

PAPER DETAILS

TITLE: Ergenlerde Sosyal Medya Kullanimi ve Sosyal Medya Bagimliliği

AUTHORS: Mehmet GÜNEY, Taskin TASTEPE

PAGES: 183-190

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1168108>



Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi (ASBD)
Journal of Ankara Health Sciences (JAHS)
ISSN:2146-328X (print)
e-ISSN: 2618-5989 (online)
DOI: <https://www.doi.org/10.46971/ausbid.757713>

Araştırma Makalesi / Research Article

Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı

 Mehmet Güney¹

 Taşkın Taştepe²

Social Media Usage and Social Media Addiction in Adolescents

Özet

Amaç: Bu araştırma, tipik gelişim gösteren ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. **Yöntem:** Araştırmanın çalışma grubu, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Ankara'da Çankaya İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmi Anadolu liselerine devam eden, 9. 10. ve 11. sınıflarda öğrenim gören toplam 500 ergenden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler betimsel istatistik, Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü ANOVA Testi ve veri madenciliği yöntemlerinden Karar Ağacı Modeli kullanılarak analiz edilmiştir. **Bulgular ve Sonuç:** Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; kızların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyinin bağımlılık düzeyini belirlemede anlamlı bir değişken olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: ergenlik, sosyal medya, bağımlılık

Alındığı tarih/Received

Date:

25.06.2020

Kabul tarihi/Accepted

Date:

08.09.2020

Sorumlu yazar: Mehmet Güney

e-mail:

guney.akademik@gmail.com

Abstract

Aim: This research was carried out to examine the social media addiction levels of adolescents with typical development. **Method:** The study group of the research consisted of 500 adolescents attending 9th, 10th and 11th grades of official Anatolian high schools affiliated to Çankaya District National Education Directorate in Ankara in the 2019-2020 academic year. "Social Media Addiction Scale for Adolescents" was used as a data collection tool. The data obtained were analyzed using descriptive statistics, Independent Samples T Test, One Way ANOVA Test and Decision Tree Model, which are data mining methods. **Results and Conclusion:** According to the findings obtained from the research; social media addiction levels of girls were higher than boys. It was determined that grade level was not a significant variable in determining the level of addiction.

Keywords: adolescence, social media, addiction

¹Kırıkkale Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Çocuk
Gelişimi Bölümü,
Kırıkkale, Türkiye

² Ankara Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Çocuk
Gelişimi Bölümü,
Ankara, Türkiye

GİRİŞ

Teknoloji dünyasında yaşanan hızlı ve olağanüstü değişimler sayesinde, bireylerin internete ulaşım kaynakları çoğalmış ve internetle buluşması kaçınılmaz bir hal almıştır. Türkiye özelinde bu durum, güncel raporlara da yansımaktadır. Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2019 yılı verilerine göre, Türkiye’de 16-74 yaş grubundaki kişilerde internet kullanımı bir önceki yıla göre %2,4’lük bir artış göstererek %75,3’e yükselmiştir (TÜİK, 2019). Ayrıca TÜİK tarafından yapılan aynı araştırmanın 2016 yılı raporuna göre, internet kullanım amaçlarının ilk sırasını %82,4 ile sosyal medya kullanımı oluşturmaktadır (TÜİK, 2016). İnternet kullanımında yaşanan artışta sosyal medyanın etkili olduğu belirtilmektedir (Kırık, 2014). Dolayısıyla günümüzde geniş kapsamlı bir etkiye sahip olan internetin (Amichai-Hamburger ve Vinitzky, 2010), insanlar için sosyal bir ortam olduğu söylenebilir.

Sosyal medya, “insanların fikirlerini, görüşlerini, deneyimlerini, perspektiflerini çeşitli mesaj ya da görüntüler ile paylaşmak ve birbirleriyle iletişim halinde bulunmak için kullandıkları online platformlar” olarak tanımlanmaktadır (Eraslan, 2018). Sosyal medya kullanıcıları; bireysel profiller oluşturabilir, tanıdığı kullanıcılarla etkileşime girebilir veya paylaşılan ilgi alanlarına dayanarak tanımadığı kullanıcılarla tanışabilir (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal medya, çevrimiçi iletişim kurmanın yanı sıra insanların bilgi ve eğlence amaçlı içerik üretmesine ve paylaşmasına izin veren bir yapıya sahiptir (Lewis, 2010). Sosyal medyanın bu özellikleri sayesinde, neden internet kullanımında sosyal medyanın ilk sıralarda yer aldığını açıklamak mümkündür. Özellikle cep telefonu uygulamaları aracılığıyla insanlar sosyal medya platformlarına tek tuşla girerek sosyal medya dünyasında yerlerini almaktadır. Türkiye’de yaklaşık 54 milyon sosyal medya kullanıcısının %99’u cep telefonundan erişim sağlamaktadır (We Are Social ve Hootsuite, 2020). Kısacası sosyal medya, kullanım alanının her geçen gün gelişmesiyle insanların yaşamında vazgeçilmez bir öğe olmuştur.

Günümüzde özellikle çocukların dijital bir neslin parçası olduğu düşünüldüğünde (Van Looy, 2016), ergenlik çağındaki çocuklar sosyal medyanın en hevesli kullanıcıları arasındadır (Allen vd., 2014). Ergenlerin sosyal medyayı kullanma düzeyleri gün geçtikçe belirgin bir

şekilde artmaktadır (O’Keeffe vd., 2011). Ergenler çevrimiçi ortamda yetişkinlerden daha fazla zaman geçirmekte ve interneti sosyal etkileşim için yetişkinlerden daha sık kullanmaktadır (Valkenburg ve Peter, 2009). TÜİK 2016 yılı raporunda Türkiye’de en yüksek internet kullanımının %84,3 ile 16-24 yaş grubuna ait olduğu belirtilmektedir (TÜİK, 2016). Ergenlerin sosyal medyada yaptığı paylaşımlarla popüler olma arzusu, onların interneti daha yoğun bir şekilde kullanmalarında etkilidir (Kaygusuz, 2013). Yapılan bir araştırmaya göre, internete daha çok sosyal medya amacıyla bağlanan ergenlerin internet bağımlısı olma olasılığı internete daha çok ödev yapmak için bağlanan ergenlere göre 2,82 kat daha yüksektir (Derin ve Bilge, 2016). Woods ve Scott (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, artan sosyal medya kullanımına bağlı olarak ergenlerin uyku kalitesi düşmekte, benlik saygısı azalmakta, kaygı ve depresyon düzeyleri artmaktadır. Araştırmadan elde edilen bu sonuç, ergenlerin sosyal medya bağımlılığına işaret etmektedir. Dolayısıyla sosyal medya özelinde internette geçirilen sürenin artması ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarında başrol oynamaktadır.

Yeşilay (2017) tarafından yayımlanan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programında ergenlerin sosyal medya bağımlısı olup olmama durumuna ilişkin bazı kriterler tanımlanmıştır. Buna göre sosyal medya can sıkıntısında akla gelen ilk seçenekse, gerçek hayatın önüne geçiyorsa, günlük hayatı ve sorumlulukları aksatmaya sebep oluyorsa, aşırı zaman alıyor ve ulaşılamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa; sosyal medyada takip edilen kişilerin gerçek yaşamları yerine paylaşımları daha önemli hale gelmişse, gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa, sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuluyorsa ergenlerin sosyal medya bağımlısı olabileceği ifade edilmektedir. Ancak sosyal medya platformları günlük hayatımızda sıradan ve kaçınılmaz hale geldiğinden, birçok insanın sosyal medyaya bağımlı olup olmadıklarını bilmesi gittikçe zorlaşmaktadır (Andreassen ve Pallesen, 2014). Özellikle bu durum ergenler özelinde düşünülecek olursa, ergenler okuldan sonraki zaman dilimlerinin çoğunu ekran karşısında geçirmekte; sosyal medya platformlarındaki içerikleri inceleyerek, arkadaşlarıyla sohbet ederek, ekranı kaydırarak bir çeşit dijital dünya içerisine girmekte ve zamanla bu süreç onlar için yaşam içindeki normal bir döngü haline gelmektedir (Ehmke, t.y.). Kişiliğin şekillendiği, kimlik oluşumunun başladığı ve geleceğe dönük önemli adımların atıldığı ergenlik döneminde; yapay ortamlarda kurulan ilişkilerin, sosyal platformlarda

maruz kalınan içeriklerin, yaşam deneyimlerinden uzak izole ve bağımlı bir yaşam tarzının ergenler üzerinde ciddi etkileri olabileceği düşünüldükçe, bu araştırmada ergenlerin sosyal medya bağımlılığı incelenmiştir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli ve veri madenciliği yöntemlerinden Karar Ağacı Modeli birlikte kullanılmıştır. Betimsel istatistikler ile nicel veriler toplanıp bağımsız değişkenlere göre nitelendirilirken; Karar Ağacı ile olası eylem seçeneklerine etkisi olabilecek faktörleri ve bu faktörlere dayanan her bir olası sonucu, mevcut verilere bağlı olarak değerlendirilip, semboller aracılığıyla sunulmuştur (Büyüköztürk, 2018; Sezen, 2017).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Ankara'da Çankaya İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmi Anadolu liselerine devam eden, 9. 10. ve 11. sınıflarda öğrenim gören toplam 500 ergenden oluşmaktadır. Çalışma grubunun %49,4'ü (n=247) kız, %50,6'sı (n=253) ise erkektir. Öğrencilerin %35,5'i (n=145) dokuzuncu sınıfta, %33,4'ü (n=197) onuncu sınıfta, %31,1'i (n=158) on birinci sınıfta öğrenim görmektedir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan "Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçekte 9 madde bulunmaktadır. Beşli likert yapıya sahip ölçekten alınabilecek en yüksek puan 45, en düşük puan ise 9'dur. Ölçekten elde edilen puanlar arttıkça ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının yüksek olduğu, puan azaldıkça da söz konusu bağımlılığın düşük olduğu söylenebilir. Ölçeğe ait güvenirlik (Cr- α) katsayısı 0,904'tür (Özgenel vd., 2019). Yapılan bu araştırmada ise Cr- α katsayısı 0,837 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Ergenlerde sosyal medya bağımlılık düzeyleri cinsiyet ve sınıf değişkeni dikkate alınarak incelenmiştir. Araştırmada öncelikle kullanılacak betimsel istatistikler için, parametrik ya da parametrik olmayan testlere karar vermek amacıyla verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklığın ve basıklığın ± 1

arasında değerler almasıyla verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (George ve Mallery, 2016). Analizlerde çarpıklık değeri 0,725, basıklık değeri 0,021 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla araştırmada parametrik testler kullanılmıştır. Bu kapsamda cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem T Testi, sınıf değişkeni için Tek Yönlü ANOVA Testi uygulanmıştır. Ayrıca ergenlerde sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde etkili olabilecek faktörlerin ortaya konması için Karar Ağacı Modeli uygulanmıştır. Karar ağaçlarının uygulanmasındaki asıl amaç, veriyi sınıflandırarak bir model oluşturmak ve bu modeli tahminde bulunmak için kullanmaktır. Karar ağaçları sonuçların görsel bir şekilde daha anlaşılır ifade edilip, yorumlanabilmesi özelliklerinden dolayı sıklıkla tercih edilmektedir (Sezen, 2017).

BULGULAR

Araştırmaya katılan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin dağılımın ağırlıklı olarak orta düzey bağımlılıkta olması (%56) ve çalışma grubunun puan ortalaması ($\bar{X}$ Toplam=19,31) dikkate alındığında, ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları orta düzeydedir (Tablo 1).

Tablo 1. Sosyal medya bağımlılık düzeyine ilişkin frekans ve ortalama sonuçları

Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	n	%	$\bar{X}$
Düşük	178	35,6	12,49
Orta	280	56,0	21,43
Yüksek	42	8,4	34,10
Toplam	500	100	19,31

Cinsiyet açısından ergenlerin sosyal medya bağımlılığı puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur [$t(498)=2,94$; $p=,03$]. Kızların puan ortalaması ($\bar{X}=20,23$) erkeklerin puan ortalamasından ($\bar{X}=18,42$) daha yüksek olduğu için, kızların sosyal medya bağımlılıkları erkeklere göre daha yüksektir (Tablo 2).

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	t	sd	p
Kız	247	20,23	2,94	498	0,03
Erkek	253	18,42			

Sınıf düzeyi açısından ergenlerin sosyal medya bağımlılığı puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır [$F(2,497)=0,88$; $p=,42$]. Ergenlerin sosyal medya

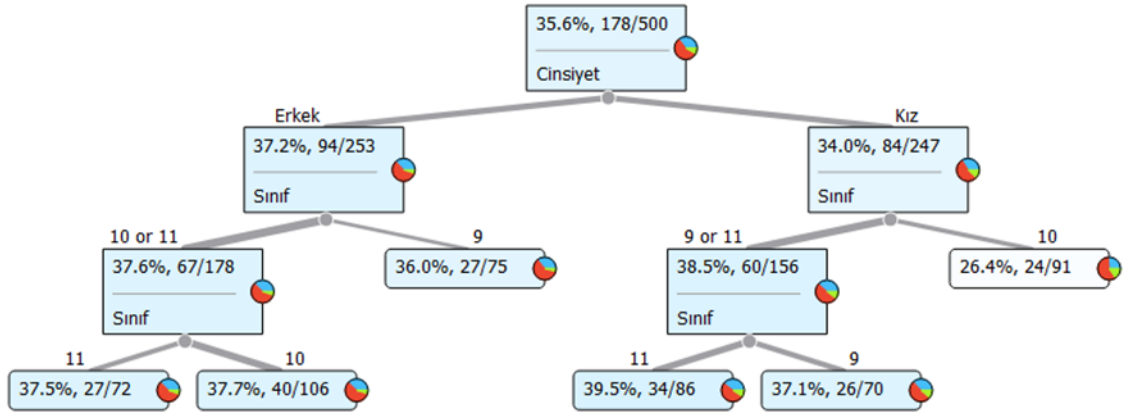
bağımlılıkları sınıf düzeyine göre farklılaşmamaktadır (Tablo 3).

Tablo 3. Sınıf düzeyi değişkenine göre Tek Yönlü ANOVA Testi sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplararası	84,29	2	42,146		
Grup İçi	23905,41	497	48,099	0,88	0,42
Toplam	23989,70	499			

Ayrıca ergenlerde sosyal medya bağımlılık düzeyleri cinsiyet ve sınıf değişkeni

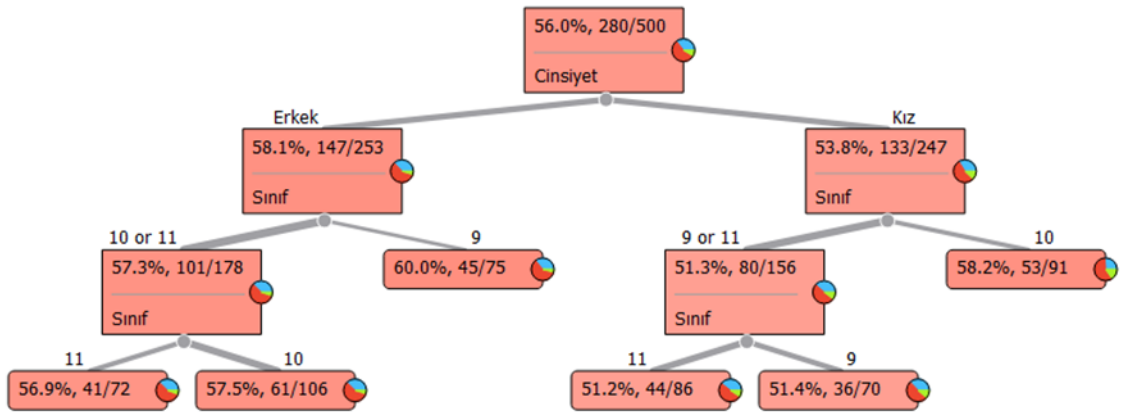
açısından Karar Ağacı Modeli kullanarak incelenmiş; sonuçlar Şekil 1, Şekil 2 ve Şekil 3'te sunulmuştur.



Şekil 1. Sosyal medya bağımlılığının düşük olma durumuna ilişkin karar ağacı şeması

Şekil 1 incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının düşük olma durumuna göre ağacın ilk kıvrımları cinsiyete göre belirlenmiştir. Cinsiyete göre erkekler arasında %37,2 oranında, kızlar arasında %34 oranında sosyal medya bağımlılığı düşük olarak görülmektedir. Bir

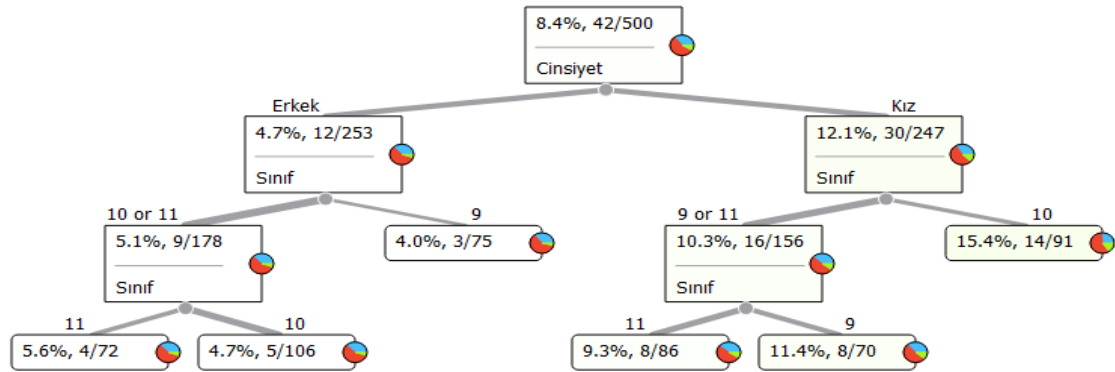
sonraki dalda, erkeklerde düşük sosyal medya bağımlılığı için belirleyici olan unsurun sınıf düzeyi olarak 10. veya 11. sınıfta olmak olduğu görülmektedir. Kızlarda ise düşük sosyal medya bağımlılığına etki eden faktörün, kızların 9. veya 11. sınıfta olmalarıdır.



Şekil 2. Sosyal medya bağımlılığının orta olma durumuna ilişkin karar ağacı şeması

Şekil 2 incelendiğinde, sosyal medya bağımlılık düzeyi ölçülen ergen erkekse ve 9. sınıfa gidiyorsa sosyal medya bağımlılığının orta düzeyde olma oranı daha yüksek olarak görülmektedir. Eğer ergen kız ve 9. veya 11. sınıfa

gidiyor ise sosyal medya bağımlılığının orta düzeyde olma ihtimali daha düşük olarak belirlenmiştir.



Şekil 3. Sosyal medya bağımlılığının yüksek olma durumuna ilişkin karar ağacı şeması

Şekil 3 incelendiğinde, kızlar arasında 10. sınıfta okuyanların yüksek düzeyde sosyal medya bağımlısı olmasının daha muhtemel olduğu görülmektedir. Erkekler içerisinde ise 10. ve 11. sınıfta olanların sosyal medya bağımlısı olma olasılığının yükselmeye başladığı alt dallarda yer almaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Elde edilen bulgular ışığında, ergenlik dönemindeki bireylerin büyük oranda orta düzey sosyal medya bağımlılığı gösterdiği görülmektedir. Çalışma grubunda yer alan ergenlerin azınlıkta kalan kısmının yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığı göstermesi önemli ve kritik bir bulgu olsa da orta düzeyde sosyal medya bağımlılığı gösteren ergenler de risk grubu olarak değerlendirilmektedir (Nakaya, 2015). Günlük yaşamda özellikle ergenler tarafından sosyal medya içeriklerinin kullanımı göz önüne alındığında başta yanlış sosyal kimlik oluşumları olmak üzere siber zorbalık ve siber ostrasizm gibi muhtemel olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Allen vd., 2014). Yapılan benzer araştırmalarda ise Gürültü (2016) lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının orta düzeyde; Aktan (2018) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının düşük düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Çin'de 1059 ergen ile yapılan bir araştırma sonucunda ergenlik döneminde üniversite yıllarına kıyasla daha fazla sosyal medya bağımlılığı görülmesinin gerekçesi, yüz yüze ilişkilerde sosyal etkileşim becerilerinin yetersizliği olarak ifade edilmektedir (Caplan, 2003). Ülkemizde ise sosyal medyanın kişileri gerçeklikten kopardığı göz önüne alındığında,

ergenlerin hayatları ile ilgili birçok seçim ve karar aşamasında sosyal medya bir kaçış yolu olarak görülmektedir. İleriki yaşlarda geliştirilen farklı becerilerle sosyal etkileşimin artması sonucunda sosyal medya bağımlılığında azalma olduğu ifade edilmektedir (Gürültü, 2016).

Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, kızların sosyal medya bağımlısı olma durumlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde farklılaşması ilgili literatür araştırmalarında beklenen bir durum olarak ele alınmaktadır. Brys (2013)'a göre, her ne kadar genel anlamda internet bağımlılığının erkekler arasında daha yaygın ve ciddi olduğu bilinse de sosyal medya bağımlılığı alt boyutunda kadınlarda daha yaygın hale gelmektedir. Dijital bağımlılığın incelendiği Eryılmaz ve Çukurluoğlu (2018)'ün araştırması sonucunda, erkeklerin puanı yüksek çıkarken, sosyal medya alt boyutunda kızlar lehine anlamlı bir fark oluşması bu duruma örnek teşkil etmektedir. Balcı ve Gülnar (2009)'ın araştırması da benzer sonuçları ortaya koymaktadır. Bir başka araştırmada ise lisede okuyan kız öğrencilerin sosyal medyada erkek öğrencilere göre daha çok zaman geçirdiği bulunmuş ve bu durum kız öğrencilerin sosyal medyada olanları merak etmesi ve zihinlerini sosyal medya ile meşgul etmeleriyle açıklanmıştır (Gürültü, 2016). Benzer sonuçlar literatürde yapılan farklı araştırmalarla da desteklenmekte (Kraut vd., 1998; Okumuş, 2018; Shaw ve Black, 2008); kızlarda sosyal medya kullanımının yaygın olması kızların mesafe tanımsızın arkadaşlarıyla iletişimini sürdürmek istemelerinden kaynaklandığı şeklinde ifade edilmektedir (Shaw ve Black, 2008). Aynı zamanda Bonn Üniversitesinde yapılan bir araştırma, kadınların genetik olarak bağımlılığa daha yatkın olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır (Nakaya, 2015).

Ancak yapılan bazı araştırmalarda ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı da görülmektedir (Aktan, 2018; Elhai vd., 2018; Yılmazsoy ve Kahraman, 2017).

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre ergenlerde sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyi açısından anlamlı bir fark oluşturmaması, birbirine yakın yaş gruplarındaki ergenlerin benzer özellikleri sergilemesi yani aynı gelişimsel çağın içerisinde olmalarından kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Bunun dışında tipik bir sosyal medya bağımlılığının olamayacağı, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi yaş ve sosyo-ekonomik durumlardan bağımsız olarak herkesi etkileyebilecek durumda olmasıyla da ilişkilendirilebilir (Gregoire, 2013; Yayman, 2019). Farklı eğitim kademelerindeki il  retim, lise,  niversite öğrencileriyle yapılan farklı düzeylerde yapılan benzer araştırmalarda da sınıf düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığın oluşmaması, bu araştırmada elde edilen mevcut sonuçları destekler niteliktedir (Akdemir, 2013; Atalay, 2014; Hazar, 2011). Koyuncu vd. (2012)'nin il  retim ve lise öğrencileriyle yaptıkları araştırma da, sınıf düzeyinin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Karar ağaçlarından elde edilen bulgular da yukarıdaki sonuçları destekler niteliktedir. Cinsiyetin sosyal medya bağımlılığını etkileyen en önemli faktör olduğu yani kız ergen olmanın erkek ergenlere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığı görülmesinde etkili olduğu; sınıf düzeyinin belirli dallarda sistematik olarak sonuç verse de ağacın genelinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı şeklinde bir sonuca ulaşabilir.

Sosyal medya bağımlılığında etkili olan unsurlar dikkate alındığında ergenlerin kendilerini gösterebilecekleri ve daha rahat ifade edebilecekleri etkinliklere d hil edilmesi gerektiği, sosyal medyayı yasaklamak yerine sağlıklı kullanmaya yönlendirmek ve ailelerin bu bilinci küçük yaşlardan itibaren kazandırması gerektiği düşünülmektedir. Karar Ağacı Modelinin bu araştırmada ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının belirlenmesinde kullanılması, örneklem sayısının yüksek olduğu  ocuk ve ergenlerle yapılacak araştırmalara örnek teşkil edebilir. Yapılan farklı analizlerin birbirini destekleyici sonuçlar ortaya çıkarması, Karar Ağacı Modelinin benzer araştırmalarda çok daha çeşitli değişkenler eklenerek de yapılabilceğini göstermektedir. Araştırmacıların sosyal medya bağımlılığına etki edebilecek biyolojik ve çevresel

değişkenleri dikkate alarak tekrardan kurgulaması, benzer araştırmaların karşılaştırmaları kolaylaştırabilmesi açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

- Akdemir, T. N. 2013. İlköğretim öğrencilerinin Facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aktan, E. 2018. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*; 5(4): 405-421.
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., Waters, L. 2014. Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*; 31(1): 18-31.
- Amichai-Hamburger, Y., Vinitzky, G. 2010. Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*; 26(6): 1289-1295.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S. 2014. Social network site addiction - An overview. *Current Pharmaceutical Design*; 20(25): 4053-4061
- Atalay, R. 2014. *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Bahçelievler ilçesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Balcı, Ş., Gülnar, B. 2009. Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim Dergisi*; 6(1): 5-22.
- Brys, S. 2013. *Internet addiction treatment programs on the rise*. <https://www.psychcongress.com/article/internet-addiction-treatment-programs-rise> (Erişim Tarihi: 02.05.2020).
- Büyükoztürk, Ş. 2018. *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. 24. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Caplan, S. E. 2003. Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*; 30(6): 625-648.
- Derin, S., Bilge, F. 2016. Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*; 6(46): 35-51.
- Ehmke, R. t.y. *How using social media affects teenagers*. <https://childmind.org/article/how-using-social-media-affects-teenagers/> (Erişim Tarihi: 15.05.2020).
- Elhai, J. D., Hall, B. J., Erwin, M. C. 2018. Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research*; 261: 28-34.
- Eraslan, L. 2018. *Sosyal medya ve algı yönetimi: Sosyal medya istihbaratına giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Eryılmaz, S., Çukurluöz, Ö. 2018. Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*; 17(67): 889-912
- George, D. ve Mallery, P. 2016. *IBM SPSS Statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. 14. Baskı. New York, NY: Routledge.
- Gregoire, C. 2017. *13 things mindful people do differently every day*. https://www.huffpost.com/entry/habits-mindful-people_n_5186510 (Erişim Tarihi: 21.05.2020).
- Gürültü, E. 2016. *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Hazar, M. 2011. Sosyal medya bağımlılığı-Bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*; 32: 151-175.
- Kaygusuz, C. 2013. Psikolojik ihtiyaçlar ve internet bağımlılığı. M. Kalkan, C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler* (s. 164-193). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kırık, A. M. 2014. Aile ve çocuk ilişkisinde internetin yeri: Nitel bir araştırma. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*; 3(1): 337-347.
- Koyuncu, T., Ünsal, A., Arslantaş, D. 2012. İlköğretim ve lise öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve yalnızlık. 15. *Ulusal*

- Halk Sağlığı Kongresinde Sunulmuş Bildiri.* Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Kraut, R., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T., Scherlis, W., Patterson, M. 1998. Social impact of the internet: What does it mean?. *Communications of the ACM*; 41(12): 21-22.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. 2011. Online social networking and addiction - A review of the psychological literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*; 8(9): 3528-3552.
- Lewis, B. K. 2010. Social media and strategic communication: Attitudes and perceptions among college students. *Public Relations Journal*; 4(3). <https://prjournal.instituteforpr.org/wp-content/uploads/2010Lewis.pdf> (Erişim Tarihi: 02.05.2020).
- Nakaya, A. C. 2015. *Internet and social media addiction*. San Diego, CA: ReferencePoint Press.
- O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., Council on Communications and Media. 2011. The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*; 127(4): 800-804.
- Okumuş, V. 2018. *Çocukların sosyal medya kullanımları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Özgenel, M., Canpolat, Ö., Ekşi, H. 2019. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*; 6(3): 629-662.
- Sezen, H. K. 2017. *Yöneylem araştırması*. 3. Baskı. Bursa: Dora Yayıncılık.
- Shaw, M., Black, D. W. 2008. Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*; 22(5): 353-365.
- TÜİK. 2016. *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2016*. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> (Erişim Tarihi: 27.04.2020).
- TÜİK. 2019. *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2019*. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574> (Erişim Tarihi: 27.04.2020).
- Valkenburg, P. M., Peter, J. 2009. Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*; 18(1): 1-5.
- Van Looy, A. 2016. *Social media management: Technologies and strategies for creating business value*. Switzerland: Springer.
- We Are Social., Hootsuite. 2020. *Digital 2020 Turkey*. <https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2020-turkey-january-2020-v01> (Erişim Tarihi: 27.04.2020).
- Woods, H. C., Scott, H. 2016. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*; 51: 41-49.
- Yayman, E. 2019. *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- YEŞİLAY. 2017. *Teknolojiye bağımlı yaşam!*. http://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_lise_teknoloji_icerik_web.pdf (Erişim Tarihi: 14.05.2020).
- Yılmazsoy, B., Kahraman, M. 2017. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*; 6(1): 9-20.