

Genç ve Yaşlı Yetişkinlerdeki Sosyal Medya Kullanımının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

The Effect Of Social Media Use On Psychological Well-Being In Young And Older Adults

Yağmur Hilal Hanbay*

Elif Yıldırım†

Araştırma Makalesi/Research Article

Başvuru/Received: 30.11.2022; Kabul/Accepted: 08.02.2023

ÖZ

Günümüzde sosyal medya (SM), insanların birbirleriyle iletişim ve etkileşimde olmasını sağlayan uygulamalar olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte, SM'nin bazı olumsuz etkileri de gözlenmeye başlamıştır. Yapılan çalışmalar, SM kullanım sıklığının artmasıyla gençlerde psikolojik belirtilerin de artış gösterebildiği ve bu durumun psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebileceği yönündedir. Diğer bir taraftan, bilgi ve iletişim teknolojisi yoluyla sosyal etkileşimin yaşlı bireylerde psikolojik iyi oluşu artırdığı öne sürülmekle birlikte, yaşlı yetişkinlerde SM kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri konusunda bir fikir birliği bulunmamaktadır. Bu çalışmada SM kullanım özelliklerinin genç ve yaşlı yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Nicel bir araştırma olan bu çalışmanın örneklemini 18-25 yaşları arasındaki 112 genç ve 65-85 yaş arasındaki 76 yaşlı yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcılara SM Kullanım Formu, Beck Anksiyete Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu ve Beck Depresyon Ölçeği verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda kullanım özelliklerinin yaş grupları arasında farklılık gösterdiği ve SM kullanımının gençlerde psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu; fakat yaşlı yetişkinlerde ilişkili olmadığı saptanmıştır. Bulgular, SM ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşın etkili bir faktör olabileceğine işaret etmektedir. Buna ek olarak, SM kullanımının yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisi olmayacağı; fakat artmış SM kullanımının gençlerdeki psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebileceği öne sürülebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Depresyon, Kaygı, Psikolojik İyi Oluş, Yaş

ABSTRACT

Today, social media (SM) is defined as applications that enable people to communicate and interact with each other. However, some negative effects of SM have also begun to be observed. Studies have shown that with the increase in the frequency of SM use, psychological symptoms may also increase in young people and this situation may negatively affect psychological well-being. On the other hand, although it is suggested that social interaction through information and communication technology increases psychological well-being in older individuals, there is no consensus on the effects of SM use on psychological well-being in older adults. Accordingly, in this study, it was aimed to examine the effects of SM use characteristics on the psychological well-being of young and old adults. The sample of this quantitative study consists of 112 young adults between the ages of 18-25 and 76 older adults between the ages of 65-85. SM Usage Form, Beck Anxiety Scale, Psychological Well-Being Scale Short Form and Beck Depression Scale were given to the participants. As a result of the analyzes made, it was found that the characteristics of use differ between age groups and that SM use is associated with psychological well-being in younger adults; however, it was not found to be associated in older adults. The findings indicate that age may be an effective factor in the relationship between SM and psychological well-being. In addition, it can be argued that SM use will not have an effect on the psychological well-being of the elderly, but increased SM use may negatively affect the psychological well-being of young people.

Keywords: Social Media, Depression, Anxiety, Psychological Well-Being, Age

* Işık Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, yagmur.hanbay@isik.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2511-902X.

† Işık Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, elif.yildirim@isikun.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3445-9197.

1. Giriş

Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle birlikte sosyal medya (SM), neredeyse tüm insanların yaşamında yer etmiş (Kim v.d., 2016: 266) ve kişilerin günlük yaşamının birer parçası haline gelmiştir (Vural ve Bat, 2010: 3350). Değişen ve ilerleyen teknolojiyle birçok SM platformunun kullanım oranı da artmıştır. Dolayısıyla, bireyler SM kullanarak kendilerini farklı şekillerde ifade etme, iletişim olanaklarını genişletme ve daha fazla sosyalleşme imkânı bulmaktadırlar (Kıran v.d., 2020: 437). Bundan dolayı SM, insanların birbirleriyle iletişimde olmasını ve aynı zamanda etkileşimde bulunmasını sağlayan uygulamalar olarak da tanımlanmaktadır (Nesi v.d., 2018: 280).

Sosyal medyaya gençlerin hâkim olmasına rağmen, sosyal medyayı kullanan yaşlı bireylerin sayısı her geçen gün artmaktadır (Sala v.d., 2022: 340). Temel eğitim sonrası bireylerin çalışmaya başlamasına kadar olan 15-25 yaş kapsayan dönem genç nüfusu, 25-65 yaş arası yetişkin nüfusu ve 65 yaş üzeri olan bireyler de yaşlı nüfusu temsil etmektedir (Bilir, 2018). Bu yaş gruplarına göre SM kullanım özelliklerinin farklılaştığı bilinmektedir. Örneğin, genç ve yaşlı yetişkinlerin SM platformlarını kullanım oranlarına bakıldığında, gençlerde Facebook kullanım oranı %70, Instagram kullanım oranı %71, Twitter kullanım oranı %42 iken; yaşlı bireylerde Facebook kullanım oranının %73, Instagram kullanım oranının %29 ve Twitter kullanım oranının %18 olduğu belirtilmektedir (Pew Research Center, 2021). Diğer bir taraftan, gençlerin yaşlı bireylere kıyasla SM'yi daha aktif kullandıkları, gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerini sınırlayarak SM platformlarında daha fazla zaman geçirdikleri görülmektedir (Pew Research Center, 2021). Ayrıca, gençlerin arkadaş edinmek ve arkadaş çevrelerini genişletmek amacıyla SM'den sıkça faydalandıkları da belirtilmektedir (Alioğlu, 2016: 5). Yaşlı yetişkinlerin ise SM'yi iletişim, paylaşım ve eğlence olarak tanımladıkları ve çoğunlukla gündemdeki konuları takip etmek, video izlemek ve oyun oynamak amacıyla SM'yi kullandıkları belirtilmektedir (Sinav, 2019).

Her ne kadar SM sosyal iletişim ve etkileşimi artırsa da SM kullanımı ile bazı olumsuz durumlar ilişkilendirilmektedir (Taş, 2017: 29). Özellikle artmış SM kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı, zayıflamış kişilerarası ilişkiler ve psikolojik sağlıkta azalma ile bağlantılandırılmaktadır (Ostic v.d., 2021). Bu konuya odaklanan çalışmalara bakıldığında, çalışmaların çoğunluğunun gençlerle yapıldığı görülmektedir. Sonuçlar, genç bireylerin SM kullanımı ile kaygı ve depresyon belirtileri arasında bir ilişki olduğuna işaret etmektedir (Cain, 2018: 740; O'Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011: 802; Seabrook v.d., 2016: 48). Özellikle de SM kullanım sıklığının kaygı ve depresyon belirtilerini içeren psikolojik belirtiler ile pozitif yönde ilişkili olduğu

belirtilmektedir (Bilgin, 2018: 244; Çayırılı, 2017; Labrague, 2014: 83; Shensa v.d., 2017: 154; Primack v.d., 2017: 7; Şentürk, 2017: 71; Vannucci v.d., 2017: 164). Buna karşın, yaşlı bireylerle yapılan çalışmaların sonuçları ise tartışmalı niteliktedir. Bazı çalışmalarda (Wu ve Chiou, 2020: 619), yaşlı bireylerdeki yüksek kaygı ve depresyon belirtileri ile artmış SM kullanımı ilişkilendirilirken; bazı çalışmalarda (Fu ve Xie, 2017: 646; Kouvonen v.d., 2021) artmış SM kullanımı ile düşük depresyon ve kaygı belirtilerinin ilişkili olduğu raporlanmıştır. Diğer yandan, SM ile psikopatolojik belirtiler arasında ilişkinin bulunmadığı çalışmalar da mevcuttur (Hofer ve Hargittai, 2021).

SM kullanımı ile psikolojik iyi oluşun ilişkisini inceleyen çalışmalarda da yine kesin bir fikir birliği bulunmamaktadır. Her ne kadar, Huang, (2017) meta-analiz çalışmasında SM'de geçirilen süre ile psikolojik iyi oluş arasında bir bağlantı olduğunu ve geçirilen sürenin artmasıyla birlikte psikolojik iyi oluş düzeyinde aynı oranda azalma olduğunu bildirirse de SM'nin sosyal bağların oluşturduğu olumlu duygular ve sağladığı sosyal destek dolayısıyla bireylerin psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde etkiliyor olabileceği de belirtilmektedir (Fiori v.d., 2006: 29; Ostic v.d., 2021). Özellikle, yaşlı yetişkinler için bilgi ve iletişim teknolojisi yoluyla sosyal etkileşim kurmanın psikolojik iyi oluş için önem taşıdığı birkaç çalışmada öne sürülmektedir (Bennet, 2015; Fang v.d., 2018: 1362; Leist, 2013: 381; Nimrod, 2010: 389). Bu doğrultuda, yaşlı yetişkinlerin SM kullanımıyla aile bireyleriyle daha fazla görüşebilme imkânına sahip olabilecekleri ve psikolojik iyiliklerini artırıp daha mutlu olabilecekleri öne sürülmektedir (Cotten v.d., 2012: 495; Hashi, 2016: 85; Sims v.d., 2017: 767; Tekedere ve Arpacı, 2016: 382). Fakat sınırlı sayıdaki mevcut çalışmanın sonuçları tartışmalıdır (Cotten v.d., 2021). Örneğin, Gaia ve diğerleri (2020) yaşlı bireylerdeki SM kullanımının psikolojik iyi olma hali ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmektedir; fakat SM kullanımının psikolojik iyi oluşla ilişkili olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Chan, 2018: 258; Van Ingen v.d., 2017: 170).

SM kullanımının psikopatolojik belirtiler ve psikolojik iyi oluşla bağlantısına odaklanan çalışmaların örneklemi ya genç ya da yaşlı bireylerden oluşmaktadır. Dolayısıyla, mevcut sonuçlar genç ve yaşlı bireyler açısından karşılaştırma yapmak açısından yetersizdir ve bu durum SM ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin tam olarak anlaşılmasının önünde bir engel yaratmaktadır (Jung ve Sundar 2016: 31; Chang v.d., 2015: 224; Sinclair ve Grieve, 2017: 365; Yu v.d., 2018: 88). Bu doğrultuda, bu çalışmada (1) genç ve yaşlı bireylerin SM kullanımının karşılaştırılmalı olarak değerlendirilmesi, (2) günlük kullanım süresi ve hesap sayısını içeren SM kullanım özelliklerinin depresif belirtiler, kaygı belirtileri ve psikolojik iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi ve (3) psikolojik iyi oluşu yordayan faktörlerin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Literatür bilgisi göz önünde bulundurularak,

1. Gençlerin, yaşlı yetişkinlere kıyasla birden fazla SM hesabı kullanacakları ve gençlerin SM günlük kullanım sürelerinin yaşlı yetişkinlere göre daha fazla olacağı beklenmektedir.
2. Yaşlı yetişkinlerde, SM kullanımının artması ile depresyon ve kaygı düzeylerinin azalacağı, psikolojik iyi oluş düzeylerinin artacağı beklenmektedir. Genç yetişkinlerde ise tam tersi ilişkiler beklenmektedir.
3. SM kullanımının gençlerde negatif, yaşlılarda pozitif yönde psikolojik iyi oluşu yordayacağı beklenmektedir.

2. Yöntem

2.1. Örneklem

Çalışmanın örneklem sayısının belirlenmesi için güç analizi yapılmıştır. G*Power3 (Faul v.d., 2007) kullanılarak orta bir etki büyüklüğü ($d = .10$) ve .05 alfa değeri ile çoklu regresyon sonuçlarını test etmek için bir a priori güç analizi yapılmıştır. Analiz sonucu, .95 güce ulaşmak için toplamda 188 katılımcı alınmasının gerekli olduğunu göstermiştir. Katılımcılara SM platformlarında yayınlanan ve e-posta adreslerinde paylaşılan çalışma çağrı metinleriyle ulaşılmıştır. Çalışmaya en az ilkokul mezunu olan ve çalışmaya gönüllülük esasıyla katılan kişiler dahil edilmiş olup; psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyecek nörolojik veya psikiyatrik bozukluk hikâyesi olan, herhangi bir alkol ve madde bağımlılığı bulunan katılımcılar bu çalışmanın dışında tutulmuştur. Çalışmaya katılan kişilere sırasıyla Sosyal Medya Kullanım Formu, Beck Anksiyete Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği çevrimiçi bir platformda uygulanmıştır. Işık Üniversitesi Etik Kurulu'nda çalışmanın yönteminin etik açıdan uygunluğu değerlendirilmiş ve tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Sosyal Medya Kullanım Formu: Katılımcıların SM kullanımlarını değerlendirmek amacıyla Pagani ve arkadaşları (2021) tarafından kullanılan form baz alınarak bir form geliştirilmiştir. Bu form, en sık kullanılan SM platformları olan Facebook, Instagram ve Twitter platformlarına odaklanmaktadır. Formda her bir platform için arkadaş/takipçi/takip edilen sayıları, günlük kullanım süresi ve hesap kullanım süresine yönelik sorular yer almaktadır. Katılımcılardan platformda geçirdikleri tahmini süreyi saat olarak belirtmeleri istenmiştir. Arkadaş/takipçi/takip

edilen sayıları (1 = 0-50, 2 = 50-100, 3 = 100-200, 4 = 200-300, 5 = 300-400, 6 = 400-500, 7 = 500+) ve hesap kullanım süreleri (1 = 0-30 dk, 2 = 30 dk-1 saat, 3 = 1-2 saat, 4 = 2-3 saat, 5 = 3 saat ve daha fazla) ise Likert tipte puanlanmıştır.

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ): Beck ve diğerleri (1961) tarafından geliştirilen ölçek, depresyon belirtilerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. Ölçek, 4'lü Likert skalasında değerlendirilen, 21 maddeden oluşan öz bildirim ölçeğidir. Ölçek içerisinde bulunan cümle gruplarından işaretlenen sayıların her biri toplanarak toplam puana ulaşılmaktadır. 0-9 puan normal, 10-16 puan hafif depresyon, 17-29 puan orta depresyon, 30-63 puan şiddetli depresyon olarak puanlanmaktadır. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach's alpha değeri 0,80 olarak bulunmuştur.

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ): Katılımcıların kaygı/endişe düzeylerini ölçmek amacıyla Beck ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilen ölçek, 21 maddeden oluşan öz bildirim ölçeğidir. Ölçek içerisinde bulunan sorulara verilen cevapların puanlaması şu şekildedir: Hiç seçeneği 0 puan, hafif seçeneği 1 puan, orta seçeneği 2 puan, ciddi seçeneği ise 3 puan. 8-15 puan arası hafif kaygıyı, 16-25 puan arası orta düzeyde kaygıyı, 26-63 puan arası şiddetli kaygıyı göstermektedir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Ulusoy ve diğerleri (1998) tarafından yapılmış ve ölçeğin Cronbach's alpha değeri 0,93 olarak bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (PİÖÖ): Ölçek, katılımcıların pozitif ilişkiler, yeterlik hisleri, anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürdürebilme gibi işlevlerini değerlendirmek amacıyla Diener ve diğerleri (2009) tarafında geliştirilmiştir. Ölçek 7'li Likert skalasında değerlendirilen 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1-7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Telef (2013) tarafından yapılmış olup ölçeğin Cronbach's alpha değeri 0,87 olarak bulunmuştur.

3. Sonuç

Bu çalışmaya 44 kadın (%57,9) ve 32 erkek (%42,1) olmak üzere 76 yaşlı yetişkin ve 55 kadın (%49,1) ve 57 erkek (%50,9) olmak üzere 112 genç katılımcı ile toplamda 188 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan gençlerin yaşı 18 ile 25 arasında değişmekle birlikte, gençlerin

yaş ortalaması 21,92'dir (SS = 2,02). Yaşlı yetişkinlerin yaşları ise 65 ve 80 arasında değişmekte ve yaş ortalaması 68,78'dir (SS = 3,55). Araştırmaya katılan genç ve yaşlı katılımcılara ait sosyo-demografik değişkenlerin betimleyici değerleri Tablo 1'de yer almaktadır. Yapılan ki kare analizi, iki gruptaki cinsiyet dağılımının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ($p > .05$); t test ise gruplar arası eğitim düzeyinin farklılaştığını göstermiştir ($t(186) = -10,02, p < .001$). Genç grubun eğitim düzeyinin ($M = 12,25, SS = 1,96$), yaşlı grubun ($M = 7,83, SS = 3,49$) eğitim düzeyinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 1
Tüm Katılımcılar İçin Sosyo-Demografik Değişkenler

	<i>Genç</i>			<i>Yaşlı</i>		
	N	%	M (SS)	N	%	M (SS)
Cinsiyet	K= 55	%49,1	_____	K= 44	%57,9	_____
	E= 57	%50,9		E= 32	%42,1	
Yaş	Min: 18	_____	21,92(2,02)	Min:65	_____	68,78(3,55)
	Maks: 25			Maks: 80		
Eğitim	İlkokul: 0	%0		İlkokul: 39	%51,3	
Durumu	Ortaokul: 0	%0		Ortaokul: 15	%19,7	
	Lise: 78	%69,6		Lise: 11	%14,5	
	Yüksekokul: 2	%1,8		Yüksekokul: 3	%3,9	
	Üniversite: 28	%25,0		Üniversite: 8	%10,5	
	Yüksek L.: 4	%3,6		Yüksek L.: 0	%0	

Katılımcıların kullandıkları SM platformları incelendiğinde, genç gruptaki 110 (% 98,2) kişinin Instagram, 46 (% 41,1) kişinin Facebook ve 78 (% 69,6) kişinin Twitter; yaşlı grupta ise 18 (% 23,7) kişinin Instagram, 70 (% 92,1) kişinin Facebook ve 2 kişinin (% 2,6) Twitter kullandığı saptanmıştır. Genç grupta yalnızca bir tane SM hesabı bulunan 23 (% 20,5) kişi, iki hesabı bulunan 56 (% 50) kişi ve üç hesabı bulunan 33 (% 29,5) kişi; yaşlı grupta ise yalnızca bir tane hesabı bulunan 63 (% 82,9) kişi, iki hesabı bulunan 12 (% 15,8) kişi ve üç hesabı bulunan 1 (% 1,3) kişi bulunmaktadır. Toplam hesap sayısı ortalamaları karşılaştırıldığında yapılan T-test analizi sonucu, SM hesap sayısının genç ve yaşlı gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir, $t(186) = 10,99, p < .001$. Sonuçlar, yaşlı katılımcıların ($M = 1,18, SS = .42$) çoğunun tek bir hesap kullanırken; genç katılımcıların ($M = 2,09, SS =$

.71) birden fazla hesap kullandığını göstermektedir. SM günlük kullanım süreleri incelendiğinde, günlük SM kullanım sürelerinin (saat) genç ve yaşlı gruplar arasında farklılaştığı saptanmıştır, $t(182) = 5,17, p < .001$. Genç katılımcıların ($M = 5,98, SS = 2,55$) tahmini günlük SM kullanım sürelerinin yaşlı katılımcılara ($M = 4,17, SS = 2,00$) göre daha uzun olduğu bulunmuştur. SM hesap kullanım süreleri (yıl) incelendiğinde, SM hesap kullanım sürelerinin de genç ve yaşlı gruplar arasında farklılaştığı saptanmıştır, $t(186) = -2,84, p < .01$. Yaşlı katılımcıların ($M = 7,87, SS = 3,56$) SM hesap kullanım sürelerinin (yıl) genç katılımcılara ($M = 6,34, SS = 3,56$) göre daha uzun olduğu saptanmıştır. Tablo 2’de ilgili değerler ve analiz sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 2
Yaş Grupları İçin SM Kullanım Özellikleri Analiz Verileri

		N	\bar{X}	SS	t	SD	P
SM Hesap Sayısı	Genç	112	2,09	.71	10,99	186	.001
	Yaşlı	76	1,18	.42			
Toplam		188					
SM Günlük Kullanım Süresi	Genç	112	5,98	2.55	5,17	182	.001
	Yaşlı	76	4,17	2.00			
Toplam		188					
SM Hesap Kullanım Süresi (yıl)	Genç	112	6,34	3,67	-2,84	186	.01
	Yaşlı	76	7,87	3,56			
Toplam		188					

SM: Sosyal Medya

Yaş gruplarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Test analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, yaşlı grubun psikolojik iyi oluş düzeyinin ($M = 49,70, SS = 3,42$) genç gruba kıyasla ($M = 38,71, SS = 8,77$) daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t = 11,97, p = .001$). Her bir yaş grubunda psikolojik iyi oluş puanı ile SM hesap sayısı, günlük kullanım süresi ve SM hesap kullanım süresi (yıl) arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Uygulanan

analiz sonucunda, gençlerde günlük SM kullanım süresi ile BDÖ ve BAÖ'den alınan puanlar arasında bir ilişki saptanmazken ($p > .05$) günlük kullanım süresinin PİÖÖ'den alınan puanlarla negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır ($r = -.238, p < .05$). Buna karşın, gençlerin SM hesap sayısı ile depresyon, kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki mevcut değildir ($p > .05$). Diğer yandan, artmış BDÖ puanı ile azalmış PİÖÖ puanı arasında bir bağlantı olduğu saptanmıştır ($r = -.448, p < .001$). Ayrıca, SM hesap kullanım süresi (yıl) ile BDÖ'den alınan puanlar arasında bir ilişki saptanmazken ($p > .05$) BAÖ ve PİÖÖ'den alınan puanlarla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (sırasıyla; $r = .294, p < .01$; $r = .328, p < .001$). Dolayısıyla, SM hesap kullanım süresi arttıkça kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri artmaktadır. İlgili veriler Tablo 3'te gösterilmiştir.

Yaşlı yetişkinlerin verilerini içeren analizde ise (bkz: Tablo 4), PİÖÖ puanı ile SM hesap sayısı, günlük kullanım süresi ve hesap kullanım süresinin (yıl) ilişkili olmadığı ($p > .05$); fakat PİÖÖ puanının BDÖ ($r = -.256, p = **$) ve BAÖ ($r = -.419, p < .001$) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, depresyon ve kaygı seviyelerinin yükselmesi ile psikolojik iyi oluşun azaldığına işaret etmektedir. SM hesap sayısı ile BDÖ ve PİÖÖ'den alınan puanlar arasında bir ilişki saptanmazken ($p > .05$), BAÖ'den alınan puan arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = .235, p < .05$). Dolayısıyla, yaşlı yetişkinlerde SM hesap sayısı arttıkça kaygı düzeyi de artmaktadır.

Tablo 3

Genç Katılımcılara Ait Sosyal Medya Kullanım Özellikleri ve Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayısı

Değişkenler	1	2	3	4	5
1.Günlük Kullanım Süresi	___				
2.Hesap Sayısı	.517***	___			
3.BAÖ	-.050	.093	___		
4.BDÖ	.049	.036	.612***	___	
5.PİÖÖ	-.238*	.084	-.069	-.448***	___

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 4

Yaşlı Katılımcılara Ait Sosyal Medya Kullanım Özellikleri ve Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayısı

Değişkenler	1	2	3	4	5
1.Günlük Kullanım Süresi	___				
2.Hesap Sayısı	.781***	___			
3.BAO	.174	.235*	___		
4.BDÖ	.217	.189	.631***	___	
5.PİOÖ	.129	.022	-.419***	-.256*	___

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Günlük hayatta psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler arasında kaygı ve depresyon bulunmaktadır (Çelikler, 2017: 57). Bu sebepten dolayı, kaygı ve depresyonu kontrol ederek psikolojik iyi oluş üzerinde sadece SM kullanımının etkisini ölçmek ve psikolojik iyi oluşu yordayan faktörleri incelemek amacıyla hem genç hem de yaşlı grup verisi ile ayrı ayrı hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır. SM özelliklerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini yalıtılmış bir şekilde inceleyebilmek ve depresyon ve kaygı belirtilerinin etkisini kontrol edebilmek için birinci basamağa BDÖ ve BAÖ puanları eklenmiştir. SM hesap sayısı ve günlük SM kullanımı değişkenleri ise ikinci adıma koyulmuştur. Genç grubun verileriyle yapılan analiz, tüm modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir ($F(5,102) = 10,86$, $p < .001$) ve model varyansın %35'ini açıklamaktadır. Ayrıca, ikinci adımda eklenen değişkenler modelde önemli bir değişikliğe katkıda bulunmuştur, F değişimi ($3,102) = 4,21$, $p = .007$. Kaygı belirtilerinin ($B = .25$, $SH = .10$, $p = .017$) ve depresif belirtilerin ($B = -.68$, $SH = .12$, $p < .001$), SM hesap sayısının ($B = 2,92$, $SH = 1,17$, $p = .014$) ve günlük SM kullanım süresinin ($B = -1.12$, $SH = .33$, $p < .001$) genç katılımcıların psikolojik iyi oluşunu yordadığı saptanmıştır. İlgili veriler Tablo 5'te gösterilmiştir. Yaşlı katılımcıların verilerini içeren analiz ise (bkz: Tablo 6), modelde yer alan tüm değişkenlerin varyansın %22'sini açıkladığını ve tüm modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($F(5,70) = 3.99$, $p = .003$) göstermektedir. İkinci adımda eklenen değişkenler modelde önemli bir değişikliğe neden olmamıştır ($p > .05$). Yaşlı

katılımcılarda sadece BAÖ puanının psikolojik iyi oluşu anlamli olarak yordadığı bulunmuştur, $B = -.31$, $SE = .11$, $p = .006$.

Tablo 5

Genç bireylerin psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörlerin hiyerarşik regresyon analiz verileri

Model	Yordayıcı Değişken	R^2	B	SH_{β}	β	t	F
1	BAÖ		.320	.104	.326	3,076***	19,073***
	BDÖ	.266	-.739	.121	-.649	-6,114**	
2	BAÖ		.257	.102	.262	2,537*	13,285***
	BDÖ		-.682	.117	-.599	-5,830**	
	Hesap sayısı	.340	2,820	1.168	.229	2,414	
	Kullanım süresi		-1,077	.326	-.314	-3,304**	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

Tablo 6

Yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörlerin hiyerarşik regresyon analiz verileri

Model	Yordayıcı Değişken	R^2	B	SH_{β}	β	t	F
1	BAÖ		-.323	.103	-.429	-3,131**	7,800***
	BDÖ	.176	.009	.088	.015	.108	
2	BAÖ		-.323	.103	-.429	-3,122**	5,044**
	BDÖ		-.019	.088	-.029	-.212	
	Hesap sayısı	.221	-.731	1,379	-.090	-.530	
	Kullanım süresi		.479	.301	.280	1,651	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

4. Tartışma

Bu araştırmada, genç ve yaşlı bireylerin SM kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Öncelikli olarak, bulgular, kullanılan SM hesap sayısının gençlerde, yaşlı yetişkinlere kıyasla daha fazla olduğunu ve gençlerin SM’de daha fazla vakit geçirdiklerini göstermektedir. Bu bulgular, gençlerdeki çoklu hesap kullanımını gösteren (Blackwell v.d., 2017: 70) ve kullanım sürelerinin gençlerde daha yoğun olduğunu gösteren (Lenhart, 2013; Vural ve Bat, 2010: 3377; Wilson v.d., 2010: 175) çalışmalarla uyumludur. Buna ek olarak, bu çalışmada önceki SM yıllık raporları (Pew Research Center, 2021) ile uyumlu olarak, yaşlıların daha çok Facebook; gençlerin ise Instagram kullandıkları bulunmuştur.

Hipotezimizin aksine, bulgular gençlerdeki SM kullanımının depresyon ve kaygı belirtileriyle ilişkili olmadığını göstermektedir (Muscanell ve Guadagno, 2012: 108; Kahne v.d., 2013: 16; Pempek v.d., 2009: 234). Buna karşın, önceki çalışmalarda sıklıkla gençlerin SM kullanımının depresif ve endişeli semptomolojileriyle ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Bettmann v.d., 2020: 7; Lopez ve Polletta, 2021; Cain, 2018: 740; Twenge, 2017; Thomée ve Harenstam, 2019: 63; Harwood v.d., 2014: 271). Artmış SM kullanımının, genç yetişkinlerin sosyal karşılaştırmalar yapmasına, kıskançlık ve yok olmaktan korku duymasına neden olabileceği belirtilmektedir (Yin v.d., 2019: 640). Buna ek olarak, artmış SM kullanımının akıllı telefon bağımlılığına, sosyal izolasyona ve yalnızlığa yol açabileceği öne sürülmektedir (Whaite v.d., 2018). Diğer yandan, çalışmanın bulguları hipotez ettiğimiz üzere, gençlerdeki SM kullanımının psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığını göstermektedir. SM kullanımı içerik paylaşımının yapıldığı, fotoğraf ya da video paylaşma, iletişim kurma, sosyalleşme gibi sosyal aktiviteleri içeren platformlar olsa da (Andreasen v.d., 2017: 291; Best v.d., 2014: 32) gençlerde psikolojik oluşu negatif yönde etkilemektedir. Bu bulgu, yakın tarihli bir meta-analizle (Huang, 2017) uyumlu görünmektedir. Bu meta-analizde, SM’nin yoğun kullanımının sosyal izolasyona, yalnızlığa ve psikolojik sağlıkta azalmaya yol açabileceği öne sürülmektedir.

Öte yandan, hipotezimizin aksine, yaşlı bireylerdeki artmış SM kullanımının, özellikle de birden çok SM platformu kullanmanın kaygı artışı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Daha önceki çalışmalarda (Hofer ve Hargittai, 2021; Wu ve Chiou, 2020: 619), SM platformlarında diğerlerinin fotoğraflarına bakmak için daha fazla vakit harcayan yaşlı bireylerin kaygı seviyelerinin daha az bakan bireylere kıyasla daha düşük olduğu belirtilmiştir. Bu açağan,

Facebook'a ek olarak Instagram gibi sıklıkla görsel etkileşimin yapıldığı bir platformu kullanan yaşlı bireylerin daha kaygılı olabileceği düşünülebilir. Bulgularımız ayrıca, SM kullanımının yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluş seviyeleri üzerinde bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, bazı çalışmaların (Hofer ve Hargittai, 2021; Huang, 2017: 352; Yin v.d., 2019: 647) sonuçları ile benzerlik taşımaktadır. Fakat genel olarak çalışmalarda yaşlı bireylerdeki SM kullanımının yalnızlığı azalttığı, sosyal desteği artırdığı, iletişim kanallarını zenginleştirdiği ve dolayısıyla psikopatolojik belirtileri azalttığı öne sürülmektedir (Casanova v.d., 2021; Leist, 2013: 381; Fu ve Xie, 2021: 1140). Buna ek olarak, SM kullanan yaşlı kişilerin bilişsel işlevlerinin kullanmayanlara kıyasla daha iyi olabileceği bulgusu (Yıldırım ve Ögel-Balaban, 2021: 6) göz önüne alındığında, SM kullanımının yaşlı bireylerdeki psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, çalışmaya 112 genç ve 76 yaşlı yetişkin dahil edilmiştir. Yaşlı bireylere ulaşımın kısıtlı olmasından dolayı örneklemin çoğunluğunu genellemeyi zorlaştıracak şekilde genç katılımcılar oluşturmaktadır. Dolayısıyla, yaş grupları arasında örneklem farkı bulunmayan çalışmalar SM kullanım etkilerinin anlaşılması açısından önemli olacaktır. Ek olarak bu çalışmada sadece SM kullanım sıklığını gösteren iki özellik analiz edilmiştir. Oysaki, SM kullanımının psikolojik belirtiler ve iyi oluş ile ilişkisinin yalnızca günlük kullanım süresiyle bağlantılı olmadığı; arkadaş sayısı, üyelik tarihi, kullanım amacı aktif-pasif kullanım gibi SM kullanım özelliklerinin bu ilişkide etkili olduğu öne sürülmektedir (Escobar-Viera v.d., 2018: 440; Cotten, 2021; Wright v.d., 2013; Yin v.d., 2019: 644). Buna ek olarak, sosyal medyada çevrimdışı kalarak ya da aktif olmayarak diğer kişilerin ne yaptıklarını kaçırma korkusunu ifade eden 'olanı biteni kaçırma korkusu' (fear of missing out - FOMO) ile psikolojik sağlığın bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Baker v.d., 2016: 277) . Dolayısıyla, SM kullanım sıklığı dışındaki özelliklere ve FOMO'ya odaklanan çalışmalar, SM kullanımının etkilerinin anlaşılması açısından önemli olacaktır. Buna ek olarak, mevcut çalışma kesitsel tipte bir çalışmadır. Fakat boylamsal veya deneysel çalışmalar nedenselliği daha fazla göstermektedir. Öte yandan, bu çalışmada genç ve yaşlı bireyler gruplandırılarak incelenmiştir; fakat tüm yaş gruplarını ele alan geniş bir örnekleme yaş değişkeninin düzenleyici etkisinin incelendiği çalışmalar SM kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşın rolünün incelenmesi açısından faydalı olabilir. Dolayısıyla, gelecekte yapılacak farklı araştırma yöntemlerini benimseyen çalışmalar literatüre katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, mevcut bulgular günümüzde her yaş grubunda giderek artan ve hayatımızda önemli bir yer kaplayan sosyal medya kullanımının psikolojik sağlıkla ilişkisinde yaşın önemli

bir faktör olabileceğine işaret etmektedir. Bulgular, genç bireylerdeki artmış ve yoğun SM kullanımının psikolojik iyi oluşu azaltabileceğini göstermektedir. Buna karşın, yaşlı bireylerde SM kullanımının psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etki yaratmayacağı da düşünülmektedir. Bulguların özellikle gençlerdeki SM kullanımı ile ilgili çalışmalar için kaynaklık edebileceği düşünülmektedir. Gençlerin SM kullanımı ile bilgilendirildiği ve bilinçlendirildiği programlar ile gençlerin SM’de geçirdiği zamanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri kontrol edebilir. Buna ek olarak, psikolojik iyi oluş hali ile ilgili problemleri olan genç bireylerin SM kullanımlarının göz önüne alınması klinik müdahaleler için faydalı olabilir.

Kaynakça

- Alioğlu, Nazan (2016). “Duygusal Tatmin Aracı Olarak Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Alan Araştırması”, *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (2): 1-27.
- Andreassen, C. S., Stale Pallesen ve Mark D. Griffiths (2017). “The Relationship Between Addictive Use Of Social Media, Narcissism, And Self-Esteem: Findings From A Large National Survey”, *Addictive Behaviors*, 100 (64): 287-293.
- Baker, Zachary G., Heather Krieger ve Angie S. Leroy (2016). “Fear Of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, And Physical Symptoms,” *Translational Issues In Psychological Science*, 2 (3): 275-282.
- Beck, Aaron T., Norman Epstein, Gary Brown ve Robert A. Steer (1988). “An Inventory For Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties”, *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 56 (6): 893-897.
- Beck, Aaron T., Charlotte H. Ward ve Ella Mendelson (1961). “Beck Depression Inventory (BDI)”, *Archives Of General Psychiatry*, 4 (6): 561-571.
- Bennett, Natasha (2015). *The Impact Of Video-Communication On Older Adults’ Psychological Well-Being: A Mixed Methods Study*, (Doktora Tezi, University Of Essex).
- Best, P., Roger Manktelow ve Brian Taylor (2014). “Online Communication, Social Media And Adolescent Wellbeing: A Systematic Narrative Review”, *Children And Youth Services Review*, 41: 27-36.
- Bettmann, Joanna. E., Gretchen Anstadt, Bryan Casselman ve Kamala Ganesh (2020). “Young Adult Depression And Anxiety Linked To Social Media Use: Assessment And Treatment”, *Clinical Social Work Journal*, 49 (3): 1-12.
- Bilgin, Mehmet (2018). “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Bozukluklar Arasındaki İlişki”, *The Journal Of International Scientific Researches*, 3 (3): 237-247.
- Bilir, Nazmi (2018). *Yaşlılık ve Solunum Hastalıkları*. İstanbul: TÜSAD Eğitim Kitapları.
- Blackwell, David, Carrie Leaman, Rose Tramosch, Ciera Osborne ve Miriam Liss (2017). “Extraversion, Neuroticism, Attachment Style And Fear Of Missing Out As Predictors Of Social Media Use And Addiction”, *Personality And Individual Differences*, 116: 69-72.

- Cain, Jeff (2018). "It Is Time To Confront Student Mental Health Issues Associated With Smartphones And Social Media", *American Journal Of Pharmaceutical Education*, 82 (7): 738-741.
- Casanova, Georgia, Simona Abbondanza, Elena Rolandi, Roberta Vaccaro, Laura Ettinato, Mauro Colombo ve Aantonio Guaita (2021). "New Older Users' Attitudes Toward Social Networking Sites And Loneliness: The Case Of The Oldest-Old Residents In A Small Italian City", *Social Media + Society*, 7 (4): 1-13.
- Chan, Michael (2018). "Mobile-Mediated Multimodal Communications, Relationship Quality And Subjective Well-Being: An Analysis Of Smartphone Use From A Life Course Perspective", *Computers in Human Behavior*, 87: 254-62.
- Chang, Pamara F., Yoon H. Choi, Natalya N. Bazarova ve Corinna E. Löckenhoff (2015). "Age Differences In Online Social Networking: Extending Socioemotional Selectivity Theory To Social Network Sites", *Journal Of Broadcasting & Electronic Media*, 59 (2): 221-39.
- Cotten, Shelia R., George Ford, Sheery Ford ve Timothy M. Hale (2012). "Internet Use And Depression Among Older Adults", *Computers in Human Behavior*, 28 (2): 496-499.
- Cotten, Shelia R., Amy M. Schuster ve Alexander Seifert (2021). "Social Media Use And Well-Being Among Older Adults.", *Current Opinion In Psychology*, 45: 101293.
- Çayırılı, Ezgi (2017). *Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Kişilik Yapılanmaları, Yaşam Doyumu ve Depresyon Açısından İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelikler, Aslı N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Diener, Ed, Derrick Wirtz, R. Biswas Diener, William Tov, C. Kim Prieto, Dong-Won Choi ve Shigehiro Oishi (2009). "New Measures Of Well-Being", *Social Indicators Research*, 39: 247-266.
- Escobar-Viera, Cesar G., Ariel Shensa, Nicholas D Bowman et al. (2018). "Passive And Active Social Media Use And Depressive Symptoms Among United States Adults", *Cyberpsychology, Behavior And Social Networking*, 21 (7): 437-443.
- World Health Organization (2017). "World Report on Aging and Health". <https://www.who.int/>
- Fang, Yang, Anson K. C. Chau, Anna Wong, Helene H. Fung ve Jean Woo (2018). "Information And Communicative Technology Use Enhances Psychological Well-Being Of Older Adults: The Roles Of Age, Social Connectedness, And Frailty Status", *Aging & Mental Health*, 22 (11): 516-1524.
- Faul, Franz, Edgar Erdfelder, Albert G. Lang ve Axel Buchner (2007). "G*Power 3: A Flexible Statistical Power Analysis Program For The Social, Behavioral, And Biomedical Sciences", *Behavior Research Methods*, 39 (2): 175-191.
- Fiori, Katherine L., Toni C. Antonucci ve Kai S. Cortina (2006). "Social Network Typologies And Mental Health Among Older Adults", *The Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences And Social Sciences*, 61 (1): 25-32.

- Fu, Liping ve Yu Xie (2021). "The Effects Of Social Media Use On The Health Of Older Adults: An Empirical Analysis Based On Chinese General Social Survey", *Healthcare*, 9 (9): 1143.
- Gaia, Alessandra, Emanuela Sala ve Gabriele Cerati (2020). "Social Networking Sites Use And Life Satisfaction. A Quantitative Study On Older People Living in Europe", *European Societies*, 23 (1): 98-118.
- Harwood, Joshua, Julian J., Dooley, Adrian J. Scott ve Richard Joiner (2014). "Constantly Connected-The Effects Of Smart-Devices On Mental Health", *Computers in Human Behavior*, 34: 267-272.
- Hashi, Ilham (2016). "Case Management Promotion Of Social Media For The Elderly Who Live Alone", *Professional Case Management*, 21 (2): 82-87.
- Hisli, Nesrin (1989). "Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliliği", *Psikoloji Dergisi*, 7 (23): 3-13.
- Hofer, Matthias ve Eszter Hargittai (2021). "Online Social Engagement, Depression, And Anxiety Among Older Adults", *New Media & Society*, 0 (1): 18.
- Huang, Chiungjung (2017). "Time Spent On Social Network Sites And Psychological Well-Being: A Meta-Analysis", *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 20 (6): 346-354.
- Jung, Eun H. ve Shyam S. Sundar (2016). "Senior Citizens On Facebook: How Do They Interact And Why?", *Computers in Human Behavior*, 61: 27-35.
- Kahne, Joseph, Nam J. Lee ve Jessica T. Freezel (2013). "The Civic And Political Significance Of Online Participatory Cultures Among Youth Transitioning To Adulthood", *Journal Of Information Technology & Politics*, 10 (1): 1-20.
- Kıran, Selçuk, Hilal Küçükboşancı ve İlkin E. Emre (2020). "Sosyal Medya Kullanımının Kişiler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi", *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13 (4): 435-441.
- Kim, Yonghwan, Yuan Wang ve Jeyoung Oh (2016). "Digital Media Use And Social Engagement: How Social Media And Smartphone Use İnfluence Social Activities Of College Students", *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 19 (4): 264-269.
- Kouvonen, Anne, Laura Kemppainen, Eeva L. Ketonen, Teemu Kemppainen, Antero Olakivi ve Sirpa Wrede (2021). "Digital Information Technology Use, Self-Rated Health, And Depression: Population-Based Analysis Of A Survey Study On Older Migrants", *Journal Of Medical Internet Research*, 23 (6): E20988
- Labrague, Leodoro J. (2014). "Facebook Use And Adolescents' Emotional States Of Depression, Anxiety, And Stress", *Health Science Journal*, 8 (1): 80-89.
- Leist, Anja K. (2013). "Social Media Use Of Older Adults: A Mini-Review", *Gerontology*, 59 (4): 378-384.
- Lenhart, Amanda (2013). "Young Adults, Mobile Phones And Social Media: Technology And The Transition To Adulthood", Health, Safety & Well-Being Of Young Adults Symposium, [Http://Pewinternet.Org/Presentations/2013/May/Young-Adultsmobile-Phones-And-Social-Media.AspX](http://Pewinternet.Org/Presentations/2013/May/Young-Adultsmobile-Phones-And-Social-Media.AspX) (Erişim Tarihi: 11 Kasım 2022).

- Lopez, Richard B. ve Polletta Isabel (2021). “Regulating Self-Image On Instagram: Links Between Social Anxiety, Instagram Contingent Self-Worth, And Content Control Behaviors”, *Frontiers in Psychology*, vol. 12, article no: 711447.
- Morgan, Charlie ve Cotten, Shelia R. (2003). “The Relationship Between Internet Activities And Depressive Symptoms in A Sample Of College Freshmen”, *Cyberpsychology & Behavior*, 6 (2): 133-142.
- Muscanel, Nicole L. ve Guadagno, Rosanna E. (2012). “Make New Friends Or Keep The Old: Gender And Personality Differences In Social Networking Use”, *Computers In Human Behavior*, 28 (1): 107-112.
- Nesi, Jacqueline, Choukas-Bradley Sophia ve Prinstein Mitchell J. (2018). “Transformation Of Adolescent Peer Relations In The Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework And Application To Dyadic Peer Relationships”, *Clinical Child And Family Psychology Review*, 21 (3): 267-294.
- Nimrod, Galit (2010). “Seniors’ Online Communities: A Quantitative Content Analysis”, *The Gerontologist*, 50 (3): 382-392.
- O’keeffe, Gwenn S. ve Clarke-Pearson Kathleen (2011). “The Impact Of Social Media On Children, Adolescents, And Families”, *Pediatrics*, 127 (4): 800-804.
- Ostic, Dragana, Qalati, S. Ali, Barbosa Belem, Shah Syed M. M., Galvan Vela Esthela, Herzallah Ahmed M., ve Liu Feng (2021). “Effects Of Social Media Use On Psychological Well-Being: A Mediated Model”, *Frontiers in Psychology*, 12: 678766.
- Pagani, Margherita, Hofacker Charles F., ve Goldsmith Ronald E. (2011). “The Influence Of Personality On Active And Passive Use Of Social Networking Sites”, *Psychology And Marketing*, 28 (5): 441-456.
- Pempek, Tiffany A., Yermolayeva Yevdokiya A. ve Calvert Sandra L. (2009). “College Students’ Social Networking Experiences On Facebook”, *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 30 (3): 227-238.
- Auxier, Brooke ve Monic Anderson (2021). “Social Media Fact Sheet” Pew Research Center, Nisan 7, <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/> (Erişim tarihi: 9 Kasım 2022).
- Primack, Brian A., Shensa Ariel, Escobar-Viera Cesar G., Barrett Erica L., Sidani Jaime E. ve Colditz Janson B. (2017). “Use Of Multiple Social Media Platforms And Symptoms Of Depression And Anxiety: A Nationally-Representative Study Among Us Young Adults”, *Computers in Human Behavior*, 69: 1-9.
- Russell, Dan, Peplau Letitia A. ve Ferguson Mary L. (1978). “Developing A Measure Of Loneliness”, *Journal Of Personality Assessment*, 42 (3): 290-294.
- Sala, Emanuela, Gaia Alessandra ve Cerati Gabriele (2022). “The Gray Digital Divide In Social Networking Site Use In Europe: Results From A Quantitative Study”, *Social Science Computer Review*, 40 (2): 328-345.
- Seabrook, Elizabeth M., Kern Margaret L. ve Rickard Nikki S. (2016). “Social Networking Sites, Depression And Anxiety: A Systematic Review”, *JMIR Mental Health*, 3 (4): 50.
- Shensa, Ariel, Escobar-Viera Cesar G., Sidani Jaime E., Bowman, Nicholas D., Marshal Michael P., ve Primack Brian A. (2017). “Problematic Social Media Use And Depressive

- Symptoms Among U.S Young Adults: A Nationallyrepresentative Study”, *Social Science & Medicine*, 182: 150-157.
- Sherlock, Mary ve Wagstaff Danielle L. (2019). “Exploring The Relationship Between Frequency Of Instagram Use, Exposure To Idealized Images, And Psychological Well-Being In Women”, *Psychology Of Popular Media Culture*, 8 (4): 482-490.
- Sims, Tamara, Reed Andrew E. ve Carr Dawn C. (2017). “Information And Communication Technology Use Is Related To Higher Well-Being Among The Oldest-Old”, *The Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences And Social Sciences*, 72 (5): 761-770.
- Sinav, Ahmet (2019). *65 Yaş ve Üzeri Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği* (Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi).
- Sinclair, Tara J. ve Grieve Rachel (2017). “Facebook As A Source Of Social Connectedness In Older Adults”, *Computers in Human Behavior*, 66: 363-69.
- Şentürk, Erman (2017). *Sosyal Medya Bağımlılığının, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Karışık Anksiyete ve Depresif Bozukluk Hastaları ile Kontrol Grubu Arasında Karşılaştırılması ve Kullanıcıların Kişilik Özellikleriyle İlişkisinin Araştırılması* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Taş, İbrahim (2017). “Ergenler İçin SM Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formunun (Smbö-Kf) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Online Journal Of Technology Addiction And Cyberbullying*, 4 (1): 27-40.
- Tekedere, Hakan ve Fatma Arpacı (2016). “Orta Yaş ve Yaşlı Bireylerin İnternet ve Sosyal Medyaya Yönelik Görüşleri”, *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20 (2): 377-392.
- Telef, Bülent B. (2013). “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (3): 374-84.
- Thomé, Sara, Harenstam Annika M. ve Hagberg Mats (2011). “Mobile Phone Use And Stress, Sleep Disturbances, And Symptoms Of Depression Among Young Adults—A Prospective Cohort Study”, *BMC Public Health*, 11 (1): 1-11.
- Twenge, Jean M. (2017). “Have Smartphones Destroyed A Generation”, *The Atlantic*, Eylül, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/> (Erişim Tarihi: 10 Kasım 2022).
- Ulusoy, Mustafa, Nesrin Şahin ve Hüsni Erkman (1998). “Turkish Version Of The Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties”, *Journal Of Cognitive Psychotherapy*, 12 (2): 28-35.
- Van Boekel, Leonieke C., Sebastiaan T. Peek ve Katrien G. Luijkx (2017). “Diversity In Older Adults’ Use Of The Internet: Identifying Subgroups Through Latent Class Analysis”, *Journal Of Medical Internet Research*, 19 (5): 180.
- Van Ingen, Erik, Stephan A. Rains ve Kevin B. Wright (2017) “Does Social Network Site Use Buffer Against Well-Being Loss When Older Adults Face Reduced Functional Ability?”, *Computers In Human Behavior* 70: 168-177.
- Vannucci, Anna, Kaitlin M. Flannery ve Christine M. Ohannessian (2017). “Social Media Use And Anxiety In Emerging Adults”, *Journal Of Affective Disorders*, 207: 163-166.

- Vural, Beril Z. ve Mikail Bat (2010). “Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma”, *Journal Of Yaşar University*, 20 (5): 3348-3382.
- Whaite, Erin. O., Ariel Shensa, Jaime E. Sidani, Jason B. Colditz ve Brian A. Primack (2018). “Social Media Use, Personality Characteristics, And Social Isolation Among Young Adults In The United States”, *Personality and Individual Differences*, 124: 45-50.
- Wilson, Kathryn, Stephanie Fornasier ve Katherine M. White (2010). “Psychological Predictors Of Young Adults’ Use Of Social Networking Sites”, *Cyberpsychology, Behavior And Social Networking*, 13 (2): 173-177.
- Wright, Kevin B., Jenny Rosenberg, Nicole A. Ploeger, Daniel R. Bernard ve Shawn King (2013). “Communication Competence, Social Support, And Depression Among College Students: A Model Of Facebook And Face-To-Face Support Network Influence”, *Journal Of Health Communication*, 18: 41-57.
- Wu, Hsiao Y. ve Ai-Fu Chiou (2020). “Social Media Usage, Social Support, Intergenerational Relationships, And Depressive Symptoms Among Older Adults”, *Geriatric Nursing (New York, N.Y.)*, 41 (5): 615-621.
- Yalçın, Gizem (2015). *Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımının İleri Ergenlikte Yalnızlık ve Depresyona Etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yesavage, A. Jerome, T. L. Brink, Terence L. Rose ve ark. (1983). “Development And Validation Of A Geriatric Depression Screening Scale: A Preliminary Report”, *Journal Of Psychiatric Research*, 17 (1): 37-49.
- Yıldırım, Elif ve Hale Ögel-Balaban (2021). “Cognitive Functions Among Healthy Older Adults Using Online Social Networking”, *Applied Neuropsychology: Adult*: 1-8.
- Yin, Xue Q., De Dian A. Vries, Douglas A. Gentile ve Jin L. Wang (2019). “Cultural Background And Measurement Of Usage Moderate The Association Between Social Networking Sites (Sns) Usage And Mental Health: A Meta-Analysis”, *Social Science Computer Review*, 37 (5): 631-648.
- Yu, Rebecca P., Nicole Ellison ve Cliff Lampe (2018). “Facebook Use And Its Role In Shaping Access To Social Benefits Among Older Adults”, *Journal Of Broadcasting & Electronic Media* 62 (1): 71-90.