



**Yazarlar/Authors**

Sümeyye ÖZMEN\* Kübranur KOCAKAYA\*\*

**Makale Başlığı/Article Title**

**Sağlık Yönetimi Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının  
Karanlık Kişilik Özellikleri Üzerine Etkisi\*\*\***

*The Effect of Media Addiction on Dark Personality Traits in Health  
Management Students*

**ÖZ**

Bu çalışmada, bir kamu üniversitesinde öğrenim gören sağlık yönetimi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının karanlık kişilik özellikleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup 244 öğrenciye Karanlık Üçlü Ölçeğinden, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ve 9 sosyodemografik sorudan oluşan anket formu yüz yüze uygulanmıştır. Çalışmada veriler IBM SPSS 26.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Katılımcılarda sosyal medya bağımlılığının orta düzeyde, karanlık kişilik özelliklerinin ise orta düzeyin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Karanlık kişiliğin ve sosyal medya bağımlılığının erkeklerde, iletişim sorunu yaşayanlarda, yalnızlık hissedenlerde, sosyal medyada 5 saat ve üzeri zaman geçirenlerde, Twitter vb. sosyal medya araçlarını kullananlarda ve mental durumu çok kötü olanlarda diğerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile karanlık kişilik arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve sosyal medya bağımlılığının karanlık kişilik özelliklerini %53,5 oranında yordadığı tespit edilmiştir. Toplum sağlığı açısından özellikle gençler arasında sosyal medya bağımlılığını azaltmak ve olumsuz psikososyal sonuçları önlemek için teknolojiden uzak sosyal aktiviteler ve farkındalık çalışmaları planlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Karanlık Üçlü, Sağlık Yönetimi, Sosyal Medya Bağımlılığı

**ABSTRACT**

In this study, the effect of social media addiction on the dark personality traits of health management students studying at a public university was examined. A quantitative research method was used in the study and a questionnaire form consisting of Dark Triad Scale, Social Media Addiction Scale, and 9 sociodemographic questions was applied to 244 students face to face. The data were analyzed using IBM SPSS 26.0 package program. It was determined that social media addiction was at a moderate level and dark personality traits were above the moderate level in the participants. It was determined that dark personality and social media addiction were higher in males, those who had communication problems, those who felt loneliness, those who spent 5 hours or more on social media, those who used social media tools such as Twitter, etc., and those with very poor mental status. In this study, it was determined that there was a high level of positive relationship between social media addiction and dark personality and social media addiction predicted dark personality traits by 53.5%. In terms of public health, it is thought that it would be useful to plan social activities and awareness activities away from technology to reduce social media addiction, especially among young people, and to prevent negative psychosocial consequences.

**Keywords:** The Dark Triad, Health Management, Social Media Addiction

\* Doç. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, sumeyyeozmen@gmail.com

\*\* Yüksek Lisans Öğrencisi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi, kubranurkocakaya@hotmail.com

\*\*\* Bu makale için Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 01.02.2023 tarihli ve 2023/02 numaralı toplantısında alınan kararla Etik Kurul onayı alınmıştır.

\*\*\*\*Bu çalışma, 5.5.2023 tarihinde 8. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yönetimi Kongresinde sunulan ve tam metin bildiriler kitabında yayınlanmayan özet bildirimden üretilmiştir.

## Extended Abstract

Today, with the increase in digitalization, the scope of the internet has expanded considerably. The expansion of the scope of the internet has caused the internet to penetrate more and more into people's daily lives. Therefore, it is possible to talk about the presence of the internet in many areas such as marketing, communication or management. Although the scope of the internet is quite wide today, most people use the internet only to access their social media accounts. The inclusion of socialization and communication, one of the basic qualities of human beings, in the scope of the Internet deeply affects today's societies. Individuals who cannot communicate and socialize properly and adequately feel more lonely and isolated (Savcı ve Aysan, 2017). This situation paves the way for the individual to spend more time on social media and even social media addiction. Social media addiction is a situation in which an individual feels the desire to constantly check their social media accounts and cannot stop themselves from doing so (Şahin, 2020: 130). Being addicted to social media causes physical, mental and social health problems in individuals. One of the most tragic outcomes is the emergence of negative personality traits called dark triad personality traits in individuals (Siah, 2021). These dark triad personality traits consisting of Machiavellianism, psychopathy and narcissism negatively affect both individuals and others in society. Psychopathy is the individual's lack of empathy and aggressive behavior; narcissism is the individual's self-righteousness and excessive self-admiration; Machiavellianism is the individual's acting with the logic that every path to the goal is permissible (Tozar, 2019). The presence of these individuals in society causes a negative cycle in public mental health. When Turkey's internet and social media usage statistics are examined, it is revealed that we are an intensive social media user (We Are Social, 2022b). Therefore, it is thought that social media addiction should be one of the most important health problems for our country.

In this study, it was aimed to examine the effect of social media addiction on the dark personality traits of health management students studying at a public university. In this descriptive and cross-sectional study, a quantitative research method was used. The convenience sampling method was used in the study, and the sample consisted of people who were studying in the 2022-2023 academic year and who agreed to participate in the study. In the study, in which voluntary participation was taken as a basis, a questionnaire form consisting of *Dark Triad Scale*, *Social Media Addiction Scale* and 9 sociodemographic questions was applied face to face to 244 students. The data obtained as a result of the surveys were analyzed through IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26.0 package program. Descriptive statistics, T-test, ANOVA, correlation and regression analyses were performed on the data. According to the results of descriptive statistics analysis, 61.5% (150) of the participants were female, 61.1% (149) were 21 years old or younger, 54.9% (134) had communication problems, 60.7% (148) felt lonely, and 33.2% (81) had moderate mental health. It was determined that social media addiction was at a moderate level and dark personality was above the moderate level in the participants. According to the T-test analysis, it was determined that dark personality and social media addiction were higher in males, those who had communication problems, those who felt lonely, and those who spent 5 hours or more on social media. According to the ANOVA test result, it was found to be higher in those who use social media tools such as Twitter and those with very poor mental status. In this study, a highly positive and significant relationship was found between social media addiction and dark personality. It was also found that social media addiction predicted dark personality by 53.5%. The findings obtained in the study are in parallel with other studies in the literature (Siah, 2021; Tozar, 2019). As can be understood from the findings of the study, social media addiction is of great importance for the health of societies. This type of addiction, which emerged as a natural consequence of the developing and digitalizing world, is thought to maintain its priority place on the agenda for many years. Therefore, to reduce social media addiction and prevent negative psychosocial consequences, especially among children and young people in terms of public health, it is thought that it would be useful to plan social activities away from technology such as social media fasting camps, social and sportive activities and back-to-nature activities; self-help strategies such as the preference of applications with time limits, occupational therapies, therapeutic applications, pharmacological treatments; awareness studies such as training on the correct use of technology in

individuals and families. In addition, researchers working on this subject are recommended to conduct studies with a larger sample on a national basis to determine the levels of social media addiction and dark personality, especially in children and young people.

## Giriş

Günümüzde internet ve sosyal medya araçları, yaşlısından gencine kadar neredeyse toplumun tamamının birincil ihtiyaçları arasına girmiştir. Son yıllarda dünyada olduğu gibi Türkiye’de de bireylerin internet kullanım sıklığı ile birlikte sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığı görülmektedir. 2022 yılında yayınlanan rapora göre dünya nüfusunun %62,5’i internet kullanıcısıdır ve bu kişilerin %58,4’ü interneti sosyal medya hesaplarına erişmek için kullanmaktadır (We Are Social, 2022a). Kullanıcılar, günde ortalama 6 saat 58 dakikasını internet başında geçirmektedir; bu sürenin ortalama 2 saat 27 dakikasını sosyal medyada harcamaktadır. Türkiye’de ise internet kullanım oranı %82,5 seviyesindedir ve internette geçirilen süre ortalama 8 saattir. İnternette geçirilen 8 saatin, 4 saat 16 dakikası sosyal medyaya ayrılmaktadır (We Are Social, 2022b). Bu istatistiklerden anlaşılacağı üzere internette geçirilen sürenin yarısından fazlası sosyal medyada harcanmaktadır. Ayrıca dünya ortalaması ile kıyaslandığında Türkiye’de internet kullanım oranı, internette ve sosyal medyada geçirilen sürenin oldukça yüksek olduğu görülmektedir.

Teknolojinin avantajlarına karşın, internette ve sosyal medyada geçirilen sürenin uzaması bireyler üzerinde bazı olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. En başta kontrolsüz internet kullanımı sosyal medya bağımlılığına yol açmaktadır, bu durumun doğal bir sonucu olarak bireyler üzerinde hem psikolojik hem de fiziksel açıdan olumsuz etkiler görülmektedir. Ayrıca bireylerin sosyal yaşamını oluşturan, aile, çalışma ve eğitim hayatında ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. Örneğin, Carpenter (2012) ve Siah vd. (2021) tarafından yapılan araştırmalarda sosyal medyayı sık kullananlarda narsist kişilik özellikleri, sosyal anksiyete, depresyon ve yalnızlık hissinin yüksek çıktığı görülmektedir. İstatistiklere göre sosyal medyayı aktif kullanan gençlerde mutsuzluk, yalnızlık, dışlanmışlık (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2022), sosyal fobi ve özgüven eksikliği (Forest ve Wood, 2012), depresyon ve sosyal anksiyete (Özgan, 2022) gibi duygular yaygın olarak görülebilmektedir. Sosyal medyada zaman harcamanın kişilik özellikleri üzerinde olumsuz etkileri olduğu anlaşılmaktadır. Kişiliğin olumsuz tarafları olarak nitelendirilebilen “karanlık kişilik” ise, bireylerin çevrelerindeki kişilerle ilişkilerini bozan bir faktör olarak ifade edilmektedir (Çiftçi, 2018). Tozar (2019) ve Özgan’ın (2022) yapmış olduğu çalışmalarda karanlık kişiliğe sahip bireylerin hayattan zevk alma düzeylerinin düşük olduğu ve bu durumun doğal sonucu olarak psikolojik sağlığın zarar gördüğü, mutsuzluk ve depresyon yaşandığı ortaya çıkmaktadır.

Karanlık kişilik özellikleri, çalışma yaşamında da huzursuzluk ve çatışmalara yol açabilecek bir sorun iken sağlık kurumlarında birçok meslek grubundan ve farklı kişilik özelliklerine sahip bireyin etkileşimli olmasından dolayı daha fazla önem taşımaktadır. Ekip olarak hareket edilmesi gerektiğinden, çalışanların olduğu kadar yöneticilerin de karanlık kişiliğe sahip olmaları, sağlık kurumları için büyük bir sorun oluşturmaktadır (Filiz, 2022; Özer vd., 2016). Bu nedenle geleceğin hastane yöneticileri olan sağlık yönetimi öğrencilerinin karanlık kişilik özelliklerinin araştırılması anlamlı bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde son dönemde karanlık kişiliğe sahip bireylerin sayısının artmasıyla birlikte, bu konunun zararlı etkileri araştırmacıların dikkatini çekmeye başlamıştır (Erdem, 2022; Sezer Efe vd., 2021). Sosyal medya bağımlılığı ve karanlık üçlü kavramlarının uluslararası kaynaklarda sıklıkla yer almasına rağmen; ulusal kaynaklarda yeterince çalışılmadığı tespit

edilmiştir (Demircioğlu ve Göncü Köse, 2021; Kumpasoğlu vd, 2020; Monacis vd., 2020; Necula, 2020). Literatürde sosyal medya bağımlılığının karanlık üçlü (makyavelizm, psikopati ve narsisizm) üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak sosyal medya bağımlılığının karanlık üçlünün alt boyutlarından biri olan narsisizm üzerinde etkisinin olduğunu vurgulayan sınırlı sayıda çalışma mevcuttur (Arğın, 2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve karanlık üçlü değişkenlerinin bir arada araştırıldığı ise yalnızca bir yabancı yaygın bulunmuştur (Siah vd, 2021). Bu nedenle araştırmanın özgün değerinin yüksek olduğu ve literatürdeki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

## 1. Kavramsal Çerçeve

### 1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

İnternet kullanımının en büyük sorunlarından biri olan sosyal medya bağımlılığı, bireyin sürekli olarak sosyal medya hesaplarını kontrol etme isteği duyması, kendini alıkoymaması ve bir süre sonra günlük yaşamını sağlıklı sürdüremeyecek şekilde sosyal medyayı kullanması davranışıdır (Şahin, 2020: 130). Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya platformlarında yoğun bir şekilde aktif olmayı istemesi ve uzun saatler harcaması sonucunda ikili ilişkilerinde, ruhsal sağlığında, çalışma ve eğitim hayatında problemler ve yıkıcı hasarlar yaşamasıdır (Andreassen ve Pallasen, 2014). Bu konuda araştırma yapan Tutkun-Ünal'a (2015) göre sosyal medya bağımlılığı, "bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçler ile gelişerek kişinin hayatındaki özel, iş/ akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamın pek çok alanında meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorundur" şeklinde açıklanmıştır.

İnternet ve sosyal medya, yaşamı hem kolaylaştıran hem de olumsuz etkileyen birçok özelliği bünyesinde taşımaktadır (Erdem, 2022). Bireyler, internet ve sosyal medyayı kullanarak istedikleri bilgiye pratik bir şekilde ulaşabilmekte, zaman ve mekân unsurlarını ortadan kaldırarak iletişim kurabilmekte ve bu sayede daha az efor ve maliyet harcayarak günlük yaşamlarını kolaylaştırabilmektedir (Tutgun-Ünal, 2019).

Buzdağının görünmeyen yüzünde ise; hızlı bir şekilde yayılan büyük bir bilgi yığını arasından doğru bilginin ayırt edilmesi oldukça zor olmaktadır. Ayrıca internet ve sosyal medyanın aşırı kullanımı sonucunda bireyler kişilik bozuklukları (stres ve öfke ile başa çıkamama, uyku bozukluğu, zaman yitimi, yoksunluk belirtileri, başarısızlık hissi, yalnız hissetme, panik, asosyalite, agresiflik, narsisizm vb.) (Çiftçi, 2018; Gürsu ve Musara, 2021), yaşam tatminsizliği (Bozkurt, Keser ve Zülfikar, 2020), az ve kalitesiz uyku (Tutgun-Ünal, 2019), yapılacak işlerin ertelenmesi (Tutgun-Ünal, 2015), toplum içinde kendini ifade edememe (Balçıkınlı, 2010), sosyal kaygı, iletişim ve algı bozukluğu (Savcı ve Aysan, 2017) gibi sorunlar ile karşılaşabilmektedir. İnternet ve sosyal medyanın kullanımının yaygınlaşmasından önce var olan sosyal iletişim, eğlence ve kendini ifade edebilme gibi becerilerin sanal ortam nedeniyle kaybolduğu, her geçen gün bireylerin sosyal medyaya daha fazla bağlandığı ve sosyalleşmekten uzaklaştığı görülmektedir (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020).

### 1.2. Karanlık Kişilik/ Karanlık Üçlü

Tarihten bugüne kadar bireylerin aydınlık, iyi, olumlu yanları olduğu gibi karanlık/olumsuz kişilik özellikleri de bulunmaktadır. Karanlık tarafların ölçülmesi için literatürde yaygın olarak kullanılan kavram ise Karanlık üçlü (Dark Triad)'dür. Karanlık üçlü, bireylerde meydana gelen üç itici kişilik özelliğinin (Makyavelizm, psikopati ve narsisizm) bir arada ele alınıp incelenmesiyle oluşan şemsiye bir kavramdır. Paulhus ve Williams (2002), karanlık kişilik tiplerinde bulunan ortak noktalardan yola çıkarak bu özelliklerin aynı anda ölçülebileceğini

savunan ve bu kavramı ilk kez ortaya atan kişidir. Bu üç kişilik özelliği her ne kadar birbirinden farklı gözüküyor olsa da birbiriyle örtüşmektedir. Makyavelizm, psikopati ve narsisizime dair yapılan tanımlar incelendiğinde üçünün de insanları manipüle eden veya kötü amaçla kullanan, bencil ve duyarsız kişileri nitelendirdiği görülmektedir (Jones ve Figueredo, 2013).

İsmi Nicolo Machiavelli'den alan Makyavelizm, bireylerin amaçlarına ulaşmak için karşısındaki kişiyi kullanması, manipüle etmesi, hileye başvurusu ve çıkarıcı yaklaşım sergilemesidir (Tozar, 2019). Makyavelizmde en belirgin özellik, bireyin kişisel çıkarları için karşısındaki kişiye sergilemiş olduğu etik ve ahlak dışı davranışlardan herhangi bir rahatsızlık duymamasıdır (Özsoy ve Ardiç, 2017). Makyavelist kişiler, karşısındaki kişilerin zayıf noktalarını belirler ve kendi çıkarları doğrultusunda bu durumu kullanırlar (Sezer Efe vd., 2021). Kısacası Makyavelizm “Hedefe giden her yol mübahtır” mantığıyla hareket ederek bireyin karşısındaki kişiye sergilemiş olduğu her türlü etik ve ahlak dışı davranıştır.

İkinci kavram olan narsizm, ismini Yunan mitolojisinden almıştır. Narsizm, bireyin yüksek seviyede kendisine olan sevgisi ve hayranlığını gösteren kişilik özelliğidir (Tozar, 2019). Narsisizm, bireyin kendini aşırı derecede beğenmesi, empatiden yoksun olması, karşısındaki kişilere karşı kendini üstün görmesi, böbürlenmesi, eleştiriye kapalı olması, kibirli davranış ve tutum sergilemesidir (Özgan, 2022). Kısacası narsisizm bireyin kendisini her anlamda kusursuz görmesidir. Narsistlerde bulunan kişilik özellikleri, toplum içerisinde başlangıçta normal karşılanırken zamanla karşısındakileri manipüle ettiği için itici bir kişilik özelliğine dönüşmektedir.

Karanlık üçlü içerisinde üçüncü sırada yer alan ve en tehlikeli ögesi olarak bilinen psikopati; bireyin acıma, empati yapma, utanma ve sosyal normlara uyma gibi özelliklerden yoksun olmasını ifade etmektedir (Özgan, 2022). Psikopati; düşük empati, düşük kaygı ve aksiyon arama davranışlarını karakterize eden bir kişilik özelliğidir (Paulhus ve Williams, 2002; Tozar, 2019). Psikopat bireyler diğerlerinin kendisi hakkında ne düşündüğünü önemsemez ve çevresine karşı saldırgan bir tutum sergilerler. Anti-sosyal kabul edilen bu davranışlar hem kendisine hem de çevresine zarar vermesine neden olmaktadır (Tozar, 2019)

## 2. Yöntem

### 2.1. Çalışmanın Türü

Bu çalışma tanımlayıcı ve kesitsel niteliktedir.

### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini bir kamu üniversitesinde öğrenim gören sağlık yönetimi öğrencileri (N=508) oluşturmaktadır. Evrendeki kişi sayısı üzerinden hesaplandığında ulaşılmaması gereken örneklem sayısının 217 olduğu belirlenmiştir (Gürbüz, S. ve Şahin, F. 2018). Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış olup, Şubat- Mayıs 2023 tarihleri arasında araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 244 öğrenci örnekleme oluşturmaktadır.

### 2.3. Veri Toplama Aracı

Çalışmada veriler yüz yüze anket yöntemi ile toplanmıştır. Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilerin sosyodemografik bilgilerini içeren 9 soruya (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, yaşadığı yer, sosyal medyada geçirdiği zaman, iletişim sorunları, yalnızlık hissi durumu, sosyal medya araçları kullanımı, en fazla kullanılan sosyal medya aracı, mental sağlık düzeyi) yer verilmiştir. İkinci bölüm “Karanlık Üçlü Ölçeği” (12 soru) ve üçüncü bölüm ise “Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği”nden (20 soru) oluşmaktadır.

İkinci bölümde yer alan “Karanlık Üçlü Ölçeği”, bireylerin karanlık kişilik düzeylerini ölçmek için Jonason ve Webster (2010) tarafından geliştirilen ve Eraslan-Çapan vd. (2015) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılan ölçek 12 ifadeden ve narsisizm, Makyavelizm ve psikopati olmak üzere 3 boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk 4 sorusu Makyavelizm’i (1, 2, 3, 4), sonraki 4 soru psikopatiyi (5, 6, 7, 8) ve son 4 sorusu ise narsisizmi (9, 10, 11, 12) ölçmektedir. Katılımcıların ifadeleri 1 ile 9 arasında derecelendirilen “Kesinlikle Katılmıyorum” dan “Kesinlikle Katılıyorum” a kadar uzanan 9’lu likert tipi cevap skalasında değerlendirilmektedir. Katılımcıların cevaplarının ortalamasının 9’a yakın olması karanlık kişilik özelliğinin yüksek olduğunu göstermektedir (Eraslan-Çapan vd., 2015).

Üçüncü bölümde yer alan “Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği” ise bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini ölçmek için Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilen ölçek 20 ifadeden, sanal tolerans (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11) ve sanal iletişim (12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20) olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 5. ve 11. sorular ters kodlanmıştır. Katılımcıların ifadeleri 1 ile 5 arasında derecelendirilen “Kesinlikle Katılmıyorum” dan “Kesinlikle Katılıyorum” a kadar uzanan 5’li likert tipi cevap skalasında değerlendirilmektedir. Ölçekten en düşük 20 en yüksek 100 puanı elde edilmektedir. Ölçeğin puanlanmasında, 0-34 puan aralığı “Bağımlılık Yok”, 35-52 puan aralığı “Orta Derecede Bağımlı” ve 70 puan üstü “Yüksek Bağımlı” şeklinde nitelendirilmiştir (Şahin ve Yağcı, 2017).

#### 2.4. Güvenirlilik Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5, +1,5 aralığındadır, bu değerlerin kabul edilebilir sınıırın içerisinde yer aldığı ve normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Tabachnick, B. G. ve Fidell, L.S. 2013). Cronbach’s alpha değerleri Karanlık Üçlü Ölçeği için 0,924 ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için 0,914 olarak bulunmuştur. Karanlık Üçlü Ölçeğinin alt boyutları için Makyavelizm (0,882); psikopati (0,843); narsisizm (0,918) olarak tespit edilmiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin alt boyutları ise sanal tolerans (0,743) ve sanal iletişim (0,930) olarak belirlenmiştir. Cronbach’s alpha değerleri  $0,80 \leq \alpha \leq 1,00$  olduğundan; ölçekler yüksek düzeyde güvenilir olarak değerlendirilebilmektedir (Özdamar, 1999).

#### 2.5. Veri Analizi

Bu çalışmada veriler, SPSS 26.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Çalışmanın verileri üzerinde tanımlayıcı istatistikler, T testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

#### 2.6. Araştırmanın Etiği

Çalışmada ölçeklere dair yazarlardan ve araştırmanın uygulanması için Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi etik kurulundan (Etik Kurul Tarih 01.02.2023 Toplantı No: 2023/02 Karar No: GO 2023/60) gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca çalışma gönüllü katılım esasına dayandığından katılımcılardan aydınlatılmış onam alınmıştır.

#### 2.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada elde edilen veriler katılımcıların subjektif görüşleriyle ve yalnızca bir kamu üniversitesi sağlık yönetimi bölümündeki öğrenciler ile sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen bulgular tüm üniversitelerdeki sağlık yönetimi öğrencilerine genellenemez. Ayrıca katılımcıların zaman içerisinde görüşlerinde meydana gelecek değişimler bu araştırmanın dışındadır.

### 3. Bulgular

DEĞİŞKENLER		N	%	DEĞİŞKENLER		N	%
Cinsiyet	Kadın	150	61,5	İletişim Sorunu	Evet	134	54,9
	Erkek	94	38,5		Hayır	110	45,1
Yaş	22 yaş altı	149	61,1	Yalnızlık Hissetme	Evet	148	60,7
	22 yaş ve üzeri	95	38,9		Hayır	96	39,3
Yaşadığı Yer	Köy/Kasaba	49	20,1	Sosyal Medyada Geçirdiği Süre	5 Saatten Az	111	45,5
	Şehir	121	49,6		5 Saat ve üzeri	133	54,5
	Büyükşehir	74	30,3	En Çok Kullandığı Sosyal Medya Aracı	Instagram	167	68,4
Mental Sağlığı	İyi	30	12,3		Youtube	38	15,6
	Orta	81	33,2		Diğer (Twitter, Tiktok, Snapchat vb.)	39	16
	Kötü	66	27,0		<b>Toplam</b>	<b>244</b>	<b>10</b>
	Çok Kötü	67	27,5				

Tablo 1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik Bilgiler

Çalışmada sosyodemografik değişkenlere göre elde edilen veriler Tablo 1’de yer almaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %61,5 (150)’i kadın, %61,1 (149)’i 21 yaş ve altı, %54,9 (134)’ü iletişim sorunu yaşamakta, %60,7 (148)’si kendini yalnız hissetmekte, %33,2 (81)’si mental sağlığını orta düzeyde nitelendirmektedir. Katılımcıların %49,6 (121)’si şehirde yaşamakta, %54,5 (133)’i 5 saat ve üzeri sosyal medyada zaman geçirmekte ve %68,4 (167)’ünün en çok kullandığı sosyal medya aracı Instagramdır.

	Karanlık Üçlü		Sosyal Medya Bağımlılığı	
	Ort.	SS	Ort.	SS
Cinsiyet				
Kadın	3,87	1,85	58,18	16,72
Erkek	5,85	1,91	73,11	17,72
	t= 0,693; p= 0,000		t= -6,614; p=0,000	
Yaş				
21 yaş ve altı	4,80	2,13	64,51	18,77
22 yaş ve üzeri	4,38	2,04	62,91	18,28
	t= 0,416; p=0,131		t= 0,654; p= 0,514	
İletişim Sorunu				
Evet	5,34	2,12	70,91	16,11
Hayır	3,77	1,73	55,40	17,83
	t= 6,331; p=0,000		t= 7,116; p=0,000	
Yalnızlık Hissi				
Evet	5,40	1,96	71,80	15,75
Hayır	3,46	1,75	51,79	15,86
	t= 8,054; p=0,000		t= 9,65; p= 0,000	
Sosyal Medyada Geçirdiği Süre				
5 saatten az	3,61	1,75	53,06	15,15
5 saat ve üzeri	5,49	1,99	73,01	16,14
	t= -7,789; p=0,000		t=-9,918; p=0,000	

Tablo 2. Çeşitli Değişkenlere Göre Karanlık Üçlü ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Fark Analiz Tablosu

Araştırmada cinsiyet, yaş, iletişim sorunu ve yalnızlık hissi değişkenlerine göre Karanlık Üçlü Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için bağımsız örneklem T testi kullanılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre karanlık üçlü ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç

vermiştir. Buna göre erkeklerin ( $\bar{X}=5,85$ ) kadınlara ( $\bar{X}=3,87$ ) oranla karanlık kişilikleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri daha yüksektir ( $p<0,001$ ).

Yaş değişkeni incelendiğinde karanlık üçlü ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç vermediği belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). İletişim sorunu, yalnızlık hissi ve sosyal medyada geçirdiği süre değişkenleri dikkate alındığında ise karanlık üçlü ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre karanlık kişilik ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin iletişim sorunu yaşayanların ( $\bar{X}=5,34$ ) iletişim sorunu yaşamayanlara ( $\bar{X}=3,77$ ); yalnız hissedenlerin ( $\bar{X}=5,40$ ) yalnız hissetmeyenlere ( $\bar{X}=3,46$ ) ve sosyal medyada 5 saat ve üzeri zaman geçirenlerin ( $\bar{X}=5,40$ ) daha az süre geçirenlere ( $\bar{X}=3,61$ ) oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,001$ ).

Değişkenler	Karanlık Üçlü		Sosyal Medya Bağımlılığı	
	Ort.	SS	Ort.	SS
Yaşadığı Yer				
Köy-Kasaba	4,15	1,99	61,10	18,83
Şehir	4,72	2,02	65,82	18,61
Büyükşehir	4,82	2,29	62,62	18,21
	F=1,674	p= 0,190	F=1,382	p=0,253
En Çok Kullandığı Sosyal Medya Aracı				
Instagram	4,09	1,90	63,89	17,84
Youtube	5,71	2,26	74,66	21,93
Diğer (Twitter, Tiktok, Snapchat vb.)	5,93	1,83	80,05	16,94
	F= 20,897	p=0,000	F= 14,977	p=0,000
Mental Sağlık Durumu				
İyi	3,71	1,93	54,57	14,69
Orta	3,89	1,92	59,46	18,05
Kötü	5,09	2,14	74,54	18,17
Çok Kötü	5,52	1,89	78,61	15,71
	F= 11,586	p=0,000	F= 24,711	p=0,000

**Tablo 3.** Çeşitli Değişkenlere Göre Karanlık Üçlü ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Fark Analiz Tablosu

Tablo 3'te yer alan değişkenler incelendiğinde, karanlık üçlü ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaşadığı yere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilememiştir ( $F=1,674$ ,  $p<0,001$ ;  $F=34,689$ ,  $p<0,001$ ). Ancak Karanlık Üçlü ve Sosyal Medya Bağımlılık düzeylerinin en çok kullandığı sosyal medya aracına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $F=20,897$ ,  $p<0,001$ ;  $F=14,977$ ,  $p<0,001$ ). Karanlık Üçlü Ölçeğinde farklılığı tespit etmek için post hoc testlerinden bonferroni testi sonucuna göre Instagram ile Youtube, Instagram ile "Diğer" sosyal medya araçları arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Ayrıca "Diğer" sosyal medya araçlarının katılımcılarda karanlık kişiliklerin oluşmasında Instagram ve Youtube'dan daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinde farklılığı tespit etmek için post hoc testlerinden bonferroni testi sonucuna göre Instagram ile Youtube, Instagram ile diğer arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Ayrıca "Diğer" sosyal medya araçlarını kullananların, Instagram ve Youtube kullananlara göre sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3'te görüldüğü gibi karanlık üçlü ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin katılımcıların mental durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $F=11,586$ ,  $p<0,001$ ;  $F=24,711$ ,  $p<0,001$ ). Hem Karanlık Üçlü hem de Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinde



farklılığı tespit etmek için post hoc testlerinden bonferroni testi kullanılmıştır. Bonferroni testi sonuçlarına göre her iki ölçekte de iyi ile kötü, iyi ile çok kötü, orta ile kötü, orta ile çok kötü arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Ayrıca mental sağlık durumu çok kötü olanlarda sosyal medya bağımlılık ve karanlık kişilik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Değişkenler	$\bar{X}$	SS	1	2	3	4	5	6	7
Sanal Tolerans	35,28	8,98	1						
Sanal İletişim	28,62	10,55	,801**	1					
<b>Sosyal Medya Bağımlılığı</b>	63,90	18,56	,940**	,957**	1				
Makyavelizm	3,84	2,29	,430**	,457**	,469**	1			
Psikopati	4,43	2,43	,534**	,622**	,612**	,636**	1		
Narsisizm	5,65	2,65	,704**	,758**	,772**	,507**	,651**	1	
<b>Karanlık Üçlü</b>	4,64	2,10	,658**	,725**	,731**	,821**	,890**	,855**	1

**Tablo 4.** Araştırma Değişkenlerine Ait Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Korelasyon Değerleri

\*\* Korelasyon 0,001 anlamlı (iki yönlü),  $\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma

Araştırmada Tablo 4'te görüldüğü üzere karanlık üçlü ile sosyal medya bağımlılığı ve tüm alt boyutlar arasında korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ve karanlık üçlü arasında korelasyon katsayısının 0,70' in üzerinde olması yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkinin varlığını göstermektedir (Özdamar, 1999). Buna göre sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça, karanlık üçlü düzeyi de güçlü bir şekilde artmaktadır ( $r=0,731$ ;  $p<0,05$ ). Ayrıca sanal tolerans ile sanal iletişim ( $r=0,801$ ,  $p<0,001$ ) arasında da yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Son olarak Makyavelizm ( $r=0,636$ ,  $p<0,001$ ) boyutu ile psikopati ( $r=,0507$ ,  $p<0,001$ ) ve narsisizm ( $r=0,507$ ,  $p<0,001$ ) boyutları arasında ise orta düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır.

Tablo 4'te yer alan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin genel ortalaması incelendiğinde ( $\bar{X}=63,90 \pm 18,56$ ) orta düzeyde bir bağımlılığın olduğu görülmektedir. Karanlık Üçlü Ölçeğinin genel ortalaması açısından ise ( $\bar{X}=4,64 \pm 2,10$ ) katılımcıların karanlık kişiliklerinin yüksek düzeyde bir değere sahip olduğu saptanmıştır. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğindeki alt boyutlar açısından en yüksek ortalamanın sanal tolerans ( $\bar{X}=35,28 \pm 8,98$ ) boyutunda; Karanlık Üçlü Ölçeğinin 3 alt boyutu arasında ise en yüksek ortalamanın Makyavelizm'e ( $\bar{X}=3,84 \pm 2,29$ ) ait olduğu görülmektedir.

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Std. Error	$\beta$	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	(Sabit)	34,062	1,968		17,306	,000
	Karanlık Üçlü	6,440	,387	,731**	16,648	,000
	R=,731 R2= ,535 F=228,911 p<0.001 Durbin Watson= 2,083					

**Tablo 5.** Sosyal Medya Bağımlılığının Karanlık Üçlü Üzerindeki Etkisi

Son olarak araştırmada regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 5’te sosyal medya bağımlılıklarının karanlık üçlü kişilik özellikleri üzerinde etkili olup olmadığı ile ilgili analiz sonucu yer almaktadır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=228,911; p<0,001). Sosyal medya bağımlılığı, karanlık üçlü üzerindeki toplam varyansın %53,5’ ini açıklamaktadır. Regresyon modelinde, regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yükselmesi sosyal medya bağımlılığını istatistiksel olarak artırmaktadır (t=16,648; p<0,001). Model tablosunda Durbin Watson değeri (2,083) olarak tespit edilmiştir. Buna göre Durbin Watson değerinin 1,5 ile 2,5 arasında yer alması kurulan modelde otokorelasyon olmadığının göstergesi olmaktadır (Kalaycı, 2014).

#### 4. Tartışma

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının olumsuz sonuçları üzerine odaklanılmıştır. Bir kamu üniversitesinin sağlık yönetimi bölümünde eğitim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının karanlık kişilik özellikleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda; sosyal medya bağımlılığı seviyesinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu durum literatür ile paralellik göstermektedir (Aslan, 2020; Atlı vd., 2021; Erdem, 2022). Bu araştırmadaki diğer kavram olan karanlık üçlünün de literatürdeki diğer çalışmalara benzer şekilde yüksek düzeyde seyrettiği tespit edilmiştir (Sezer Efe vd., 2021; Tozar, 2019). Çalışmada sosyal medya bağımlılığının orta düzeydeyken, karanlık üçlünün yüksek düzeyde olmasının; araştırmanın yürütüldüğü örnekleme gençlerin psikolojik yönden karanlık taraflarının ağır bastığı şeklinde yorumlanabilir.

Sosyal medya bağımlılığının alt boyutları incelendiğinde sanal tolerans ortalamasının sanal iletişim ortalamasına oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, diğer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Aslan, 2020; Atlı vd., 2021). Karanlık üçlünün alt boyutları incelendiğinde ise en yüksek alt boyutun narsisizm olduğu tespit edilmiştir. Bu durum literatürde yer alan diğer çalışmalar ile benzer niteliktedir (Şafak ve Kahraman, 2019; Tozar, 2019; Özgan, 2022).

Bu çalışmada sosyodemografik özellikler açısından hem sosyal medya bağımlılığı hem de karanlık üçlü düzeyleri yaşa ve yaşadığı yere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çıkmazken; cinsiyet, iletişim sorunu, yalnızlık hissi, sosyal medyada geçirilen süre, en çok kullanılan sosyal medya aracı ve mental sağlık durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Cinsiyet açısından literatür ile uyumlu olarak erkeklerde kadınlara göre sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Eladl ve Musawi, 2021; Tozar, 2019). Ancak literatürdeki bazı çalışmalarda kadınların sosyal medya bağımlılık düzeyi daha yüksek çıkmışken (Erdem, 2022; Tutgun-Ünal ve Bozkurt 2020) bazılarında da cinsiyete göre sosyal medya

bağımlılık düzeylerinde farklılık belirlenmemiştir (Atlı vd., 2021; Şafak ve Kahraman, 2019). Mevcut çalışmada erkeklerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin kadınlara göre daha yüksek çıkmasının kadınların büyük bir çoğunluğunun sosyal medyayı sadece günlük hayata dair paylaşım yapmak amacıyla kullanırken erkeklerin ticari amaçlar ve bilgi edinme gibi nedenlerden dolayı daha aktif ve uzun süreli kullanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada karanlık üçlü düzeyi erkeklerde daha yüksek çıkmıştır. Bu durumun kültürel unsurlar, yetiştirilme tarzı, toplumsal cinsiyet algıları ve beklentilerin bu tür duyguları erkeklerde pekiştirmesinden kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Literatürde yer alan bazı çalışmalar mevcut bulguyu destekler nitelikteyken (Filiz, 2022; Özgan, 2022). Özer vd. (2016) ve Saltoğlu (2018) ise çalışmalarında cinsiyete göre anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmişlerdir.

Bu çalışmada yaşa göre sosyal medya bağımlılığı ve karanlık üçlü düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Katılımcıların birbirine yakın yaş grubunda olmasından dolayı farklılık görülmediği düşünülmektedir. Literatürde yer alan bazı çalışmalar mevcut bulguyu desteklemektedir (Atlı vd., 2021; Filiz, 2022; Özgan, 2022; Özer vd., 2016; Şafak ve Kahraman, 2019).

Sosyal medyada harcanan zaman açısından, 5 saat ve üzeri zaman geçiren kişilerin daha fazla sosyal medya bağımlılığının olduğu görülmüştür. Bu bulgu literatürde yer alan diğer çalışmalar ile örtüşmektedir (Atlı vd., 2021; Çiftçi, 2018; Erdem, 2022; Şafak ve Kahraman, 2019; Tutgun-Ünal ve Bozkurt, 2020). Zamanının çoğunu sosyal medya ile geçiriyor olmak bir süre sonra ondan ayrı kaldığında yoksunluk ve yalnızlık hissini ortaya çıkarmaktadır. Bu durum sosyal medyanın vazgeçilmez bir hal almasına ve bağımlılık gelişmesine yol açmaktadır.

Bu çalışmada literatürle uyumlu olarak yalnızlık hissedenlerde sosyal medya bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bozkurt, 2018). Yalnızlık hissi yaşayan bireyler, sanal ortama çekilerek asosyalleştiğinden dolayı sosyal medya bağımlılığı da artmaktadır. Ayrıca mevcut çalışmada yalnızlık hissedenlerde diğerlerine göre karanlık üçlü daha yüksek seviyeler göstermiştir. Literatürde de yalnızlık hissi ile karanlık kişiliğin ilişkili kavramlar olduğu ifade edilmiştir (Filiz, 2022; Özgan, 2022; Tozar, 2019).

Bu çalışmada en önemli bulgulardan biri sosyal medya bağımlılığı ile karanlık üçlü arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmesidir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının karanlık üçlü kişilik özelliklerine önemli ölçüde yol açmasıdır. Literatürdeki bulgularla paralel olarak sosyal medyada kontrolsüz bir şekilde harcanan zaman arttıkça, bireylerde karanlık kişiliğin arttığı söylenebilir (Siah vd., 2021; Tozar, 2019). Sosyal medyada uzun süre vakit geçirilmesi, bireyi sosyal medya bağımlılığına itmekte ve yalnızlık, kaygı, depresif eğilimler, sıkıntı, mutsuzluk ve yoksunluk gibi hislerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Carpenter, 2012; Çiftçi, 2018; Tozar, 2019). Ayrıca Şafak ve Kahraman (2019) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığının karanlık üçlünün alt boyutlarından biri olan narsisizm ile ilişkili olduğu ve bireylerde narsistik eğilimlere neden olduğu ortaya çıkmıştır.

### **Sonuç ve Öneri**

Günümüzde dijitalleşen dünyanın bir getirisi olarak yoğun bir şekilde internet kullanılmaktadır. Son dönemde bireylerin internet kullanımlarındaki öncelikli sebebin sosyal medya hesaplarına erişim olduğu görülmektedir. Gerçek hayattan uzaklaşarak sanal ortamlarda var olma alışkanlıkları, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Sosyal medya hesaplarına erişme isteğinin artması, gün içerisinde sosyal medyada geçirilen sürenin uzaması, kendisini bu alışkanlıktan alıkoyamama gibi durumlar, yoksunluk hissi veren diğer

bağımlılık türleri gibi sosyal medya bağımlılığı da toplumsal ruh sağlığı açısından tehdit oluşturmaktadır. Takip eden en trajik olumsuzluklardan biri karanlık üçlü kişilik özellikleri görülmesidir. Aile, akrabalık ve arkadaşlık bağlarının zayıflaması sonucunda özellikle gençler kendilerini daha fazla yalnız hissetmekte ve ruhsal bunalımlar yaşamaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı, hem dünyada hem de Türkiye’de artış trendinde olduğundan, gelecek yıllarda da bu oranların artacağı tahmin edilmektedir. Artan sosyal medya bağımlıları ve karanlık kişilikler artan iletişim sorunlarını beraberinde getirecektir. Bu yeni dünyada yaşamak dahi eziyete dönüşebilecektir. Bu nedenle bireylerin sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için önleyici çalışmaların vakit kaybetmeden planlanması gerekmektedir. Bilindiği gibi sağlam bir psikolojiye sahip olabilmenin tek yolu gerçek mutluluktur. Nitelikli, güven ve huzur veren sosyal ilişkiler bireylerin mutluluğunun temelidir.

Sosyal medya artık hayatın bir parçası haline dönüştüğünden tamamen uzaklaştırmak mümkün olmasa da bireylerin mobil cihazları kullanım dozu ayarlanmalıdır. Akıllı telefondan sosyal medya hesaplarına girmek çok daha kolay olduğundan sadece bilgisayardan sosyal medya takibi tercih edilebilir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının önlenmesi ve günü verimli geçirmeleri için bireylere kendi kendine yardım stratejileri (süre sınırı getiren uygulamaların kullanılması, yeni hobiler edinilmesi vb.), terapötik uygulamalar ve farmakolojik tedaviler uygulanabilir. Eğer çözüm bulunamıyorsa bireyin zamanının büyük bir çoğunluğunu alan ve kullanmaktan kendisini alıkoyamadığı uygulamaları gerekirse telefonundan silmesi bir çözüm olabilir.

Özellikle halk sağlığı uzmanlarına ve sağlık politikacılarına proaktif kararlar alma konusunda önemli görevler düşmektedir. Toplumda sosyal medya bağımlılığının önlenmesi için küçük yaşlardan başlayarak, gençler ve yetişkinlerde farkındalık oluşturacak ve rehabilitasyon sağlayacak (sosyal medya orucu kampları, sosyal ve sportif aktiviteler, doğaya dönüş etkinlikleri, meşguliyet terapileri, teknolojiyi doğru kullanım eğitimleri gibi) çalışmaların planlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın bağımlılık konusuna eğilen araştırmacılara bir kaynak görevi göreceği ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmacılara gençlerde bağımlılık ve karanlık kişilik düzeylerinin tespitine yönelik ulusal ölçekte geniş örnekleme sahip çalışmalar yapmaları önerilmektedir.

### Kaynakça

- Andreassen, C. S. ve Pallesen, S. (2014). Social network site addition-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Arğın, E. (2019). Z Kuşağının sosyal medya bağımlılığı ve narsist eğilimler: Elazığ ili örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 165-183.
- Aslan, T. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordayıcı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Çaç Üniversitesi.
- Atlı, F., Buğa, A., Mammadli, T. ve Yıldırım-Atlı, A. (2021). Türkiye’de üniversite öğrenimi gören öğrencilerin öz-anlayışları ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 59-77.
- Balçıkınlı, Ç. (2010). *The effects of social networking on pre-service english teachers metacognitive awareness and teaching practice* [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Bozkurt, V. (2018). Sosyal medya kullanan gençler arasında bencillik ve yalnızlık. M.Aslan (Ed.) *Türkiye’nin yüzüylü ve geleceği uluslararası gençlik sempozyumu tebliğler kitabı* içinde, İstanbul, Türkiye.
- Bozkurt, V., Keser, A. ve Zulfkar, H. (2020). Factors predicting life satisfaction among social media users. *Journal of Social Policy Conferences*, 78, 48-62. <https://doi.org/10.26650/jspc.2019.78.0035>

- Carpenter, C. J. (2012). Narcissism on Facebook: self- promotional and anti- social behavior. *Personality and Individual Differences*, 52(4), 482-486. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.011>
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Demircioğlu, Z. I. ve Göncü Köse, A. (2021). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: a mediated model. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(1), 414-428. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9956-x>
- Eladl, A. ve Musawi, A. A. (2021). The correlation between social media addiction and life satisfaction among university students. *Journal of Human University Natural Sciences*, 48(9), 216-223.
- Eraslan- Çapan, B., Satıcı, S. A., Yılmaz, M. F. ve Kayış, A. R. (2015, 7-10 Ekim). *Karanlık üçlü ölçeği: Türkçe uyarlama çalışması* [Bildiri sunumu]. 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Mersin, Türkiye.
- Erdem, S. (2022). *Sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak temel psikolojik ihtiyaçlar ve utangaçlık* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Filiz, M. (2022). Türkiye’de sağlık çalışanlarının karanlık üçlü kişilik özelliklerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Eurasian Journal of Health Technology Assessment (EHTA)*, 6(1), 1-11. <https://doi.org/10.52148/ehta.1079174>
- Forest, A. L. ve Wood, J. V. (2012). When social networking is not working: individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook. *Psychological Science*, 23, 295-302. <https://doi.org/10.1177/0956797611429709>
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (5. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Gürsu, O. ve Musara, A. T. (2021). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile dindarlık ilişkisi. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 418-438.
- Jonason, P. K. ve Webster, G. D. (2010). The dirty dozen: A concise measure of the dark triad. *Psychological Assessment*, 22(2), 420-432. <https://doi.org/10.1037/a0019265>
- Jones, D. N. ve Figueredo, A. J. (2013). The core of darkness: uncovering the heart of the dark triad. *Eur J Pers*, 27, 521-531. <https://doi.org/10.1002/per.1893>
- Kalaycı, Ş. (2014). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Asil Yayınevi.
- Kumpasoğlu, G. B., Eltan, S., Merdan Yıldız, E. D. ve Durak Batıgün, A. (2020). Mediating role of life satisfaction and death anxiety in the relationship between dark triad and social media addiction. *Personality and Individual Differences*, 172(2), 110606. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110606>
- Monacis, L., Griffiths, M., Limone, P., Sinatra, M. ve Servidio, R. (2020). Selfitis behavior: assessing the italian version of the selfitis behavior scale and its mediating role in the relationship of dark traits with social media addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5738-5745. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165738>
- Necula, C. N. (2020). The relation between the dark triad and social media addiction, with the moderation role of social anxiety in young people. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 3(91), 47-59.
- Özdamar, K. (1999). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi* (5. Baskı). Kaan Kitabevi.
- Özer, Ö., Uğurluoğlu, Ö., Kahraman, G. ve Avcı, K. (2016). Hemşirelerin sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(3), 203-216.
- Özgan, Ö. (2022). *Karanlık üçlünün üretkenlik karşısı iş davranışlarıyla ilişkisi: sağlık çalışanları üzerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Özsoy, E. ve Ardıç, K. (2017). Karanlık üçlü’nün (narsisizm, makyavelizm ve psikopati) iş tatminine etkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(2), 391-406. <https://doi.org/10.18657/yonveek.297733>

- Paulhus, D. L. ve Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: narcissism, machiavellinism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36, 556-563. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00505-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00505-6)
- Saltoğlu, S. (2018). *The role of coping style as a mediator between the dark triad and psychological well-being* [Yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 2017(30), 202-216. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304>
- Sezer Efe, Y., Erdem, E. ve Vural, B. (2021). Lise öğrencilerinde siber zorbalık ve internet bağımlılığı. *Journal of Dependence*, 22(4), 465-473. <https://doi.org/10.51982/bagimli.936930>
- Siah, P. C., Hue, J. Y., Wong, B. Z. R. ve Goh, S. J. (2021). Dark triad and social media addiction among undergraduates: Coping strategy as a mediator. *Contemporary Educational Technology*, 13(4), ep320. <https://doi.org/10.30935/cedtech/11104>
- Şafak, B. ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkisinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538.
- Şahin, C. (2020). *Sosyal Medya Bağımlılığı*. Şahin, C. ve Gününç, S. (Ed.), *Teknoloji Bağımlılıkları* (1. Baskı, s. 130-150) içinde Nobel Yayınevi.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). MA: Pearson.
- Tozar, M. Z. (2019). *Karanlık üçlü kişilik özelliklerine göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- TÜİK (2022). Yaşam memnuniyeti araştırması. <https://tuik.gov.tr/> adresinden 13.06.2023 tarihinde alınmıştır.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Tutgun-Ünal, A. (2019). İletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi: Üsküdar Üniversitesi örneği. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, 2, 49-80.
- Tutgun-Ünal, A. ve Bozkurt, V. (2020). Sosyal medya bağımlılığı belirtileri üzerine etki eden faktörler. *Bilişim Teknolojileri ve İletişim: Birey ve Toplum Güvenliği* içinde (s. 194-221) TÜBA.
- Tutgun-Ünal, A. ve Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *Opus International Journal of Society Researches*, 15(22), 1289-1319. <https://doi.org/10.26466/opus.626283>
- We Are Social (2022a). Dünyada ve Türkiye’de internet ve sosyal medya kullanımı raporu. <https://recrodigita.l.com/dunyada-ve-turkiyede-internet-sosyal-medya-kullanimi-2022> adresinden 13.06.2023 tarihinde alınmıştır.
- We Are Social (2022b). Türkiye sosyal medya kullanımı verileri. <https://recrodigital.com/we-are-social-2022-turkiye-sosyal-medya-kullanimi-verileri/> adresinden 13.06.2023 tarihinde alınmıştır.

#### **Katkı Oranı Beyanı**

Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sunmuşlardır.

#### **Çatışma Beyanı**

Makalenin yazarları, bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal kuruluş ile ilişkileri bulunmadığını dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan ederler.

#### **Destek ve teşekkür**

Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.