

Sosyal Medya Bağımlılığının Uyku Bozukluğu ve Mental İyi Oluş Üzerindeki Etkileri: Yetişkin Bireyler Üzerine Bir İnceleme*

The Effects of Social Media Addiction on Sleep Disorders and Mental Well-Being: A Study Among Adults

Emine Bayrak¹, Derya Deniz²

DOI: [10.59445/ijephss.1837442](https://doi.org/10.59445/ijephss.1837442)

Atf / Cite: Bayrak, E., Deniz, D., (2026). Sosyal medya bağımlılığının uyku bozukluğu ve mental iyi oluş üzerindeki etkileri: Yetişkin bireyler üzerine bir inceleme, *International Journal of Economics, Politics, Humanities & Social Sciences*, 9(2), 181-204, <https://doi.org/10.59445/ijephss.1837442>

Araştırma Makalesi / Research Article

Makale İlk Gönderim Tarihi / Recieved (First): 08.12.2025

Makale Kabul Tarihi / Accepted: 14.04.2026

Lisans Bilgisi / License Information: Bu çalışma, Creative Commons Atf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY NC) ile lisanslanmıştır. / *This work is licensed under Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License (CC BY NC).*

İntihal Kontrolü / Plagiarism Checks: Bu çalışma, iThenticate yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir. / *This article has been scanned by iThenticate. No plagiarism detected.*

Özet

Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı, uyku bozukluğu ve mental iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek ve sosyal medya bağımlılığının uyku bozukluğu ile mental iyi oluş üzerindeki doğrudan etkilerini değerlendirmektir. Günümüzde sosyal medya kullanımının artışı, bireylerin davranışsal ve duygusal süreçlerini etkileyerek uyku kalitesinde bozulmalara ve mental iyi oluşta azalmaya yol açabilmektedir. Araştırma, nicel yaklaşım kapsamında ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüş olup, örneklem 18 yaş ve üzeri 355 yetişkin bireyden (n = 355) oluşmaktadır. Veriler, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), Troya Uyku Ölçeği (TUÖ), Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ) ve Sosyodemografik Bilgi Formu ile toplanmıştır. Pearson Korelasyon ve Basit Doğrusal Regresyon analizleri, sosyal medya bağımlılığının uyku bozukluğu üzerinde orta düzeyde pozitif, mental iyi oluş üzerinde ise düşük düzeyde negatif bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, uzun süreli sosyal medya kullanımının bağımlılık eğilimini güçlendirdiği görülmüştür. Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı uyku kalitesini olumsuz etkileyen ve mental iyi oluşu zayıflatan çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir; elde edilen veriler, dijital bağımlılıkla mücadele, bilinçli medya kullanımı ve ruh sağlığını destekleyici müdahaleler için önemli bir bilimsel temel sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı, Uyku Kalitesi, Uyku Bozukluğu, Mental İyi Oluş.

Abstract

The present study aimed to examine the relationships among social media addiction, sleep disturbances, and mental well-being in adults, as well as to assess the direct effects of social media addiction on sleep quality and mental well-being. The increasing use of social media can negatively impact individuals' behavioral and emotional processes, leading to impaired sleep quality

* Bu çalışma Doç. Dr. Derya Deniz danışmanlığında hazırlanan yüksek lisans tezinden güncellenerek hazırlanmıştır (İstanbul Ticaret Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji ABD, İstanbul – Türkiye). Bu çalışma İstanbul Ticaret Üniversitesi Lisansüstü Etik Kurulu'nun 05/06/2025 tarihli E-65836846-044-354362 sayılı onayıyla yapılmıştır. Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. / *This article is prepared from a graduate thesis's updated version (Istanbul Ticaret University, Institute of Graduate Studies, Department of Applied Psychology, Istanbul – Türkiye). This study was conducted with the approval of the Istanbul Commerce University Graduate School Ethics Committee, dated June 5, 2025, and numbered E-65836846-044-354362. It is hereby declared that scientific and ethical principles were adhered to during the preparation of this study, and that all sources utilized have been duly cited in the references.*

¹ **Sorumlu Yazar / Corresponding Author,** Psikolog / *Psychologist.*, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji ABD, eminebayrak967@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9805-9701>.

² Doç. Dr. / *Assoc. Prof.*, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü / İstanbul Ticaret University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, ddeniz@ticaret.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3839-1193>.



Emine Bayrak, Derya Deniz
Sosyal Medya Bağımlılığının Uyku Bozukluğu ve Mental İyi Oluş Üzerindeki Etkileri:
Yetişkin Bireyler Üzerine Bir İnceleme

Vol: 9 Issue: 2
Spring 2026

and reduced mental well-being. The study employed a quantitative relational survey design, with a sample consisting of 355 adults aged 18 and above. Data were collected using the Social Media Addiction Scale–Adult Form (SMAS-AF), the Troya Sleep Scale (TSS), the Warwick–Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS), and a sociodemographic questionnaire. Pearson correlation and simple linear regression analyses indicated that social media addiction exerted a moderate positive effect on sleep disturbances and a low negative effect on mental well-being. Prolonged social media use was also observed to reinforce addictive tendencies. Overall, social media addiction is a multidimensional phenomenon that adversely affects sleep quality and mental well-being, providing an important empirical foundation for interventions aimed at managing digital addiction, promoting responsible media use, and supporting psychological health.

Keywords: Social Media, Social Media Addiction, Sleep Disturbances, Sleep Disorder, Mental Well-Being.

1. Giriş

Günümüzde sosyal medya, bireylerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiş ve iletişim, haber takibi, eğlence, alışveriş, bilgi paylaşımı ve toplumsal etkileşim gibi çok yönlü işlevlerle yoğun biçimde kullanılmaktadır (Vural & Bat, 2010; Solmaz vd., 2013; Sağbaş vd., 2016; Kırçaburun vd., 2018; Andreassen, 2015). Sosyal medya platformları, kullanıcıların fikirlerini paylaşmalarına, sosyal kimlik oluşturmalarına, toplumsal onay almalarına ve diğer bireylerle etkileşimde bulunmalarına imkân verirken, aynı zamanda küresel ölçekte bilgiye hızlı erişim ve etkili iletişim fırsatları sunmaktadır (Papacharissi, 2010). Bu araçlar, bireylerin sosyal çevreleriyle bağlantıda kalmalarını, toplumsal katılım göstermelerini ve kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırmakta; eğlence, güncel gelişmelerden haberdar olma ve toplumsal paylaşım gibi işlevlerle günlük yaşamı desteklemektedir (Papacharissi & Rubin, 2000; Valkenburg & Peter, 2011). Literatür, sosyal medya kullanımının hem olumlu hem de olumsuz etkilerini ortaya koymaktadır; olumlu etkiler arasında sosyal ağ oluşturma, demokratik katılım ve toplumsal etkileşim fırsatları öne çıkarken (Papacharissi & Rubin, 2000; Kırçaburun vd., 2018), aşırı kullanım bireylerin sosyal yaşamdan izole olmasına, uyku bozukluklarına ve mental iyi oluşta azalmaya yol açabilmektedir (Andreassen vd., 2012; Marino vd., 2018). Türkiye’de yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanımının genç ve yetişkin bireylerin iletişim alışkanlıkları ve sosyal etkileşim biçimleri üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermektedir (Vural & Bat, 2010; Solmaz vd., 2013; Sağbaş vd., 2016). Yetişkin nüfusta sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik etkileri üzerine yapılan çalışmalar sınırlı olup, çoğu araştırma genç bireylere odaklanmıştır (Kuss & Griffiths, 2015). Bu çalışma, 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile uyku bozukluğu ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyerek, literatüre yetişkin nüfusta sosyal medya kullanımının psikolojik etkilerini araştıran güncel bir katkı sunmayı amaçlamaktadır (Kırçaburun vd., 2018; Andreassen, 2015; Marino vd., 2018). Böylece, yetişkin bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının uyku ve mental iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamak, alana özgün bilimsel bir katkı sağlamaktadır.

2. Kavramsal Çerçeve

2.1. Sosyal Medya- Sosyal Medya Bağımlılığı- Sorunlu Sosyal Medya Kullanımı

İnternet ve sosyal medya tabanlı aktivitelerin varlığı, bireylerin birbirleriyle iletişimini sağlamak ve birçok alanda ve türde bilgilere kolay erişmek gibi amaçlara hizmet etmekte ve hayatın her alanında varlığını hissettirmektedir. Sosyal medya ile diğer insanlarla tanışmak, sosyal statü oluşturmak, grup kurmak ve bağlar geliştirmek için sosyal medya araçlarına katılmaktadır (Friedenberg, 2020: 8). Daha önceleri telgrafla başlayıp telefonlarla hızla ilerleyen iletişim serüveni, daha sonraları internet ağı ve sosyal medya ile çok ileri bir seviyeye taşınmıştır (Van Dijck, 2013). Sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla kullanıcılar devamlı olarak yeni tetikleyiciler ve oradan gelen bazı olumlu pekiştiricilerle aktif bir etkileşim içerisinde bulunabilmektedirler. Bu durumun varlığı yani sosyal medya etkileşim türleri aynı zamanda ağ bağlantılı hareketlerin yoğun olmasından dolayı doğru olmayan davranışlara ve sosyal medyaya karşı bir bağımlılığa dönüşebilmektedir (D’Arienzo vd., 2019: 1095). Bağımlılık, bireyin belirli bir nesneye ya da kişiye karşı yoğun bir arzu geliştirmesi sonucunda, psikolojik, duygusal ve bilişsel süreçlerinin bu yönelimin etkisi altına girmesiyle ortaya çıkan bir davranış örüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Uzbay, 2009: 5-15). Tiryaki’ye (2015: 264-265) göre bağımlılık, bireyin geçmişte gerçekleştirdiği bir davranışın olumlu duygular uyandırması sonucunda, bu davranışı yeniden tekrarlama eğilimi göstermesi ve söz konusu davranıştan uzak kaldığında olumsuz duygular yaşamaması biçiminde tanımlanmakta; bu bağlamda bireysel deneyimlerin bağımlılık gelişiminde belirleyici bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, bağımlılığın davranışsal boyutu göz önünde bulundurulduğunda sosyal medya kullanımının da benzer süreçler üzerinden değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Sorunlu sosyal medya kullanımı, “sosyal medya kullanımı konusunda aşırı endişe

duyma, kontrol kaybı yaşama ve sosyal medyada çok fazla zaman geçirerek yaşamın önemli alanlarında olumsuz sonuçlar doğurması” olarak tanımlanmaktadır (Morris vd., 2023: 66).

2.2. Uyku- Uyku Bozukluğu

Uyku insan sağlığı için oldukça önemli, gerekli ve aynı zamanda kompleks bir nörolojik durumdur. Uyku ihtiyacının temel nedeni ve işlevi vücudun dinlenmesini ve enerjisini yenilemesini sağlamaktır (Kumar, 2008). Uyku geri dönüşü mümkün olan bilinçsizlik halinin ötesinde, yalnızca hareketsiz bir dinlenme değil; bedeni ve zihni tazeleyen canlandırıcı bir yenilenme dönemidir (Karadağ, 2007). Uyku, bireylerin genel sağlık düzeyi ve yaşam kalitesini sürdürülebilir kılan temel bir günlük etkinliktir ve hem fizyolojik hem de psikolojik ve sosyal boyutlarıyla çok yönlü öneme sahiptir (Bingöl, 2006). İnsanların temel ihtiyaçlarından olan uyku, tüm yaşlarda yaşam kalitesi ve sağlık için oldukça önemlidir (Fadıloğlu vd., 2006). Uyku kalitesi, bireyin sabah uyanığında kendini taze, enerjik ve günlük görevler için hazır hissetmesini ifade eder. Bu kavram, uyku süresi, uykuya geçiş süresi ve gece boyunca uyanma sıklığı gibi nesnel ölçütleri içerdiği gibi, uykunun derinliği ve sağladığı dinlenme hissi gibi öznel deneyimleri de kapsamaktadır (Üstün & Çınar, 2011). Uykuya ilişkin bu temel özellikler ve işlevler göz önünde bulundurulduğunda, uyku düzeninde meydana gelen bozulmaların bireyin genel işlevselliği üzerinde önemli olumsuz etkiler yaratabileceği anlaşılmaktadır.

Uyku bozuklukları, uyku süresini, kalitesini veya zamanlamasını etkileyerek uykuya dalma güçlüğü, sık uyanma, dinlenmeden uyanma ya da gündüz aşırı uyku hâli gibi belirtilerle bireyin bilişsel, duygusal ve fiziksel işlevselliğini olumsuz etkileyen yaygın klinik durumlardır (Mayo Clinic, 2024). En sık karşılaşılan uyku bozuklukları arasında insomnia, obstrüktif uyku apnesi, sirkadiyen ritim bozuklukları ve hareketle ilişkili uyku sorunları yer almakta olup bu bozukluklar dikkat, hafıza, duygu durumu ve genel yaşam kalitesinde belirgin düşümlere yol açabilmektedir (Cleveland Clinic, n.d.). Uyku düzeninin bozulması; kronik yorgunluk, ruh hâli değişiklikleri ve metabolik sağlık sorunlarını artırarak hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir sağlık yükü oluşturmaktadır (Mayo Clinic, 2024; Sarısaltık & Topuzoğlu, 2019). Bu nedenle uyku bozuklukları, erken tanı ve müdahale gerektiren temel bir halk sağlığı alanı olarak değerlendirilmektedir (Öztürk, 2023).

2.3. Mental İyi Oluş

Zihinsel (mental) iyi oluş, bireylerin yaşam boyunca karşılaştıkları stres etmenleriyle etkili bir şekilde başa çıkabilme kapasitelerini ve içinde buldukları topluma katkıda bulunabilme yetilerini yansıtan sosyal, duygusal ve psikolojik iyi oluş durumlarını ifade etmektedir (Ryan & Deci, 2001). Değişen sosyal koşullar, bireysel ve toplumsal düzeyde zihinsel ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu etkinin, bireylerin mutluluğunu ne ölçüde şekillendirdiğinin ortaya konulması açısından dikkat çekici bir konudur; zira insan yaşamı, başlangıcından son anına kadar psikolojik iyi oluşla yakından ilişkili bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Tay & Kuykendall, 2013). Bununla beraber “İyilik hali” (Wellness) kavramı, pozitif psikolojinin temel yapı taşlarından biri olarak öne çıkmaktadır. Son yıllarda araştırmacıların, bu kavramın bireysel ve toplumsal yaşamın farklı boyutlarına yaptığı katkılara yönelik ilgisi giderek artış göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO, 2004) tanımına göre, bireylerin ve toplumların sağlıklı işleyişini ve genel iyilik halini destekleyen en önemli unsur “Pozitif Zihinsel Sağlık”tır. Zihinsel sağlık, bireyin dünyayı anlamlandırma ve karar verme süreçlerinde kullandığı bilişsel ve duyuşsal kaynakları kapsamakta olup, iyi oluşun güçlendirilmesinde en kritik unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Kottke vd., 2016).

2.4. Kavramsal İlişkiler Üzerine Literatür Taraması

2.4.1. Sosyal Medya ve Bağımlılık İlişkisi

Sosyal medya platformları, bireylerin iletişim ve etkileşim biçimlerini dönüştürerek gündelik yaşamın önemli bir parçası hâline gelmiştir (Van Dijck, 2013). Bu platformlarda sunulan sürekli geri bildirim mekanizmaları, özellikle beğeni ve bildirimlerin ödül hissi yaratmasıyla bağımlılık eğilimini artırmaktadır (D'Arienzo vd., 2019). Araştırmalar, sosyal medyanın sağladığı anlık sosyal pekiştiricilerin dopamin sistemi üzerinde etkili olarak kullanıcıda tekrar kullanım isteği oluşturduğunu göstermektedir (Montag vd., 2021). Bu süreç, özellikle duygusal düzenleme becerileri sınırlı bireylerde problemlili kullanımın daha hızlı gelişmesine neden olabilmektedir (Balta vd., 2019).

2.5. Sorunlu Sosyal Medya Kullanımı ve Uyku Bozukluğu

Sorunlu sosyal medya kullanımının bireylerin günlük rutinlerini ve biyolojik ritmini sekteye uğrattığı belirtilmektedir (Morris vd., 2023). Gece saatlerinde sosyal medyada geçirilen sürenin artması, ekrandan yayılan mavi ışık nedeniyle melatonin üretiminin baskılanması ve uykuya dalma sürecinde yaşanan güçlüklerle ilişkili bulunmuştur (Levenson vd., 2017). Bu etkileşim hem uyku süresinin kısalması hem de uyku kalitesinin düşmesiyle ilişkili bulunmuştur.

2.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Mental İyi Oluş

Öz-belirleme kuramı, psikolojik iyi oluş için özerklik, yeterlilik ve aidiyet ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini vurgular (Ryan & Deci, 2001). Sosyal medya bu ihtiyaçları belirli ölçüde desteklese de aşırı kullanım durumunda bireyin öz-değer algısını zayıflatarak psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilmektedir (Blachnio vd., 2022). Ayrıca sosyal medya yoksunluğu sırasında yaşanan huzursuzluk ve olumsuz duygulanımın bağımlılığı sürdürmede önemli bir duygusal tetikleyici olduğu gösterilmiştir (Crane vd., 2025).

2.7. Uyku Bozukluğu ile Mental İyi Oluş Arasındaki Etkileşim

Uyku kalitesindeki düşüşün duygusal düzenleme süreçlerini zayıflattığı ve stresle başa çıkma kapasitesini azalttığı sıkça vurgulanmaktadır (Palmer & Alfano, 2017). Literatür, mental iyi oluşun düşük olduğu durumlarda uyku problemlerinin hem bir sonuç hem de bir risk faktörü olarak görüldüğünü ortaya koymakta, dolayısıyla iki değişken arasında çift yönlü bir etkileşim bulunduğu ifade edilmektedir (Freeman vd., 2020).

2.8. Bütüncül Model: Sosyal Medya – Uyku – Mental İyi Oluş Döngüsü

Güncel çalışmalar, sosyal medya bağımlılığı, uyku bozukluğu ve düşük mental iyi oluş arasında karşılıklı olarak birbirini etkileyen döngüsel bir yapı olduğuna işaret etmektedir (Fellin vd., 2025; Horvat & Čustović, 2025). Olumsuz duygulanım yaşayan bireylerin rahatlama amacıyla sosyal medyaya yönelmesi, uyku düzenindeki bozulmalar ve psikolojik dengenin zayıflamasıyla ilişkili bulunmuş, bu durumun ise bağımlılık davranışını kısır bir döngü içinde pekiştirdiği belirlenmiştir.

2.9. Sonuç ve Kavramsal Bağlantılar

Sosyal medya bağımlılığının → uyku kalitesinin düşmesi ve mental iyi oluşun azalmasıyla ilişkili bulunduğu saptanmıştır.

Düşük mental iyi oluş → sosyal medyanın kaçış işlevini artırarak problemlili kullanımı beslemektedir.

Sorunlu sosyal medya kullanımı → uyku bozukluklarını artırarak bağımlılık sürecini derinleştirmektedir.

Bu üç kavramın birlikte ele alındığı literatür, birbirini karşılıklı olarak etkileyen psikososyal bir döngünün varlığına işaret etmektedir.

Ana Hipotezler:

- H1. Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile uyku bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H2. Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H3. Yetişkin bireylerde uyku bozukluğu ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H4. Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı uyku bozukluğu yordamaktadır.
- H5. Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı mental iyi oluşu yordamaktadır.

Alt Hipotezler:

- H6a. Eğitim durumuna göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılaşma vardır.
- H6b. Eğitim durumuna göre uyku bozukluğu açısından anlamlı farklılaşma vardır.
- H6c. Eğitim durumuna göre mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılaşma vardır.
- H7a. Günlük sosyal medya kullanım süresine göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılaşma vardır.
- H7b. Günlük sosyal medya kullanım süresine göre uyku bozukluğu açısından anlamlı farklılaşma vardır.
- H7c. Günlük sosyal medya kullanım süresine göre mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılaşma vardır.
- **H8a.** Sosyal medya olmadığı zamanlardaki duygusal duruma göre **sosyal medya bağımlılığı** düzeylerinde anlamlı farklılaşma vardır.
- **H8b.** Sosyal medya olmadığı zamanlardaki duygusal duruma göre **uyku bozukluğu** açısından anlamlı farklılaşma vardır.
- **H8c.** Sosyal medya olmadığı zamanlardaki duygusal duruma göre **mental iyi oluş** düzeylerinde anlamlı farklılaşma vardır.

3. Yöntem

Bu araştırma, sosyal medya bağımlılığının yetişkin bireylerin uyku bozukluğu ve mental iyi oluş düzeyi üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlayan nicel bir çalışmadır. Çalışma, ilişkisel tarama deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem, değişkenler arasındaki mevcut ilişkileri belirlemeye ve etkilerini incelemeye olanak tanır.

Veri toplama sürecinde, katılımcılardan demografik bilgiler ve ilgili ölçekler, çevrimiçi anket yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Anket, Google Forms platformu üzerinden hazırlanmış ve katılımcılara paylaşılmıştır

Çalışmada kullanılan ölçekler şunlardır:

- Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu
- Troya Uyku Ölçeği
- Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)

Katılımcıların demografik verileri (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu vb.) çalışmanın kontrol değişkenleri olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada veri analizi

parametreye dayalı istatistiksel yöntemlerle gerçekleştirilmiş olup normal dağılım varsayımlarının sağlanması doğrultusunda parametrik testler (korelasyon ve regresyon analizleri) uygulanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının uyku bozukluğu ve mental iyi oluş üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlandığından nicel araştırma yöntemlerinden **ilişkisel tarama modeli** kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan ve iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve düzeyini betimleyici biçimde incelemeye olanak sağlayan bir araştırma yaklaşımıdır (Büyüköztürk, 2021). Bu model kapsamında değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve gücü, çoğunlukla korelasyon ve regresyon gibi istatistiksel analiz teknikleri aracılığıyla değerlendirilmektedir (Karasar, 2022). Bu doğrultuda araştırmada belirlenen hipotezler çerçevesinde sosyal medya bağımlılığı, uyku bozukluğu ve mental iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Böylece değişkenler arasında nedensel bir sonuç ortaya koymadan, aralarındaki ilişki örüntülerinin açıklanması mümkün olmaktadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, 18 yaşını doldurmuş ve cinsiyet fark etmeksizin tüm yetişkin bireyleri kapsamaktadır. Araştırma kapsamında, kolayda örnekleme yöntemi seçilmiştir. Örneklem büyüklüğü, çevrimiçi anket yöntemiyle veri toplanabilen ve araştırmaya gönüllü katılım sağlayan bireylerden oluşmaktadır.

3.3. Örneklem Seçme Yöntemi

Araştırmanın evrenini 18 yaş ve üzerindeki bireyler oluşturmaktadır. Çalışmada zaman ve erişim sınırlılıkları dikkate alınarak olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme, araştırmacının kolaylıkla ulaşabildiği ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan bireylerden veri toplamasına dayanan bir örnekleme yöntemidir (Etikan vd., 2016).

3.4. Veri Toplama Araçları- Geçerlilik ve Güvenirlik

Bu araştırmada, öncelikli olarak katılımcılara çalışmanın amacı belirtilmiştir. Daha sonra Demografik Bilgi Formu ve ardından Sosyal medya bağımlılığı, uyku bozukluğu ve mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geçerli ve güvenilir ölçekler kullanılmıştır (Bunlar: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu, Troya Uyku Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği). Demografik özelliklerini belirlemek için form ve ölçekler, katılımcıların çevrimiçi olarak doldurduğu Google Forms üzerinden sunulmuş ve veriler anonim olarak toplanmıştır.

3.4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), Şahin ve Yağcı (2017) tarafından 18-65 yaş arası yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Gerçekleştirilen geçerlik çalışmaları çerçevesinde açımlayıcı ve doğrulayıcı analizleri yapılmış ve SMBÖ-YF'nun beşli Likert tipi, 2 alt boyut (sanal tolerans ve sanal iletişim) ve 20 betimlemeden oluşan bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Sanal tolerans alt boyutu 1-11'inci maddeler, sanal iletişim ise 12-20'nci maddeleri kapsamaktadır. 5. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır.

Ölçeğin faktör yükleri .61 ile .87 arasında sıralanmaktadır. Uyum indeksi değerleri ise şu şekilde raporlanmıştır: $\chi^2/sd = 3.05$, $RMSA = .059$, $SRMR = .060$, $NFI = .59$, $CFI = .96$, $GFI = .90$, $AGFI = .88$ olarak bulunmuştur. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .94, alt boyutlardan sanal tolerans için .92 ve

sanal iletişim için .91 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise geneli için .93; alt boyutlardan sanal tolerans için .91 ve sanal iletişim için .90'dır.

Analizler, SMBÖ-YF'nun yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Puanın yüksek olması, bireyin kendisini "sosyal medya bağımlısı" olarak algıladığı şeklinde değerlendirilmektedir. Bununla beraber çalışmada Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin Cronbach alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

3.4.2. Troya Uyku Ölçeği

Troya Uyku Ölçeği (TUÖ), Erhan Akıncı, Nurullah Bolat, Şükrü Alperen Korkmaz ve Çetin Toraman (2025) tarafından geliştirilen, bireylerin uyku kalitesini ve uyku sorunlarını değerlendirmeye yönelik bir öz bildirim ölçeğidir. Türkçe'de uykuyu değerlendirmeye yardımcı olacak özgün ve kapsamlı bir öz bildirim ölçeğine ihtiyaç vardır. Bu çalışmanın amacı, Troya Uyku Ölçeğini (TUÖ) geliştirmek, geçerlilik ve güvenilirlik analizlerini yapmaktır. Gereç ve Yöntem: Çalışma 494 tıp öğrencisi ve asistan hekim ile yürütülmüştür. Geliştirilen ölçeğin psikometrik özellikleri, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri, Cronbach alfa ve McDonald's omega güvenilirlik değerlendirmeleri ve hem klasik test teorisi hem de madde tepki teorisine (MTK) dayalı madde analizleri ile değerlendirilmiştir. TUÖ'nin güvenilirlik değerlendirmesi test-tekrar test yoluyla gerçekleştirilmiş ve ek doğrulama sağlamak için ölçüt referanslı geçerlilik kullanılmıştır. Bulgular: TUÖ, özdeğeri 2'den büyük üç faktörlü bir yapıya sahip 11 maddeden oluşmaktadır. Faktörler, (I) uyku sorunlarına bağlı işlev bozukluğu, (II) uyku sorunlarına bağlı duygudurumu belirtileri ve (III) uyku kalitesi hakkında bilgi sunmaktadır. Her üç alt faktörün ve genel ölçek puanlarının güvenilirlik düzeyleri 0,82 ve üzerindedir. Test-tekrar test güvenilirlik düzeyi >0,80 korelasyon değerine sahiptir. MTK doğrultusunda yapılan madde analizleri, ölçek maddelerinin yüksek düzeyde bilgi sağladığını ve cevap seti ile birlikte işlev gördüğünü kanıtlamıştır. TUÖ ile Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi arasındaki korelasyon, ölçüt referanslı geçerlilik için analiz edilmiş ve 0,73'lük bir korelasyon elde edilmiştir. Sonuç: TUÖ'nün psikometrik özellikleri, geçerli ve güvenilir olduğunu ve uyku ile ilgili yakınmaları olan bireyler için bir tarama testi olarak kullanılmaya uygun olduğunu göstermiştir (Akıncı vd., 2025). Bununla birlikte çalışmada Troya Uyku Ölçeği'nin Cronbach alfa katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

3.4.3. Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)

Tennant ve diğerleri (2007) tarafından İngiltere'deki bireylerin iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. "Psikolojik iyi oluş" ile "özel iyi oluş" kapsayan ölçek toplam 14 maddeden oluşmakta ve mental iyi oluşu ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek mental iyi oluşun göstergesidir. Ölçeğin Türk Kültürü'ne uyarlanması Keldal (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapı geçerliği için yapılan AFA sonucunda, ölçek maddelerinin orijinal halinde olduğu gibi tek boyutta toplandı ve toplam varyansın %51'ini açıkladığı ortaya çıkmıştır. DFA sonucu uyum indeksi değerleri $X^2/sd = 3.71$, $RMR = .05$, $NNFI = .95$, $RFI = .93$, $CFI = .96$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır. Madde analizi sonucunda ise, ölçek maddelerinin faktör yük değerlerinin .55 ile .82 arasında değiştiği ortaya çıkmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ölçeğin mental iyi oluşu değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu sonucuna varılmıştır (Keldal, 2015). Ölçeğin bu araştırma için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .89'dur. Bu çalışmada da Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Cronbach alfa katsayısı .96 olarak bulunmuştur.

3.5. Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri, 2025-2026 akademik yılı içerisinde 4 aylık bir süre zarfında toplanmıştır. Veriler yalnızca eğitim gören bireylerden değil, toplumun farklı yaş, cinsiyet ve eğitim düzeylerine sahip tüm kesimlerinden elde edilmiştir. Katılımcılara Google Forms platformu üzerinden çevrimiçi anket bağlantısı paylaşılmış ve veriler bu yöntemle toplanmıştır.

3.6. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Anket yöntemi, belirli bir konuya ilişkin bireylerin görüş, tutum ve davranışlarını sistematik biçimde ölçmeye imkân sağlayan yaygın veri toplama tekniklerinden biridir (Büyüköztürk vd., 2016). Bu araştırmada kullanılan anket formu, araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanmış sorulardan oluşmaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler aracılığıyla araştırma problemine ilişkin değerlendirmeler yapılması hedeflenmiştir. Anket yöntemi, geniş katılımcı kitlesine kısa sürede ulaşma ve standartlaştırılmış veri elde etme imkânı sağlaması nedeniyle tercih edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2016).

3.7. Anketin Uygulanma Şekli

Araştırma kapsamında hazırlanan anket formu çevrim içi ortamda oluşturulmuş ve Google Forms platformu aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Anket bağlantısı dijital iletişim kanalları aracılığıyla paylaşılmış ve katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak ankete katılım sağlamaları hedeflenmiştir. Çevrim içi anket uygulaması, katılımcılara zaman ve mekân bağımsız şekilde ankete erişim imkânı sunması, veri toplama sürecini hızlandırması ve verilerin dijital ortamda düzenli biçimde toplanmasını sağlaması açısından araştırmada tercih edilmiştir (Evans & Mathur, 2018). Katılımcılar anket formunu elektronik ortamda doldurmuş ve elde edilen veriler sistem üzerinden otomatik olarak kayıt altına alınmıştır.

3.8. Veri Analizi

Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkileri ve etkileri belirlemek amacıyla çeşitli istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Öncelikle, değişkenler arasındaki doğrusal ilişkinin yönü ve gücü Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığının uyku bozukluğu ve mental iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünü değerlendirmek için Basit Doğrusal Regresyon Analizleri uygulanmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine göre ölçek puanlarında anlamlı farklılıkların olup olmadığını belirlemek amacıyla karşılaştırma testlerinden yararlanılmıştır. İki grup içeren değişkenlerinin incelenmesinde Bağımsız Örneklem t-testi, üç ve daha fazla grubu içeren değişkenlerde (ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA Testi sonucunda anlamlı farklılaşma saptandığından, farkın hangi gruplar arasında ortaya çıktığını belirlemek üzere post-hoc testleri uygulanmıştır. Tüm analizlerde, I. Tip olasılığı (α) değeri .05 olarak belirlenmiş ve $p < .05$ düzeyinde elde edilen sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizine geçmeden önce, değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu incelenmiştir. Bu amaçla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları değerlendirilmiştir. Yapılan inceleme sonucunda, değişkenlere ait çarpıklık değerlerinin -0.62 ile 0.63 arasında, basıklık değerlerinin ise -0.32 ile -0.20 arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu değerlerin literatürde normal dağılım için kabul edilen ± 2 aralığında yer aldığı görülmektedir (Gravetter & Wallnau, 2014). Bu bulgular doğrultusunda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş ve analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

4. Bulgular

4.1. Demografik Değişkenlere Göre Dağılımlar

Tablo 4.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	229	64.5
	Erkek	126	35.5
Yaş Aralığı	18–29	202	56.9
	30–39	91	25.6
	40–49	62	17.5
Medeni Durum	Bekar	178	50.1
	Evli	177	49.9
Eğitim Durumu	Lise ve altı	97	27.3
	Önlisans	72	20.3
	Lisans	137	38.6
	Yüksek lisans ve üzeri	49	13.8
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	211	59.4
	Çalışıyor	68	19.2
	Öğrenci	76	21.4
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	0–2 saat	122	34.4
	3–5 saat	164	46.2
	6–8 saat	69	19.4
Sosyal Medya Kullanım Amacı	Paylaşım yapmak	28	7.9
	Başkalarının paylaşımlarını takip etmek / yeni insanlarla tanışmak	69	19.4
	Güncel bilgi akışını veya yeni ürünleri takip etmek	258	72.7
En Çok Kullanılan Sosyal Medya Platformu	Instagram / TikTok	270	76.1
	YouTube	33	9.3
	X (Twitter) / Facebook / Diğer	52	14.6
Uyku Düzeni	Düzenli ve yeterli uyuyorum	178	50.1
	Çok geç saatte uyuyorum (01.00 ve sonrası)	101	28.5
	Uyku sorunu yaşıyorum	76	21.4
Uykuya Dalma Süresi	0–15 dk	151	42.5
	16–30 dk	127	35.8
	31–60 dk	77	21.7
Ruhsal Durum (Kendini Genel Olarak Ruhsal Açından Hissetme)	İyi	166	46.8
	Orta	141	39.7
	Kötü	48	13.5
Sosyal Medya Olmadığında Ruh Hali	İyi	227	63.9
	Kötü	54	15.2
	Fark yok	74	20.8

Tablo 4.1'e bakıldığında, katılımcıların %64.5'i (n = 229) kadın, %35.5'i (n = 126) erkektir. Yaş dağılımına bakıldığında, %56.9'unun (n = 202) 18–29 yaş aralığında, %25.6'sının (n = 91) 30–39 yaş aralığında ve %17.5'inin (n = 62) 40–49 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların %50.1'i (n = 178) bekar, %49.9'u (n = 177) evlidir.

Eğitim durumuna göre katılımcıların %27.3'ü (n = 97) lise ve altı, %20.3'ü (n = 72) önlisans, %38.6'sı (n = 137) lisans ve %13.8'i (n = 49) yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahiptir. Çalışma durumlarına göre ise %59.4'ü (n = 211) çalışmıyor, %19.2'si (n = 68) çalışıyor ve %21.4'ü (n = 76) öğrencidir.

Katılımcıların günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi incelendiğinde, %34.4'ü (n = 122) 0–2 saat, %46.2'si (n = 164) 3–5 saat ve %19.4'ü (n = 69) 6–8 saat aralığında sosyal medya kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların sosyal medya kullanım amaçları incelendiğinde, büyük çoğunluğun güncel bilgi akışını veya yeni ürünleri takip etmek için sosyal medya kullandığı görülmektedir (%72.7, n = 258). Katılımcıların %19.4'ü (n = 69) sosyal medyayı “başkalarının paylaşımlarını takip etmek veya yeni insanlarla tanışmak” amacıyla kullanırken, %7.9'u (n = 28) “paylaşım yapmak” amacıyla kullanmaktadır.

En çok kullanılan sosyal medya platformları arasında Instagram ve TikTok öne çıkmaktadır (%76.1, n = 270). Bunu X (Twitter)/Facebook/diğer platformlar (%14.6, n = 52) ve YouTube (%9.3, n = 33) izlemektedir.

Katılımcıların uyku düzenine bakıldığında, %50.1'inin (n = 178) düzenli ve yeterli uyuduğu, %28.5'inin (n = 101) gece 01.00 ve sonrasında uyuduğu ve %21.4'ünün (n = 76) uyku sorunu yaşadığı görülmektedir. Uykuya dalma süreleri açısından katılımcıların %42.5'i (n = 151) 0–15 dakika, %35.8'i (n = 127) 16–30 dakika, %21.7'si (n = 77) 31–60 dakika arasında uykuya daldığını belirtmiştir.

Ruhsal durumlarına ilişkin veriler incelendiğinde, katılımcıların %46.8'i (n = 166) kendini iyi, %39.7'si (n = 141) orta, %13.5'i (n = 48) kötü hissettiğini ifade etmiştir. Sosyal medya olmadığı durumda ise katılımcıların %63.9'u (n = 227) kendini iyi, %15.2'si (n = 54) kötü ve %20.8'i (n = 74) farklılaşma olmadığını belirtmiştir.

4.2 Betimsel İstatistik Bulguları

Bu bölümde, araştırmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Troya Uyku Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ile bu ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri sunulmuştur.

Tablo 4.2. Ölçeklerin Betimsel İstatistik ve Normal Dağılım Sonuçları

	n	Min	Maks	\bar{X}	SS	Basıklık k	Çarpıklık
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	355	23	92	48.31	13.58	-0.28	0.39
Troya Uyku Ölçeği	355	11	55	24.95	10.41	-0.20	0.63
Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	355	14	70	49.16	13.56	-0.32	-0.62

Not. \bar{X} = Ortalama; SS = Standart sapma.

Tablo 4.2 incelendiğinde, araştırmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Troya Uyku Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ilişkin betimsel istatistikler, dağılım özellikleri ve 355 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinden analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, değişkenlerin çarpıklık katsayıları -0.62 ile 0.63 arasında, basıklık katsayıları ise -0.32 ile -0.20 arasında değişmektedir. Bu değerlerin, normal dağılım varsayımı için kabul edilen ± 2 aralığında olduğu

belirlenmiştir (Gravetter & Wallnau, 2014). Bu bulgu, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu ve parametrik testlerin uygulanabilir olduğunu göstermektedir.

4.3. Fark Testleri

Tablo 4.6. Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek Puanları	Grup	N	\bar{X}	SS	F(3,351)	p	Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Lise ve altı ^A	97	45.33	13.04	2.64	.049*	C>A
	Önlisans ^B	72	47.82	14.85			
	Lisans ^C	137	50.01	12.76			
	Yüksek Lisans ve üzeri ^D	49	50.14	14.27			
Troya Uyku Ölçeği	Lise ve altı	97	25.2	10.53	0.27	0.844	
	Önlisans	72	25.71	10.59			
	Lisans	137	24.39	10.13			
	Yüksek Lisans ve üzeri	49	24.92	10.92			
Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	Lise ve altı ^A	97	47.52	15.49	2.73	.044*	D>C
	Önlisans ^B	72	51.44	12.79			
	Lisans ^C	137	47.85	13.35			
	Yüksek Lisans ve üzeri ^D	49	52.69	9.92			

* $p < .05$

Tablo 4.6'ya bakıldığında, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır ($F(3, 351)=2.64, p=.049$). Post-hoc testi sonuçlarına göre, lisans mezunlarının ($\bar{X}=50.01, SS=12.76$) puanları, lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların ($\bar{X}=45.33, SS=13.04$) puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($C > A$). Ancak Yüksek Lisans (D: 50.14) grubunun ortalaması Lisans grubundan bir miktar yüksek olmasına rağmen, Lise grubuyla arasında anlamlı fark raporlanmamıştır. Temel nedeni ise; Yüksek Lisans grubundaki katılımcı sayısının ($n=49$), Lisans grubuna ($n=137$) göre çok daha az olmasıdır. Örneklem büyüklüğünün gruplar arası dengesiz dağılımı, istatistiksel anlamlılık düzeyini etkileyebilme olasılığına sahiptir.

Ayrıca, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği puanlarında da eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ($F(3, 351)=2.73, p=.044$). Post-hoc testi sonuçlarına göre, yüksek lisans ve üzeri mezunların ($\bar{X}=52.69, SS=9.92$) puanları, lisans mezunlarının ($\bar{X}=47.85, SS=13.35$) puanlarından anlamlı derecede daha yüksektir. Ancak önlisans grubunun puanı yüksek olsa da ($\bar{X}=51.44, SS=12.79$) varyansın (standart sapma) yüksek olması veya örneklem büyüklüğü nedeniyle istatistiksel anlamlılık ($p<.05$) sınırına takılmadığı görülmektedir. Önlisans grubu yüksek ortalamaya sahip olsa da istatistiksel olarak fark oluşmamıştır.

Buna karşılık, Troya Uyku Ölçeği puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir ($F(3, 351)=0.27, p=.844$).

Tablo 4.7. Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek Puanları	Grup	N	\bar{X}	SS	F(2,352)	p	Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	0-2 saat ^A	122	43.16	12.52	25.46	<.001*	B>A, C>A,B
	3-5 saat ^B	164	48.55	11.98			
	6-8 saat ^C	69	56.83	14.71			
Troya Uyku Ölçeği	0-2 saat ^A	122	22.07	9.36	20.49	<.001*	C>A,B
	3-5 saat ^B	164	24.36	9.91			
	6-8 saat ^C	69	31.46	10.68			
Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	0-2 saat ^A	122	51.33	13.75	4.24	.015*	A>C
	3-5 saat ^B	164	49.11	13.41			
	6-8 saat ^C	69	45.43	12.94			

* $p < .05$

Tablo 4.7'ye bakıldığında, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarında günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır ($F(2, 352)=25.46, p<.001$). Post-hoc testi sonuçlarına göre, 6–8 saat sosyal medya kullanan grubun ($\bar{X}=56.83, SS=14.71$) puanları, hem 0–2 saat ($\bar{X}=43.16, SS=12.52$) hem de 3–5 saat ($\bar{X}=48.55, SS=11.98$) kullanan gruplardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca 3–5 saat kullanan grubun puanları da 0–2 saat kullanan gruba göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Troya Uyku Ölçeği puanlarında da benzer şekilde anlamlı bir farklılaşma gözlenmiştir ($F(2, 352)=20.49, p<.001$); 6–8 saat sosyal medya kullanan grubun ($\bar{X}=31.46, SS=10.68$) puanları, hem 0–2 saat ($\bar{X}=22.07, SS=9.36$) hem de 3–5 saat ($\bar{X}=24.36, SS=9.91$) kullanan gruplardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Warwick–Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği puanlarında da anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır ($F(2, 352)=4.24, p=.015$); 0–2 saat sosyal medya kullanan grubun ($\bar{X}=51.33, SS=13.75$) puanları, 6–8 saat kullanan grubun ($\bar{X}=45.43, SS=12.94$) puanlarından anlamlı biçimde daha yüksektir.

Tablo 4.8. Bugünle Kıyasladığınızda Sosyal Medya Olmadığı Zamanlar Kendinizi Nasıl Hissettiğinize Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek Puanları	Grup	N	\bar{X}	SS	F(2,352)	p	Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	İyi ^A	227	46.96	12.87	26.65	<.001*	B>A,C
	Kötü ^B	54	59.63	11.26			
	Fark Yok ^C	74	44.19	13.14			
Troya Uyku Ölçeği	İyi ^A	227	24.45	10.26	5.70	.004*	B>A,C
	Kötü ^B	54	29.19	11.02			
	Fark Yok ^C	74	23.39	9.73			
Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	İyi ^A	227	49.54	13.46	4.68	.010*	C>B
	Kötü ^B	54	44.35	15.52			
	Fark Yok ^C	74	51.5	11.52			

* $p < .05$

Tablo 4.8'e bakıldığında, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarında, sosyal medya olmadığı zaman kendini nasıl hissettiğine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ($F(2, 352) = 26.65, p < .001$). Post-hoc testi sonuçlarına göre, o zamanlar kendini kötü hisseden

katılımcıların puanları ($\bar{X} = 59.63$, $SS = 11.26$), hem iyi hisseden ($\bar{X} = 46.96$, $SS = 12.87$) hem de fark olmadığını belirten ($\bar{X} = 44.19$, $SS = 13.14$) katılımcılardan anlamlı biçimde daha yüksektir.

Troya Uyku Ölçeği puanlarında da anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır ($F(2, 352) = 5.70$, $p = .004$). Post-hoc testi, kötü hisseden grubun puanlarının ($\bar{X} = 29.19$, $SS = 11.02$), hem iyi hisseden ($\bar{X} = 24.45$, $SS = 10.26$) hem de fark yok ($\bar{X} = 23.39$, $SS = 9.73$) gruplarından anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Warwick–Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği puanlarında da gruplar arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur ($F(2, 352) = 4.68$, $p = .010$). Post-hoc testi sonuçlarına göre, fark yok grubunun puanları ($\bar{X} = 51.50$, $SS = 11.52$), kötü hisseden grubun puanlarından ($\bar{X} = 44.35$, $SS = 15.52$) anlamlı biçimde daha yüksektir.

4.4. Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 4.9. Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Matrisi

Değişkenler	1	2	3
1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	—		
2 Troya Uyku Ölçeği	.48**	—	
3. Warwick–Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	-.14**	-.16**	—

** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 4.9'a bakıldığında, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları ile Troya Uyku Ölçeği arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .48$, $p < .01$). Buna karşın, Sosyal Medya Bağımlılığı ile Warwick–Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.14$, $p < .01$).

Troya Uyku Ölçeği ile Warwick–Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği arasındaki ilişki de negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bulunmuştur ($r = -.16$, $p < .01$). Bu durum, uyku sorunlarının artmasının mental iyi oluş düzeyinde düşüşle ilişkili olduğunu göstermektedir.

4.5. Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde, sosyal medya bağımlılığının uyku bozukluğu ve mental iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.10. Sosyal Medya Bağımlılığının Uyku Bozukluğu Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	B	t	p	%95 GA Alt	%95 GA Üst
Sabit	7.07	1.79	—	3.95	< .001*	3.54	10.59
Sosyal Medya Bağımlılığı	0.37	0.04	0.48	10.37	< .001*	0.30	0.44

$R = .48$, $R^2 = .23$, $F(1, 353) = 107.51$, $p < .001^*$

* $p < .05$

Tablo 4.10'a bakıldığında, sosyal medya bağımlılığının uyku bozukluğu üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1, 353)=107.51, p<.001$). Model, uyku bozukluğundaki varyansın %23'ünü açıklamaktadır ($R^2=.23$).

Analiz sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı uyku bozukluğunu anlamlı biçimde yordamaktadır ($\beta=0.48, t=10.37, p<.001$). Sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça, uyku bozukluğu düzeyi de artmaktadır. Regresyon katsayısına göre sosyal medya bağımlılığındaki her bir birimlik artış, uyku bozukluğu puanında 0.37 birimlik bir artışa karşılık gelmektedir.

Tablo 4.11. Sosyal Medya Bağımlılığının Mental İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	B	t	p	%95 GA Alt	%95 GA Üst
Sabit	55.69	2.64	—	21.09	< .001*	50.5	60.89
Sosyal Medya Bağımlılığı	-0.14	0.05	-0.14	-2.57	.011*	-0.24	-0.03

$$R = .14, R^2 = .02, F(1, 353) = 6.61, p = .011$$

* $p < .05$

Tablo 4.11'e bakıldığında, sosyal medya bağımlılığının mental iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(1, 353)=6.61, p=.011$). Model, mental iyi oluştaki varyansın yaklaşık %2'sini açıklamaktadır ($R^2=.02$).

Analiz sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı, mental iyi oluşu anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır ($\beta=-0.14, t=-2.57, p=.011$). Sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Regresyon katsayısına göre sosyal medya bağımlılığındaki her bir birimlik artış, mental iyi oluş puanında 0.14 birimlik bir azalmaya karşılık gelmektedir.

5. Tartışma

Araştırma bulgularına göre, sosyal medya bağımlılığı uyku bozukluğunun anlamlı bir yordayıcısıdır. Regresyon analizinde sosyal medya bağımlılığı, uyku bozukluğundaki varyansın %23'ünü açıklamış ($R^2 = .23$) ve $\beta = 0.48$ ile bağımlılık düzeyi arttıkça uyku kalitesinin düştüğü görülmüştür. Bu etki büyüklüğü, sosyal medya bağımlılığının uyku bozukluğu üzerinde orta düzeyde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki benzer araştırmalarla uyumludur. Örneğin, D'Arienzo vd. (2019) sosyal medya bağımlılığı ile uykusuzluk belirtileri arasında güçlü bir pozitif ilişki tespit etmiş; özellikle yatmadan önce dijital ekranlara maruz kalmanın melatonin salınımını baskılayarak uykuya dalma süresini uzattığını belirtmiştir. Buna ek olarak, Şahin ve arkadaşlarının (2013) çalışması, üniversite öğrencilerinde mobil telefon bağımlılığı düzeyinin yükselmesinin uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Benzer araştırmalar, sosyal medya kullanımının çoğunlukla akıllı cihaz ve telefonlar üzerinden gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle telefon kullanımına ilişkin uyku bozukluğu bulguları sosyal medya bağımlılığının uyku üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir referans oluşturmaktadır. Örneğin, öğrencilerin telefonla uğraşmaları bağımlılık düzeylerini artırmış ve uyku kalitesini bozmuştur (Şahin vd., 2013). Ayrıca, 2007 yılında Jenaro ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada, yoğun cep telefonu kullanımının anksiyete düzeylerini artırdığı ve uyku sorunlarına yol açtığı belirlenmiştir (Jenaro vd., 2007). Suudi Arabistan'da

gerçekleştirilen bir araştırmada, yoğun cep telefonu kullanımının baş ağrısı, uyku bozukluğu, gerginlik, yorgunluk ve baş dönmesi gibi sağlık sorunlarıyla ilişkili olabileceği görülmüştür (Al Khlewi & Meo, 2004). Çalışmamızda, 6–8 saat sosyal medya kullanan bireylerin hem bağımlılık hem de uyku bozukluğu puanlarının anlamlı biçimde yüksek çıkması, bu etkileşimin davranışsal bir düzene dönüştüğünü göstermektedir. Bulgular incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ile uyku bozukluğu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğuna ilişkin H1 hipotezi doğrulanmıştır.

Bu bağlamda sosyal medya, yalnızca bilgi ve iletişim aracı değil, aynı zamanda biyolojik ritmi etkileyen bir çevresel uyaran haline gelmiştir. Uzun süreli çevrimiçi etkileşimler, zihinsel uyarılmayı artırarak uykuya geçiş süresini uzatmakta ve kronik yorgunluk, dikkat eksikliği gibi sonuçlara yol açabilmektedir (Kumar, 2008; Karadağ, 2007). Bu sonuçlar, sosyal medya bağımlılığının bireyin nörolojik işleyişine dolaylı biçimde zarar verdiğini göstermekte ve “dijital uykusuzluk” (digital insomnia) kavramının önemini desteklemektedir. Öte yandan sosyal medya bağımlılığı ile mental iyi oluş arasındaki ilişki negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bulunmuştur. Regresyon analizine göre sosyal medya bağımlılığı, mental iyi oluştaki varyansın %2’sini açıklamakta ($R^2 = .02$); bağımlılık düzeyi arttıkça psikolojik iyilik halinin azaldığı görülmektedir. Elde edilen veriler değerlendirildiğinde, sosyal medya bağımlılığı ile mental iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiyi öngören H2 hipotezi de desteklenmiştir. Bu istatistiksel anlamlılık düşük bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir, yani sosyal medya bağımlılığı mental iyi oluş üzerinde sınırlı bir pratik etkiye sahiptir. Bu durum, mental iyi oluşun sosyal medyadan ziyade; ekonomik durum, aile ilişkileri veya fiziksel sağlık gibi başka faktörlerden daha fazla etkilendiğini düşündürmektedir. Bu sonuç, Ryan ve Deci’nin (2001) öz-belirleme kuramı ile uyumludur. Kurama göre, bireylerin otonomi, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının tatmini psikolojik iyi oluşun temel belirleyicileridir. Sosyal medya bağımlılığı, bu ihtiyaçların doğal biçimde karşılanmasını engelleyerek bireyleri dışsal onaya ve sanal etkileşimlere bağımlı hâle getirmektedir. Bu durum, Papacharissi ve Rubin’in (2000) tanımladığı gibi sosyal medyanın “alternatif bir iletişim alanı” olmaktan çıkıp “psikolojik bağımlılık döngüsüne” dönüşmesine yol açmaktadır. Ayrıca, Gahramanlı ve Şahin (2024) ile Pamuk (2024), sosyal medya bağımlılığının psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ortaya koyarken; Twenge ve Campbell (2019) ile Fardouly ve Vartanian (2016), uzun süreli sosyal medya kullanımının depresyon, kaygı, yalnızlık, beden algısı kaygıları ve depresif belirtilerle bağlantılı olduğunu bildirmiştir. Bu olumsuz etkiler, uyku düzeninin bozulması, fiziksel aktivitenin azalması, yüz yüze sosyal etkileşimlerin sınırlanması ve sosyal karşılaştırma gibi psikolojik süreçlerin tetiklenmesi ile açıklanabilir. Veriler ışığında, uyku bozukluğu ile mental iyi oluş arasındaki negatif yönlü ilişkiyi ifade eden H3 hipotezinin de doğrulandığı görülmüştür. Sosyal medya kullanımının mental iyi oluş üzerindeki olumsuz etkileri, “dijital denge” kavramı üzerinden açıklanabilir; bu kavram, teknoloji kullanımını günlük yaşam deneyimleriyle uyumlu bir şekilde dengeleyebilme kapasitesini ifade etmektedir (Przybylski & Weinstein, 2017). Sosyal medyanın aşırı kullanımı bu dengeyi bozarak, bireylerin uyku, fiziksel aktivite ve yüz yüze sosyal etkileşim gibi temel ihtiyaçlarını ihmal etmelerine neden olabilir. Regresyon analizleri doğrultusunda, sosyal medya bağımlılığının uyku bozukluğunu anlamlı düzeyde yordadığına ilişkin H4 hipotezi ile mental iyi oluşu yordadığına ilişkin H5 hipotezinin de desteklendiği belirlenmiştir. Uluslararası literatür, sosyal medya kullanımının mental iyi oluş üzerindeki etkilerini açıklarken çeşitli aracılık edicilere dikkat çekmektedir. Verduyn vd. (2017), sosyal karşılaştırma, özsaygı, yalnızlık ve sosyal destek gibi etmenlerin bu ilişkide rol oynadığını göstermiştir. Kılıç vd. (2024) ise, sosyal medya bağımlılığı ile bireylerin öznel iyi oluşu arasındaki bağlantıda “kaçırma korkusu” (fear of missing out) faktörünün aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla, sosyal medya kullanımının mental iyi oluş üzerindeki etkisinin doğrudan ve güçlü bir etkiden ziyade, çok boyutlu ve dolaylı bir yapı içerisinde değerlendirilmesi daha uygun görünmektedir.

Sosyodemografik değişkenlerle sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilere bakıldığında; eğitim düzeyine göre yapılan analizlerde, lisans mezunlarının sosyal medya bağımlılığı puanlarının lise ve altı grubundaki kişilerden daha yüksek puana sahip olduğu saptanmıştır. Mental iyi oluş sonuçlarına göre ise eğitim düzeyi yüksek lisans ve üzeri olan katılımcıların mental iyi oluş puanları, diğer eğitim düzeyindeki katılımcılara göre anlamlı derecede yüksektir. Demografik değişkenler açısından yapılan analizler değerlendirildiğinde, eğitim durumuna göre sosyal medya bağımlılığı ve mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılaşmaların bulunduğu, buna karşın uyku bozukluğu açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda H6a ve H6c hipotezleri desteklenmiş, H6b hipotezi desteklenmemiştir. (Ancak önlisans grubundaki katılımcılar yüksek ortalamaya sahip olsa da istatistiksel fark oluşmamıştır). Bu durum, eğitim düzeyinin sosyal medya kullanım biçimini belirleyici bir faktör olabileceğini göstermektedir. Ancak eğitim düzeyi arttıkça mental iyi oluş artarken, beklenmedik bir şekilde lisans mezunlarının sosyal medya bağımlılık puanları, lise mezunlarına göre daha yüksek çıkmıştır. Genel kaniya göre eğitim seviyesi arttıkça bağımlılığın azalması beklenir; fakat bu bulgu, üniversite mezunlarının iş veya sosyal çevre gereği dijital-sanal ortama daha fazla maruz kaldığı şeklinde yorumlanabilir. Diğer bir görüşe göre yüksek eğitilmiş bireylerin dijital farkındalık düzeylerinin daha yüksek olması nedeniyle sosyal medya kullanımını daha kontrollü sürdürebilecekleri; ancak üniversite dönemindeki akademik, sosyal ve duygusal gereksinimlerin sanal ortama aktarılmasının bağımlılığı güçlendirebileceği belirtilmektedir (Papacharissi & Rubin, 2000; Friedenberg, 2020). Günlük sosyal medya kullanım süresine göre gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur: sosyal medya kullanım süresi arttıkça bağımlılık ve uyku bozukluğu puanları yükselmekte, mental iyi oluş ise azalmaktadır. Sosyal medya yoksunluğu durumunda kendini kötü hisseden bireylerde de hem bağımlılık hem uyku sorunlarının yükselmesi, psikolojik esneklik düzeyinin dijital ortama bağlı hale geldiğini göstermektedir. Böylece günlük sosyal medya kullanım süresine göre yapılan analizlerde ise sosyal medya bağımlılığı, uyku bozukluğu ve mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılaşmalar saptanmış olup H7a, H7b ve H7c hipotezlerinin tamamı desteklenmiştir.

Genel olarak araştırma bulguları, sosyal medya kullanımının kontrolsüz biçimde artmasının hem biyopsikososyal işleyişi hem de mental iyi oluşu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Sosyal medya, bireyler için bir “bağlanma alanı” yaratsa da, bu bağlanma duygusal bağımsızlığı zayıflatmakta ve özellikle genç yetişkinlerde stres, anksiyete ve yalnızlık duygularını tetiklemektedir (Ryan & Deci, 2001). Diğer bir açıdan, sosyal medya kullanımının her birey için aynı sonuçları doğurmadığı ve duygusal kırılabilirlik, başa çıkma biçimleri ve kullanım motivasyonları gibi faktörlerin etkili olabileceği belirtilmektedir (Crane vd., 2025; Horvat & Čustović, 2025; Fellin vd., 2025). Bu durum, WHO’nun (2004) “pozitif zihinsel sağlık” vurgusuyla çelişmektedir. Elde edilen sonuçlar, sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesi üzerinden dolaylı olarak mental iyi oluşu etkilediği hipotezini desteklemekle birlikte, günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça bağımlılığın ve uyku sorunlarının yükselmesi ile mental iyi oluşun azalması literatürde yer alan araştırmalarla da (Papacharissi & Rubin, 2000; D’Arienzo vd., 2019). uyumludur. Dolayısıyla, sosyal medya bağımlılığının azaltılmasına yönelik psikoeğitim programlarının yalnızca dijital farkındalık değil, aynı zamanda uyku hijyeni ve stres yönetimi bileşenlerini de içermesi önerilmektedir. Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının yalnızca davranışsal bir sorun olmadığını, aynı zamanda zihinsel sağlık üzerinde yapısal etkiler yaratan çok boyutlu bir fenomen olduğunu göstermektedir. Bulgular, bağımlılığın yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. İlerleyen araştırmalarda, yapısal eşitlik modellemesi veya aracılık analizi gibi yöntemlerle sosyal medya bağımlılığı → uyku bozukluğu → mental iyi oluş yönelimlerinin daha kapsamlı biçimde test edilmesi önerilmektedir. Ayrıca, sosyal medya algoritmalarının kullanıcı davranışlarına etkisini inceleyen deneysel tasarımlar, dijital refah kavramını derinleştirebilir. Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı bireylerin hem uyku düzenini hem de mental iyi oluş düzeyini olumsuz yönde etkilemekte; bu durum özellikle yoğun sosyal medya

kullanımında daha belirgin hale gelmektedir. Elde edilen bulgular, dijital çağda psikolojik sağlığın korunması için “dijital özdenetim” ve “bilinçli medya kullanımı” kavramlarının önemini yeniden gündeme getirmektedir. Aynı zamanda araştırma bulguları, sosyal medyaya erişimin olmadığı dönemlerde olumsuz duygusal tepki veren bireylerin hem sosyal medya bağımlılığı hem de uyku sorunları açısından daha yüksek risk taşıdığını göstermektedir. Buna karşılık, sosyal medya kullanımının varlığı veya yokluğunun ruh halinde belirgin bir değişim yaratmadığını ifade eden katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal medya olmadığı durumdaki duygusal duruma göre yapılan karşılaştırmalarda da tüm değişkenler açısından anlamlı farklılıklar bulunmuş ve H8a, H8b ve H8c hipotezleri desteklenmiştir. Bu durum, sosyal medya yoksunluğuna yönelik olumsuz duygulanımın yalnızca bağımlılığın bir sonucu değil, aynı zamanda onu sürdüren ve güçlendiren bir etken olabileceğine işaret etmektedir. Literatür de bu bulguları desteklemektedir. Crane vd. (2025), olumsuz duygu durumunun sosyal medya bağımlılığıyla çift yönlü bir ilişki içinde olduğunu ve depresif belirtilerin dijital platformlara yönelimi artırabileceğini bildirmektedir. Benzer biçimdeki araştırmalar, sosyal medya bağlamında negatif duygulanım değişkenliği ve dijital stresin anksiyete ile depresif belirtilerle anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir; bu durum, çevrimiçi etkileşimlere verilen duygusal tepkilerin psikolojik sonuçları etkileyebileceğini düşündürmektedir (Rutter vd., 2024; Martinac Dorčić vd., 2024). Bu bağlamda, araştırmamızdaki yüksek bağımlılık puanlarının temelinde bireylerin mevcut psikolojik kırılganlıklarının rol oynadığı düşünülebilir. Fellin vd. (2025) bulguları da psikolojik belirtilerin sosyal etkileşim süreçleri içinde döngüsel bir yapı sergilediğini ve olumsuz duygu durumunun bağımlılık eğilimini beslediğini göstermektedir. Buna karşılık, Wang vd., (2025) bazı kullanıcılar için sosyal medyanın sosyal bağlantı ve psikolojik destek sağlayıcı bir araç işlevi görebileceğini vurgulamıştır. Benzer şekilde kapsamlı literatür incelemeleri, sosyal medya kullanımının ergenlerde çeşitli mental sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir; uzunlamasına araştırmalar, bu ilişkinin hem olumsuz hem de karmaşık bir yapıya sahip olabileceğine işaret etmektedir (Valkenburg & Peter, 2011).

Bu çerçevede, çalışmamızda elde edilen sonuçlar, sosyal medya bağımlılığı ve iyi oluş arasındaki ilişkinin yalnızca kullanım süresine değil, bireylerin duygusal kırılganlık düzeylerine, başa çıkma biçimlerine ve sosyal medya kullanım motivasyonlarına bağlı olarak farklılaştığını düşündürmektedir. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı, yalnızca teknolojik bir alışkanlık değil; bireyin psikolojik ihtiyaçları ve duygusal düzenleme süreçleriyle yakından ilişkili çok boyutlu bir olgudur. Bu durum, dijital ortamların bireyler tarafından yalnızca iletişim amacıyla değil; aynı zamanda sosyal onay arayışı, duygusal düzenleme ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması gibi farklı işlevlerle kullanıldığını ortaya koymaktadır (Kuss & Griffiths, 2017).

Bununla birlikte araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle çalışmanın kesitsel bir araştırma tasarımına sahip olması, değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymakla birlikte nedensel çıkarımlar yapılmasını sınırlamaktadır. Ayrıca verilerin öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla ve çevrimiçi veri toplama yöntemi kullanılarak elde edilmesi, katılımcıların sosyal medya kullanım süreleri ve uyku düzenlerine ilişkin değerlendirmelerinde öznel yanlılıkların ortaya çıkmasına neden olabilir. Bunun yanı sıra araştırmanın 18 yaş ve üzeri bireylerden oluşan bir örneklem grubuyla yürütülmesi, bulguların farklı yaş gruplarına veya farklı kültürel bağlamlara genellenebilirliğini sınırlayabilecek bir unsur olarak değerlendirilebilir.

6. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı, uyku bozukluğu ve mental iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir; sosyal medya bağımlılığının uyku düzeni ve zihinsel iyi oluş üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, sosyal medya bağımlılığının artmasıyla uyku bozukluklarının da belirgin biçimde arttığını, buna karşın mental iyi oluş düzeyinin azaldığını

göstermektedir. Korelasyon ve regresyon analizleri, sosyal medya bağımlılığı ile uyku bozukluğu arasında orta düzeyde pozitif ve sosyal medya bağımlılığı ile mental iyi oluş arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur.

Bu etki büyüklükleri, uyku bozukluğu üzerinde sosyal medya bağımlılığının belirgin bir yordayıcı olduğunu ve bireylerin uyku kalitesini önemli ölçüde etkileyebildiğini göstermektedir. Buna karşın mental iyi oluş üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı olmasına rağmen, düşük açıklama oranı (%2), bu ilişkinin diğer psikososyal faktörlerden (ekonomik durum, aile ilişkileri, fiziksel sağlık) de etkilendiğini düşündürmektedir.

Uyku kalitesindeki bozulmalar, sosyal medya kullanım süresinin artışıyla paralellik göstermekte ve bu durum bireyin genel yaşam doyumu, enerji düzeyi ve psikolojik dengesine olumsuz biçimde yansımaktadır. Özellikle 6-8 saat sosyal medya kullanan bireylerde hem bağımlılık düzeyinin hem de uyku bozukluğu puanlarının belirgin biçimde yüksek olması, sosyal medya kullanımının davranışsal bağımlılık niteliği kazandığını göstermektedir. Diğer bir yandan, uzun süreli çevrimiçi etkileşimlerin zihinsel uyarılmayı artırması, melatonin üretimini baskılaması ve uykuya geçiş süresini uzatması biyolojik mekanizmalar üzerinden de bu ilişkiyi destekleyebilir (Vural & Bat, 2010; Şahin vd., 2013; Jenaro vd., 2007).

Mental iyi oluş üzerindeki negatif etki, sosyal medya bağımlılığının bireyin öznel iyi olma halini, pozitif duygulanımını ve yaşam doyumunu zayıflattığını göstermektedir. Eğitim düzeyine göre farklar incelendiğinde ise, yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek, ancak lisans grubundaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu durum, dijital okuryazarlık ve bilinçli medya kullanımı düzeyinin sosyal medya ile kurulan ilişki biçimini belirleyici bir faktör olduğunu göstermektedir. Diğer bir yandan, üniversite mezunlarının iş ve sosyal çevre gereği dijital platformlara daha fazla maruz kalması bağımlılığı artırabilir (Papacharissi & Rubin, 2000; Friedenber, 2020).

Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı uyku kalitesi üzerinde belirgin bir olumsuz etki gösterirken; zihinsel iyi oluş ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ancak sınırlı düzeyde bir negatif ilişki bulunduğu ($R^2 = .02$) görülmüştür. Sosyal medyaya erişim kısıtlandığında olumsuz duygulanım gösteren bireylerin, bağımlılığa ve uyku düzensizliklerine daha yatkın oldukları görülmektedir. Bu durum, sosyal medya kullanımının yalnızca bireysel alışkanlıklarla değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerini önlemek ve bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklemek amacıyla, dijital alışkanlıkları düzenlemeye yönelik psikoeğitim programlarının geliştirilmesi önemlidir. Bu programların dijital özenetim, farkındalık, uyku hijyeni ve stres yönetimi gibi çok boyutlu temaları içermesi hem önleyici hem de destekleyici bir yaklaşım sunar. Eğitim kurumlarında dijital farkındalık ve medya okuryazarlığı uygulamalarının yaygınlaştırılması, gençlerin bilinçli ve eleştirel dijital tutum geliştirmesini desteklerken, kamu kurumları ve medya kuruluşları tarafından yürütülecek farkındalık kampanyaları toplumsal bilinç düzeyini artırabilir. Toplumun çevrimdışı sosyal etkinliklere yönlendiren dijital detoks uygulamaları ise bağımlılık eğilimlerini azaltıcı bir sosyal zemin oluşturabilir. Araştırma boyutunda, sosyal medya bağımlılığı ile stres, yalnızlık ve öz-kontrol gibi değişkenler arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi veya nitel çalışmalarla incelenmesi, ayrıca sosyal medya bağımlılığı, uyku bozukluğu ve mental iyi oluş arasındaki ilişkilerin uzunlamasına araştırmalarla test edilmesi, bağımlılığın bireylerin psikolojik işleyişi üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca farklı yaş gruplarında ve daha geniş örneklem üzerinde yürütülecek çalışmalar, sosyal medya kullanım motivasyonları ile yalnızlık, stres ve öz-kontrol gibi psikolojik değişkenlerin modele dâhil edilmesini sağlayarak, bağımlılığın mental iyi oluş üzerindeki etkilerinin

daha bütüncül şekilde değerlendirilmesine olanak sunacaktır (Andreassen, 2015; Kuss & Griffiths, 2017).

Çatışma Beyanı (Competing Interests)

Çalışmanın yazarları, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedirler.

The authors declare that they have no competing interests.

Destek ve Teşekkür (Fundings and Acknowledgments)

Çalışma, kamusal, özel, ticari nitelikte ya da kar amacı gütmeyen herhangi bir kurumdan destek alınmadan hazırlanmıştır.

This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Etik Beyanı (Ethical Statement)

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. Bu çalışma İstanbul Ticaret Üniversitesi Lisansüstü Etik Kurulu'nun 05/06/2025 tarihli E-65836846-044-354362 sayılı onayıyla yapılmıştır. Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited. This study was conducted with the approval of the Istanbul Commerce University Graduate School Ethics Committee, dated June 5, 2025, and numbered E-65836846-044-354362. It is hereby declared that scientific and ethical principles were adhered to during the preparation of this study, and that all sources utilized have been duly cited in the references.

Araştırmacıların Katkı Oranı (Author's Contributions)

Bu araştırmanın fikir ve tasarım aşaması %50 Psikolog Emine Bayrak %50 Doç. Dr. Derya Deniz tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın gözetim ve eleştirel değerlendirme süreci %100 Doç. Dr. Derya Deniz tarafından yürütülmüştür. Araştırmanın finansman sağlanması, araç ve gereç temini, veri toplama ve işleme, analiz ve yorumlama, literatür tarama, yazma ve diğer tüm uygulama süreçleri ise %100 Psikolog Emine Bayrak tarafından gerçekleştirilmiştir. Tüm yazarlar, çalışmanın nihai halini okuyup onaylamış ve araştırmanın etik ilkelere uygun biçimde yürütüldüğünü beyan etmiştir.

The idea and design phase of this research was carried out 50% by Psychologist Emine Bayrak and 50% by Assoc. Prof. Dr. Derya Deniz. The supervision and critical evaluation process of the study was conducted 100% by Assoc. Prof. Dr. Derya Deniz. The funding of the research, procurement of tools and materials, data collection and processing, analysis and interpretation, literature review, writing, and all other implementation processes were carried out 100% by Psychologist Emine Bayrak. All authors have read and approved the final version of the study and declare that the research was conducted in accordance with ethical principles.

KAYNAKÇA / REFERENCES

- Akıncı, E., Bolat, N., Korkmaz, Ş. A., & Toraman, Ç. (2025). *Troya uyku ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi*. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 12(1), 52–60. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2024.19327>
- Al-Khlaiwi, T., & Meo, S. A. (2004). Association of mobile phone radiation with fatigue, headache, dizziness, tension and sleep disturbance in Saudi population. *Saudi Medical Journal*, 25(6), 732–736.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Balta, S., Jonason, P. K., Denes, A., Emirtekin, E., Tosuntaş, Ş. B., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2019). Dark personality traits and problematic smartphone use: The mediating role of fearful attachment. *Personality and Individual Differences*, 149, 214–219. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.06.005>
- Bingöl, N. (2006). Hemşirelerin uyku kalitesi, iş doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi)
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Gorbaniuk, O. (2022). Facebook addiction and well-being: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 871293. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871293>
- Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. baskı). Pegem Akademi.
- Cleveland Clinic. (n.d.). Common sleep disorders: Types, causes, symptoms & treatment. Cleveland Clinic Health Library. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11429-common-sleep-disorders>
- Crane, K., Moriarty, H., Weissinger, G., & Domoff, S. (2025). A comprehensive scoping review on problematic media use and psychopathology in children & adolescents. *Sigma Repository*. https://www.sigmarepository.org/inrc/2025/posters_2025/201/
- Crane, M., Moriarty, E., Weissinger, C., & Domoff, S. (2025). Affective responses and social media addiction: A reciprocal model. *Journal of Behavioral Addictions*, 14(1), 23–41.
- D’Arienzo, M.C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1094–1118. <http://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- D’Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media: The role of cognitive-behavioral mechanisms. *Computers in Human Behavior*, 98, 1095–1102.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Evans, J. R., & Mathur, A. (2018). The value of online surveys: A look back and a look ahead. *Internet Research*, 28(4), 854–887. <https://doi.org/10.1108/IntR-03-2018-0089>
- Fadıoğlu, Ç., İlkbay, Y., & Yıldırım, Y. (2006). Huzurevinde kalan yaşlılarda uyku kalitesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(3), 165–169.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5.

Fellin, L. C., De Jaegher, H., Finn, M., & Reijmers, E. (2025). Systemic explanations of psychological symptoms in clinical and research practice. *Frontiers in Psychology*, 16, 1603236. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1603236>

Fellin, L., De Jaegher, H., Finn, A., & Reijmers, E. (2025). Circular dynamics of affect and social interaction in digital spaces. *Psychological Inquiry*, 36(3), 201–222.

Freeman, D., Sheaves, B., & Waite, F. (2020). Sleep disturbance and psychiatric disorders: A bidirectional relationship. *The Lancet Psychiatry*, 7(10), 873–882.

Friedenberg, J.(2020). *Future of the self: An interdisciplinary approach to personhood and identity in the digital age*. University of California Press.

Gahramanlı, F., & Şahin, C. (2024). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi. *The Journal of International Educational Sciences*, 39, 198-229.

Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2014). *Essentials of Statistics for the Behavioral Sciences* (8th ed.). Wadsworth.

Horvat, D., & Čustović, L. (2025). Emotion regulation and escapism in digital media use among anxious individuals. *Cyberpsychology*, 19(2), 67–84.

Horvat, V., & Čustović, A. (2025). The influence of social media on mental health of young people. *Medicinski Zurnal*. Retrieved from <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=15125866&AN=188969087>

Jenaro C, Flores N, Gomez-vela M, Gonzalez-gi , F , Caballo C. Sorunlu İnternet ve Cep Telefonu Kullanımı: Psikolojik, Davranışsal ve Sağlık İlişkileri. *Bağımlılık Araştırması ve Teorisi*. 2007;15:309-320. [[Google Akademik](#)].

Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addictive Behaviors*, 32(10), 1877–1888. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2007.01.012>

Karadağ, M. (2007). Uyku bozuklukları sınıflaması (ICSD-2). *Türk Toraks Derneği Arşivi*, 8, 88-91.

Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. Nobel Yayınları.

Kılıç, B., Kefinsiz, N. E., & Kaya, Y. (2024). Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Ortamlardaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki Aracılık Rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (53), 36- 45.

Kırcaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2018). Uses and gratifications of problematic social media use among adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16, 1046–1062. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9863-5>

Kottke, T. E., Stiefel, M., & Pronk, N. P. (2016). “Well-being in all policies”: Promoting cross-sectoral collaboration to improve people’s lives. *Preventing Chronic Disease*, 13, E52. <https://doi.org/10.5888/pcd13.160155>

Kumar, V. M. (2008). Sleep and sleep disorders. *Indian Journal of Chest Diseases and Allied Sciences*, 50(2), 129–135.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 15583–15603. <https://doi.org/10.3390/ijerph1203015583>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). Social media use before bed and sleep disturbance among young adults. *Sleep Health*, 3(6), 437-444.

Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262-277. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>

Martinac Dorčić, T., Smojver-Ažić, S., & Bradić, S. (2024). Social media use: Association with digital stress and anxiety and depression symptoms in youth. *Psihologijske Teme*, 33(1), 133-154. <https://doi.org/10.31820/pt.33.1.7>

Mayo Clinic. (2024). Sleep disorders – Symptoms and causes. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sleep-disorders/symptoms-causes/syc-20354018>

Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673.

Morris, K., Flett, J. A. M., & Scott, H. (2023). Problematic social media use and its relationship with sleep disturbance: A review. *Sleep Medicine Reviews*, 69, 101713.

Morris, R., Moretta, T., & Potenza, M. N. (2023). The psychobiology of problematic use of social media. *Cuur Behav Neurosci Rep*, 10, 65-74. <http://doi.org/10.1007/s40473-023-00261-8>

Öztürk, M. M. (2023). Yeni uyku bozuklukları sınıflandırmasına (ICSD-3) göre insomnia. *İzmir Tıp Fakültesi Dergisi*, 2(3), 162-164.

Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotion regulation: An organizing, integrative review. *Sleep Medicine Reviews*, 31, 6-16.

Pamuk, Z. (2024). Üniversite öğrencilerinin dijital okuryazarlık düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Papacharissi, Z. (2010). *A private sphere: Democracy in a digital age*. Polity Press.

Papacharissi, Z., & Rubin, A. M. (2000). Predictors of Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), 175-196. https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4402_2

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A largescale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215.

Rutter, L. A., Ten Thij, M., Lorenzo-Luaces, L., Valdez, D., & Bollen, J. (2024). Negative affect variability differs between anxiety and depression on social media. *PLOS ONE*, 19(2), e0272107. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272107>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.

Sağbaş, E. A., Ballı, S., & Şen, F. (2016). Sosyal medya ve gençler üzerindeki etkileri. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*, 153-163.

Sarısaltık, A., & Topuzoğlu, A. (2019). Birinci basamak sağlık hizmetlerinde uyku bozuklukları taraması ve değerlendirilmesi. *Dergipark*.

Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32.

Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1),523-53.

Şahin, S., Özdemir, K., Ünsal, A., & Temiz, N. (2013). Üniversite öğrencilerinde cep telefonnu bağımlılığı düzeyi ve uyku kalitesinin değerlendirilmesi. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 29(4), 913-918. <https://doi.org/10.12669/pjms.294.3686>

Tay, L., & Kuykendall, L. (2013). Promoting happiness: The malleability of individual and societal subjective well-being. *International Journal of Psychology*, 48(3), 159–176. <https://doi.org/10.1080/00207594.2013.779379>

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50–63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

Tiryaki, S. (2015). Sosyal medya ve Facebook bağımlılığı. Konya: Literatürk Academia.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311-331.

Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 23(1), 86–94.

Üstün, Y., & Çınar Yücel, Ş. (2011). Hemşirelerin uyku kalitesinin incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4(1).

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>

Van Dijck, J. (2013). *The culture of connectivity: A critical history of social media*. Oxford Press.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.

Vural, Z. B. A., & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 5(20), 3348-3382.

Wang, R., Mao, Z., & Gu, X. (2025). Relationships between social support seeking, social media use, and psychological resilience among college students. *Psychology Research and Behavior Management*, 18, 563–573. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S441030>

World Health Organisation (2004). Promoting mental health: Concepts emerging evidence and practice. Summary report, World Health Organisation, Geneva.