası Hayatın İşleyişinde Anomi Problemi (Adapazarı Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Erdem, A. T., & Alav, O. (2023). "İletişim İsteksizliği Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(3), 1387–1404. <https://doi.org/10.11616/asbi.1327859>.
- Erdoğan, Ö. (2018). İletişim Kaygısı Gelişiminde Aile İletişim Kalıpları Ve Paradoksal (Çift Bağ) İletişimin Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Gencer, Z. (2018). "Sosyal Medya Kullanımının İletişim Kaygısı Bağlamında Değerlendirilmesi", *Selçuk İletişim*, 11(2), 21–34.
- Gülmez, H., & Özdemir, T. (2023). "Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Yabancılaşma ve Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 427–448. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2023..-1184593>
- Güney, M., & Taştepe, T. (2020). "Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı", *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183–190.
- İliş, A., & Gülbahçe, A. (2019). "Sosyal Medya Bağımlılığı ile İletişim Becerileri Arasındaki Yordayıcı İlişkinin İncelenmesi", *Ekev Akademi Dergisi*, 78, 45–60.
- Jia-Yuan, Z., Hui, Z., Yubin, C., Ling-Hui, Z., Yuqiu, Z., & Yang, L. (2025). "Parental Neglect and Social Media Addiction of Adolescents: The Chain Mediation Effect of Basic Psychological Need and Personal Growth Initiative.", *Journal of Pediatric Nursing*, 81, 24–30. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.01.013>.
- Karaboğa, M. . (2018). "Üniversite Öğrencilerinin Bir Sosyalleşme Alanı Olarak Sosyal Medya Hakkındaki Görüşleri", *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 912–916.
- Kemp, S. (2024). Digital 2024: Global Overview Report, <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>.
- Konuk, N. (2019). "Bir Sosyal Medya Aracı Olarak Instagram Kullanımı ve Kişisel İletişim Kaygısı Üzerine Üniversite Öğrencileri ile Araştırma", *International European Journal of Managerial Research Dergisi*, 3(4), 1–26.
- Küçük, O. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ekin Yayınları.
- Leung, L. (2007). Unwillingness-To Communicate and College Students' Motives in SMS Mobile Messaging. *Telematics and Informatics*, 24(2), 115–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tele.2006.01.002>.
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Primack, B. A., & Hoffman, B. L. (2016). Association Between Social Media Use and Depression Among US Young Adults", *Depress Anxiety*, 33(4), 323–331.
- Lin, Y., & Rancer, A. S. (2003). "Sex Differences in Intercultural Communication Apprehension, Ethnocentrism and Intercultural Willingness to Communicate", *Psychological Reports*, 92(195–200).

- Ma, M. L. Y., & Leung, L. (2006). "Unwillingness-to-Communicate, Perceptions of the Internet And Self-Disclosure in ICQ", *Telematics and Informatics*, 23(1), 22–37. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2005.01.001>.
- Önal, Ö., Çoban, B., Kalaycı, Ö., Kaçmaz, E., Kişioğlu, A. N., & Uskun, E. (2023). "The Effect of Technology-Dependent Behavioral Disorders, Including Nomophobia, Phubbing, Fear of Missing Out, And Netlessphobia, on Quality of Life and Life Satisfaction In Desk-Workers", In *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 40(3), 542-549, <https://doi.org/10.52142/omujecm.40.3.20>.
- Özdemir, Z. (2019). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı", *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91–105.
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P. S., Danforth, C. M., & Adams, Z. W. (2022). "Doomscrolling During COVID-19: The Negative Association Between Daily Social and Traditional Media Consumption and Mental Health Symptoms During the COVID-19 Pandemic", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(8), 1338–1346. <https://doi.org/10.1037/tra0001202>.
- Şahin, M., & Gülnar, B. (2016). "İletişim Korkusu ve İnternet Kullanımı İlişkisi: Türkiye’deki Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Alan Araştırması", *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(2), 5–26.
- Seabrook, E., Kern, M., & Rickard, N. (2016). "Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review", *JMIR Ment Health*, 3(4), e50.
- Sefer, C. (2018). "Madde Kullanım Bozukluğu Olan Erkek Hastalarda İnternet Bağımlılığı ve Bağılanma, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using Multivariate Statistics*.
- Tingwei, F., Buyao, W., Mingdi, M., Lei, R., Lin, W., Hui, W., Xufeng, L., & Wang, X. (2025). "The Relationships Between Mental Health and Social Media Addiction, and Between Academic Burnout and Social Media Addiction Among Chinese College Students: A Network Analysis", *Heliyon*, 11(3), e41869.
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., Tzavara, C., & Richardson, C. (2014). "Online Social Networking in Adolescence: Patterns of Use in Six European Countries and Links with Psychosocial Functioning", *Journal of Adolescent Health*, 55(1), 141–147. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>.
- Tutgun Ünal, A., & Deniz, L. (2016). "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi", *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155–181.
- Uslu, M. (2021). "Türkiye’de Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanımı Araştırması. Türk Akademik Araştırmalar Dergisi", 6(2), 370–396.
- Yadav, P., Banwari, G., Parmar, C., & Maniar, R. (2013). "Internet Addiction And İts Correlates Among High School Students: A Preliminary Study From Ahmedabad, India", *Asian Journal of Psychiatry*, 6(6), 500–505.

- Yıldırım, T. (2012). "Grupla Psikolojik Danışmada Duyamadığımız Ses: SUSKUNLUK", *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(1), 119–134.
- Yılmaz, M., Yılmaz, A., Sönmez, C., & Aşıkhasan, İ. (2019). "Düzce ili aile sağlığı merkezi çalışanlarında internet, sigara, alkol, madde bağımlılığı ile kişilik ilişkisi", *Nobel Med*, 15(1), 15–20.
- Yılmazsoy, B., & Kahraman, M. (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle Sosyal Medyayı Eğitsel Amaçlı Kullanımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Facebook Örneği", *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 6(1), 9–20.