

COVID-19 pandemisinin sosyal medya bağımlılığına etkisi: Üniversite öğrencilerinde bir inceleme

Kuntay Arcan¹ 

Anahtar kelimeler

sosyal medya bağımlılığı,
COVID-19 kaygısı,
COVID-19 bıkkınlığı,
pandemi, duygu
düzenleme güçlüğü

Keywords

social media addiction,
COVID-19 anxiety,
COVID-19 burden,
pandemic, emotion
regulation difficulty

Öz

Bu çalışmanın amacı, sosyal medya bağımlılığının, COVID-19 ve pandemi süreci ile ilişkili faktörlerden nasıl etkilenmiş olabileceğinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini 394 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Verilerin, gönüllü katılımcılardan çevrimiçi toplanmasında, Kişisel Bilgi Formu, COVID-19 Bilgi Formu, COVID-19 Pandemisi Bıkkınlığı Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği Kısa Formu, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Koronavirüs Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların önemli bir çoğunluğunda (%74.6) pandemi döneminde sosyal medya kullanım süresinin arttığı gözlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığının ise artan sosyal medya kullanım süresi, düşük not ortalaması, genç yaşta ve kadın olmanın yanı sıra duygu düzenleme güçlüğü, pandemi bıkkınlığı ve COVID-19 kaygısı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın sonucunda COVID-19'a bağlı yaşanan küresel sağlık krizinin etkilerinin, sosyal medya bağımlılığı belirtileri açısından risk faktörü oluşturduğu görülmüştür. Pandeminin kısa sürede sona eremeyeceği ve benzer sorunların gelecekte de tekrarlanabileceği ihtimalleri dikkate alındığında, bu çalışmada öne çıkan etkilerden kaygı, bıkkınlık gibi değişkenlerin sosyal medya ve diğer bağımlılıklardaki rolünün derinlemesine incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmüştür.

Abstract

Influence of COVID-19 pandemic on social media addiction: Investigation among university students

The aim of the present study was to investigate the possible influence of COVID-19 pandemic related variables on social media addiction. The sample comprised 394 university students. Personal Information Form, COVID-19 Information Form, COVID-19 Pandemic Burden Form, Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form, Bergen Social Media Addiction Scale, and Coronavirus Anxiety Scale were utilized to gather online data of voluntary participants. It was observed that social media usage increased among the majority of the participants (74.6%) during the COVID-19 pandemic. Moreover, social media addiction scores of the participants were associated with longer social media usage, lower GPA, being young and female in addition to emotion regulation difficulties, pandemic burden, and COVID-19 anxiety. These findings revealed that several factors which were caused by COVID-19 related global health crisis posed risk for social media addiction symptoms. When the possibilities which include this health crisis may not quit in the short term and similar problems may repeat in the future were taken into consideration, it was concluded that deeper examination of the roles of pandemic related factors such as COVID-19 anxiety and burden for social media and other addictions, would be required.

Atıf için: Arcan, K. (2023). COVID-19 pandemisinin sosyal medya bağımlılığına etkisi: Üniversite öğrencilerinde bir inceleme. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(2), 187-204.

Kuntay Arcan · kuntayarcan@maltepe.edu.tr | ¹Doç. Dr., Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye.

Geliş: 19.11.2021, **Düzeltilme:** 02.03.2022, **Kabul:** 16.03.2022



Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya kullanımının denetlenememesi, kullanım için git gide daha fazla arzu hissedilmesi ya da zaman harcanması gibi sorunlar çerçevesinde tanımlanmaktadır (Andreassen ve ark., 2016). Yapılan araştırmalarda, bu davranışsal bağımlılığın düşük yaşam doyumu, depresyon ve mutsuzluk gibi çeşitli olumsuz sonuçlarının olabileceği ortaya konulmuştur (Balcı ve Baloğlu, 2018; Çelik ve Diker, 2021; Koc ve Gulyagci, 2013; Kross ve ark., 2013; Satici ve Uysal, 2015). Yapılan başka çalışmalar gözden geçirildiğinde, artmış sosyal medya kullanım süresi (Bilgin, 2018), düşük benlik saygısı (Liu ve Ma, 2018), duygu düzenleme güçlüğü (Liu ve Ma, 2019; Marino ve ark., 2019) gibi faktörlerin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu görülmektedir. İnternet erişiminin giderek kolaylaşması ve yaygınlaşması, sosyal medya bağımlılığı kapsamında söz konusu olabilecek sorunların artabileceğine işaret etmekte, aynı zamanda ilgili bilimsel çalışmaların yaygınlaştırılmasının gereğini ortaya koymaktadır. İnternet erişim imkânı olan hanelerin ve internet kullanımının hızlı biçimde artması ile birlikte internet kullanım amaçlarında sosyal medya etkileşiminin öne çıkması kapsamında Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TUİK; 2020) sunduğu veriler dikkate alındığında, ülkemizde de sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılacak araştırmaların arttırılmasının ve bu araştırmaların kapsamının genişletilmesinin fayda sağlayacağı görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılacak araştırmaların kapsamının genişletilmesi, teknolojik gelişmeleri dikkate almak kadar yaşam üzerinde etkisi belirgin toplumsal dönüşümler ya da krizlerin etkilerinin incelenmesini de gerektirmektedir. Böylesi incelemeler, sosyal medya bağımlılığı riskini arttırabilecek faktörlerin tanımlanmasında, önleyici ve tedavi edici müdahalelerin geliştirilmesinde yarar sağlayacaktır. Belirtilen bağlamın, Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) ve bu hastalığa bağlı pandemi sürecinin, sosyal medya kullanımı ve bağımlılığı üzerindeki etkilerinin araştırılmasını da içerebileceği açıktır. Bilindiği gibi COVID-19 ateş, öksürük, nefes darlığı gibi belirtiler ile seyredilen, zatürre, solunum ve böbrek yetmezliği gibi sorunlara neden olabilen ve ölüm ile sonuçlanabilen bir hastalık olarak (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020), özellikle son 1.5 yılda sağlığımızı ciddi biçimde tehdit etmektedir. 2021 yılı Eylül ayı ortası Dünya Sağlık Örgütü ve T.C. Sağlık Bakanlığı verileri sırasıyla gözden geçirildiğinde, ölüm sayısının dünyada 4.5 milyonu, Türkiye'de ise 50 bini geçtiği görülmektedir. Oldukça yüksek olan ölüm sayılarının yanı sıra, bu küresel sağlık krizi, beklenmedik ve stres verici pek çok yeni şeye maruz kalınmasına yol açmış; duygular, alışkanlıklar ve ilişkiler üzerinde derin etkiler oluşturmuştur (Boursier ve ark., 2020).

Yukarıda ifade edilen türden etkilerin, psikolojik sıkıntıları da içerdiği açıktır. Bu kapsamda COVID-19 ve pandemisinin, psikolojik güçlükler neden olacağı bazı araştırmacılar tarafından öngörülmüş (Torales ve ark., 2020), bu güçlükler arasında bağımlılıkların da

olabileceğine dikkat çekilmiştir (Marsden ve ark., 2020). Yakın tarihli araştırmalarda, ifade edilen öngörülerini destekleyecek biçimde, COVID-19 sürecinin kumar oynama (Hakansson, 2020), alkol tüketme (Cappasso ve ark., 2021), sigara kullanma (Sun ve ark., 2020), dizi film seyretme (Boursier ve ark., 2021), dijital oyun oynama (Çakıroğlu ve ark., 2021) gibi pek çok farklı davranış üzerindeki olumsuz etkilerine işaret eden araştırma bulgularına ulaşılmıştır. Bunların yanı sıra eğlenme, ilişki sürdürme ve bilgi edinme kaynağı olarak görülebilecek sosyal medya kullanımının, pandemi sürecinde olan bitenden haberdar olma ile aşırı ve hatalı enformasyona maruz kalma arasında bir denge oluşturulması halinde avantaj sağlayabileceği (Wiederhold, 2020), aksi halde artmış kullanımın sosyal medya bağımlılığı açısından da risk oluşturabileceği ifade edilmiştir (Zhao ve Zhou, 2021). İlgili çalışmaların sonuçları, pandemi sürecinde internet kullanımını ve bağımlılığı (Sun ve ark., 2020) ile birlikte sosyal medya kullanım süresinin arttığına işaret etmiş (Boursier ve ark., 2020), ayrıca COVID-19 stresi ve sosyal medya bağımlılığının ilişkili olabileceğini ortaya koymuştur (Lin ve ark., 2020; Zhao ve Zhou, 2021). Bağımlılığa özgü olabilecek sorunlarla birlikte pandemi sürecinde artan sosyal medya kullanımının, kaygı ve depresif içerikli sıkıntılar ile ilişkili olduğu sonucuna da ulaşılmış, sosyal medya aracılığı ile COVID-19 hakkında yanlış bilgi edinme ve olumsuz duyguların bulaşması gibi nedenlerin, belirtilen sonuç üzerinde etkili olabileceği tartışılmıştır (Gao ve ark., 2020).

Pandemi sürecinin neden olabileceği zorlukların bir kısmı, "bıkkınlık" başlığı altında kavramsallaştırılmaya çalışılmıştır. COVID-19 bıkkınlığı (COVID-19 burden); maske kullanımı, sosyal mesafe, uzaktan eğitim veya çalışma gibi konularda alınan tedbirler kapsamında, günlük yaşantının kısıtlanması sonucunda oluşabilecek psikolojik bir yük olarak tarif edilmektedir (Brailovskaia ve ark., 2021b). COVID-19 salgınının neden olduğu sıkılma, yorulma, korkma ya da kısıtlanmış hissetme gibi sonuçlar kapsamında değerlendirilen bu bıkkınlığın (Brailovskaia ve Margraf, 2020), Batı'da yürütülen çalışmalarda depresyon (Brailovskaia ve ark., 2021a), artmış sosyal medya kullanımı, kaygı ve stres ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Brailovskaia ve ark., 2021b, 2021c). Yine yakın tarihli bir başka araştırmada, büyük çoğunluğu (%65.3) öğrenci olan Almanya örneğinde, ifade edilen bıkkınlığın, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Brailovskaia ve Margraf, 2021).

Pandemi bıkkınlığının yanı sıra içinden geçtiğimiz zorlu dönemde tanımlanan bir diğer önemli kavramın, COVID-19 kaygısı olduğu görülmektedir. COVID-19 kaygısının işlevsel olmayan biçimde artması halinde, COVID-19 ile ilgili düşünceler ve haberler ile tetiklenen uyku zorlukları, iştahsızlık, mide problemleri, baş dönmesi, sersemlik gibi belirtilerin ortaya çıkabileceği ifade edilmiştir (Lee, 2020). Yakın tarihli çalışmalarda artmış COVID-19 kaygısının problemli akıllı

telefon kullanımı (Elhai ve ark., 2020; Kayis ve ark., 2022) ve internet bağımlılığı (Guner, 2021; Servido ve ark., 2021) ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. İfade edilen bu kaygının, aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisine işaret eden araştırma bulgularına, İran ve Çin örneklemelerinde, genç katılımcılarla yürütülen çalışmaların sonucunda ulaşılmıştır (Lin ve ark., 2020; Zhao ve Zhou, 2021). Bu bulgular, bazı bireylerin COVID-19 ile ilgili düşünceler ya da haberler ile tetiklenebilen kaygılarından kendilerini uzaklaştırmaya çalışırken, sosyal medya kullanımları ile ilgili sorun yaşayabilecekleri ihtimalini akla getirmiştir.

COVID-19 bıkınlığı ve kaygısı gibi pandemi sürecinde tanımlanmayan ve güncel olmayan bir kavram olsa da duygu düzenleme güçlüğü, farklı bağımlılıklarla olduğu gibi sosyal medya bağımlılığıyla da ilişkili olduğu bilinen bir değişken olarak ilgili alanyazında uzun süredir yer almaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü duyguların farkındalığı, anlaşılması ve kabulü, dürtüsel davranışları kontrol edebilme, olumsuz duygular söz konusu olduğunda hedeflere uygun biçimde davranabilme, duruma uygun duygu düzenleme yöntemlerini esnek olarak kullanabilme becerilerindeki eksikler kapsamında kavramsallaştırılmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüğü'nün depresyon (Berkling ve ark., 2014), kaygı (Helbig-Lang ve ark., 2015; Marques ve ark., 2018), kişilik bozuklukları (Salsman ve Linehan, 2012) gibi çeşitli sorunlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüklerinin seks (Cashwell ve ark., 2017), internet (Karaer ve Akdemir, 2019), alkol, kumar ya da video oyunları (Estevez ve ark., 2017) gibi farklı bağımlılıklarla olduğu gibi sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu da gösterilmiştir (Liu ve Ma, 2019; Marino ve ark., 2019).

Buraya kadar ifade edilenler göz önünde bulundurulduğunda, mevcut araştırmada, sosyal medya bağımlılığının, COVID-19 ve bu hastalığa bağlı pandemi süreci ile ilişkili faktörlerden nasıl etkilenmiş olabileceğinin, üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemde incelenmesi amaçlanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının gençler ve öğrenciler arasında daha yaygın olabileceğine işaret edilmesi (Andreassen ve ark., 2017), Türkiye'de internet kullanımının 16-24 (%91.8) ve 25-34 (%93.5) yaşları arasında daha yaygın olduğunun belirlenmesi (TUİK, 2020) ve üniversitelerden, yüz yüze derslerden uzaklaşmanın, üniversite öğrencilerinde çeşitli psikolojik olumsuz sonuçlarının olduğunun ortaya konması (Lechner ve ark., 2020; Odriozola-Gonzales ve ark., 2020, Savage ve ark., 2020), çalışmanın bu popülasyonla yürütülmesinde etkili olmuştur. COVID-19 ve beraberindeki kısıtlamalar ile birlikte sosyal medya kullanım süresindeki değişimin ve bu sürenin yanı sıra COVID-19 bıkınlığı ve COVID-19 kaygısının sosyal medya bağımlılığı belirtileriyle ilişkisinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi, çalışmanın öne çıkan amaçlarını oluşturmuştur. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü'nün, demog-

rafik özellikler ve sosyal medya kullanım süresi ile birlikte bu çalışmada kontrol değişkeni olarak dikkate alınması planlanmış, böylece sosyal medya bağımlılığının belirtilen değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra da COVID-19 bıkınlığı ve kaygısı ile ilişkili olup olmadığının araştırılması hedeflenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda çalışmanın öne çıkan hipotezleri şöyle sıralanabilir:

1. Pandemi döneminde sosyal medya kullanım süresi artmıştır.
2. Sosyal medya bağımlılığı puanları; sosyal medya kullanım süresi, duygu düzenleme güçlüğü, COVID-19 kaygısı ve pandemi bıkınlığı ile ilişkilidir.
3. COVID-19 kaygısı ve pandemi bıkınlığının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi demografik değişkenlerin, sosyal medya kullanım süresinin ve duygu düzenleme güçlüğü'nün etkileri kontrol edildikten sonra da devam etmektedir.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın örneklemine, Türkiye'de farklı üniversitelere kayıtlı, çalışmaya katılmaya gönüllü, üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Öğrencilere, uygun örneklem yöntemi göre, seçkisiz olmayan bir biçimde, elektronik ortamda ulaşılmıştır (<http://www.surveey.com>). Üç yüz otuz (%83.8) kadın, 64 (%16.2) erkek üniversite öğrencisinin yer aldığı örneklem, toplamda 394 katılımcıdan oluşmuştur. Ön-lisans ve lisans eğitimine devam eden 349 (%88.6), lisans-üstü eğitime devam eden 45 (%11.4) katılımcının yaş ortalaması 23.46 ($SS = 5.66$) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların önemli bir çoğunluğunu (%82.2) Psikoloji, Sosyoloji, Felsefe, Sosyal Hizmet ve Çocuk Gelişimi bölümlerine devam eden öğrenciler oluşturmuştur. Not ortalamaları için kendilerini 7 seçenek kapsamında değerlendiren katılımcıların (1: 1'in altında, 2: 1-1.49, 3: 1.50-1.99, 4: 2-2.49, 5: 2.50-2.99, 6: 3-3.49, 7: 3.50-4) çoğunun ortalamasının 3.50-4 (%40.9) ve 3-3.49 (%33.5) aralığında olduğu gözlenmiştir. Örneklem önemli bir çoğunluğu ekonomik olarak 'rahat' ya da 'çok rahat' geçinebildiğini (%50.8) ve 'sağlıklı' ya da 'çok sağlıklı' olduğunu (%57.4) bildirmiştir. Burada özetlenen bilgilerin ayrıntıları Tablo 1'de sunulmuştur.

Veri toplama araçları

Kişisel Bilgi Formu Bu form, katılımcıların yaş, cinsiyet, not ortalaması, ekonomik ve sağlık durumları gibi bilgilerinin yanı sıra sosyal medya kullanımlarını değerlendirmeye yönelik, araştırmacı tarafından geliştirilen sorulardan oluşmuştur.

COVID-19 Bilgi Formu Bu form, katılımcıların ve ya-

Tablo 1. Katılımcıların Özellikleri

	n	%
Cinsiyet:		
kadın	330	83.8
erkek	64	16.2
Eğitim düzeyi:		
ön-lisans ve lisans öğrencisi	349	88.6
lisans-üstü öğrenci	45	11.4
Not ortalaması:		
1.50 - 1.99	5	1.3
2.00 - 2.49	16	4.1
2.50 - 2.99	80	20.3
3.00 - 3.49	132	33.5
3.50 - 4.00	161	40.9
Ekonomik durum:		
geçinmekte oldukça fazla zorlanıyor	12	3.0
geçinmekte biraz zorlanıyor	71	18.0
geçinmekte pek zorlanmıyor	111	28.2
rahat geçinebiliyor	158	40.1
oldukça rahat geçinebiliyor	42	10.7
Sağlık durumu:		
çok fazla sağlık sorunu var	3	0.8
biraz sağlık sorunu var	68	17.3
sağlık sorunu pek yok	97	24.6
sağlıklı	169	42.9
oldukça sağlıklı	57	14.5

kın çevrelerindeki kişilerin COVID-19 geçirip geçirmediği, geçirenler için belirtilerin nasıl seyrettiği, kayıpların olup olmadığı gibi bilgileri değerlendirmeye yönelik, araştırmacı tarafından geliştirilen sorulardan oluşmuştur.

COVID-19 Pandemisi Bıkkınlığı Formu COVID-19 ve pandemi bıkkınlığı, bu çalışmada 9 madde ile değerlendirilmiştir. “COVID-19 salgınına bağlı mevcut sosyal durumdan fazlasıyla sıkıldım ve yorulduğum”, “COVID-19 salgını yüzünden kendimi kısıtlanmış hissediyorum.” gibi ifadeler, Brailovskaia ve Margraf’ın (2020) COVID-19 bıkkınlığını değerlendirmek üzere geliştirdiği 6 maddelik formdan mevcut çalışmanın yazarı tarafından Türkçe diline çevrilmiştir. “COVID-19 salgını yüzünden hiçbir şeyden keyif alamaz oldum.”, “COVID-19 salgınından ötürü derslerin uzaktan yapılmasından çok sıkıldım.” ve “COVID-19 salgını haberlerini izlemekten çok yorulduğum.” maddeleri ise yine bu çalışmanın yazarı tarafından hazırlanmıştır. Beşli Likert tipi olarak yanıtlanması istenen maddelerden alınan puanların yükselmesi, COVID-19 ve pandemi bıkkınlığının arttığına işaret etmiştir. Bulgular bölümünde geçerlik ve güvenilirlik kapsamında ilgili analiz sonuçları sunulan COVID-19 Pandemisi Bıkkınlığı Formu’nun, psikometrik özellikleri yeterli olmadığı değerlendirilen 2 maddesinin çıkartılmasının ardından, kalan 7 madde için iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form Ölçek 16 maddeden oluşmakta ve 5’li derece üzerinden ya-

nitlanmaktadır. Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen ölçeğin, bu çalışmada kullanılan kısa formunu, Bjureberg ve arkadaşları (2016) oluşturmuşlardır. Açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme boyutlarından oluşan ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması ise Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, duygu düzenleme güçlüğüne arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin toplam puanı için iç tutarlık katsayısı .92 olarak bildirilmiştir (Bjureberg ve ark., 2016; Yiğit ve Guzey Yiğit, 2019). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Ölçek, sosyal medya bağımlılığının şiddetini belirlemek üzere geliştirilmiştir (Andreassen ve ark., 2016). Altı maddeden oluşmakta ve 5’li Likert tipi olarak puanlanmaktadır. Yükselen puanlar, sosyal medya bağımlılığının arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında .88 olarak hesaplanan iç tutarlık katsayısı için, Türkçe uyarlama çalışmasında farklı örneklem için .80 üzerinde değerler bildirilmiştir (Demirci, 2019). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır.

Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Ölçek, işlevsel olmayan koronavirüs kaygısını değerlendirmek üzere geliştirilmiştir (Lee, 2020). Beş maddeden oluşan ve 5’li Likert tipi olarak yanıtlanan ölçekten alınan puanların yükselmesi, COVID-19 kapsamındaki kaygının arttığına işaret etmektedir. Türkçe uyarlama çalışması, ölçeğin tek faktörlü yapısını desteklemiştir (Evren ve ark., 2022). Ölçeğin iç tutarlık katsayısı orijinal çalışmada .93 (Lee, 2020), Türkçe uyarlama çalışmasında .80 (Evren ve ark., 2022) olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Çalışmanın yürütülebilmesi için T.C. Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu’ndan izin alınmıştır (Karar No: 2021/18-08, Tarih: 25.06.2021). Veriler, gönüllü katılımcılardan internet ortamında, 2021 Mayıs ayında toplanmıştır (<http://www.surveey.com>). Çalışmaya destek olan farklı üniversitelerdeki öğretim elemanları, derslerine kayıtlı öğrencilerine katılım linkini iletilmişlerdir. İlgili link aracılığıyla yazılı biçimde çalışmanın amaç ve kapsamı konusunda bilgilendirilen ve araştırmaya katılmayı kabul edenlere ölçek bataryası sunulmuştur. Katılımcılar, yaklaşık 10 dakikada soruları yanıtlamayı tamamlamışlardır.

İstatistiksel Analizler

Araştırmanın hipotezlerini incelemek için yürütülen analizler Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 16.0 ve Linear Structural Relations 8.7

(LISREL) programları ile gerçekleştirilmiştir. Bu analizler kapsamında, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili değişkenleri belirlemek amacıyla korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizleri yürütülmüştür. Ayrıca COVID-19 bıkınlığını değerlendirmek üzere oluşturulan formun psikometrik özellikleri araştırılmıştır. Bunun için madde toplam korelasyon katsayıları ile birlikte Cronbach alfa değeri hesaplanmış, formun yapı geçerliğini incelemek için ise doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yürütülmüştür.

Tablo 2. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Özellikleri

	n	%
Pandemi sonrası sosyal medya kullanımı:		
çok daha fazla kullanıyor	121	30.7
daha fazla kullanıyor	173	43.9
değişmedi	73	18.5
daha az kullanıyor	17	4.3
çok daha az kullanıyor	10	2.5
Sosyal medya kullanımı (gün / haftada):		
kullanmadığı günler oluyor	14	3.6
haftada 1 – 2 gün	6	1.5
haftada 3 – 4 gün	24	6.1
haftada 5 – 6 gün	33	8.4
hemen hemen her gün	317	80.5
Sosyal medya kullanımı (saat / gün):		
kullanmadığı günler oluyor	9	2.3
günde 1 saatten az	19	4.8
günde 1 – 2 saat	59	15.0
günde 2 – 3 saat	85	21.6
günde 3 – 4 saat	82	20.8
günde 4 – 5 saat	69	17.5
günde 5 saatten fazla	71	18.0

BULGULAR

Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Özellikleri

Bu çalışmada, katılımcıların sosyal medya kullanımını değerlendirmek üzere 3 farklı sorudan yararlanılmıştır. Katılımcılardan, ilk soruda pandemi sürecinde sosyal medya kullanım süresinde değişiklik olup olmadığı, diğer iki soruda ise ortalama haftada kaç gün ve günde kaç saat sosyal medya kullanımının olduğu bilgileri istenmiştir.

Tablo 2’de görülebileceği gibi katılımcıların 4’te 3’üne yaklaşan önemli bir çoğunluğu (%74.6) pandemi sürecinde sosyal medya kullanımının arttığını bildirmiştir. Bu süreçte sosyal medya kullanımının azaldığını belirtenlerin oranı %10’un altında kalmıştır. Öte yandan, katılımcıların önemli bir çoğunluğunun (%80.5) hemen her gün sosyal medya kullanımının olduğu, bununla birlikte günlük ortalama kullanım süreleri incelendiğinde, katılımcıların yarısından çoğunun (%56.3) üç saatin üzerinde sosyal medya kullanımının olduğu görülmüştür. Özetlenen bu bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur.

Katılımcıların COVID-19 ile İlişkili Deneyimleri

Çalışma kapsamında katılımcılardan, kendilerinin ve yakınlarının COVID-19 geçirme durumları ve geçirenlerin belirtilerinin nasıl seyrettiğine dair soruları yanıtlamaları istenmiştir. İlgili yanıtlar incelendiğinde, verilerin toplandığı tarihe kadar, katılımcıların önemli bir çoğunluğunun (%77.7) COVID-19 geçirmediği görülmüştür. Geçirenler içerisinde belirtileri hafif olanların oranının (%13.5), belirtileri şiddetli olanlara (%8.9) kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Öte yandan, yakın çevrelerinde COVID-19 geçirmeyen katılımcıların oranı düşük kalmıştır (%14.5). Bu kapsamda, katılımcıların yarısından çoğunun yakın çevrelerinde olan kimselerin (%51) COVID-19 belirtilerinin, şiddetli geçtiği görülmüştür. Son olarak, katılımcıların yarıya yakın bir kısmı (%40.6), yakın çevrelerinde COVID-19’a bağlı ölümler olduğunu bildirmişlerdir. İlgili sonuçlara Tablo 3’te yer verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların COVID-19 Deneyimleri

	n	%
COVID-19 geçirme durumu:		
geçirmedi	306	77.7
belirtileri hafif geçirdi	53	13.5
belirtileri şiddetli geçirdi	29	7.4
belirtileri çok şiddetli geçirdi	6	1.5
Yakınlarının COVID-19 geçirme durumu:		
pek geçiren olmadı	57	14.5
belirtileri hafif geçirenler oldu	136	34.5
belirtileri şiddetli geçirenler oldu	130	33.0
belirtileri çok şiddetli geçirenler oldu	71	18.0
Yakınlarında COVID-19’a bağlı ölüm:		
ölüm olmadı	234	59.4
ölüm oldu	147	37.3
fazla sayıda ölüm oldu	13	3.3

COVID-19 Pandemisi Bıkınlığı Formu’nun Psikometrik Özellikleri

COVID-19 pandemisi bıkınlığını incelemek üzere bu çalışma kapsamında geçerlik güvenilirlik analizleri yapılan ve dokuz maddeden oluşan formun altı maddesi Brailovskaia ve Margraf’ın (2020) ilgili çalışmasından Türkçe diline çevrilmiş, diğer üç madde ise mevcut çalışmanın yazarı tarafından geliştirilerek forma eklenmiştir. Formun yapı geçerliğini incelemek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yürütülmüş, güvenilirliğinin belirlenmesi için madde toplam korelasyon katsayıları ile birlikte Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı değeri hesaplanmıştır.

Tablo 4’te görülebileceği gibi, ilk analizin ardından madde toplam korelasyon katsayıları düşük olduğu gözlenen (< .18) ve ters kodlanan madde 5 (COVID-19 salgınına bağlı mevcut koşullardan, elimden gelenin en iyisini yapıp faydalandığımı düşünüyorum.) ve madde 6 (COVID-19 salgınına bağlı mevcut duruma

soğukkanlı bir şekilde bakabildiğimi düşünüyorum.) formdan çıkarılmış ve analiz tekrar edilmiştir. İkinci analizin sonucunda formun iç tutarlık katsayısı .80'e yükselmiştir. Tüm madde toplam korelasyon değerlerinin kabul edilir düzeyde olduğu görülmüştür (.41-.64).

Tablo 4. COVID-19 Pandemisi Bıkkınlığı Formu Maddeleri Güvenilirlik Analizi

Madde No:	1. analiz		2. analiz	
	madde-toplam r	madde çıkınca α değeri	madde-toplam r	madde çıkınca α değeri
1	.56	.70	.64	.76
2	.55	.70	.62	.76
3	.39	.72	.44	.79
4	.59	.68	.58	.76
5	.12	.77		
6	.17	.75		
7	.57	.68	.53	.77
8	.41	.72	.41	.80
9	.48	.70	.57	.76
	$\alpha = .74$		$\alpha = .80$	

Beşinci ve altıncı maddeler dışarıda bırakılarak kalan 7 madde ile gerçekleştirilen DFA değerlendirilmesinde ki kare (χ^2) serbestlik derecesi (sd) oranı, normlaştırılmış uyum indeksi (NFI), normlaştırılmamış uyum indeksi (NNFI), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) ve yaklaşık hataların ortalama karekökü uyum iyiliği (RMSEA) istatistikleri incelenmiştir. Analiz sonucuna göre bu uyum iyiliği indekslerinin tümünün [$\chi^2/sd = 26.44/10 = 2.64$; NFI = .98; NNFI = .97; CFI = .99; RMSEA = .06] kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Alanyazındaki öneriler dikkate alındığında χ^2/sd oranının 3'ten küçük (Carmines ve McIver, 1983; Munro, 2005), NFI, NNFI ve CFI değerlerinin .90 üzerinde, RMSEA değerinin ise .05-.08 aralığında olması (Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2007), modelin veriye uyumunun yüksek olduğuna işaret etmiştir. Maddelerin faktör yükleri Şekil 1'de gösterilmiştir.

Değişkenler Arası İlişkiler

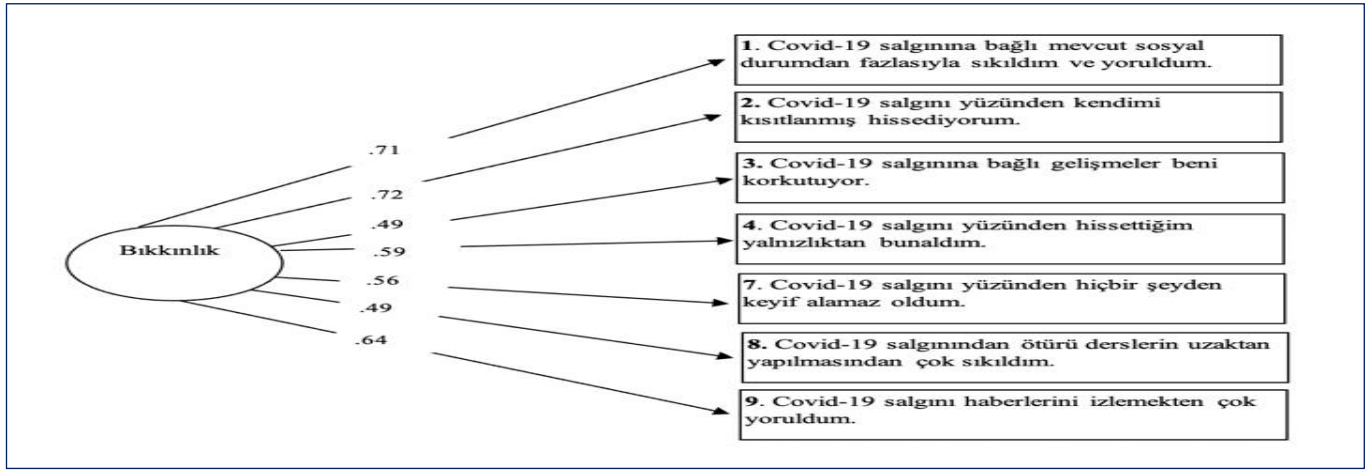
Araştırmanın hipotezlerini incelemek amacıyla iki farklı analiz yürütülmüştür. Tablo 5'te görülebileceği gibi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonucunda sosyal medya bağımlılığı puanlarının, araştırmanın başında beklendiği gibi sosyal medya kullanım süresi ($r = .58, p < .001$), duygu düzenleme güçlüğü ($r = .36, p < .001$), pandemi bıkkınlığı ($r = .33, p < .001$) ve COVID-19 kaygısı ($r = .30, p < .001$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı puanlarının, katılımcıların yaşları ($r = -.27, p < .001$) ve not ortalamaları ($r = -.13, p < .05$) ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer yandan katılımcıların ekonomik ve sağlık durumlarının ise sosyal medya bağımlılığı puanları ile istatistiksel olarak anlamlı dü-

zeyde ilişkilerinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p > .05$). Ayrıca, kadın katılımcıların daha fazla sayıda olduğu dikkate alınarak yürütülen ve cinsiyet değişkeninin kontrol edildiği kısmi korelasyon analizi sonucunda ise sosyal medya bağımlılık puanlarının araştırma değişkenleri ile ilişkilerinde, Pearson korelasyon analizi sonucuna kıyasla belirgin değişikliklerin olmadığı görülmüştür. İlgili bulgulara Tablo 5'te yer verilmiştir.

Korelasyon analizlerine ek olarak, sosyal medya bağımlılığı puanlarının araştırma değişkenleri ile ilişkilerini incelemek üzere, Enter metodu kullanılarak beş aşamalı hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Bu analizde, denkleme ilk üç sırada girilen değişkenlerin etkisini kontrol ettikten sonra, analize bağımlı değişken olarak girilen bağımlılık puanlarının, denkleme sırasıyla dördüncü ve beşinci aşamalarda dâhil edilen COVID-19 bıkkınlığı ve kaygısı ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Regresyon analizine ilk üç aşamada sırasıyla demografik özellikler (cinsiyet, yaş, ekonomik durum, sağlık durumu, not ortalaması), sosyal medya kullanım süresi (günlük ortalama sosyal medyada geçirilen saat) ve duygu düzenleme güçlüğü puanları girilmiştir. Tablo 6'dan takip edilebileceği gibi, ilk aşamadaki değişkenlerden yaş, cinsiyet ve not ortalamasının sosyal medya bağımlılığı puanları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kadınların ($t = -3.27, p < .01$), genç yaşta ($t = -4.83, p < .001$) ve düşük not ortalamasına sahip olanların ($t = -2.24, p < .05$), bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analize ikinci ve üçüncü aşamalarda dâhil edilen değişkenlerden, sırasıyla sosyal medya kullanım süresi ($t = 12.11, p < .001$) ile birlikte duygu düzenleme güçlüğü de ($t = 6.70, p < .001$) yüksek sosyal medya bağımlılığı puanları ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. İlk aşamada analize girilen demografik değişkenlerle, sosyal medya bağımlılığı puanlarında %10 olan açıklanan varyans, ikinci ve üçüncü aşamalarda analize eklenen sosyal medya kullanım süresi ve duygu düzenleme güçlüğü ile birlikte sırasıyla %35'e ve %41'e yükselmiştir. Bunlarla birlikte, sosyal medya bağımlılığının, analize son iki basamakta dâhil edilmelerine rağmen, artan pandemi bıkkınlığı ($t = 2.38, p < .05$) ve COVID-19 kaygısı ($t = 2.89, p < .01$) ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu değişkenler, sosyal medya bağımlılığı puanlarında açıklanan varyansı sırasıyla %42'ye ve %43'e yükselmiştir. Cohen's f^2 değeri ise .79 olarak hesaplanmış, bu değer etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğuna işaret etmiştir (Cohen, 1988). Ayrıca, en yüksek VIF değerinin 1.38 olması, değişkenler arası çoklu doğrusallık sorununun olmadığını göstermiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığının, COVID-19 pandemisi ile ilişkili bazı faktörlerden etkilenmiş olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın başında, pandemi sürecindeki kısıtlamalar ile birlikte



Şekil 1. COVID-19 Pandemisi Bıkkınlığı Maddelerinin Faktör Yapısı

Tablo 5. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 sosyal medya bağımlılığı	1	-.27***	-.13*	-.07	.05	.58***	.36***	.33***	.30***
2 yaş		1	-.13*	-.01	-.11*	-.29***	-.20***	-.23***	-.13*
3 not ortalaması			1	.05	-.01	-.12*	-.13*	-.03	-.04
4 ekonomik durum				1	.19***	.01	-.20***	-.02	-.20***
5 sağlık durumu					1	.11*	-.17**	-.05	-.10*
6 sosyal medya kullanım süresi						1	.13*	.27***	.12*
7 duygu düzenleme güçlüğü							1	.34***	.40***
8 pandemi bıkkınlığı								1	.26***
9 COVID-19 kaygısı									1
1 sosyal medya bağımlılığı	1	-.26***	-.15**	-.09	.06	.56***	.35***	.31***	.29***

Kontrol değişkeni: cinsiyet

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

sosyal medya kullanım süresinin artacağı, artan kullanım süresinin yanı sıra duygu düzenleme güçlüğü, COVID-19 bıkkınlığı ve COVID-19 kaygısının da sosyal medya bağımlılığı riskini arttıracakları düşünülmüştür. Çalışma, üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Yüz yüze eğitimden ve sosyal etkileşim olanaklarından uzaklaşmaları, internet ve sosyal medya kullanımlarının yaygınlığı gibi faktörlerin göz önünde bulundurulması, çalışmanın bu örneklem ile yürütülmesi kararında etkili olmuştur.

Araştırmanın öne çıkan bulgularından birisi, çalışmanın başında öngörüldüğü gibi, pandemi döneminde sosyal medya kullanım süresinin artması olmuştur. Her beş katılımcıdan yaklaşık dördünün hemen hemen her gün ve günde 2 saatten fazla sosyal medya kullanımının olduğu örneklemde, her dört katılımcıdan yaklaşık üçünün pandemi ile birlikte sosyal medya kullanımlarının 'daha fazla' ya da 'çok daha fazla' olmak üzere arttığı görülmüştür. Farklı ülkelerde yürütülen çalışmaların sonuçları da pandemi sürecinde internet (Sun ve ark., 2020) ve sosyal medya kullanım süresinin arttığına işaret etmiştir (Boursier ve ark., 2020). COVID-19 kapsamında sokağa çıkmayı da içeren kısıtlamaların uygulandığı göz önünde bulundurulduğunda, bu artışın şaşırtıcı olmadığı ifade edilebilir. Haberleri olduğu kadar kişisel tecrübeleri ve görüşleri de anında ve küresel ölçekte paylaşmaya olanak vermesi, COVID-19 gibi pandemilerde, sosyal medyanın önemini arttırmaktadır (Islam ve ark.,

2020). Sosyal medyanın, kaygılı ya da yalnız hisseden bireyler için destekleyici olabileceği, ancak olan bitenden haberdar olmak ile fazla ve yanlış bilgiler öğrenmek arasında bir dengenin korunması gerektiğine dikkat çekilmektedir (Wiederhold, 2020). Mevcut çalışmanın bulguları, sosyal medya kullanım süresinin bu dengenin önemli bir parçası olarak görülmesi gerektiğine işaret etmiştir. Zira, korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda sırasıyla ulaşılan katsayılar ve açıklanan varyans değerleri, çalışmanın diğer değişkenlerine kıyasla, sosyal medya kullanım süresinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinin oldukça güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Artan sosyal medya kullanım süresinin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisine işaret eden geçmiş araştırma sonuçları (Demir ve Kumcağız, 2019; Hong ve ark., 2014; Özdemir, 2019) mevcut bulguyu desteklemiştir. Bu bulgudan hareketle, yaşamsal krizler ile tetiklenen kaygı ya da bıkkınlık gibi duyguların yoğunlaştığı ve yüz yüze sosyal etkileşim olanaklarından uzaklaşılacak dönemlerde, sosyal medya kullanım süresinin uzamasının, sosyal medya bağımlılığı kapsamında her zamankine kıyasla daha riskli olabileceği düşünülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı puanları, sosyal medya kullanım süresinin yanı sıra araştırmanın başında öngörüldüğü gibi duygu düzenleme güçlüğü değişkeni ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüğüne madde (Dingle ve ark., 2018), kumar (Elmas ve ark., 2017), alışveriş (Williams ve Grishman,

Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin Analizi

	β	t	R^2	Uyarlanmış R^2	F	F değişim
<i>I. aşama</i>			.113	.101	9.88***	9.88***
yaş	-.24	-4.83***				
cinsiyet	-.16	-3.27**				
not ortalaması	-.11	-2.24*				
<i>II. aşama</i>			.357	.347	35.77***	146.71***
kullanım süresi	.53	12.11***				
<i>III. aşama</i>			.424	.413	40.55***	44.90***
duygu düzenleme	.28	6.70***				
<i>IV. aşama</i>			.432	.420	36.62***	5.66*
pandemi bıkkınlığı	.10	2.38*				
<i>V. aşama</i>			.444	.431	34.09***	8.33**
Covid kaygısı	.12	2.89**				

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2012), video oyunları (Di Blasi ve ark., 2019) gibi farklı bağımlılıklarla ilişkisine işaret eden önceki çalışma sonuçları ile tutarlıdır. Bu kapsamda duygu düzenleme zorluklarının, problemlili sosyal medya kullanımını ile ilişkili olduğu da bilinmektedir (Hormes ve ark., 2014; Liu ve Ma, 2019). Duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik hedefler oluşturmanın gereğinden; sosyal medya (Hormes ve ark., 2014), video oyunları (Marchica ve ark., 2019) ya da kumar (Williams ve ark., 2012) gibi farklı bağımlılıkların tedavisinde de sıklıkla söz edilmesi, duygu düzenleme güçlüğü'nün bağımlılıklardaki önemli rolüne işaret etmektedir. Duyguların farkındalığı, anlaşılması ve kabulü, olumsuz duygular söz konusu olduğunda hedeflere uygun biçimde davranabilme gibi becerilerdeki eksikler çerçevesinde tanımlanan duygu düzenleme güçlüklerinin (Gratz ve Roemer, 2004), bağımlılıklar için önemli bir risk faktörü oluşturduğu, bu çalışma ile beraber bir kez daha ortaya konulmuştur. Baş edilmesi gereken konular arttığında ve zorlaştığında, duygu düzenleme güçlüğü olan kimselerin sosyal medya kullanımını da içerecek farklı davranışlar ile olumsuz duygularından kaçınmaya çalıştığını, bu çabanın da zamanla bağımlılık riskini arttırdığını söylemek mümkün gözükmemektedir. Kaçınma ve sosyale medya bağımlılığı arasında ilişki olduğuna işaret eden çalışma bulguları (Ekşi, 2019; Siah ve ark., 2021) bu yorumu desteklemektedir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü'nün, algılanan stresi arttırabileceğine dair ortaya konan geçmiş araştırma sonuçları bulunmaktadır (Finlay-Jones ve ark., 2015; Rasmussen ve ark., 2020). Öte yandan stresin problemlili sosyal medya kullanımını ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Bilge ve ark., 2020; Fabris ve ark., 2020). Bu sonuçlardan hareket ederek, duygu düzenleme güçlüğü yüksek olan kimselerin COVID-19'a bağlı mevcut olumsuzluklardan ötürü daha fazla stres algılayıp algılamadıklarının, bu stresin duygu düzenleme becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığının gelecek çalışmalarda araştırılmasının yararlı olacağı düşünülmüştür.

Mevcut çalışmada, COVID-19 pandemisinin sosyal medya bağımlılığına etkisini inceleme amacı doğ-

rultusunda maske kullanımı, sosyal mesafe, uzaktan eğitim veya çalışma gibi konularda alınan tedbirlerin yol açabileceği psikolojik bir yük olarak tanımlanan COVID-19 pandemisi bıkkınlığı (Brailovskaia ve ark., 2021b) ve COVID-19 ile ilgili düşünceler ve haberler ile tetiklenen uyku zorlukları, işsizlik, mide problemleri, baş dönmesi, sersemlik gibi belirtiler çerçevesinde tanımlanan COVID-19 kaygısının (Lee, 2020), katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları ile ilişkisi araştırılmıştır. İlgili regresyon analizi sonuçlarına göre, demografik özellikler (cinsiyet, yaş, ekonomik durum, sağlık durumu, not ortalaması), sosyal medya kullanım süresi ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin etkileri ilk üç aşamada kontrol edildikten sonra da COVID-19 bıkkınlığı ve kaygısının, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son iki aşamada analize dâhil edilmelerinin de etkisiyle, sosyal medya bağımlılığı puanlarında açıklanan varyans değerlerine katkıları görece sınırlı olmakla birlikte, istatistiksel olarak anlamlı olan bu ilişkilerin önemli olduğu düşünülmüştür. Bu sonuçlar ile birlikte üniversite öğrencilerinin pandeminin neden olduğu olumsuzluklardan sıkılmalarının, muhtemelen sürecin uzamasıyla da beraber, sosyal medya bağımlılığı açısından bir risk oluşturabileceği görülmüştür. Bu kapsamda yürütülen sınırlı çalışmalardan birinde, can sıkıntısını azaltmaya yönelik fazla kullanımın, sosyal medya bağımlılığı riskini arttırabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Stockdale ve Coyne, 2020), mevcut bulguyu desteklemiştir. Bunun yanı sıra işlevsel olmayan biçimde artabilecek COVID-19 kaygısının da sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu, bu çalışmanın sonunda ortaya konulmuştur. Katılımcıların önemli bir çoğunluğunun araştırmanın yapıldığı tarihte hastalanmamış oldukları, yaklaşık yarısının yakınlarının COVID-19'a bağlı belirtileri şiddetli olmak üzere hastalandıkları ya da öldükleri göz önünde bulundurulduğunda, ifade edilen kaygının duygusal açıdan zorlayıcı olabileceği düşünülmüştür. Mutasyonlar ya da virüsün hızla yayılması gibi faktörler, algılanan kontrolü azaltırken belirsizliği arttırmış, hastalık tehdidi altında hissedilen kaygı gittikçe daha zorlayıcı olmaya başlamıştır (Zvolensky ve ark., 2020). Pandemi döneminde,

kaygının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulgusuna farklı araştırmaların sonucunda da ulaşılmıştır (Arpacı ve ark., 2022; Güldal ve ark., 2022). Önceki çalışmalarda, sosyal medya sitelerinin stres kaynağı olarak kaygıyı arttırılabileceğine, ancak yaşam sıkıntılarından uzaklaşmak için kullanılması sonucunda sosyal medya kullanımının problem oluşturabileceğine değinilmiş, bu ilişkinin incelenmesinin gereği vurgulanmıştır (Vannucci ve ark., 2017). Aralarındaki ilişkinin yönü ve kapsamı bağlamında yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmakla birlikte, pandemiye bağlı oluşan bıkkınlığın ve kaygının, sosyal medya bağımlılığı açısından risk oluşturabileceğine işaret eden mevcut araştırmanın bulguları, bu iki faktörün ilgili psiko-sosyal müdahaleler ve önleyici çalışmalar çerçevesinde dikkate alınmasının gereğini ortaya koymuştur. Bu duygularla ilgili farkındalığı arttırmak, bunlarla baş etme becerilerini geliştirmek gibi hedeflerin belirtilen kapsamda önceliklendirilebileceği düşünülmüştür. Gelecekte yürütülebilecek araştırmalar bağlamında değerlendirildiğinde ise bu çalışmada ele alınan sosyal medya kullanım süresi, duygu düzenleme gücü gibi değişkenler ile birlikte pandemi bıkkınlığı ve COVID-19 kaygısının birbirleri ile nasıl ilişkiler içerisinde sosyal medya bağımlılığı riskini arttırıyor olabileceğini test edecek kapsamlı modeller geliştirilmesinin gerektiği öngörülmüştür.

Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, artan sosyal medya bağımlılığı puanlarının düşük not ortalaması ile birlikte genç yaşta ve kadın olma ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili çalışmaların bulguları, sosyal medya bağımlılığının bu çalışmadaki gibi düşük not ortalaması (Hou ve ark., 2019), genç yaşta olma (Abbasi, 2019) ve kadın olma (Gazi ve ark., 2017) ile ilişkili olabileceğini desteklemektedir. Bu bulgulardan özellikle ilk ikisinin beklendiği olduğu ifade edilebilir. İlişkilerinin yönü tartışmaya açık olmakla birlikte, sosyal medya kapsamında artan kullanım süresi ve bağımlılık puanları, derslere gösterilen ilginin azalması ve akademik performansın düşmesi ile ilişkili görünmektedir. Bu çalışmada incelenmiş olmasa da artan sosyal medya kullanım süresi ve ortaya çıkabilecek bağımlılığın işlevsellik ile ilgili olumsuz sonuçlarının, düşük akademik performans ile sınırlı olmayacağı açıktır. Öte yandan, çalışmanın sonucunda genç yaşta olmanın artan sosyal medya bağımlılığı puanları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, teknoloji ve internet kullanımına aşinalıklarının, genç yaşta olanların aleyhine olabileceği değerlendirmesi yapılabilir. Ancak, bu çalışmanın örneklem özellikleri dikkate alındığında, katılımcılardan genç yaşta olmayanların da teknolojiye uzak kalacak kadar yaşlı olmadıkları görülmektedir. Bu noktada, yaşları ve beraberinde sınıf ve eğitim düzeyleri daha yüksek olabilecek katılımcıların, akademik uğraşlarının ve/veya mezuniyet telaşlarının daha yoğun olabileceği, bu yoğunluğun sosyal medyaya ayrılan zamanı kısıtlayabileceği ihtimali akla gelmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından

değerlendirildiğinde ise araştırmanın sonucunda kadınların sosyal medya bağımlılığı puanlarının erkeklerle kıyasla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yakın tarihli bir meta-analiz çalışmasında da kadınların sosyal medya bağımlılığına yatkınlıklarının daha yüksek olabileceği ortaya konulmuş, bu bulgu kadınların kişilerarası ilişkilere yatırımlarının çeşitli nedenlerle daha fazla olması bağlamında tartışılmıştır (Su ve ark., 2020).

Bu bölümde tartışılan bulguların, araştırmanın sınırlılıkları kapsamında ele alınması gerekmektedir. Bu bağlamda, kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla fazla sayıda olması ve örneklemin seçkisiz olmayan biçimde oluşturulması, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmıştır. Katılımcıların ağırlıklı olarak, erkek öğrencilerin daha az öğrenim gördüğü Psikoloji, Çocuk Gelişimi gibi bölümlerden olması, araştırmada cinsiyetin dengeli dağılmasını engellemiştir. Cinsiyet konusu ile birlikte, bu çalışmada incelenen ilişkilerin, üniversite öğrencilerinden farklı popülasyonlarda da araştırılması, ortaya konulan bulguların temsil edici özelliğini arttıracaktır. Öte yandan, araştırmanın tasarımının kesitsel olması, incelenen ilişkilerin yönünü, yönetsel olarak desteklemekten uzaktır. Örneğin, mevcut çalışmada varsayılandan farklı olarak, sosyal medya bağımlılığının COVID-19 bıkkınlığı ve kaygısını arttırıyor olabileceğini ileri sürmek mümkündür. Boylamsal çalışmaların yürütülebilmesi, nedensellik ile ilgili bu sorunun çözümlenmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca, araştırma verisinin öz-bildirime dayalı olarak toplanmış olması, çalışmanın bir diğer sınırlılığı olarak belirtilebilir. Buraya kadar ifade edilenlerin yanı sıra, COVID-19 bıkkınlığını incelemede faydalanan maddelerin psikometrik özelliklerini değerlendirmek için yürütülen analizlerin sınırlı olduğunu belirtmekte yarar olacaktır. Bu araştırma için Türkçe dile çevrilen altı bıkkınlık maddesinin kullanıldığı gerek orijinal (Brailovskaia ve Margraf, 2020) gerekse farklı ülkelerde yürütülen çalışmalarda (Brailovskaia ve ark., 2021a), maddelerin psikometrik özellikleri bağlamında sadece Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının bildirilmesi ile yetinilmiştir. Pandemi bıkkınlığını değerlendirmek üzere bir ölçek uyarlama ya da geliştirme önceliği olmayan mevcut çalışmada ise eklenen yeni maddeler ile zenginleştirilmeye çalışılan formun Cronbach alfa değeri ile birlikte madde toplam korelasyon katsayıları hesaplanmış, ayrıca tek boyutlu olacağı varsayılan form yapısı DFA ile incelenmiştir. Ancak, maddeler Açıklayıcı Faktör Analizi kapsamında incelenmemiş, Türke'ye çevrilen maddelerin dil uygunluğuna dair uzman görüşü alınmamış, geri çeviri yöntemi kullanılmamış, araştırmanın soruları ayrı bir örnekleme araştırılmamıştır. Bu sınırlılıkların, gerek mevcut araştırmanın sonuçlarının değerlendirilmesinde gerekse ortaya konan maddelerden gelecek araştırmalarda faydalanılmasında dikkate alınması önemli olacaktır.

Sonuç ve Öneriler

Üniversite öğrencileri ile yürütülen bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığının, COVID-19 pandemisi ile ilişkili bazı faktörlerden etkilenmiş olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Öne çıkan sonuçlardan ilki, sosyal medya kullanım süresinin pandemi döneminde artması olmuştur. Ayrıca, artan bu sürenin sosyal medya bağımlılığı ile güçlü biçimde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgulardan yola çıkarak, yüzyüze sosyal etkileşim olanaklarından uzaklaşılacak pandemi gibi dönemlerde yürütülecek psikososyal çalışmalarda, sosyal medya kullanım süresinin artabileceğini ve bu sürenin sosyal medya bağımlılığı kapsamında riskli olabileceğini dikkate almanın yararlı olacağı düşünülmüştür. Öte yandan, mevcut araştırmanın neticesinde, duygu düzenleme güçlüğüne bağımlılıklar için önemli bir risk faktörü oluşturduğu, bir kez daha ortaya konulmuştur. Gelecek çalışmalarda, duygu düzenleme güçlüğü yüksek olan kimselerin COVID-19'a bağılı mevcut olumsuzluklardan ötürü daha fazla stres algılayıp algılamadıklarının, öyle ise bu stresin duygu düzenleme becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığının incelenebileceği düşünülmüştür. Çalışmanın bir diğer önemli sonucu olarak, COVID-19 kaygısının ve pandemi bıkkınlığının, sosyal medya bağımlılığı için risk faktörleri oluşturduğu bulgusu öne çıkmıştır. Bu bulgu, sözü edilen iki değişkenin sosyal medya bağımlılığı kapsamında yürütülecek psikososyal müdahaleler ve önleyici çalışmalar çerçevesinde dikkate alınmasının gereğine işaret etmesi bakımından önemli görülmüştür. İfade edilen değişkenlerin, sosyal medya bağımlılığında olduğu kadar diğer bağımlılıklardaki rollerinin gelecek çalışmalarda derinlemesine incelenmesinin, pandeminin kısa sürede sona ermeyebileceği ve benzer sorunların tekrarlanabileceği ihtimalleri dikkate alındığında, gerekli olduğu düşünülmüştür. Ayrıca, mevcut çalışmada pandemi bıkkınlığını incelemek için bir form oluşturulmuş ve form maddelerinin psikometrik özelliklerinin yukarıda ayrıntılarına yer verilen sınırlılıklarına rağmen yeterli olduğu gözlenmiştir. Bu formun, pandemi bıkkınlığını değerlendirmek üzere geliştirilebilecek ölçeklere ve bıkkınlığın farklı psikolojik zorluklara etkisini araştırmak için Türkiye'de yürütülecek araştırmalara kaynak sağlayabileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda, pandemi nedeni ile oluşan bıkkınlığın, farklı bağımlılıkların yanı sıra depresyon, kaygı, iletişim ya da yeme güçlükleri gibi pek çok farklı soruna etkisinin değerlendirilebileceği öngörülmüştür.

Çalışmanın sonucunda ortaya konan bulguların, COVID-19'a bağılı olarak yaşanan küresel sağlık krizinin kimi psikolojik etkilerinin anlaşılması noktasında önemli olduğu düşünülmüştür. Bu etkilerin anlaşılmasının önleyici ya da destekleyici psikososyal çalışmaların planlanması veya yürütülmesi, benzer krizlere daha hazırlıklı olunması gibi konularda yarar

sağlayabileceği öngörülmüştür. COVID-19 kapsamında söz konusu olan olumsuzluklar halen devam etmekte ve kısa sürede sona ermeyecek gibi görünmektedir. Ayrıca, benzer krizlerin gelecekte de tekrarlanma ihtimali bulunmaktadır. Bu kapsamda değerlendirildiğinde, COVID-19'a bağılı olarak yaşanan küresel sağlık probleminin neden olduğu psikolojik etkilerin anlaşılmasının, gerekli psikososyal çalışmaların planlanması ve yürütülmesi konularında sağlayacağı yararın uzun vadede de devam edeceği düşünülmüştür.

BEYANLAR

Etik İlkere Uygunluk Beyanı Bu çalışma, Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu (Karar no: 2021/18-08, Tarih: 25.06.2021) tarafından, etik ilke ve kurallara uygun olduğu yönünde onaylanmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı Bu makalenin yazarı, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

KAYNAKLAR

- Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity. *Personality and Individual Differences, 139*, 277-280.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(2), 252-262.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S. ve Griffiths M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*, 287-293.
- Arpaci, I., Karatas, K., Kiran, F., Kusci, I. ve Topcu, A. (2022). Mediating role of positivity in the relationship between state anxiety and problematic social media use during the COVID-19 pandemic. *Death Studies, 46*(10), 2287-2297.
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: "Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması". *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi, 29*, 209-234.
- Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J. ve Hofmann, S. G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour Research and Therapy, 57*, 13-20.
- Bilge, Y., Baydili, K. N. ve Göktaş, S. Ş. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi, 21*(3), 223-235.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches, 3*(3), 237-247.
- Bjureberg, J., Ljotsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjarehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H. ve Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the diffi-

- culties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296.
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A. ve Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: The role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 586222.
- Boursier, V., Musetti, A., Gioia, F., Flayelle, M., Billieux, J. ve Schimmenti, A. (2021). Is watching TV series an adaptive coping strategy during the COVID-19 Pandemic? Insights from an Italian community sample. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 599859.
- Brailovskaia, J., Cosci, F., Mansueto, G., Miragall, M., Herrero, R., Banos, R. M., Krasavtseva, Y., Kochetkov, Y. ve Margraf, J. (2021a). The association between depression symptoms, psychological burden caused by Covid-19 and physical activity: An investigation in Germany, Italy, Russia, and Spain. *Psychiatry Research*, 295.
- Brailovskaia, J., Cosci, F., Mansueto, G. ve Margraf, J. (2021b). The relationship between social media use, stress symptoms and burden caused by coronavirus (Covid-19) in Germany and Italy: A cross-sectional and longitudinal investigation. *Journal of Affective Disorders Reports*, 3.
- Brailovskaia, J., Miragall, M., Margraf, J., Herrero, R. ve Banos, R. M. (2021c). The relationship between social media use, anxiety and burden caused by coronavirus (COVID-19) in Spain. *Current Psychology*.
- Brailovskaia, J. ve Margraf J. (2020). Predicting adaptive and maladaptive responses to the Coronavirus (COVID-19) outbreak: A prospective longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(3), 183-191.
- Brailovskaia, J. ve Margraf, J. (2021). The relationship between burden caused by coronavirus (Covid-19), addictive social media use, sense of control and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 19.
- Capasso, A., Jones, A. M., Ali, S. H., Foreman, J., Tozan, Y. ve DiClemente, R. J. (2021). Increased alcohol use during the COVID-19 pandemic: The effect of mental health and age in a cross-sectional sample of social media users in the U.S. *Preventive Medicine*, 145.
- Carmines, E. G. ve McIver, J. P. (1983). An introduction to the analysis of models with unobserved variables. *Political Methodology*, 9(1), 51-102.
- Cashwell, C. S., Giordano, A. L., King, K., Lankford, C. ve Henson, R. K. (2017). Emotion regulation and sex addiction among college students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 16-27.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. baskı). Lawrence Erlbaum Associates.
- Çakıroğlu, S., Soylu, N. ve Görmez, V. (2021). Re-evaluating the digital gaming profiles of children and adolescents during the COVID-19 Pandemic: A comparative analysis comprising 2 years of pre-pandemic data. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 8(1), 51-57.
- Çelik, F. ve Diker, E. (2021). Covid-19 sürecinde depresyon, stres, gelişmeleri kaçırma korkusu ve zorlayıcı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiler. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 17-43.
- Demir, Y. ve Kumcağz, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23-42.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 15-22.
- Di Blasi, M., Giardina, A., Giordano, C., Lo Coco, G., Tosto, C., Billieux, J. ve Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 25-34.
- Dingle, G. A., da Costa Neves, D., Alhadad, S. S. J. ve Hides, L. (2018). Individual and interpersonal emotion regulation among adults with substance use disorders and matched controls. *British Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 186-202.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2021). Coronavirus COVID-19 dashboard. <https://covid19.who.int/>
- Ekşi, F. (2019). The mediating role of social media disorder in the relationship of experiential avoidance with psychological symptoms. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 497-507.
- Elhai, J. D., Yang, H., Mckay, D. ve Asmundson, G. J. G. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *Journal of Affective Disorders*, 274, 576-582.
- Elmas, H. G., Cesur, G. ve Oral, E. T. (2017). Aleksitimi ve patolojik kumar: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(1), 17-24.
- Estevez, A., Jauregui, P., Sanchez-Marcos, I., Lopez-Gonzalez, H. ve Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544.
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, C., Topcu, M. ve Kutlu, N. (2022). Measuring anxiety related to COVID-19: A Turkish validation study of the Coronavirus Anxiety Scale. *Death Studies*, 46(5), 1052-1058.
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C. ve Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364.
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S. ve Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modelling. *PLoS ONE*, 10(7), e0133481.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H. ve Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*.
- Gazi, M. A., Çetin, M. ve Çakı, C. (2017). The research of the level of social media addiction of university students. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 549-559.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Guner, H. (2021). Moderator effect of COVID-19 fear on "mediating role of boredom proneness in relationship

- between internet addiction and DASS-21". *Educational Process: International Journal*, 10(2), 83-99.
- Güldal, Ş., Kılıçoğlu, N. A. ve Kasapoğlu, F. (2022). Psychological flexibility, coronavirus anxiety, humor and social media addiction during COVID-19 pandemic in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44, 220-242.
- Hakansson, A. (2020). Changes in gambling behavior during the COVID-19 Pandemic – a web survey study in Sweden. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4013.
- Helbig-Lang, S., Rusch, S. ve Lincoln, T. M. (2015). Emotion regulation difficulties in social anxiety and their specific contributions to anxious responding. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 241-249.
- Hong, F., Huang, D., Lin, H. ve Chiu, S. (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. ve Timko, C. A. (2014). Craving Facebook: Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation difficulties. *Addiction*, 109, 2079-2088.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. ve Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), Article 4.
- Islam, A. K. M. N., Laoto, S., Talukder, S. ve Sutinen, E. (2020). Misinformation sharing and social media fatigue during COVID-19: An affordance and cognitive Ipad perspective. *Technological Forecasting and Social Change*, 159, 120201.
- Karaer, Y. ve Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22-27.
- Kayis, A. R., Satici, B., Deniz, M. E., Satici, S. A. ve Griffiths, M. D. (2022). Fear of COVID-19, loneliness, smartphone addiction, and mental wellbeing among the Turkish general population: A serial mediation model. *Behaviour & Information Technology*, 41(11), 2484-2496.
- Koc, M. ve Gulyagci, 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.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J. ve Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841.
- Lechner, W. V., Laurene, K. R., Patel, S., Anderson, M., Grega, C. ve Kenne, D. (2020). Changes in alcohol use as a function of psychological distress and social support following COVID-19 related university closings. *Addictive Behaviors*, 110, 106527.
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393-401.
- Lin, C. Y., Broström, A., Griffiths, M. D. ve Pakpour, A. H. (2020). Investigating mediated effects of fear of COVID-19 and COVID-19 misunderstanding in the association between problematic social media use, psychological distress and insomnia. *Internet Interventions*, 21, 100345.
- Liu, C. ve Ma, J. (2018). Development and validation of the Chinese Social Media Addiction Scale. *Personality and Individual Differences*, 134, 55-59.
- Liu, C. ve Ma, J. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10.
- Marchica, L., Mills, D. J., Derevensky, J. L. ve Montreuil, T. (2019). The role of emotion regulation in video gaming and gambling disorder. *Canadian Journal of Addiction*, 10(4), 19-29.
- Marino, C., Caselli, G., Lenzi, M., Monaci, M. G., Vieno, A., Nikecic, A. V. ve Spada, M. M. (2019). Emotion regulation and desire thinking as predictors of problematic Facebook use. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 405-411.
- Marsden, J., Darke, S., Hall, W., Hickman, M., Holmes, J., Humphreys, K., Neale, J., Tucker, J. ve West, R. (2020). Mitigating and learning from the impact of COVID-19 infection on addictive disorders. *Addiction*, 115(6), 1007-1010.
- Marques, R., Monteiro, F., Canavarro, M. C. ve Fonseca, A. (2018). The role of emotion regulation difficulties in the relationship between attachment representations and depressive and anxiety symptoms in the postpartum period. *Journal of Affective Disorders*, 238, 39-46.
- Munro, B. H. (2005). *Statistical methods for health care research* (5. baskı). Lippincott Williams & Wilkins.
- Odriozola-Gonzales, P., Planchuelo-Gomez, A., Iruiria, M. J. ve de Luis-Garcia, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Rasmussen, E. E., Punyanunt-Carter, N., LaFreniere J. R., Norman, M. S. ve Kimball, T. G. (2020). The serially mediated relationship between emerging adults' social media use and mental well-being. *Computers in Human Behavior*, 102, 206-213.
- Salsman, N. L. ve Linehan M. M. (2012). An investigation of the relationships among negative affect, difficulties in emotion regulation, and features of borderline personality disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34, 260-267.
- Satici, S. A. ve Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185-190.
- Savage, M. J., James, R., Magistro, D., Donaldson, J., Healy, L. C., Nevill, M. ve Hennis, P. J. (2020). Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100357.
- Servido, R., Bartolo, M. G., Palermiti, A. L. ve Costabile, A. (2021). Fear of COVID-19, depression, anxiety, and their association with internet addiction disorder in a sample of Italian students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100097.
- Siah, P. C., Hue, J. Y., Wong, B. Z. R. ve Goh, S. J. (2021). Dark triad and social media addiction among undergraduates: Coping strategy as a mediator. *Contemporary Educational Technology*, 13(4), ep320.
- Stockdale, L. A. ve Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the

- transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79, 173-183.
- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y. ve Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480.
- Sun, Y., Li, Y. ve Bao, Y. (2020). Brief report: Increased addictive internet and substance use behavior during the COVID-19 Pandemic in China. *American Journal of Addictions*, 29, 268-270.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5. baskı). Allyn ve Bacon/Pearson Education.
- T. C. Sağlık Bakanlığı. (2020). COVID-19 nedir? <https://covid19.saglik.gov.tr/>
- T. C. Sağlık Bakanlığı. (2021). COVID-19 bilgilendirme platformu. <https://covid19.saglik.gov.tr/>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M. ve Ventriglio A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2020). Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2020. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilism-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilism-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679)
- Vannucci, A., Flannery, K. M. ve Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166.
- Wiederhold, B. K. (2020). Using social media to our advantage: Alleviating anxiety during a pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(4), 197-198.
- Williams, A. D., Grisham, J. R., Erskine, A. ve Cassidy, E. (2012). Deficits in emotion regulation associated with pathological gambling. *British Journal of Clinical Psychology*, 51(2), 223-238.
- Williams, A. D. ve Grisham, J. R. (2012). Impulsivity, emotion regulation, and mindful attentional focus in compulsive buying. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 451-457.
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.
- Zhao, N. ve Zhou, G. (2021). COVID-19 stress and addictive social media use (SMU): Mediating role of active use and social media flow. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi:10.3389/fpsy.2021.635546>
- Zvolensky, M. J., Garey, L., Rogers, A. H., Schmidt, N. B., Vujanovic, A. A., Storch, E. A., Buckner, J. D., Paulus, D. J., Alfano, C., Smits, J. A. J. ve O'Cleirigh, C. (2020). Psychological, addictive, and health behavior implications of the COVID-19 pandemic. *Behaviour Research and Therapy*, 134, 103715.

| Extended Abstract |

Influence of COVID-19 pandemic on social media addiction: Investigation among university students

Kuntay Arcan¹ 

Keywords

social media addiction, COVID-19 anxiety, COVID-19 burden, pandemic, emotion regulation difficulty

Abstract

The aim of the present study was to investigate the possible influence of COVID-19 pandemic related variables on social media addiction. The sample comprised 394 university students. Personal Information Form, COVID-19 Information Form, COVID-19 Pandemic Burden Form, Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form, Bergen Social Media Addiction Scale, and Coronavirus Anxiety Scale were utilized to gather online data of voluntary participants. It was observed that social media usage increased among the majority of the participants (74.6%) during the COVID-19 pandemic. Moreover, social media addiction scores of the participants were associated with longer social media usage, lower GPA, being young and female in addition to emotion regulation difficulties, pandemic burden, and COVID-19 anxiety. These findings revealed that several factors which were caused by COVID-19 related global health crisis posed risk for social media addiction symptoms. When the possibilities which include this health crisis may not quit in the short term and similar problems may repeat in the future were taken into consideration, it was concluded that deeper examination of the roles of pandemic related factors such as COVID-19 anxiety and burden for social media and other addictions, would be required.

Social media addiction includes problems such as inability to control the use of social media or urge to use social media for longer time (Andreassen et al., 2016). Low life satisfaction, depression, and unhappiness are some of the negative outcomes of this behavioral addiction according to the results of the relevant studies (Balci & Baloglu, 2018; Çelik & Diker, 2021; Koc & Gulyagci, 2013; Kross et al., 2013; Satıcı & Uysal, 2015). Moreover, increased time to use social media (Bilgin, 2018), low self-esteem (Liu & Ma, 2018), emotion regulation difficulties (Liu & Ma, 2019; Marino et al., 2019) are prominent associates of social media addiction.

The technological environment for social media interaction is supplied by the internet. Access to the internet increases together with the rapid technological developments. Recent report of the Turkish Statistical Institute (2020) supported this increase in Turkey and suggested that social media interaction was prevalent among Turkish internet users. Thus, more comprehensive research about social media addiction is required in order to develop necessary treatment and preventive programs, as access to the internet and interest in social media increase.

Examination of the influence of social transformations and crises on social media addiction is important to broaden this research area. Understanding

COVID-19 pandemic's impact on social media addiction may be critical in this context. Fever, cough, shortness of breath are some COVID-19 symptoms, as reported by the Republic of Turkey Ministry of Health (2020). In relation to COVID-19 pandemic, high death estimates are being announced since the beginning of 2020. Unfortunately, negative outcomes of this global health crisis are not limited to these estimates. Relevant studies suggest that increased gambling (Hakansson, 2020), alcohol consumption (Capasso et al., 2021), smoking and internet addiction (Sun et al., 2020) are some examples of the pandemic related negative outcomes which are especially important for the addiction research. Besides, Boursier and colleagues (2020) reported that people began to allocate more time for social media during the pandemic. A balance between to be informed and to avoid excess or incorrect information is required for media consumption (Wiederhold, 2020). Unbalance of this consumption that includes increased time for social media interaction in the pandemic may pose a risk for social media addiction, as the relevant studies indicate a relationship between them (Bilgin, 2018).

Associations of several COVID-19 pandemic related variables with social media addiction are being investigated in recent studies. One of those variables is COVID-19 burden. It is conceptualized as a negati-

To cite: Arcan, K. (2023). Influence of COVID-19 pandemic on social media addiction: Investigation among university students. *Journal of Clinical Psychology Research*, 7(2), 187-204.

Kuntay Arcan · kuntayarcan@maltepe.edu.tr | ¹Assoc. Prof., Maltepe University, Faculty of Human and Social Sciences, Psychology Department, İstanbul, Türkiye

Received Nov 19, 2021, **Revised** Mar 2, 2022, **Accepted** Mar 16, 2022



ve state that includes being afraid of the present pandemic situation, feeling socially isolated or restricted (Brailovskaia & Margraf, 2020) because of COVID-19 measures such as wearing masks or maintaining distance from others. It was found that pandemic burden was associated with social media addiction in a recent research (Brailovskaia & Margraf, 2021). On the other hand, COVID-19 anxiety is another recently conceptualized variable, which is defined by symptoms such as dizziness, appetite loss, sleep disturbance that are triggered by Coronavirus related information or thoughts (Lee, 2020). Dysfunctional COVID-19 anxiety was also found to be associated with social media addiction in various societies (Lin et al., 2020; Zhao & Zhou, 2021).

Although it is not defined recently and in relation to COVID-19 pandemic, difficulties in emotion regulation variable is one of the well-established associates of various addictions (Cashwell et al., 2017; Estevez et al., 2017; Karaer & Akdemir, 2019) in general and social media addiction (Liu & Ma, 2019; Marino et al., 2019) specifically. Gratz and Roemer (2004) proposed that regulating emotions includes components such as awareness and acceptance of emotions or ability to control impulsive behaviors. Difficulties in this regulation are suggested to be considered in the modification of problems related to social media use (Marino et al., 2019).

Taking into consideration all these findings and priorities outlined above, the present study aimed to investigate the influence of COVID-19 pandemic on social media addiction. It was hypothesized that allocated time for social media increased during the pandemic. Moreover, it was hypothesized that allocated time for social media, pandemic burden, COVID-19 anxiety, and emotion regulation difficulties would be associated with the social media addiction scores of the participants. More importantly, the purpose was also to show that pandemic burden and COVID-19 anxiety would be related with social media addiction after controlling the effects of demographics, social media use time, and emotion regulation difficulties. This study was carried out with university students. Social media addiction is prevalent among young students (Andreassen et al., 2017). Moreover, university students were away from the campuses, face to face lectures and social interaction opportunities due to the pandemic measures. Thus, examining the influence of pandemic on this population seemed rather important.

METHODS

The sample of the study comprised 394 university students. Most of them were females (83.8%) and undergraduate students (88.6%). The average age of the participants was 23.46 ($SD = 5.66$). The majority of the sample reported that they were healthy (57.4%) and did not have financial difficulties (50.8%).

Approval for the research was obtained from Ethical Committee of Maltepe University. Online data was collected from the voluntary participants on the average in 10 minutes. Informed consent form included the information that withdrawal at any time of the study was possible.

The instruments for data collection were Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16; Bjureberg et al., 2016; Yiğit & Guzey Yiğit, 2019), Bergen Social Media Addiction Scale (Andreassen et al., 2016; Demirci, 2019) and Coronavirus Anxiety Scale (Evren et al., 2020; Lee, 2020). Demographics such as gender or GPA and COVID-19 related information of the participants were asked by two different forms that were developed for the present study. Besides, six items which were developed by Brailovskaia and Margraf (2020) were translated into Turkish in order to assess COVID-19 burden of the participants in addition to three items developed by the researcher of this study (“*I can’t enjoy anything because of the pandemic*”, “*I’m bored of online lectures.*”, “*I’m exhausted to watch the pandemic news.*”). Deletion of two items which were not psychometrically satisfactory resulted in seven items to evaluate pandemic burden of the participants as detailed in the Results section.

Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 16.0 and Linear Structural Relations 8.7 (LISREL) programs were used to analyze the data of the study. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was carried out by the LISREL program to test the unifactorial structure of the COVID-19 burden items. On the other hand, Cronbach’s alpha coefficients were calculated for the instruments of the study by the SPSS program. Moreover, correlation and hierarchical regression analyses were conducted by the SPSS program to test the associations of social media addiction symptoms with study variables.

RESULTS

COVID-19 burden items had satisfactory item-total correlation statistics (.41-.64) and Cronbach’s alpha value (.80) after deletion of two items that had low item-total correlations ($< .18$). Deleted items were reversed items which were translated into Turkish from Brailovskaia and Margraf’s (2020) study (“*I’m making the best of the current situation.*”, “*I look calmly at the current situation.*”). According to the results of the CFA, fit indices supported the unifactorial structure of the seven burden items. Normed Fit Index (.98), Comparative Fit Index (.99), Non-Normed Fit Index (.97) values were higher than .90 and Root Mean Square Error of Approximation value (.06) was smaller than .08 as expected (Sümer, 2000; Tabachnick & Fidell, 2007).

Social media use time of the sample during the pandemic was examined as part of the study. According

to the results, using social media for longer time during the pandemic was common (74.6%) among the participants. Less than 10 percent of the sample reported that they used social media less during the pandemic. Most of the participants were using the social media almost every day (80.5%) and more than 3 hours (56.3%). In addition to the social media allocated time, COVID-19 related information of the sample was also questioned. It was found that most of the participants (77.7%) were not infected with COVID-19. High (8.9%) or low (13.5%) symptom severity reports were proportionally similar among the infected participants. On the other hand, estimates of severely infected (51%) and death (40.6%) people who were close to the participants were rather high.

The major aim of this research was to test the associations of social media addiction scores of the participants with other study variables. Correlation and regression analysis were conducted to test these associations. Social media addiction symptoms were found to be related with social media use duration, emotion regulation difficulties, COVID-19 anxiety and pandemic burden, as expected in the beginning of the study. COVID-19 anxiety and pandemic burden were still associated with social media addiction symptoms after controlling the effects of demographics, social media use time and emotion regulation difficulties according to the results of the hierarchical regression analysis. Moreover, it was found that being female in addition to having lower GPA and younger age were also associated with social media addiction.

DISCUSSION

The results of the present study revealed that COVID-19 related global health crisis posed a risk for social media addiction. Both pandemic burden and COVID-19 anxiety were associated with social media addiction scores of the participants. Previous research findings also supported the relationship of social media usage problems with boredom (Stockdale & Coyne, 2020), pandemic burden (Brailovskaia & Margraf, 2021), and Coronavirus anxiety (Lin et al., 2020; Zhao & Zhou, 2021). In addition, the results of the present study revealed that social media use time was longer in the pandemic as limited previous research suggested (Boursier et al., 2020). Taken together, it is possible to speculate that pandemic measures might have resulted for some people in more social media use in order to alleviate burden and anxiety which in turn might have posed a risk for addiction. This comment that suggests maladaptive effort of some people to avoid negative affect related to pandemic by means of social media interaction is supported by another finding of the study. Emotion regulation difficulties were associated with social media addiction scores according to the results of the present study. Similar findings are already present in the relevant literature (Hormes

et al., 2014; Liu & Ma, 2019). Developing and testing comprehensive models in future studies in order to understand how the relationships of increased social media use, pandemic burden, COVID-19 anxiety, and emotion regulation difficulties predict social media addiction will be crucial.

The present study has some limitations. Those limitations must be considered. Most of the participants were females and they were recruited using convenience sampling method. These limitations are important for the generalizability of the findings. Moreover, cross-sectional nature of the data is another limitation of the study. It is possible to speculate that social media addiction may increase pandemic burden or COVID-19 anxiety as opposed to the hypotheses tested in the present study that suggested pandemic burden and COVID-19 anxiety were risk factors for social media addiction. Longitudinal research is required to address this issue. Finally, it is important to note some limitations about the COVID-19 burden items of the present study. Exploratory Factor Analysis was not conducted for those items. Additionally, back translation method was not carried out for the translated items and also suitability of the items was not evaluated by the independent judges. Thus, these limitations must also be considered in interpreting the results of the present study.

In spite of the mentioned limitations, the findings of the present study are important to attract attention to the influence of COVID-19 pandemic on social media use problems. This global health crisis may not quit in the short term and possible problems may repeat in the future. Thus, understanding this crisis's influence on social media and other addictions is rather crucial in order to develop prevention and treatment programs.

DECLARATIONS

Compliance with Ethical Standards This study was approved by the Maltepe University Ethics Committee (Decision no: 2021/18-08, Date: 25.06.2021) as being in accordance with ethical principles and rules.

Conflicting of Interest The author of this article declares that has no conflict of interest regarding the article.

REFERENCES

- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(2), 252-262.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*, 287-293.

- Balcı, Ş. & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: "Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması". *İletişim*, 29, 209-233.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- Bjureberg, J., Ljotsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjarehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296.
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: The role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 586222.
- Brailovskaia, J. & Margraf J. (2020). Predicting adaptive and maladaptive responses to the coronavirus (COVID-19) outbreak: A prospective longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(3), 183-191.
- Brailovskaia, J. & Margraf, J. (2021). The relationship between burden caused by coronavirus (COVID-19), addictive social media use, sense of control and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 19.
- Capasso, A., Jones, A. M., Ali, S. H., Foreman, J., Tozan, Y., & DiClemente, R. J. (2021). Increased alcohol use during the COVID-19 pandemic: The effect of mental health and age in a cross-sectional sample of social media users in the U.S. *Preventive Medicine*, 145.
- Cashwell, C. S., Giordano, A. L., King, K., Lankford, C., & Henson, R. K. (2017). Emotion regulation and sex addiction among college students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 16-27.
- Çelik, F. & Diker, E. (2021). COVID-19 sürecinde depresyon, stres, gelişmeleri kaçırma korkusu ve zorlayıcı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiler. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 17-43.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 15-22.
- Estevez, A., Jauregui, P., Sanchez-Marcos, I., Lopez-Gonzalez, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544.
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, C., Topcu, M., & Kutlu, N. (2020). Measuring anxiety related to COVID-19: A Turkish validation study of the Coronavirus Anxiety Scale. *Death Studies*, 46(5), 1052-1058.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Hakansson, A. (2020). Changes in gambling behavior during the COVID-19 pandemic – a web survey study in Sweden. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4013.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook: Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation difficulties. *Addiction*, 109, 2079-2088.
- Karaer, Y. & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22-27.
- Koc, M. & Gulyagci, 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.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841.
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393-401.
- Lin, C. Y., Broström, A., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). Investigating mediated effects of fear of COVID-19 and COVID-19 misunderstanding in the association between problematic social media use, psychological distress and insomnia. *Internet Interventions*, 21, [https://doi: 10.1016/j.invent.2020.100345](https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100345).
- Liu, C. & Ma, J. (2018). Development and validation of the Chinese Social Media Addiction Scale. *Personality and Individual Differences*, 134, 55-59.
- Liu, C. & Ma, J. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352.
- Marino, C., Caselli, G., Lenzi, M., Monaci, M. G., Vieno, A., Nikcevic, A. V., & Spada, M. M. (2019). Emotion regulation and desire thinking as predictors of problematic Facebook use. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 405-411.
- Republic of Turkey Ministry of Health (2020). COVID-19 nedir? <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir.html>
- Satici, S. A. & Uysal, R. (2015) Facebook being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185-190.
- Stockdale, L. A. & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79, 173-183.
- Sun, Y., Li, Y., & Bao, Y. (2020). Brief report: Increased addictive internet and substance use behavior during the COVID-19 pandemic in China. *American Journal of Addictions*, 29, 268-270.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5. baskı). Allyn ve Bacon/Pearson Education.
- Turkish Statistical Institute. (2020). Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2020. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679)
- Wiederhold, B. K. (2020). Using social media to our advantage: Alleviating anxiety during a pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(4), 197-198.

- Yiğit, İ. & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.
- Zhao, N. & Zhou, G. (2021). COVID-19 stress and addictive social media use (SMU): Mediating role of active use and social media flow. *Frontiers in Psychiatry*, [https://doi: 10.3389/fpsyt.2021.635546](https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.635546)