

## Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi

### The Relationship Between Conscious Awareness and Social Media Addiction

Dilan MALGAZ GÜÇLÜ<sup>1</sup> 

Ülker Meral ÇULHA<sup>2</sup> 

**Araştırma Makalesi**  
**Research Article**

**Geliş tarihi/Received:**  
20.11.2023

**Son revizyon teslimi/Last revision received:**  
13.01.2024

**Kabul tarihi/Accepted:**  
21.01.2024

**Yayın tarihi/Published:**  
28.05.2024

**Atıf/Citation:**

Güçlü, D. M. (2024). Bilinçli farkındalık ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi. *TAM Akademi Dergisi*, 3(1), 44-65.  
<https://doi.org/10.58239/tamde.2024.01.004.x>

**DOI:**

<https://doi.org/10.58239/tamde.2024.01.004.x>

### ÖZ

Sosyal medya kullanımı günden güne artarken, kontrolsüz sosyal medya kullanımı bireylerin işlevselliğini önemli ölçüde bozmaktadır. Bu nedenle sosyal medyanın kontrollü bir şekilde kullanılmasının sağlanabilmesi için bilinçli farkındalık düzeyinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmada bilinçli farkındalık ile sosyal medya kullanım düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırma ilişkisel desenle yürütülmüştür. Gerçekleştirilen araştırmada Iğdır Üniversitesi'nde öğrenim gören 446 üniversite öğrencisine Demografik Form, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği uygulanmıştır. Veri toplama araçlarını yanıtlayan öğrencilerden Z puanı  $\pm 3$  arasında olmayan ölçüme sahip 2 kişi veri setinden çıkarılmış olup, araştırmaya 444 öğrenci katılmıştır. Katılımcılar basit seçkisiz yöntemle seçilmiştir. Araştırma sonucunda erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksekken, bilinçli farkındalık ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif korelasyon belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç bilinçli farkındalığın artırılarak, bağımlılık üzerinde engelleyici etkisi olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Medya, İnternet, Sosyal Medya Bağımlılığı, Farkındalık, Bilinçli Farkındalık

- Iğdır Üniversitesi, Tuzluca Meslek Yüksek Okulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, Öğr. Gör., dilan.guclu@igdir.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-4868-0247*
- Doğuş Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Prof., Dr., culhameral@gmail.com, ORCID ID: 0009-0005-6197-8154*



## ABSTRACT

While social media use is increasing day by day, uncontrolled social media use is significantly deteriorating. For this reason, there is a significant amount of permanence stored in order to ensure the controlled use of social media. In the research conducted by this potential, the emergence of the relationship between the distance and the level of social media usage is increasing. The research relationships were carried out with a pattern. In the research conducted, Demographic Form, Conscious Awareness Scale and Social Media Addiction Scale were approved for 446 university students studying at Iğdır University. According to the statement that responded to the data collection tools, 2 people with Z scores that were not between  $\pm 3$  were removed from the data set, and 444 students participated. Participants were selected simply randomly. As a result of the research, a positive development was determined between the remote and social media posts, while the level was higher at the kept level. With this result, it is seen that increasing home education has a hindering effect on relationships.

**Keywords:** Social Media, Internet, Social Media Addiction, Awareness, Conscious Awareness

## Extended Abstract

While social media use is increasing day by day, uncontrolled social media use significantly impairs the functionality of individuals. For this reason, it is thought that the level of conscious awareness is important to ensure controlled use of social media. Social media addiction has become a significant problem that young adults may face. It is understood that with the uncontrolled use of social media, there is a significant decrease in the quality of life and functionality of young people and a decline in their psychological, social and physical health. In conscious use of social media, individuals experience many benefits such as expressing themselves, communicating, socializing and meeting their emotional needs. Therefore, it is important to develop effective strategies to prevent and treat social media addiction. More scientific studies on the definition, measurement, causes, symptoms and consequences of social media addiction will form the basis of interventions in this field. In addition, raising awareness, training and guiding individuals to use social media in a positive and healthy way is seen as an important step. In line with the purpose of the study, the hypothesis that "there is a significant relationship between conscious awareness and social media" will be tested and the result obtained is discussed in line with the literature.

In the research conducted, Demographic Form, Conscious Awareness Scale and Social Media Addiction Scale were approved for 446 university students studying at Iğdır University. According to the statement that responded to the data collection tools, 2 people with Z scores that were not between  $\pm 3$  was removed from the data set, and 444 students participated. As a result of the research, while men's level of mindfulness was higher, a positive correlation was determined between mindfulness and social media addiction. The significant relationship between social media addiction and mindfulness is consistent with the literature. When young people have difficulty focusing on the present moment, they may turn to social media for reasons such as escaping from the difficulties they experience, having fun, and expanding their friendships. While this situation increases the use of social media, it may lead to the development of behavioral addiction in the future. Enabling young people to focus on the present moment and to accept their situation as it is, without putting it into any mold,

without judgment, can prevent the development of social media addiction, and in case of a possible addiction, it can be one of the solutions. For this reason, it is considered important to increase the conscious awareness levels of young people. In addition, it can be said that increasing the level of conscious awareness on issues such as problematic internet use and playing digital games, without focusing only on social media use, can be effective. For young people, daily awareness activities (activities done consciously such as brushing teeth, ventilating the room), activities that will increase the level of conscious awareness through breathing and physical exercises can be done under the supervision of an expert, and possible addictions can be prevented.

## Giriş

Farkındalık, kişinin şimdiki zamana odaklanarak, yeni deneyimlere açık bir şekilde, farklı bakış açılarını göz önünde bulundurduğu zihinsel durumdur (Langer, 1993, s. 40). Bu durum, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını daha iyi anlamasına ve yönetmesine yardımcı olur. Farkındalık terapisi, özellikle eylemsel bağımlılık gibi zihinsel sağlık sorunlarının tedavisinde etkili bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Luberto, Magidson & Blashill, 2017). Ayrıca bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin, internet bağımlılığını azalttığı tespit edilmiştir (Khang, Kim & Kim, 2013, s. 2416; Shonin vd, 2014). Yapılan araştırmalarda, gençlerin bilinçli farkındalık düzeylerini artırarak internet bağımlılık riskinin azaltılabileceği tespit edilmiştir (Calvete, 2017, s. 57; Jung, 2014).

Bilinçli farkındalık ile problemli internet ve sosyal medya kullanımına yönelik çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalık ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönde korelasyon (Gámez-Guadix & Calvete, 2016, s. 1281; Şehidoğlu, 2014, s. 46) tespit edilirken, bilinçli farkındalığın öz kontrolü artırarak çevrimiçi sosyal ilişkileri (Gámez-Guadix & Calvete, 2016, s. 1285) ve internet bağımlılık riskini azalttığı tespit edilmiştir (Quinones & Griffiths, 2019, s. 530; Sinha vd., 2020, s. 99; Song & Park, 2019, s. 1063). Diğer araştırmalarda farkındalık arttıkça sosyal medya bağımlılığının (Karadağ & Akçınar, 2019, s. 160; Özturan vd., 2022, s. 62) ve internet bağımlılığının azaldığı saptanmıştır (Arslan, 2017, s. 57). İnternet ve sosyal medya bağımlılığı, kişinin gerçeklikten kaçmasına ve internet kullanımını kontrol edememesine neden olmaktadır. Farkındalık ise kişinin, yaşadığı an ve durumun farkında olduğu zihinsel durumdur. Bu nedenle bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, bireylerin bağımlılık riskini daha iyi kontrol edebileceği ve davranışlarını daha iyi yönlendirebileceği düşünülmektedir (Özturan vd., 2022, s. 57).

Sosyal medya bağımlılığı, günümüzde özellikle genç yetişkin bireylerin karşı karşıya kaldığı önemli bir sorundur. Sosyal medya bağımlılığı, genç yetişkinlerin yaşam kalitesini ve işlevselliğini önemli ölçüde düşürmektedir. Sosyal medya, bireylerin kendilerini ifade etme, iletişim kurma, sosyalleşme ve duygusal ihtiyaçlarını karşılama gibi pek çok işlevi yerine getirmektedir. Ancak bu işlevlerin aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanılması, bireylerin psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığının önlenmesi ve tedavisi için etkili stratejiler geliştirilmesi gerekmektedir. Sosyal medya bağımlılığının tanımlanması, ölçülmesi, nedenleri, belirtileri ve sonuçları hakkında daha fazla bilimsel çalışma yapılması, bu alanda yapılacak müdahalelerin temelini oluşturacaktır. Ayrıca, sosyal medya kullanımının olumlu ve sağlıklı bir şekilde yapılması için bireylerin bilinçlendirilmesi, eğitilmesi ve yönlendirilmesi de önemli bir adım olarak görülmektedir. Yapılan bu araştırmada bilinçli farkındalık ile sosyal medya kullanım düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

## 1. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, Budizm'in temel öğretilerinden biri olan ve 2500 yıldan uzun bir süredir Asya'da yaygın olarak uygulanan bir felsefe ve öğretilerdir (Almond, 1988, s. 34). Bilinçli farkındalık, bireyin kendi içerisinde ve dışında olanları yargılamadan, sadece şimdiki ana odaklanarak, yaşadığı durumu fark etme ve kabul etme yeteneğidir (Brown & Ryan, 2003, s. 823). Ayrıca zihnin bir işlevi olan bilinçli farkındalık, bireyin olayları ve kendi tepkilerini daha iyi anlamasını, problemleri daha kolay çözmesini ve yaratıcılığını arttırmasını sağlamaktadır (Steele, 2008, s. 14). Bilinçli farkındalık, düşünce ve duyguları yargılamamaktadır. Bu durum düşünce ve duyguların, zihinde ortaya çıkmalarına izin verilmesine, bireyin duygusal sıkıntılarını azaltmasına (Gilbert, 2005, s. 42) ve öz kontrol becerilerinin artmasına imkân tanımaktadır (Masicampo & Baumeister, 2007).

Bilinçli farkındalık hem bireyin hem de toplumun sağlığı, mutluluğu ve başarısı için önemli bir beceridir. Kişiler, farkındalık becerilerinin geliştirilmesi için temel bileşenlerden niyet, dikkat ve tutum gibi üç temel kavrama odaklanmalıdırlar. Niyet, bilinçli farkındalığın başlangıç noktasıyken, bireyin amacının belirlenmesini sağlamaktadır. Ayrıca niyet, bireyin yaşadığı süreci doğru şekilde anlamasına ve değerlendirmesine yardımcı olur. Bilinçli farkındalığın ikinci bileşeni olan dikkat, kişinin içinde ve dışında olan bitene odaklanması ve bunları gözlemlemesidir. Dikkatle birlikte bireyin şimdiki anda yaşaması ve deneyimlerini olduğu gibi kabul etmesi amaçlanır. Bilinçli farkındalığın son bileşeni ise tutumdur. Tutum, bilinçli farkındalığın kalitesini belirleyen faktördür. Bireyin, dikkat eyleminde bulunurken sergilediği algılama biçimi olan tutum, kişinin deneyimlerine karşı yargıda bulunmadan, açık ve kabul eden bir yaklaşım sergilemektedir. Bu bileşenlerin birlikte kullanılmasıyla bilinçli farkındalık becerilerinin gelişmesi sağlanabilir (Shapiro vd., 2006, s. 375).

Bilinçli farkındalık becerileri incelendiğinde bireyin yargıları fark edebilmesi, şimdiki ana odaklanması, güven, kabul ve zihin kavramlarının ön plana çıktığı görülmektedir (Kabat-Zinn, 2019, ss. 34-44). Bireylerin farkındalık yaklaşımında, yargılamadan ve otomatik düşüncelerden uzaklaşarak içinde bulunduğu ana ve hislere odaklanılmalıdır (Demir, 2014, ss. 26-27). Şimdiki ana odaklanıldığında ise durumun farkına daha iyi varıldığından yeni yaşantılara açık hale gelinebilmektedir (Kabat-Zinn, 2019, s. 125). Yaşantılarında kendi iradesiyle hata yapan bireyler, bu yaşantısının başkalarının yönlendirilmesinden daha yararlı olacağına farkında olmalıdır (Raingruber, 2007, s. 1142). Bireyler sergilediği davranışları iyi ya da kötü şeklinde etiketlemek yerine, hislerine odaklanmalı ve yaşantılarını kabul etmelidir (Germer, 2009, s. 52). Yaşadığı anın hislerine odaklanan bireyler, yaşadığı deneyimin doğasını fark edebilmekte (Tsang vd., 2012) ve hedefine ulaşabilmek için sürekli hırslı davranmayarak (Kabat-Zinn, 2019, s. 37) gösterilen çabadan daha çok sürecin önemli olduğunu anlayabilmektedir.

Naik (2013), bilinçli farkındalığın üç temel özelliğinden bahsetmektedir. Bu özelliklerden ilki amaçtır. Bilinçli farkındalık, dikkati dağıtmak yerine kasıtlı ve amaçlı olarak yönlendirmeyi içermektedir. Bilinçli farkındalık sağlanırken, neye, neden ve nasıl dikkat edildiği bilinmektedir. Bilinçli farkındalığın ikinci özelliği mevcudiyettir. Bilinçli farkındalık, şimdiki ana tamamen bağlı olmayı ve şimdiki anda dikkatli olmayı içermektedir. Birey, geçmişte olan veya gelecekte olacak olaylarla ilgilenmezken, sadece şu anda olanları fark eder. Bilinçli farkındalığın üçüncü özelliği ise kabuldür. Bilinçli farkındalık yargısız olmayı içermektedir. Yani duygu, düşünce ve davranışlar, iyi ya da kötü olarak etiketlenmemektedir. Bu özelliklerin yanı sıra bilinçli farkındalık anlarının nitelikleri incelendiğinde kavramsal olmama, ana odaklı olması, yargılayıcı olmama, amaçlı olma, katılımcı gözlemine ihtiyaç

duyma, sözel olmama, keşfe dayalı olma ve özgürleştirici olma niteliklerinin ön plana çıktığı görülmektedir (Germer, 2004, s. 25). İnsanın kendini, yaşamını ve dünyadaki yerini sorgulamasına, meditasyon yapmasına ve bilinçsizlikten kurtulmasına yardımcı olan bilinçli farkındalık (Kabat-Zinn, 2009, s. 24), bireyin gözleme, tanımlama, bilinçli eylemde bulunma ve yargısız kabul etme gibi özelliklere sahip olmasını gerektirir. Bunlara ek olarak bilinçli farkındalık, bireyin toplumsal olarak ve başkalarına yönelik yüksek bir bilinçlilik durumunda olmasına da yardımcı olmaktadır. Başkalarına dair bilinçlilik düzeyi yüksek olduğunda, bireyler kendisine yönelik farkındalık düzeyini de artırmaktadır. Böylece bireyler, bilinçli ve topluma dahil olabilen bir yapıya sahip olabilmektedir (McKee, Johnston & Massimilian, 2006, s. 5).

Kuramların bilinçli farkındalığa bakış açısı incelendiğinde psikodinamik kuramda özgürleşmenin, iç gözlemsel farkındalıkla oluşacağı belirtilmiştir (Harrison, 2013, s. 787). İç gözlemin, kişinin kendisini kabulün ve farkındalığın değişimi getireceği düşüncesi bilinçli farkındalık uygulamalarıyla psikanalizin ortak noktasıdır (Fulton & Siegel, 2005, s. 55). Gestalt yaklaşımında içsel varoluş önemli görülürken (Brown vd., 2007, s. 236), hümanistik yaklaşıma göre gerçekleşen psikoterapilerde semptomların azaltılması yerine farkındalığa ve bu sürecin sonrasındaki değişime odaklanılmaktadır (Dryden ve Still, 2006, s. 3).

Bilinçli farkındalığı temel alan müdahalelerin başlangıcı Kabat-Zinn'in 1979 yılında kronik ağrı hastalarına bilinçli farkındalık temelli meditasyon uygulamasıyla gerçekleşmiştir (Harrington & Dunne, 2015, s. 627). Budist geleneğinden esinlenen bu yöntem, Doğu ve Batı geleneğinin sentezi olarak (Baer, 2003, s. 125; Didonna, 2009, s. 4), "Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma" ve "Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi" gibi uygulamaların ortaya çıkmasına öncülük etmiştir (Hayes, Follette & Linehan, 2004, ss. 4-6). Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı, 8-10 haftalık bir sürede günde 40 dakika nefes temelli bir meditasyon uygulamasını içerir (Kabat-Zinn, 2003, s. 153). Bilinçli farkındalık, kişinin içinde ve dışında olan bitene yargısız bir şekilde dikkat etmesini sağladığından (Baer, 2003, s. 125), yaşananların daha iyi gözlemlenmesine imkân tanımaktadır (Brown, Ryan & Creswell, 2007).

Bilinçli farkındalık temelli terapi ve uygulamaları; stres, performans, esenlik, bağımlılık, tükenmişlik, depresyon ve yaşam problemleri gibi konularda olumlu gelişmeler sağlamanın yanı sıra anksiyete, obsesif-kompulsif bozukluk, sınırda kişilik bozukluğu, yeme bozukluğu, depresyon ve intihar tedavisinde de etkili olmaktadır (Harrington & Dunne, 2015, s. 621). Ayrıca bilinçli farkındalık temelli terapi ve uygulamaların psikoz, travma ve travma sonrası stres bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile kanser gibi birçok biyolojik ve psikolojik rahatsızlığın tedavisinde de etkili olduğu tespit edilmiştir (Cullen, 2011, s. 188). Bilinçli farkındalık uygulamalarıyla birlikte mutluluk, bağımlılık ve depresyon gibi alanlarda değişimler yaşanabilmektedir (Baer, 2011, s. 241; Hyland, Lee & Mills, 2015, s. 593; Keçeli, 2017, s. 3).

## 2. Sosyal Medya

Dijital çağla birlikte bilgisayar teknolojisinde meydana gelen gelişmeler, insan yaşamı üzerinde de çeşitli değişimlere sebep olmuştur. Bu değişikliğin en belirgin yansıması ise sosyal medya uygulamalarının yaygınlaşması ve çeşitlenmesi üzerine olmuştur (Kırık vd., 2015, s. 110). İnternetin kullanım kolaylığı ve erişilebilirliği, mobil cihazların desteği ve sosyal medya uygulamalarının sunduğu yeni sosyalleşme imkânı, sosyal medyanın önemini ve etkisini arttırmaktadır. Sosyal medya kullanıcıları hem kişisel hem de sosyal tatmin sağlamak için sosyal medya platformlarında kendi içeriklerini oluşturabilmekte ve paylaşabilmektedir (Balakrishnan & Griffiths, 2017, s. 12).

Sosyal varlık olan insanlar, başkalarıyla iletişim kurma ve aidiyet duygusu yaşama ihtiyacı duymaktadır (Baumeister & Leary, 1995, s. 497). İnternetin gelişmesi ve sosyal medyanın yaygınlaşması, bu ihtiyaçları karşılamak için yeni yollar sunmuştur (Stone, & Wang, 2019). Sosyal medya, kullanıcıların karşılıklı etkileşim ve katılım sağlayarak, paylaşım ve geri bildirim yapabildikleri, her türlü müdahalede bulunabildikleri web araçlarıdır (Işık & Topbaş, 2015, s. 324). Sosyal medya, zaman ve mekân sınırlaması olmadan, insanların birbirleriyle içerik ve bilgi paylaşmasına olanak tanıyan sosyal ağlar olarak da tanımlanabilmektedir. Sosyal medyanın temel özellikleri, başkalarıyla iletişim kurulabilmesi ve paylaşım yapılabilmesidir. Sosyal medya uygulamaları, toplumun farklı kesimlerinden kişi ve kuruluşların, hedef kitlelerine ulaşmasını ve paylaşımlarını hızlı ve rahat bir şekilde iletilmesini sağlamaktadır (Çalışkan & Mencik, 2015, s. 255). Sosyal medyanın diğer bir özelliği ise kullanıcıların kendilerini rahatça ifade edebilmeleri ve kendi profillerinin diğerleri tarafından görünebilmesidir (Boyd & Ellison, 2007, s. 211). Bu sayede sosyal medya, yüksek düzeyde sosyalleşme ortamı sunduğundan sosyal medya araçlarına olan ilgi son yıllarda önemli düzeyde artmıştır.

Sosyal medya kullanımının bireylerin bağlanma, takdir edilme ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılaması da sosyal medya platformlarına olan ilgiyi artırmıştır (Kuss & Griffiths, 2017). Sosyal medya kullanımında, cinsiyete göre farklılıklar göze çarpmaktadır. Kadınlar, sosyal medyayı daha çok yaklaşma, ilişki kurma ve arkadaşlarıyla iletişimde kalmak için kullanırken; erkekler, sosyal medyayı daha çok bilgi edinme ve sosyal çevre geliştirmek için kullanmaktadır (Mancinelli, Bassi & Salcuni, 2019). Sosyal medyanın çekici özellikleri, kullanıcıların sanal ortamlarda geçirdiği zamanın artmasına neden olurken bu durum önemli bir endişe kaynağı haline gelmiştir (Griffiths, 2000, s. 413). Sosyal medyanın her an ulaşılabilir ve tatmin verici olması nedeniyle aşırı düzeyde kullanılması, kişilerin hayatlarının diğer alanlarının ihmal edilmesine yol açabilmektedir (Griffiths, 2000, s. 414).

Sosyal medya araçlarının yaygın ve aşırı kullanımı, bağımlılık kavramını gündeme getirmiştir. Bağımlılık, bireyin kendini iyi hissetmek veya kötü hislerden kaçmak için yaptığı ve kontrol edemediği tekrarlayan bir davranıştır (Goodman, 1990, s. 1404). Bağımlılığın, bireyin yaşam kalitesini nasıl etkilediği konusu, bağımlılık tanısının konulmasında önemli bir kriterdir. Bağımlılık denilince ilk akla gelen alkol, uyuşturucu ve sigara gibi maddeler olmaktadır. Ancak son zamanlarda bağımlılık kavramı, eylemsel bağımlılıkları da içerecek şekilde genişletilmiştir (Holden, 2001, s. 980). Eylemsel bağımlılıklar arasında internet ve sosyal medya bağımlılığı da yer almaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medyayı, güven ve sevgi gibi eksik duygularını değiştirme ve telafi etme ihtiyacından dolayı, aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmasıdır (D'Arienzo, Boursier & Griffiths, 2019, s. 1). Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya kullanımıyla karıştırılmamalıdır. Sosyal medya kullanımı, bireyin sosyal medyayı ılımlı ve sağlıklı bir şekilde kullanmasıdır. Sosyal medya bağımlılığı ise bireyin sosyal medyayı kontrolsüz ve kompulsif bir şekilde kullanması ve bu kullanımın olumsuz sonuçlara yol açmasıdır (Andreassen, 2015, s. 176).

Sosyal medya bağımlılığı, her yaş grubunu etkileyebilecek bir risk durumudur. Özellikle genç yetişkin bireyler, sosyal medya bağımlılığı için en riskli grubu oluşturmaktadır. Çünkü genç yetişkin bireyler, sosyal medya araçlarını diğer yaş gruplarına göre daha fazla kullanmaktadır. Yapılan araştırmalarda Amerika'da yetişkin nüfusun %68'i Facebook, %73'ü ise YouTube kullanırken (Smit & Anderson, 2018), 2023 yılı verilerine göre Türkiye'de ise aktif sosyal medya kullanım oranı %73,1'dir (Kemp, 2023).

We Are Social (2020) raporuna göre, Türkiye'de sosyal medya kullanıcı sayısı 54 milyon iken bu sayı 2022 raporunda 69 milyona yükselmiştir. Aynı rapora göre, Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya ağları YouTube, Instagram ve WhatsApp'tır. Digital 2022 Global Overview Report'a göre, dünya

genelinde sosyal medya kullanım süreleri baz alındığında, 16-24 yaş grubu içinde yer alan bireylerin, bu araçları diğer yaş gruplarına göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir (Şimşek & Koca, 2018, s. 166).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya kullanımı ile ilgili farklı amaçlar, beklentiler ve motivasyonlar doğrultusunda ortaya çıkmakta ve farklı boyutlarda ele alınmaktadır. Bu boyutlar, bireylerin sosyal medya kullanımı ile ilgili bilişsel, duygusal ve eylemsel yönlerini kapsamaktadır. Bilişsel bağımlılık, bireylerin sosyal medya aracılığıyla hayatlarını kolaylaştıracak, ilgilerini çekecek veya meraklarını giderecek bilgileri toplama eğilimlerini ifade eder. Bu bağımlılık türünde bireyler, sosyal medyaya başvurma süresi, sosyal medyaya olan güveni ve sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişki kurarlar. Bireyler, sosyal medya üzerinden elde ettikleri bilgiler sayesinde ruh hallerinin iyileştiğini, kendilerini daha iyi hissettiklerini ve bilgiye ulaşma isteklerinin arttığını düşünürler. Bu durum, bireylerin sosyal medyaya bağımlı hale gelmelerine neden olmaktadır (Hazar, 2011, ss. 161- 163). Duygusal bağımlılık, bireylerin sosyal medya kullanımı ile sosyalleşme, iletişim kurma, arkadaşlık kurma ve kendini ifade etme gibi duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmalarını yansıtmaktadır. Bu bağımlılık türünde bireyler, sosyal medya üzerinden tanımadıkları veya yüz yüze tanıştıkları kişilerle rahatlıkla iletişim kurabilir, kendilerini farklı şekillerde gösterebilir, istedikleri gibi davranabilir ve hayal ettikleri bir sosyal hayata sahip olabilirler. Bu bağlamda, duygusal bağımlılık sosyalleşme ve sosyalleşmeden kaçış olmak üzere iki farklı şekilde ortaya çıkabilmektedir. Sosyalleşme, bireylerin sosyal medya üzerinden yeni arkadaşlıklar kurma, mevcut arkadaşlıklarını geliştirme, sosyal destek alma gibi amaçlarla sosyal medyayı kullanmalarınıdır. Sosyalleşmeden kaçış ise bireylerin, sosyal medya üzerinden gerçek hayattaki sorunlarından, streslerinden, yalnızlıklarından uzaklaşma, kendilerini daha iyi hissetme ve kendilerine güven kazanma gibi amaçlarla sosyal medyayı kullanmalarınıdır (Hazar, 2011, ss. 161- 163). Eylemsel bağımlılık, bireylerin sosyal medya kullanımı ile ilgili herhangi bir kaygı, beklenti veya amaç olmaksızın sosyal medyada aktif olmalarını göstermektedir. Bu bağımlılık türünde, bireyler sosyal medya araçlarına ve içeriklerine karşı bir alışkanlık geliştirirler ve sosyal medyayı sıklıkla ve uzun süreli olarak kullanırlar. Eylemsel bağımlılık, araçsal ve eylemsel bağımlılık olarak iki alt türe ayrılabilir. Araçsal bağımlılık, bireylerin sosyal medya araçlarına duydukları bağımlılığı ifade ederken, bu bağımlılık türünde bireyler sosyal medya araçlarını içerikten bağımsız olarak kullanır, sosyal medyada her zaman bulunmak ister ve sosyal medya araçlarını hayatlarının parçası olarak görürler (Hazar, 2011, ss. 161- 163). Eylemsel bağımlılıkta bireyler, sosyal medya içerikleriyle ilgili eylemler gerçekleştirir, sosyal medyada beğeni, yorum, paylaşım, takip gibi etkileşimlerde bulunur, sosyal medyada kendilerini göstermek ve sosyal medyada popüler olma arzusu taşırlar (Ünlü, 2018, s. 168-169).

Sosyal medya bağımlısı olanlar, sosyal medya ile ilgili aşırı kaygı duyarlar, sosyal medyaya girmek için direnemezler ve sosyal medya kullanımı nedeniyle diğer faaliyetlerden uzaklaşırlar (Kuss & Griffiths, 2011a, s. 10). Sosyal medyanın aşırı kullanımı, gençlerde ruhsal bozukluklara ve yalnızlığa yol açabilmektedir (Stankovska, Angelkovska & Grncarovska, 2016, s. 256). Sosyal medya bağımlılığı bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen önemli bir sorundur (Wilson, Fornasier & White, 2010, ss. 173-177). Sosyal medya bağımlılık türü, DSM-5'te yer alan Kumar Oynama Bozukluğu ile benzer belirtiler göstermektedir. Bu belirtiler, dijital medyada sürekli vakit geçirme isteği, dijital medyada zaman geçirilmediğinde olumsuz duyguların açığa çıkması, dijital medyaya girme arzusunun kontrol altına alınamaması, dijital medyada uzun süre vakit geçirmenin sonucunda iş, spor ve sosyal etkinliklerin ihmal edilmesi, dijital medya kullanımının sosyal ilişkilerde bozulmaya neden olması, dijital medya kullanımıyla ilgili çevresine yanlış bilgi vermesi, olumsuz duygulardan kaçınmak için dijital

medyanın kullanılması şeklinde sıralanabilmektedir (Bilgin, Şahin & Togay, 2020, s. 265; Echeburúa & de Corral, 2010, ss. 91-95).

Dijital medya bağımlılığının oluşmasında ve sürdürülmesinde birçok faktör rol oynamaktadır. Bunlar arasında bireyin kişilik özellikleri, psikolojik durumu, sosyal çevresi, iş veya okul yaşamındaki stres düzeyi, yaşamdan beklentileri sayılabilmektedir. Bireyler, dijital medya kullanımıyla başarısızlık, mutsuzluk, kaygı, endişe, stres gibi olumsuz duygulardan uzaklaşmaya, dijital medya aracılığıyla öz benliklerini ve bireysel aidiyetlerini güçlendirmeye çalışmaktadır. Ancak bu süreçte dijital medya kullanımı rutin bir davranıştan bağlanma, zorlanma ve bağımlılık aşamalarına ilerlemekte bireyin, yaşam alanlarında çeşitliliğin azalmasına, sosyal izolasyona, akademik veya iş performansının düşmesine ve sağlık sorunlarının yaşanmasına neden olabilmektedir (Gemmill & Peterson, 2006, ss. 280-300; Karaiskos vd., 2010, s. 855; Söyler & Kaptanoğlu, 2018, s. 38).

Sosyal medya, insanlara hem sosyalleşme hem de bilgiye ulaşma ve paylaşma imkânı sunmaktadır. Ayrıca bireylerin sosyal medyada kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmeleri sosyal medya kullanımını artıran unsurlar arasında gösterilmektedir (Echeburúa & de Corral, 2010, s. 92; Stankovska, Angelkovska & Grncarovska, 2016, s. 256). Sosyal medya bağımlılığının oluşmasında ve devam etmesinde bireyin kendisiyle ilgili değerlendirmeleri önemli bir rol oynamaktadır. Bu değerlendirmeler bireyin şemalarını, temel inançlarını ve otomatik düşüncelerini yansıtmaktadır. Bireyler kendisini yetersiz, sevilmeyen veya arkadaşsız olarak gördüğünde, sosyal medyada popüler olmaya çalışabilirken, bu durum bireyin benlik saygısının düşmesine ve sosyal medya kullanım süresinin artmasına neden olabilmektedir (Andreassen, Pallesen & Griffiths, 2017, s. 288). Sosyal medya bağımlılığının diğer nedenleri ise sosyal medya uygulamalarının sağladığı eğlence, sosyalleşme ve gerçeğe uzaklaşma fırsatları olarak ifade edilmektedir (Eroğlu, 2015, s. 150).

Sosyal medya bağımlılığının tanımlanmasında ve ölçülmesinde, Brown (1986) ve Griffiths (1995) tarafından geliştirilen bağımlılık modeli kullanılabilmektedir. Bu model, sosyal medya bağımlılığının altı belirtisini içermektedir. Bunlar, belirginlik, duygu durum düzenleme, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetmedir. Belirginlik, sosyal medya kullanımının bireyin hayatındaki en önemli aktivite haline gelmesidir. Duygu durum düzenleme, sosyal medya kullanımıyla olumsuz duygulardan kaçma veya olumlu duyguları artırma çabasıdır. Tolerans, sosyal medya kullanımını artırma ihtiyacıdır. Yoksunluk, sosyal medya kullanımını azaltma veya bırakma durumunda ortaya çıkan fiziksel veya psikolojik rahatsızlıklardır. Çatışma, sosyal medya kullanımının bireyin kendisi, işi, okulu veya sosyal ilişkileriyle ilgili sorunlara neden olmasıdır. Nüksetme ise sosyal medya kullanımını kontrol altına almayı başardıktan sonra tekrar aşırı kullanıma dönme eğilimini ifade etmektedir (Griffiths, 1995, ss. 14-17).

Sosyal medya bağımlılığının genç yetişkin bireyler üzerindeki etkileri pek çok araştırmada incelenmiştir. Bu araştırmaların sonuçları, sosyal medya bağımlılığının bireylerin psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlıklarını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı olan bireylerde depresyon (Balcı ve Baloğlu, 2018, s. 209), anksiyete, yalnızlık (Stankovska, Angelkovska & Grncarovska, 2016, s. 259), sosyal kaçış (Ayhan & Çavuş, 2014, s. 51), sosyal izolasyon (Primack vd., 2017; Whaite vd., 2018), kaygı bozuklukları (Curtis vd., 2018), uyku bozukluğu (Levenson vd., 2016, s. 36), somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları (Curtis vd., 2018), kumar oynama (Griffiths, 2015), narsisizm (Andreassen vd., 2017, s. 287), ilişki problemleri ve akademik başarısızlık (Kuss & Griffiths, 2011b, s. 3539) gibi sorunlar daha sık görülmektedir.



### 3. Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, hipotezleri çalışma grubu, veri toplama araçları ve veri analiz teknikleri yer almaktadır.

Çalışmanın 18.12.2023 tarihli, 2023/120 sayılı “Etik Kurul Onayı”, Doğu Üniversitesi Etik Kurulu tarafından alınmıştır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Yapılan araştırma ilişkisel desende yürütülmüştür. İlişkisel desende birden fazla değişkenin arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2005). Çalışmanın amacı doğrultusunda aşağıda yer alan hipotezler oluşturulmuştur:

**H1:** Cinsiyete göre bilinçli farkındalık ve sosyal medya kullanım düzeyi arasında anlamlı fark vardır.

**H2:** Sosyal medyayı kullanma süresi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi artmaktadır.

**H3:** Sosyal medyayı günlük ortalama kullanma süresi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi azalmaktadır.

**H4:** Bilinçli farkındalık ile sosyal medya kullanım düzeyi arasında anlamlı ilişki vardır.

#### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Iğdır Üniversitesinde eğitim gören 10.000 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, %95 güven seviyesinde minimum 378 kişi olarak belirlenebilirken, örneklem grubunu basit seçkisiz yöntemle seçilen %74,3’ü kadın (n:330), %25,7’si erkek (n:114) 444 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Gerçekleştirilen araştırmada Demografik Form, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği uygulanmıştır.

##### 3.3.1. Demografik Form

Araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Formda; cinsiyet, yaş ve sosyal medyayı günlük ortalama kullanma süresine yönelik sorulara yer verilmiştir.

##### 3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, bireyin anlık tecrübelerindeki farkındalığını ve dikkatli olma eğilimini tespit edebilmek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin dilimize uyarlanması ise Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ,80 olup test-tekrar test yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayıları  $r = ,86$ ’dır. Yapılan bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ( $\alpha$ ) .865 bulunmuştur.

##### 3.3.3. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği, sosyal medya bağımlılık düzeyini ölçme amacıyla Tutgun-Ünal (2015) tarafından geliştirilmiştir. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği 41 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ( $\alpha$ ) ,967 olarak belirlenirken, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .84’tür. Yapılan bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ( $\alpha$ ) .971 bulunmuştur.

### 3.4. Verilerin Toplanması ve Çözülmesi

Araştırmaya katılan bireylerden toplanacak veriler için elektronik ortamdan yararlanılmıştır. Katılım için gönüllülük ilkesi benimsenmiş ve araştırmaya katılan öğrencilerden kişisel bilgi toplanmamıştır. Veri toplama sürecinde oluşturulan bağlantı adresi sosyal medya üzerinden öğrencilerle paylaşılmış olup, bağlantı adresi 10 gün açık kalmıştır.

### 3.5. Veri Analiz Teknikleri

Gerçekleştirilen çalışmada ilk olarak kayıp değer analizi gerçekleştirilmiş olup, uç değer analizi sonucunda veri toplama araçlarına yönelik puanlar standart z puanlarına dönüştürülmüştür. Daha sonra Z puanı  $\pm 3$  arasında olmayan ölçümler ( $N = 2$ ) veri setinden çıkartılmıştır. Yapılan normallik testi sonucunda ise basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 2$  arasında olduğu belirlenmiş olup, verilerin normalden aşırı sapmadığı belirlenmiştir. Veriler normal dağıldığı içinse “Parametrik Testlerden”, “t-testi” ve “One Way ANOVA” testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin tespiti içinse korelasyon analizi yapılmıştır.

## 4. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubunun demografik dağılımı, demografik değişkenlere göre bilinçli farkındalık ve sosyal medya bağımlılık puanlarının karşılaştırılması ile korelasyon analizi sonucu yer almaktadır.

**Tablo 1:** Katılımcıların Demografik Değişkenine İlişkin Dağılımı

		f	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	330	74,3
	Erkek	114	25,7
<b>Sosyal Medyayı Günlük Ortalama Kullanma Süresi</b>	Hiç Kullanmıyorum	10	2,3
	0-1 Saat	51	11,5
	1-3 Saat	190	42,8
	3-5 Saat	132	29,7
	5 Saatten Fazla	61	13,7
	<b>Yaş</b>	$\bar{x}$ : 21,16	SS:3,40

Araştırmaya 330 kadın, 114 erkek olmak üzere toplamda 444 kişi katılmıştır. Katılımcıların sosyal medyayı günlük ortalama kullanım süresine bakıldığında 10 kişi sosyal medyayı hiç kullanmazken, 51 kişi 0-1 saat, 190 kişi 1-3 saat, 132 kişi 3-5 saat, 61 kişi ise 5 saatten fazla sosyal medyayı kullanmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması ise 21,16’dır (SS: 3,40).

### 4.1. Ölçeklere Yönelik Bilgiler

Araştırmanın bu bölümünde çarpıklık ve basıklık testi ile veri toplama araçlarının betimsel değerlerine yer verilmiştir.

**Tablo 2:** Normallik Testi

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık	$\bar{x}$	SS	Min	Max
<b>Bilinçli Farkındalık Ölçeği</b>	-,363	-,002	55,55	12,62	19,00	88,00
<b>Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği</b>	-,237	,540	93,38	32,63	41,00	191,00

Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  arasında olduğu belirlenmiş ve bu sonuç dağılımın normal kabul edilebileceğini göstermiştir (George ve Mallery. 2010). Bilinçli Farkındalık Ölçeği

ile Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğindeki değerler incelendiğinde katılımcıların Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldığı ortalama değer 55,55 (SS: 12,62), Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinden alınan ortalama değer ise 93,38 (SS: 32,63) olduğu görülmektedir.

#### 4.2. Ölçeklerden Alınan Puanların Karşılaştırılması

**Tablo 3:** Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Farklılaşması

Ölçekler	Değişken	N	$\bar{x}$	SS	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Kadın	330	54,84	12,35	-2,023	,044
	Erkek	114	57,61	13,19		
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	Kadın	330	93,85	32,69	,508	,612
	Erkek	114	92,04	32,57		

Tablo 3'te cinsiyete göre ölçeklerden alınan ortalama puanların farklılaşma durumlarına yer verilmiştir. Bağımsız gruplar t testi sonucuna göre erkeklerin Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları ortalama puanların, kadınlara göre anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir ( $t_{(442)} = -2,02$ ,  $p < ,05$ ; %95 CI [-5,447, -,078]). Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinden alınan puanlar ise cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $t_{(442)} = ,508$ ;  $p > ,05$ ; ; %95 CI [-5,172, 8,774]).

**Tablo 4:** Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Düzeyine Göre Ölçek Puanlarının Farklılaşması

		KT	sd	KO	F	p
Bilinçli Farkındalık	Gruplararası	1822,142	4	455,536	2,911	,021
	Gruplarıçi	68703,666	439	156,500		
	Toplam	70525,809	443			
Sosyal Medya	Gruplararası	112465,299	4	28116,325	34,355	,000
	Gruplarıçi	359277,611	439	818,400		
	Toplam	471742,910	443			

Tablo 4'te günlük ortalama sosyal medya kullanım düzeyine göre ölçek puanlarının farklılaşma durumları ANOVA (tek faktörlü varyans analizi) testi ile karşılaştırılmıştır. ANOVA testi sonuçları doğrultusunda, katılımcıların bilinçli farkındalık puanları sosyal medyayı kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F_{(4, 439)} = 2.911$ ,  $p < .05$ ). Varyanslar homojen dağıldığı için Bonferroni istatistiği uygulanmıştır ve sosyal medyayı günlük ortalama 1-3 saat kullananların ( $\bar{x}$ : 57.22, SS = 12.17), sosyal medyayı günlük ortalama 5 saatten fazla kullananlara ( $\bar{x}$ : 57.22, SS = 12.17) göre anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca ek olarak sosyal medya kullanım düzeyine göre sosyal medya bağımlılık puanlarında da anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $F_{(4, 439)} = 34.355$ ,  $p < .05$ ). Varyanslar homojen dağılmadığı için Games-Howell istatistiği uygulanmıştır. Buna göre sosyal medyayı günlük ortalama 5 saatten fazla kullananların ( $\bar{x}$ : 125.72, SS = 32.38) sosyal medya bağımlılık puanları, sosyal medyayı günlük ortalama 3-5 saat ( $\bar{x}$ : 99.59, SS = 30.72), 1-3 saat ( $\bar{x}$ : 86.19, SS = 27.32), 0-1 saat ( $\bar{x}$ : 71.16, SS = 20.82) kullananlara ve sosyal medyayı hiç kullanmayanlara ( $\bar{x}$ : 64.10, SS = 33.26) göre anlamlı biçimde yüksektir.

### 4.3. Korelasyon Analizi Sonuçları

**Tablo 5:** Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

		Sosyal medya Bağımlılığı
Bilinçli Farkındalık	r	-,485**
	p	,000

Not. \*\*  $p < .01$ ;  $k = 1000$  (Bootsrapping sample)

Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı korelasyon belirlenmiştir ( $r = -,157$ ,  $p > ,05$ ; 95% CI [ -,57, -,39]).

### Tartışma

Sosyal medya kullanımının günümüzde artması, sosyal medyaya yönelik konuların sıklıkla araştırılmasına ve oluşabilecek bağımlılığın önüne geçebilmek için sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olan değişkenlerin incelenmesine sebep olmuştur. Yapılan bu çalışmada bilinçli farkındalık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında yapılan analizler sonucunda cinsiyete göre erkeklerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, kadınlara göre anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre oluşturulan hipotez doğrulanmıştır (H1). Literatür incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşıldığını görmek mümkündür. Yapılan çalışmaların bazılarında erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu bulunurken (Kesler, 2020, s. 7; Tingaz, 2020, s. 6; Vural & Okan, 2021, s. 269), bazı çalışmalarda kadınların bilinçli farkındalık düzeyi, erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Abid, Irfan & Naeem, 2017, s. 257; Cengiz, Serdar & Konuk, 2016, s. 1324; Koçer, 2019, s. 187; Wang & Chopel, 2017, s. 108). Diğer çalışmalarda cinsiyete göre bilinçli farkındalık düzeyinde anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir (Baer, Samuel & Lykins, 2011, s. 3; Bayram, 2019, s. 34; Brown vd., 2011, s. 1023; Curun, 2021, s. 4; Doğanay, 2022, s. 3; Maraşlı, 2018, s. 42; Memili, 2022, s. 333). Psikiyatrist tarafından depresyon tanısı alan 2014 bireyin depresyon risk etkenlerinin incelendiği çalışmada kadınların ruhsal özellikleri, problem çözme becerileri, biyolojik yapıları ve toplumsal cinsiyet rolleri faktörlerimim, erkeklere göre daha sık depresyon yaşamalarına neden olabileceği belirtilmiştir (Shi vd., 2021; Ünal vd., 2002, s. 13). Bilinçli farkındalık, bireylerin şimdiki ana odaklanabilmesi ve yargılarını fark edebilmesiyle ilişkilidir (Kabat-Zinn, 2019, ss. 34-44). Bu durum kadınların, erkeklere göre geçmişte daha fazla zaman geçirmelerine ve şimdiki ana odaklanmalarını engelleyebilir. Ayrıca bilinçli farkındalık, bireylerin kendisini daha iyi yönetebilmesi, düzenleyebilmesi ve yeterli hissetmesiyle ilişkilidir (Akçakanat & Köse, 2018, s. 26). Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan kadınların toplumsal cinsiyet algısının etkisiyle engellenmeleri ve kendi kararlarını alma noktasında baskı görmeleri de kadınların bilinçli farkındalık düzeylerini düşürebilir.

Çalışmanın ikinci bulgusunda cinsiyete göre sosyal medya kullanım düzeylerinde anlamlı farkın olmadığı görülmektedir. Araştırmada oluşturulan hipotez doğrulanmamıştır (H1). Literatürde bu yönde farkı bulgulara rastlanmaktadır. Yapılan araştırmanın bulgularına paralel biçimde cinsiyete göre sosyal medya kullanım düzeyinde anlamlı farkın olmadığı çalışmalar da bulunmaktadır (Aslan, 2020, s. 39; Babacan, 2016, s. 15; Karacı ve Piri, 2017, s. 1553; Kök, 2019, s. 56; Macit, 2019, s. 81; Sağar, 2019, s. 34). Araştırmaların bir kısmında erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek düzeyde sosyal medya kullanımı olduğu belirlenirken (Avcı, 2016, s. 641; Arslantaş, 2017, s. 56), bazı çalışmalarda kadınların sosyal medya kullanım düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tutgun Ünal, 2015, s. 158;

Tang & Yogo, 2019, s. 10). Sosyal medya kullanım nedenleri cinsiyete göre farklılık gösterebilmektedir. Ryan ve Xenos (2011) genel olarak arkadaşlık kurmak ve yalnızlık algısından uzaklaşmak için sosyal medya kullanımının arttığını bildirirken, Bostancı (2010, s. 98) kadınların akademik araştırmaları için erkeklerin ise arkadaşlık ilişkisini geliştirmek için sosyal medyayı kullandığını belirtmiştir. Günümüzde kadın ve erkeklerin sosyal medya kullanım gereksinimlerinin karşılanması, her iki grup için de kullanım oranını artırdığı ve bu durumun da cinsiyete göre anlamlı farkın oluşmasını engellediği söylenebilir.

Çalışma sonucunda günlük ortalama sosyal medya kullanım düzeyine göre sosyal medya bağımlılığına yönelik yapılan incelemede günlük ortalama sosyal medya kullanımı azaldıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyinin de azaldığı bulunmuştur. Bu araştırmada oluşturulan hipotez doğrulanmıştır (H2). Bir eylemsel bağımlılık türü olan sosyal medya bağımlılığında, sosyal medya sıklıkla ve uzun süreli kullanılmaktadır. Ayrıca sosyal medyadan ayrı kalındığında huzursuzluk ortaya çıkarken, sürekli olarak sosyal medyada aktif yer almak istenmektedir (Hazar, 2011, ss. 161- 163). Sosyal medyada uzun süreli geçirilen vakit sonucunda da bağımlılık kavramı gündeme gelebilmektedir (Echeburúa & de Corral, 2010, s. 91-95). Bu bilgiler ışığında sosyal medya kullanımının artması, sosyal medya bağımlılığı için risk oluşturduğu söylenebilir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda gerçekleştirilen analizde sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı korelasyon belirlenmiştir. Ayrıca sosyal medyanın günlük ortalama kullanım süresi arttıkça da bilinçli farkındalık düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Buna göre araştırmanın hipotezleri doğrulanmıştır (H3, H4). Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde bilinçli farkındalık arttıkça sosyal medya bağımlılığının (Karadağ & Akçınar, 2019, s. 160; Özturan vd., 2022, s. 62) ve internet bağımlılığının azaldığı belirlenmiştir (Arslan, 2017, s. 57). Diğer araştırmalarda da bilinçli farkındalık ile bağımlılık (Riley, 2014: 163) ve internet bağımlılığı (Sriwilai & Charoensukmongkol, 2015, s. 427; Şehidoğlu, 2014, s. 46) arasında negatif ilişki belirlenmiştir. Bunlara ek olarak bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, sosyal medya kullanıcılarının dürtüsel davranışlarını azaltarak, duygu regülasyonunu sağladığı ifade edilmiştir (Caetano, Ramadas & Lopes, 2019; Neff & Dahm, 2015, s. 2). Miller ve Fleming (2008, s. 165), araştırmasında bağımlı bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinin, bağımlı olmayan bireylere göre daha düşük olduğunu belirlemiştir. Yapılan bu araştırmalar bilinçli farkındalık ile sosyal medya ya da internet kullanımıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu noktada bireylerin bağımlılık geliştirebileceği nesneye duyulan arzunun, fark edilmesini sağlayacak olan bilinçli farkındalık oldukça önemlidir. Bilinçli farkındalıkla birlikte bireyler karşı konulamaz arzularının farkına vararak, kendileri için daha uygun seçimler yapabilir (Witkiewitz, Marlatt ve Walker, 2005). Böylelikle bireyler aşırı ve kontrolsüz sosyal medya kullanımlarının önüne geçebilirler. Nitekim yapılan araştırmalar da bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin, bağımlılık üzerinde azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Calvete, 2017, s. 57; Khang, Kim & Kim, 2013, s. 2416; Luberto, Magidson & Blashill, 2017; Shonin vd, 2014). Sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ilişkisinin, literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Gençler şimdiki ana odaklanmakta zorlandıklarında, yaşadıkları zorluklardan kaçış, eğlenceli vakit geçirmek, arkadaş ilişkilerini genişletmek gibi sebeplerle sosyal medyaya yönelebilirler. Bu durum sosyal medya kullanımını artıracakken, ilerleyen dönemlerde eylemsel bağımlılığın gelişmesine sebep olabilir. Gençlerin şimdiki ana odaklanmalarını sağlayarak, içinde bulunduğu durumu herhangi bir kalıba sokmadan, olduğu gibi ve yargılamadan kabul edebilmelerini sağlamak sosyal medya bağımlılığının gelişmesini engelleyebilirken, olası bir bağımlılık durumunda ise çözüm yollarından birisi

olabilir. Bu nedenle gençlerin bilinçli farkındalık düzeylerini artırabilmek önemli görülmektedir. Ayrıca sadece sosyal medya kullanımına yoğunlaşmadan, problemleri internet kullanımı, dijital oyunların oynanması gibi konularda da bilinçli farkındalık düzeyini artırmanın etkili olabileceği söylenebilir. Araştırmanın bulgularına göre cinsiyete göre sosyal medya kullanım düzeyinde farklılık bulunmamaktadır. Bu durum hem kadınların hem de erkeklerin artık sosyal medyada benzer şekilde zaman geçirdiğini gösterirken, sosyal medya kullanım nedenleri araştırılarak kontrollü kullanım sağlanabilir. Gençler için günlük farkındalık aktiviteleri (dış fırçalamak, odayı havalandırmak gibi farkında olarak yapılan aktiviteler), nefes ve beden egzersizleriyle bilinçli farkındalık düzeyini artıracak etkinlikler uzman gözetiminde yaptırılabilir.

Yapılan bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan ilki araştırmada kullanılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinin öz bildirim ölçeği olmasıdır. Katılımcılardan elde edilen verilerin analizinde hatalar büyük ölçüde arındırılıyor olsa da katılımcılarla yapılacak görüşmelerle daha detaylı bilgiler elde edilebilir. Bu noktada yapılacak nitel araştırmaların, detaylı çıkarımlar için önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise verilerin elektronik ortamda toplanmasından dolayı, örneklem grubunun sosyokültürel çevresi ve aile ortamı hakkında çıkarım yapmayı zorlaştırmasıdır. Yüz yüze yapılacak görüşmelerle her bölgeden ve kültürel yapıdan seçilen katılımcılarla genellenebilir sonuçlara ulaşılabilir.

## Sonuç

Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile sosyal medya kullanım düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik yürütülen bu araştırmada bilinçli farkındalık ile sosyal medya kullanım düzeyi arasında negatif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Sosyal medya ve internet kullanımı, günümüzde pek çok birey için vazgeçilmez bir aktivite haline gelmiştir. Ancak bu aktivite, aşırı ve kontrolsüz bir şekilde yapıldığında, bireylerin bağımlılık geliştirmesine ve psikolojik sorunlar yaşamasına neden olabilir. Bu nedenle bireylerin bilinçli farkındalık düzeyini arttırmaları, sosyal medya ve internet kullanımını sağlıklı bir şekilde sınırlandırmaları için önemlidir. Bilinçli farkındalık, bireylerin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını fark etmelerini ve bunları kabul etmelerini sağlayan bir beceridir. Bilinçli farkındalık sayesinde, bireyler sosyal medya ve internete duydukları arzuyu fark edebilir ve bu arzuya karşı daha rasyonel bir şekilde karar verebilirler. Ayrıca bilinçli farkındalık, bireylerin duygu regülasyonunu sağlamalarına ve dürtüsel davranışlarını azaltmalarına da yardımcı olur. Bu sayede, bireyler sosyal medya ve internet kullanımının olumsuz etkilerinden korunabilirken, daha mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürebilirler.

## Kaynakça

- Abid, M., Irfan, M., & Naeem, F. (2017). Relationship between mindfulness and bullying behavior among school children: An exploratory study from Pakistan. *Journal of Postgraduate Medical Institute*, 31(3), 256-259.
- Akçakanat, T., & Köse, S. (2018). Bilinçli farkındalık (Mindfulness): Kavramsal bir araştırma. *International Journal of Business Economics and Management Perspectives*, 2(2), 16-28. <https://doi.org/10.29228/ijbemp.6725>
- Almond, P. (1988). *The British discovery of Buddhism*. Cambridge University Press.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., 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. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, 72, 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.037>
- Arslantaş, E. E. (2017). *Adolesanlarda internet bağımlılığı ile ruhsal sorunlar ve obezite arasındaki ilişki* [Uzmanlık tezi], Erciyes Üniversitesi.
- Aslan, T. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordayıcı rolünün incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Çaç Üniversitesi.
- Avcı, K. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının sosyal ilişkilerine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(46), 641-655. <https://doi.org/10.17719/jisr.20164622631>
- Ayhan, B., & Çavuş, S. (2014). İzleyici araştırmalarında değişim: Kullanımlar ve doyumlardan. *Selçuk İletişim*, 8(2), 32-60.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 7-28. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0017>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A., Samuel, D. B., & Lykins, E. L. (2011). Differential item functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is minimal in demographically matched meditators and nonmeditators. *Assessment*, 18(1), 3-10. <https://doi.org/10.1177/1073191110392498>
- Bal Krishnan, J., & Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in YouTube? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 364-377. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.058>
- Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: "Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması". *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi* (29), 209-234. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.500860>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bayram, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Bilgin, M., Şahin, İ., & Togay, A. (2020). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve anne-baba ergen ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 45(202), 263-281. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2020.8202>

- Bostancı, M. (2010). *Sosyal medyanın gelişimi ve iletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi], Erciyes Üniversitesi.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023-1033. <https://doi.org/10.1037/a0021338>
- Caetano, T., Ramadas, E., & Lopes, J. (2019). *Relationship between mindfulness, self-compassion and difficulties in emotion regulation in addicts*. In PACT 2019: 11th International Conference on Psychology and Allied Sciences (pp. 60-65).
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M., & Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 72, 57–63. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.03.018>
- Koçer, C. (2019). *Bilinçli farkındalığın anlamlı işe etkisi sürecinde örgütsel farkındalığın moderatör (düzenleyici) rolü* [Yayınlanmamış Doktora tezi], Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi.
- Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328. <https://doi.org/10.24289/ijsser.279006>
- Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: An emerging phenomenon. *Mindfulness*, 2(3), 186-193. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0058-1>
- Curtis, B. L., Lookatch, S. J., Ramo, D. E., McKay, J. R., Feinn, R. S., & Kranzler, H. R. (2018). Meta-analysis of the association of alcohol-related social media use with alcohol consumption and alcohol-related problems in adolescents and young adults. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 42(6), 978–986. <https://doi.org/10.1111/acer.13642>
- Curun, N. (2021). *Üniversitede öğrenim gören sporcuların bilinçli farkındalık düzeyi ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Mersin Üniversitesi.
- Çalışkan, M., & Mencik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal medya. *Akademik Bakış Dergisi*, 50, 254-277.
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094-1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Arel Üniversitesi.
- Didonna, F. (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. Springer.



- Doğanay, G. (2022). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Bayburt Üniversitesi.
- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 3-28. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0026-1>
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto [Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge]. *Adicciones*, 22(2), 91–96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Eroğlu, Y. (2015). Interrelationship between attachment styles and facebook addiction. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 150-160. <http://dx.doi.org/10.11114/jets.v4i1.1081>
- Fulton, P. R., & Siegel, R. D. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.
- Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281–1288. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0566-0>
- Gemmill, E., & Peterson, M. (2006). Technology use among college students: Implications for student affairs professionals. *NASPA Journal*, 43(2), 280–300. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1640>
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24-29.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Routledge.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. Brunner Routledge.
- Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403-1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 14, 14-19.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Internet fuels other addictions. *Student British Medical Journal*, 7(1), 428-429.
- Griffiths, M. D. (2015). Adolescent gambling and gambling-type games on social networking sites: Issues, concerns, and recommendations. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 31-37. <https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.31-37>
- Harrington, A., & Dunne, J. D. (2015). When mindfulness is therapy: Ethical qualms, historical perspectives. *American Psychologist*, 70(7), 621-632. <https://doi.org/10.1037/a0039460>
- Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787-804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması [Social media addiction: A field study]. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 31, 151-175.
- Holden, C. (2001). 'Behavioral' addictions: Do they exist? *Science*, 294(5544), 980-982. <https://doi.org/10.1126/science.294.5544.980>

- Hyland, P. K., Lee, R. A., & Mills, M. J. (2015). Mindfulness at work: A new approach to improving individual and organizational performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(4), 576-602. <https://doi.org/10.1017/iop.2015.41>
- Işık, U., & Topbaş, H. (2015). Facebook ve bağımlılık: Medya bağımlılığı araştırması. *International Journal of Social Science*, 38, 319-336. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2930>
- Jung, K. C. (2014). *The influence of a middle school student's mindfulness on an Internet addiction: A mediation effects of self-regulation* [Master's thesis, Seoul University of Buddhism].
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Neredeysen orada ol*. Göksu, H. (Çev.). Kuraldışı Yayıncılık.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık*. Pegasus Yayınları.
- Karacı, A., & Piri, Z. (2017). Üniversite öğrencilerinin Facebook bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Kastamonu Üniversitesi örneği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(4), 1547-1558. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.332509>
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.20.3.0010>
- Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G., & Paparrigopoulos, T. (2010). Social network addiction: A clinical disorder? *European Psychiatry*, 25, 855. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(10\)70846-4](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(10)70846-4)
- Keçeli, Ş. S. (2017). *Effects of mindfulness-based skills program on psychological and metacognitive processes in generalized anxiety symptoms* [Master's thesis, Bahçeşehir University].
- Kemp, S. (2023). *Digital 2023: Turkey. We Are Social*.
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi].
- Khang, H., Kim, J. K., & Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416–2424. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.027>
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A., & Gül, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3), 108-122. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS444>
- Kök, A. (2019). *Sosyal medya kullanımının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki gelişimlerine yönelik görüşlerinin incelenmesi (Tokat il örneği)* [Yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi].
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011a). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011b). Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8, 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Langer, E. J. (1993). A mindful education. *Educational Psychologist*, 28(1), 43–50. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep2801\\_4](https://doi.org/10.1207/s15326985ep2801_4)
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>
- Lilja, J. L., Falkenström, F., Zelleröth, C., Jacobson, E., Risberg, S., Nissling, L., & Weineland, S. (2020). Psychometric properties and validation of the Swedish Five Facet Mindfulness Questionnaire in a clinical and non-clinical sample among meditators and non-meditators. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(3), 369-379. <https://doi.org/10.1111/sjop.12635>
- Luberto, C. M., Magidson, J. F., & Blashill, A. J. (2017). A case study of individually delivered mindfulness-based cognitive behavioral therapy for severe health anxiety. *Cognitive and Behavioral Practice*, 24(4), 484–495. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2016.10.001>
- Macit, H. (2019). *Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Mancinelli, E., Bassi, G., & Salcuni, S. (2019). Predisposing and motivational factors related to social network sites use: Systematic review. *JMIR Formative Research*, 3(2), e12248. <https://doi.org/10.2196/12248>
- Maraşlı, H. (2018). *Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi].
- Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2007). Relating mindfulness and self-regulatory processes. *Psychological Inquiry*, 18(4), 255-258. <https://doi.org/10.1080/10478400701598363>
- McKee, A., Johnston, F., & Massimilian, R. (2006). Mindfulness, hope and compassion: A leader's road map to renewal. *Ivey Business Journal*, 70(5), 1-5.
- Memili, H. (2022). *Sportif aletli dalış sporcularında zihinsel dayanıklılık, başarı güdüsü ve bilinçli farkındalık düzeylerinin farklı demografik değişkenlere göre incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Manisa Celal Bayar Üniversitesi.
- Miller, M., & Fleming, M. (2008). Mindfulness meditation for alcohol relapse prevention. A feasibility pilot study. *Journal of Addiction Medicine*, 2(3), 165-173. <https://doi.org/10.1097/ADM.0b013e31816f8546>
- Naik, P., Harris, V., & Forthun, L. (2013). Mindfulness: An introduction. *EDIS*, 2013(8). <https://doi.org/10.32473/edis-fy1381-2013>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer.

- Özturan, D. D., Kocakaya, H., Sevindik, M., Nazlı, Ş. B., Yiğman, F., Akpınar, C. V., & Taş, H. İ. (2022). Social media addiction and mindfulness in university students. *ODÜ Tıp Dergisi*, 9(2), 56-66.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Quinones, C., & Griffiths, M. D. (2019). Reducing compulsive Internet use and anxiety symptoms via two brief interventions: A comparison between mindfulness and gradual muscle relaxation. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 530–536. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.45>
- Raingruber, R. (2007). The effectiveness of tai chi, yoga, meditation, and reiki healing sessions in promoting health and enhancing problem solving abilities of registered nurses. *Issues in Mental Health Nursing*, 28(10), 1141-1155. <https://doi.org/10.1080/01612840701581255>
- Riley, B. (2014). Experiential avoidance mediates the association between thought suppression and mindfulness with problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 30(1), 163-171. <https://doi.org/10.1007/s10899-012-9342-9>
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004>
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 2(1), 29-42.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Mindfulness as a treatment for behavioural addiction. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 5(1), 174. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000174>
- Shi, P., Yang, A., Zhao, Q., Chen, Z., Ren, X., & Dai, Q. (2021). A hypothesis of gender differences in self-reporting symptom of depression: implications to solve under-diagnosis and under-treatment of depression in males. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.589687>
- Sinha, N., Kumar, P., Kumar, S., & Priyadarshi, P. (2020). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Role of mindfulness mediated by self-control and negative affect. *IIM Kozhikode Society & Management Review*, 10(1), 99-112. <https://doi.org/10.1177/227797522096534>
- Smith, A., & Anderson, M. (2018). *Social media use 2018: Demographics and statistics*. Pew Research Center Internet & Technology.
- Song, W. J., & Park, J. W. (2019). The influence of stress on internet addiction: Mediating effects of self-control and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1063-1075. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-0051-9>
- Söyler, S., & Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal uyuşturucu: İnternet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.
- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: Impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427–434. <https://doi.org/10.1002/smi.2637>

- Stankovska, G., Angelkovska, S., & Grncarovska, S. P. (2016). Social networks use, loneliness and academic performance among university students. In *Education provision to every one: Comparing Perspectives from around the world* (pp. 255-261). Bulgarian Comparative Education Society.
- Steele, M. (2008). *Leading high reliability schools: The effects of organizational mindfulness on collective efficacy* [Doctoral dissertation, The University of Texas at San Antonio].
- Stone, C. B., & Wang, Q. (2019). From conversations to digital communication: The mnemonic consequences of consuming and producing information via social media. *Topics in Cognitive Science*, 11(4), 774-793. <https://doi.org/10.1111/tops.12369>
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Üsküdar Üniversitesi.
- Şimşek, A., & Koca, F. (2018). Çocuk ve ergenlerde internet bağımlılığı. In E. Keleş (Ed.), *İnternet ve ağ toplumu* (ss. 157-178). Pegem Akademi.
- Tang, C. S. K., & Yogo, M. (2019). Depression as a mediator between social anxiety and social networking addiction. *Journal of Mental Health and Clinical Psychology*, 3, 10-15. <https://doi.org/10.29245/2578-2959/2019/4.1188>
- Tingaz, E. O. (2020). *Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Çağ Üniversitesi.
- Tsang, S. K. M., Hui, E. K. P., & Law, B. C. M. (2012). *Self-efficacy as a positive youth development construct: A conceptual review*. The Scientific World Journal, 2012. <https://doi.org/10.1100/2012/452327>
- Tutgun Ünal, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi].
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., & Kırılı, S. (2002). Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5(1), 8-15.
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.
- Vural, C., & Okan, İ. (2021). Sporda bilinçli farkındalık: Atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 265-273. <https://doi.org/10.38021/asbid.962437>
- Wang, W., & Chopel, T. (2017). Mindfulness and gender: A pilot quantitative study. *Issues in Information Systems*, 18(4), 105-115. [https://doi.org/10.48009/4\\_iis\\_2017\\_105-115](https://doi.org/10.48009/4_iis_2017_105-115)
- Whaite, E. O., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2018). Social media use, personality characteristics, and social isolation among young adults in the United States. *Personality and Individual Differences*, 124, 45-50. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.030>
- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 173-177. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0094>
- Witkiewitz, K., Marlatt, G. A., & Walker, D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(3), 211-228. <https://doi.org/10.1891/jcop.2005.19.3.211>

## Ekler

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.12.2023-55867

18.12.2023

Sayı :2023/120  
Konu : Etik Kurul izni

Dilan MALGAZ GÜÇLÜ  
Doğuş Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Klinik Psikoloji Doktora Programı

Doğuş Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Doktora Programı çerçevesinde Prof. Dr. Ülker Meral ÇULHA danışmanlığı altında yürütülecek olan “*Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi*” başlıklı makaleniz için yapacağınız ankete ait sorularla ilgili olarak Doğuş Üniversitesi Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru Etik Kurulunda incelenmiş ve bilimsel araştırma etiği açısından uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederiz.

Prof. Dr. Mesut KUMRU  
Etik Kurul Başkan  
Mühendislik Fakültesi

Prof. Dr. Hamide ZAFER  
Etik Kurul Üyesi  
Hukuk Fakültesi

Prof. Dr. Oktay VELİEV  
Etik Kurul Üyesi  
Mühendislik Fakültesi

Prof. Dr. Nüket SARACEL  
Etik Kurul Üyesi  
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

Prof. Dr. Gülşin Pelin SARIOĞLU ERDOĞDU  
Etik Kurul Üyesi  
Sanat ve Tasarım Fakültesi

Prof. Dr. Tank BAYKARA  
Etik Kurul Üyesi  
Mühendislik Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Ash TELSEREN ÖMEROĞLU  
Etik Kurul Üyesi  
Fen Edebiyat Fakültesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

**Ek 1: Etik Kurul Onay Belgesi**