



Sanal Dünyada Gerçek Tutsaklık: Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Derleme

Real Captivity in the Virtual World: A Review on Social Media Addiction

Şahabettin MUTLU^a

^a Dr. Öğr. Üyesi, Muş Alparslan Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Muş, Türkiye

ORCID: 0000-0002-5521-2022

s.mutlu@alparslan.edu.tr

Anahtar

Kelimeler:

- 1.Sosyal medya bağımlılığı,
- 2.Davranışsal bağımlılıklar,
- 3.Derleme

Öz

Görsel ve işitsel teknolojideki artan gelişmeler insanlar arasındaki iletişim ve etkileşimin daha çok sosyal medya aracılığıyla yürütülmesine yol açmıştır. Ancak sosyal medya araçlarının gün içerisinde yoğun bir şekilde kullanılması da farklı problemlerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu problemlerden en yaygın olanı ise sosyal medya bağımlılığıdır. Bu bağımlılık henüz psikiyatrik bir tanı olarak tanımlama kılavuzlarında yer almasa da literatürde sosyal medya bağımlılığı, sorunlu sosyal medya kullanımı ve sosyal medya kullanım bozukluğu başlıkları altında ele alınmaktadır. Bu bağımlılık türünün iyi anlaşılması, olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik önleme ve müdahale programlarının oluşturulmasında öncelikli bir gerekliliktir. Bu açıdan sosyal medya bağımlılığına ilişkin kuramsal çerçevenin doğru ve kapsamlı bir şekilde ortaya konulması gerekmektedir. Bu gerekçeyle mevcut çalışmada sosyal medya bağımlılığına ilişkin literatür taraması yapılarak konuya ilişkin ulusal ve uluslararası çalışmaların sonuçları derlenmiştir. Çalışma sonucunda sosyal medya bağımlılığının kavramsal çerçevesi, nedenleri, etkileri, yaygınlığı, sosyal medya bağımlılığını açıklamaya yönelik teoriler ve baş etme yollarına ilişkin derleme sonuçları sunulmuştur. Bu derleme sonuçları çerçevesinde de toplumsal ve bireysel düzeyde farklı öneriler ortaya konulmuştur. Ayrıca derleme neticesinde araştırmalarda gözlemlenen eksiklikler doğrultusunda araştırmacılara da öneriler sunulmuştur.

Keywords:

- 1.Social media addiction,
- 2.Behavioral addictions
- 3.Review

Abstract

Increasing developments in audio-visual technology have led to communication and interaction between people being carried out mostly through social media. However, the intensive use of social media tools during the day has led to the emergence of different problems. The most common of these problems is social media addiction. Although this addiction is not yet included in diagnostic guidelines as a psychiatric diagnosis, it is discussed in the literature under the titles of social media addiction, problematic social media use and social media use disorder. A good understanding of this type of addiction is a priority requirement in the creation of prevention and intervention programs to reduce its negative effects. In this respect, it is necessary to present the theoretical framework of social media addiction in an accurate and comprehensive manner. For this reason, in the current study, the literature on social media addiction was reviewed and the results of national and international studies on the subject were compiled. As a result of the study, the conceptual framework of social media addiction, its causes, effects, prevalence, theories to explain social media addiction and ways of coping are presented. Within the framework of the results of this review, different recommendations have been put forward at the social and individual level. In addition, as a result of the review, suggestions are presented to researchers in line with the deficiencies observed in the research.

¹ Sorumlu yazar/Corresponding author

Geliş Tarihi:
27.05.2025
Kabul Tarihi:
24.06.2025
Yayın Tarihi:
30.06.2025

Atıf: Mutlu, Ş. (2025). Sanal dünyada gerçek tutsaklık: Sosyal medya bağımlılığı üzerine bir derleme. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 19-38. <https://doi.org/10.60107/maunef.1707352>
Citation: Mutlu, Ş. (2025). Real captivity in the virtual world: A review on social media addiction. *MAUN Journal of Education*, 5(1), 19-38. <https://doi.org/10.60107/maunef.1707352>

Giriş

Davranışsal bağımlılıkların kökeni geçmişe dayansa da, internetin yaygınlaşması ve dijital teknolojilerin hızla gelişmesiyle birlikte bu tür bağımlılıklar bireysel ve toplumsal yaşamda daha görünür ve yaygın hale gelmiştir (Alimoradi vd., 2022). Bununla birlikte, davranışsal bağımlılıkların türleri, tanı ölçütleri ve tedavi yaklaşımlarına ilişkin tartışmalar güncelliğini korumaktadır (Weinsztok vd., 2021). Özellikle günlük yaşamın birçok alanına nüfuz eden bu bağımlılıklarla ilgili olarak, madde bağımlılığında olduğu gibi ortak tanı kriterlerinin bulunmaması, bu bağımlılıkların olası zararlarını belirlemeyi ve önleme ya da müdahale süreçlerini netleştirmeyi güçleştirmektedir (Park vd., 2022). Bu bağlamda, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM-5) beşinci baskısında, yalnızca kumar bağımlılığına yönelik tanı kriterleri belirlenmiştir. Böylece ilk kez psikoaktif madde kullanımına dayanmayan bir davranış DSM kapsamında bağımlılık kategorisine dahil edilmiştir (Brand vd., 2019). Öte yandan, DSM-5'in üçüncü araştırma ekinde yer alan dijital oyun oynama bozukluğu, hâlen resmî bir klinik tanı olarak kabul edilmemektedir. Bu nedenle, söz konusu bozukluğun tanı kriterlerinin belirginleşmesi ve psikiyatrik bir sorun olarak tanımlanabilmesi için DSM-5 çerçevesinde yürütülecek ampirik araştırmalara gereksinim duyulmaktadır (Zhou vd., 2024). Kumar ve dijital oyun bağımlılığı, aynı zamanda Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yayımlanan Uluslararası Hastalık Sınıflaması'nın 11. baskısında (ICD-11) da davranışsal bağımlılıklar kategorisinde sınıflandırılmıştır. Ancak bu kategori dışında kalan diğer davranışsal bağımlılıkların zihinsel bozukluk olarak tanımlanabilmesi için gerekli olan ampirik veri ve tanı ölçütleri henüz yeterli düzeye ulaşmamıştır (Dumitrescu vd., 2023). Özellikle sosyal medya araçlarının aşırı ve kontrolsüz kullanımının bireyler üzerindeki olumsuz etkilerine ilişkin çok sayıda bilimsel çalışma bulunmasına rağmen, bu kullanım biçimine özgü bir bağımlılık için DSM ya da ICD sistemlerinde henüz resmî bir tanı kriteri geliştirilmemiştir. Buna karşın, sosyal medya bağımlılığı birçok araştırmada internet bağımlılığının bir alt türü olarak değerlendirilmekte ve davranışsal bağımlılıklar başlığı altında ele alınmaktadır (Liang vd., 2024).

Sosyal medya uygulamaları, ilk geliştirildikleri günden bu yana dünya genelinde giderek artan bir popülerlik kazanmıştır (Li ve Cho, 2023). Özellikle 30 yaş altındaki yetişkinler arasında YouTube, Facebook, Instagram, Snapchat ve TikTok gibi uygulamalar en sık tercih edilen sosyal medya platformları arasında yer almaktadır (Auxier ve Anderson, 2021). Milyonlarca kullanıcıya sosyal ve duygusal ödüller sunması, sosyal medya kullanımını bireyler açısından çekici hâle getirmektedir (Wadsley vd., 2022). Modern toplumlarda geleneksel toplulukların azalması, büyük kentlere göç, kent yaşamının bireyselleşmeyi teşvik etmesi gibi nedenlerle kaybolan devamlılık, aidiyet ve aşinalık

duyguları, günümüzde sosyal medya aracılığıyla telafi edilmeye çalışılmaktadır. Ancak günlük stres, kaygı ve yalnızlıktan kaçış amacıyla gerçekleştirilen aşırı sosyal medya kullanımı, bağımlılık riskini de beraberinde getirmektedir (Nikolinakou vd., 2024). Elbette her sosyal medya kullanımı bağımlılık düzeyinde değerlendirilmemelidir. Sosyal medya bağımlılığından söz edilebilmesi için bu kullanımın bireyin zihinsel ya da fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratması, kişisel ve sosyal problemleri beraberinde getirmesi ve tekrarlayıcı bir alışkanlık döngüsüne dönüşmesi gerekmektedir (Keleş vd., 2020). Ancak bu ölçütler, tanı kriterlerini belirlemek açısından henüz yeterli olgunluğa ulaşmamıştır. Bu doğrultuda, sosyal medya bağımlılığının kapsamının netleştirilebilmesi için güvenilir tanı kriterlerinin belirlenmesine yönelik nicel ve nitel araştırmaların artırılması gerekmektedir (Maftei ve Diaconu-Gherasim, 2023). Mevcut literatürde, aşırı sosyal medya kullanımının ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine ve bireylerin öznel deneyimlerine dayalı olarak sosyal medya bağımlılığına ilişkin kuramsal bir temel oluşturulmuş olsa da, bu temelin tanılama açısından yetersiz kaldığı görülmektedir (Pellegrino vd., 2022). Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığının genel çerçevesinin bilimsel araştırmalarla daha sağlam biçimde desteklenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak bu tür çalışmaların yürütülebilmesi için sosyal medya bağımlılığına ilişkin kapsamlı ve sistematik bilgi kaynaklarının oluşturulması gerekmektedir (Sun ve Zhang, 2021). Her ne kadar sosyal medya bağımlılığı birçok çalışmada çeşitli değişkenler bağlamında incelenmiş olsa da, bu olguyu tüm yönleriyle sistematik biçimde özetleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Sosyal medya bağımlılığının daha iyi anlaşılabilmesi ve tanı ölçütlerinin netleştirilebilmesi için bu kapsayıcı derleme çalışmalarına olan ihtiyaç devam etmektedir (Liang vd., 2024).

Kavramsal Temeller ve Tanı Ölçütleri

Bağımlılık kavramı, genel olarak alkol, nikotin ve uyuşturucu gibi psikoaktif maddelere yönelik yoğun istek ve bu maddelerin kontrolsüz kullanımıyla ilişkilendirilmiştir (Taylor vd., 2021). Zamanla bu kavram, herhangi bir madde içermeyen ancak benzer şekilde dürtüsel ve kontrolsüz biçimde sürdürülen davranışları da kapsayacak şekilde genişletilmiştir (Yu ve Oh, 2018). Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığı, teknolojik gelişmelerle birlikte ortaya çıkan ve bireylerde yoğun kullanım isteği, sosyal medya sonrası yaşanan ruh hâli değişiklikleri, günlük aktivitelerden çekilme, içsel çatışma yaşama ve davranışın tekrarlanması gibi belirtilerle kendini gösteren yeni bir davranışsal bağımlılık türü olarak öne çıkmaktadır (Cheng vd., 2021; Pellegrino vd., 2022). Sosyal medya bağımlılığı, genellikle “sosyal medya kullanım bozukluğu” veya “sorunlu sosyal medya kullanımı” kavramlarıyla da ifade edilmekte olup, bu alanda henüz evrensel olarak kabul edilmiş tanı kriterlerinin bulunmaması nedeniyle, kavramsal bir karmaşa da söz konusudur (Cuadrado vd., 2020; Sun & Zhang, 2021; Youssef vd., 2020). Bu durum, sosyal medya bağımlılığına ilişkin tanı sürecinin, DSM ve ICD kılavuzlarında yer alan davranışsal bağımlılık ölçütleri temelinde; kontrol kaybı, işlevsellikte bozulma ve ödül sistemlerinin aşırı aktivasyonu gibi objektif göstergelerle yeniden yapılandırılması gerektiğini ortaya koymaktadır (Moretta ve Wegmann, 2025).

Sosyal medya bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar kapsamında değerlendirilen ve bireylerin psikoaktif madde bağımlılıklarına benzer şekilde fiziksel ve psikolojik belirtiler gösterdiği bir bozukluktur (Osatuyi ve Turel, 2018). Bu tür bağımlılıklar genellikle alışkanlık şeklinde başlamakta ve zamanla pekişen davranış örüntülerine dönüşmektedir. Yapılan çalışmalar, bireylerin başlangıçta sosyal medya kullanımından elde ettikleri ödülün, zamanla bu davranışa ilişkin çevresel ipuçlarıyla (örneğin bildirim sesleri, can sıkıntısı, sosyal etkileşim) birleşerek otomatikleştiğini ve bireyi istem dışı biçimde sosyal medyaya yönlendirdiğini göstermektedir (Bayer vd., 2022; Gardner, 2012). Bu otomatikleşmiş davranışlar, zamanla bağımlılık halini almakta ve sosyal medya kullanımı artık doğrudan bir ödül sağlamasa bile, koşullanmış ipuçları bireyin davranışı tekrarlamasına neden olmaktadır. Nitekim bu süreçte sosyal medya bağımlılığı, Griffiths'in (2005) davranışsal bağımlılık modeli kapsamında belirlediği altı temel bileşeni —belirginlik, duygu durumu değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme— içermektedir. Kumar ve dijital oyun bağımlılığı gibi sosyal medya bağımlılığı da bu ölçütleri karşılamakta olup, DSM-5 ve ICD-11'de tanımlanan davranışsal bağımlılık kriterleri ile yapısal benzerlik göstermektedir. Her ne kadar DSM ve ICD kılavuzlarında henüz resmi olarak tanımlanmış bir rahatsızlık olmasa da, sosyal medya bağımlılığına ilişkin belirtiler psikolojik destek alan bireylerde gözlemlenmekte ve bu nedenle birçok ruh sağlığı uzmanı tarafından klinik açıdan değerlendirmeye alınmaktadır (Cuadrado vd., 2020; Griffiths ve Kuss, 2017; Sun ve Zhang, 2021).

Nedenleri

Sosyal medyanın aşırı kullanımından kaynaklanan zararlar ve sosyal medya kullanımının ortaya çıkardığı bağımlılık bireysel ve sosyal yönden birçok olumsuz sonuç doğurabilmektedir. Bu yüzden sosyal medya bağımlılığına yol açan etkenlerin araştırılıp ortaya çıkarılması gerekmektedir (Liang vd., 2024). Ancak sosyal medya kullanımının nasıl bağımlılık geliştirdiğine yönelik araştırma bulguları halen sınırlıdır (Yue vd., 2023). Öte yandan yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı insan davranışlarına yönelik ortaya atılan kuramlar çerçevesinde tartışılmaktadır (Sun ve Zhang, 2021). Başka bir ifadeyle, medya araçları kullanımının insanların psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılama arzusu tarafından yönlendirildiği düşünülmektedir. Sosyal medya kullanımı da bu çerçevede ele alınmaktadır (Lai, 2019). İnsanları sosyal medya kullanımına yönlendiren temel motivasyon kaynakları dış dünyaya yönelik merak ve sosyalleşme ihtiyacı olarak görülmektedir. İnsanlar çevrelerini ve dünyayı izleme ve bu yolla öğrenme ihtiyaçlarını ve kişilerarası etkileşim ve faaliyetlere olan ihtiyaçlarını sosyal medya üzerinden gidermektedirler (Li ve Cho, 2023). Sosyal medya kullanım nedenlerine ilişkin ortaya atılan bir diğer teoride sosyal ağların bireylerin ait olma ihtiyaçlarını giderdiği öne sürülmektedir. Bu teoride başkaları için önemli olmadıklarını hisseden bireylerin, başkalarının kendilerine yönelttiği olumsuz tepkilere karşı aşırı duyarlılık geliştirmeye daha yatkın oldukları, bu durumun özellikle sosyal medya ortamında yoğun bir şekilde tetiklendiği düşünülmektedir. Bu bireylerin daha

fazla dışarıya odaklı oldukları, başkalarının kendileri hakkında ne düşündüklerine odaklandıkları bu durumun da özellikle yoğun sosyal medya kullanımına yol açtığı görülmektedir (Maftai ve Diaconu-Gherasim, 2023). Bu durumun özellikle ergenlerde daha yoğun yaşandığı, sosyal medya aracılığı ile onay arayan ergenlerin ihtiyaç duydukları bu onayı almak için daha fazla sosyal medya kullandıkları ve bu ihtiyaçları doyurulmadığında ise psikolojik rahatsızlıklara daha fazla yakalandıkları gözlemlenmektedir (Watson vd., 2020).

Sosyal medya kullanımının bağımlılık boyutuna gelmesinin nedenlerinden biriside sağladığı avantajlar ve kolaylıklardır. Özellikle sosyal kaygısı yüksek bireylerin sosyalleşme ihtiyaçlarını sosyal medya üzerinden giderdikleri bu yüzden de yoğun bir şekilde sosyal medya kullandıkları görülmektedir (Wu vd., 2024). Bunun yanında yalnız yaşayan bireylerde, öz saygı düzeyi düşük bireylerde ve depresif bir ruh halinde olan bireylerde de sosyal medya kullanımlarının bağımlılık boyutuna geçtiği görülmektedir (Adriana ve Tumanggor, 2020). Sosyal medya bağımlılığına sebep olan faktörler bunlarla sınırlı değildir. Sosyal medya bağımlılığında kişilik özelliklerinin, bireylerin ait olma ihtiyaçlarının ve gelişmeleri kaçırma korkularının da önemli faktörler olduğu gözlemlenmiştir (Akbari vd., 2021). Sosyal medya kullanım oranlarına bakıldığında nevroitik bir kişilik yapısına sahip ve dramatize davranışları yüksek olan bireylerin daha fazla sosyal medya kullandıkları ve bağımlılık düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmektedir (Blackwell vd., 2017). Yapılan nöro görüntüleme çalışmaları da bu durumu desteklemektedir. Bu çalışmalar neticesinde zayıf bilişsel-davranışsal kontrolü olan bireylerin daha fazla sosyal medya bağımlısı oldukları görülmüştür (Li ve Cho, 2023; Weinstein, 2023).

Kullanıcıların sosyal medyayı ne kadar gerçek olarak algıladıkları, sosyal medya kullanma eğilimlerini doğrudan etkileyen başka bir durumdur (Li ve Cho, 2023). Algılanan sosyal medya gerçekliği bireylerin sosyal medya motivasyonlarını etkilemekte bu da sosyal medya bağımlılığını tetikleyebilmektedir. Yani sosyal medya içeriklerini ve sosyal medyadaki etkileşimleri daha az gerçek olarak algılayan bireylerin sosyal medya kullanım motivasyonlarının bağımlılık yapmaya yönelik olmadığı görülmektedir (Najar ve Shabir, 2023). Burada ele alınan sosyal medya uygulamasının özellikleri ve algoritmaları da bağımlılıkta belirleyicidir. Daha çok içerik gözetleme amacıyla kullanılan sosyal ağlar, daha çok sosyal etkileşim amacıyla kullanılan ağlara göre bağımlılık riski düşük ağlardır. Kullanıcılar özellikle sosyal bağlar oluşturma ve sosyal etkileşim kurma amacıyla yöneldikleri sosyal medya ağlarına daha fazla bağımlı olma eğilimi taşımaktadırlar (Lai, 2019; Wadsley vd., 2022). Güçlü sosyal bağlar oluşturmaya yarayan özellikler barındıran sosyal ağlar, insanlara etkileşimin zayıf olduğu ağlardan daha fazla bilgi ve sosyal kaynak sağlar. Bu kaynaklar, insanların sosyal medya deneyimlerini geliştirmekte ve böylece diğer insanlarla sosyal etkileşim ihtiyaçlarını gidermede sosyal medyaya aşırı güven duymalarına ve yoğun bir sosyal medya kullanımına yönelmelerine yol açmaktadır. Bu yoğun kullanım durumu da sosyal medya bağımlılığına sebep olmaktadır (Huang vd., 2024; Kong vd., 2021).

Sosyal medya kullanımı stresli durumlarla baş etmede ya da bu durumlardan kaçınma da kullanılan bir baş etme mekanizması olduğunda da bağımlılığa dönüşmektedir. Stres ve kaygının tetiklemesi ile düşük düzeyde psikolojik dayanıklılık ve zamanın nasıl geçtiğini anlamama eğilimi sosyal medya kullanımının bağımlılığa dönüşmesinde temel yol olarak görülmektedir (Ulvi vd., 2022). Sosyal tazminat kuramı, bireylerin gerçek yaşamda yeterli düzeyde etkileşim ve iletişim kuramamaları nedeniyle yalnızlık duygularını telafi etmek amacıyla sosyal medya platformlarına yöneldiklerini, bu durumun ise sosyal medya bağımlılığına yol açtığını öne sürmektedir (Nikolinakou vd., 2024). Sosyal medya bağımlılığının ise uyku bozuklukları ve fiziksel hareketsizlik gibi ruh sağlığı sorunlarına; kullanım motivasyonları, akran geri bildirimi ve siber zorbalık aracılığıyla zemin hazırladığı görülmektedir. (Keleş vd., 2020). Sosyal medya kullanımı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi etkileyen bir diğer temel faktör ise sosyal destektir. Ruh sağlığı problemlerinin sosyal desteği düşük olan bireylerde daha yaygın olduğu bilinmekte bu haliyle sosyal medyanın sağladığı sosyal destek işlevinin ruh sağlığı problemlerine karşı koruyucu bir etkisi olduğu, bu durumunda kullanıcıları yoğun sosyal medya kullanımına teşvik ettiği düşünülmektedir (Kim, 2017; Youssef vd., 2020). Özellikle genç bireylerde sosyal medya bağımlılığının daha yaygın olmasına ekonomik sorunlar ve psikolojik bozukluklar yol açmaktadır. Bu faktörler, gerçek dünyadan kaçmak için sanal ortamlara yönelen gençlerde sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasına katkıda bulunmaktadır (Xuan ve Asyraf, 2020).

Tüm bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının çok boyutlu bir olgu olduğunu ve bireysel, sosyal, psikolojik ve yapısal faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıktığını göstermektedir. Sosyal bağ kurma ihtiyacı, yalnızlık, düşük öz saygı, psikolojik esneklik eksikliği, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve nöro-bilişsel eğilimler gibi bireysel değişkenler; sosyal ağların tasarımı, algoritmalar, içerik türleri ve algılanan gerçeklik düzeyi gibi platforma özgü faktörlerle birleştiğinde bağımlılık riskini artırmaktadır (Andreassen, 2015; Pazdur vd., 2025). Özellikle genç kullanıcılar arasında sosyal medya, hem bir kaçış stratejisi hem de sosyal onay aracı haline gelmiş; bu da sosyal medya kullanımını salt iletişim aracından psikolojik bir bağımlılığa dönüştürmüştür (Al-Samarraie vd., 2022). Dahası, sosyal medya bağımlılığı yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de zihinsel sağlık problemleri, sosyal izolasyon ve fiziksel hareketsizlik gibi geniş ölçekli risklere zemin hazırlamaktadır (Li ve Cho, 2023; Liang vd., 2024).

Yaygınlığı

Tüm dünya üzerinde sosyal medya kullanımı çok hızlı bir şekilde artış göstermektedir. 2023 yılında sosyal medya kullanıcı sayısının 4 milyara yakın olduğu, 2027 yılında ise 6 milyar insanın sosyal medya kullanıcısı olacağı ön görülmektedir (Weinstein, 2023). Dünya çapında sosyal ağ kullanıcılarının dağılımı, sosyal ağ sitesi türlerine, özelliklerine ve farklı dillere verilen desteğe bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Salari vd., 2023). Meng ve arkadaşları (2022) 507 çalışmaya ilişkin yaptıkları derlemede 64 ülkeden 2.123.762 kişiyi kapsayan verilerin analizi neticesinde akıllı telefon bağımlılığı yaygınlığının %26.99 olduğu ve sosyal medya bağımlılığı yaygınlığının ise %17.42 olduğunu tespit etmişlerdir.

Sosyal medya ağıları günümüzde her kesimden kullanıcı kitlesine sahiptir. Bu yüzden sosyal medya bağımlılığı her kesimden bireyi etkileyen bir durumdur (Dhammathattariya vd., 2021). Sosyal medya bağımlılığı her yaştan birey arasında yaygın olarak yer alsa da özellikle daha çok üniversite öğrencilerinden oluşan 19-25 yaşları arasındaki bireylerde daha yaygın olduğu görülmektedir (Pellegrino vd., 2022). Bu konuda üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmalarda özellikle Asya kıtasında yer alan üniversitelerde öğrencilerin yaygın bir şekilde sosyal medya kullandıkları ve genel olarak üniversite öğrencilerinin %18,4'lük bir kesiminin sosyal medya bağımlısı olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Salari vd., 2023). Genç yetişkin bireylerdeki bu yüksek yaygınlık oranı, gelişimsel olarak yakın bir dönem olan ergenlik dönemiyle ilgili bulgularla da paralellik göstermekte; hem ergenler hem de genç yetişkinler arasında sosyal medya kullanımına ilişkin benzer risk faktörlerinin (örneğin düşük öz düzenleme, FoMO, zihinsel sağlık sorunları) etkili olduğu görülmüştür (Pazdur vd., 2025). Sosyal medya bağımlılığının ergen bireyler ve genç yetişkin bireylerde daha yaygın olmasının temel nedenleri, bu kullanıcıların erken dönemlerde sosyal ağlarla tanışmaları ve sosyal medyayı bir iletişim ve etkileşim aracı olarak kullanmalarındır (Cheng vd., 2021). Özellikle ergenlik döneminde kullanıcılarda sosyal medya bağımlılığının yüksek olması, ergen bireylerin kişisel ve sosyal kimliklerini oluşturdukları bu aşamada öz düzenleme kapasitelerinin düşük olması ve akran baskısına karşı savunmasız olmalarından dolayı yoğun ve problemlili sosyal medya kullanmalarından da kaynaklanmaktadır (Keleş vd., 2020).

Sosyal medya bağımlılığı dünya üzerinde farklı coğrafi bölgelerde de farklı yaygınlık oranları göstermektedir. Kuzey Amerika ve Batı/Kuzey Avrupa'da bu yaygınlık Afrika, Asya ve Orta Doğu'dan daha düşük olma eğilimindedir (Cheng vd., 2021; Weinstein, 2023). Bu durum, sosyal medya bağımlılığında kültürel perspektiften de bireyci ve kolektivist toplumlar arasında önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bireysel kültür öğelerinin aksine kolektivist kültürün hakim olduğu ülkelerde sosyal medya bağımlılığının kullanıcılarda daha yaygın olduğu görülmektedir. Çünkü bu kültürlerde gruplar arası normlar belirgindir ve grup değerlerine uyum yüksektir. Bu yüzden bu kültürlerde bireyler kültürün üyelerinin etkileşim taleplerine daha fazla uyum sağlarken bireysel kültürlerde kullanıcılar ruh hali gibi iç talepler doğrultusunda sosyal medya kullanmaktadırlar (Dumitrescu vd., 2023). Ayrıca sosyal medya bağımlılığının düşük/alt-orta gelirli ülkelerde daha yaygın olduğu da görülmüştür (Meng vd., 2022).

Cinsiyet farklılıkları açısından sosyal medya kullanımı ve bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırma bulguları ise net sonuçlar vermemektedir (Su vd., 2020). Çünkü sosyal medya kullanımında cinsiyetler arasında farklılıklar daha çok sosyal medyanın farklı işlevlerine yönelim ile ilgidir. Erkeklerin daha çok çevrimiçi oyunlar ve sosyal medya üzerinden riskli sonuçlar doğuran kumar, şans oyunları gibi uygulamalara yöneldikleri, kadınların ise daha çok sosyal etkileşim ve içerik üretmeye, izlemeye yönelik bir kullanım yürüttükleri görülmektedir (Varchetta vd., 2024). Ancak kadınların özellikle sosyal etkileşime ve içerik

üretmeye, izlemeye yönelik kullanımlarının daha fazla olması onları sosyal medya bağımlılığı konusunda daha fazla riskli bir gruba sokmaktadır (Yue vd., 2025).

Olumsuz Etkileri

Sosyal medya bağımlılığı kullanıcılar üzerinde birçok farklı olumsuz etkiler bırakmaktadır. Bu bağımlılık öncelikle kullanıcıların kaygı ve stres düzeylerini arttırmakta, onların sosyal açıdan daha fazla yalnızlık hissetmelerine yol açmaktadır (Taylor vd., 2021; Wu vd., 2024). Bununla birlikte bireylerin fiziksel sağlık durumlarını da olumsuz etkilemektedir. Örneğin obetize ve uyku sorunlarının yaygınlaşmasında sosyal medya bağımlılığı önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Pellegrino vd., 2022). Sosyal medyanın bu olumsuz etkileri sosyal ağlarda harcanan zaman ve ne sıklıkta sosyal ağların gün içerisinde ziyaret edildiği ile ilgili bir durumdur (Maftei ve Diaconu-Gherasim, 2023). Kullanıcılar özellikle depresyon ve kaygı bozuklukları gibi ruh hallerinden sıyrılmak için yoğun sosyal medya kullanımı gerçekleştirmekte, bu durumda sosyal medya bağımlılığını tetiklemektedir. Sosyal medya ile ilgili davranış kalıplarının bağımlılığa yol açtığı her durumda ruhsal bozuklukların bir sebep veya sonuç faktörü olduğu görülmektedir (Ulvi vd., 2022). Bu durum aslında maddesel bağımlılıklar ile diğer davranışsal bağımlılıklarda da geçerlidir. Tüm bağımlılıklar bireylerin ruh sağlığına paralel olarak ortaya çıktığı gibi bu bağımlılıklar oluştuktan sonra bireylerin ruh sağlığını, benlik saygılarını, dikkat ve odaklanma gibi bilişsel işlevlerini ve akademik performanslarını da olumsuz etkilemektedirler (Ardiana ve Tumanggor, 2020; Kircaburun ve Griffiths, 2018). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ne kadar yüksek olursa kullanıcının ruh sağlığı o kadar kötü etkilenmekte ve bilişsel işlevleri de kapasitesini yitirmektedir. Bu durum bireylerin duygularını da etkilemekte ve duyguları tanıma, ifade etme yeterlilikleri de bağımlılığın seviyesine paralel bir şekilde azalmaktadır (Youssef vd., 2020).

Sosyal medyanın özellikle ergenlik kültürünü yeniden şekillendirdiği ve yoğun sosyal medya bağımlılığının da bu kullanıcılarda yaygın olduğu görülmektedir. Bu yüzden olumsuz etkilerin ergenlik döneminde artış gösterdiği düşünülmektedir (Maftei ve Diaconu-Gherasim, 2023). Nitekim bu konuda yapılan araştırmalarda da ergen kullanıcılarda yoğun sosyal medya kullanımı neticesinde ortaya çıkan bağımlılığın bu bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeylerini doğrudan etkilediği, yaşam memnuniyetlerini azalttığı ve akademik performanslarını da düşürdüğü görülmektedir (Masood vd., 2021). Ayrıca ergen bireyler bu dönemde yoğun bir şekilde sosyal ilişkiler kurmakta ancak bu dönemde sosyal medya kullanımının yoğunluğuna paralel olarak bu ilişkilerini daha çok sosyal medya üzerinden yürütmektedirler (Al-Samarraie vd., 2022). Bu durum, sosyal medyada çok fazla kişiyi tanımalarına yol açsa bu mecrada doyurucu bir iletişim ve etkileşim imkanı sunmadığı için gerçek yaşamda kendilerini daha izole ve yalnız hissetmelerine yol açmaktadır. Zamanla bu izole durum onları daha fazla sosyal medyaya bağlamakta ve buda onların ruh hallerinin sosyal medya ortamları tarafından rahatlıkla değiştirilebilmesine yol açmaktadır (Beeres vd., 2021). Bu platformlar üzerinde yaptıkları paylaşımların başkaları tarafından nasıl değerlendirildiği onların nasıl hissedeceklerini belirlemekte, daha fazla beğeni almak içinde

sahte bir benlik oluşturmalarına yol açmaktadır. Ergenlik dönemindeki kimlik oluşturma süreci de bundan olumsuz bir şekilde etkilenmekte ve sahte, başkalarının değerlendirmelerine bağımlı bir öz değer inşasına neden olmaktadır. Bu süreçte birey ne kadar fazla sosyal medyaya bağımlı olursa benlik oluşumu o kadar kötü etkilenmekte ve bu durum da kaygı bozuklukları ve depresyon gibi ruh sağlığı problemlerinde bu bireyleri riskli bir gruba koymaktadır (Boer vd., 2022; Pazdur vd., 2025).

Sosyal Medya Bağımlılığını Açıklamaya Yönelik Teoriler

Sosyal medya bağımlılığının yaygınlaşması ve olumsuz etkilerinin geniş kitlelere yayılması neticesinde bu bağımlılığı açıklamaya yönelik farklı teoriler öne sürülmüştür. Bunlardan birisi de bağlanma teorisidir (Sun ve Zhang, 2021). Bağlanma teorisi bireylerin, erken çocukluk dönemlerinde bakım verenleriyle olan etkileşimleri doğrultusunda insan ilişkilerini şekillendirdikleri ve olumsuz bağlanma tarzlarının daha çok kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma şeklinde iki grup halinde ele alındığını öne sürmektedir (Momeni vd., 2022; Toqeer vd., 2021). Kaygılı bağlanmada yakınlık ve onaylanma ihtiyaçları fazla olduğu için reddedilme korkuları bu bağlanma tarzına sahip bireylerde daha yoğundur. Kaçınan bağlanma tarzına sahip bireyler ise yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmaktadırlar (Ding vd., 2022). Bu açıdan sosyal etkileşimlerin yoğun bir şekilde yer aldığı sosyal medya uygulamalarının kaygılı bağlanma tarzına sahip bireylerin temel ihtiyaçları olan sürekli etkileşimi ve iletişimi sağlamada önemli bir görev üstlendiği bu yüzden bu bireylerde daha fazla sosyal medya bağımlılığı görülebileceği düşünülmektedir (Flynn vd., 2018). Yüz yüze etkileşim ve yakın ilişki kurmanın gerekmediği sosyal medya ağları bu açıdan kaçınan bağlanma tarzına sahip bireylerinde yoğun bir şekilde bu ağları etkileşim ve iletişim kurmada temel yol olarak görmelerine yol açmaktadır. Bu bireyler bu sayede kendilerini daha güvende hissederek iletişim kurabilmektedirler. Bu durumun bu bireylerin yoğun bir şekilde sosyal medya kullanmalarına yol açtığı düşünülmektedir (Monacis vd., 2017).

Sosyal medya bağımlılığını açıklamaya yönelik öne sürülen teorilerden bir diğeri zaman perspektifi teorisidir. Bu teoride, sosyal medya kullanıcısı eğer geçmişteki yaşamında yaşadığı olaylara karşı hala olumsuz tutum ve değerlendirmeler içinde ve şimdiki yaşamını da kadenci bir yaklaşımla yaşıyorsa sosyal medya bağımlısı olma ihtimalinin yüksek olduğu öne sürülmektedir. Ancak sosyal medya kullanıcısı geleceğe yönelik hedeflere sahipse ve bu hedefler doğrultusunda planlar yapıp uyguluyorsa sosyal medya bağımlısı olma ihtimali azalmaktadır (Przepiorka ve Blachnio, 2016).

Sosyal medya kullanımının bağımlılık boyutuna geçmesinde bireylerin belirli motivasyonları ve psikolojik ihtiyaçlarının da rolü bulunmaktadır. Sosyal medya üzerinden başkalarıyla etkileşime girerek sosyal doyum ve sosyal destek sağlama, sosyal medya içerik ve etkileşimleri vasıtasıyla eğlenceli ve rahatlatıcı vakit geçirme kullanıcıların sosyal medya bağımlısı olmaları riskini taşıyan temel motivasyonları olarak görülmektedir. Ayrıca ait olma ihtiyacını giderme, yetersizlik duygusunu telafi etme ve bireyin kendisine ilişkin olumsuz

algılarını azaltma gibi psikolojik ihtiyaçları da sosyal medya kullanımlarının bağımlılık riski taşımasına yol açmaktadır (Casele ve Fioravanti, 2018; Gao vd., 2017; Sun ve Zhang, 2021).

Bağımlılığın temel doğası incelendiğinde beyin yapılarındaki nörolojik aktivitelerin önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Bu durum sosyal medya bağımlılığında da geçerlidir (Montag vd., 2019). Bu konuda öne sürülen teşvik duyarlılığı teorisine göre ödüllendirici ve zevkli uyaranlara beynin belirli yapıları sürekli maruz kaldığında bu ödül sistemleri bir süre sonra o bölgelerde aşırı duyarlılığa sebep olmakta, bu durum da sosyal medya kullanımının belirtilen süreçler doğrultusunda neden bağımlılığa dönüştüğünü açıklamaktadır (Seo ve Ray, 2019).

Sosyal medya bağımlılığının ödüllendirici etkiler neticesinde oluştuğuna dair bir görüş de öğrenme teorisi tarafından desteklenmektedir. Bu konuda davranışçı ve sosyal-bilişsel öğrenme kuramları sosyal medya bağımlılığının öğrenilen bir olgu olduğunu öne sürmekte, bireyin sosyal medya kullandıkça aldığı olumlu ve güçlü dönütlerin bu bağımlılığa yol açtığını öne sürmektedirler (Wang, 2020). Tabi burada kullanıcıların sosyal algıları, sonuç beklentileri ve öz yeterlilik algıları da önemli bir rol oynamaktadır (Sun ve Zhang, 2021).

Son olarak sosyal medya bağımlılığını ve diğer tüm davranışsal bağımlılıkları açıklama da kullanılan I-PACE modeli üzerinde durulacaktır. Bu model Brand ve arkadaşlarının (2016) internet ile ilişkili davranışsal bağımlılıklara yönelik ileri sürdükleri kişi-duygulanım-biliş-yürütücü işlev etkileşim modelidir (I-PACE). Bu model 2018'de davranışsal bağımlılıkları, bu bağımlılıkların erken aşaması ve ileri aşamalarında rol oynayan farklı faktörleri kapsayacak şekilde güncellenmiştir (Brand vd., 2019). Bu model, görgül çalışmalara ve kuramsal görüşlere dayanarak davranışsal bağımlılıkların, yatkınlık sağlayan kişisel özellikler, duygulanım, biliş ve yürütücü işlevler bileşenlerinin etkileşimi ile ortaya çıktığını ve sürdürüldüğünü iddia etmektedir. Model, davranışsal bağımlılıkların nörobiyolojik, sosyal ve psikolojik yönlerine odaklanırken, bağımlılıkların ilk evreleri ile son evrelerinde etkili olan mekanizmaları da karşılaştırmaktadır (Brand vd., 2019).

Baş Etme Yolları

Sosyal medya bağımlılığına ilişkin giderek artan sayıda araştırma yapılmasına rağmen çok az çalışma bu davranış kalıpları ile nasıl baş edilebileceği ve bu bağımlılığın nasıl azaltılabileceği üzerinde durmaktadır (Hou vd., 2019; Liu vd., 2025). Li ve Cho (2023) yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığını azaltmada sosyal medya gerçekliğinin düzenleyici rolü üzerinde durmaktadırlar. Yani bireyin sosyal medya gerçeklik algısını değiştirmenin sosyal medya bağımlılığını azaltacağını öne sürmektedirler. Sosyal ağ kullanıcıları sosyal medya gerçekçiliğine dair eleştirel bir anlayışla sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kullanımının diğer olumsuz etkilerine karşı koyabilirler. Araştırmacılar ayrıca sosyal medya ağlarının sosyalleşme üzerindeki rolünün de sosyal medya bağımlılığına kullanıcıları yönelttiğini önemli bir neden olduğunu, bu yüzden bireylerin sosyalleşme motivasyonlarının odağını sosyal medya ağlarından gerçek yaşamdaki sosyal çevreye yönlendirmenin sosyal medya bağımlılığını azaltacağını vurgulamışlardır (Li ve

Cho, 2023). Aslında sosyal medya bağımlısı olan kullanıcılar bu durumu düzeltmek ve sosyal medya kullanım sürelerini azaltmak istemektedirler ancak sosyal medya onların yaşamlarının bir parçası haline geldiği ve yoğun sosyal medya kullanımını günlük yaşamlarının bir rutini olarak gördükleri için bu konuda yeterli bir motivasyonları ve kararlılıkları bulunmamaktadır (Dhammathattariya vd., 2021; Szczegielniak vd., 2013).

Özellikle Covid-19 pandemisi sırasında izolasyon ve karantina koşullarında sosyal medya kullanımı aşırı boyutlara varmış, bu durum da sosyal medya bağımlılığının artış göstermesine yol açmıştır (Dhammathattariya vd., 2021). Bu durumun azaltılmasında dikkat edilecek önemli bir husus sosyal medya kullanımının madde bağımlılıklarında olduğu gibi tamamen bırakılamayacağı ve kontrollü bir sosyal medya kullanımı neticesinde bu bağımlılığın azaltılabileceğidir (Fernandes vd., 2020; Sandu ve Nistor, 2020). Özellikle bu konuda yüksek risk taşıyan gruplara odaklanılmalıdır. Bu konuda risk taşıyan gruplardan bazıları, ergenler, gençler ve nevrotik kişilik özelliklerine sahip bireyler olarak görülmektedir (Azem vd., 2023; Blackwell vd., 2017). Müdahalelerde bu durumların göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu risk grubundaki bireyler sosyal medya da vakit geçirmek yerine daha çok dışarda farklı etkinlikler yapıp hobiler edinebilir, aile ortamlarında ki etkileşim ve bu ortamdaki etkinlikler çoğaltılarak sosyal medyanın sağladığı psikolojik doyumlar gerçek yaşamda sağlanabilir (Vossen vd., 2024). Bu konuda özellikle küçük yaş gruplarında sınırlayıcı ve süre kontrolü sağlayan programların kullanılması da önerilmektedir (Fam vd., 2023; Liang vd., 2024; Lissak, 2018). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı önleme stratejileri demografik ve kültürel özelliklerin yanı sıra dürtüsellik, düşük öz denetim, yalnızlık, olumsuz duygudurum, sosyal karşılaştırma eğilimi ve stresle başa çıkmada zorluk gibi davranışsal risk faktörlerine göre de uygulanmalıdır (Zhao vd., 2022). Bireylerin daha fazla yatkın oldukları risk faktörleri öngörülerek buna yönelik önleyici çalışmalar yapılmalıdır. (Hou vd., 2019).

Aşırı ve sorunlu sosyal medya kullanımında önemli bir diğer faktörde, beğeniler, sosyal karşılaştırmalar ve sürekli etkileşim vasıtasıyla sosyal ödüller elde edilmesidir. Bu yüzden sosyal medya bağımlısı olan bireylerde bu faktörler göz önünde bulundurularak kullanıcıların bu sosyal ödülleri gerçek dünya da elde edebilmelerine yönelik bilgi ve beceri eğitimleri ve danışmanlık hizmetleri yürütülebilir (Wadsley vd., 2022). Sosyal medya bağımlılığında riskli gruplardan olan çocuklar arasında önleyici tedbirlere daha çok ihtiyaç duyulmaktadır. Bu konuda sadece çocuklar değil ebeveynlerin de bilinçlendirilmesi gerekmektedir (Dumitrescu vd., 2023). Bu süreçte hem ebeveynler hem de çocukların beraber katılabilecekleri etkinlikler, aile toplantıları gibi sağlıklı sosyal faaliyetlerin teşvik edilmesi gerekmektedir. Ayrıca bu konu bir halk sağlığı riski olarak görülerek kurumsal düzeyde de bilinçlendirme ve kontrol mekanizmaları aktif bir şekilde kullanılmalıdır (Al-Samarraie vd., 2022). Sosyal medya bağımlılığının bu noktada tedavisinde kamusal alanda psikolojik destek hizmetleri ve sağlık birimleri de aktif bir şekilde hizmet vermelidir. Özellikle davranışçı ve bilişsel davranışçı yaklaşımlar doğrultusunda psikolojik müdahalelerin yapılması da önerilen hususlardandır (Şimşek vd., 2019). Daha önce internet

bağımlılığına yönelik yapılan müdahale çalışmalarında bilişsel bozuklukların internet bağımlılığını yordayan önemli bir etken olduğu, bu doğrultuda uygulanan bilişsel-davranışçı müdahale programlarının da etkili olduğu görülmüştür (Young, 2007). Ayrıca bilişsel-davranışçı müdahale yaklaşımlarının sosyal medya bağımlısı olan bireylerin bilişsel çarpıklıklarını tanımaya, düşüncelerini ve davranışlarını yeniden inşa etmeye yönelik olumlu etkileri de bulunmuştur (Hou vd., 2019; Weinstein, 2023).

Sonuç

Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının giderek yaygınlaştığı günümüzde, bu sorunun bireysel, toplumsal ve kamusal düzeyde ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Araştırmanın temel amacı, sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili risk faktörlerine dikkat çekerek bu alanda yürütülen müdahale çalışmalarına katkı sağlamaktır. Elde edilen bulgular doğrultusunda sosyal medya bağımlılığına en çok maruz kalan grupların başında çocuklar, ergenler ve kadınların geldiği görülmektedir (Maftai ve Diaconu-Gherasim, 2023). Bu bağlamda, önleme ve bilgilendirme çalışmalarının söz konusu gruplara yönelik olarak yoğunlaştırılması gerekmektedir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının önlenmesi ve tedavisinde görev alabilecek ruh sağlığı uzmanlarının bu konuda eğitilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu uzmanların, sosyal medyanın psikolojik etkilerine ilişkin bilgi sahibi olmaları ve müdahale becerileri kazanmaları, kamusal düzeyde etkili bir mücadeleyi mümkün kılacaktır (Hou vd., 2019). Bununla birlikte, bireylerin sosyal medyadaki içeriklerin gerçekliğini sorgulamalarına yardımcı olacak medya okuryazarlığı programlarına ihtiyaç vardır (Li ve Cho, 2023). Sosyal medya bağımlılığının sıklıkla kaygı, stres ve depresyon gibi ruhsal sorunlarla birlikte görüldüğü dikkate alındığında (Nikolinakou vd., 2024), bu tür psikolojik problemleri hedef alan müdahale programları dolaylı olarak sosyal medya bağımlılığını da azaltabilir.

Literatür incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan çalışmaların çoğunlukla betimsel nitelikte olduğu ve müdahaleye yönelik araştırmaların sınırlı kaldığı görülmektedir (Dumitrescu et al., 2023). Bu durum, alanda önemli bir boşluğa işaret etmektedir. Sosyal medya bağımlılığına neden olan, bu bağımlılığı sürdüren ya da şiddetlendiren etkenlerin daha iyi anlaşılabilmesi için deneysel araştırmaların artırılması gerekmektedir (Liang vd., 2024). Ayrıca, sosyal medya kullanımına ilişkin bireysel motivasyonların zaman içindeki değişimini ve kullanımın uzun dönemli etkilerini ortaya koyacak boylamsal çalışmalar literatüre önemli katkılar sağlayacaktır (Wu vd., 2024). Sosyal medya bağımlılığının daha derinlemesine anlaşılması için yeni teorik çerçevelerin geliştirilmesine ve kullanıcı deneyimlerini odağa alan nitel araştırmalara da ihtiyaç duyulmaktadır (Sun ve Zhang, 2021). Farklı sosyal medya platformlarının sunduğu içerikler, algoritmalar ve etkileşim biçimleri kullanıcı davranışlarını çeşitli şekillerde etkileyebilmektedir. Bu yüzden, farklı sosyal medya uygulamalarına yönelik karşılaştırmalı çalışmalar yapılması, bağımlılık geliştirme süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır (Pellegrino vd., 2022; Weinstein, 2023).

Kaynakça

- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879-900. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
- Alimoradi, Z., Lotfi, A., Lin, C. Y., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). Estimation of behavioral addiction prevalence during COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Current addiction reports*, 9(4), 486-517. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00435-6>
- Al-Samarraie, H., Bello, K. A., Alzahrani, A. I., Smith, A. P., & Emele, C. (2022). Young users' social media addiction: causes, consequences and preventions. *Information Technology & People*, 35(7), 2314-2343. <https://doi.org/10.1108/ITP-11-2020-0753>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Ardiana, R. T., & Tumanggor, R. O. (2020). Social Media Instagram Addiction and Self-Esteem in High School Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research. Proceedings of the 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)*, 478, 290-294. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.042>
- Auxier, B. and Anderson, M. (2021), "Social media use in 2021. Pew research center", available at: <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>
- Azem, L., Al Alwani, R., Lucas, A., Alsaadi, B., Njihia, G., Bibi, B., ... & Househ, M. (2023). Social media use and depression in adolescents: A scoping review. *Behavioral Sciences*, 13(6), 475. <https://doi.org/10.3390/bs13060475>
- Bayer, J. B., Anderson, I. A., & Tokunaga, R. S. (2022). Building and breaking social media habits. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101303. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101303>
- Beeres, D. T., Andersson, F., Vossen, H. G., & Galanti, M. R. (2021). Social media and mental health among early adolescents in Sweden: A longitudinal study with 2-year follow-up (KUPOL study). *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 953-960. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.042>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>

- Boer, M., Stevens, G. W., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. J. (2022). The complex association between social media use intensity and adolescent wellbeing: A longitudinal investigation of five factors that may affect the association. *Computers in Human Behavior*, 128, 107084. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107084>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addictive behaviors*, 76, 312-318. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.08.038>
- Cheng, C., Lau, Y., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- Cuadrado, E., Rojas, R., & Tabernero, C. (2020). Development and Validation of the Social Network Addiction Scale (SNAddS-6S). *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10, 763-778. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030056>
- Dhammathattariya, P., Songkram, N., Visessuvanapoom, P., & Piromsopa, K. (2021). Factors Influencing Social Media Addiction Among High School Students in Thailand: An Exploratory Factor Analysis. *Global Conference on children and Youth*, 26-28 November 2021, Oxford, UK, 37-47. <https://doi.org/10.4038/sljssh.v1i2.33>
- Ding, Y., Huang, H., Zhang, Y., Peng, Q., Yu, J., Lu, G., ... & Chen, C. (2022). Correlations between smartphone addiction and alexithymia, attachment style, and subjective well-being: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 971735. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971735>
- Dumitrescu, M., Dumitrescu, N., & Turluc, Ş. (2023). The social media addiction: What have we learned so far?—A review. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(1), 117-137. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/410>
- Fam, J. Y., Männikkö, N., Juhari, R., & Kääriäinen, M. (2023). Is parental mediation negatively associated with problematic media use among children and adolescents? A

- systematic review and meta-analysis. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 55(2), 89–99. <https://doi.org/10.1037/cbs0000320>
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., & Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista De Psicología Clínica Con Niños Y Adolescentes*, 7(3), 59–65. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>
- Flynn, S., Noone, C., & Sarma, K. M. (2018). An exploration of the link between adult attachment and problematic Facebook use. *BMC Psychology*, 6, 1-16. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0245-0>
- Gao, W., Liu, Z., & Li, J. (2017). How does social presence influence SNS addiction? A belongingness theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 77, 347-355. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.002>
- Gardner, B. (2012). Habit as automaticity, not frequency. *European Health Psychologist*, 14(2), 32-36.
- Griffiths, M. D. (2005). Workaholism is still a useful construct. *Addiction Research and Theory*, 13(2) 97–100. <https://doi.org/10.1080/16066350500057290>
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.
- 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). <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Huang, J., Cook, G. G., & Xie, Y. (2024). Between reality and perception: the mediating effects of mass media on public opinion toward China. In *Computational Social Science* (pp. 5-23). Routledge.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kim, H. H. S. (2017). The impact of online social networking on adolescent psychological well-being (WB): a population-level analysis of Korean school-aged children. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 364-376. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1197135>
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158–170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>

- Kong, Q., Lai-Ku, K. Y., Deng, L., & Yan-Au, A. C. (2021). Motivation and Perception of Hong Kong University Students about Social Media News. *Comunicar: Media Education Research Journal*, 29(67), 33-42. <https://doi.org/10.3916/C67-2021-03>
- Lai, C. H. (2019). Motivations, usage, and perceived social networks within and beyond social media. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(3), 126-145. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz004>
- Liang, M., Duan, Q., Liu, J., Wang, X., & Zheng, H. (2024). Influencing factors of social media addiction: a systematic review. *Aslib Journal of Information Management*, 76(6), 1088-1114. <https://doi.org/10.1108/AJIM-10-2022-0476>
- Li, W., & Cho, H. (2023). Modifiable factors associated with social media addiction: gratifications sought, social media realism, and social network characteristics. *Communication Reports*, 36(2), 69-81. <https://doi.org/10.1080/08934215.2022.2121976>
- Liu, Y., Mohamad, E. M. W., Azlan, A. A., & Tan, Y. (2025). Am I Happier Without You? Social Media Detox and Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Behavioral Sciences*, 15(3), 290. <https://doi.org/10.3390/bs15030290>
- Maftai, A., & Diaconu-Gherasim, L. R. (2023). The road to addiction (might be) paved with good intentions: Motives for social media use and psychological distress among early adolescents. *Journal of Children and Media*, 17(4), 538-558. <https://doi.org/10.1080/17482798.2023.2255304>
- Masoed, E. S., El Aal Thabet Omar, R. A., El Magd, A. N. A., & Elashry, R. S. (2021). Social media addiction among adolescents: Its relationship to sleep quality and life satisfaction. *International Journal of Research in Paediatric Nursing*, 3(1), 69-78. <https://doi.org/10.33545/26641291.2021.v3.i1b.59>
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., ... & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Momeni, K., Amani, R., Janjani, P., Majzoobi, M. R., Forstmeier, S., & Nosrati, P. (2022). Attachment styles and happiness in the elderly: the mediating role of reminiscence styles. *BMC Geriatrics*, 22(1), 349. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03053-z>
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 853-868. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9768-5>
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2019). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do

- with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Moretta, T., & Wegmann, E. (2025). Toward the classification of social media use disorder: Clinical characterization and proposed diagnostic criteria. *Addictive Behaviors Reports*, 21, 100603. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100603>
- Najar, M. A., & Shabir, Q. A. (2023). Social Media and Reality: Are social media profiles a true representation of people's lives?. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*, 3(4), 878-887. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11367.01449>
- Nikolinakou, A., Phua, J., & Kwon, E. S. (2024). What drives addiction on social media sites? The relationships between psychological well-being states, social media addiction, brand addiction and impulse buying on social media. *Computers in Human Behavior*, 153, 108086. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108086>
- Osatuyi, B., & Turel, O. (2018). Tug of war between social self-regulation and habit: Explaining the experience of momentary social media addiction symptoms. *Computers in Human Behavior*, 85, 95-105. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.037>
- Park, J. J., King, D. L., Wilkinson-Meyers, L., & Rodda, S. N. (2022). Content and effectiveness of web-based treatments for online behavioral addictions: systematic review. *JMIR Mental Health*, 9(9), e36662. <https://doi.org/10.2196/36662>
- Pazdur, M., Tutus, D., & Haag, A.-C. (2025). Risk factors for problematic social media use in youth: A systematic review of longitudinal studies. *Adolescent Research Review*, 10(3), 237–253. <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00264-4>
- Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasavi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1017506. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1017506>
- Przepiorka, A., & Blachnio, A. (2016). Time perspective in Internet and Facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, 60, 13-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.045>
- Salari, N., Zarei, H., Hosseinian-Far, A., Rasoulpoor, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of social media addiction among university students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02012-1>
- Sandu, A., & Nistor, P. (2020). Digital Dementia. *Eastern-European Journal of Medical Humanities and Bioethics*, 4(1), 01-06. <https://doi.org/10.18662/eejmhb/4.1/222>
- Seo, D., & Ray, S. (2019). Habit and addiction in the use of social networking sites: Their nature, antecedents, and consequences. *Computers in Human Behavior*, 99, 109-125. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.018>

- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Szczegielniak, A., Pałka, K., & Krysta, K. (2013). Problems associated with the use of social networks-a pilot study. *Psychiatria Danubina*, 25(suppl 2), 212-215.
- Şimsek, A., Elciyar, K., & Kizilhan, T. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 106-119. <https://doi.org/10.30935/cet.554452>
- Taylor, C. B., Graham, A. K., Flatt, R. E., Waldherr, K., & Fitzsimmons-Craft, E. E. (2021). Current state of scientific evidence on Internet-based interventions for the treatment of depression, anxiety, eating disorders and substance abuse: an overview of systematic reviews and meta-analyses. *European Journal of Public Health*, 31(Supplement_1), i3-i10. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz208>
- Toqeer, S., Aqeel, M., Shuja, K. H., Bibi, A., & Abbas, J. (2021). Attachment styles, facebook addiction, dissociation and alexithymia in university students; a mediational model. *Nature-Nurture Journal of Psychology*, 1(1), 28-37. <https://doi.10.53107/nnjp.v1i1.2>
- Ulvi, O., Karamelic-Muratovic, A., Baghbanzadeh, M., Bashir, A., Smith, J., & Haque, U. (2022). Social Media Use and Mental Health: A Global Analysis. *Epidemiologia*, 3, 11-25. <https://doi.org/10.3390/epidemiologia3010002>
- Varchetta, M., Tagliaferri, G., Mari, E., Quaglieri, A., Cricenti, C., Giannini, A. M., & Martí-Vilar, M. (2024). Exploring gender differences in internet addiction and psychological factors: A study in a Spanish sample. *Brain Sciences*, 14(10), 1037. <https://doi.org/10.3390/brainsci14101037>
- 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*, 11(3), 511-527. <https://doi.org/10.1007/s40429-024-00559-x>
- Wadsley, M., Covey, J., & Ihssen, N. (2022). The predictive utility of reward-based motives underlying excessive and problematic social networking site use. *Psychological Reports*, 125(5), 2485-2516. <https://doi.org/10.1177/00332941211025271>
- Wang, X. (2020). Mobile SNS addiction as a learned behavior: a perspective from learning theory. *Media Psychology*, 23(4), 461-492. <https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1605912>

- Watson, J. C., Prosek, E. A., & Giordano, A. L. (2020). Investigating psychometric properties of social media addiction measures among adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 98(4), 458-466. <https://doi.org/10.1002/jcad.12347>
- Weinstein, A. M. (2023). Problematic social networking site use-effects on mental health and the brain. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1106004. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1106004>
- Weinsztok, S., Brassard, S., Balodis, I., Martin, L. E., & Amlung, M. (2021). Delay discounting in established and proposed behavioral addictions: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15, 786358. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.786358>
- Wu, W., Huang, L., & Yang, F. (2024). Social anxiety and problematic social media use: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 107995. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107995>
- Xuan, Y. J., & Asyraf, M. C. A. (2020). Social media addiction and young people: a systematic review of literature. *Journal of Critical Reviews*, 7(13), 537-541. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.13.97>
- Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC Psychology*, 8, 1-7. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00421-5>
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 671-679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- Yu, R. P., & Oh, Y. W. (2018). Social media and expressive citizenship: Understanding the relationships between social and entertainment expression on Facebook and political participation. *Telematics and Informatics*, 35(8), 2299-2311. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.09.010>
- Yue, H., Yue, X., Zhang, X., Liu, B., & Bao, H. (2023). Exploring the relationship between social exclusion and social media addiction: The mediating roles of anger and impulsivity. *Acta Psychologica*, 238, 103980. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103980>
- Yue, H., Gao, S., Huang, Y., & Zhang, X. (2025). The associations between optimism, personal growth initiative and the latent classes of social media addiction. *Frontiers in Psychology*, 15, 1429101. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1429101>
- Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X. (2022). Risk factors associated with social media addiction: An exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 13, 837766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>
- Zhou, R., Morita, N., Ogai, Y., Saito, T., Zhang, X., Yang, W., & Yang, F. (2024). Meta-analysis of Internet gaming disorder prevalence: Assessing the impacts of DSM-5 and ICD-11

diagnostic criteria. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(6), 700. <https://doi.org/10.3390/ijerph21060700>