



## **Facebook Bağımlılığının Açıklanması: Ruh Sağlığı Sürekliliği ve Sürekli Umudun Rolü**

### **Predicting Facebook Addiction: The Roles of Mental Health Continuum and Dispositional Hope**

Serkan Volkan SARI<sup>1</sup>, Betül AYDIN<sup>2</sup>, Mustafa ŞAHİN<sup>3</sup>, Vesile OKTAN<sup>4</sup>

#### **Öz**

Son yıllarda Facebook kullanımına ilişkin gerçekleştirilen araştırmaların sonuçları, Facebook'un algılanan eksikliklerin telafisi ya da olumsuz ruh durumu ve problemlerden kaçış motivasyonu ile kullanılabildiğini ve bu durumun da Facebook bağımlılığına neden olduğunu göstermektedir. Facebook'un kullanıcı sayısı bakımından en popüler internet sitelerinden ve sosyal ağlardan biri olduğu düşünüldüğünde, aşırı kullanımıyla ilişkili değişkenlerin tespit edilmesi önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı Facebook bağımlılığının açıklanmasında sürekli umudun ve ruh sağlığı sürekliliğinin rolünü belirlemektir. Araştırmanın örneklemini tamamı Facebook kullanıcısı olan 410 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri Facebook Bağımlılığı Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği, Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Veri analizinde Pearson product-moment korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada Facebook bağımlılığı ile sürekli umut ölçeğinin alt boyutlarından alternatif yollar ( $r = -0.283$ ,  $p < 0.01$ ) ve eyleyici düşünce ( $r = -0.211$ ,  $p < 0.05$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında Facebook bağımlılığı ile ruh sağlığı sürekliliğinin alt boyutlarından sosyal iyi olma ( $r = -0.230$ ,  $p < 0.01$ ) ve psikolojik iyi olma ( $r = -0.252$ ,  $p < 0.01$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre sürekli umudun alt boyutları olan alternatif yollar ( $B = -0.292$ ,  $p < 0.001$ ) ve eyleyici düşünce ( $B = -0.224$ ,  $p < 0.001$ ) Facebook bağımlılığının anlamlı birer yordayıcısıdır. Ruh sağlığı sürekliliğinin alt boyutlarından ise psikolojik iyi olmanın anlamlı bir yordayıcı olduğu ( $B = -0.123$ ,  $p < 0.01$ ) belirlenmiştir. Bağımsız değişkenlerin Facebook bağımlılığındaki toplam varyansı açıklama oranı ise %24 olarak belirlenmiştir. Araştırma sonuçları Facebook bağımlılığının açıklanmasında sürekli umudun alternatif yollar açısından, ruh sağlığı sürekliliğinin ise psikolojik iyi olma açısından rollerinin anlamlı olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** bağımlılık, facebook, ruh sağlığı, umut

#### **Abstract**

Results of recent research on Facebook use have shown Facebook can be used with motivations like compensating perceived inadequacies, regulating mood or escaping from the real life problems and this can be lead to Facebook addiction. Considering Facebook is one of most popular websites and social networks in terms of number of users, examining variables related Facebook overuse necessary. In this context, aim of the present study is to examine roles of dispositional hope and mental health continuum predicting Facebook addiction. Sample of study includes 410 university students and all of them are Facebook users. Demographic Data Form developed by researchers, Dispositional Hope Scale and Mental Health Continuum Short Form were used as data collection instruments. Before analysis, normal distribution data was tested. In analysis, Pearson product-moment correlation coefficient and multiple linear regression analysis were used. Pearson correlation coefficient yielded significant and negative relationships between Facebook addiction and pathways ( $r = -0.283$ ,  $p < 0.05$ ) and agency ( $r = -0.211$ ,  $p < 0.05$ ) sub-dimensions of dispositional hope. Besides, Facebook addiction was found negatively correlated to social well-being ( $r = -0.230$ ,  $p < 0.05$ ) and psychological well-being ( $r = -0.252$ ,  $p < 0.05$ ) sub-dimensions of mental health continuum. Results of multiple linear regression analysis showed pathways ( $B = -0.292$ ,  $p < 0.01$ ), agency ( $B = -0.224$ ,  $p < 0.05$ ) sub-dimensions hope and psychological well-being ( $B = -0.123$ ,  $p < 0.05$ ) sub-dimension mental health continuum were significant predictors of Facebook Addiction. Overall model explained 24 % of total variance Facebook Addiction. Results of study showed pathways and agency sub-dimensions of dispositional hope and psychological well-being subdimension of mental health continuum are meaningful predictors of Facebook addiction.

**Keywords:** addiction, facebook, mental health continuum, hope

1. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Çayeli, Rize, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0002-4824-2215>
2. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Çayeli, Rize, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0001-7200-6135>
3. Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Akçaabat, Trabzon, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0002-5721-6211>
4. Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Akçaabat, Trabzon, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0001-8968-408X>

**Atf / Citation:** Sarı, S. V., Aydın, B., Şahin, M., & Oktan, V. (2019). Facebook bağımlılığının açıklanması: ruh sağlığı sürekliliği ve sürekli umudun rolü. *Kastamonu Education Journal*, 27(4), 1799-1810. doi:10.24106/kefdergi.3356

## Extended Abstract

**Purpose:** Social networking sites have become widely used communication tools by people around the world. These networks have transformed into virtual environments enabling people to express their feelings such as happiness and anger. These kind of features render these networks striking environments for the people. Accordingly, individuals have spent more time in these social networking sites day by day and it can be said that they are not able to stop themselves from spending time on these sites. Similarly, recent research findings show that being active on these sites carries the risk of being addicted. In this context, the aim of the present study is to examine the role of dispositional hope and mental health continuum in predicting the Facebook addiction.

**Methodology:** The overall design of the study is correlational. The sample of the study includes 410 university students. 276 (67.3 %) students were female and 134 (32.7 %) students were male. The students were of ages varying from 18 and 38 and the mean age is 21.9 (SD= 3.01). 404 participants (98.5 %) reported that they have smartphones. Furthermore, 168 participants (41.0 %) reported having a tablet computer. All of the participants reported that they use Facebook. In the study, Sociodemographic Data Form developed by the researchers, Dispositional Hope Scale and Mental Health Continuum Short Form were used as data collection instruments. Before the data analysis, normal distribution assumption of the data was tested. In the analysis, Pearson correlation coefficient and multiple linear regression analysis were used.

**Findings:** Pearson correlation coefficient yielded significant and negative relationships between Facebook addiction and pathways ( $r=-0.283$ ,  $p<0.01$ ) and agency ( $r=-0.211$ ,  $p<0.05$ ) sub-dimensions of dispositional hope. Besides, Facebook addiction was found as negatively correlated to the social well-being ( $r=-0.230$ ,  $p<0.01$ ) and psychological well-being ( $r=-0.252$ ,  $p<0.01$ ) sub-dimensions of mental health continuum. The results of the multiple linear regression analysis showed that pathways ( $B=-0.292$ ,  $p<0.01$ ), agency ( $B=-0.224$ ,  $p<0.01$ ) sub-dimensions of hope and psychological well-being ( $B=-0.123$ ,  $p<0.01$ ) sub-dimension of mental health continuum were significant predictors of Facebook Addiction. The overall model explained 24 % of the total variance in Facebook Addiction.

**Conclusion:** Relevant research findings give the idea that Internet use can be transformed into addiction if its use is not controlled. Especially, adolescents and young adults are under risk in this aspect. Similarly, there have been research findings backing the idea that mental health problems give rise to the excessive social media use. These findings are in line with the findings of the present study. The findings of the present study show that young adults addicted to Facebook are the ones having low levels of hope. It can be said that the young adults who have problems in planning ways to reach their goals also lack motivation in reaching these goals seem to be hooked on the attractiveness of the virtual world. Similarly, these young adults also have problems in being psychologically and socially well and this circumstance makes them under risk of being addicted to Facebook. Based on these findings, certain recommendations could be given for further studies, as follows: The young adults seem to be in need of being educated about the proper use of social networking sites, especially in regulating the time spent in these sites. In accordance with this aspect, psychoeducational programs could be developed to treat Facebook addiction. In these programs, the specialists could make use the activities like boosting hope levels of the young adults and dealing the mental health continuum. Proper use of the Facebook, security settings, how to ask for help in security-threatening conditions could also be dealt since these kind of precautions are important against the risk of addiction.

## 1. Giriş

Akademik, mesleki ve sosyal yaşamı kolaylaştıran ve renklendiren işlevleriyle internet, 21. yüzyıl insanının vazgeçilmezi olarak nitelenebilir. 2017 yılı Aralık ayı itibarıyla dünyada 4.1 milyar kişi internete bağlanmaktadır (Internet World Stats, 2017). İnternet kullanıcı sayısı bakımından dünyanın önde gelen 20 ülkesinden biri olan Türkiye’de ise her 10 haneden 8’inin internete erişim sağladığı rapor edilmektedir (TÜİK, 2018). İnternet kullanıcıları daha çok yeni insanlar tanımak, bilgi sahibi olmak, oyalanmak, e-mail göndermek ve günlük yaşamın stresi ve problemlerle başa çıkmak için interneti kullanmaktadırlar (Gordon, Juang & Syed, 2007). İnternet kullanıcılarının önemli bir kısmı interneti uyumlu bir şekilde kullanmaktadır (Weggman, Stodt & Brand, 2015). Bununla birlikte son 20 yılda psikoloji alanında yapılan araştırmalarda internet kullanımıyla depresyon (Kim ve diğerleri, 2006), kaygı (Kim & Davis, 2009) yalnızlık ve sosyal izolasyon (Caplan, 2006) gibi ruh sağlığı problemlerinin birlikte anıldığı göze çarpmaktadır. İnternetin insanların ruh sağlığı üzerindeki etkisi bireylerin interneti hangi sürelerle ve hangi motivasyonla kullandığına dayalı olarak olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Kullanım sıklığının artması (Marino, Gini, Vieno & Spada, 2018) ve insanların interneti gerçek yaşamın problemlerinden, yalnızlık ve izolasyondan, kaygıdan ve düşük benlik saygısından bir kaçış yolu olarak kullanmaları (Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Leung, 2006; Lemenager & diğerleri, 2018) internet bağımlılığı riskini ortaya çıkarmaktadır. DSM 5’te (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) bir psikopatoloji olarak sınıflanmış olmasa da internet bağımlılığı, internette giderek daha fazla zaman geçirme, internete bağlı olunmadığında deneyimlenen olumsuz duygular, internete bağlanmanın etkilerine artan tolerans ve problemlerle davranışların inkar edilmesi gibi belirtilerle kendini gösteren bir davranışsal bağımlılık olarak kavramsallaştırılmaktadır (Caplan, 2002; Kandell, 1998).

İnternetin bağımlılık potansiyeli pek çok araştırmada açık bir şekilde ortaya konmakla birlikte, son yıllardaki araştırmalar bu bağımlılığın kaynağı olarak spesifik internet uygulamaları ve aktivitelerine (sosyal ağlar, video izleme, oyun oynama, porno görüntüleme vb.) odaklanmıştır (Andreassen, 2015; Griffiths, 2012; 2013; Kuss & Griffiths, 2012). Ucuz ve kolay erişim, bilgiye ulaşma, zaman geçirme, eğlence ve kaçış, tanınırlık ve itibar kazanma, ilişkileri sürdürme gibi imkanlarla internet, insanların bilgi ve etkileşim ihtiyaçlarını karşıladıkları sosyokültürel bir ağ oluşturmaktadır (Leung, 2006; Papacharissi & Rubin, 2000). Bu açıdan, sosyal ağ sitelerinin en popüler internet platformlarından biri olması (Alexa Internet, 2018) şaşırtıcı gelmemektedir. Sosyal ağ siteleri (Facebook, Instagram, Snapchat vb.), kullanıcıların halka açık kişisel profiller oluşturarak, ortak ilgiler temelinde gerçek yaşamdaki arkadaşlarıyla etkileştikleri ve yeni insanlar tanıdıkları sanal topluluklar olarak tanımlanmaktadır (Kuss & Griffiths, 2011, s.3529). 40 ülkeyi kapsayan bir araştırmada, katılımcıların % 76’sı sosyal ağ sitelerini kullandıklarını belirtmiştir (Pew Research Center, 2016). Gelişmekte olan bir ülke olarak Türkiye’de, 2015 yılının ilk üç ayında bu sitelerde profil oluşturan, mesaj gönderen, fotoğraf ve içerik paylaşan internet kullanıcılarının oranı % 81 olarak bulunurken, bu oran Avrupa Birliği (AB-28) için % 63 olarak hesaplanmıştır (TÜİK, 2016). Dünya genelinde Google ve YouTube’dan sonra en çok ziyaret edilen internet sitesi olan Facebook, 2018 yılı Nisan ayı itibarıyla kullanıcı sayısı bakımından da en popüler sosyal ağ sitesidir (Alexa Internet, 2018; Statista, 2018). Bir Pew araştırmasına göre, 65 yaş ve üzeri dışındaki tüm yaş aralıklarında kullanımı en yaygın olan sosyal ağ Facebook’tur. Aynı araştırma, kullanıcıların 4’te 3’ünün her gün en az bir kez Facebook’a giriş yaptığını ve % 40’ünün Facebook’u kullanmamanın zor olacağını düşündüklerini de göstermektedir (Smith & Anderson, 2018). Masur, Reinecke, Ziegele ve Quiring (2014), bireylerin Facebook kullanarak gerçek yaşamda yeterince karşılayamadıkları özerklik, yeterlik ve ilişkisellik gibi içkin psikolojik ihtiyaçları için tatmin sağladıklarını ve elde ettikleri bu tatminin Facebook bağımlılığına neden olduğunu bulgulamışlardır. İnternet bağımlılığının spesifik bir türü olan Facebook bağımlılığı, Facebook’un günlük aktiviteleri sekteye uğratacak ve ilişki işlevselliğine zarar verecek biçimde aşırı ve kontrol edilemeyen kullanımına karşılık gelmektedir (Andreassen, Torsheim, Brunborg & Pallesen, 2012; Andreassen & Pallesen, 2013; Elphinston & Noller, 2011). Facebook bağımlılığının prevelansı ile ilgili araştırmalar daha çok ergen ve genç yetişkin örneklemelerinde gerçekleştirilmektedir ve prevelans kültürden kültüre değişmektedir. Örneğin, Peru’da % 8.6 (Wolniczak ve diğerleri, 2013), Fransa’da % 10 (Moreau, Laconi, Delfour & Chabrol, 2015) Tayland’da % 41.8 (Khumsri, Yingyeun, Manwong, Hanprathet & Phanasathit, 2015); Türkiye’de ise % 5.1 (Balci & Gölcü, 2013) oranında prevelans rapor edilmiştir.

### Facebook Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı Sürekliliği

Giriş sayfasında “Tanıdıklarınla iletişim kurmanı ve hayatında olup bitenleri paylaşmanı sağlar” mesajıyla kullanıcılarını karşılayan Facebook, son yıllarda yürütülen araştırma sonuçlarının gösterdiği kadarıyla, pek çok kullanıcı için bu mesajdan daha fazlasını ifade etmektedir. Örneğin Facebook, yalnız bireylerin gerçek yaşamdaki ilişki eksikliklerini telafi ettikleri (Ryan & Xenos, 2011; Skues, Williams & Wise, 2012), düşük benlik saygılı bireylerin kendilerini yükselttikleri (Mehdizadeh, 2010), sosyal kaygısı olan bireylerin daha rahat bir şekilde diğerlerine bağlanabildikleri (Clayton, Osborne, Miller & Oberle, 2013), utangaçların kendilerini daha rahat bir biçimde ifade edebildikleri (Orr ve diğerleri, 2009), narsist bireylerin diğerlerinin beğenisini alarak haz sağladıkları (Ryan & Xenos, 2011) ve nevrotiklerin başkaları-

nın empatisini kazanarak gerçek yaşamlarında eksikliğini duydukları sosyal destek sistemini oluşturabildikleri (Marshall, Lefringhausen & Ferenczi, 2015; Shen, Brdiczka & Liu, 2015) sanal bir ortam olarak da görünmektedir. Bu araştırma bulgularından çıkarılacağı üzere, Facebook kullanıcılarının ruh sağlığı Facebook'u uyumlu ya da uyumsuz biçimde kullanmalarını belirler görünmektedir. Ruh sağlığına bakış açısı son yıllarda psikopatoloji yerine iyi oluşa odaklanmaktadır. Psikopatolojinin yokluğunun ruh sağlığını açıklamakta yetersiz kaldığını savunan bazı araştırmacılar (Örn. Keyes, 2002; Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Klooster & Keyes 2011) ruh sağlığına ilişkin olarak "iyi oluş" kavramını ön plana çıkarmışlardır. Bu bakış açısına göre ruh sağlığı da ruhsal hastalık gibi belli yoğunluktaki semptomların (olumlu duygular ve yaşamda olumlu işlevselliği kapsayan semptomlar) belli bir süre boyunca mevcut olmasına karşılık gelmektedir ve ruh sağlığı duygusal iyi oluş, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olmak üzere 3 boyuttan oluşmaktadır. Aşırı Facebook kullanıcılarının duygusal (Hormes, Kearns & Timko, 2014), sosyal (Ryan & Xenos, 2011; Clayton ve diğerleri, 2013) problemler yaşamaları ve gerçek yaşamda psikolojik ihtiyaçlarını yeterince karşılayamamaları (Masur ve diğerleri, 2014), ruh sağlığı sürekliliğinin bahsedilen üç boyutunun Facebook bağımlılığı üzerinde belirleyici olabileceğini göstermektedir.

### Facebook Bağımlılığı ve Umut

Facebook gibi sosyal ağ sitelerinin kullanımı üzerine incelemeler, bu sitelerin algılanan eksikliklerin telafisi ya da olumsuz ruh durumu ve problemlerden kaçış motivasyonu kullanılmasıyla bağımlılık riskini arttırdığını ortaya koymaktadır (Kuss & Griffiths, 2011; Ryan, Chester, Reece & Xenos, 2014). Düşük benlik saygısı (Kalpidou, Costin & Morris, 2011; Vogel, Rose, Roberts & Eckles, 2014), depresyon (Hong, Huang, Lin & Chiu, 2014), anksiyete (Koç & Gülyavaş, 2013), yalnızlık (Biolcati, Mancini, Pupi & Mugheddu, 2018) ve olumsuz ruh durumunun (Ryan, ve diğerleri, 2014) Facebook bağımlılığı ile olumlu yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bu tespitleri geçerlemektedir. Facebook'u bu tür bir kaçış motivasyonu kullanma, gerçek yaşamdaki problemleri ve stresörleri aşılabilir zorluklar olarak görme, bunlarla başa çıkma ve rahatlama yolu olarak Facebook kullanımı dışında bir alternatif yol belirleyememe, Facebook kullanımını azaltmak için gerekli motivasyondan yoksun olma Facebook bağımlısı bireylerin amaç yönelimli düşünce açısından sorunları olabileceğini göstermektedir. Amaç yönelimli bir düşünce olarak kavramsallaştırılan umut, Snyder (2000) tarafından arzulanan amaçlara ulaşmaya ilişkin alternatif yollar üretme ve bu yolları kullanma için gerekli motivasyona sahip olma konusunda algılanan yeterlik olarak tanımlanmaktadır. Tanımdan çıkarılacağı üzere umut, ayrı ancak birbirinden etkilenen iki öğeden oluşmaktadır: "alternatif yollar" ve "eyleyici düşünce". Alternatif yollar, amaca götürecek yollar planlama; eyleyici düşünce ise amaç takibi için gerekli olan motivasyonu sağlama yeterliğine ilişkin özgönderimsel (self-referential) düşüncelere karşılık gelmektedir (Snyder, 2000; 2002). "İsteği" ve "yolları" ihtiva eden bu tür bir amaç yönelimli düşünce pek çok olumlu psikolojik çıktıyı destekleyen bir değişken olarak görünmektedir. Güncel araştırmaların sonuçlarına göre umut uyumlu başa çıkma davranışları (Stoyles, Chadwick & Caputi, 2015), yaşam doyumu, kendilik değeri ve ruh sağlığı (Marques, Lopez, Fontaine, Coimbra & Mitchell, 2015), öznel iyi oluş (Satıcı, 2016) ve olumlu sağlık davranışları (Berg, Ritschel, Swan, An & Ahluwalia, 2011) ile olumlu yönde ilişkilidir. Diğer yandan düşük umut düzeyi ise aşırı alkol ve sigara tüketimi (Berg ve diğerleri, 2011), erteleme (Alexander & Onwuegbuzie, 2007), depresyon (Taysi, Curun & Orcan, 2015) ve intihar eğilimi (Huen, Ip, Ho & Yip, 2015) ile ilişkili olmasından dolayı bir risk faktörü olarak görünmektedir. Snyder'a (2002) göre, düşük umutlu bireylerin stresörlere yenik düşmeleri yıkıcı düşüncelere sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. Bu türden maladaptif bilişler, bireyin kendisi ve dünya hakkında iyi şeyler hissedebildiği yegane ortamlar olarak sosyal ağ sitelerinin aşırı kullanımına neden olabilmektedir (Davis, 2001; Turel & Serenko, 2012). Dolayısıyla umutlu düşünce, Facebook bağımlılığı üzerinde belirleyici olabilecek bir değişken olarak görünmektedir.

### Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu araştırmanın amacı Facebook bağımlılığının açıklanmasında sürekli umut ve ruh sağlığı sürekliliğinin rolünü incelemektir. Araştırma kapsamında yukarıda sunulmuş olan ilgili literatüre dayalı olarak aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir.

Hipotez 1. Facebook bağımlılığı ile sürekli umudun alt boyutları olan eylemci düşünce ve alternatif yollar arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2. Facebook bağımlılığı ile ruh sağlığı sürekliliğinin alt boyutlarından sosyal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve duygusal iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 3. Sürekli umudun alt boyutlarından eyleyici düşünce ve alternatif yollar Facebook bağımlılığının anlamlı birer açıklayıcısıdır.

Hipotez 4. Ruh sağlığı sürekliliğinin alt boyutlarından sosyal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve duygusal iyi oluş, Facebook bağımlılığının anlamlı birer açıklayıcısıdır.



## 2. Yöntem

### Katılımcılar Ve Prosedür

Araştırmaya 2017-2018 akademik yılı güz döneminde bir devlet üniversitesine bağlı eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan 410 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma kapsamında verilerin toplanabilmesi için gerekli olan resmi izinler fakülte dekanlığı ve üniversite rektörlüğüne başvurularak alınmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 38 arasındadır, yaş ortalaması ise 21.9'dur (Sd=3.01). Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı 134 erkek (%32.7) ve 276 kadın (%67.3) şeklindedir. Katılımcılardan 404 kişi (%98.5) akıllı telefon sahibi olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanında katılımcıların 168 tanesi tablet bilgisayarını olduğunu (%41.0), tamamı (%100) Facebook kullanıcısı olduğunu ifade etmiştir. Ölçek uygulamasından önce araştırmanın konusu ve ölçme araçlarındaki maddelere nasıl cevap verileceği ile ilgili katılımcılar bilgilendirilmiş ve katılımın gönüllülüğe dayalı olduğu belirtilmiştir. Araştırma kapsamında 450 katılımcının verilerine ulaşılmış, ancak yanlış veya eksik cevaplandığı tespit edilen 40 ölçme aracı değerlendirme dışı bırakılarak veri analizleri 410 katılımcıdan toplanan veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada Facebook Bağımlılığı Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği, Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçekleri ve demografik bilgi formu kullanılmıştır.

### Facebook Bağımlılığı Ölçeği

Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeği (Andreassen ve diğerleri, 2012) Akın, Demirci ve Kara (2017) tarafından Türk kültürüne kazandırılmıştır. Ölçeğin amacı yetişkin bireylerin Facebook bağımlılık düzeylerini belirlemektir. Ölçek 18 maddeden oluşan beşli Likert (1:çok nadir- 5 çok sık) tipi bir ölçme aracıdır. Ölçeğin uyarılma çalışmaları kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre iyi uyum değerleri verdiği belirlenmiştir. ( $\chi^2=313.06$ ,  $sd=119$ ,  $RMSEA=.064$ ,  $CFI=.98$ ,  $GFI=.92$ ,  $NFI=.97$ ,  $NNFI=.98$ ,  $IFI=.98$ ,  $SRMR=.040$ ). Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayıları, Odaklanma alt ölçeği için .74, tolerans alt ölçeği için .81, duygu-durum değişimi alt ölçeği için .85, yeniden başlama alt ölçeği için .76, ayırlamama alt ölçeği için .90, çelişki yaşama alt ölçeği için .80, ölçeğin bütünü için .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları .50 ile .72 arasında sıralanmaktadır. Ölçek alt boyutlara göre ve toplam puan üzerinden değerlendirilebilmektedir. Ölçekten örnek maddeler "Facebook'u kişisel sorunlarımı unutmak için kullandım." ve "Facebook'u hep daha da fazla kullanma zorunluluğu hissettim." şeklindedir Bu araştırmada ölçekten elde edilen toplam puan üzerinden veri analizleri gerçekleştirilmiştir. Ölçekten alınan toplam puanların artması Facebook bağımlılığı düzeyinin artmasına işaret etmektedir.

### Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ)

Sürekli Umut Ölçeği Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilmiş, Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçeğin amacı on beş yaş ve üstündeki bireylerin sürekli umut düzeylerini belirlemektir. Ölçek 12 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır (Ölçek altılı Likert tiptedir 1:hiçbir zaman, 6:her gün). Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce olarak isimlendirilen alt boyutların her biri dörder madde ile ölçülmektedir. Ölçekte dört adet, umutla ilgisi olmayan doldurucu (filler) madde yer almaktadır. SUÖ'nin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum indeksleri  $GFI = .96$ ,  $AGFI = .92$ ,  $RMR = .08$ ,  $NNFI = .94$ ,  $RFI = .90$ ,  $CFI = .96$  ve  $RMSEA = .077$  olarak hesaplanmıştır. Test tekrarı güvenilirliği çalışmalarında, Eyleyici Düşünce boyutuna ilişkin maddelerin ilk ve son uygulaması arasındaki ilişki ( $r = 0.81$ ;  $p < .001$ ), Alternatif Yollar Düşüncesi boyutuna ilişkin maddelerin ilk ve son uygulaması arasındaki ilişki ( $r = 0.78$ ;  $p < .001$ ) şeklinde tespit edilmiştir. Son olarak ölçekten elde edilen toplam puan kullanılarak hesaplanan ilk ve son uygulaması arasındaki ilişki ( $r = 0.86$ ;  $p < .001$ ) olarak bulunmuştur. Ölçekten örnek maddeler "Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim" ve "Bir problemin birçok çözüm yolu vardır" şeklindedir. Ölçekten alınan puanların artması sürekli umut düzeyinin artmasına işaret etmektedir.

### Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği-Kısa Form (RSS-KF)

RSS-KF, keyes ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş, Demirci ve Akın (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin amacı ruh sağlığı sürekliliğini temsil eden duygusal, sosyal ve psikolojik iyi olma özelliklerini ölçmektir. Ölçek 14 maddeden oluşan altılı Likert tipte (1:hiçbir zaman, 6:Her gün) ve üç alt boyutu olan (duygusal iyi olma, sosyal iyi olma ve psikolojik iyi olma) bir ölçektir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen uyum indeksleri ( $\chi^2= 235.41$ ,  $sd= 72$ ,  $\chi^2/sd= 3,26$ ,  $RMSEA= .079$ ,  $NFI= .90$ ,  $NNFI= .90$ ,  $IFI= .93$ ,  $RFI= .87$ ,  $CFI= .92$ ,  $GFI= .92$ ,  $SRMR= .049$ ) modelin üç boyutlu yapıya iyi uyum verdiğini ortaya koymuştur. Güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının .70'in üzerinde olduğu belirlenmiştir. Ölçekten örnek maddeler "Yaşamla ilgilendiğimi hissettim" ve "İnsanların temelde iyi olduğunu hissettim" şeklindedir. Ölçekten alınan puanların artması bireyin sosyal, psikolojik ve duygusal iyi oluş düzeyinin artmasına işaret etmektedir.

## Demografik Bilgi Formu

Bu form araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Formda katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, akıllı telefona, tablet bilgisayarına sahip olma durumları hakkında sorular yer almaktadır.

### Veri Analizi

Öncelikle verilerin normal dağılıma uygunluğu Skewness Kurtosis basıklık çarpıklık analizi ile kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edildikten sonra, analizde Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği ve çoklu doğrusal regresyon analizi istatistikleri kullanılmıştır. Regresyon analizinden önce, verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı, çoklu bağlantı ve otokorelasyonun söz konusu olup olmadığı incelenmiştir. Veri analizinde SPSS 15.0 versiyonu kullanılmıştır.

## 3. Bulgular

Veri analizinde katılımcıların ölçme araçlarından aldıkları ortalama puanlar dikkate alınmıştır çünkü ölçme araçlarında kesme puanı bulunmamaktadır. Facebook bağımlılığı için katılımcıların puan ortalamaları (ortalama=27.86, Sd=11.49) dikkate alınmıştır. Benzer şekilde sürekli umut düzeylerinin alt boyutları olan alternatif yollar (ortalama =25.75, Sd=5.05) ve eyleyici düşünce (ortalama =23.62, Sd=5.08) ile ruh sağlığı sürekliliğinin alt boyutları olan duygusal iyi olma (ortalama =12.45, Sd=3.15), sosyal iyi olma (ortalama =16.24, Sd=4.50), psikolojik iyi olma (ortalama =25.70, Sd=5.59) için de ortalama puanlar dikkate alınmıştır.

Daha sonra bazı varsayımlar test edilmiştir. Bunlardan ilki normalliktir. Bunu kontrol etmek için Skewness ve Kurtosis basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Sonuçlar ve verilere ilişkin tanımlayıcı bulgular Tablo (1) de gösterilmiştir.

**Tablo 1. Verilere İlişkin Normallik Değerleri ve Tanımlayıcı Bulgular**

Değişkenler	Min	Max	Ortalama	sd	Skewness	Kurtosis	
1.Facebook bağımlılığı	16	7	27.86	1.49	1.35	1.29	
2.Sürekli umut	Alternatif Yollar	4	32	25.75	.05	-1.37	2.64
	Eyleyici düşünce	4	32	23.62	.08	-1.11	1.90
	Duygusal iyi olma	2	18	12.45	.15	-0.84	0.52
3.Ruh sağlığı sürekliliği	Sosyal iyi olma	5	27	16.24	4.50	-0.13	-0.23
	Psikolojik iyi olma	6	36	25.70	.59	-0.74	0.42

Tablo 1'deki verilerin normal dağılıma uygunluğu değerlendirilirken Kline'in (2011) işaret ettiği normal dağılım aralığı dikkate alınmıştır. Kline'a göre Skewness değeri  $|3.0|$  ve Kurtosis değeri  $|10.0|$  düzeyinin altında olmalıdır. Buna göre Facebook bağımlılığı (Sd= 11.49, Skewness=1.35, Kurtosis=1.29), sürekli umut ölçęinin alt boyutlarından alternatif yollar (Sd= 5.05, Skewness=-1.37, Kurtosis= 2.64), eyleyici düşünce (Sd= 5.08, Skewness= -1.11, Kurtosis= 1.90), ruh sağlığı ölçęi alt boyutları olan duygusal iyi olma (Sd= 3.15, Skewness= -0.84, Kurtosis= 0.52), sosyal iyi olma (Sd= 4.50, Skewness= -0.13, Kurtosis= -0.23) ve psikolojik iyi olma puanlarının (Sd= 5.59, Skewness= -0.74, Kurtosis= 0.42) yukarıda bahsedilen normal dağılım ölçütlerine uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson product-momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 2' de gösterilmiştir.

**Tablo 2. Değişkenler Arasındaki İlişkileri Gösteren Pearson Product-Momentler Çarpımı Korelasyonu Sonuçları**

	1	2	3	4	5	6
1.Facebook bağımlılığı	1	-0.283 <sup>b</sup>	-0.211 <sup>a</sup>	-0.197	-0.230 <sup>b</sup>	-0.252 <sup>b</sup>
2.Alternatif yollar		1	0.786 <sup>b</sup>	0.369 <sup>b</sup>	0.325 <sup>b</sup>	0.496 <sup>b</sup>
3.Eyleyici düşünce			1	0.419 <sup>b</sup>	0.392 <sup>b</sup>	0.617 <sup>b</sup>
4.Duygusal iyi olma				1	0.461 <sup>b</sup>	0.480 <sup>b</sup>
5.Sosyal iyi olma					1	0.492 <sup>b</sup>
6.Psikolojik iyi olma						1

Not: <sup>a</sup> Korelasyonlar 0.05 düzeyinde anlamlıdır, <sup>b</sup> Korelasyonlar 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Araştırmada ulaşılan bulgular, Facebook bağımlılığı ile sürekli umut ölçęinin alt boyutlarından alternatif yollar

( $r = -0.283$ ,  $p < 0.01$ ) ve eyleyici düşünce ( $r = -0.211$ ,  $p < 0.05$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun yanında Facebook bağımlılığı ile ruh sağlığı sürekliliğinin alt boyutlarından sosyal iyi olma ( $r = -0.230$ ,  $p < 0.01$ ) ve psikolojik iyi olma ( $r = -0.252$ ,  $p < 0.01$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Daha sonra Facebook Bağımlılığının yordanması amacıyla çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için öncelikle bir takım varsayımlar üzerinde durulmuştur. Bu varsayımlardan ilki verilerin normal dağılıma uygunluğudur. Daha önce verilerin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 1). Diğer varsayım değişkenler arasında çoklu bağlantı (multicollinearity) probleminin olup olmadığına yöneliktir. Değişkenler arasındaki korelasyonun 0.90'ın üzerinde olması durumunda çoklu bağlantı probleminden söz edilebilir (Şencan, 2005). Bu amaçla değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının -0.283 ile 0.617 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu değer çoklu bağlantı sorununun olmadığına işaret etmektedir. Son olarak üzerinde durulan varsayım yordayıcı değişkenler arasında otokorelasyonun olup olmadığıdır. Bu amaçla hesaplanan "Durbin Watson Katsayısı" değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması beklenir (Kalaycı, 2009). Buna göre elde edilen 1.956 değerinin değişkenler arasında otokorelasyon olmadığına kanıt oluşturmaktadır. Gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo3' te gösterilmiştir.

**Table 3. Facebook Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayıcı değişkenler	B	SE	B	t
Sabit	40.819	3.336		12.126 <sup>a</sup>
Alternatif yollar	-0.660	0.180	-0.292	-3.668 <sup>a</sup>
Eyleyici düşünce	0.508	0.197	-0.224	2.583 <sup>a</sup>
Duygusal iyi olma	0.116	0.216	-0.032	0.536
Sosyal iyi olma	-0.170	0.150	-0.066	-0.135
Psikolojik iyi olma	-0.250	0.141	-0.123	-1.833 <sup>a</sup>

Not:  $R^2=0.256$ , Düzeltilmiş  $R^2=0.242$ , <sup>a</sup>t değeri 0.001 düzeyinde anlamlıdır.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, sürekli umudun alt boyutları olan alternatif yollar ( $B = -0.292$ ,  $p < 0.001$ ) ve eyleyici düşüncenin ( $B = -0.224$ ,  $p < 0.001$ ) Facebook bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Ruh sağlığı sürekliliğinin alt boyutlarından ise psikolojik iyi olma da Facebook bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur ( $B = -0.123$ ,  $p < 0.001$ ). Kurulan modelin toplam varyansı açıklama oranı ise %24 olarak belirlenmiştir.

#### 4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma Facebook bağımlılığının açıklanmasında sürekli umut ve ruh sağlığı sürekliliğinin rolünü belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın ilk bulgusu Facebook bağımlılığı ile sürekli umut ölçeğinin alt boyutları arasındaki negatif ve anlamlı ilişkiye yöneliktir. Ayrıca yapılan regresyon analizinde her iki alt boyutun anlamlı bir açıklayıcı olduğu tespit edilmiştir. Sürekli umudun ilk alt boyutu olan alternatif yollar, bireyin bir amaca ulaşmak istediğinde, buna nasıl ulaşabileceğine dair çözümler üretebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Keyes, 1998). Birey amaçlarına ulaşma sürecindeyken, bir sorunla karşılaşarsa, kendini yeni çözüm yolları bulmak konusunda motive etmeye başlamalıdır (Brouwer, Meijer, Weekers & Baneke, 2008). Snyder'a (2000) göre arzulanan amaçlara ulaşmaya ilişkin alternatif yollar üretme konusunda algılanan yeterlik çok değerlidir. Bu açıdan düşük umut düzeyine sahip bireylerin gerçek yaşamda karşılaştıkları stresörleri aşılamaz gördükleri, bunlarla başa çıkma konusunda kendilerine alternatif yollar belirleyemedikleri, bu nedenle de Facebook gibi sosyal medya çevrelerini bir kaçış motivasyonu kullanabildikleri düşünülmektedir. Literatürde var olan bazı araştırmaların da bu kanıyı desteklediği anlaşılmaktadır. Sriwilai ve Charoensukmongkol'e (2016) göre, günlük yaşamlarında sorunlarıyla pasif başa çıkan insanlar daha çok Facebook bağımlısı olmaktadır. Andersson, Hatakka, Grönlund ve Wiklund'a (2014) göre ise sosyal medya insanlara kendilerini olduklarından farklı ifade etme imkanı tanımaktadır. Bu sayede insanlar kendilerine sanal bir yaşam kurmakta ve sorunlarından uzaklaşmış hissetmektedirler. Bu da onları bağımlılaştırmaktadır. Chang (1998) ise şunu vurgulamaktadır ki, çözüm üretebilme kapasitesiyle başa çıkabilme becerileri arasında önemli bir ilişki vardır. Umutlu bireyler daha kolay başa çıkabilmektedir. Dolayısıyla şu ifade edilebilir ki, yaşamlarında kendilerine alternatif yollar belirleyemeyen insanların, sosyal medyayı sorunlarının üstesinden gelme amacıyla kullanabildikleri ve zamanla bağımlı oldukları düşünülmektedir. Eyleyici düşünce kavramı açısından bakıldığında ise, bu kavramın bireyin belirlediği amaçlara ulaşma sürecinde kendisini güçlü hissetmesini yansıtmaktadır (Brouwer ve diğerleri, 2008). Buna göre, bu düşünce biçimi, bireye bir zorlukla karşılaştığında, ona yeni çözüm yolları bulma sürecinde enerji vermektedir (Roesch & Vaughn, 2006). Bu açıdan bakıldığında, umut düzeyinin düşük olması ile psikolojik iyi olma (Green, Oades & Grant, 2006; Magaletta & Oliver, 1999), yüksek benlik algısı (Heaven & Ciarrochi, 2008), sorunlarla aktif başa çıkma (Glass, Flory, Hankin, Kloos & Turecki, 2009; Onwuegbuzie & Sny-

der, 2000), akademik başarı (Curry, Snyder, Cook, Ruby & Rehm, 1997), iyimserlik (Bailey, Eng, Frisch & Snyder, 2007) kavramları arasında negatif ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmalar umut düzeyi düşük bireylerin profilleri hakkında bilgi vermektedir. Bu tür bireylerin Facebook gibi sosyal medya türlerini bilinçsizce kullanmalarının, onları bu tür ortamlara bağımlı hale getirebileceği düşünülmektedir. Yapılan bazı araştırmalar bu bulguyu desteler niteliktedir. Bir araştırmada, Facebook bağımlılarının düşük sosyal becerilere sahip olduğu belirlenmiştir (Oldmeadow, Quinn & Kowert, 2013). Başka bir araştırmacının sonuçları ise sosyal medya bağımlılarının kendi yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarla pasif başa çıkabildiklerine işaret etmektedir (Kim & Sin, 2015). Literatürde yer alan diğer çalışmalarda da yalnızlık (Biolcati, Mancini, Pupi & Mugheddu, 2018), kaygı bozukluğu (Koç & Gülyavaş, 2013), depresyon (Hong, Huang, Lin & Chiu, 2014), olumsuz ruh durumu (Ryan ve diğerleri, 2014) ile Facebook bağımlılığı arasında bağlantı olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla şu ifade edilebilir ki, yaşamlarında kendi potansiyellerinin yeterince farkında olmayan, bu potansiyelleri paralelinde bir hedefi bulunmayan veya hedeflerine ulaşma noktasında yeterli çabayı gösteremeyen bireyler Facebook gibi sosyal medya araçlarını bağımlılık düzeyinde kullanabilmektedirler. Bu noktada araştırma sonuçları ile ilgili literatür arasında bir paralellik olduğu da ifade edilebilir.

Araştırmada ulaşılan ikinci bulguya göre, Facebook bağımlılığı ile ruh sağlığı sürekliliği arasında, sosyal iyi olma ve psikolojik iyi olma boyutları açısından, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca ek olarak psikolojik iyi olmanın Facebook bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Sosyal iyi olma kavramı, bireyin toplum yaşamındaki iyi oluşunu yansıtmaktadır (Brouwer ve diğerleri, 2008). Sosyal iyi oluşları yüksek bireylerin sosyal yaşamlarında aktif oldukları, başarılı sosyal ilişkiler kurabildikleri, içinde buldukları topluma rahat entegre oldukları tespit edilmiştir (Roesch & Vaughn, 2006). Sağlıklı bir sosyal yaşama sahip olmak bireyin yaşamının her boyutunda, yani aile, iş veya okulda, önemli bir faktör olarak göze çarpmaktadır. Yapılan araştırmalar, sosyal iyi oluş düzeyinin düşüklüğü ile kalitesiz sosyal ilişkilere sahip olma (Keyes, 1998), zayıf sosyal becerilere sahip oldukları (Leme, Del Prette & Coimbra, 2015), yalnızlık (Chen & Feeley, 2014; Kearns, Whitley, Tannahill & Ellaway, 2015) kadınlarda olumsuz beden imajı (Sherlock & Wagstaff, 2018) arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Błachnio, Przepiorka ve Pantic'e (2016) göre, olumsuz benlik algısı sosyal medya bağımlılığının önemli bir sebebidir. Marcial (2015) ise, düşük sosyal beceri düzeyleri ile problemlerle internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu bulgulamıştır. Bazı araştırmalarda da (Lee-Won, Herzog & Park, 2015; Tang, Chen, Yang, Chung, & Lee, 2016) da sosyal çevrelerinde başarısız ilişkilere sahip olan bireylerin Facebook bağımlısı oldukları yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Dolayısıyla bu araştırmada ulaşılan, düşük sosyal iyi oluş düzeyine sahip olan bireylerin Facebook bağımlısı olmaları, literatür paralelinde anlamlı bulunmuştur.

Bir diğer alt boyut olan psikolojik iyi olma ise, Facebook bağımlılığı konusunda ulaşılan dikkat çekici bir diğer bulgudur. Buna göre psikolojik iyi olma ile Facebook bağımlılığı arasında negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır ve ayrıca, psikolojik iyi olma anlamlı bir yordayıcı olarak belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamı içinde birçok konuda başarılı ve sağlıklı davranışlar ortaya koyabilmesiyle ilişkili bir kavramdır (Schmitt, Branscombe, Postmes, & Garcia, 2014). Bunun yanında bireyin olumlu bir benliğe sahip olması, ilgi, yetenek ve becerilerini yaşamına yansıtabilmesi ve iyi sosyal ilişkilere sahip olması anlamlarına gelmektedir (Houben, Van Den Noortgate, & Kuppens, 2015). Literatürde psikolojik bozukluklar, kişilik bozuklukları, psikolojik iyi olma gibi bir çok kavram ile sosyal medya bağımlılığı ve Facebook bağımlılığı özelinde araştırma olduğu görülmektedir. Bunlardan bazılarını bakıldığında; Pontes, Taylor ve Stavropoulos, (2018) ile Bodroža ve Jovanović (2016) araştırmalarında bireylerin psikolojik problemleriyle Facebook bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Facebook bağımlılığı ile ilişkilendirilen bazı ruhsal sorunlar narsizm (Malik & Khan, 2015), olumlu zihinsel sağlamlık Marino, Hirst, Murray, Vieno, & Spada, 2017), depresyon, kaygı ve anksiyedir (Zaffar, Mahmood, Saleem & Zakaria, 2015). Blackwell, Leaman, Tramosch, Osborne ve Liss (2017) nevrotik ve dışadönük bireylerin daha fazla sosyal medya bağımlısı olduklarını vurgulamışlardır. Literatürde yer alan araştırmalar ve bu araştırmanın sonucuna dayanarak şu ifade edilebilir ki; psikolojik olarak kendisini sağlıklı hissetmeyen, insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramayan, kaygılı bireylerin Facebook gibi sosyal medya ortamlarına karşı bağımlılık geliştirme olasılıkları daha yüksektir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma kapsamında yalnızca bir üniversiteden veri toplanmış olması bir sınırlılıktır. Bunda ekonomik sebepler ve araştırmacıların yoğun çalışma programları etkili olmuştur. Benzer araştırmalarda örneklemin kültürel çeşitlilik açısından evreni temsil edebilmesi adına farklı bölge ve şehirlerdeki üniversitelerden veri toplanması önerilmektedir. Umut ve ruh sağlığı sürekliliği kavramları, Facebook bağımlılığını açıklamada bir sebep olabileceği gibi Facebook bağımlılığının bir sonucu da olarak da ele alınabilir. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, genç bireylerin Facebook kullanımını sınırlama girişimlerindeki başarısızlıkları umut düzeylerini ve ruh sağlıklarını olumsuz anlamda etkileyebilir. Bu çalışmanın ilişkisel bir araştırma olması dolayısıyla bir neden-sonuç ilişkisi kurmaya olanak vermemesi, başka bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

Son olarak araştırma sonuçlarına ilişkin bazı öneriler geliştirilmiştir. Araştırma sonucunda geline en önemli noktalardan birisi düşük umut düzeyine ve ruh sağlığı sürekliliğine sahip olanların Facebook bağımlısı olabildikleridir. İlk olarak



atılacak en önemli adımın bu bireyleri tespit etmek olduğu düşünülmektedir. Bu noktada üniversitelerin PDR merkezlerinin sayısı artırılmalıdır. Bu merkezler bağlamında Facebook gibi sosyal medya araçlarının bireyler tarafından nasıl ve ne amaçlarla kullanıldığı konusu incelenmelidir. Eğer bağımlı bireyler tespit edilirse, bunlara bireysel veya grupta psikolojik danışma faaliyetleri planlanarak yardım edilmesi önemlidir. Bu yardımın içeriğinin oluşturulması sürecinde bu araştırmanın sonuçlarından faydalanılabilir. Özellikle bireylerin umut düzeylerini geliştirecek etkinliklere odaklanılabilir. Ruh sağlığı sürekliliği bağlamında sosyal iyi oluşlarını destekleyecek etkinliklere yönlendirilmeleri, kendilerini daha iyi tanımaları ve yaşamlarına buna göre yön vermeleri için çeşitli yönlendirmelerde bulunulabilir. Bunların yanında, Facebook bağımlılığını açıklayacak pozitif psikoloji bağlamında yeni araştırmaların gelecekte de yapılması da değerli görülmektedir.

## 5. Kaynakça

- Alexander, E. S., & Onwuegbuzie, A. J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences, 42*(7), 1301-1310.
- Ahmet, A. K. I. N., Demirci, İ., & Serap, K. A. R. A. Facebook Bağımlılığı Ölçeği Nin Türkçe Formunun Geçerliliği Ve Güvenirliği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, (59)*, 65-72.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports, 110*(2), 501-517.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınış ve sayımsal el kitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andersson, A., Hatakka, M., Grönlund, Å., & Wiklund, M. (2014). Reclaiming the students—coping with social media in 1: 1 schools. *Learning, Media and Technology, 39*(1), 37-52.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports, 110*(2), 501-517.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction—an overview. *Current Pharmaceutical Design, 20*(25), 4053-4061.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*(2), 175-184.
- Balci, Ş., & Gölcü, A. (2013). Facebook Addiction among University Students in Turkey: Selçuk University Example. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 1*(34), 255-278.
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 2*(3), 168-175.
- Berg, C. J., Ritschel, L. A., Swan, D. W., An, L. C., & Ahluwalia, J. S. (2011). The role of hope in engaging in healthy behaviors among college students. *American Journal of Health Behavior, 35*(4), 402-415.
- Biolcati, R., Mancini, G., Pupi, V., & Mugheddu, V. (2018). Facebook Addiction: Onset Predictors. *Journal Of Clinical Medicine, 7*(6), 118.
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Dysfunction of self-regulation and self-control in Facebook addiction. *Psychiatric Quarterly, 87*(3), 493-500.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior, 55*, 701-705
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences, 116*, 69-72.
- Bodroža, B., & Jovanović, T. (2016). Validation of the new scale for measuring behaviors of Facebook users: Psycho-Social Aspects of Facebook Use (PSAFU). *Computers in Human Behavior, 54*, 425-435.
- Brouwer, D., Meijer, R. R., Weekers, A. M., & Baneke, J. J. (2008). On the dimensionality of the Dispositional Hope Scale. *Psychological Assessment, 20*(3), 310.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*(5), 553-575.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of clinical psychology, 54*(7), 953-962.
- Chen, Y., & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(2), 141-161.
- Clayton, R. B., Osborne, R. E., Miller, B. K., & Oberle, C. D. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 687-693.
- Correa, T. (2016). Digital skills and social media use: how Internet skills are related to different types of Facebook use among 'digital natives'. *Information, Communication & Society, 19*(8), 1095-1107.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal Of Personality And Social Psychology, 73*(6), 1257.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17* (2), 187- 195.

- Demirci, İ., & AKIN, A. (2015). Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu'nun Geçerliliği ve Güvenirliği. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 48(1).
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631-635.
- Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Gordon, C. F., Juang, L. P., & Syed, M. (2007). Internet use and well-being among college students: Beyond frequency of use. *Journal of College Student Development*, 48(6), 674-688.
- Glass, K., Flory, K., Hankin, B. L., Kloos, B., & Turecki, G. (2009). Are coping strategies, social support, and hope associated with psychological distress among Hurricane Katrina survivors?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(6), 779-795.
- Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 142-149.
- Griffiths, M. D. (2012). Internet sex addiction: A review of empirical research. *Addiction Research & Theory*, 20(2), 111-124.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5).
- Heaven, P., & Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 22(8), 707-724.
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088.
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606.
- Houben, M., Van Den Noortgate, W., & Kuppens, P. (2015). The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(4), 901.
- Huen, J. M., Ip, B. Y., Ho, S. M., & Yip, P. S. (2015). Hope and hopelessness: The role of hope in buffering the impact of hopelessness on suicidal ideation. *PloS one*, 10(6), 1-18.
- Internet World Stats (2018). Internet usage statistics. <https://www.internetworldstats.com/stats.htm> adresinden 20.06.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 183-189.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 11-17.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 207-222.
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum—short form (MHC-SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192.
- Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C., & Ellaway, A. (2015). Loneliness, social relations and health and well-being in deprived communities. *Psychology, Health & Medicine*, 20(3), 332-344.
- Khumsri J., Yingyeun, R., Manwong, M., Hanprathet, N. & Phanasathit, M (2015). Prevalence of Facebook addiction and related factors among Thai high school students. *Journal of Medical Association Thai*, 98(3), 51-60.
- Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490-500.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.
- Koç, M., & Gülyağcı, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279-284.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121- 140.
- Kim, K. S., & Sin, S. C. J. (2015). Use of Social Media in Different Contexts of Information Seeking: Effects of Sex and Problemsolving Style. *Information Research: An International Electronic Journal*, 20(1), n1.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.

- Lee-Won, R. J., Herzog, L., & Park, S. G. (2015). Hooked on Facebook: the role of social anxiety and need for social assurance in problematic use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(10), 567-574.
- Leme, V. B. R., Del Prette, Z. A. P., & Coimbra, S. (2015). Social skills, social support and well-being in adolescents of different family configurations. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, *25*(60), 9-17.
- Lemenager, T., Hoffmann, S., Dieter, J., Reinhard, I., Mann, K., & Kiefer, F. (2018). The links between healthy, problematic, and addicted Internet use regarding comorbidities and self-concept-related characteristics. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(1), 31-43.
- Leung, L. (2006). Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids. *CyberPsychology & Behavior*, *10*(2), 204-214.
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of clinical psychology*, *55*(5), 539-551.
- Malik, S., & Khan, M. (2015). Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *Journal of Pakistan Medical Association*, *65*(3), 260-263.
- 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.
- Marshall, T. C., Lefringhausen, K., & Ferenczi, N. (2015). The Big Five, self-esteem, and narcissism as predictors of the topics people write about in Facebook status updates. *Personality and Individual Differences*, *85*, 35-40.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., Fontaine, A. M., Coimbra, S., & Mitchell, J. (2015). How much hope is enough? Levels of hope and students' psychological and school functioning. *Psychology in the Schools*, *52*(4), 325-334.
- Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M., & Quiring, O. (2014). The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, *39*, 376-386.
- Marcial, D. E. (2015). What's on your mind? Measuring self-promotional and anti-social behaviors on Facebook among tertiary students. *Інформаційні технології і засоби навчання*, (48, вип. 4), 199-208
- Malik, S., & Khan, M. (2015). Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *J Pak Med Assoc*, *65*(3), 260-263.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *13*(4), 357-364.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, *16*(1), 13-29.
- Moreau, A., Laconi, S., Delfour, M., & Chabrol, H. (2015). Psychopathological profiles of adolescent and young adult problematic Facebook users. *Computers in Human Behavior*, *44*, 64-69.
- Onwuegbuzie, A. J., & Snyder, C. R. (2000). Relations between hope and graduate students' coping strategies for studying and examination-taking. *Psychological Reports*, *86*(3), 803-806.
- Orr, E. S., Sisc, M., Ross, C., Simmering, M. G., Arseneault, J. M., & Orr, R. R. (2009). The influence of shyness on the use of Facebook in an undergraduate sample. *CyberPsychology & Behavior*, *12*(3), 337-340.
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, *29*(3), 1142-1149.
- Papacharissi, Z., & Rubin, A. M. (2000). Predictors of Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, *44*(2), 175-196.
- Pew Research Center (2016). Smartphone ownership and internet usage continues to climb in emerging economies. <http://www.pewglobal.org/2016/02/22/social-networking-very-popular-among-adult-internet-users-in-emerging-and-developing-nations/> adresinden 25.06.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Pontes, H. M., Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond "Facebook Addiction": The Role of Cognitive-Related Factors and Psychiatric Distress in Social Networking Site Addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *21*(4), 240-247.
- Roesch, S. C., Wee, C., & Vaughn, A. A. (2006). Relations between the Big Five personality traits and dispositional coping in Korean Americans: Acculturation as a moderating factor. *International Journal of Psychology*, *41*(02), 85-96.
- Roesch, S. C., & Vaughn, A. A. (2006). Evidence for the factorial validity of the Dispositional Hope Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, *22*(2), 78-84
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, *27*(5), 1658-1664.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, *3* (3), 133-148.
- Ryu, E. J., Choi, K. S., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2004). The relationships of Internet addiction, depression, and suicidal ideation in adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, *34*(1), 102-110.
- Roesch, S. C., & Vaughn, A. A. (2006). Evidence for the factorial validity of the Dispositional Hope Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, *22*(2), 78-84

- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73.
- Shen, J., Brdiczka, O., & Liu, J. (2015). A study of Facebook behavior: What does it tell about your Neuroticism and Extraversion?. *Computers in Human Behavior*, 45, 32-38.
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2018). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*.
- Skuers, J. L., Williams, B., & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2414-2419.
- Smith, A & Andreson, M. (2018). Social media use in 2018. [http://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/14/2018/03/01105133/PI\\_2018.03.01\\_Social-Media\\_FINAL.pdf](http://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/14/2018/03/01105133/PI_2018.03.01_Social-Media_FINAL.pdf) adresinden 30.06.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope.. In C. R. Snyder (Ed.) *Handbook of hope: Theory, measures, applications* (pp. 3-21). California: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570- 585.
- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427-434
- Statista (2018). Most popular social networks worldwide as of July 2018, ranked by number of active users. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> adresinden 30.06.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Stoyles, G., Chadwick, A., & Caputi, P. (2015). Purpose in life and well-being: The relationship between purpose in life, hope, coping, and inward sensitivity among first-year university students. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 17(2), 119-134.
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185-190.
- Schmitt, M. T., Branscombe, N. R., Postmes, T., & Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(4), 92.
- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyberpsychology & Behavior*, 5(2), 157-171.
- Şencan, H. (2005). Reliability and validity in the social and behavioral measurements. Ankara: Seçkin Publishing.
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y., & Lee, Y. A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, 33(1), 102-108.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölççeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Taysi, E., Curun, F., & Orcan, F. (2015). Hope, anger, and depression as mediators for forgiveness and social behavior in Turkish children. *The Journal of Psychology*, 149(4), 378-393.
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2016). Basın odası haberleri. [http://www.tuik.gov.tr/basinOdasi/haberler/2016\\_83\\_20160720.pdf](http://www.tuik.gov.tr/basinOdasi/haberler/2016_83_20160720.pdf) adresinden 30.06.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2018). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1028](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028) adresinden 09.08.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media and self esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4).
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155-162.
- Wolniczak, I., Caceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., ... & Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *Plos One*, 8(3), 1-5.
- Zaffar, M., Mahmood, S., Saleem, M., & Zakaria, E. (2015). Facebook addiction: Relation with depression, anxiety, loneliness and academic performance of Pakistani students. *Science International (Lahore)*, 27(3), 2469-2475.