

Yalnızlık, Yetersizlik, Sosyal Kaygı ve Sanal Sosyal Desteğin Sosyal Medya Bağımlılığıyla İlişkisi

Relationship Between Loneliness, Inadequacy, Social Anxiety and Online Social Support with Social Media Addiction

Emine Sevinç Tok¹, Merve Arslan Aldemir²

¹İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, İzmir

²Karabağlar 2 Nolu Sağlıklı Hayat Merkezi, İzmir

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, yalnızlık, yetersizlik ve sosyal kaygı duyguları ile sanal sosyal destek düzeyinin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkilerinin sınanmasıdır. Çalışmanın ikinci amacı ise, sosyal medya bağımlılığının anlaşılması için yordayıcı değişkenlerden oluşturulan yol analizi modelinin test edilmesidir. Araştırmanın katılımcıları, alanyazındaki bulgulara dayanarak, internet ve sosyal medya kullanımının en yüksek seyrettiği yaş aralığı olan 18-35 yaş genç yetişkinlerden seçilmiştir. Çalışmanın örneklemini toplam 250 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak, Katılımcı Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Sanal Sosyal Destek Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarında yalnızlık, yetersizlik, sosyal kaygı ve sanal sosyal destek puanları ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanının anlamlı ve pozitif yönde ilişki gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca, çoklu regresyon analizi sonucunda tüm bağımsız değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı toplam puan varyansını %44 oranında açıkladığı gözlenmiştir. Son olarak, bağımsız değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı ile doğrudan ve dolaylı ilişkileri yol analizi modeliyle test edilmiştir. Sonuç olarak, yol analizi sonucunda oldukça yüksek uyum indeksleri olan bir modele ulaşılmıştır (CMIN/DF=1.163; CFI=.998; GFI=.997; NFI=.993; AGFI = .949; RMSEA=.034).

Anahtar sözcükler: Yalnızlık, sosyal kaygı, sosyal destek, sosyal medya

ABSTRACT

The primary objective of this study is to explore the correlations between feelings of loneliness, inadequacy, and social anxiety, alongside virtual social support levels, in relation to the extent of social media addiction. Additionally, the study aims to assess a predictive path analysis model, comprised of these explanatory variables, to enhance comprehension of social media addiction. Targeting young adults aged 18-35, acknowledged for their heightened engagement with internet and social media, the study recruited a total sample size of 250 participants. Data collection involved the use of a Participant Information Form, UCLA Loneliness Scale, Inferiority Feeling Scale, Liebowitz Social Anxiety Scale, Online Social Support Scale, and Social Media Addiction Scale. Correlation analysis outcomes revealed a significant and positive association between loneliness, inadequacy, social anxiety, virtual social support scores, and the overall social media addiction score. Moreover, multiple regression analysis indicated that all independent variables accounted for 44% of the total variance in social media addiction scores. Lastly, employing a path analysis model demonstrated remarkably high fit indices (CMIN/DF=1.163; CFI=.998; GFI=.997; NFI=.993; AGFI = .949; RMSEA=.034), elucidating direct and indirect relationships between independent variables and social media addiction.

Keywords: Loneliness, social anxiety, social support, social media

Giriş

İnternet insan yaşamının önemli bir parçası haline gelmiş, özellikle son yirmi yılda internet kullanımı katlanarak artmıştır. 2020 ile 2022 arasında %1.355 büyüme ile dünyada yaklaşık 5.25 milyar insanın internet kullanıcısı olduğu raporlanmıştır (Internet World Stats 2022). Türkiye İstatistik Kurumu 2020 yılı "Bilgi Teknolojileri Kullanım" sonuçlarına göre, 2019 yılında %88.3 olan evinde internet erişimi olan hane oranının 2020 yılında yüzde 90.7'e ulaştığı görülmüştür (TUIK 2020). İnsanların internette en fazla kullandıkları araçların başında ise sosyal medya uygulamaları gelmekte olup, Türkiye'de toplam 52 milyon sosyal medya kullanıcısı bulunduğu tahmin edilmektedir (We Are Social 2019). Sosyal medya araçları içinde Youtube, Facebook, Whatsapp,

Instagram ve Twitter en çok tercih edilenler olarak sıralanmaktadır (We Are Social 2019).

Son yıllarda iletişimin önemli araçları arasında sayılan sosyal medya uygulamaları, insanların hem diğerlerinden ve dünyadan haber almak, hem sosyal ilişki kurmak, hem de olmak istedikleri benlikleri inşa etmek için başvurdukları platformlar haline gelmiştir. Bireyler kendi sosyal medya hesaplarında, olmak istedikleri kişiyi yansıtan fotoğraflarını paylaşmakta, gittikleri yerleri ya da katıldıkları etkinlikleri eklemekte, herhangi bir sorunları olduğunda bunu duyurarak destek talep etmekte, tanıdığı insanları takip ederek onlardan haber almakta ve mesajlaşmaktadır (Hu ve ark. 2014). Ancak, sosyal medyada zaman geçirme sıklığı arttıkça bu durum bağımlılık seviyesine ulaşabilmekte ve uzun vadede bireylerin mesleki, akademik ve sosyal işlevsellikleri olumsuz etkilenmektedir (Kandell 1998, Beard ve Wolf 2001, Young 2007). Bu sebeple çağı değiştiren buluş olarak kabul edilen internet ve bunun en yoğun başvurulan ayağı olan sosyal medyanın işlevselliği bozacak biçimde olumsuz seviyede kullanımını tetikleyebilecek değişkenlerin belirlenmesi ve doğasının anlaşılması oldukça önemli bir noktadır.

Yalnızlık kavramı, bireyin kendisini diğerlerine karşı yabancı hissetmesi ya da başkalarınca reddedilmeyle karşılaşması, sosyal etkileşimin dışına itilip duygusal bağ kurmakta zorlanması olarak tanımlanmıştır (Rook 1984). Weiss'e (1987) göre bir bireyin temel ihtiyaçları, yakın ilişki içindeki önemli diğerleriyle kurulan bağlanma duygusu ve bir grubun içine dahil olma olarak tanımlanan ait olma duygusudur. Bu iki ihtiyaç karşılanmadığı takdirde bireylerde derin bir yalnızlık duygusu ortaya çıkmaktadır. Yalnızlığın sadece yakın çevreyle olan ilişki seviyesiyle değil diğerleriyle kurulan tüm ilişki biçimlerinin niteliğiyle de bağlantılı olabileceği vurgulanmaktadır (Duck 1986, Erözkan 2004). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bireylerin sosyal ağlar vasıtasıyla bilgi paylaşımı yaparak iletişim kurmaya başlamalarının, sosyal izolasyon seviyesinin azalmasına ve kişilerin kendilerini daha az yalnız hissetmelerine yol açtığı belirtilmektedir (Cotten ve ark. 2012). Pelling ve White (2009), gençlerin sosyal ağları kullanmalarındaki amaçlarını sosyal ilişki kurmak ve bir gruba ait olmak olarak sıralamıştır. Martin ve Schumacher (2003), Amerika'da üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemin %8'inin internet bağımlısı olduklarını ve internet bağımlısı olmayan kullanıcılara göre daha fazla yalnızlık hissettiklerini vurgulamışlardır. Al-Saggaf ve Nielsen (2014), sosyal medyayı kullananların yalnızlık duygusunun daha belirgin olduğunu ve ayrıca sosyal kaygı seviyelerinin daha yüksek seyrettiğini, buna rağmen sosyal medyayı daha iyi kullandıklarını belirtmişlerdir. Bunun bir açıklaması olarak, sosyal medya üzerinden ilişki kurulmasının ve iletişimin devam ettirilmesinin günlük hayatta kurulan ilişkilere göre daha kolay olması şeklinde yorumlanabilir (Pittman 2015).

Yalnızlıkla ilişkili olabilecek değişkenlerden biri yetersizlik duygusudur. Alfred Adler, yetersizlik duygusunu kişilik kuramının merkezine yerleştiren ve gerek sağlıklı gerek patolojik kişilik gelişiminde yetersizlik duygusunun işlevini irdeleyen önemli bir kuramcıdır. Ona göre yoğun yetersizlik duygusu yaşayan bireyler, çevresindekilerden sevgi veya saygı görebileceklerine inanmamakta, dolayısıyla diğerleriyle bir anlamda yarışa girmektedirler. Bunun sonucu olarak da bu bireyler çevresindeki diğerleriyle sosyal açıdan sorun yaşamakta, çoğunlukla da onlardan uzak durmaktadırlar (Adler 1982). Çimşir ve Akdoğan (2019), yalnızlık ile yetersizlik duyguları arasındaki ilişkiyi çalışmalarında göstermişlerdir. Yetersizlik duygusu kuramsal açıdan kişinin sosyal ilgi düzeyinin azlığıyla ilişkili bulunduğundan, bu duyguyla etkili biçimde başa çıkmak için bireyin sosyal ilgi düzeyinin artırılmasının hedeflenmesi alanyazında vurgulanmaktadır (Ansbacher 1992). Adler'e (2009) göre yetersizlik duygusunun sosyalleşmeyle ilişkili olan bir yanı bulunmaktadır; toplumsal ilişkileri yeterli derecede kuramayan kişiler yoğun yetersizlik duygusu ile yüzleşebilmektedir. Dolayısıyla, yetersizlik duygusu sosyal kaygıyla da oldukça yakın ilişkilidir.

Sosyal kaygı, bireylerin sosyal hayatta diğerleri tarafından yargılanmaktan ya da başkalarının önünde bir eylem gerçekleştirmekten, yabancı kişilerle iletişime girmekten belirgin ve sürekli bir korku duyup, bu toplumsal durumlardan kaçınmasına neden olan bir kaygı bozukluğu olarak kavramsallaştırılmaktadır (APA 2013). Sosyal medya ağları, kullanılırken gerçek kişilerle yüz yüze etkileşime gerek olmaması sebebiyle sosyal kaygı seviyeleri yüksek bireyler için önemli bir sosyalleşme aracı haline gelmiş, dolayısıyla bu bireylerin internet ve sosyal medya kullanım yüzdeleri artmıştır (Prizant-Passal ve ark. 2016). Yapılan bazı araştırmalarda sosyal kaygısı yüksek bireylerin çevreleriyle sosyal uyum kurabilmek adına sosyal medyaya başvurmalarının, aslında sosyal etkileşimsizliğe bir tepki olarak ortaya çıktığı belirtilmektedir. (Lin ve ark. 2017). Sosyal medyada çok zaman harcama ve sorunlu internet kullanımının sosyal kaygıyla anlamlı bir ilişki gösterdiğine dair destekleyici bulgular bulunmaktadır. Buna göre, sosyal kaygı seviyesi yüksek olan bireyler internette daha fazla vakit geçirebilmekte, sonuç olarak bu tutum uzun vadede bireylerin yaşamlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Zorbaz 2013).

Yalnızlık, yetersizlik ve sosyal kaygı değişkenleriyle bağlantılı olduğu düşünülen bir diğer nokta ise sosyal destek sistemidir. Bireyin ihtiyaç duyduğunda kullanmak üzere çevresinden aldığı araçsal, sosyal ya da duygusal tüm bilgi ve yardımlar sosyal destek olarak tanımlanmaktadır. Sosyal destek denildiğinde bireye yol gösteren, duygusal anlamda destek olan, zorluk ve güçlüklerde yanında olan ve bireyi zaman zaman takdir ederek olumlu

yanlarını güçlendiren kişilerin varlığı olarak tanımlanmaktadır (Esen 2009). Sosyal destek düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki ve yordayıcılık bazı çalışmalarda gösterilmiştir (Thatcher ve Goolam 2005, Chen ve Choi 2011, Lu ve Hampton 2017). Kişinin yakın çevresinde aradığı sosyal destek yeterince iyi değilse kaynakların değişmesi ve internete yönelim söz konusu olabilmektedir. (Taçyıldız 2010, Tanrıverdi 2012, Oktan 2015). Bu bakımdan sosyal destek azlığı içinde olan ve interneti bu anlamda kendileri için güvenli alan olarak gören kişilerin varlığı az değildir (Esen ve Gündoğdu 2010, Durak ve Durak 2013). Sosyal destek eksikliği depresyon ile ilişkili bulunmakta, internet bağımlılığına yatkınlığı da artırmaktadır (Nalwa ve Anand 2003, Yen ve ark. 2007). Bilgi, arkadaşlık, tavsiye ya da somut yardımlar artık siber alanda, daha önce hiç tanışılmamış insanlardan bile sağlanabilir hale gelmiştir (Donath 2007). Dolayısıyla sosyal medya platformları, ihtiyaçların başkalarına açıklanmasına izin vermekte, yorum yazma ve tıklama gibi kolay iletişim yollarıyla başkalarının geri bildirimlerini almayı sağlamakta, yardım arayan kişilere ya da kurumlara ulaşmayı oldukça kolaylaştırmaktadır (Hayes ve ark. 2016). Bu yardım sadece bilgi almak ya da araçsal bir destek olabileceği gibi, sosyal açıdan da bireyleri destekleyebilmektedir.

Günümüzde internet birçok birey için kaçınılmaz bir ihtiyaç haline gelmiştir. Hızla gelişen internet ve teknoloji doğru şekilde kullanıldığında amaca hizmet etmekte, geleceğe ve insanlara yön vermektedir. Özellikle genç yetişkinlik döneminde, teknolojik araçlar aracılığıyla ulaşılan ve en çok tercih edilen kullanım alanlarının başında sosyal medyanın geldiği görülmektedir. Normal sınırlar içinde kullanıldığında oldukça faydalı olabilecek bu uygulamalar gün içinde uzun saatlerin harcandığı ve pek çok alandaki günlük işlevselliği bozucu bir hal aldığı bu noktada bağımlılıktan bahsedilmektedir. Bu çalışmanın temel amacı yalnızlık, yetersizlik ve sosyal kaygı duyguları ile sanal sosyal destek düzeyinin kişilerin sosyal medya bağımlılık seviyeleri ile olası ilişkilerinin sorgulanmasıdır. Çalışmanın bir diğer amacı ise, bahsi geçen değişkenler arasındaki doğrudan ve aracı ilişkilerin sorgulanacağı bir yol analizi modelinin sunulmasıdır. Gerek ulusal gerek uluslararası alanyazında, çalışmanın değişkenlerinin tek tek sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilerinin incelendiği çalışmalar olmakla beraber, tüm değişkenlerin bir arada analize sokulduğu ve sosyal medya bağımlılığını yordayıcı etkilerinin sorgulandığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla, araştırmanın ulusal ve uluslararası alanyazına, sosyal medya bağımlılığının doğasını anlayabilmek açısından önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın katılımcıları kolayda örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Alanyazındaki bulgular ve Türkiye İstatistik Kurumu verilerine dayanarak, internet ve sosyal medya kullanımının en yüksek seyrettiği yaş aralığı olan 18-35 yaş genç yetişkinler katılımcı olarak alınmıştır (İşlek 2012, TUIK 2019). Çalışmanın katılımcı sayısı belirlenirken G*Power analizi sonuçları ile yapısal eşitlik modeli için alanyazında önerilen örneklem sayıları incelenmiştir. Yapılan G*Power analizinde (etki büyüklüğü .05, güç değeri .80 ve hata payı .05) toplam 244 katılımcı sayısına ulaşılması gerektiği sonucuna varılmıştır. Ek olarak, yapısal eşitlik modeli için de alanyazında en az 200 kişilik örnekleme ulaşılması gerektiği bildirilmiştir (Polat 2009, İn'nami ve Koizumi 2013). Sonuç olarak, çalışmanın örnekleminin 250 genç yetişkinden oluşmasına karar verilmiştir. Yaş sınırı dışında çalışmaya katılmak için en az bir sosyal medya aracını kullanıyor olmak koşulu sunulmuş olup, başka herhangi bir dışlama kriteri konulmamıştır. Çalışma çevrimiçi platformda gerçekleştirilmiş olup çalışmaya katılım gönüllülük esasına bağlıdır. Çalışmaya katılan 250 genç yetişkinden 142'si kadın (%56.8), 108'i erkektir (%43.2). Yaş aralıklarına bağlı dağılım incelendiğinde, 18-24 yaş aralığında 93 (%37.2), 25-29 yaş aralığında 92 (%36.8) ve 30-35 yaş aralığında 65 (%26) katılımcının bulunduğu gözlenmiştir. Tüm katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde, lise (%48.4) ve üniversite (39.2) mezunlarının çoğunlukta olduğu saptanmıştır. Katılımcıların 93'ü (%37.2) evli, 149'u bekar (%59.6) ve 8'i (%3,2) boşanmış/dul olarak medeni durumlarını işaretlemişlerdir.

Uygulama

Çalışmaya başlanmadan önce İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Araştırmalar Etik Kurulu'na başvurulmuş ve araştırma izni alınmıştır (2021/20-21 numaralı ve 30.11.2021 tarihli karar). Ardından, araştırmada kullanılacak olan öz-bildirime dayalı ölçekler ve bilgi formu Google Forms üzerinden çevrimiçi ortamda uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formunu okuyan ve gönüllülük ilkesine göre çalışmaya katılmayı kabul eden 18-35 yaş arası genç yetişkin bireyler çevrimiçi olarak ölçekleri doldurmuşlardır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan katılımcı bilgi formu dışında UCLA Yalnızlık

Ölçeği, Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Sanal Sosyal Destek Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bu ölçek ilk olarak Russel ve arkadaşları (1978) tarafından geliştirilmiş olup, ölçeğin 1980 yılında gözden geçirilen ikinci formu Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır ve ölçekten elde edilen cevaplardan toplam yalnızlık puanı elde edilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmış, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak raporlanmıştır (Demir 1989). Bu çalışmada ise toplam puan için .91 iç tutarlılık katsayısına ulaşılmıştır.

Yetersizlik Duygusu Ölçeği

Ölçek Akdoğan ve Ceyhan (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin “cesaretin kırılması”, “kendi değerini yadsıma” ve “yararsız üstünlük çabası” olmak üzere toplam üç alt ölçeği olup, ayrıca toplam yetersizlik duygusu puanı da elde edilebilmektedir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ölçeğin toplam puanı için .86, alt boyutları için ise sırasıyla .80, .71 ve .73 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireyin yetersizlik duygusu da yükseliş göstermektedir (Akdoğan ve Ceyhan 2014). Mevcut çalışmada toplam puan için iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Ölçek sosyal kaygısı olan bireylerin korku ve/veya kaçınma davranışı gösterdiği sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek üzere Liebowitz (1987) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 11'i sosyal ilişki durumları ve 13'ü performans sergileme durumları olmak üzere toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten korku ve kaçınma puanları ile bunların toplanmasıyla elde edilen ölçek toplam puanı elde edilmektedir. Toplam puandaki yükselme sosyal kaygı ve kaçınmanın arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin, Türkçe uyarlaması Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır. Toplam puan için ulaşılan iç tutarlılık katsayısı .98, test-tekrar test güvenilirliği ise .97 olarak raporlanmıştır. Mevcut çalışmada toplam puan için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise .93'tür.

Sanal Sosyal Destek Ölçeği

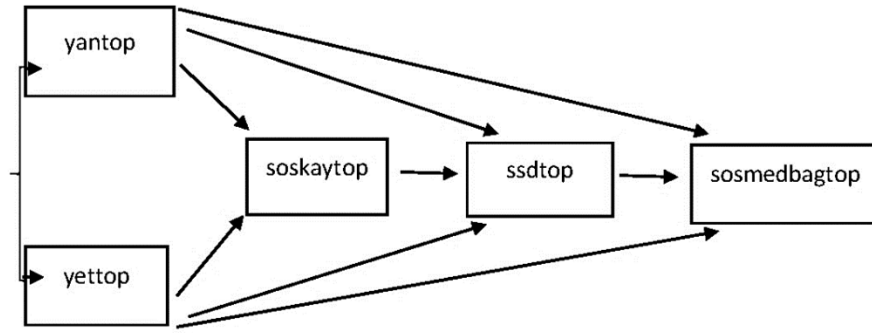
Nick ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiştir. Duygusal destek, sosyal arkadaşlık desteği, bilgi desteği ve araçsal destek olarak isimlendirilmiş dört alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçme aracı vasıtasıyla sosyal desteğin bu dört boyutunun sanal ortamdaki varlığının belirlenmesi amaçlanmış olup, ayrıca toplam puan da elde edilmektedir (Nick ve ark. 2018). Ölçeğin, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Bişkin ve Kocaayan (2020) tarafından yapılmıştır. Toplam puan için iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise toplam puan için iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Bu ölçek Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin sanal tolerans ve sanal iletişim isminde iki alt boyutu olup, 5'li likert tipi puanlamaya sahiptir. Ayrıca toplam puan hesaplanabilen bu ölçüm aracı 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puan için iç tutarlılık katsayısı .94, sanal tolerans alt boyut için .92 ve sanal iletişim alt boyutu için .91 olarak hesaplanmıştır (Şahin ve Yağcı 2017). Mevcut çalışmada toplam puan için iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz

Çalışmanın verileri SPSS 24 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Öncelikle, değişkenler arasındaki olası ilişkilerin test edilebilmesi için Pearson korelasyon analizine başvurulmuştur. Ardından bağımsız değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı puanını yordama düzeylerinin sorgulanması için enter metodlu çoklu regresyon analizi uygulanmış, tüm değişkenler bir arada regresyon modeline sokularak analiz yapılmıştır. Son olarak, bağımsız değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı ile doğrudan ve dolaylı ilişkileri, kuramsal bilgiler ışığında oluşturulan yol analizi modeliyle test edilmiştir. Modelde, yalnızlık ve yetersizlik duygularının tüm değişkenlere doğrudan bağlandığı, ek olarak bu iki duygunun sosyal kaygı üzerinden sanal sosyal destek toplam puanına ve son olarak sosyal medya bağımlılığına bağlandığı bir yol analizi test edilmiştir. Test edilen modelin görseli Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Yol analizi modeli

yantop=Yalnızlık Toplam Puan, yettop=Yetersizlik Toplam Puan, soskaytop=Sosyal Kaygı Toplam Puan, ssdtop=Sanal Sosyal Destek Toplam Puan, sosmedbagtop= Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puan

Bulgular

Ölçek yanıtları çevrimiçi olarak toplandığı için herhangi bir eksik veri bulunmamaktadır. Analizlere başlanılmadan önce, ölçek toplam puanları üzerinden yapılan normallik analizleri sonucunda, basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olduğu, ayrıca Kolmogom ve Shapiro analiz sonuçlarının anlamsız çıktığı görülmüştür ($p > .05$). Sonuç olarak, veri setinin parametrik testler için uygun olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın amacına uygun olarak öncelikle Pearson korelasyon analizine başvurulmuş değişkenler arası ilişkiler irdelenmiştir. Korelasyon analizi sonuçları ile ölçek toplam puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Korelasyon analizi sonuçları

	yantop	yettop	soskaytop	ssdtop	sosmedbagtop	X	SS
yantop	1					41,34	9,18
yettop	,478**	1				57,44	15,78
soskaytop	,468**	,512**	1			51,13	29,66
ssdtop	-,159*	,143*	,130*	1		63,93	30,08
sosmedbagtop	,293**	,406**	,345**	,496**	1	54,44	13,08

* $p < .05$, ** $p < .01$, Kısaltmalar: yantop=Yalnızlık Toplam Puan, yettop=Yetersizlik Toplam Puan, soskaytop=Sosyal Kaygı Toplam Puan, ssdtop=Sanal Sosyal Destek Toplam Puan, sosmedbagtop= Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam Puan, X=Ortalama, SS=Standart Sapma

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, yalnızlık toplam puanı ile tüm diğer değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle, yalnızlık düzeyi arttıkça yetersizlik duygusu ($r = .478$, $p < .01$) ve sosyal kaygı duygusu ($r = .468$, $p < .01$) da yükselmekte olup, değişkenler arasında orta derecede güçlü korelasyon saptanmıştır. Yalnızlık ile sanal sosyal destek düzeyi arasında ise düşük seviyede anlamlı bir negatif yönlü ilişki gözlenmiştir ($r = -.159$, $p < .05$). Yetersizlik duygusu ile sosyal kaygı toplam puanı arasında yüksek düzeyde ($r = .512$, $p < .01$), sanal sosyal destek toplam puanı arasında düşük düzeyde ($r = .143$, $p < .05$), sosyal medya bağımlılığı toplam puanı arasında ise orta düzeyde ($r = .406$, $p < .01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sanal sosyal destek düzeyi toplam puanı açısından, yukarıda değinilen yalnızlık toplam puanı ile olan düşük düzeydeki negatif ilişki dışında, sosyal kaygı toplam puanı ile düşük düzeyde ($r = .130$, $p < .05$), sosyal medya bağımlılığı toplam puanıyla yüksek düzeyde ($r = .496$, $p < .01$) pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği gözlenmiştir. Sonuç olarak, araştırmanın temel amacıyla bağlantılı olarak, sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ile tüm bağımsız değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Buna göre, sosyal medya bağımlılığı puanı arttıkça yalnızlık ($r = .293$, $p < .01$), yetersizlik ($r = .406$, $p < .01$), sosyal kaygı ($r = .345$, $p < .01$) ve sanal sosyal destek düzeyi ($r = .496$, $p < .01$) puanları da yükselmektedir.

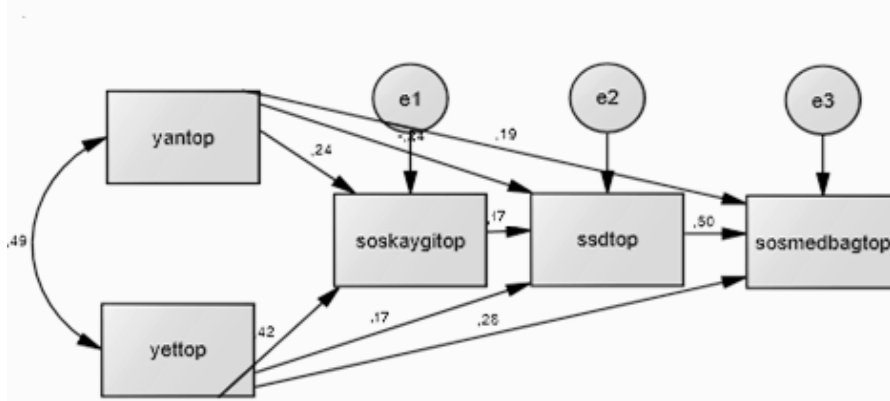
Bağımsız değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyini yordama gücünün araştırılması için enter metodu ile çoklu regresyon analizine başvurulmuştur. Sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur. Çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, yalnızlık, yetersizlik ve sosyal kaygı duyguları ile sanal sosyal destek düzeyinin birlikte sosyal medya bağımlılığını istatistiksel olarak anlamlı seviyede yordadığı gözlenmiştir [$F(4,250) = 25.223$, $p < .01$]. Tüm bu değişkenler, sosyal medya bağımlılığı toplam puanının varyansının %44'ünü açıklamıştır. Regresyon modeli detaylı incelendiğinde; yalnızlık, yetersizlik ve sanal sosyal destek toplam puanlarının regresyon modeline anlamlı katkı sağladığı (yalnızlık için $t(250) = 2.252$, $p < .05$; yetersizlik için $t(250) = 3.012$, $p < .01$; sanal sosyal

destek için $t(250) = 7.826$, $p < .01$) ancak sosyal kaygı düzeyinin regresyon modeline anlamlı bir katkı sağlamadığı bulunmuştur ($p > .05$).

Yordanan Değişken	Yordayan Değişken	B	t	R	R ²	F
sosmedbagtop				,664	,443	25,223**
	yantop	,196*	2,252*			
	yettop	,253**	3,012**			
	soskaytop	,102	1,324			
	ssdtop	,512**	7,826**			

* $p < .05$, ** $p < .01$: yantop=Yalnızlık Toplam Puan, yettop=Yetersizlik Toplam Puan, soskaytop=Sosyal Kaygı Toplam Puan, ssdtop=Sanal Sosyal Destek Toplam Puan, sosmedbagtop= Sosyal Medya Bağlılığı Toplam Puan

Son olarak, bağımsız değişkenlerin sosyal medya bağımlılığını ne şekilde yordadıklarını, aralarındaki doğrudan ve dolaylı ilişki ağlarını test edebilmek için yol analizine başvurulmuştur. Yol analizi sonuçları Şekil 2'de sunulmuştur. Modelde, yalnızlık ve yetersizlik duygularının tüm değişkenlere doğrudan bağlandığı, ek olarak iki duygunun sosyal kaygı üzerinden sanal sosyal destek toplam puanına ve son olarak sosyal medya bağımlılığına bağlandığı bir yol analizi oluşturulmuştur. Sonuçlarda, test edilen yol analizi modelinin yüksek uyum indeksleri olduğu görülmüştür (CMIN/DF=1.163; CFI=.998; GFI=.997; NFI=.993; AGFI = .949; RMSEA=.034).



Şekil 2. Yol analizi sonuçları

yantop=Yalnızlık Toplam Puan, yettop=Yetersizlik Toplam Puan, soskaytop=Sosyal Kaygı Toplam Puan, ssdtop=Sanal Sosyal Destek Toplam Puan, sosmedbagtop= Sosyal Medya Bağlılığı Toplam Puan

	Tahmin	Standard Hata	C.R.	p
soskaytop <-- yantop	,785	,258	3,049	,002
soskaytop <-- yettop	,783	,150	5,223	,000
ssdtop <-- yantop	-,775	,325	-2,387	,017
ssdtop <-- yettop	,218	,200	1,915	,037
ssdtop <-- soskaygitop	,225	,104	1,968	,039
sosmedtop <-- yantop	,272	,109	2,498	,012
sosmedtop <-- yettop	,235	,063	3,732	,000
sosmedtop <-- ssdtop	,217	,029	7,503	,000

yantop=Yalnızlık Toplam Puan, yettop=Yetersizlik Toplam Puan, soskaytop=Sosyal Kaygı Toplam Puan, ssdtop=Sanal Sosyal Destek Toplam Puan, sosmedbagtop= Sosyal Medya Bağlılığı Toplam Puan

Model ayrıntılı şekilde incelenecek olursa, yalnızlık ve yetersizlik toplam puanları sosyal kaygı toplam puanını anlamlı şekilde yordamışlardır (sırasıyla, $\beta = .24$; $\beta = .42$). Bu iki değişken aynı zamanda sosyal kaygı puanı üzerinden sanal sosyal destek toplam puanına bağlanmışlar ve sosyal kaygı toplam puanı sanal sosyal desteği anlamlı şekilde yordamıştır ($\beta = .17$). Yalnızlık değişkeni yalnızca sosyal kaygı üzerinden değil, kendisi de doğrudan sanal sosyal destek toplam puanına bağlanmış ve anlamlı bir regresyon katsayısına ulaşmıştır ($\beta = .24$). Benzer biçimde, yetersizlik puanında aynı doğrudan etki gözlenmiş, yetersizlikten sanal sosyal destek toplam puanına giden ok anlamlı çıkmıştır ($\beta = .17$). Sonuç olarak bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığını yalnızlık ve yetersizlik duygularının doğrudan anlamlı şekilde yordayabildiği (sırasıyla $\beta = .19$; $\beta = .28$), bu iki değişkenin sosyal medya bağımlılığını sanal sosyal destek puanı üzerinden dolaylı olarak da yordayıcı

güçleri olduğu görülmüş, sanal sosyal destek puanından sosyal medya bağımlılığına giden yolda güçlü bir regresyon katsayısına ulaşıldığı saptanmıştır ($\beta = .50$). Modele ilişkin diğer sayısal veriler Tablo 3'de sunulmuştur.

Tartışma

İnternet kullanımı Türkiye'de ve Dünya'da giderek yaygınlaşmaktadır. Sosyal medya uygulamalarının internetin en çok kullanılan özelliği olmasıyla birlikte, Türkiye sosyal medya kullanımı açısından dünyadaki ülke sıralamasında ön sıralarda yer almaktadır. Sosyal medya alternatif bir iletişim yolu sunmakta, bireylerin bilgiye ve haberlere hızlı şekilde ulaşmasına olanak sağlamakta, arkadaş edinmeye ve var olan sosyal ağı güncel olarak takip etmeye hizmet etmekte, eğlence ve alışveriş platformlarına erişimi kolaylaştırmakta, kişilerin yaptıkları paylaşımlar üzerinden bir anlamda kimlik inşalarında rol oynamaktadır. Ancak, sosyal medyanın gün içinde çok uzun zaman periyotlarında kullanılmasının bağımlılık yarattığı, bu davranışsal bağımlılığın bireylerin uzun vadedeki işlev düzeylerini düşürdüğü bilinmektedir (Cabral 2011, Kuss ve Griffiths 2011, Küçükali 2016, Hawi ve Samaha 2017). Sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasıyla ilişkili olan değişkenlerin incelenmesinin, özellikle genç nüfusta günden güne büyük bir sorun halen gelen bu durumun doğasının ve temellerinin anlaşılmasına, dolayısıyla uygulanacak olan müdahalelerin içeriğinin belirlenmesine yardım edeceği düşünülmektedir. Bu noktada mevcut araştırmanın amacı, genç yetişkinlik döneminde yalnızlık, yetersizlik, sosyal kaygı ve sanal sosyal destek düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Çalışmanın bulguları özetlenecek ve değerlendirilecek olursa, araştırmadaki tüm bağımsız değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı seviyesiyle pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Yalnızlık seviyesi arttıkça sosyal medya kullanımı artmakta, kişiler bir anlamda sosyal medya üzerinden alternatif bir iletişim şekli oluşturmakta ve dış dünyadaki gerçek ilişkilerden gitgide uzaklaşmaktadırlar. Bu bulgu alanyazındaki çalışmalarla tutarlılık göstermiştir (Martin ve Schumacher 2003, Özdemir 2014). Çalışmanın başka bir bulgusu olan sosyal medya kullanımının artmasıyla sanal sosyal destek düzeyinin de yükselmesinin bu çıkarımı destekliyor olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla kişiler yalnızlık hissiden kurtulmak için sanal sosyal destek ağına başvuruyor olabilir.

Çalışmadaki diğer iki duygu olan yetersizlik ve sosyal kaygı puanlarında artış gösteren katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarında da anlamlı yükseliş gözlenmiştir. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde özellikle yetersizlik duyguları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma neredeyse bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu bulgunun alana özgün bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Günlük yaşamlarında ve kişilerarası ilişkilerinde yetersizlik hisseden bireyler, sosyal medyayı ideal kimlik inşasında kullanabilmekte, kendilerini daha iyi hissettirecek profiller yaratabilmekte ve sosyal kaygılarını bu platformlar üzerinden azaltabilmektedir. Bireylerin sosyal medya ağları ile birlikte yalnızlık ve yetersizlik duygularının arttığı bir gerçektir. Buna bağlı olarak sosyal medyayı kullanma oranının da artması kaçınılmaz görülmektedir. Sonuç olarak, çalışmadan elde edilen bu bulgular da alanyazındaki geçmiş çalışmaları destekler niteliktedir (Zorbaz 2013, Al-Saggaf ve Nielsen 2014, Prizant-Passal 2016, Wakefield ve Wakefield 2018).

Diğer değişkenlerle benzer şekilde, sanal sosyal destek seviyesi ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanı arasında da anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki beklenen bir bulgudur; bireyler, sosyal medya aracılığıyla hem sosyal, hem duygusal, hem araçsal anlamda yeni sosyal destek ağları kurabilmekte, bir anlamda gerçek hayatta farklı sebeplerle ulaşamadığı sosyal destek ihtiyacını sanal ortamdaki gidermektedir. Bu da uzun vadede sosyal medya bağımlılığını tetikleyebilecek ya da var olan bağımlılığın sürdürülmesine hizmet edecek kilit bir değişken olabilir. Sanal sosyal destek kavramı alanda oldukça yeni bir terim olduğu için hakkında yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Şimdiye kadar internet ve sosyal medya bağımlılığı konularında yürütülen çalışmaların genellikle gerçek yaşamdaki sosyal destek üzerinden işlendiği, buradaki ilişkinin de negatif yönlü saptandığı gözlenmektedir. Bu açıdan da mevcut çalışma kapsamında sunulan bilgilerin alanyazına fayda sağlayacağı umut edilmektedir.

Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, tüm değişkenlerin birlikte sosyal medya bağımlılığı toplam puan varyansının %44'ünü açıkladığı saptanmış olup, sosyal bilimler alanında bu oranın yüksek kabul edilebileceği düşünülmektedir. Yüksek yordayıcılıktan hareketle çalışmada son olarak yol analizi modeli sınanmış, sosyal medya bağımlılığının oluşmasındaki temel dinamiklerin bazılarını odaklanılmaya çalışılmıştır. Ulaşılan modelin çok yüksek uyum indeksleri olduğu gözlenmiştir. Modelde, yalnızlık ve yetersizlik duygularının tüm değişkenlere doğrudan bağlandığı, ek olarak iki duygunun sosyal kaygı üzerinden sanal sosyal destek toplam puanına ve son olarak sosyal medya bağımlılığına bağlandığı bir yol analizi oluşturulmuştur. Burada özellikle dolaylı ilişkilerin kritik önem taşıdığı düşünülmektedir. Bireylerin yalnızlık ve yetersizlik duyguları sosyal kaygı üzerinden sanal

sosyal destek ihtiyacını beraberinde getirmekte, bu durum da nihai olarak sosyal medya bağımlılığını tetiklemektedir.

Çalışmanın klinik doğurguları irdelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı olan genç yetişkinlerle yürütülecek olan müdahale programlarının, bireylerin yalnızlık ve yetersizlik duygularına odaklanması gerektiği, dolayısıyla benlik saygısı ve öz-yeterlilik arttırıcı teknik ve etkinliklere yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, bireylerdeki sosyal kaygı seviyeleri irdelenmeli, olası kaçınma davranışları ile çalışılmalıdır. En önemlisi de bireylerin gerçek yaşamdaki var olan sosyal destek sistemlerini daha işlevsel hale getirmek ve yeni sosyal destek ağlarını inşa etmesi için bireye sosyal beceri eğitimi gibi teknikler sunmak, bilişsel yeniden yapılandırma aracılığıyla motivasyonunu arttırmak, etkinlik düzeyini arttırıcı ev ödevleriyle bireyi harekete geçirmek etkili yöntemler olarak düşünülebilir. Böylelikle birey sanal ortamdan edindiği ve pekiştirici işlev gören sanal sosyal desteği yeniden gerçek hayatta deneyimlemeye başlayacak, sosyal medyaya girme sıklığı dolaylı olarak azalma gösterebilecektir.

Sonuç

Bu çalışmada, alanyazındaki diğer araştırmalardan farklı olarak yalnızlık, yetersizlik, sosyal kaygı ve sanal sosyal destek değişkenlerinin birlikte bir model üzerinden incelenmesinin uzmanlara önemli veriler sunacağı düşünülmektedir. Özellikle sosyal medya kullanımının aşırıya ulaşmasındaki tetikleyici unsurların anlaşılmasının, bu davranışsal bağımlılığın daha detaylı kavramsallaştırılmasına hizmet edeceği, dolayısıyla da buna ilişkin geliştirilecek önleme ve müdahale programlarına ışık tutacağı beklenmektedir. Günümüzde, bağımlılık seviyesine ulaşan sosyal medya kullanımı, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerindeki bireylerin işlevselliğini önemli ölçüde etkileyen bir sorun haline gelmiştir. Dolayısıyla, daha geniş ve kapsayıcı bir örneklem grubuyla, sadece öz-bildirim ölçeklerine dayanmayıp nitel yöntemler aracılığıyla da veri toplanan, farklı değişkenlere odaklanıp sosyal medya bağımlılığının temellerini açığa çıkartmayı hedefleyen yeni çalışmaların yürütülmesinin kritik önem taşıdığı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Adler A (1982) The fundamental views of individual psychology. *J Individ Psychol*, 38:3-6.
- Adler A (2009) İnsan Tanıma Sanatı (Çeviri Ed. K Şipal). İstanbul, Say Yayınları.
- Akdoğan R, Ceyhan E (2014) Adleryen grupla psikolojik danışmanın yetersizlik duygusu ve psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5:280-293.
- Al-Saggaf Y, Nielsen S (2014) Self-disclosure on facebook among female users and its relationship to feelings of loneliness. *Comput Hum Behav*, 36:460-468.
- Ansbacher HL (1992) Alfred Adler, pioneer in prevention of mental disorders. *Individ Psychol*, 48:3-33.
- APA (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed (DSM-5). Washington DC, American Psychiatric Association.
- Beard KW, Wolf EM (2001) Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 4:377-383.
- Bişkin SÖ, Kocaayan F (2020) Sanal sosyal destek ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19: 1517-1533.
- Cabral J (2011) Is generation y addicted to social media. *Elon J Undergra Res Comm*, 2:5-14.
- Chen W, Choi A (2011) Internet and social support among chinese migrants in singapore. *New Media Soc*, 13:1067-1084.
- Cotten SR, Ford J, Ford S, Hale TM (2012) Internet use and depression among older adults. *Comput Hum Behav*, 28:496-499.
- Çimşir E, Akdoğan R (2019) Yalnızlık ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide kendini saklamanın aracı rolü. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9:111-128.
- Demir A (1989) UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7:14-18.
- Donath J (2007) Signals in social supernets. *J Comput-Mediat Comm*, 13:231-251.
- Duck S (1986) Human Relationships and Introduction to Social Psychology. London, Sage Publication.
- Durak M, Durak E (2013) Associations of social anxiety and depression with cognitions related to problematic internet use in youths. *Educ Sci*, 38:19-29.
- Erözkan A (2004) Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2:155-175.
- Esen B (2009) Çeşitli değişkenlere göre ergenlerde internet bağımlılığının yordanması. *Educ Sci*, 4:1331-1340.
- Esen BK, Gündoğdu M (2010) The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *Int J Educ Res*, 2:29-36.

- Hawi NS, Samaha M (2017) The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Soc Sci Comput Rev*, 35:576-586.
- Hayes RA, Carr CT, Wohn DY (2016) One click, many meanings: interpreting paralinguistic digital affordances in social media. *J Broadcast Electron Media*, 60:171-187.
- Hu Y, Manikonda L, Kambhampati S (2014) What we instagram: a first analysis of instagram photo content and user types. *The Eighth International AAAI Conference On Weblogs And Social Media (ICWSM-14)*, June 1-4 2014 Mishigan, USA. Book of Abstracts page:595.
- In'nami Y, Koizumi R (2013) Review of sample size for structural equation models in second language testing and learning research: a Monte Carlo approach. *Int J Test*, 13:329-353.
- Internet World Stats (2022) World internet user statistics and 2022 world population stats. <https://www.internetworldstats.com/stats.htm> (Accessed 7.5.2023).
- İşlek MS (2012) Sosyal medyanın tüketici davranışlarına etkileri: Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma (Yüksek lisans tezi). Karaman, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi.
- Kandell JJ (1998) Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 1:11-17.
- Kuss DJ, Griffiths MD (2011) Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*, 8:3528-3552.
- Küçükali A (2016) Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Atatürk Üniversitesi örneği. *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7:531-546.
- Liebowitz MR (1987) Social phobia. *Mod Probl Pharmacopsychiatr*, 22:141-173
- Lin X, Li S, Qu C (2017) Social network sites influence recovery from social exclusion: individual differences in social anxiety. *Comput Hum Behav*, 75:538-546.
- Lu W, Hampton KN (2017) Beyond the power of networks: differentiating network structure from social media affordances for perceived social support. *New Media Soc*, 19:861-879.
- Martin JM, Schumacher P (2003) Loneliness and social uses of the internet. *Comput Hum Behav*, 19:659-671.
- Nalwa K, Anand AP (2003) Internet addiction in students: a cause of concern. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 6:653-656.
- Nick EA, Cole DA, Cho SJ, Smith DK, Carter TG, Zerkowicz RL (2018) The online social support scale: measure development and validation. *Psychol Assess*, 30:1127-1143.
- Oktan V (2015) Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23:281-292.
- Pelling EL, White KM (2009) The theory of planned behavior applied to young people's use of social networking web sites. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 12:755-759.
- Pittman M (2015) Creating, consuming, and connecting: examining the relationship between social media engagement and loneliness. *J Soc Media Soc*, 4:158-172.
- Polat BA (2009) Firma performansını etkileyen faktörlerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi (Doktora tezi). İstanbul, İstanbul Üniversitesi.
- Prizant-Passal S, Shechner T, Aderka IM (2016) Social anxiety and internet use, a meta-analysis: what do we know? what are we missing? *Comput Hum Behav*, 62:221-229.
- Rook KS (1984) Research on social support, loneliness, and social isolation: toward an integration. *Rev Person Soc Psychol*, 5:239-264
- Russell D, Peplau LA, Cutrona CE (1980) The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *J Person Soc Psychol*, 39:472-480.
- Russell D, Peplau LA, Ferguson ML (1978) Developing a measure of loneliness. *J Person Assess*, 42:290-294.
- Russell DW (1996) UCLA Loneliness Scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *J Person Assess*, 66:20-40.
- Soykan C, Özgüven HD, Gençöz T (2003) Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish version. *Psychol Rep*, 93:1059-69.
- Şahin C, Yağcı M (2017) Sosyal medya bağımlılığı ölçeği - yetişkin formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18:523-538.
- Taçyıldız Ö (2010) Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması (Yüksek lisans tezi). İzmir, Ege Üniversitesi.
- Tanrıverdi S (2012) Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Van, Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Thatcher A, Goolam S (2005) Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire. *S Afr J Psychol*, 35:793-804.
- TUIK (2019) Türkiye İstatistik Kurumu Hane halkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2019-30574](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2019-30574) (Accessed 10.05.2023).
- TUIK (2020) Türkiye İstatistik Kurumu Hane halkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması. <https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33679> (Accessed 10.05.2023).

- Wakefield LT, Wakefield R (2018) Anxiety and ephemeral social media use in negative ewom creation. *J Interact Mark*, 41:44-59.
- We Are Social (2019) Digital in 2019: global internet use accelerates. <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019> (Accessed 25.04.2023).
- Weiss RS (1987) Reflections on the present state of loneliness research. *J Soc Behav Person*, 2:1-16.
- Yen J, Yen C, Chen C, Chen S, Ko C (2007) Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 10:323-329.
- Young KS (2007) Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 10:671-679.
- Zorbaz O (2013) Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkiler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.