

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ DEPRESYON VE SOSYAL FOBİ İLE İLİŞKİSİ

### THE RELATIONSHIP OF SOCIAL MEDIA ADDICTION WITH DEPRESSION AND SOCIAL PHOBIA IN UNIVERSITY STUDENTS

**Erkan DURAR<sup>1</sup>, Nihal BOSTANCI DAŞTAN<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Öğr. Gör. Dr., Iğdır Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü

<sup>2</sup> Doç. Dr., Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği

#### Özet

**Amaç:** Çalışma, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Mevcut araştırma tanımlayıcı niteliktedir. Araştırmanın çalışma evrenini Iğdır Üniversitesinde 2017-2018 öğretim yılında öğrenim gören tüm öğrenciler (N=4974), örneklemini ise 874 kişi oluşturmuştur. Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği (LSFBÖ) kullanıldı. Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 20 programında analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde; tanımlayıcı istatistiksel analizler (yüzdeler, minimum, maksimum, ortalama), Mann - Whitney U ve Kruskal Wallis testleri ile Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Öğrencilerin yaş ortalaması 20.71±1.99 olup, %58.2'si kızdır. Öğrencilerin %99.5'inin sosyal medya kullandığı görüldü. Öğrencilerin sosyal medyayı kullandıklarına bağlı özelliklere baktığımızda büyük çoğunluğunun akıllı telefon aracılığıyla kullandığı (%97.3), 4-6 yıl arasında kullandığı (%35.6), günlük 1-3 saat arası kullandığı (%40.5), kullanıma bağlı uyku sorunları yaşadığı (%66.1) saptandı. Öncelikli kullanım amaçlarının güncel gelişmelerden haberdar olma isteği olduğu (% 77.5) belirlenmiştir. Öğrencilerin; SMBÖ'ye göre bağımlılık düzeylerinin ve BDÖ'ye göre depresif belirti düzeylerinin düşük; LSFBÖ'ne göre ise sosyal fobi düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu görüldü. Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon (r=.390, p<0.01) arasında olumlu ve zayıf bir ilişki olduğu, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal fobi (r=.151, p<0.01) arasında ise olumlu ve çok zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

**Sonuç ve Öneri:** Çalışma sonucunda; sosyal medya bağımlılığının hem depresyon hem de sosyal fobiyile pozitif ilişki gösterdiği belirlendi. Gelecekte bu konuda farklı yaş grupları ve örneklem üzerinde çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bununla birlikte, öğrencilerin sosyal medya kullandıklarını, depresyon ve sosyal fobi düzeylerini azaltmayı içeren eğitim programlarının verilmesi önemli olabilir.

**Anahtar kelimeler:** Bağımlılık, Depresyon, Sosyal fobi, Sosyal medya, Üniversite öğrencisi

#### Abstract

**Objective:** The study was conducted to determine the relationship between social media addiction and depression and social phobia in university students.

**Methods:** The current research is descriptive in nature. The study population of the research consisted of all students (N=4974) studying at Iğdır University in the 2017-2018 academic year, and the sample consisted of 874 people. Demographic Information Form, Social Media Addiction Scale (SMDS), Beck Depression Scale (BDI), and Liebowitz Social Phobia Symptoms Scale (LSFS) were used in the study. The data obtained in the study were analyzed in the SPSS 20 program. In the evaluation of the data; descriptive statistical analyzes (percentage, minimum, maximum, mean), Mann - Whitney U, Kruskal Wallis and Spearman Correlation Analysis were used.

**Results:** The mean age of the students was 20.71±1.99, 58.2% of them were girls. It was observed that 99.5% of the students used social media. When we look at the characteristics related to the use of social media by the students, the majority of them use their smartphones (97.3%), use them between 4-6 years (35.6%), use them 1-3 hours a day (40.5%), and experience sleep problems due to use (66.1%) detected. It has been determined that the primary purpose of use is to be aware of current developments (77.5%). Students; Dependency levels according to SMDS and depressive symptom levels according to BDI were low; Social phobia levels were found to be above the average according to the LSFRS. It was determined that there was a weak positive correlation between social media addiction and depression (r=.390, p<0.01) and a very weak positive correlation between social media addiction and social phobia (r=.151, p<0.01).

**Conclusion and Recommendation:** As a result of this study, it was determined that social media addiction was positively related to both depression and social phobia. New studies to be conducted with different samples in this regard were recommended. However, it may be important to provide educational programs that include reducing students' social media use and levels of depression and social phobia.

**Keywords:** Addiction, Depression, Social phobia, Social media, University student

**ORCID ID:** E.D. 0000-0003-1793-0522; N.B.D. 0000-0001-5580-4960

**Sorumlu Yazar:** Erkan DURAR, Iğdır Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, 76000, Iğdır/Türkiye

**E-mail:** erkandurar@gmail.com

**Geliş tarihi/ Date of receipt:** 07.04.2023

**Kabul tarihi / Date of acceptance:** 16.01.2024

## GİRİŞ

Kişisel bilgisayarların popülerliği ve sonraki dönemlerde internet ve mobil cihazlarda meydana gelen gelişmeler, bilgi paylaşımı ve iletişim biçimlerini değiştirmiştir. 1990'lara doğru kişisel bilgisayarlar yaygınlaştıkça internet bireylerin günlük hayatlarına girmiş ve internette vakit geçirmek özellikle 1995 yılı sonrasında yaygınlaşarak küresel ve modern dünyada önemli bir durum olmuştur (1-3). İnternet erişiminin kolaylığı interneti; bilgi aramak, iletişim kurmak ve günlük işlemleri kolaylaştırmak için yaşamın vazgeçilmez aracı konumuna getirmiştir (1).

İnternet kullanımı hem dünyada hem Türkiye'de giderek artmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım araştırmasında 16-74 yaşları arasındaki bireylerin internet kullanım yüzdeleri 2020, 2021 ve 2022 yıllarında sırasıyla % 79, %82,6 ve % 85 düzeyindedir (4). We Are Social ve sosyal medya depolama aracı olan Hootsuite'in 2018 yılında yayınlanan çalışmasında, dünyada 3.19 milyar sosyal medya kullanıcısı olduğu, ülkemizde ise bu sayının 51 milyon olduğu belirtilmekte insanların günde ortalama 2 saat 48 dakika sosyal medyada vakit geçirdiği söylenmektedir (5). Yine aynı şekilde We Are Social ve Hootsuite'in 2022 yılında yaptıkları çalışmada, dünya genelinde 4.62 milyar insanın sosyal medyaya erişim sağladığı, Türkiye'de ise sosyal medya kullanan kişi sayısının 54 milyon olduğu ve sosyal medya kullanım sürelerinin 2 saat 59 dakika olduğu belirtilmiştir (6). Bu çalışma sonuçlarına bakıldığında gün geçtikçe sosyal medya kullanıcı sayısı ve kullanım sürelerinin arttığı görülmektedir. Özellikle sosyal medya kullanıcılarının yoğunlukla ergen grubu olduğu ifade edilmektedir (1,3). Ergenler duygusal değişimlerinin ani olması ve sosyal izolasyonu yoğun yaşamaları nedeniyle interneti daha fazla kullanma eğilimi göstermektedirler. Günümüzde internetin fazla kullanımı ondan kaynaklı sorunları da arttırmıştır. Bu sorunların en büyüğü internet bağımlılığıdır(7,8).

İnternetin sık kullanımına ilişkin örneklerden birinin de sosyal medya bağımlılığı olduğu aşıkardır (1,3,9). Sosyal medyanın fazla kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı beraberinde farklı sorunları getirmektedir. Bu sorunlardan önemli iki tanesi depresyon ve sosyal fobidir (3,8). Bu durum yüz yüze iletişim ve etkileşimin azalmasına, yalnızlığa, kendini başkalarıyla kıyaslamaya ve özgüvenin azalmasına, uyku bozukluklarına sonuç olarak depresyona (3,8,10-13) ve sosyal fobiye (8,14-17) neden olabilmektedir. Son 10 yıl içinde üniversite öğrencileri tarafından sosyal medya kullanımı hızla artmış ve bu sorun pek çok araştırmaya konu olmuştur (11,12,13,18-27). Sosyal medya kullanımı konusunda üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalara bakıldığında; sosyal medya kullanım oranlarının %84.3-98.4 Aralığında olduğu bulunmuştur (23,26,28-33).

Mevcut çalışmanın alan yazına farklı bir yönden bakmayı sağlayacağı ve katkı sunacağı değerlendirilmektedir. Ayrıca, gençlerde bağımlılık ve ruh sağlığı konularında alınması gereken önlemlere dair ipuçları vereceği ve gelecekte farklı yaş grupları ve örneklem üzerinde yapılacak daha geniş ve kapsamlı çalışmalara temel olacağı değerlendirilmektedir.

Bu araştırma "sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi"ni belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki araştırma soruları ele alınmıştır:

- Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, depresif belirti ve sosyal fobi düzeyleri nedir?
- Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler nelerdir?
- Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında ilişki var mı?
- Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal fobi düzeyi arasında ilişki var mı?

## MATERYAL VE METOD

### Araştırmanın Tipi

Bu araştırma, tanımlayıcı desende yapıldı.

### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın çalışma evrenini 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Doğu Anadolu da bulunan bir üniversitede öğrenim gören 4974 kişi oluşturdu. Araştırmanın örneklemini ise, evrendeki birey sayısı bilinen örneklem genişliği formülü kullanılarak hesaplanarak ( $n=N t_2 pq / d^2 (N-1) + t_2 pq$ ) en az 868 kişi (% 95 güven aralığı olduğu için t değeri 1.96 ve  $d=0.03$  olarak alındı) (34). Örneklem seçiminde tabakalı örneklem seçim yöntemi kullanılmıştır. Tabaka ağırlığı  $n/N$  formülüyle 0.184 olarak hesaplanmış olup mevcut öğrenciler Sağlık, Fen, Sosyal ve Meslek Yüksekokulu olmak üzere 4 tabaka üzerinden alındı ve araştırma 874 öğrenci ile tamamlandı.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda öğrencilerin sosyo-demografik ve sosyal medya kullanımı ile ilgili verilerini toplamak amacıyla Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği (LSFBÖ) kullanıldı.

#### Demografik Bilgi Formu:

Araştırmacılar tarafından literatür taraması doğrultusunda hazırlanan öğrencilerin yaş, cinsiyet, öğrenim gördüğü okul, sınıf gibi demografik özelliklerini ve sosyal medya kullanım özelliklerini içeren 14 soruluk bir formdur (11,30,32,35).

**Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ):** Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarını ölçmek amacıyla Ünal (35) tarafından geliştirilen SMBÖ, 41 maddeden oluşan ve “Her zaman”, “Sık sık”, “Bazen”, “Nadiren” ve “Hiçbir zaman” aralığındaki sıklık ifadeleri ile derecelendirilen beşli likert tipinde bir ölçektir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’nden alınabilecek en düşük puan 41, en yüksek puan ise 205’tir. Ayrıca ölçeğin; “Meşguliyet”, “Duygu Durum Düzenleme”, “Tekrarlama” ve “Çatışma” olarak 4 alt boyutu

bulunmaktadır. Ölçeğin orjinalin de Cronbach’s alpha değeri 0.96 bulunmuştur (35). Çalışmamızda ise güvenilirlik değeri 0.86-0.94 arasında değişmekte olup, ölçek toplamında 0.96’dır.

**Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ):** BDÖ, 1961’de Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen, ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli tarafından 1989’da yapılan, 21 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63’tür. 17 puan ve üstü tedavi gerektirebilecek kesme puanı olarak değerlendirilir ve normalin üzerinde depresyon olarak kabul edilerek klinik değerlendirme gerektirir. 0-9 depresyon yok, 10-16 hafif depresyon, 17-29 orta depresyon ve 30-63 şiddetli depresyon olarak sınıflandırılır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach’s alpha değeri 0.90 bulunmuştur (36). Mevcut çalışmamızda ise Cronbach’s alpha değeri 0.90 olarak bulundu.

**Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği (LSFBÖ):** LSFBÖ; sosyal fobisi olan bireylerin, korku-kaygı ve/veya kaçınma davranışı gösterdikleri sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek üzere 1987’de Liebowitz tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması 1998’de Tükel ve arkadaşları, geçerlik ve güvenilirliği ise 2001 yılında Dilbaz ve Guz tarafından yapılmıştır. Ergen ve yetişkinlere uygulanabilen toplam 24 maddeden, 11’i sosyal ilişki ve 13’ü performans olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Sorular, bireyin son bir hafta içindeki korku ve kaçınmasının şiddeti göz önüne alınarak 1-4 puan arasında değerlendirilen, dörtlü Likert tipinden oluşan bir ölçektir. Toplam puan, korku ve kaçınma puanlarının toplanması ile elde edilir. Bu sorulara verilecek puanlar da 55-65 orta derecede sosyal fobi, 65-80 belirgin sosyal fobi, 80-95 şiddetli sosyal fobi, 95 puan ve üzeri çok şiddetli sosyal fobi olarak değerlendirilir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 48 en yüksek puan 192’dir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach’s alpha değeri 0.96 bulunmuştur (37).

Yaptığımız bu çalışmada her iki alt ölçekte 0.91 olup, ölçek toplamında ise 0.94 olarak belirlenmiştir.

### Araştırmaya Alınma ve Dışlanma Kriterleri

Araştırmaya alınma kriterleri, araştırmamanın yönergesini takip edebilecek zihinsel ve fiziksel yeterliliğe sahip olmak olarak; araştırmadan dışlanma kriterleri ise anket formunu cevaplandıramayacak düzeyde fiziksel ya da ruhsal hastalığa sahip olmak olarak belirlendi.

### Etik Prosedür

Çalışma kapsamında Kafkas Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 28.06.2017 tarih ve 80576354-050/ sayı numaralı etik kurul izni alındı. Ardından çalışmanın yapılacağı üniversiteden 14.08.2017 tarih ve E.131 sayılı yazısı ile yazılı izin alındı. Çalışmada kullanılan ölçüm araçlarının geçerlik güvenirliklerini yapan araştırmacılardan izin alındı. Çalışmaya katılan tüm katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirildi, kimlik bilgileri gizli tutulacağı bilgisi verilerek bilgilendirilmiş onam alındı.

### Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 20.0 (Version 21, Chicago IL, USA) paket programı kullanılarak değerlendirildi. Tanımlayıcı verilerin sayısı, yüzde ve ortalama dağılımları kullanıldı. İstatistiksel analizlerde verilerin dağılım türü ve normallik analizi Kolmogorov-Smirnov testi ile analiz edildikten sonra verilerin normal dağılım göstermemesi üzerine ikili grup ortalamalarının karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, üç ve daha fazla bağımsız arasındaki karşılaştırmada Kruskal-Wallis testi ve Spearman Korelasyon analizi yapıldı. Analiz aşamasında istatistiksel anlamlılık  $p < 0.05$  olarak alındı.

### BULGULAR

#### Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri

Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine bakıldığında (Tablo 1); yaş ortalamaları  $20.71 \pm 1.99$  akademik başarı ortalamaları ise 2.41'dir Yine öğrencilerin %28.8'i Sağlık

Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda eğitim görmekte ( $n=251$ ); %68.6'sı gündüz öğretimi alan ( $n=600$ ); %58.2'si kız ( $n=509$ ) ve %45.9'u birinci sınıftır ( $n=401$ ).

**Tablo 1.** Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri ( $n=874$ )

Tanıtıcı Özellikler	n	%
Fakülte/Yüksekokul Dağılımı		
Fen-Edebiyat Fakültesi	70	8.1
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	25	2.9
İlahiyat Fakültesi	208	23.8
Mühendislik Fakültesi	35	4.0
Ziraat Fakültesi	33	3.8
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	32	3.7
İğdır Meslek Yüksekokulu	220	24.9
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	251	28.8
Öğretim Tipi		
Gündüz (örgün) öğretim	600	68.6
Gece (ikinci) öğretim	274	31.4
Cinsiyet		
Kız	509	58.2
Erkek	365	41.8
Öğrenim Görülen Sınıf		
Birinci	401	45.9
İkinci	348	39.8
Üçüncü	96	11.0
Dördüncü	29	3.3
Yaş (Ort.±SS)	20.71±1.99	
Akademik Başarı (Ort.±SS)	2.41±0.62	

Öğrencilerin sosyal medya kullanım durumlarına bakıldığında (Tablo 2); %97.3'ü sosyal medyaya akıllı telefondan bağlandığını ; %35.6'sı 4-6 yıl arası kullandığını ( $n=311$ ); %40.5'i günlük 1-3 saat arası kullandığını ( $n=354$ ); % 50.7' si mobilden bağlandığını ( $n=443$ ); %66.1'i uyku sorunları yaşadığını ( $n= 577$ ) ve % 77.5'i güncel gelişmelerden haberdar olma amaçlı kullandığını ( $n=678$ ) bildirdi.

#### Öğrencilerin ölçek puan ortalamaları ve bağımlılık, depresif belirti ve sosyal fobi düzeyi sınıflandırması

Öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puan dağılımlarına bakıldığında (Tablo 3); sosyal medya bağımlılık ( $90.74 \pm 31.91$ ) ve depresif

belirti ( $14.45 \pm 10.05$ ) puanlarının düşük düzeyde, sosyal fobi ( $101.52 \pm 25.10$ ) puanlarının ise ortalamanın üzerinde olduğu görüldü.

**Tablo 2.** Sosyal Medya Kullanımına Bağlı Diğer Özellikler(n=874)

Sosyal Medya Kullanımına Bağlı Diğer Özellikler	n	%
<b>Kullanım Cihazları (Birden çok seçenek işaretlenmiştir)</b>		
Sadece masaüstü bilgisayar	47	5.4
Dizüstü bilgisayar	182	20.8
Tablet	49	5.6
Akıllı telefon	850	97.3
Diğer	9	1.1
<b>Toplam Kullanma Süresi</b>		
1 yıldan az	94	10.8
1-3 yıl arası	273	31.2
4-6 yıl arası	311	35.6
7 yıldan fazla	196	22.4
<b>Günlük Kullanım Süresi</b>		
1 saatten az	135	15.4
1-3 saat arası	354	40.5
4-6 saat arası	218	24.9
7 saatten fazla	167	19.1
<b>En Çok Kullanılan Ortam</b>		
Ev	294	33.6
Okul	63	7.2
İş	6	0.7
Mobil	443	50.7
Diğer	68	7.8
<b>Yaşanılan Sorunlar (Birden çok seçenek işaretlenmiştir)</b>		
Uyku sorunları (uykuya geç dalma, uykusuzluk gibi)	577	66.1
Akademik başarı ve okul performansında azalma	332	37.9
Yalnızlık	167	19.1
Sosyal çevre ile iletişim sorunları	182	20.8
Depresyon	99	11.3
Anksiyete ve gerginlik hali	126	14.4
Sosyal medya nedeniyle görülen ilgiyi kaybetme korkusu	70	8.0
Aşırı sinirli olmak	158	18.0
Diğer.....	144	16.4
<b>Kullanım Amaçları (Birden çok seçenek işaretlenmiştir)</b>		
Arkadaşlarla sohbet etmek	581	66.4
Boş vaktimi değerlendirmek	361	41.3
İlgi alanlarına giren grupları takip etmek	482	55.1
İlişki/özel arkadaşlıklar kurmak	114	13.0
Eski tanıdıklarıyla yeniden iletişim kurmak	337	38.5
Yeni arkadaşlar edinmek	103	11.7
İşim/kariyerimle ilgili bağlantılar kurmak	207	23.6
Stres atmak	448	51.2
Güncel gelişmelerden haberdar olmak	678	77.5
Arkadaşlarının yaptıklarından haberdar olmak	409	46.7
Diğer.....	36	4.1

Öğretim tipine göre öğrencilerin SMBÖ alt boyutları ve toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

**Tablo 3.** Ölçek Puan Ortalamaları (n=874)

ÖLÇEKLER		Min./Max. Puan	X ± S.S.
ALT BOYUT			
SMBÖ	Meşguliyet	12.00-60.00	31.73 ±10.96
	Duygudurum	5.00-25.00	12.18 ± 5.30
	Düzenleme		
	Tekrarlama	5.00-25.00	10.25 ± 4.91
	Çatışma	19.00-95.00	36.57 ± 15.42
	Toplam Puan	41.00-202.00	90.74 ± 31.91
BDÖ		0.00-63.00	14.45 ± 10.05
LSFBÖ	Sosyal Fobik Korku	24.00-96.00	52.44 ± 14.49
	Sosyal Fobik Kaçınma	24.00-96.00	49.08 ± 14.34
	Toplam Puan	48.00-192.00	101.52 ± 25.10

Cinsiyete göre ise Meşguliyet ( $U=2.878$ ;  $p=0.005$ ), Çatışma ( $U=3.138$ ;  $p=0.002$ ) alt boyutları ve toplam ( $U=2.926$ ;  $p=0.003$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Sınıfa göre Sosyal Medya Ölçeği Meşguliyet ( $\chi^2=10.062$ ;  $p=0.018$ ), Tekrarlama ( $\chi^2=19.880$ ;  $p=0.000$ ) alt boyutları ve toplam ( $\chi^2=10.042$ ;  $p=0.018$ ) puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Ayrıca toplam bağımlılık puan ortalamalarında 1 yıldan az sosyal medya kullananların diğerlerine göre, 1-3 yıl arası sosyal medya kullananların 4-6 yıl arası ve 7 yıldan fazla kullananlara göre ( $\chi^2=54.260$ ;  $p<0.05$ ) toplam puan ortalamalarının düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca toplam bağımlılık puan ortalamalarında 1 saatten az sosyal medya kullananların diğerlerine göre, 1-3 saat arası sosyal medya kullananların 4-6 saat arası ve 7 saatten fazla kullananlara göre, 4-6 saat arası sosyal medya kullananların 7 saatten fazla kullananlara göre ( $\chi^2=184.736$ ;  $p<0.05$ ) toplam puan ortalamalarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Öğrencilerin sosyal medya kullanımını etkileyecek özellikler ve sosyal medya kullanım özelliklerine göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması (n=874)

SMBÖ Sosyal Medya Kullanım Özellikleri	Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Alt Boyutları								TOPLAM PUAN	
	Meşguliyet		Duygudurum Düzenleme		Tekrarlama		Çatışma		Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p
	Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p	Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p	Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p	Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p	Mean Rank	U; $\chi^2$ ; p
<b>Öğretim Tipi</b>										
Gündüz (örgün) öğretim	426.77	U=1.861	426.68	U=1.879	430.64	U=1.16	427.17	U=1.791	426.89	U=1.838
Gece (ikinci) öğretim	461.00	p>0.05	461.19	p>0.05	452.53	p>0.05	460.12	p>0.05	460.73	p>0.05
<b>Cinsiyet</b>										
Kız	417.06	U=2.828	431.06	U=0.892	425.98	U=1.63	414.83	U=3.138	416.34	U=2.926
Erkek	466.01	<b>p&lt;0.05</b>	446.48	p>0.05	453.57	p>0.05	469.12	<b>p&lt;0.05</b>	467.00	<b>p&lt;0.05</b>
<b>Öğrenim Görülen Sınıf</b>										
Birinci	411.68	$\chi^2=10.062$ <b>p&lt;0.05</b>	416.62	$\chi^2=6.076$ p>0.05	400.70	$\chi^2=19.880$ <b>p&lt;0.05</b>	418.76	$\chi^2=4.453$ p>0.05	409.97	$\chi^2=10.042$ <b>p&lt;0.05</b>
İkinci	449.52		448.94		464.87		452.11		455.26	
Üçüncü	480.17		467.51		455.77		449.80		466.86	
Dördüncü	509.02		489.67		557.40		480.62		507.84	
<b>Toplam Sosyal Medya Kullanım Süresi</b>										
1 yıldan az	261.46	$\chi^2=76.129$ <b>p&lt;0.05</b>	341.72	$\chi^2=18.364$ <b>p&lt;0.05</b>	314.23	$\chi^2=31.66$ <b>p&lt;0.05</b>	339.13	$\chi^2=29.173$ <b>p&lt;0.05</b>	287.71	$\chi^2=54.260$ <b>p&lt;0.05</b>
1-3 yıl arası	399.48		428.81		421.09		406.97		406.95	
4-6 yıl arası	478.89		454.07		467.26		462.01		470.46	
7 yıldan fazla	509.20		469.24		472.25		488.31		499.59	
<b>Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi</b>										
1 saatten az	200.92	$\chi^2=216.840$ <b>p&lt;0.05</b>	270.30	$\chi^2=129.753$ <b>p&lt;0.05</b>	281.00	$\chi^2=93.858$ <b>p&lt;0.05</b>	273.43	$\chi^2=117.198$ <b>p&lt;0.05</b>	226.54	$\chi^2=184.736$ <b>p&lt;0.05</b>
1-3 saat arası	397.88		398.78		419.35		405.60		397.96	
4-6 saat arası	536.49		499.75		476.93		490.94		515.54	
7 saatten fazla	583.51		573.47		551.01		567.99		589.97	
<b>Sosyal Medya Sitelerine En Çok Giriş Yaptığı Ortam</b>										
Ev	425.85	$\chi^2=6.510$ p>0.05	433.87	$\chi^2=2.915$ p>0.05	436.13	$\chi^2=3.277$ p>0.05	420.80	$\chi^2=2.305$ p>0.05	423.06	$\chi^2=3.451$ p>0.05
Okul	379.50		460.04		385.79		431.48		410.29	
İş	475.33		577.17		485.58		480.58		504.33	
Mobil	455.23		438.14		443.46		448.06		451.10	
Diğer	422.72		415.84		448.29		442.71		430.67	

U:Mann Whitney-U Testi  $\chi^2$ : Ki-Kare Testi, SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ayrıca sosyal medya sitelerine en çok giriş yapılan ortamın sosyal medya bağımlılık toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı etkilemediği ( $\chi^2 = \chi^2 = 3.451$ ;  $p > 0.05$ ) görülmüştür (Tablo 4).

SMBÖ'nün yaş, akademik ortalama, BDÖ ve LSFÖ ile ilişkisine baktığımızda (Tablo 5); akademik başarı ile SMBÖ Toplam puan ( $r = -.091$ ;  $p < .01$ ) negatif çok zayıf düzeyde, SMBÖ Meşguliyet alt boyutu ile

**Tablo 5. SMBÖ'nün Yaş, Akademik Ortalama, BDÖ ve LSFÖ ile İlişkisi**

DEĞİŞKENLER	SMBÖ					
	Meşguliyet	Duygudurum Düzenleme	Tekrarlama	Çatışma	Toplam puan	
Yaş	-.021	-.037	.033	-.019	-.017	
Akademik Ortalama	-.045	-.107**	-.056	-.101**	-.091**	
BDÖ	.254**	.377**	.299**	.402**	.390**	
LSFBÖ	Sosyal Korku	.077*	.114**	.137**	.108**	.129**
	Sosyal Kaçınma	.069*	.127**	.109**	.197**	.134**
	Toplam puan	.084*	.138**	.141**	*.175**	.151**

**BDÖ:** Beck Depresyon Ölçeği, **LSFBÖ:** Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği

## TARTIŞMA

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisini değerlendirmek amaçlandı. Bu çalışmada öğrencilerin kullanılan ölçeklerden aldıkları puan dağılımlarına bakıldığında sosyal medya bağımlılık puanları ve depresif belirti puanlarının düşük olduğu, sosyal fobi puanlarının ise ortalamanın üzerinde olduğu görülmüştür. Akalın (17), Demircan ve ark. (38) ve Ünal (39) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının düşük düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Mevcut çalışma bu araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılık seviyelerinin orta düzeyde olduğu belirtilmektedir (21,30,40). Benzer şekilde, Çağlayan ve Arslantaş'ın üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirleme amaçlı yaptıkları çalışmada (13), öğrencilerin depresif

BDÖ arasında pozitif zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r = .254$ ;  $p < .01$ ), SMBÖ toplam puanı ile BDÖ arasında pozitif zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r = .390$ ;  $p < .01$ ), SMBÖ toplam puanı ile LSFÖ toplam puan ( $r = .151$ ;  $p < .01$ ), Sosyal Korku ( $r = .129$ ;  $p < .01$ ) ve Sosyal Kaçınma ( $r = .134$ ;  $p < .01$ ) alt boyutları arasında olumlu yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

belirti puanlarının düşük düzeyde olduğu belirtilmiştir. Alsabaani ve arkadaşlarının Suudi Arabistan'da tıp okuyan öğrencilerde aşırı sosyal medya kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yaptıkları çalışma sonucunda (10), katılımcıların % 67.4'ünde depresyon varlığı bildirilmiş ve kız öğrencilerin depresif bulgularını erkeklere göre daha yoğun yaşadığı görülmüştür. Elhadad ve arkadaşlarının Suudi Arabistan'daki tıp öğrencileriyle yaptıkları çalışmaları sonucunda (41), öğrencilerin % 59.5'inin sosyal fobisinin olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin çoğunluğunda sosyal fobi olması aileleri tarafından yetiştirilme tarzlarından kaynaklı olabilir.

Mevcut çalışmamızda öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre SMBÖ puan ortalamalarına bakıldığında; erkeklerin meşguliyet, çatışma puanları ve toplam puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Birinci sınıf öğrencilerinin Meşguliyet ve Tekrarlama puanları ile toplam puanlarının diğer sınıflara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Yüksel ve ark. (42) ile Göksel (43) tarafından yapılan

araştırmalarda erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının kız öğrencilerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir (42,43). Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımına yönelik yapılan bazı araştırmalarda cinsiyete göre sosyal medya kullanımında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenirken, bazı araştırmalarda ise kız öğrencilerin sosyal medya ile daha fazla meşgul olduğu belirlenmiştir (13,21,24,38,44,46,47,48). Genel olarak erkeklerin bağımlılık açısından daha riskli bir grup olduğu belirtilmektedir(49,50). Bu sonucun nedeni olarak erkek öğrencilerde dürtüsel olan kumar, internet ve sosyal medya gibi bağımlılıkların daha yüksek olması erkeklerin daha rahat hareket etmeleri ve sanal ortamda daha rahat sosyal iletişimde bulunmaları gösterilebilir (51). Sınıflara göre bu sonucun, birinci sınıf öğrencilerinin ders programlarının daha yoğun olması ve yeni ortama uyum sağlamak amacıyla daha fazla vakit harcanmalarından kaynaklandığı (boş vakitlerinde daha fazla şehri tanımaya çalışma, barınma sorunlarını giderme, arkadaşlıklar oluşturma gibi), ilerleyen zamanda arkadaşlıklarını sosyal medya üzerinde (Whatsapp, Instagram veya Facebook vb.) devam ettirmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırmada öğrencilerin sosyal medya kullanım özelliklerine göre SMBÖ puan ortalamalarının karşılaştırılmasına bakıldığında, sosyal medyanın uzun süre kullanımı ve sosyal medyadan geçirilen süre arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı görülmüştür.

Literatüre baktığımızda, Tutgun-Ünal'ın üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada (39), Türk öğrencilerin %59'u 7 yıl ve üzeri; Turan ve ark.'nın Erzurum, Van ve İstanbul'daki hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları çalışmada (52), öğrencilerin % 38.2'si 4-6 yıl arası; Yaman hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışma sonucunda (53), çalışma grubundaki hemşirelik öğrencilerinin %43.1'i 7 yıl ve üzeri, kontrol grubunda ise

hemşirelik öğrencilerinin %50.0'si 7 yıl ve üzeri; Öze ve Zorali (54) yaptıkları çalışmada, %57.0'si 7 yıl ve üzeri sosyal medya araçlarını kullandıkları görülmüştür. Yapılan çalışmalara bakıldığında üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının her geçen gün arttığı ve artan kullanımlar üzerinde kontrol sağlanmadığı zaman sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışma bulgularımız bu anlamda literatur bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinde yapılan araştırma sonuçlarında günlük sosyal medya kullanımına bakıldığında öğrencilerin günlük hayatında zamanlarının önemli bir kısmını sosyal medyaya harcadıkları ve sosyal medyanın hayatlarında büyük bir rolü olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda; Koçak (55) ise, öğrencilerin %18,1'inin 1 saatten az, %46,9'unun 1-3 saat, %22,4'ünün 3-5 saat, %12,6'sının 5 saat ve üzeri; Turan ve ark. hemşirelik öğrencileriyle yaptıkları çalışmada (52), öğrencilerin %11.0'i 1 saatten az, %54.2'si 1-3 saat arası, % 27.6'sı 4-6 saat arası, %7.1'i 7 saat ve üzeri; Tutgun Ünal Türk ve Koreli öğrenciler ile yaptığı çalışmada (39), Güney Koreli öğrencilerin %3.7'si 1 saatten az %45,9'u 1-3 saat, %43.1'i 4-6 saat, %7.3'ü 7 saat ve üzeri, Türk öğrencilerin ise %5'i 1 saatten az, %39,1'i 1-3 saat, %23.6'sı 4-6 saat, %32.3'ü 7 saat ve üzeri; Yıldız ve Koçak İstanbul ilinde üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada (23), öğrencilerin %14,1'i 1 saatten az, %46,3'ü 1-3 saat arası, %31,0'i 3-5 saat arası, %8,5'i 5 saatten fazla; Öze ve Zorali Kuzey Kıbrıs'taki üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada (54), öğrencilerin %10.0'u 1 saatten az, %43.5'i 1-3 saat, %33.5'i 4-6 saat, %13.0'ü 7 saat ve üzeri günlük olarak sosyal medyayı kullandıkları görülmüştür. Günlük sosyal medyayı kullanım süreleri açısından bu çalışma sonuçlarının literatürdeki çalışma sonuçlarıyla benzer olduğu görülmektedir. Günlük hayatta bu kadar yoğun kullanımın; sosyal medyaya erişim ve kullanım kolaylığına, ulaştırılmak istenen mesajları



geniş kitlelere hızlı bir şekilde ulaştırmasına, tamamen ücretsiz olmasına bağlı olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada; akademik başarı ile SMBÖ Toplam puan arasında negatif çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, SMBÖ Meşguliyet alt boyutu ile BDÖ arasında pozitif zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, SMBÖ toplam puanı ile BDÖ arasında pozitif zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, SMBÖ toplam puanı ile LSFÖ Sosyal Korku ve Sosyal Kaçınma alt boyutları ile toplam sosyal fobi puanları arasında pozitif çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Akademik başarı ve SMBÖ arasındaki ilişki yapılan diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir (1,8,17,56,57). Bu sonucun sosyal medya bağımlılarının sosyal ağlara diğer yaşam alanlarından daha fazla zaman harcamasının diğer alanlarda işlevselliğinin azalmasına yol açmasından kaynaklanabilir. Depresyon üniversite öğrencilerinde önemli bir morbidite sebebidir ve sosyal ağ kullanımının yaygınlığı göz önüne alındığında, nedensel bir ilişki önemli ve yaygın bir sağlık riskine işaret etmektedir (3,10,44,58,59). Depresyondaki bireylerin daha fazla sosyal medya kullanma eğilimi olabilir. Artan miktarlarda sosyal medya kullanımı da sosyal medyadaki pasif iletişim, yalnızlık ve sosyal izolasyon, başka insanların mutlu ve başarılı yaşamlarını kıskanma, öz-güvende azalma, zaman ve işlevsellik kaybı, siber zorbalığa bağlı depresyonda artışa neden olabilir. Bilge ve ark. (60) yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığı puanları arttıkça depresyonun arttığını belirtmiştir. Çağlayan ve Arslantaş (13), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığının artması ile depresyonun arttığını bildirmiştir. Aynı şekilde Malak ve ark. (11), yaptıkları çalışma sonucunda sosyal medya bağımlılığının depresyona yol açabileceğini belirtmiştir.

Çalışmamızda sosyal medya bağımlılığı toplam puanı arttıkça sosyal fobi puanlarının arttığı görülmüştür” bulgusu; yapılan çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir (9,61-

64). Zsido ve ark. (65) yaptıkları çalışmada sorunlu sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı arasında yüksek düzeyde ilişki olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde Mohd Salim ve Syed Ahmad Fıkrı (66) yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı, arasında yüksek bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Aynı şekilde Baltacı (67) tarafından sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı, yalnızlık ve mutluluk arasındaki yordayıcı ilişkileri belirleme amaçlı yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif ilişki olduğu bildirilmiştir. Öğrencilerle yapılan çalışmalarda, sosyal medya bağımlılığı olanların yüksek düzeyde depresyon ve kaygı yaşadıkları belirtilmektedir (11,68). Daha yüksek sosyal kaygıları olan bireylerin çevrimiçi ortamda çevrim içi olmayanlarla daha fazla iletişim kurduklarını ve internette yüz yüze kalmaları pahasına çevrimiçi arkadaşlıkları teşvik etmesini sağladığı görülmüştür. Sosyal medya da daha çok zaman geçiren, daha yoğun kullanımı olan ve kendisini daha fazla sosyal medya toplumuna ait hissedilen öğrencilerin sosyal fobi puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. İnternet, sosyal kaygılı bireylerin yüz yüze etkileşimlerden kaçınabildiği güvenli bir yer sağlar; bununla birlikte, sosyal medyanın problemlili kullanımına da yol açar ve çevrimdışı haberleşmeyi önler. Bu nedenle, çevrimiçi iletişim, çevrimdışı gerçekleşen etkileşimlerden kaçınmanın bir yolu olabilir. Kişilerarası iletişimden farklı olarak, sosyal medya işitilemez bir iletişim biçimidir; sosyal fobisi olan biri sosyal medyada yeni bir kişilik oluşturabilir. Kaygı duyan bireyler, sosyal medya sitelerini yorum ve “beğeni” almak için de daha sık kullanarak, öz değerlerini doğrular, belirsizlik/endişe tahammülsüzlüklerini azaltır, aşırı güvence alabilir ve daha fazla sosyal medya kullanabilirler.

#### **Sınırlılıklar**

Çalışmanın bulguları kişisel olarak bildirilen verilere dayanmaktadır. Hatırlama yanlışlığı veya soruların katılımcılar tarafından yanlış yorumlanması potansiyeli

vardır. Bu yüzden farklı kültürel veya bölgesel bağlamlardaki daha geniş öğrenci popülasyonunu temsil etmeyebilir.

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma sonucunda; Öğrencilerin çoğunluğunun sosyal medyaya az bağımlı olduğu, öğrencilerin sosyal medya bağımlılık seviyesi arttıkça depresif duygu durumlarının arttığı, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı arttıkça sosyal fobi düzeyinin arttığı ve öğrencilerin depresif belirti düzeyi arttıkça sosyal fobi düzeyinin de arttığı belirlenmiştir. İnternetin ve sosyal medyanın zararlı etkilerinden korunmak ve zararlarını önlemek için risk grubunda bulunan öğrencilere, üniversite de çalışan akademik ve idari personele, ebeveynlere; amaca yönelik kullanım, çok fazla kullanımın olumlu ve olumsuz sonuçları hakkında seminerler verilmesi, farkındalık oluşturmak için üniversite yönetimi tarafından belirlenen yerlere afişler asılması ve web sitelerinde bu konuyla ilgili yazılar yayınlanması önerilmektedir. Ayrıca gelecekte bu konuda farklı yaş grupları ve örneklem üzerinde çalışmaların yapılması önerilmektedir.

### Etik Prosedür

Çalışma kapsamında Kafkas Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 28.06.2017 tarih ve 80576354-050/ sayı numaralı etik kurul izni alındı. Ardından çalışmanın yapılacağı üniversiteden 14.08.2017 tarih ve E.131 sayılı yazısı ile yazılı izin alındı. Çalışmada kullanılan ölçüm araçlarının geçerlik güvenirliklerini yapan araştırmacılardan izin alındı. Çalışmaya katılan tüm katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirildi, kimlik bilgileri gizli tutulacağı bilgisi verilerek bilgilendirilmiş onam alındı.

### Çıkar çatışması

Makalenin yazımı ve içeriği konusunda tüm yazarlar hemfikirdir. Makalede belirtildiği gibi, çalışmaya başlamadan önce tüm katılımcıların etik onayı ve izni alınmıştır. Bulguların gizliliği ve anonimliği korunmuştur. Çıkar çatışması oluşturabilecek herhangi bir finansal destek veya ilişki olmadığını beyan ederiz.

NOT: Bu çalışma Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 21.12.2018 tarihinde savunulmuş ve 1.Uluslararası Hemşirelikte Yenilikçi Yaklaşımlar Kongresi'nde (20-22 Haziran 2019) özet bildiri olarak sunulmuştur.

### KAYNAKLAR

1. Otu AA. Social Media Addiction among Students of the University of Ghana, Doctoral dissertation, Ghana 2015.  
[http://ugspace.ug.edu.gh/bitstream/handle/123456789/21223/Social%20Media%20Addiction%20among%20Students%20of%20the%20University%20of%20Ghana\\_October%202015.pdf?sequence=1](http://ugspace.ug.edu.gh/bitstream/handle/123456789/21223/Social%20Media%20Addiction%20among%20Students%20of%20the%20University%20of%20Ghana_October%202015.pdf?sequence=1) Erişim Tarihi: 08.05.2017.
2. Hadebe Z, Owolabi Y, Mlambo E. Use of social networking sites by undergraduate students in two African Universities. *Qualitative and Quantitative Methods in Libraries* 2016; 5(3): 743-749.
3. Ahmad N, Hussain S, Munir N. Social networking and depression among university students. *Pak J Med Res.* 2018; 57(2):77-82.

4. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2022.  
[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587&dil=1](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587&dil=1). Erişim Tarihi: 07.09.2022.
5. We Are Social 2018.  
<https://dijilopedi.com/2018-turkiye-internet-kullanim-ve-sosyal-medya-istatistikleri/>. Erişim Tarihi: 10.07.2018.
6. We Are Social 2022.  
<https://wearesocial.com/us/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>. Erişim Tarihi: 10.03.2022.
7. Karacic S, Oreskovic S. Internet addiction through the phase of adolescence: a questionnaire study. *JMIR mental health* 2017; 4(2).
8. Kuss DJ, Griffiths MD. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *Int J Environ Res Public Health* 2017; 14(3): 311.
9. Aladwani AM, Almarzouq M. Understanding compulsive social media use: The premise of complementing self-conception smis match with technology. *Comput Human Behav.* 2016; 60: 575-581.
10. Alsabaani A, Alshahrani AA, Abukaftah AS, Abdullah SF. Association between over-use of social media and depression among medical students, King Khalid University, Kingdom Of Saudi Arabia. *Egyptian Journal of Hospital Medicine* 2018; 70(8):1305-1311.
11. Malak MZ, Shuhaiber AH, Al-amer RM, et. al. Correlation between psychological factors, academic performance and social media addiction: model-based testing. *Behaviour & Information Technology* 2022;1-13.  
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1891460>
12. Dikmen M. Covid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri İle Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişki: Bir Yapısal Eşitlik Modeli. *Bağımlılık Dergisi – Journal Of Dependence* 2021; 22(1): 20-30.
13. Çağlayan MT, Arslantaş H. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığını Etkileyen Faktörler ve Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi* 2023; 24(3): 334-348.  
<https://doi.org/10.51982/bagimli.1191206>
14. Bashir H, Bhat SA. Effects of socialmedia on mentalhealth: A review. *International Journal of IndianPsychology* 2017; 4(3): 125-131.
15. Honnekeri BS, Goel A, Umate M, et. al. Social anxiety and internet socialization in Indian undergraduate students: An exploratory study. *Asian J Psychiatr* 2017; 27: 115-120.
16. Riaz F, Ishaq K, Abbasi A. Influence of social media in developing social anxiety: A study of university students inlahore. *International Journal of Scientific and Research Publications* 2018; 8(2): 230-235.
17. Akalın A. Relationship between Social Media Addiction and Healthy Lifestyle Behaviors of Nursing Students. *Bağımlılık Dergisi* 2022; 23(2): 162-169.
18. Salleh SM, Hussin SN, Mohammed NH, et. al. Social-Media Addiction Among Students At Public University. *Jurnal Intelek* 2020; 15(1): 48-53.

19. Tekindur C, Turğut M, Özkan A, Yağbasan FE. Determination Of The Relationship Between The Participation Level Of University Students To Physical Activity And Their Social Media Addiction. *International Journal Of Sport Culture And Science* 2020; 8(1): 26-34.
20. Al Shaibani MH. Academic Procrastination Among University Students In Saudi Arabia And Its Association With
21. Social Media Addiction. *Psychology And Education Journal*, 2020; 57(8): 1118-1124.
22. Gündoğdu F, Boztaş EN, Güler E, et. al. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetim becerileri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2020; 1(2): 5-16.
23. Ganie AA, Ahmad PA. An Empirical Study On Social Media Addiction Among University Students. *Mukt Shabd Journal* 2020; 19(15).
24. Yıldız E, Koçak O. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Toplum Ve Sosyal Hizmet* 2020; 31(3): 1102-1126.
25. Cheng C, Lau YC, Chan L, Luk JW. Prevalence Of Social Media Addiction Across 32 Nations: Meta-Analysis With Subgroup Analysis Of Classification Schemes And Cultural Values. *Addictive Behaviors* 2021; 106845.
26. Ahmed E, & Vaghefi I. Social Media Addiction: A Systematic Review Through Cognitive-Behavior Model Of Pathological Use. In *Proceedings Of The 54th Hawaii International Conference On System Sciences* 2021; 6681.
27. Atlı F, Buğa A, Mammadli T, Atlı AY. Türkiye’de üniversite öğrenimi gören öğrencilerin öz-anlayışları ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi* 2021; 6(1): 59-77.
28. Yousaf A, Adil A, Hamza A, Ghayas S, Niazi S, Khan A. Relationship Between Attachment Styles And Social Media Addiction Among Young Adults: Mediating Role Of Self-Esteem. *Isra Med J.* 2021; 13(1): 48-51.
29. Alaika O, Doghmi N, Cherti M. Social Media Addiction Among Moroccan University Students: A Cross Sectional Survey. *Pamj-One Health* 2020; 1(4)
30. Ndukwu EC, Igbo JN, Ndukwu EN. Effect Of Social Media Addiction On In-School Adolescents’ Academic Achievement And Sexual Behaviours. *International Academic Journal Of Social Sciences And Education* 2020; 2(2), 183-195.
31. Daşlı Y, Baloğlu AO. “Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Alan Araştırması”. *International Social Mentality And Researcher Thinkers Journal* 2020; 6(33): 1229-1239.
32. Bhandarkar AM, Pandey AK, Nayak R, et.al. Impact Of Social Media On The Academic Performance Of Undergraduate Medical Students. *Medical Journal Armed Forces India* 2021; 77: 37-41.
33. Bowden-Green T, Hinds J, Joinson A. Understanding neuroticism and social media: A systematic review. *Personality and Individual Differences* 2021; 168: 110344.
34. Asibong U, Okafor CJ, Asibong I, et. al. Psychological Distress And Social Media Usage: A Survey Among Undergraduates Of A University In Calabar, Nigeria. *Nigerian Postgraduate Medical Journal* 2020; 27(2): 115.

35. Yazıcıoğlu Y, Erdoğan S. Bilimsel Araştırma Yöntemleri-SPSS Uygulamalı. *Ankara: Detay Yayıncılık*, 2014.
36. Tutgun-Ünal A. Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir araştırma. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
37. Hisli N. Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi* 1989; 7: 3-13.
38. Dilbaz N, Guz H. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı 2001; 132.
39. Demircan Ü, Işık M, Gürhan N. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Siber Zorbalık. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2022; 11(2): 596-609.
40. Tutgun-Unal A. A comparative study of social media addiction among Turkish and Korean university students. *Journal of Economy Culture and Society* 2020; 62: 307-322. <https://doi.org/10.26650/JECS2020-0064>
41. Uyaroğlu AK, Ergin E, Tosun AS, Erdem Ö. A cross-sectional study of social media addiction and social and emotional loneliness in university students in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care* 2022. <https://doi.org/10.1111/ppc.13056>
42. Elhadad AA, Alzaala MA, Alghamdi RS, et. al. Social phobia among Saudi medical students. *Middle East Current Psychiatry* 2017; 24(2): 68-71.
43. Yukay-Yüksel M, Çini A, Yasak B. Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* 2020; 40: 66-85.
44. Göksel AG. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim aracı olarak sosyal medya kullanımlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spormetre* 2018; 16 (1): 39-48.
45. Schulz JL. Social media use and depression in emerging adults: them oderating effect of parental support. University of Delaware, Doctoral dissertation 2015. [http://udspace.udel.edu/bitstream/handle/19716/17490/2015\\_SchulzJessica\\_PhD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://udspace.udel.edu/bitstream/handle/19716/17490/2015_SchulzJessica_PhD.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Erişim Tarihi: 08.05.2017.
46. Bedir A. Sosyal Medya Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Tutumlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2016.
47. Duygun A. Sosyal medya bağımlılığının tüketici satın alma karar sürecine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi, İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi* 2018; 6(2): 1351-1375. <http://dergipark.gov.tr/e-gifder>. Erişim Tarihi: 25.10.2018.
48. Aslan HR, Tolan ÖÇ. Social Appearance Anxiety, Automatic Thoughts, Psychological Well-Being and Social Media Addiction in University Students. *International Education Studies* 2022; 15(1): 47-62.
49. Bağatarhan T, Siyez DM, Vazsonyi AT. Parenting and Internet Addiction among Youth: The Mediating Role of Adolescent Self-Control. *Journal of Child and Family Studies* 2022; 1-11.
50. Fırıncık S. İçinde: Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği. Gürhan N (editör). *Madde ve Bağımlılık*, Ankara: Nobel Tıp Kitabevi, 2016: 621-660.

51. Fradelos EC, Kourakos M, Velentza O, et. al. Internet addiction in children and adolescents: Etiology, signs of recognition and implications in mental health nursing practice. *Medico Research Chronicles* 2016; 3(4): 264-272.
52. Yıldız C, Abdüsselam MS. Ortaokul ve ortaöğretim öğrencilerinin internet kullanımına yönelik yaşantıları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 2016; 5(1): 274-287.
53. Turan GB, Özer Z, Atan G. The relationship between cyberloafing levels and social media addiction among nursing students. *Perspect Psychiatr Care* 2020;1-8. <https://doi.org/10.1111/ppc.12624>
54. Yaman Z. Hemşirelik Öğrencilerine Uygulanan Roy Uyum Modeli Temelli Güçlendirme Programının Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisi. Doktora Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2021.
55. Öze N, Zoralı S. The Level of Social Media Addiction of Y and Z Generation in North Cyprus. In *European Conference on Social Media* 2022; 9(1): 156-163.
56. Koçak M. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2021.
57. Al-Menayes JJ. Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences* 2015; 4(1): 23-28.
58. Andreassen CS. Online social network site addiction: A comprehensive review. *Curr Addict Rep.* 2015; 2(2): 175-184.
59. Kircaburun K, Demetrovics Z, Tosuntaş ŞB. Analyzing the links between problematic social media use, dark triad traits, and self-esteem. *Int J Ment Health Addict* 2019; 17:1496-1507.
60. Baker DA, Algorta GP. The relationship between online social networking and depression: A systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2016; 19(11): 638-648.
61. Bilge Y, Baydili K, Göktaş S. Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi* 2020; 21(3): 223-235.
62. Casale S, Fioravanti G. Satisfying needs through social networking sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people? *Addict Behav Rep.* 2015; 1: 34-39.
63. Aydoğan D, Buyukyılmaz O. The effect of social media usage on students' stress and anxiety: A research in Karabuk University Faculty of Business. *International Journal of Multi disciplinary Thought* 2017; 6(1): 253-260.
64. Honnekeri BS, Goel A, Umate M, et. al. Social anxiety and internet socialization in Indian undergraduate students: An exploratory study. *Asian J Psychiatr.* 2017; 27: 115-120.
65. Riaz F, Ishaq K, Abbasi A. Influence of social media in developing social anxiety: A study of university students in lahore. *International Journal of Scientific and Research Publications* 2018; 8(2):230-235.

- 
66. Zsido AN, Arato N, Lang A, et. al. The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences* 2021; 173: 11064. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110647>
  67. Mohd Salim SS, Syed Ahmad Fikri SM. The Relationship Between Social Anxiety, Happiness, And Intimacy With Social Media Addiction. *Jurnal Evolusi* 2022; 2(1).
  68. Baltacı Ö. The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness. *International Journal of Progressive Education* 2019; 15(4): 73-82.
  69. Fernandes B, Biswas UN, Tan-Mansukhani R, et. al. The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* 2020; 7: 59-65.