

Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Investigation of The Effect of Social Media Addiction on Social Anxiety

Kübra ARSLAN¹, Dilek ABRA², Duygu ERBAŞ³, Seçil YÜCEOĞLU⁴, Sevilcan ERDUGAN⁵

ÖZ

Teknoloji, dünyanın her noktasına ulaşan bireylerin hayatlarını kolaylaştırarak önemini giderek arttıran bir olgu haline almıştır. Gelişen teknoloji ile birlikte artan internet kullanımı bireylere iş, eğitim ve sosyal açılarından fayda sağlasa da zamanla olumsuz etkilerini de beraberinde getirmiştir. Bu olumsuzluklar arasında sosyal medya kullanımının artması sonucu gelişen sosyal medya bağımlılığı da sayılmaktadır. Bu çalışmada; sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma, nicel metot ile ilişkisel tarama türünde yapılmıştır. Çalışmaya 263 kadın ve 68 erkek olmak üzere 331 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu”, “Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği”, “Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği COPE-R” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerden her birinin en az bir sosyal medya uygulamasına sahip olduğu, günde ortalama 1-3 saat vakit geçirdikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin önemli bir çoğunluğunun hiç Facebook kullanmadıkları; önemli oranda Instagram ve YouTube kullanıcıları oldukları tespit edilmiştir. Cinsiyet ile Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve alt ölçekleri arasında yer alan Gizlilik Endişesi ve Madde Etkileşim arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Kadınların sosyal kaygı düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Baş etme, Sosyal kaygı, Sosyal medya.

ABSTRACT

Technology has become a phenomenon that gradually increases its importance by facilitating the lives of individuals reaching every part of the world. Although the increasing use of the internet with the developing technology provides benefits to individuals in terms of business, education and social aspects, it has also brought its negative effects over time. Social media addiction, which develops as a result of the increased use of social media, is also counted among these negative aspects. The aim of this study was to examine the effect of social media addiction on social anxiety levels. This research was carried out in relational survey type with quantitative method. 331 university students, 263 female and 68 male, participated in the study. “Social Media Addiction Scale-Adult Form”, “Social Anxiety Scale for Social Media Users”, “Coping Attitudes Assessment Scale COPE-R” and “Personal Information Form” were used in the research. It has been determined that each of the students has at least one social media application and they spend an average of 1-3 hours a day. A significant majority of the students have never used Facebook. It has been determined that they use Instagram and YouTube significantly. It was concluded that the relationship between gender and the Social Anxiety Scale for Social Media Users and its subscales, Privacy Anxiety and Substance Interaction is significant. Women's social anxiety levels are higher than men. It has been determined that there is a positive and significant relationship between students' social anxiety level and social media addiction.

Keywords: Addiction, Coping, Social anxiety, Social media.

Çalışma için Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan 10.02.2022 tarih ve 2022.01.15 karar numarası ile gerekli izin alınmıştır.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Kübra ARSLAN, Sosyal Hizmet, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, kbarslann@gmail.com, ORCID: 0000-0003-4916-8317

² Sosyal Hizmet Uzmanı, Dilek ABRA, Sosyal Hizmet, dilekabra.71@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-0370-9165

³ Sosyal Hizmet Uzmanı, Duygu ERBAŞ, Sosyal Hizmet, duyguerbass1@gmail.com, ORCID: 0000-0002-7229-821X

⁴ Sosyal Hizmet Uzmanı, Seçil YÜCEOĞLU, Sosyal Hizmet, secilyuceloglu1@gmail.com, ORCID: 0000-0003-1496-6351

⁵ Sosyal Hizmet Uzmanı, Sevilcan ERDUGAN, Sosyal Hizmet, sevilcanerdugan@outlook.com, ORCID: :0000-0001-8294-0159

İletişim / Corresponding Author: Kübra ARSLAN
e-posta/e-mail: kbarslann@gmail.com

Geliş Tarihi / Received: 26.12.2022

Kabul Tarihi/Accepted: 21.03.2023

GİRİŞ

İnternetin sağladığı kolaylıklar, insanların evlerinden çıkmadan çalışmalarına ve sosyal hayatlarını sanal ortamda geçirmelerine olanak sağlamıştır. Bu durumun yaygınlaşması pandemi dönemi ile birlikte artış göstermiş ve daha fazla bireyin sanal mecraaya yönelmesi internet ve sosyal medya bağımlılığını arttırmaya başlamıştır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) internet kullanımını verilerine bakıldığında, internette gün içinde ortalama olarak 7 saat 29 dakika geçirilmektedir.¹ Türkiye, internette geçirilen süre açısından kırk iki ülke arasında on ikinci sırada yer almaktadır. Bu durum Türkiye'de internet kullanımının yoğun olduğunu göstermektedir.

Sosyal medya depolama aracı olan Hootsuit ve küresel sosyal medya pazarlama ajansı olan Dijital Raporunun (2021) sonucuna göre; dünya nüfusunu oluşturan 7,83 milyar insanın 4,2 milyarının sosyal medya kullanıcısı olduğuna ulaşılmıştır.² 2020 raporuyla kıyaslandığında sosyal medya kullanıcı sayısında 490 milyonla %13,2'lik bir artış yaşanmıştır. Kullanıcıların günlük iki buçuk saat sosyal medyada zaman harcadıkları görülmüştür. Türkiye Ocak 2021 Dijital raporu incelendiğinde ise toplam nüfusun 84,69 milyon olduğu, 65,8 milyon internet kullanıcısı, nüfusun %70,8'lik kısmıyla 60 milyon sosyal medya kullanıcısı olduğu görülmüştür.

Bağımlılık kavramı birçok kişi tarafından alkol, esrar, eroin gibi madde kullanımıyla ilişkilendirilmesine rağmen, kumar, seks, alışveriş, televizyon, bilgisayar oyunları gibi davranışsal bağımlılıklar da mevcuttur.³ Davranışsal bağımlılık belirli bir davranışın, normal dışı düzen ve sıklıkla sergilenmesi sonucu bireyin bedensel, psikolojik ve toplumsal yapı ve işlevlerinde dengesini yitirmesi, düzeninin bozulması ve ortama uyum sağlayamaması şeklinde tanımlanmaktadır.⁴ Giderek artan internet kullanımının sonuçlarından biri sosyal medya bağımlılığıdır. Boş zamanı değerlendirme etkinliği haline gelen sosyal medya kullanımı duygusal ya da sosyal zorluklarla baş etme

yolu olarak da kullanılmakta aşırı kullanıma bağlı gelişen bağımlılık sorunu bireyin işlevselliğini bozmaktadır.⁵

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili literatür incelendiğinde birden fazla tanım yer almaktadır. Savcı ve diğerleri (2015) bu konu doğrultusunda bir tanım oluşturarak sosyal medyaya karşı olan bağımlılığı “aşırı kullanım, kullanma isteğini doyuramama, aşırı kullanımdan dolayı aktivitelerin ihmal edilmesi, aşırı kullanımın sosyal ilişkilere zarar vermesi, negatif duygu ve yaşam stresinden bir kaçış aracı olarak kullanma, kullanımı azaltma ve durdurmada problemler yaşama, kullanımın mümkün olmadığı durumlarda gergin ve sinirli olma ve kullanım süresi ve miktarına ilişkin yalan söyleme durumu” olarak ifade etmektedir.⁶

Bozkurt (2021)'un 508 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmaya göre katılımcıların yarıya yakını (%48,9) 4-6 yıldır sosyal medya kullanmaktadır. Günlük sosyal medya kullanım süreleri incelendiğinde yarıya yakınının (%48) 1-3 saat olduğu saptanmıştır. Sosyal medya kullanımı çoğunlukla (%72,3) akşam ve gece gerçekleşmektedir. Aynı zamanda katılımcıların çoğunda (%82,9) Covid-19 salgını sürecinde sosyal medyayı kullanım sıklığının arttığı belirlenmiştir.⁷ Yalçın (2015)'in araştırmasına bakıldığında ise; üniversite öğrencilerinin sosyal medya hesaplarını sıklıkla kontrol etmelerinin sosyal ortamda daha sınırlı etkileşime girmelerine ve bunun da telefonla ve sosyal medya hesaplarıyla meşguliyetin artmasına yol açtığı görülmektedir.⁸ Sosyal medyanın aşırı kullanımı günlük rutinleri gerçekleştirirken güçlükler oluşturabilmektedir. Bu durum sosyal çevreden zamanla uzaklaşmaya ve ilişkilerin zayıflamasına sebep olmaktadır.

Kurban (2021)'in Covid-19 pandemi döneminde yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığını arttıran faktörler; kadın olmak, evli olmamak, eğitim seviyesinin yüksek olması ve Covid-19 pandemi sürecinde psikiyatri başvurusunda bulunmak olarak

belirlenmiştir.⁹ Yapılan başka bir çalışmada katılımcıların yaşları arttıkça sosyal medya bağımlılığı ve durumluk-sürekli anksiyete düzeylerinde azalma olduğu ve sosyal medya bağımlılığı arttıkça durumluk-sürekli anksiyete düzeylerinin arttığı belirlenmiştir.¹⁰

Sosyal alanlarda izlenilmekten çekinme ve yargılanmaktan korkma durumuyla karakterize olan sosyal kaygı, bireylerin sosyal medyada gerçekleştirdiği eylemlerde beğenilmemekten çekinme, yeni bireylerle tanışırken kaygı yaşama ve eleştirilme kaygısı ile hareketlerini kontrol altında tutma gereksinimi şeklinde kendini göstermeye başlamıştır.

Literatür incelendiğinde; Vanucci ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada günlük sosyal medya kullanım süresi ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuş, sosyal medya kullanım süresinin artmasının bireyin sosyal kaygılarını artırdığı vurgulanmıştır.¹¹ Ağırtaş ve Güler (2020)'in çalışması internet bağımlılığının sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu göstermiştir.¹² Bektaş, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve sosyal kaygısı yüksek bireylerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduğunu ve bu kişilerin kendilerini bu ortamlarda daha rahat ifade edebildiklerini belirtmiştir.¹³

Elhai ve diğerlerinin (2018) çalışmasında sosyal medya kullanım süresinin kaygı durumu ile anlamlı şekilde ilişkilidir.¹⁴ Yücens ve Üzer'in (2018) tıp fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada

internet bağımlılığı puanı yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara kıyasla daha yüksek sosyal kaygı yaşadıkları belirlenmiştir.¹⁵

Güncel bir sorun haline gelen sosyal medyada yaşanan sosyal kaygı, teknolojinin sürekli gelişmesi, sosyal medya uygulamalarının gün geçtikçe çeşitlenmesi ve aktiflik oranının sürekli artış göstermesi gibi çeşitli nedenler yeni ve daha kapsamlı araştırmaların gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı sorunlarına karşı gençlerin baş etme düzeyleri bu sorunların çözümünde önemli bir noktadır. Buradan hareketle bu araştırmada öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu kapsamda çalışmada aşağıdaki soruların yanıtı aranmıştır.

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya kullanma durumları nedir?
2. Öğrencilerin sosyal medya kullanma sıklığı nedir?
3. Öğrencilerin baş etme, sosyal medya bağımlılığı, sosyal kaygı düzeyleri nedir?
4. Öğrencilerin baş etme, sosyal medya bağımlılığı, sosyal kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
5. Öğrencilerin baş etme düzeyleri, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterir mi?

MATERYAL VE METOT

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemi doğrultusunda genel tarama modelleri arasından "ilişkisel tarama" türü kullanılmıştır. Genel tarama modelinde amaç, nötr bir şekilde tarafsızlık çerçevesi içerisinde geçmişin veya şu anın aktarılmasını sağlamaktır. Bu modelde, incelenen olgunun var olduğu şeklini değiştirmeden, kendi koşulları içinde tanımlamaya çalışılır. İlişkisel tarama modeli ise, değişkenler arasında ilişkinin var olup

olmadığını, ilişki var ise ilişkinin derecesini belirlemeyi tanımlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenini sosyal kaygı; bağımsız değişkenini ise sosyal medya bağımlılığı, baş etme düzeyi ve sosyo-demografik özellikler oluşturmaktadır.

Araştırmanın Etik Yönü

Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan (Karar

No:2022.01.15, Tarih: 10.02.2022) etik onay alınmıştır. Çalışmanın Helsinki İlkelerine uygun olarak yürütülmesi sağlanmıştır. Araştırmaya katılan kişilerden elektronik aydınlatılmış onam alınmıştır.

Örneklem

Bu araştırmanın evren grubunu; Kırıkkale Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem yöntemi olarak zaman, maliyet ve örneklem ulaşım kolaylığı gibi nedenlerle tesadüfi olmayan örneklem yöntemlerinden kolayda örneklem metodu kullanılmıştır.¹⁶ Araştırmaya 340 öğrenci katılmış ancak 9 adet soru formu analiz dışı tutularak 331 soru formu analize dâhil edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %79'u kadın, %68,5'i erkek olup ve yaş ortalaması 21.46'dır. Katılımcıların okudukları sınıflara bakıldığında 1. sınıfların %21,1, 2. sınıfların %17,8, 3. sınıfların %25,7, 4. sınıfların %35,3 olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kaldıkları yerler incelendiğinde %53,2'sinin öğrenci yurdunda, % 23,92'unun evde tek başına, %17,8'inin evde arkadaşları ile, %5,1'inin ailesi ile yaşadığı belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında "Kişisel Bilgi Formu", "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu", "Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği" ve "Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılımı sağlanan kişilerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmayı gerçekleştiren kişilerce geliştirilmiş 10 soruluk formdur.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: 20 maddeden oluşan bu ölçek Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilmiştir.¹⁷ Bu ölçeğin sanal tolerans ve iletişim olmak üzere 2 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin 1 ile 11 arasındaki maddeleri sanal tolerans alt ölçeğinde yer alırken 12 ile 20 arasındaki maddeler ise sanal iletişim alt ölçeğinde yer almaktadır. Belirtilen maddelerin dışında kalan 5. ve 11. Maddeler ters puanlama ile hesap

edilmektedir. Aynı zamanda ölçek 5'li likert tipi şeklinde oluşturulmuştur. Ölçekteki ifadeler katılımcılara "1= bana hiç uygun değil, 2= bana uygun değil, 3= kararsızım, 4= bana uygun, 5= bana çok uygun" olarak verilmektedir.

Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği: 21 maddeden oluşan ve 4 alt boyuta ayrılan bu ölçek Alkış ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilmiştir.¹⁸ Alt boyutlarda paylaşılan içerik kaygısını 7 madde, gizlilik endişesini 5 madde, etkileşim kaygısını 6 madde ve öz değerlendirmeyi 3 madde içermektedir. Ölçekteki ifadeler katılımcılara "1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sık sık, 5=Her zaman" olarak verilmektedir.

Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği COPE-R: 60 sorudan ve 15 alt ölçekten oluşan COPE ölçeği Carver ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir.¹⁹ Türkçe 'ye uyarlanması ise Dicle ve Eranlı (2015) tarafından yapılmıştır.²⁰ Uyarlamada "Kendine Yardım, Yaklaşım, Uyum Sağlama, Sakınma-Kaçınma ve Kendine Ceza" şeklinde 5 boyut, 32 madde yer almaktadır. Uyarlanmış halinde olumsuz maddeler bulunmamakta ve maddeler hesaplanırken 1'e "Asla Böyle Yapmam", 2'ye "Çok Az Böyle Yaparım", 3'e "Böyle Yaparım" ve 4'e "Çoğunlukla Böyle Yaparım" şeklinde puanlandırma yapılmıştır. Baş etme tutum düzeyinin yüksek olduğunu 128 puan (en yüksek puan) ve düşük olduğunu 32 puan (en düşük puan) göstermektedir.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri Google Formlar programı üzerinden çevrimiçi olarak toplanmıştır. Verilerin analizi Statistical Package For Social Science (SPSS) 24.0 programında yapılmıştır. Veriler, standart sapma, yüzde (%) ve ortalama olarak ifade edilmiştir. Normallik varsayımına bakılmış (Tablo 3), çarpıklık ve basıklık değerleri (-1,5 ile +1,5) arasında olduğu için normal dağılımın olduğu belirtilmiştir.²¹ Gruplar arası farklılıkların oluşup oluşmadığının tespit edilmesi için bağımsız gruplara

korelasyon ve t-testi analiz teknikleri uygulanmıştır.

Araştırmanın Kısıtlılıkları

Araştırma verileri Kırıkkale Üniversitesi'nde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden oluşmaktadır. Nitekim araştırmanın tek bir

üniversite ile sınırlı olması araştırmanın kısıtlılıkları arasında yer almaktadır. Bu çalışmanın diğer kısıtlılığı; Covid-19 pandemi döneminde yapılarak verilerinin online ortamda toplanmış olmasıdır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu kısımda araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya kullanma durumları ve sıklıkları ile öğrencilerin Baş Etme Tutumları, Sosyal Medya Bağımlılığı

ve Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinden aldıkları puanlar doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanma Durumları

Sosyal medya kullanma durumları	Hiç		Nadiren		Ara sıra		Genellikle		Her zaman	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Instagram uygulamasını ne sıklıkla kullanırsınız	15	4,5	26	7,9	72	21,8	78	23,6	140	42,3
Twitter uygulamasını ne sıklıkla kullanırsınız	120	36,3	57	17,2	51	15,4	53	16	50	15,1
Facebook uygulamasını ne sıklıkla kullanırsınız	274	82,8	34	10,3	13	3,9	5	1,5	5	1,5
Youtube uygulamasını ne sıklıkla kullanırsınız	3	0,9	30	9,1	89	26,9	94	28,4	115	34,7
Tik tok uygulamasını ne sıklıkla kullanırsınız	272	82,2	15	4,5	18	5,4	12	3,6	14	4,2
Snapchat uygulamasını ne sıklıkla kullanırsınız	185	55,9	50	15,1	42	12,7	23	6,9	31	9,4

%. Yüzde

Tablo 1'de katılımcıların sosyal medya kullanma sıklıkları sunulmuştur. Katılımcıların önemli bir çoğunluğu (%82,8) hiç Facebook kullanmadıklarını ancak önemli oranda Instagram (%65,9) ve YouTube (%63,1) kullanıcı olduklarını beyan etmiştir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin belirli sosyal medya mecralarını daha fazla tercih ettiği görülmektedir.

Tablo 2. Sosyal Medya Kullanma Sıklığı

Sosyal Medya Kullanımı	n	%
Ne zamandır		
1 yıldan az	48	14,5
sosyal medya kullanıyor		
1-3 yıl arası	114	34,4
4-7 yıl arası	169	51,1
Sosyal medyada geçirilen zaman		
1 saatten düşük	122	36,9
1 ve 3 saat arası	134	40,5
3 ve 5 saat arası	75	22,7
Sosyal medya platformuna erişim için cihaz türü		
Telefon	320	96,7
Bilgisayar	11	3,3

Tablo 2'de öğrencilerin sosyal medya kullanma sıklığı yer almaktadır. Katılımcıların sosyal medya kullandığı süre incelendiğinde; yarısından fazlasının (%51,1) 4-7 yıl arası sosyal medya kullandığı belirlenmiştir. Bu süreyi %34,4 oranında 1-3 yıl sosyal medya kullanan öğrenciler takip etmektedir. En düşük oranı (%14,5) 1 yıldan az sosyal medya kullanan öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin günde ortalama sosyal medyada harcadıkları zaman ele alındığında; %36,9'u 1 saatten az, %40,5'i 1 saat ve 3 saat arası, %22,7'si ise 3 saat ve 5 saat arası zaman harcamaktadır. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%96,7) sosyal medya platformuna erişim için akıllı telefonu kullanmaktadır. Bilgisayar kullanarak sosyal medyaya erişen öğrencilerin oranı (%3,3) oldukça düşüktür.

Tablo 3. Öğrencilerin Baş Etme, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Kaygı Düzeyleri

	Ort.	SS	Min	Mak	Çar.	Bas.
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği						
Sanal tolerans	31	8,76	11	55	,299	-,444
Sanal iletişim	21,1	7,49	9	45	,721	,403
Toplam	52	14,8	20	94	,485	-,043
Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği						
İçerik kaygısı	17,4	7,89	7	35	,499	-,618
Gizlilik endişesi	18,7	5,31	5	25	-,725	-,237
Madde etkileşim	15,3	7,02	6	30	,376	-,887
Özdeğerlendirme	7,8	3,5	3	15	,363	-,942
Toplam	59,1	19,9	21	105	,298	-,411
Baş Etme Ölçeği						
Baş Etme Ölçeği	89,3	13,2	32	128	-,084	1,79

Tablo 3'te öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği, sosyal kaygı ölçeği ve boyutlarının ortalama, standart sapma ve çarpıklık-basıklık değerleri bilgisine yer verilmiştir. Buna göre; araştırmada sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden elde edilen ortalama puan 52 olup; ölçeğin boyutlarından en yüksek ortalamanın "sosyal tolerans" a ait olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya kullanıcıları için sosyal kaygı ölçeğinden alınan ortalama puanın ölçek ortalamasının üzerinde olduğu; ölçeğin alt boyutlarından "gizlilik endişesi" nin en yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Baş etme ölçeğinden elde edilen ortalama puan 89,3 olarak belirlenirken; öğrencilerin baş etme düzeyinin yüksek olduğundan söz edilebilir.

Tablo 4. Öğrencilerin Baş Etme, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon

	1	2	3	4	5	6	7
Sosyal medya bağımlılığı	1						
Sosyal kaygı	,456**	1					
İçerik kaygısı	,486**	,913**	1				
Gizlilik endişesi	,223**	,668**	,432**	1			
Madde etkileşim	,349**	,884**	,730**	,463**	1		
Özdeğerlendirme	,453**	,837**	,815**	,377**	,670**	1	
Baş etme	,292**	,273**	,280**	,253**	,137*	,263**	1

*p<,05, ** p<,001

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=,217$, $p<,001$). Sosyal medya bağımlılığı artış gösterdiğinde sosyal kaygı düzeyinde de artış görülmektedir.

Sosyal kaygı alt ölçekleri olan içerik kaygısı, gizlilik endişesi, madde etkileşim ve

özdeğerlendirme ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=,486$, $r=,223$, $r=,349$, $r=,453$, $p<,001$).

Sosyal kaygı ile baş etme düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=,273$, $p<,001$).

Tablo 5. Öğrencilerin Baş Etme Tutumları, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Analizine İlişkin Bulgular

Ölçekler	Cinsiyet	n	\bar{X}	t	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Sanal Tolerans	Kadın	263	2,84	,988	,324
		Erkek	68	2,73		
	Sanal İletişim	Kadın	263	2,30	-1,584	,114
		Erkek	68	2,48		
Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği	İçerik Kaygısı	Kadın	263	2,51	1,008	,314
		Erkek	68	2,36		
	Gizlilik Endişesi	Kadın	263	3,85	3,959	,00
		Erkek	68	3,29		
Toplam	Madde Etkileşim	Kadın	263	2,61	2,125	,03
		Erkek	68	2,27		
	Özdeğerlendirme	Kadın	263	2,59	-,235	,81
		Erkek	68	2,63		
Toplam	Kadın	263	2,87	2,145	,03	
	Erkek	68	2,60			

Tablo 5. (Devamı)

Baş Etme Ölçeği	Kadın	263	2,79	,373	,71
	Erkek	68	2,77		

Tablo 5’te öğrencilerin cinsiyetine göre Baş Etme Tutumları, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinden aldığı puanlara ilişkin bağımsız örneklem t testine dair analizler yer almaktadır. Cinsiyet ile Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki vardır [$t(331) = 2,145, p < ,05$]. Kadınlarda sosyal kaygı puan ortalaması erkeklerden daha yüksektir ($2,87 \pm ,93$; $2,60 \pm ,98$). Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği alt ölçeği olan gizlilik endişesinde anlamlı bir ilişki vardır [$t(331) = 3,959, p < ,001$]. Kadınlarda gizlilik endişe puan ortalaması erkeklerden daha yüksektir ($3,85 \pm 1,01$; $3,29 \pm 1,12$). Cinsiyet ile bir diğer alt ölçek olan madde etkileşimde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır [$t(331) = 2,125, p < ,05$]. Kadınlarda madde etkileşim puan ortalaması erkeklerden daha yüksektir ($2,61 \pm 1,17$; $2,27 \pm 1,13$).

Yapılan araştırmada Çiftçi (2018)’nin çalışması ile paralel olarak öğrencilerin büyük çoğunluğunun sosyal medyaya akıllı telefon aracılığıyla eriştiği belirlenmiştir.²² Belirlenen bu sonuç Öncel ve Tekin (2016) ile Akyazı ve Ünal (2013)’in çalışma bulguları ile de örtüşmektedir.^{23,24}

Cinsiyete göre değerlendirildiğinde Filiz ve diğerlerinin (2014) internet bağımlılığı araştırmasıyla paralel şekilde, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri hususunda kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.²⁵ Bu yönü ile Ağırtaş ve Güler (2020), Arslan (2019) ile Tuna (2015)’nin çalışmaları ile benzerlik göstermektedir.^{12, 26, 27}

Kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek oranda olduğu belirlenirken; her iki cinsiyette de baş etme düzeyleri arasında farklılık tespit edilememiştir. Benzer şekilde Oran (2020)’in çalışmasına göre kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklerden

anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir.²⁸ Aktan (2018)’in çalışmasında da kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre sosyal medya ortamlarında daha çok sosyal kaygıya sahip oldukları anlaşılmaktadır.²⁹

Sosyal medya bağımlılığının artmasıyla sosyal kaygı düzeylerinin de artış gösterdiği ve sosyal tolerans düzeyinde artış olduğunda sosyal kaygı düzeyinde de artış bulgulanmıştır. Ağırtaş ve Güler (2020)’in çalışma bulgularında benzer olarak internet bağımlılığı ve sosyal kaygı arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.¹² Aslan (2020)’da benzer şekilde sosyal tolerans düzeyi ile kaygı düzeyi arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.³⁰

Çalışmaya göre kadın ve erkek olma durumu ile Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinde alt ölçeği olan gizlilik endişesinde anlamlı bir ilişki vardır. Paralel olarak Ağırtaş ve Güler (2020)’in çalışmasında kadınların erkeklere göre sosyal medya ortamında özellikle gizlilik konusunda daha fazla kaygı yaşadığı bulgulanmıştır.¹²

Özdemir (2022)’in üniversite öğrencilerinin sanal ortamda yalnızlık ve mağduriyet ile sosyal medya sosyal kaygı arasındaki ilişkisini ortaya çıkarmak amacı ile ortaya koyduğu çalışmasında ise bağımlılığın sosyal kaygı boyutuna değinmektedir.³¹ Literatüre kazandırdığı bu araştırmanın sonucunda kadınların sosyal medya kullanımı sırasında özellikle siber güvenlik konusunda erkeklere oranla daha fazla kaygı yaşadıkları, yaşın ilerlemesi ile birlikte kaygı düzeyinin düştüğü ve sınıf düzeyinin artması ile yine yaşa bağlı olarak sosyal medyada sosyal kaygının azaldığı saptanmıştır.³¹ Çalışmalardan elde edilen sonuçların cinsiyet ve sınıf düzeyleri bağlamında aynı sonuçları verdiği görülmektedir. Bununla birlikte sosyal

medyada takipçi sayıları, yorumlar ve beğeniler gibi faktörlerin kadınlar üzerinde daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Her ne kadar kadınların sosyal medyayı daha fazla kullandığı sonucuna ulaşılsa da yeni insanlar

tanıma konusunda erkeklerin daha aktif olduğu belirlenmiştir. Buna sebep olan durumun kadınların tanımadıkları kişiler ile etkileşime geçme konusunda gizlilik endişesi duymaları olarak gösterilebilir.³²

SONUÇ VE ÖNERİLER

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanan bu çalışmada; öğrencilerin sosyal medya kullanım durumları ve sıklığı; baş etme, sosyal medya bağımlılığı, sosyal kaygı düzeyleri ve aralarındaki ilişki ile öğrencilerin baş etme düzeyleri, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterme durumu ele alınmıştır.

Elde edilen bulgulara göre öğrencilerden her birinin en az bir sosyal medya uygulamasına sahip olduğu, günde ortalama 1-3 saat vakit geçirdikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin önemli bir çoğunluğunun hiç Facebook kullanmadıkları; önemli oranda Instagram ve YouTube kullanıcıları oldukları tespit edilmiştir. Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında

pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet ile sosyal kaygı ve alt ölçeği gizlilik endişesi ve madde etkileşimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu; sosyal kaygı, gizlilik endişesi ve madde etkileşiminin kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Yapılacak çalışmalarda yaşanan sosyal kaygı durumunun farklı gruplar ile tekrar ele alınması önerilmektedir. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığına neden olacak faktörlerinin belirlenmesine ve bunların önlenmesine yönelik çalışmalara öncelik verilebilir. Bireylerin sosyal medya kullanımının altında yatan nedenleri tespit etmek amacıyla yapılacak çalışmalarda derinlemesine görüşme yöntemi kullanılabilir.

KAYNAKLAR

1. TÜİK. (2019). "Hanehalkı Bilişim Teknoloji Kullanım Araştırması". Erişim adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilism-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2019-30574](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilism-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2019-30574) (Erişim tarihi: 24.12.2022).
2. Simon, K. (2021). "Digital 2021: Global Overview Report". Erişim adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report> (Erişim tarihi: 24.12.2022).
3. Ünlü, Z.R. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
4. Pektaş, L. ve Mayda, A.S. (2018). "Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Düzeyi ve Etkileyen Etmenler". Sakarya Tıp Dergisi, 8 (1), 52-62.
5. Özkapı, M. (2021). Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
6. Savcı, M, Aysan, F. ve Savcı, H. (2015). "Aleksitimi ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Sosyal Fobinin Aracı Rolü". 16-18 Nisan 2015, 24. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi (496-497). Niğde.
7. Bozkurt, İ. (2021). Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
8. Yalçın, G. (2015). Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımın İleri Ergenlikte Yalnızlık ve Depresyona Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
9. Kurban, D.A. (2021). Covid-19 Pandemisinde Sokağa Çıkma Kısıtlamalarının Sosyal Medya Kullanımına ve Kaygıya Etkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
10. Çetinkaya, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusuyla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
11. Vannucci, A, Flannery, K. and Ohannessian, C. (2017). "Social Media Use and Anxiety in Emerging Adults". Journal of Affective Disorders, 207, 163-166.
12. Ağırtaş, A. ve Güler, Ç. (2020). "Sosyal Medya Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Durumlarının Değerlendirilmesi". Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17 (1), 76-89.
13. Bektaş, N. (2018). Çalışan Kadınların İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Kaygı ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

14. Elhai, J.D, Brian, J.H. and Meredith, C.E. (2018). "Emotion Regulation's Relationships with Depression, Anxiety and Stress Due to Imagined Smartphone and Social Media Loss", *Psychiatry Research*, 261, 28-34.
15. Yücens, B. ve Üzer, A. (2018). "The Relationship Between Internet Addiction, Social Anxiety, Impulsivity, Self-esteem, and Depression in A Sample of Turkish Under Graduate Medical Students". *Psychiatry Research*, 267, 313-318.
16. İslamoğlu, A.H. ve Alınçık, Ü. (2016). "Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri". İstanbul: Beta Yayınları.
17. Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması". *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14 (1), 523-538.
18. Alkış, Y, Kadirhan, Z. ve Şat, M. (2017). "Development and Validation of Social Anxiety Scale for Social Media Users". *Computers in Human Behavior*, 72, 296-303.
19. Carver, C.S, Scheier, M.F. and Weintraub, J.K. (1989). "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach". *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
20. Dicle, A.N. ve Ersanlı, K. (2015). "Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması". *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (16), 111-126.
21. Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. (2012). "Using Multivariate Statistics" (6. bs.). New Jersey: Pearson.
22. Çiftçi, H. (2018). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı". *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (4), 427-434.
23. Öncel, M. ve Tekin, A. (2016). "Ortaöğretim Öğrencilerinin Facebook Bağımlılık Düzeyleri ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Adıyaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 179-197.
24. Akyazı, E. ve Ünal, A.T. (2013). "İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Amaç, Benimseme, Yalnızlık Düzeyi İlişkisi Bağlamında Sosyal Ağları Kullanımı". *Global Media Journal: Turkish Edition*, 3 (6), 1-24.
25. Filiz, O, Erol, O, Dönmez, F.İ. ve Kurt, A.A. (2014). "BÖTE Bölümü Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları ile İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3 (2), 17-28.
26. Arslan, A. (2019). "Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *International e-Journal of Educational Studies*, 4 (7), 27-41.
27. Tuna, C. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Ebeveynleriyle Olan Bağlanma İlişkinin İnternet Bağımlılığına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
28. Oran, N. (2020). Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Sosyal Kaygı: Belirtileri ve Kişiler Arası İlişki Kurma ile İlişkinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
29. Aktan, E. (2018). "Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma". *Selçuk İletişim*, 11 (2), 35-53.
30. Aslan, T. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kaygılarının Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
31. Özdemir, A. B. (2022). Sanal Ortamda Yalnızlık ve Mağduriyet ile Sosyal Medyada Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Örnekleme. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
32. Kıran, S, Küçükboşancılı, H. ve Emre, İ.E. (2020). "Sosyal Medya Kullanımının Kişiler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi". *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13 (4), 435-441.