



Üniversite Öğrencilerinde Instagram Bağımlılığının Sıkılma Algısı ile İlişkisinde Öz-Kontrolün Aracılık Rolü*

The Mediating Role of Self-Control in the Relationship Between Instagram Addiction and the Perception of Boredom in University Students

Dr. Öğr. Üyesi Beyza YILMAZ ¹

Öz

Sosyal medya uygulamalarının gelişmesi ve yaygınlaşması ile, özellikle çocuk ve gençlerin ihtiyaç ve isteklerini karşıladıkları yeni platformlar olmaya başlamıştır. Bu çalışmada üniversitede eğitim görmekte olan gençler tarafından kullanılan Instagram uygulamasına ilişkin bağımlılığın sıkılma algısı ile ilişkisi öz-kontrolün aracılık etkisi ile incelenmek istenmiştir. Nicel araştırma yöntemi, ilişkisel desen ile gerçekleştirilen çalışmada, veri toplama araçları olarak kişisel bilgi soru formu, Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği ve Instagram Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama aracı Google Forms üzerinden hazırlanmış, çevrimiçi platformlar üzerinden ve yüz yüze, Ankara’da yaşamakta olan üniversite öğrencilerine iletilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan 461 öğrencinin %83,3’ü kadınlardan oluşmaktadır ve öğrencilerin yaş ortalaması 21,28±2,51’dir. Gençler ortalama beş buçuk senedir Instagramı kullanmakta, günde ağırlıklı olarak (%55,5) 2-4 saati Instagram’da geçirmektedir. Araştırmaya katılan gençlerin Instagram üyelik süresi ve sıkılma algısı arttıkça Instagram bağımlılığı artmakta; özkontrol arttıkça sıkılma algısı ve Instagram bağımlılığı azalmaktadır. Kurulan modele göre, Instagram bağımlılığındaki değişim kısmi aracılık ile açıklanabilmektedir. Sıkılma algısı arttığında öz-kontrolün etkisi Instagram bağımlılığını azaltmaktadır. Problemliliğin Instagram kullanımının gençler üzerinde biyolojik, psikolojik, sosyal, ekonomik ve akademik yönlerden olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu noktada çocuk ve gençlerde bağımlılıklara karşı koruyucu bir faktör olan öz-kontrolün geliştirilmesi ve artırılması için psikososyal uygulamaların gerçekleştirilmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Instagram bağımlılığı, sıkılma algısı, öz-kontrol, üniversite öğrencileri

Makale Türü: Araştırma

Abstract

With the development and spread of social media, they have begun to become new platforms where especially children and young people meet their needs and desires. In this study, it was aimed to examine the relationship between addiction to the Instagram used by young people studying at the university and the perception of boredom, with the mediating effect of self-control. In the research conducted with quantitative research method and relational design, personal information questionnaire, Brief Self-Control Scale, Leisure Boredom Perception Scale and Instagram Addiction Scale were used as data collection tools. The data collection tool was prepared via Google Forms and delivered to university students via online platforms and face to face. 83.3% of the 461 students reached by convenience sampling method are women and the average age of the students is 21.28±2.51. Young people have been using Instagram for an average of five and a half years, and they spend mainly 2-4 hours a day (55.5%) on Instagram. As the duration of Instagram membership and the perception of boredom of the young people participating in the research increase, Instagram addiction increases; As self-control increases, the perception of boredom and Instagram addiction decreases. According to the established model, the change in Instagram addiction can be explained by partial mediation. When the perception of boredom increases, the effect of self-control reduces Instagram addiction. Problematic Instagram use has negative effects on young people in biological,

* Bu çalışma yazarın Anadolu Üniversitesi Ölçme ve Veri Analitiği Tezsiz Yüksek Lisans projesi kapsamında hazırlanmıştır.

¹ Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Doktor Öğretim Üyesi, beyzayilmaz@baskent.edu.tr,

Atf için (to cite): Yılmaz, B. (2025). Üniversite Öğrencilerinde Instagram Bağımlılığının Sıkılma Algısı ile İlişkisinde Öz-Kontrolün Aracılık Rolü. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(2), 739-755.

psychological, social, economic and academic aspects. At this point, it may be recommended to carry out psychosocial practices to develop and increase self-control, which is a protective factor against addictions in children and young people.

Keywords: Instagram addiction, boredom perception, self-control, university students

Paper Type: Research

Giriş

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte her geçen gün sosyal medya uygulamalarına bir yenisi eklenmekte ve bu uygulamaları kullanan kişilerin sayısı artmaktadır. Sayıca artan ve içerik olarak zenginleştirilen sosyal medya uygulamaları insanların yaşamında daha çok yer almakta, ihtiyaçları karşılamakta ve yeni ihtiyaçlar yaratmaktadır. Sosyal medya uygulamaları eğlence (Lin, Hoffman ve Borengasser, 2013), sosyalleşme (Davies ve Cranston, 2008), bilgiye ulaşma (Park ve Kim, 2013), iletişim kurma (Akça Baştürk, 2014), benliği yansıtırma (Çakmak ve Baş, 2017), sesini duyurabilme (Çömlekçi ve Başol, 2019), gelir elde etme gibi istek ve ihtiyaçların karşılanmasını sağlamaktadır. Her an her yerde kullanılabilir olması sebebiyle günlük hayatın önemli bir parçası haline gelen sosyal medya uygulamaları farklı yaş gruplarındaki bireylerin gün içerisinde uzun süre vakit geçirmesine yol açmaktadır. 85,59 milyon kişinin yaşadığı Türkiye’de, 62,55 milyon (%73,1) aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Sosyal medya uygulamalarına harcanan süreler incelendiğinde ayda en çok vakit geçirilen uygulamanın 21 saat 24 dakika ile Instagram olduğu bilinmektedir. Instagram’dan (%90,6) sonra en sık kullanılan uygulama Whatsapp (%88,8) ve Facebook (%72,6)’tur (We are Social, 2023).

Teknoloji dünyasındaki görsel içerikler insanların iletişim kurarken sıkça kullandığı araçlardır (Anlı vd., 2020; We are Social, 2021). İnsanlar gün içerisinde ne yaptıklarını 24 saatlik hikayelerle paylaşmakta, duygularını simgelerle anlatmaktadırlar. Görsel içeriklerin en yoğun olduğu uygulamalardan birinin Instagram olduğu söylenebilir (Birol ve Bakır, 2019). Instagram, paylaşımların sürekli ve anlık olarak takip edilmesini sağlayan bir uygulamadır. Kullanıcılar takip ettikleri profillerin gönderilerini ve dünyanın bir ucundaki hiç tanımadıkları açık hesaba sahip kullanıcıların gönderilerini de görebilmektedir. Instagram’ın sürekli beslenen algoritması kullanıcıların beğendikleri, kaydettikleri ve en çok vakit geçirdikleri içerikleri öğrenerek kullanıcıların karşısına kişiselleştirilmiş içerikler sunmaktadır. Bu yönüyle Instagram hemen herkesin kendi beğenilerine uygun içeriklerle karşılaşmalarını, böylelikle sıklıkla Instagram’a girmelerini ve uzun süreler boyunca bir akış içinde gezinmelerini sağlamaktadır. Ancak Instagramdaki paylaşımların hızlı akışı insanlarda bu paylaşımları kaçırma, yaşanan gelişmelerden eksik kalma korkularını artırmaktadır (Sepetçi, Özdemir ve Sever, 2021). Bu duygu ve düşüncelere kapılan insanlar diğer kullanıcıların paylaşımlarını incelemek için sıklıkla Instagram akışlarını kontrol etmektedirler. Bu durum Fear of Missing out (FoMo) kavramı ile açıklanmakta olup, sosyal medyanın çeşitlenmesiyle güçlenmiş, daha çok tüketimi sağlamak için şirketlerin pazarlama stratejilerini de etkilemiştir (Aydın, 2018).

Genelde sosyal medya uygulamalarında özelde ise Instagram’da ne kadar zaman geçirildiğinin farkına dahi varmadan kullanımı, sosyal medya uygulamasının kişinin yaşamının önemli bir parçası olması, kişilerin yaşamlarında kimi işlevlerde bozulmaların yaşanmasına neden olmaktadır. Sosyal medya uygulamalarının sık ve yoğun kullanımı sebebiyle kişilerin yaşamında bilişsel, duygusal, sosyal, akademik, ekonomik, davranışsal, biyolojik yönlerde aksamaların yaşanması, işlevlerde bozulmaların görülmesi sosyal medya kullanma davranışının problemli olduğuna ya da sosyal medya bağımlılığına işaret etmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, “sosyal medya ile aşırı meşgul olma, bu platformlara sürekli bağlı kalmak için yoğun bir istek duyma ve bu mecralarda sosyal hayattaki diğer aktiviteleri, öğrencilik/iş hayatını, kişilerarası iletişimi ve ruh durumunu zedeleyecek kadar çok zaman harcama” durumu olarak tanımlanmaktadır (Andreassen ve Pallesen, 2014). Sosyal medya bağımlılığı psikiyatrik bozuklukların tanımlandığı Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of

Mental Disorders [DSM-5]) ya da Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması (The International Classification of Diseases [ICD])’deki sınıflamalarda yer almamaktadır. Kimi yazarlarca internet bağımlılığı gibi çatı kavramlar altında ele almaktadır (Young, 1999’dan akt. Kuss ve Griffiths, 2011).

Sosyal medya kullanımının bağımlı ya da bilinçli kullanım şeklinde iki uçta ele alınarak tanımlanmasının uygun olmadığı düşünülmektedir. Çünkü insanlar sosyal medya üzerinden iletişim kurma, kendini gerçekleştirme, sosyalleşme gibi psikososyal ihtiyaçlarını karşılayabilmekte, işlerini yürütmekte, eğitim içeriklerine erişebilmektedir. Bu gibi durumlar kişinin yaşamına, biyo-psiko-sosyal boyutlarda zarar vermediği ölçüde işlevsel kullanım ya da sağlıklı kullanım olarak değerlendirilebilir (Dinç, 2015). Fakat sosyal medya kullanımının kişilerin yaşamında anlamlı bir biçimde olumsuz etkiye sahip olması durumunda problemli kullanımdan ve bağımlılıktan bahsedilebilir. Griffiths (2005) sosyal medya kullanımının “kişinin yaşamında en önemli eylem haline gelmesi ile kullanımın kişinin duygu, düşünce ve davranışlarına egemen olması”, “sosyal medya kullanımı nedeniyle ruh halinde değişimin görülmesi”, “sosyal medya ile elde edilen ruh haline tekrar kavuşmak için kullanma süresinin artırılması”, “sosyal medyayı kullanamama durumunda nahoş duyguların ortaya çıkması”, “kişinin sosyal medyada çok fazla zaman geçirmesi sebebiyle çevresindekilerle sorun yaşaması”, “sosyal medya kullanımını kontrol altına almada güçlük yaşaması” gibi belirtilerin görülmesinin sosyal medyanın aşırı kullanımı olarak ileri sürmüştür.

Sosyal medya bağımlılığına ilişkin ortak bir tanımlamanın olmaması, sosyal medya bağımlılığının yaygınlığının belirlenmesini, yapılmış çalışmaların bulgularının birbiri ile karşılaştırılmasını güçleştirmektedir. Ancak farklı ölçme araçları ve/ya tanımlamalar kullanılarak da olsa yapılan çalışmaların ortaya koyduğu bulgular gençlerin diğer yaş gruplarına göre sosyal medyayı problemli kullandıklarını ya da bağımlılığa daha yatkın olduklarını ortaya koymaktadır (Valkenburg ve Peter, 2011; Utz, Muscanell ve Khalid, 2015; Ho, Lwin ve Lee, 2017).

Kullanıcıların sosyal medyada geçirdikleri vaktin çoğalması bağımlılığın gelişmesine ve artmasına yol açmaktadır (Aktan, 2018). Bu noktada sosyal medyanın uzun süre kullanılmasına zemin oluşturan durumlardan biri de serbest zamandaki can sıkıntısıdır. Can sıkıntısı “ilgi çekmeyen, tekrar edici ve anlamsız olarak algılanan durumlarda yaşanan duygusal bir zorluk ve olumsuz bir deneyim” olarak ele alınmıştır (Eastwood vd., 2013; van Tilburg, Igou ve Sedikides, 2013; van Tilburg ve Igou, 2017). Mikulas ve Vodanovich (1993) serbest zaman can sıkıntısını “uyaranların az olduğu ve keyif vermeyen bir durum” olarak; Iso-Ahola ve Weissinger (1990) ise “mevcut serbest zaman etkinliklerinin arzulan uyarılma ihtiyacını karşılayamaması sonucu oluşan öznel algı” olarak tanımlamaktadır.

İnsanlar serbest zamanda yaşanan can sıkıntısının geçmesi için spor, hobi gibi çeşitli faaliyetlerde bulunmaktadır. Can sıkıntısı kişinin bu durumdan çıkması için yeni bir hedef belirlemesi noktasında iyi bir itici güç olarak değerlendirilebilir (Elpidorou, 2017). Can sıkıntısı duygusu kişileri bulundukları durumu ya da davranışlarını değiştirmeye yönlendirerek, kişilerin yaptıkları işten keyif almalarını sağlamakta, işin anlamını korumaktadır (Bench ve Lench, 2013; van Tilburg, Igou ve Sedikides, 2013; van Tilburg ve Igou, 2017). Bu bakımdan can sıkıntısı öz düzenlemeyi sağlamaktadır. Fakat tersi yönde öz kontrolün yetersiz olduğu durumlarda can sıkıntısı duygusu yüksek düzeyde yaşanmaktadır (Sanyal, Fernanses ve Jain, 2016). Kişiler düşük düzeyde uyarının hakim olduğu durumlardaki can sıkıntısını gidermek amacıyla yüksek düzeyde uyarı aramaya yönelmekte (Brisset ve Snow, 1993), bu amaçla yüksek düzeyde uyarı içeren ve kolaylıkla erişilebilir olan, kişiselleştirilmiş sosyal medya uygulamalarına girmektedirler. Öz kontrolün yetersiz olduğu durumlarda bu arayış sosyal medya uygulamalarının problemli kullanımıyla sonuçlanabilmektedir. Yüksek uyarınlı görsel ve işitsel içeriklere sahip sosyal medya uygulamaları sıkılma algısını ortadan kaldırma konusunda başarılı olsa da, kişinin her düşük uyarınlı durumda bulunduğu sosyal medyayı kullanmaya yönelmesi uyumsuz bir düzenleme stratejisi olarak değerlendirilebilir (Selçuk, 2019). Bu davranışı pekiştiren kişi sıkıldığında ya da serbest zamanlarında sosyal medya uygulamalarının akışında kaybolmaya

yönelmektedir. Bu durum sıkılma algısını denetleyememesi bakımından kişinin öz kontrolünün düşük olduğuna ilişkin bir işarettir. Öz-kontrolün sağlandığı durumda ise sosyal medya kullanımı problemleri düzeyde yaşanmayacaktır (Grasman, Grasman ve van der Maas, 2016).

Öz kontrol dürtülerin, istenmeyen davranışların ve duygusal tepkilerin sergilenmesini düzenleme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Baumeister, Heatherton ve Tice, 2006). Öz kontrol uzun vadeli hedeflere ulaşmak için kısa süreli rahatsızlık hissini tolere etme becerisi olarak değerlendirilmektedir (Myrseth ve Fishbach, 2009). Bu bakımdan öz kontrol davranışların düzenlenmesi için gerekli bir beceridir (Timpano ve Schmidt, 2013). Yüksek düzeydeki öz kontrol akademik başarıyı, uyum becerilerini, kişilerarası ilişkileri artırmaktayken; yetersiz düzeydeki öz kontrol aşırı yeme, alkol ve madde bağımlılığı, suça eğilim, sigara kullanımı (Vohs ve Faber, 2007; Tangney, Baumeister ve Boone, 2004), akıllı telefon bağımlılığı (Ko, Lee ve Kim, 2012), çevrimiçi oyun bağımlılığı (Kim vd., 2008), internet bağımlılığı (Özdemir, Kuzucu ve Ak, 2014) gibi davranış sorunlarını ve dürtüsel sorunları artırmaktadır. Gençlik dönemi öz kontrolün gelişiminin henüz tam anlamıyla sonlanmadığı, sıkılma algısının ve yüksek uyarana duyulan ihtiyacın belirgin olarak görülebildiği bir dönemdir. Bu bakımdan sıkılma algısının sosyal medya kullanımıyla giderilmesi, öz kontrolün tam anlamıyla güçlü olmadığı gençlik dönemi için bir risktir. Gençlerin sıkılma algısını hissettiklerinde sosyal medya uygulamalarına yöneldikleri düşünüldüğünde öz kontrol becerileri ile bu davranışın azalacağı tahmin edilmektedir. Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algıları ile Instagram bağımlılığı arasındaki ilişki ve bu ilişkide öz-kontrolün rolü incelenmek istenmiştir.

Özellikle Covid-19 pandemisi sürecinde alınan tedbirler kapsamında insanların evde kalmaları, sosyalleşme olanaklarının kısıtlanması düşük düzeyde uyarana maruz kalmalarına sebep olmuştur. Yaşadığımız dijital çağda teknolojik araçların günlük hayatımızda son 15 yıla göre daha çok yer almasının yanı sıra pandemi süreci daha yoğun bir şekilde insanların yüksek uyarıcı içeren teknolojik araçlara yönelmelerine etki etmiştir. Özellikle gençler arasında en sık kullanılan sosyal medya uygulamalarından biri olan (Çömlekçi ve Başol, 2019) ve bilgi edinmeye, sosyalleşmeye, iletişim kurmaya, zaman geçirmeye olanak sağlayan, yüksek düzeyde uyarıcı görseller içeren altyapısı sebebiyle Instagram gençlerin serbest zamanlarındaki can sıkıntısını gidermede önemli sosyal medya uygulamalarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Gençler serbest zamanlarında farkında olmaksızın akıllı telefonlarına uzanmakta ve sosyal medya uygulamalarını kaydırmaktadır. Özellikle öz-kontrol becerileri zayıf olanlar buna karşı daha savunmasız olmaktadır (Gomes vd., 2021). Kendi kendini kontrol etme yeteneği daha zayıf olanlar, çoğu zaman tatmin edici olan kullanım dürtüsünü engelleme konusunda düşük bir beceriye sahip olduklarından yaşamlarının çeşitli alanlarında kullanımlarından olumsuz etkilenmektedir (Burnell, Andrade ve Hoyle, 2023). Wilson, Fornasier ve White (2010) tarafından 201 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin özdenetim becerileri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Sepetçi, Özdemir ve Sever, (2021) tarafından 309 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin can sıkıntılarının arttıkça sosyal ortamlarda telefonlarını kullanma eğilimlerinin yani sosyotelinin arttığı görülmüştür. İskender (2018) tarafından 1125 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada ise öğrencilerin boş zamanda sıkılma algılarının riskli davranışlara neden olduğu ve bu ilişkide algıladıkları sosyal desteğin aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur.

Bu araştırma ile gençlerin Instagram kullanma davranışlarında ilişkili olan can sıkıntısı kavramı öz-kontrolün aracı rolü ile açıklanmak istenmektedir. Instagram uzun yıllardır gençler arasında popülerliğini korumaktadır. TikTok, Snapchat gibi diğer görsel içeriklerin paylaşılabileceği uygulamaların yaygınlaşmasına rağmen Instagramın hala rağbet görüyor olması, gençlerin Instagram kullanımlarının incelenmesine ve problemleri kullanım durumlarında öz-kontrol becerilerinin geliştirilmesine olan ihtiyacı gündeme getirmektedir. Bunun için öncelikle gençlerin kullanım durumlarının keşfedilmesi gerekmektedir. Genelde sosyal medya bağımlılığı, özelde ise Instagram bağımlılığı üzerine psiko-sosyal boyutların incelendiği çeşitli araştırmalar olsa da Instagram bağımlılığında öz-kontrolün serbest zamanlarda sıkılma algısına

aracılık etkisiyle incelendiği bir çalışmanın bulunmaması bu araştırmanın ayırıcı yönü olarak görülebilir.

Bu çalışmada şu alt amaçlara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin Instagram kullanım durumları ve bağımlılıkları ne düzeydedir?
2. Üniversite öğrencilerinin sıkılma algısı ile Instagram bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık etkisi var mıdır?

1. Yöntem

1.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında sıkılma algıları ile Instagram bağımlılık durumları arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı etkisini ortaya koymak amacıyla yapısal eşitlik modellemesi ile ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin ortaya konulması için gerçekleştirilen araştırma modelidir (Gülbüz ve Şahin, 2014).

1.2. Katılımcılar

Bu çalışmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, “evren içerisinde seçilecek örneklemin araştırmacının yakın çevresinden kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanmasını” ifade eder (Gülbüz ve Şahin, 2014). Araştırmacı Ankara’da bulunan üniversitelerde eğitim görmekte olan 18-29 yaş arasındaki gençlerle soru formunu paylaşmış ve 476 kişi soru formunu doldurmuştur. Soru formunu eksiksiz dolduran 461 kişinin yanıtları analiz edilmiştir.

1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan ölçme araçları kişisel bilgi soru formu, Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, Instagram Bağımlılık Ölçeği, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği olmak üzere 4 bölümden oluşmaktadır. Araştırma için Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulundan 01.09.2021 tarih ve 17162298.600-182 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Ölçeklerin yazarlarından gerekli izinler alınmıştır. Soru formu çevrimiçi ve yüz yüze ortamlar aracılığıyla Ankara’da yer alan üniversiteler üzerinden erişilebilen öğrencilere iletilmiştir. Veriler 1 Ekim - 30 Aralık 2021 tarihleri aralığında toplanmıştır.

1.3.1. Kişisel Bilgi Soru Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş olup gençlerin sosyo-demografik bilgilerini (cinsiyet, yaş) ve Instagram kullanma durumlarına (gün içerisinde Instagramda geçirilen süre, Instagram üyelik süresi) ilişkin bilgi edinmeyi amaçlayan 4 sorudan oluşmaktadır

1.3.2. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği

Ölçek Tangney, Baumeister ve Boone (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun analizleri Nebioglu vd. (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek 9 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutları dürtüsellik (5, 9, 10, 12 ve 13. madde) ve öz-disiplindir (1, 2, 7 ve 8. madde). 5’li likert tipinde (1: Tamamen Aykırı, 2: Oldukça Aykırı, 3: Kararsızım, 4: Oldukça Uygun, 5: Tamamen Uygun) derecelendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.83, dürtüsellik alt boyutu için 0,87 ve özdisiplin alt boyutu için 0,81 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 65’tir. Ölçekten alınan yüksek puan öz kontrol düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışma için ölçeğin toplam puanının Cronbach Alpha değeri .745, dürtüsellik alt boyutunun .717 ve öz-disiplin alt boyutunun .705 olarak bulunmuştur.

1.3.3. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği

Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun psikometrik analizleri Kara, Gürbüz ve Öncü, (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutları sıkılma (1,2,6,7 ve 10. madde) ve doyumdur (3,4,5,8 ve 9. Madde). 5’li likert tipinde (1: Tamamen Katılmıyorum, 3: Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 5: Tamamen Katılıyorum) derecelendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.77, alt boyutlarının katsayısı ise 0,72 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 50’dir. Bu çalışma için ölçeğin toplam puanının Cronbach Alpha değeri .776, sıkılma alt boyutunun .764 ve doyum alt boyutunun .671 olarak bulunmuştur.

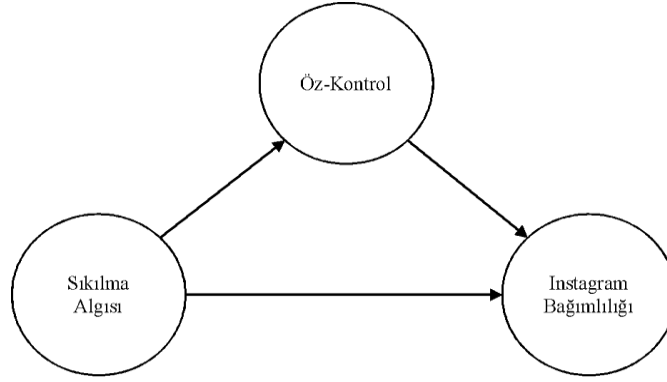
1.3.4. Instagram Bağımlılık Ölçeği

Ölçek D’Souza vd. (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun psikometrik analizleri Kavaklı ve İnan, (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçek 26 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutları kontrol yoksunluğu (10,11,12 ve 13. madde), gerçeklerden kaçış (6,7,8 ve 9. madde), ilişki kesme (5,14,15,16,17 ve 18. madde), obsesyon (1,2,3, ve 4. madde), sağlık ve kişilerarası problemler (19,20 ve 21. madde). 5’li likert tipinde (1:Asla, 2:Ara sıra/Nadiren, 3: Bazen, 4:Çoğu Zaman, 5: Her Zaman) derecelendirilmektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 26, en yüksek puan ise 130’dur. Ölçekten alınan puan arttıkça bağımlılık artmaktadır. Bağımlılık düzeyleri 1,00-1,80 düşük, 1,81-2,60 orta altı, 2,61-3,40 orta, 3,41-4,20 orta üstü, 4,21-5,00 yüksek şeklinde puanlanmaktadır. Bu çalışma için ölçeğin toplam puanının Cronbach Alpha değeri .931, obsesyon alt boyutunun .788, gerçeklerden kaçış alt boyutunun .877, kontrol alt boyutunun .855, ilişki kesme alt boyutunun .833 ve sağlık ve kişilerarası problemler alt boyutunun .816 olarak bulunmuştur.

1.4. İşlem

Değişkenlerle kurulan modeli analiz etmek için R Studio, betimsel ve ilişkisel istatistikleri ortaya koymak için SPSS 25.0 yazılımı kullanılmıştır. Serbest zamanlarda sıkılma algısı bağımsız, öz kontrol aracı değişken, Instagram bağımlılığı bağımlı değişkendir. Aracılık etkisine bakılırken analizler, ölçeklerin maddelerinin hepsinin aynı güçte çalışmadığından hareketle, ölçeklerin toplam puanı üzerinden değil, faktör yüküne dayalı olarak hesaplanan z puanları kullanılarak, örtük (gizil) değişken puanları ile gerçekleştirilmiştir. Öncelikle model için gerekli olan varsayımlar test edilmiş, sıkılma algısı Instagram bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüş ve aracılık etkisi incelenmiştir. Kurulan model Şekil 1’de sunulmaktadır.

Şekil 1. Kurulan model



2. Bulgular

Bu kısımda alt amaç sorularına ilişkin yanıtlar yer almaktadır.

Üniversite öğrencilerinin yaşlarına, Instagram üyelik sürelerine ve ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin hesaplanan ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek değerler Tablo 1’de yer almaktadır.

Alt amaç 1: Üniversite öğrencilerinin Instagram kullanım durumları ve bağımlılıkları ne düzeydedir?

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin veri toplama araçlarından aldıkları puanlara ilişkin bulgular

	ort.	ss.	min	max
Yaş	21,28	2,51	18	29
Instagram üyelik süresi (yıl)	5,66	2,14	1	11
Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği	26,17	7,44	13	50
Sıkılma alt boyutu	13,97	4,83	5	25
Doyum alt boyutu	12,19	3,99	5	24
Kısa Öz-Kontrol Ölçeği	24,32	4,05	12	39
Öz-disiplin alt boyutu	10,01	2,32	4	19
Dürtüsellik alt boyutu	14,31	3,32	5	23
Instagram Bağımlılığı Ölçeği	47,79	16,79	21	105
Obsesyon alt boyutu	8,82	3,78	4	20
Gerçeklerden kaçış alt boyutu	10,35	4,28	4	20
Kontrol yoksunluğu alt	7,97	4,02	4	20

boyutu

İlişki kesme alt boyutu	14,82	6,18	6	30
Sağlık ve kişilerarası problemler alt boyutu	5,23	2,94	3	15

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş ortalamaları 21,28'dir. Instagram kullanma süresi ortalaması ise 5,66 yıldır. Instagram Bağımlılığı Ölçeği'nin kesme puanlarına göre 143 (%31) öğrenci düşük düzeyde bağımlı, 170 (%36,9) öğrenci orta altı düzeyde bağımlı, 103 (%22,3) öğrenci orta düzeyde bağımlı, 36 (%7,8) öğrenci orta üstü düzeyde bağımlı, 9 (%2) öğrenci yüksek düzeyde bağımlıdır. Buna göre öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ağırlıklı olarak orta ve orta altı düzeyde olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve gün içinde Instagramda geçirdikleri süreye ilişkin betimsel bulgular ve ölçeklere göre ortalamaların farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve gün içinde Instagramda geçirdikleri sürenin ölçeklere göre incelenmesi

	n	%	Sıkılma Algısı	Öz-Kontrol	Instagram Bağımlılığı
Cinsiyet					
Kadın	384	83,3	.100	.816	.294
Erkek	77	16,7			
Gün içerisinde Instagramda geçirilen süre					
0-1 saat	103	22,3	.008	.497	<.000
2-4 saat	256	55,5			
5-7 saat	85	18,4			
8+ saat	17	3,7			
Toplam	461	100			

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu (%83,3) kadındır. Öğrencilerin gün içinde Instagramda geçirdikleri ortalama süre ağırlıklı olarak (%55,5) 2-4 saattir.

Öğrencilerin gün içinde Instagramda geçirdikleri süreye göre Instagram Bağımlılığı ve Sıkılma Algısı ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<.05$). Buna göre gün içinde 5-7 saat (Ort.=298,26) ve 8+ saat vakit geçirenler (Ort.=355,62), 0-1 saat (Ort.=150,02) ve 2-4 vakit (Ort.=232,97) geçirenlere göre; 2-4 saat (Ort.=232,97) vakit geçirenler 0-1 saat (Ort.=150,02) vakit geçirenlere göre Instagram Bağımlılığı Ölçeğinden daha yüksek puan ($H=74.688$, $df=3$, $p<.05$) almışlardır. Gün içinde 8+ (Ort.=29.88) ve 5-7 (Ort.=27.34) saat vakit

geçirenler 0-1 (Ort.=24.44) saat vakit geçirenler göre Sıkılma Algısı Ölçeğinden daha yüksek puan ($F=4.031$, $df=3$, $p<.05$) almışlardır.

Araştırmanın sürekli değişkenleri olan yaş, Instagram üyelik süresi ve ölçek toplam puanları arasındaki ilişki Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Sürekli değişkenler arasındaki korelasyon (Pearson)

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Yaş	-				
2. Instagram üyelik süresi (yıl)	.060	-			
3. Sıkılma Algısı	-.086	.022	-		
4. Öz-Kontrol	.085	-.083	-.281**	-	
5. Instagram Bağımlılığı	-.036	.187**	.292**	-.273**	-

Öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanlar ile yaş ve Instagram üyelik süresi arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre Instagram üyelik süresi ($r=.187$, $p<.001$) ve sıkılma algısı ($r=.292$, $p<.001$) ile Instagram bağımlılığı arasında pozitif yönde düşük kuvvetli, öz-kontrol ile sıkılma algısı ($r=-.281$, $p<.001$) ve Instagram bağımlılığı ($r=-.273$, $p<.001$) arasında negatif yönde düşük kuvvetli bir ilişki bulunmaktadır.

Alt amaç 2: Üniversite öğrencilerinin sıkılma algısı ile Instagram bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün etkisi var mıdır?

2.1. Model Bulguları

Gençlerin serbest zamanda sıkılma algısı ile Instagram bağımlılığı durumları arasında özkontrol değişkeninin aracılık etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Modele ilişkin bulgular Tablo 4, Şekil 2 ve Şekil 3'te yer almaktadır.

Tablo 4. Model Uyum Değerleri

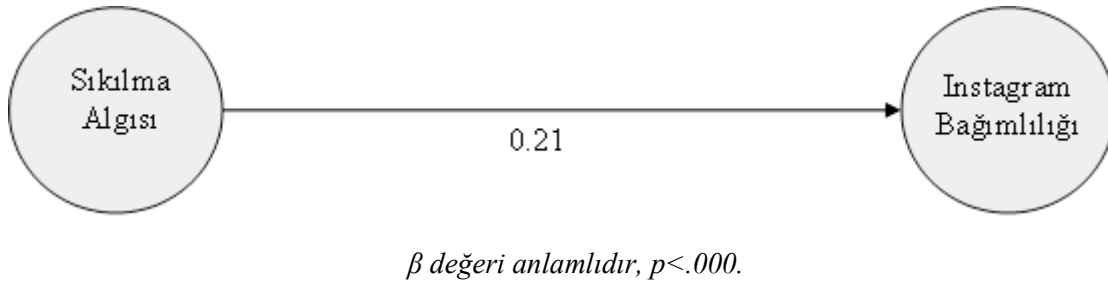
Model Uyum Kriteri	İyi Uyum*	Kabul Edilebilir Uyum*	Mevcut Çalışma
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1.00$	$0.90 \leq CFI \leq 0.95$	.824
TLI	$0.95 \leq TLI \leq 1.00$	$0.90 \leq TLI \leq 0.95$	.814
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$	.073
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	$0.05 < SRMR \leq 0.10$	.089
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 \leq \chi^2/df \leq 5$	0

Kaynak: Baumgartner ve Homburg, 1996; Browne ve Cudeck, 1993

Aracılık analizlerine geçmeden önce değişkenlerle model kurulmuş ve kurulan model anlamlı çıkmıştır ($p=0.000$, $CFI=.824$, $TLI=.814$, $RMSEA=.073$, $SRMR=.089$, $Ki-Kare(\chi^2)=0$, $Ki-Kare/df(\chi^2/df)=0$). Buna göre modelin verilerle kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu söylenebilmektedir.

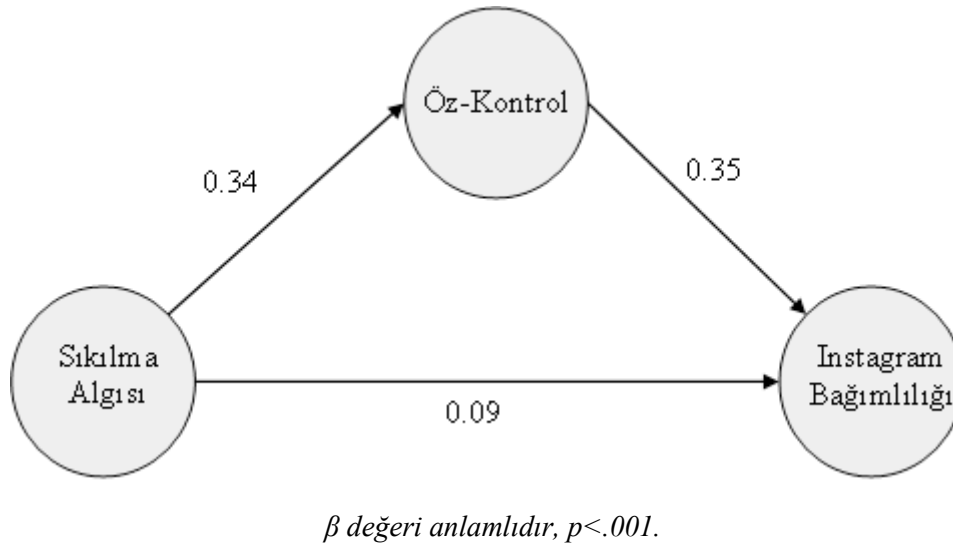
Aracılık etkisinden bahsedilebilmesi için Baron ve Kenny (1986) tarafından gerekli olduğu belirtilen bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni, aracı değişkenin bağımlı değişkeni, bağımsız değişkenin aracı değişkeni anlamlı bir şekilde yordaması ve aracı değişken ile bağımsız değişken analize birlikte alındığında bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin anlamsızlaşması ya da bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin azalması beklenmektedir.

Şekil 2. Sıkılma algısının Instagram bağımlılığını yordama durumu



Model kurulmadan bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordama durumu incelenmiştir. Buna göre sıkılma algısı Instagram bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta = .210$, $p < .000$).

Şekil 3. Sıkılma algısı ile Instagram bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolü



Model kurulduğunda ise serbest zamanda sıkılma algısının Instagram bağımlılığını ($\beta = .090$, $p = .001$), öz-kontrolün Instagram bağımlılığını ($\beta = .354$, $p < .000$) ve serbest zamanda sıkılma algısının öz-kontrolü ($\beta = .339$, $p < .000$) anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Aracı değişken modele eklendikten sonra bağımsız değişken bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamsızlaşmamakta ancak etkisi azalmaktadır. Bu durum kısmi aracı bir modelin çalıştığını göstermektedir. Yani sıkılma algısı arttığında öz-kontrolün etkisi Instagram bağımlılığını azaltmaktadır.

Tartışma

Teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla beraber gelişen sosyal medya uygulamaları özellikle çocuk ve gençlerin günlük yaşamlarının önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu da kullanıcıların sosyal medya uygulamalarını problemli kullanma ya da uygulamalara bağımlı olmaları riskini artırmaktadır. Bu araştırmada üniversite öğrencileri tarafından sıkça kullanılan Instagram uygulamasına ilişkin bağımlılık ve bağımlılıkla ilişkili olduğu düşünülen sıkılma algısı ve öz-kontrol değişkenleri kullanılarak yapısal eşitlik modellemesi ile çalışılmıştır.

Araştırmaya katılan 461 gencin %83,3'ü kadınlardan oluşmaktadır ve gençlerin yaş ortalaması 21'dir. Cinsiyet dağılımının dengesiz oluşu verilerin ağırlıklı olarak araştırmacının çalıştığı sağlık bilimleri fakültesinden toplanmasıyla açıklanabilir. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri arasında kadınların sayısı daha çoktur. Öğrencilerin Instagram kullanma davranışları incelendiğinde yaklaşık beş buçuk senedir Instagramı kullandıkları, günde ağırlıklı olarak 2-4 saati Instagram'da geçirdikleri öğrenilmiştir. Günde 5-7 saat ve 8 saat üzeri Instagram'da vakit geçiren gençlerin, 0-1 ve 2-4 vakit geçirenlere göre; 2-4 saat Instagram'da vakit geçirenlerin, 0-1 saat vakit geçirenlere göre Instagram bağımlılıkları daha yüksek bulunmuştur. Günde 5-7 saat ve 8 saat üzeri Instagramda vakit geçirenlerin 0-1 saat vakit geçirenlere göre sıkılma algısı daha yüksektir. Bulgular alanyazındaki diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir. We are Social tarafından hazırlanan Digital 2021 raporunda Türkiye'de sosyal medya kullanım süresi ortalama 2 saat 57 dakikadır. Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı tarafından 2020 yılında yayınlanan Sosyal Medya Kullanım Kılavuzuna göre ise sosyal medya kullanımı Türkiye ortalaması 2 saat 51 dakikadır. Ekşi, Turgut ve Sevim, (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada günde 4-6 ve 7 üzeri saat sosyal medyada vakit geçiren gençlerin 1-3 saat ve 1 saatten az vakit geçirenlere göre bağımlı oldukları, zamanı etkin kullanmada başarısız oldukları görülmüştür. Çömlekçi ve Başol, (2019) tarafından gençlerle gerçekleştirilen araştırmada da gençlerin sosyal medyada geçirdikleri vakit arttıkça bağımlılıkları artmaktadır.

Gençlerin çoğunun Instagram Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları puanlar orta ve orta altı düzeydedir. Ancak gençlerin göz ardı edilemeyecek kadarı (%30,1) ölçekten orta (%22,3) ve üstü düzeyde (%7,8) puan almışlardır. Bu gençlerin problemli Instagram kullanımına sahip oldukları söylenebilir. Kırcaburun ve Griffiths (2018)'in üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada da benzer şekilde öğrencilerin %33,5'inin, Instagram bağımlılığı olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan gençlerin Instagram üyelik süresi ve sıkılma algısı arttıkça Instagram bağımlılığı artmakta; özkontrol arttıkça sıkılma algısı ve Instagram bağımlılığı azalmaktadır. Araştırma kapsamında kurulan modele göre, Instagram bağımlılığındaki değişimin yarısından fazlası kısmi aracılık ile açıklanabilmektedir. Sıkılma algısı arttığında öz-kontrolün etkisi Instagram bağımlılığını azaltmaktadır. Yani gençlerin sıkılma algıları ile Instagram bağımlılık durumları arasında davranış kontrol edebilme ve/ya değiştirebilme yetisi olarak tanımlanan öz-kontrolün kısmi aracılık etkisinin olduğu söylenebilmektedir. Bu noktada gençlerin sıkılma algıları arttıkça Instagram bağımlılıklarının artmakta olduğu ve yanı sıra öz-kontrol düzeyleri düşük olan gençlerin Instagram bağımlılığına daha fazla yatkın olduğu söylenebilmektedir.

Sahip olunan fazla zaman ve bu zamanda yapılacak eylemlerin az oluşu sıkılma algısını oluşturmaktadır. Fazla serbest zamanın kaliteli uğraşlarla doldurulmasında zamanın nasıl doldurulacağına ilişkin neler yapılacağına bilin(me)mesi ya da kaliteli uğraşlarda bulunma olanaklarının ol(ma)ması etkili faktörlerdir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Serbest zaman gençlere kendilerini geliştirme, enerji toplama fırsatı vermektedir. Fakat teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla serbest zaman dilimleri sosyal medya ortamlarındaki faaliyetlerle dolmaktadır (Ayhan vd., 2021). Buna ek olarak 2020 yılında ortaya çıkan Covid-19 pandemisi sürecinde alınan tedbirlerle yaklaşık iki yıl boyunca dijital dünya rekreatif bir alan olarak kullanılmıştır (Güleryüz vd., 2020). Serbest zamanda can sıkıntısı hisseden kişiler mobil cihazlar aracılığıyla kolaylıkla sosyal medya uygulamalarına erişerek can sıkıntısını gidermektedir. Sosyal medya kişiyi sıkıntı duygusundan ödüllendirici bir mekanizmayla uzaklaştırmaktadır. Bu durum

tekrarlandıkça can sıkıntısı ile sosyal medya kullanımı uyumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olarak kişinin yaşamına yerleşmektedir (Selçuk, 2019). Yapılan araştırmalar gençlerin serbest zamanda sıkılma algısı yaşadıkça internet bağımlılıklarının arttığını (Öner, 2017), boş zaman değerlendirme amacıyla sosyal medya kullanımı ile bağımlılık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Çömlekçi ve Başol, 2019). Öyle ki 18-23 yaşlarındaki sekiz gençle gerçekleştirilen bir odak grup çalışmasında gençlerden biri “en ufak boş anda telefonu eline alma”yı bağımlılık olarak değerlendirmiştir (Harranoğlu, 2022). Özellikle benliğin sunumu, iletişim kurma, yalnızlıktan kurtulma gibi ihtiyaçların karşılanabilmesine olanak sağlayan Instagramın serbest zamanda sıklıkla kullanıldığı bilinmektedir (Yayla, 2018). Ancak genelde sosyal medya uygulamalarının özelde ise Instagramın uzun süreli kullanımı problemli kullanıma ve bağımlılığa yol açmaktadır (Üstündağ, 2022). Sosyal medyanın problemli kullanımı gençlerin uyku kalitesini azaltmakta (D’Souza ve Negahban, 2019), hareketsizliğe ve kilo artışına neden olmakta (Courage ve Setliff, 2010), gerçek dünyadaki sosyal ortamlarda kullandığı becerilerini zayıflatmakta (Ögel, 2014), yakın çevre ile ilişkilerinde sorunlar yaratmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017). Üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları gelişim dönemi düşünüldüğünde problemli Instagram kullanımlarının iyilik hallerine çeşitli boyutlardan olumsuz etkilerde bulunduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin biyo-psiko-sosyal boyutlarda iyilik halinin korunması ve artırılması için Instagram kullanımını ve serbest zamanlarında gerçekleştirdiği faaliyetleri denetlemesi önemlidir. Bu davranışların düzenlenmesinde öz-kontrol gerekli bir beceridir (Timpano ve Schmidt, 2013; Li vd., 2014; Akın, vd., 2015).

Sonuç ve Öneriler

Günümüzde sosyal medya uygulamalarının çeşitlendiği ve kullanım sürelerinin arttığı göz önünde bulundurulursa, öz-kontrolün sosyal medya bağımlılığına ya da sosyal medya uygulamalarının problemli kullanımına karşı koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir. Öz-kontrolün bağımlılıklara karşı koruyucu bir faktör olması bakımından çocukluk döneminde bu becerinin kazanılması ve gençlik döneminde geliştirilmesi için psikososyal uygulamaların gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bu tür uygulamalar ise sosyal hizmet uzmanı, psikolog, öğretmen gibi çeşitli meslek elemanlarının birlikte hareket edecekleri disiplinler arası çalışmalarla yürütülebilir. Çocuk ve gençlerin içinde bulundukları önemli kurumlardan biri olan okullarda öğrencilerin öz-kontrol becerilerinin artırılması için çalışmalar yapılabilir.

Günümüzde teknolojik araçların güçlü bir uyaran kaynağı olması, teknolojik araç içermeyen serbest zaman faaliyetlerinin tercih edilebilirliğini azaltmaktadır. Özellikle kentlerde, sıkılan gençlerin vakit geçirebilecekleri, rekreasyonel faaliyetlerde bulunabilecek alternatif, yeşil ve erişilebilir mekanların sınırlı olması, dijital dünyanın alternatifsiz bir mekan olarak görülmesini kaçınılmaz kılmaktadır. Gençlerin ruh ve beden sağlığını ve sosyal ilişkilerini koruması, desteklemesi ve yeniden yapılandırması için serbest zamanda vakit geçirebilecekleri alanların yaratılmasına, bu alanların güvenli ve farklı gruplar tarafından erişilebilir olmasına ihtiyaç vardır. Gençlerin ihtiyaçlarını karşılayan, gençleri biyo-psiko-sosyal olarak destekleyen güvenli alanların geliştirilmesi ve çoğaltılması gerekmektedir. Bu noktada sosyal hizmet uzmanlarının savunuculuk ve harekete geçirici rolleri ile yerel yönetimlerde gençlerin ihtiyaçlarını temsil etmesi, hizmet sunumlarını etkilemesi beklenebilir.

Bu araştırmanın alanyazına katkıları dışında kimi sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmada toplanan veriler kadın erkek cinsiyet dağılımı yakın olarak elde edilememiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinden oluşan evreni temsil düzeyi düşüktür. Gelecek araştırmalarda temsiliyetin daha yüksek sağlanabileceği bir örneklem ile çalışılmalıdır. İkinci olarak araştırma deseni değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır, sebep sonuç ilişkisinden söz etmek olanaklı değildir. Bağımlılığın nedenlerini ve değişkenlerle ilişkisini ortaya koyabilmek üzere diğer değişkenlerle ayrıca çalışmalar yürütülmelidir.

Kaynakça

- Akça Baştürk, E. (2014). Dijital bölünme kavramı bağlamında Türkiye’de ortaokul öğrencilerinin internet ve sosyal ağ kullanımları: öğrencilerin internet ve sosyal ağ kullanımları: Gaziantep ili örneği. *I. Uluslararası İletişim Bilimi ve Medya Araştırmaları Kongresi*, Kocaeli.
- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., ve Sahraç, Ü. (2015). Self-control management and internet addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3).
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Andreassen, S. C. ve Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.
- Anlı, G., Sevinç, H., Güneş, Z., ve Yazgı, Z. (2020). Instagram kullanım nedenleri ölçeğinin geliştirilmesi ve ölçeğin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(75), 1185-1197.
- Aydın, H. (2018). Sosyal medya trendi olan FOMO’nun pazarlama alanında kullanımı üzerine literatür taraması. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-9.
- Ayhan, C., Kaya, H. B., Yalçın, İ., ve Karakaş, G. (2021). The mediating effect of social media addiction on the relationship between leisure boredom and loneliness. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 749-759.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. ve Tice, D. M. (2006). *Losing control: how and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Baumgartner, H., ve Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review. *International Journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161.
- Bench, S. W. ve Lench, H. C. (2013). On the function of boredom. *Behavioral sciences*, 3(3), 459-472.
- Birol, M., ve Bakır, Z. N. (2019). Instagram fenomenlerinin paylaşımları üzerinden göstergebilimsel bir inceleme. *The Journal of International Scientific Researches*, 4(2), 195-221.
- Brissett, D. ve Snow, R. P. (1993). Boredom: Where the Future Isn't. *Symbolic Interaction*, 16, 237-256.
- Browne, M.W. ve Cudeck, R. (1993). *Alternative ways of assessing model fit*. In: Bollen, K.A. ve Long, J.S. (Eds.), *Testing structural equation models* (136-162). Beverly Hills, CA: Sage
- Burnell, K., Andrade, F. C., ve Hoyle, R. H. (2023). Longitudinal and daily associations between adolescent self-control and digital technology use. *Developmental psychology*, 59(4), 720.
- Courage, M. L. ve Setliff, A. E. (2010). When babies watch television: Attention-getting, attention-holding, and the implications for learning from video material. *Developmental Review*, 30(2), 220-238.
- Çakmak, V. ve Baş, Ü. (2017). Benlik sunum aracı olarak Instagram kullanımı: Öğrenciler üzerine nitel bir araştırma. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 17, 96-118.

- Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- D'Souza, L. ve Negahban, M. B. (2019). Instagram virtual network addiction and sleep quality among students pursuing a speech and hearing course. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 10(1), 1-10.
- Davies, T. ve Cranston, P. (2008). Youth work and social networking. Interim Report, The National Youth Agency: Leicester, UK.
- Diñç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Eastwood, J. D., Cavaliere, C., Fahlman, S. A. ve Eastwood, A. E. (2007). A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1035-1045.
- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 717-745.
- Elpidorou, A. (2017). The bored mind is a guiding mind: toward a regulatory theory of boredom. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 16, 603-621. <https://doi.org/10.1007/s11097-017-9515-1>
- Gomes, M. E., Kime, L., Bush, J. M., ve Myers, A. B. (2021). The electronic media fast and student well-being: An exercise in transformational teaching. *Teaching of Psychology*, 48(4), 351-357. <https://doi.org/10.1177/0098628320965260>
- Grasman, J., Grasman, R. P. ve van der Maas, H. L. (2016). The dynamics of addiction: Craving versus self-control. *PloS one*, 11(6), e0158323. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158323>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gülyüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K. ve Güzel, P. (2020). Sosyal izolasyon sürecindeki bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri: Sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Focuss Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Harranoğlu, S. (2022). Dijital toplumda medyayı yeniden anlamak: bağımlılık yapan Instagram üzerine odak grup çalışması. *Journal of Communication Science Researches*, 2 (1), 36-44.
- Ho, S. S., Lwin, M., Lee, E. (2017). Till Logout do us Part? Comparison of Factors Predicting Excessive Social Network Sites Use and Addiction Between Singaporean Adolescents and Adults. *Computers in Human Behavior*, (75), 632-642.
- Iso-ahola, S. ve Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale. 22(1), 1-17 <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811>
- İskender, A. (2018). *Boş Zamanda Sıkılma Algısı ile Üniversite Öğrencilerinin Riskli Davranışları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesinde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Araçlarının Rolü*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kara, F. M., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2014). Leisure Boredom Scale: The factor structure and the demographic differences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35. <https://doi.org/10.15314/TJSE.201428102>

- Kavaklı, M. ve İnan, E. (2021). Psychometric properties of the Turkish Version of Instagram Addiction Scale (IAS). *Journal of Clinical Psychology Research*, 5(2), 86-97. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000037>
- Kircaburun, K. ve Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158-170.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. ve Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European psychiatry*, 23(3), 212-218.
- Ko, K. S., Lee, M. J. ve Kim, Y. E. (2012). A research on addictive use of smartphone by university students. *Journal of Digital Contents Society*, 13(4), 501-516.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (8), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>.
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., ve Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.001>.
- Lin, M.F.G., Hoffman, E. S. ve Borengasser, C. (2013). Is social media too social for class? A case study of twitter use. *Tech trends*, 57 (2), 39-45.
- Mikulas, W. L. ve Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, 43(1), 3.
- Myrseth, K. O. ve Fishbach, A. (2009). Self-Control: A Function of Knowing When and How to Exercise Restraint. *Current Directions in Psychological Science* (18).
- Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S. ve Eroglu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the brief self-control scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340-351.
- Ögel K. (2014). *İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. 2. Baskı, İstanbul: Kültür Yayınları.
- Öner, B. (2017). *Ergenlerde serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y. ve Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290.
- Park, C. H. ve Kim, Y. J. (2013). Intensity of social network use by involvement: A study of young chinese users. *International Journal of Business and Management*, 8(6).22-33.
- Sanyal, N., Fernandes, T. ve Jain, A. (2016). Leisure boredom, loneliness and self-control in women Candy Crush gamers. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5(8), 614-618
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 30(3), 202-216.
- Selçuk, O. C. (2019). İnternet bağımlılığı için risk faktörleri: öz düzenleme yetersizliği ve boş zaman can sıkıntısı. *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
- Sepetçi, P., Özdemir, S., ve Sever, M. (2021). Canım sıkılıyor! can sıkıntısı, sosyotelizm ve

- gelişmeleri kaçırma korkusu. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 26-36.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271– 324.
- Timpano, K. R. ve Schmidt, N. B. (2013). The relationship between self-control deficits and hoarding: A multimethod investigation across three samples. *Journal of Abnormal Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0029760>
- Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı. (2020) *Sosyal Medya Kullanım Kılavuzu*. <https://www.iletisim.gov.tr/uploads/docs/SosyalMedyaKullanımKilavuzu.pdf> (Erişim Tarihi: 15.09.2021)
- Utz, S., Muscanell, N. ve Khalid, C. (2015). Snapchat elicits more jealousy than Facebook: A comparison of Snapchat and Facebook use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(3), 141-146.
- Üstündağ, A. (2022). Ergenlerin Instagram bağımlılık düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 8-21.
- Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2011). Adolescents' online communication: an integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48, 121-127.
- van Tilburg, W. A. P. ve Igou, E. R. (2017). Can boredom help? Increased prosocial intentions in response to boredom. *Self and Identity*, 16(1), 82–96. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2016.1218925>
- van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R. ve Sedikides, C. (2013). In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom. *Emotion*, 13(3), 450-461. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030442>
- Vohs, K. ve Faber, R. (2007). Spent resources: self-regulatory resource availability affects impulse buying. *Journal of Consumer Research* (33). <https://doi.org/10.1086/510228>
- We are Social. (2023). Digital 2023: Turkey. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey>
- We are Social. (2021). Digital 2021 <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey?rq=turkey> (Erişim Tarihi: 12.12.2022)
- Wilson, K., Fornasier, S., ve White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 173-177.
- Yayla, H. M. (2018). Kullanımlar ve doyumlar bağlamında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Instagram örneği. *Selçuk İletişim*, 11(1), 40-65.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: evaluation and treatment. *BMJ*, 319 (Suppl S4), 9910351.

ETİK ve BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir. Yazarlar etik kurul izni gerektiren çalışmalarda, izinle ilgili bilgileri (kurul adı, tarih ve sayı no) yöntem bölümünde ve ayrıca burada belirtmişlerdir.

Kurul adı: Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulu

Tarih: 01.09.2021

No: 17162298.600-182

ARAŞTIRMACILARIN MAKALEYE KATKI ORANI BEYANI

1. yazar katkı oranı : %100