

## Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Deneyimledikleri Sosyal Ağ Diyetiyle İlgili Görüşleri<sup>1</sup>

Dr. Öğr. Üyesi İbrahim GÖKDAŞ\*

Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Efeler / Aydın / Türkiye  
igokdas@gmail.com, ORCID: 0000-0001-7019-8735

### Öz

Son yıllarda sosyal ağ bağımlılığı mobil telefonundan bir şekilde mahrum kalma korkusu olan nomofobi ve gündemi kaçırma korkusu olarak bilinen “FoMO” (Fear of Missing Out)’nun yaygınlaşmasına neden olmuştur. Diğer taraftan sosyal ağlar birçok özelliği yanında iletişim ve bilgi belge paylaşımı konusunda ciddi olanaklar sunmaktadır. Ancak olumlu ve olumsuz yönleriyle toplumda kabul gören ve geniş kullanım kitlesi ve özelliklere sahip sosyal ağlardan yoksun kalma durumunun nasıl bir etki yarattığına ilişkin belirsizlik söz konusudur. Bu araştırmanın amacı öğretmen adaylarının sosyal ağları kullanım amaçları ve sosyal ağlardan yoksun kalma durumundaki deneyimlerini betimlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu sosyal ağları aktif kullanan eğitim fakültesi üçüncü sınıfta okuyan 109 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma toplam dört hafta sürmüştür. Katılımcılardan bu süre içerisinde sosyal ağları kullanmamaları istenmiştir. Araştırma verileri araştırma süreci sonunda nitel veri toplama tekniklerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Verile-

<sup>1</sup> Bu araştırma 11-13 Ekim 2017 tarihleri arasında Anadolu Üniversitesi ve Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından düzenlenen 5. Uluslararası Eğitim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitimi Sempozyumu’nda sunulmuş olan sözlü bildirisinin genişletilmiş formudur.

\* Sorumlu Yazar. Tel: +90 532 408 87 55

rin çözümlenmesinde nitel veri analizlerinden betimsel analiz tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma sonunda katılımcıların en çok sırasıyla Facebook, Whatsapp ve Instagram gibi sosyal ağları kullandıkları belirlenmiştir. Yine katılımcıların sosyal ağları öncelikli olarak iletişim ve bilgi belge paylaşım amaçlı kullandıkları ve diyet sürecinde en çok paylaşım ve iletişim için sosyal ağlara gereksinim duydukları ortaya konulmuştur. Araştırma sonunda sosyal ağ diyeti sürecinde yerine konulan etkinliklere ve yaşanan duygu durumlarına ilişkin bilgilere ulaşılmış ve bu bilgiler ışığında yapılacak yeni araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Sosyal ağ kullanım amaçları; Sosyal ağ diyeti; Sosyal ağ yok-sunluğu; Eğitim fakültesi öğrencisi; Sosyal ağ bağımlılığı.

## **The Views of Faculty of Education Students About Their Experiences on a Social Network Diet**

### **Abstract**

In the recent years, social network addiction has caused nomophobia, which is the fear of deprivation from mobile phone and “FoMO” (Fear of Missing Out), which is known as the fear of missing out what is current, to be widespread. On the other hand, social networks offer noteworthy opportunities, as well as their many characteristics, for communication and information and document share. However, there is an ambiguity about what kind of an impact being deprived of social networks, which are widely accepted in the society with their positive and negative aspects and which have wide range of population and characteristics. The aim of this research was to describe the purposes of pre-service teachers in social network use and their experiences in social network deprivation. The study group of the research was composed of 109 third grade students studying at Faculty of Education and actively using social networks. The research lasted for a total of four weeks. The participants were asked not to use social networks during this period. The data of the research was collected at the end of the research by using semi-structured interview technique, which is one of qualitative data collection techniques. In the analysis of the data, descriptive analysis technique, which is one of qualitative data analysis techniques, was used. At the end of the research, it was revealed that the participants mostly used such social networks as Facebook, Whatsapp and Instagram, respectively. Moreover, it was found that the participants used social networks mostly for communication and information and document share and those they needed social networks in the diet process mostly for sharing and communication. At the end of the research, information about the activities which were performed on behalf of social networks in the diet process and the moods experienced was obtained

and in the light of this information, suggestions were made for the new researches to be conducted.

**Keywords:** Social network use purposes; Social network diet; Social network deprivation; Faculty of education student; Social network addiction.

## Extended Summary

### Purpose

The opportunities offered by the social networks developing due to the widespread use of the internet affect our lives. The conscious use of social networks offers many opportunities for accessing and sharing information. However, they may cause addiction, physical and psychological problems in the individuals due to their characteristics and they can negatively affect academic achievement. This situation led to the questioning of social networks. Nomophobia and FoMO are also the reflections of the use of mobile technologies and the widespread use of social networks. It is ambiguous what kind of an impact “social network diet”, which is oriented to the use of widely accepted social networks in the society, has on the university youth that constitutes the intense user mass. The aim of this research is to describe the views of the students studying at university in terms of their social network use purposes and their experiences on social network diet.

### Method

The study group of the study was composed of 109 volunteer 3<sup>rd</sup> grade students studying in the Department of Computer and Instruction Technology Education and Pre-school Education in the Faculty of Education and actively using social networks. “Social network diet” lasted for four weeks. The participants were asked not to use social networks during the application period. The data of the research was collected by using semi-structured interview technique, which is one of qualitative data collection techniques. The interview form was composed of a total of 13 questions. In the analysis of the data, descriptive analysis technique was used. The data analysis was performed by three instructors separately. Therefore, descriptive validity was ensured. The fit value between the investigators was found 85.6. The interpretation validity of the research was provided by making direct quotations from the views of the participants. The researcher received the approvals of the participants by sharing their comments with them from time to time. In this way, internal validity was aimed to be obtained in the research.

## Results

In the research, it was determined that the participants used social networks in order to share information and documents most, which was followed by using for entertainment, for following the current news and for communication, respectively. Communicating through social networks was one of the reasons for connecting to social networks. Social network diet enabled the participants to tend towards digital games and activities for personal development, to spend more time on their lessons on their own lives, and to regulate their daily lives. The participants wondered the shares most in the social network diet process. Despite the fact that the application was found interesting by the participants, it was regarded negatively.

## Discussion and Conclusion

The fact that social networks provided the participants the settings such as collaborative learning, group work, discussion etc. during the learning process mostly enabled them to share information and documents. However, it was natural that the participants' initial reactions to social network diet were negative. The fact that this reaction prevented them from communicating with their peers, sharing their feelings and commenting on them may have stemmed from nomophobia and FoMO. Social network diet created opportunities for the participants wishing to move away from social networks, and therefore, the participants had the opportunity to question their social networking patterns and purposes.

Such states of feeling as the uneasiness caused by the change in the present habits of communicating with the close friend circle, missing the family members, negative emotional relationships with the opposite sex might negatively affect social network diet. Besides, though not measured during the research process, such factors as social network addiction levels of the participants, nomophobia, and FoMO could be considered among the significant factors why the participants cannot continue the process.

It was noteworthy that social network diet created a positive change in the daily lives of the individuals. Although there was a tendency towards the digital games within the process, the fact that the participants allocated time for the personal development, made face to face interactions, took part in the activities and allocated more time for their lessons could be considered as the contributions of social network diet.

Despite the pre-application concerns of the participants, they had significant gains in the process. Allocating more time for themselves and for the people around was the most significant of all. However, the prevention of the participants' habits about their communication and sharing styles with their social environment caused communication problems and difficulties in instant file shares.

The fact that there were positive reactions towards social network diet despite the negative reactions of the participant environment, that they found the application interesting, and that there were participants though limited was the indicator of the social network diet need for the individuals. Nonetheless, the fact that the participant environment related to the application negatively affected the participants demonstrated that the pressure of the environmental factor on the individual was effective in social network use.

It is thought that social network diet will contribute to the daily lives and conscious use behaviors of the individuals in terms of purposeful and conscious use of social network applications that are transformed into habit, commitment and addiction in our daily lives.

## Giriş

Sosyal ve iş hayatımızın önemli bir parçası hâline gelen internet, hemen her yaştan insana farklı olanaklar sunmaktadır. Milyonlarca bilgisayar ve kullanıcıyı birbirine bağlayan internet, günümüzde özellikle internetin baskın kullanıcıları olarak bilinen Y ve Z kuşağının iş takibi, akademik etkinlikler, sosyalleşme, meslektaşları ve aileleriyle iletişim kurma amacıyla gezindiği ve zaman harcadığı (Issa ve Isaias, 2016) bir yapıdadır.

Günümüzde birçok insan internet üzerinden çeşitli programlar aracılığı ile sosyalleşme, arkadaşlarının beğenisini kazanma, paylaşımlarına karşı verilen yanıtları kontrol etme davranışları sergileyebilmektedir (Alioğlu, 2016). İnsan yaşamını önemli ölçüde kolaylaştıran internetin (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017) bilgiye hızlı erişim, bilginin paylaşımı ve yayılımı noktasında da konu edilen kuşağa, öncelikle akademik bağlamda sunduğu katkılar nedeniyle kıymetlidir. Özellikle mobil telefonlar aracılığı ile internete bağlanma, bireylerin iş ve akademik çalışmalarının gerektirdiği birçok görevi yerine getirme, sesli ve görüntülü iletişim kurma, çevre edinme, oyun oynama, müzik dinleme başta olmak üzere ihtiyaç duyulan birçok konuda günlük hayat için önemli hâle gelmiştir.

İnternet bireysel gelişime destek sunarak bireylerin bilgi ve becerilerini artırabilme olanağına sahip olmakla birlikte, bireylerin bağımsız öğrenenler hâline getirebilmesinde de (Issa ve Isaias, 2016) önemli rol oynamaktadır. İnsanlar güncel olaylardan haberdâr olmak amacıyla gazete veya televizyon takip etmek yerine, çevrimiçi gezinerek bu gereksinimlerini giderebilmekte ve anlık güncellemeler yapabilmektedirler (Warner-Söderholm ve ark., 2018). Diğer taraftan gelişen Web 2.0 teknolojileri kapsamında yaygınlaşan sosyal ağlar iletişim ve sosyalleşme biçimine de farklı bir boyut kazandırmıştır. Sosyal ağlar kimi zaman bireylerin stres, yalnızlık, depresyon ve kaygı gibi psikolojik durumlarının hafifletilmesi için de kullanılmaktadır (Griffiths, 2013). Sosyal ağlar aracılığı ile zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın, bilgiler internet ortamında özgürce dolaşıma sunulabilmektedir. Kişiler arası iletişime etki eden, iki yönlü iletişim ve etkileşim ortamı sunan sosyal ağlar, aynı zamanda kullanıcıların içerik üretip paylaşmasına da olanak sağlamaktadır. Bu özellikleriyle sosyal ağlar hem kitle iletişim aracı ve hem de kişiler arası iletişime etki eden bir iletişim aracı olma özelliği taşımaktadır. (Diker ve Taşdelen, 2017). Sosyal ağların gerçek zamanlı erişim olanağı sağlaması iletişim açısından önemli fırsatlar sunmaktadır. İletişim kurma ve sosyal ilişkileri geliştirmede özellikle temel ihtiyaç doyumu düşük olan bireylerin sosyal ağlara yönelmeleri (Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013) söz konusu olabilmektedir.

Bilişim teknolojilerindeki gelişime paralel olarak yaygınlaşan mobil teknolojiler sosyal ağların yaygınlaşmasında önemli bir etmen olmuştur. Bu nedenle mobil teknolojilere ilişkin penetrasyon oranları sosyal ağların insan yaşamındaki yerini görmek bakımından önemlidir. Örneğin; Digital in 2017 Global Overview (DGO-2017) raporunda cihazlar bazında internet kullanımına bakıldığında masaüstü ve dizüstü bilgisayarlardan internete giriş oranının %20 azalarak %45'e düştüğü; mobil internet kullanımının ise %30'luk artışla %50'ye ulaştığı görülmektedir (DGO, 2017). Bu oranlar internet kullanımının mobil teknolojiler ve özellikle birçok özelliği üzerinde barındıran mobil telefonlar üzerinden gerçekleştirildiğini göstermektedir.

Digital in 2018 Global Overview (DGO-2018) raporu internet, mobil ve sosyal medya kullanıcı istatistiklerine göre 2018 internet kullanıcıları penetrasyonu %67, aktif sosyal medya kullanıcı penetrasyonu %63 aktif mobil sosyal medya kullanıcı penetrasyonu %54 olarak belirlenmiştir. 2017 yılına göre internet kullanıcı oranı %13; aktif sosyal medya kullanıcı oranı %6; aktif

mobil sosyal medya kullanıcı oranı ise %5 artış göstermiştir. DGO-2018 verilerinde günlük internette harcanan zamanın 7 saat 09 dakika; sosyal ağlarda harcanan zamanın ise 2 saat 48 dakika (DGO, 2018) olduğu vurgulanmaktadır.

Dijital Türkiye 2016 Türkiye Dijital Pazar İstatistikleri'ne göre Türkiye'deki tüm internet kullanıcılarının yaş aralığına bakıldığında, özellikle 16-24 yaş aralığının %32, 25-34 yaş aralığının ise %31'inin internet kullanıcısı olduğu görülmektedir. Bu veriler Türkiye'deki kullanım oranının dünya geneline göre ortalamanın çok üstünde olduğunu göstermektedir.

İnternet ve internete bağlı olarak yaygınlaşan teknolojilerin bireyi ve toplumsal yapıları da etkilediği araştırma sonuçlarıyla ortaya konulmuştur. Örneğin, bunlar arasında bilişsel gelişimle ilgili olarak yazma ve okumaya odaklanamama, hatırlayamama (Bergquist ve ark., 2009; Huang ve Lee, 2010; Levy, 2003; Nahl, 2005), dilbilgisi, yazma stili ve okuma-yazma becerilerinin olumsuz etkilenmesi (Carr, 2008; Harris, 2010; Mitchell, Lebow, Uribe, Grathouse ve Shoger, 2011); derinlemesine düşünememe, dikkat dağınıklığı ve dikkat eksikliğine yol açma, görevlerini zamanında tamamlayamama (Carr, 2008) söylenebilir. İnternet kullanımının, çeşitli sağlık sorunları, stres, depresyon ve kendini izole etme gibi sosyal gelişim sorunlarına da neden olduğu (Amstadter, Broman-Fulks, Zinzow, Ruggiero ve Cercone, 2009; Casale ve Fioravanti, 2011; Issa ve Isaias, 2016; Selfhout, Branje, Delsing, Bogt ve Meeus, 2009) alanyazında vurgulanmaktadır. Ayrıca uzun süre bilgisayar başında ve belli pozisyonda kalmanın bireyin fiziksel gelişimine zarar verebileceği; sosyal çevreyle iletişimine yansiyebileceği (Kilvon, Togher, Power ve Turkstra, 2010; Vitak, Crouse ve LaRose, 2011) belirtilmektedir. Yine sosyal ağların ilişkilerde güvensizliğe (Augar ve Zeleznikow, 2014), kaygı ve kıskançlığa (Farrugia, 2013), beslenme bozukluklarına (Bert, Gualano, Camussi ve Siliquini, 2016) neden olabileceği alanyazında vurgulanmaktadır. Diğer taraftan mobil telefonların sunduğu teknik olanaklar, tablet kullanımının yaygınlaşması, Wi-Fi bağlantısına birçok yerden ve günün her saatinde erişebilme imkânının sunulması, bu teknolojileri sosyal ağ bağımlılığı için ideal bir ortam haline getirmektedir (Menayes, 2015). İnsanlar modern dünyada hayatı kolaylaştıran, iletişime, ticarete ve sosyalleşmeye olumlu katkılar sunan akıllı telefonlara ve sosyal medya uygulamalarına erişememenin korku ve endişesine de kapılabilmektedirler. Psikolojik terminolojide mobil teknolojilerin aşırı ve problemlili kullanımlarına vurgu yapan nomofobi (Gezgin, Şahin ve Yıldırım,

2017) kavramı bireyin mobil cihaza erişememe veya cep telefonu üzerinde iletişim kuramama durumunda yaşadığı korku olarak tanımlanmaktadır (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017; King, Valença, Silva, Baczynsk, Carvalho ve Nardi, 2013; Şar ve Işıklar, 2012; Utrecht, 2016; Yıldırım ve Correia, 2015).

İnternet ve sosyal ağ bağımlılığının bireyler üzerindeki diğer bir olumsuz etkisi ise gündemi kaçırma korkusu olarak bilinen “FoMO” (Fear of Missing Out)’dur. İnternet ve sosyal ağları yoğun kullanan bireylerin, sosyal ağlarda paylaşılanlardan, güncel olaylardan ve çeşitli deneyimlerden haberdar olmama, gündem dışında bırakılma kaygısı FoMO sorununu ortaya çıkarmaktadır (Eşitti, 2015). Bu bağlamda sosyal kaygılar sosyal ağ bağımlılığını tetikleyebilecek yapıdadır. Dolayısıyla gündemi kaçırma korkusu, diğer adıyla FoMO, sosyal ağları yoğun kullanmanın bir nedeni olabilmektedir (Przybylski ve ark., 2013).

Yukarıda genel olarak vurgulandığı üzere internetin yaygınlaşması, bant genişliği ve hızındaki artışa da bağlı olarak sosyal ağların sunduğu olanaklar insanları cezbetmektedir. Bilinçli kullanılması durumunda birçok olanak sunan sosyal ağlar, özellikleri gereği bireyleri bağımlılığa doğru yöneltmesi, özellikle yoğun kullanıcı kitlesi olan 16-24 yaş grubu için fiziksel ve psikolojik sorunlar yaratması, akademik başarıyı etkilemesi gibi etmenler sosyal ağların sorgulanmasına neden olmuştur. Nomofobi (Argumosa-Villar, Boda-Grau ve Vigil-Colet, 2017; King, Valença ve Nardi, 2010; King ve ark., 2013; Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015; Yıldırım ve Correia, 2015; Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım, 2015) ve FoMO (Alt, 2015; Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016; Przybylski ve ark., 2013) oluşumu da mobil teknolojiler ve buna bağlı olarak yaygınlaşan sosyal ağların yoğun kullanımının yansımaları olarak değerlendirilmektedir. Ancak olumlu ve olumsuz yönleriyle toplumda kabul gören ve geniş kullanım kitlesi ve özelliklere sahip sosyal ağların kullanımına bir süreliğine ara vermiş olmanın; bir başka ifadeyle “sosyal ağ diyeti”nin yoğun kullanıcı kitlesi özelliği taşıyan üniversite gençliği üzerinde nasıl bir etki yarattığına ilişkin belirsizlik söz konusudur. Bu araştırmanın amacı üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sosyal ağları kullanım amaçları ve sosyal ağ diyeti durumundaki deneyimlerine ve duygu durumlarına ilişkin görüşlerini belirlemektir.

### **Yöntem**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin deneyimledikleri sosyal ağ diyetine ilişkin görüşleri betimleneceğinden nitel araştırma modeli kapsamında



fenomenoloji yönteminden yararlanılmıştır. Fenomenoloji yöntemi bir kavram, durum, olay vb. ilgili olarak bireylerin ya da grupların deneyimlerini betimlemek (Christensen, Johnson ve Turner, 2015; Sart, 2015) amacıyla kullanılan nitel araştırma yöntemidir.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubu, sosyal ağları aktif olarak kullanan Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi ve Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim dallarında olmak üzere 3. sınıfta öğrenim gören 121 öğretmen adayından oluşmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde gönüllülük esas alınmıştır. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi bölümünden 3, Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim dalından ise 9 öğrenci çeşitli nedenlerle araştırmaya katılmayacaklarını belirtmişlerdir. Bu bağlamda araştırma gönüllü katılımcı olan 109 öğrenci ile yürütülmüştür.

### **Uygulama Süreci**

“Sosyal ağ diyeti” deneyimleme süreci gönüllü katılımcılarla birlikte toplam dört hafta sürmüştür. Katılımcılardan bu süre içerisinde üyesi oldukları ve aktif olarak kullandıkları sosyal ağları (WS, Facebook, Instagram, twitter gibi) kullanmamaları istenmiştir. Ancak öğrenciler için önemli öğrenme kaynağı görevi gören ve çalışmanın eğitim döneminde gerçekleştirilmesi nedeniyle Youtube araştırma kapsamı dışında tutulmuştur.

### **Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi**

Araştırma verileri araştırma süreci sonunda nitel veri toplama tekniklerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Bu amaçla, araştırmacı tarafından kişisel bilgiler (2 soru) ve sosyal ağ diyeti uygulamasına ilişkin olmak üzere (12 Soru) iki bölüm hâlinde sorular oluşturulmuştur. Soruların belirlenmesi amacıyla öncelikle alan yazın incelenmiş ve sosyal ağ diyeti durumunda yaşanabilecek olası durumlar belirlendiği soru havuzu oluşturulmuştur. Sonrasında ise bu sorular arasında araştırmanın amacına uygun sorular Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi alanında doktora eğitimini tamamlamış iki uzmanın görüş ve önerileri de dikkate alınarak belirlenmiş ve görüşme formuna son hali verilmiştir. Toplam 14 (2 Kişisel bilgiler+12 sosyal ağ diyeti) sorudan oluşan görüşme formu katılımcılara veriler formda yer alan soruları cevaplandırmaları istenmiştir. Araştırmacı soruları katılımcılara kendisi uygulamıştır. Görüşme formunda yer alan sorular Bulgular kısmında başlıklar hâlinde verilmiştir. Verilerin çözümlenmesi nitel veri analizlerinden olan betimsel analiz tekniği ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada betimsel geçerliğin (Christensen, Johnson ve Turner, 2015) sağlanması için verilerin analizi üç öğretim elamanı tarafından ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. İnceleyiciler arasındaki uyum değerini hesaplamak amacıyla Miles ve Huberman'ın (1994) tarafından önerilen “Uyum yüzdesi=Uzlaşma/(Uzlaşma+Uzlaşmama)x100” formülü kullanılmıştır. Yapılan hesaplama sonucunda uyum değeri 85.6 olarak belirlenmiştir. Uyum değerinin 80 puan üzerinde olması inceleyiciler arası uyumun yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmada yorumlama geçerliğini (Christensen, Johnson ve Turner, 2015) sağlamak amacıyla katılımcıların düşüncelerinden doğrudan alıntılar yapılmış ve bulgular kısmında tablolaştırılarak sunulmuştur. Bulgular soru formunda yer alan her bir soru altında alt temalar oluşturularak verilmiştir. Ayrıca her bir alt temaya ilişkin veriler nicel forma dönüştürülerek frekans (f) değerleri gösterilmiştir. Bu araştırmada araştırmanın iç geçerliğini sağlamak amacıyla araştırmacı, araştırmanın gerçekleştirildiği eğitim döneminde çalışma grubunun haftada dört saatlik bir dersini yürütmüştür. Bu nedenle araştırmacı katılımcılarla ders ve ders dışında da araştırma sürecine ilişkin öğrenci görüşlerini, araştırma sürecine ilişkin düşüncelerini ve sosyal ağ diyetini devam ettirebilme durumlarına ilişkin görüşlerini alma olanağını bulmuştur. Araştırmacı, araştırma sonunda katılımcı görüşlerine ilişkin yorumlarını zaman zaman katılımcılarla paylaşarak onaylarını almıştır. Bu yolla araştırmada iç geçerlik sağlanmaya çalışılmıştır.

### **Bulgular**

Bu başlık altında öncelikler katılımcıları tanımlayıcı bulgular, ardından araştırmanın amacına yönelik bulgular sunulmuştur.

### **Kişisel Bilgiler**

Aşağıda katılımcıların kullandıkları sosyal ağlara (Tablo 1) ve sosyal ağları kullanım amaçlarına (Tablo 2) ilişkin veriler bulgulara dönüştürülerek verilmiştir.

### **Katılımcıların kullandıkları sosyal ağ dağılımı**

Katılımcıların sosyal ağlar arasında en yaygın kullanım oranının (Tablo 1) Facebook (f:104) başta olmak üzere sırasıyla Whatsapp (f:85) ve Instagram (f:83) olduğu belirlenmiştir. Bunları Twitter (f:49) ve Swarm (f:42) takip etmektedir. Diğer sosyal medya araçlarının kullanım oranı düşüktür.

**Tablo 1.** Sosyal Ağ Tercihleri

Sıra	Sosyal Ağlar	f
1	Facebook	104
2	Whatsapp	85
3	Instagram	83
4	Twitter	49
5	Swarm	42
6	Snapchat	9
7	imo	2
8	Viber	2
9	Scorp	2
10	Google+	1
11	Hangout	1

### Katılımcıların sosyal ağları kullanım amaçları

**Tablo 2.** Katılımcıların Sosyal Ağları Kullanım Amaçları

Sıra	Kullanım Amacı	f	Katılımcı İfadeleri
1	Paylaşım	64	“Bilgi paylaşmak, dosya göndermek, fotoğraf göndermek, görüntülü konuşmak, ödev göndermek.” (Ö101) “Eğitim amaçlı kullanıyorum. Ödev paylaşımı sınav hakkındaki paylaşımları takip etmek için kullanıyorum.” (Ö40)
2	Eğlence	30	“Daha çok hayatımda pek fazla yapacak bir şey olmadığından zaman öldürmek adına... kullanıyorum.” (Ö90) “Kafa dağıtmak için.” (Ö84) “Eğlence amaçlı kullanıyorum. Aynı zamanda sosyalleşmemi de sağlıyor.” (Ö11) “Sosyal ağları kullanma amacım tamamen eğlence içindi. Komik paylaşımlar okumayı seviyorum.” (Ö62)
3	Gündemi Takip	24	“Sosyal ağda oluşan gruplardan her türlü bilgiyi edinmek.” (Ö99) “Gündemi takip etmek için. Arada da kim ne yapmış kim kime aşık olmuş, hangi fotoğrafı paylaşmış diye kullanıyorum.” (Ö95)
4	İletişim	12	“...arkadaşlarımla sohbet etmek, ailemle görüntülü konuşmak için kullanıyorum.” (Ö72)

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların kullanım amaçları arasında “paylaşım” amaçlı kullanımın ilk sırada yer aldığı (f:64) görülmektedir. Katılımcılar bilgi ve belge paylaşımlarını, eğitimleriyle ilgili ders notu, sınavlar hakkındaki bilgi ve belge paylaşımlarını daha çok sosyal ağları kullanarak gerçekleştirmektedirler. Bunu “eğlence” amaçlı kullanım takip etmektedir. Sosyal ağları iletişim amaçlı kullananların oranı ise (f:12) en düşük düzeydedir.

### Sosyal ağ (SA) diyeti sürecine ilişkin görüşler

Aşağıda katılımcıların sosyal ağ diyeti deneyimlemeleri sonucunda görüşme formunda yer alan her bir soruya ilişkin görüşleri ilgili soru başlığı altında tablolaştırılarak verilmiştir.

Katılımcıların “Öğretim elemanı SA diyeti projesini açıkladığında ilk algınız ve duygularınız ne oldu?” sorusuna ilişkin görüşleri Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3.** Sosyal Ağ Diyeti Uygulamasına İlişkin İlk Tepki

Sıra	Duygu Durum	f	Katılımcı İfadeleri
1	Olumsuz Duygu	75	<p>“Artık hayat damarlarımdan birisi kopmuştu.” (Ö29)</p> <p>“Doğrusu oyuncuğu elinden alınmış çocuk gibi hissettim. Tendirginlik yaşadım.” (Ö66)</p> <p>“... sadece oyundan geri kalacağım ve beni geçecekler endişesi oldu.” (Ö50)</p> <p>“İlk durduğumda çok şaşırđım. O gün okula gitmemiştim. Arkadaşlarım söylemişti. Şok oldum. Şaka falan sandım. Çok farklı bir uygulamayla karşılaştım. Korktum. Nasıl geçecek dört hafta diye kara kara düşündüm.” (Ö4)</p>
2	Olumlu Duygu	28	<p>“Sosyal ağları zaman kaybı olarak görüyorum ancak bu konuda kendimi tutamadığım için böyle bir projenin beni tutacağını düşündüm.” (Ö36)</p> <p>“İlk öncelikle tepkim şaka falan yapıyor zannettim ama sonra gerçekleşmiş çok tuhaf oldum. Bir an düşündüm acaba yapabilir miyim diye. Denemiş olacaktık en azından ve güzel de bir deneyim oldu.” (Ö99)</p>
3	Etkilenmedi	6	<p>“O derste yoktum. Ama duyduğumda pek sıkıntı olmadı ve hemen cep telefonumdan kaldırdım. Girmeyeyim diye.” (Ö56)</p>

Öğretim elemanı tarafından ders başlangıcında sosyal ağ diyeti projesi gündeme getirilip açıklandığında katılımcıların ne hissettiklerine ilişkin görüşleri alınmıştır. Bu bağlamda katılımcıların önemli bir çoğunluğunun (f:75) bu düşünceye olumsuz yaklaştığı belirlenmiştir. Olumlu yaklaşan katılımcı f:28 ile düşük düzeydedir. Katılımcıların ilk tepkilerine ilişkin örnek ifadeler Tablo 3’te verilmiştir.

Katılımcıların “Uygulama sonucunda algınızda nasıl bir değişim oldu?” sorusuna ilişkin görüşleri Tablo 4’te yer almaktadır. Uygulamaya katılan katılımcıların süreç sonunda sosyal ağ diyetine ilişkin algılarında nasıl bir değişim olduğuna ilişkin veriler incelendiğinde uygulama öncesi oluşan olumsuz duygunun olumluya dönüştüğü görülmektedir. Katılımcıların f:69’si sosyal ağ diyeti uygulamasına olumlu yaklaşım sergilemişlerdir. Sürece ilişkin olumsuz algı geliştiren katılımcı f:18’dir. Katılımcılardan f:14’ü ise süreçten etkilenmediğini belirtmiştir. Katılımcıların sosyal ağ diyeti sonrasındaki algı değişimlerine ilişkin örnek ifadeler Tablo 4’te verilmiştir.

**Tablo 4.** Sosyal Ağ Diyeti Uygulaması Sonrasında Algı Değişimi

Sıra	Algı Değişimi	f	Katılımcı İfadeleri
1	Olumlu	69	<p>“Uygulama sonrasında ise sosyal ağlara algım olumsuz yönde gelişmeye başladı. İnsanların her şeyi sosyal medya üzerinden paylaşım yapmalarını yadırgadım.” (Ö39)</p> <p>“Öncelikle sosyal ağlarda çok içli dışlı olduğumu fark ettim ve uygulamayla birlikte sosyal ağları kullanma ihtiyacı ve isteğim yarı yarıya azaldı. En basitinden gece yatağa uymaya gittiğimde telefonda sosyal ağlarda gezinmek yerine uyudum ve hayatım düzene girdi. Hayatımda olmazların arasından kurtulmuş oldum bu süreçte.” (Ö73)</p> <p>“Sosyal ağlar olmadan da yaşayabileceğimi gördüm. Akşamları telefonla uğraşmayı bıraktım. Ailemle sohbet etmeye yöneldim.” (Ö5)</p>
2	Olumsuz	18	<p>“Uygulama sonucunda bu ortamların artık bizde et ile tırnak gibi olduğunu gördüm. Bizden ayırmaya kalktığımızda epey canım yandı ve kendimi boşlukta hissettim.” (Ö20)</p> <p>“Çok sıkıntılı bir durum.” (Ö29)</p>
3	Etkilenmedi	14	<p>“Uygulama bitince aynı hızla geri döndüm, bir alışkanlık edinemedim.” (Ö12)</p> <p>“Çok fazla bir değişim yok. Zaten planlı hareket ederim. Şu saatte kalkacağım dersem kalkarım.” (Ö82)</p>
4	Farklı İletişim Kanallarına Yönelim	3	<p>“Sosyal medya olmadan da arkadaşlarımızla haberleşip, hayatımıza devam edebiliyoruz. Geç de olsa bazı haberleri öğreniyoruz.” (Ö38)</p> <p>“Telefon ve SMS yolu ile iletişimimi sağladım. Sıklıkla kullanmadığım mailimi kullandım.” (Ö39)</p>

Katılımcıların “Uygulama sürecini baştan sona kadar devam ettirebilir misiniz? Ettiremediyseniz neden?” sorularına ilişkin görüşleri Tablo 5 ve Tablo 6’da verilmiştir.

**Tablo 5.** Uygulamayı Devam Ettirme Durumu

Uygulamayı Devam Etme Durumu	f
Evet, tam olarak devam ettim.	66
Kısmen devam ettirebildim.	38
Hayır, hiç devam etmedim.	5

Sosyal ağ diyeti uygulamasının başlangıcında uygulamaya katılma konusunda gönüllülük sergileyen katılımcılardan ancak f:66’sı sosyal ağ diyetini dört hafta boyunca tam olarak devam ettirebilmiştir. Sosyal ağ diyetini f:38 katılımcı zaman zaman bozmuştur. f:5 katılımcı ise sosyal ağ diyetine çeşitli nedenlerle sürdüremeyeceklerini düşündüklerinden başlamamışlardır.

**Tablo 6.** Sosyal Ağ Diyetini Sürdürememe Nedenleri

Sıra	Gerekeç	f	Katılımcı İfadeleri
1	İletişim	28	<p>“...arkadaşlarımla iletişim kurmakta sorun yaşıyordum. Çevremde olup bitenleri merak ediyordum. Kendime engel olamadım.” (Ö55)</p> <p>“...Çünkü iletişimi sosyal ağlardan sağladığım için hesabın dondurulması arkadaşlık ilişkilerimde farklı sorunlara yol açtı.” (Ö54)</p> <p>“Son iki gün devam ettiremedim. Ablama resim atmam gerekti, çok acildi. Whatsapp’ı indirip resim atıp sildim sonra.” (Ö5)</p> <p>“Topluluk yönetici grubunda yer aldığımdan sosyal ağlarda takipte olmam gerekiyordu.” (Katılmadı)</p> <p>“... kullanmak zorunda kaldım. Çünkü herkes e-posta kullanmıyor ve iletişim-dosya paylaşımı için mecbur kaldım.” (Ö66)</p>
2	Duygusal / Duyuşsal Nedenler	14	<p>“İlk başlarda iyi gidiyordu. Ama sonradan durum değişti. Eksik bir şey mi var hayatımda oldu resmen.” (Ö29)</p> <p>“Son bir hafta ....indirdim. Erkek arkadaşım askerde olduğu için. Onun dışında hiçbirini kullanmadım.” (Ö16)</p>
3	Ekonomik	1	<p>“Kontörüm bitti. Bu nedenle birkaç kez girdim.” (Ö83)</p>

Katılımcıların sosyal ağ diyetini dört hafta boyunca sürdürmemeye nedenlerinin başında (f: 28) iletişim sürecinde yaşadıkları sorunlar gelmektedir. Bir diğer neden ise özlem vb. duygusal durumlardan kaynaklıdır. Katılımcıların sosyal ağ diyetini sürdürmemeye nedenlerine ilişkin örnek ifadelerine Tablo 6’da yer verilmiştir.

Katılımcıların “Sosyal ağlara ihtiyaç duyduğunuzda bu ihtiyacı hangi aktivitelerle gerçekleştirdiniz?” sorusuna ilişkin görüşleri Tablo 7’de gösterilmiştir.

Katılımcıların sosyal ağ diyeti boyunca sosyal ağ kullanma isteklerini nasıl giderdiklerine ilişkin görüşleri incelendiğinde (Tablo 7) bu etkinliklerin başında eğlence amaçlı çeşitli online oyunların geldiği görülmektedir (f:46). Bu süreyi eğitimi için ayıran öğrenci f:23 olup eğlence ve kişisel gelişim aktivitelerine göre daha düşük düzeydedir. Katılımcıların sosyal ağ diyeti sürecinde sosyal ağları kullanamamaları durumunda f:20 katılımcı farklı iletişim kanallarına (e-posta, SMS, doğrudan arama ve kendi aralarında geliştirdikleri özel SMS yazılımı vb.) yönelmiştir. Katılımcıların sosyal ağlardan kaçınma durumunda yerine koyma durumlarına ilişkin örnek ifadeleri Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Sosyal Ağlara İhtiyaç Duyulması Durumunda Yerine Koyulan Aktiviteler

Sıra	Aktiviteler	f	Katılımcı ifadeleri
1	Eğlence	46	“Telefonuma çeşitli oyunlar indirerek, oyun oynayarak değerlendirdim.” (Ö8) “Açıkçası bu ihtiyacıma telefona oyunlar yükleyerek o tarz uygulamalarla geçirmeye çalıştım.” (Ö4)
2	Kişisel Gelişim	43	“Daha çok kitap okuma fırsatı buldum. Bu benim için en önemli artıydı.” (Ö4)
3	Sosyal Edinimler	42	“Arkadaşlarımla iletişimi yüz yüze yaparak sürdürdüm. Sosyal ilişkilerimizin daha da arttığını öğrendim.” (Ö46)
4	Eğitim	23	“...o harcadığım süreyi KPSS çalışarak geçirdim.” (Ö58) “...derslerime etkisi çok oldu zamanımı derslerime ve gitar çalmaya ayırdım.” (Ö52)
5	İletişim Kanalını Değiştirme	20	“Haberleri TV’den takip ettim.” (Ö60) “Whatsapp dışında bir ihtiyacım olmadı. SMS ile görüşmelerimi gerçekleştirdim.” (Ö28)
6	Spor	6	“Dışarı çıkıp gezdim. Sportif faaliyetlerinde bulundum.” (Ö10)
7	Etkilemedi	5	“Herhangi bir aktiviteye ihtiyaç duymadım.” (Ö57)
9	Olumsuz Yönelimler	2	“Youtube’den videolar izleyerek. Neredeyse bir diziye bağımlı oluyordum.” (Ö55)

Katılımcıların “Sosyal ağlardan uzak kalmak yaşamınızı nasıl etkiledi?” sorusuna ilişkin görüşleri Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8.** Sosyal Ağlardan Uzak Kalmanın Gündelik Yaşamı Etkileme Durumu

Sıra	Etki	f	Katılımcı ifadeleri
1	Olumlu	60	“... En çok annem babam sevindi bu uygulamaya. Bırak şu telefonu elinden bizle konuş sözünü daha az duyduğum için mutlu oldum.” (Ö11) “... Arkadaşlık ilişkilerim daha önemli hâle geldi. ... yer bildirim yapamayacağız diye neredeyse dışarı bile çıkmıyorduk. İkili ilişkilere daha önem verildi. Ders çalışma isteği daha çoktu.” (Ö16) “Arkadaşlarla bir araya geldiğimizde önceden elimizden düşmeyen telefonu bir kenara bırakıp muhabbet edebildiğimizi anladım.” (Ö49) “İlk başlarda zordu ama sonra hiç ihtiyacım olmadığını fark ettim. Gerçekten adamın ömrünü bitiriyormuş. Elimde telefonla uyuya kaldığım çok olmuştur. Bu bitti.” (Ö77)
2	Olumsuz	44	“Özellikle iletişim konusunda çevremden başta tepki aldım. İnsanlar bana ulaşamadılar ve sesli arama yöntemini kullanmak durumunda kaldık.” (Ö61) “Olumsuz etkiledi. Arkadaşlarımla konuşamadım. Modumu düşürdü. Kendimi yalnız hissettim.” (Ö55) “Whatsapp’ta birçok grubum vardı. İlkokuldan, liseden, aileden kişilerin üye olduğu. Grupta yazılanları göremedim. Olan biten her

			<i>şeyden en son haberim oldu. Sadece biraz arkadaş sohbetlerinden ve aile meselelerinden uzak kaldım...” (Ö33)</i>
			<i>“Whatsapp’ın olmaması açıkçası zorladı. Aynı anda birden fazla kişiyle iletişim kurmanın rahatlığını, resim müzik, video paylaşımı gibi imkânların kıymetini anladım diyebilirim. Aslında işimi kolaylaştıran pek çok yanı varmış.” (Ö28)</i>
3	Etkilemedi	29	<i>“Hiçbir değişiklik olmadı. Olumlu ya da olumsuz bir etkisini fark etmedim.” (Ö62)</i>

Katılımcıların sosyal ağ diyeti sürecinde sosyal ağlardan uzak kalmalarının yaşamlarını nasıl etkilediğine ilişkin veriler incelendiğinde çoğunluğun (f:60) olumlu etkilendiği görülmektedir (Tablo 8). Ancak olumsuz etkilenenler de (f:44) azımsanmayacak düzeydedir. Süreçten f:29 katılımcı ise hiç etkilenmediğini belirtmiştir. Katılımcıların etkilenme biçimlerine özgü ifade örnekleri Tablo 8’de verilmiştir.

Katılımcıların “Sosyal ağ diyeti bitiminden sonra sosyal ağları kullanma biçiminizde nasıl bir değişim oldu?” sorusuna ilişkin görüşleri Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9.** Sosyal Ağ Diyeti Sonrasında Sosyal Ağ Kullanım Durumu

Sıra	Değişim	f
1	Azaldı	72
2	Değişmedi	29
3	Kullanmıyorum	4

Katılımcılardan uygulama sonrasında sosyal ağ kullanımına ilişkin davranışlarında nasıl bir değişim olduğuna ilişkin veriler Tablo 9’da verilmiştir. Tablo incelendiğinde katılımcıların önemli bir kısmının (f:72) sosyal ağ kullanım düzeylerinin azaldığını; buna karşın f:29 katılımcının herhangi bir değişim yaşamadığı belirlenmiştir. Sosyal ağ diyeti sonrasında f:4 katılımcı ise sosyal ağlardan uzaklaşmıştır.

Katılımcıların “Sosyal ağlara en çok hangi durumlarda gereksinim duyduunuz?” sorusuna ilişkin görüşleri Tablo 10’da yer almaktadır.

Katılımcıların sosyal ağ diyeti sürecinde daha çok hangi amaçla sosyal ağlara gereksinim duyduklarına ilişkin veriler incelendiğinde f:63 ile paylaşım amaçlı gereksinim duyulduğu belirlenmiştir. Bunu takiben f:34 ile katılımcıların iletişim amaçlı gereksinim duyduğu görülmektedir. Eğlence amaçlı (f: 12) ve gündemi takip amaçlı (f:7) olarak sosyal ağlara gereksinim duyan katılımcı sayısı ise düşüktür. Katılımcıların gereksinim duyma nedenlerine ilişkin ifade örneklerine Tablo 10’da yer verilmiştir.



**Tablo 10.** Sosyal Ağ Diyeti Sürecinde Sosyal Ağlara Duyulan Gereksinim Durumları

Sıra	Gereksinim	f	Katılımcı İfadeleri
1	Paylaşım	63	<p>“Bir arkadaş grubu, aile grubuna toplu mesaj gönderme gibi anlarda ihtiyacım oldu. Özellikle video, resim, ses gibi paylaşımlarda.” (Ö28)</p> <p>“Her gün ablam tarafından yeğenimin fotoğrafları gönderiliyordu. Ancak süreç içerisinde göremediğim için merak ettiğimden gereksinim duydum açıkçası.” (Ö41)</p> <p>“Derslerde tahtaya yazılanların fotoğrafını çektiğimizde bunu Whatsapp’tan atmak yerine eski sınıf grubumuza atmak yerine kişilere tek tek Bluetooth’tan atmak zorunda kaldığımızda.” (Ö79)</p>
2	İletişim	34	<p>“ADÜ BÖTE duyuruları, ... staj grupları, dersane grupları arasındaki iletişimimi kopardığı için gereksinim duydum.” (Ö39)</p> <p>“Sadece İzmir’e gittiğimde ver [konum] bildirmek için.”</p>
3	Eğlence	12	<p>“Can sıkıntısı olduğu zamanlar, yapacak bir şeyim olmadığı zamanlar ihtiyaç duydum” (Ö11)</p>
4	Gündemi Takip	7	<p>“Arkadaşlarımın nerede olduğunu görme durumunda (swarm).” (Ö19)</p> <p>“Hayatımıza güzel bir tecrübe oldu... haber sitelerini etraflı olarak her siteden takip etmektense facebook ya da twitter’den hep-sini takip ederek olaylara farklı yaklaşılabiliyorduk. Sosyal ağlar gidince sosyal olarak iletişim artsa da dünyamızın bir tarafı karanlık kaldı.” (Ö20)</p>
5	İhtiyaç Duymadım	5	<p>“Pek gereksinim duymadım.” (Ö90)</p>

Katılımcıların “Sosyal ağ diyeti deneyimi sizi nasıl etkiledi?” sorusuna ilişkin görüşleri ve örnek ifadeler Tablo 11’de verilmiştir.

**Tablo 11.** Sosyal Ağ Diyeti Deneyiminden Etkilenme Durumları

Sıra	Etki	f	Katılımcı İfadeleri
1	Olumlu	78	<p>“Bu deneyim aslında hayatımda yaşadığım en ilginç ama en faydalı deneyimlerden biriydi...” (Ö4)</p> <p>“...Bazı şeyleri surf fotoğraf çekip sosyal ağlarda paylaşmak için yaptığımı düşünmeye başladım. Bu beni oldukça üzdü.” (Ö6)</p> <p>“Kendimi özel ve farklı hissettim. Herkesin istediği an ulaşabileceği konumdan ulaşılamayan biri olmak da güzeldi.” (Ö39)</p> <p>“Sosyal medyanın dışında da sosyal aktiviteler olduğunun farkına varabilmemi sağladı.” (Ö12)</p> <p>“...bilinçli kullanım adına başarılı bir çalışma ve deneyim oldu.” (Ö57)</p> <p>“Bana göre gereklidi. Bu uygulamada bulunmak beni çok mutlu etti.” (Ö101)</p>
2	Olumsuz	18	<p>“Yakın çevremle iletişimimi kısıtladı. Gündemden uzak kalmama neden oldu. Tekrar yaşamak istemezdim.” (Ö61)</p>
3	Etkisiz	13	<p>“Hiçbir şey etkilemedi, çünkü ben tatillerde 4 ay boyunca hiç girmiyorum.” (Ö87)</p>

Sosyal ağ diyetine katılan katılımcılar dört haftalık deneyim süreci sonunda çoğunlukla olumlu yönde etkilenmişlerdir (f:78). Bu süreçten olumsuz etkilenen katılımcı sayısı düşüktür (f:18). Sürece katıldığı halde süreçten hiç etkilenmediği belirten katılım sayısı ise f:13 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların süreçten etkilenme durumlarına göre belirttikleri ifadelerden örnekler Tablo 11’de görülmektedir.

Katılımcıların “Sosyal ağlara girmedığınız zamanlarda en çok neyi merak ettiniz?” sorusuna ilişkin görüşleri ve örnek ifadeler Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12.** Sosyal Ağ Diyeti Sürecinde Sosyal Ağlarda Merak Edilenler

Sıra	Merak	f	Katılımcı İfadeleri
1	Paylaşımları	65	“Dersler için paylaşılan soruları, grup maillerini ve bana atılan mesaj ve istekleri merak ettim.” (Ö39) “Arkadaşlarımın neler yaptığını, nerelere gittiğini merak ettim.” (Ö89)
2	Gündem	22	“Gündemle ilgili her görüşten insanların fikirlerini öğrenmek istedim.” (Ö61)
3	Hiçbir şeyi	21	“Hiçbir şey merak etmedim. Çünkü Facebook’tan başka sosyal ağ kullanmamaktayım. Bu ağda da zaten her şey rutin bir şekilde devam ediyor.” (Ö72)
4	Arayanları	13	“Kimlerin bana mesaj attığını çok merak ediyordum.” (58)
6	Oyunlarını	2	“... babamın Face’inde oynadığım çiftlik oyununda tarlanın durumu ve hayvanların durumunu çok merak ettim. Her şey çürümüştü zaten.” (Ö35)

Katılımcıların sosyal ağ diyeti sürecinde sosyal ağlarda en çok neyi merak ettiklerine ilişkin veriler incelendiğinde yapılan paylaşımlar (f:61) öncelikli yer almaktadır. Bunu gündem (f:22) takip etmektedir. Sosyal ağlarda yaşanan hiçbir şeyi merak etmeyen katılımcı sayısı ise f:21 olarak belirmiştir. Arayanları merak edene katılımcı sayısı f:13’te kalırken, f:2 katılımcı sosyal ağlarda oynadıkları oyunlarla ilgili kaygılarını vurgulamışlardır. Katılımcıların konuya ilişkin ifadelerinde örnekler Tablo 12’de verilmiştir.

Katılımcıların “Sosyal ağlara girmemiş olmanız çevrenizde (sınıfınız dışında) nasıl bir etki yarattı?” sorusuna ilişkin görüşlerine Tablo 13’te yer verilmiştir. Sosyal ağ diyetinin katılımcıların çevresinde yarattığı etkiye ilişkin veriler incelendiğinde öncelikle çevrede merak uyandırdığı (f:33) ve olumsuz algı yarattığı (f:27) görülmektedir. Uygulamayı ilginç bulan ve tepki göstermediğini belirten katılımcı sayısı f:19 olarak belirlenmiştir. Ancak olumlu etki yarattığını belirten katılımcı sayısı (f:11) en düşük düzeydedir.

Katılımcıların sosyal ağ diyetine ilişkin çevrelerinden aldıkları tepkilere yönelik ifade örneklerine Tablo 13’te yer verilmiştir.

**Tablo 13.** Sosyal Ağ Diyetine İlişkin Katılımcı Çevresinde Yarattığı Etki

Sıra	Etki	f	Katılımcı İfadeleri
1	İlgi Çekici	52	“Çok şaşırdılar, benden beklemeyenler telefonla arayıp ne oldu, kötü bir şey mi oldu diyenler oldu.” (Ö65) “... genelde diğer arkadaşlarım ilginç buldular. Hatta bir arkadaşım da benle beraber başladı.” (Ö20) “Ailem ve yakın arkadaşlarım garipsedi. Whatsapp olmasa sanki hiçbir şekilde görüşemeyecekmişiz gibi alguladılar. SMS ve arayarak da ulaşabileceklerini hatırladılar.” (Ö28)
2	Olumsuz	27	“Herkes tuhaf buldu. Çünkü sosyal medya artık birçok kişinin hayatının bir parçası hâline gelmiş. Duyduklarında “Nasil yapacaksınız?” gibi sorular sorular.” (Ö62) “Arkadaş ilişkilerini zayıflattı.” (54)
3	Etki yok	19	“Sınıfım dışındaki kişilerle sosyal medya ile değil telefon ile iletişim kurduğum için herhangi bir etki yaratmadı.” (Ö72)
5	Olumlu	11	“Ashında büyük saygınlık kazandım. Böyle büyük bir proje için gönüllü olmak çevremdekileri şaşırtmış olsa da saygılarını kazandım.” (Ö37) “Gayet olumlu bir şekilde karşıladılar. Neler hissettiğimi sordular ve bu uygulamanın derslerime motivasyon konusunda olumlu bir etkiye neden olabileceğini belirttiler.” (Ö36)

Katılımcıların “Çevrenizde bu uygulamayı bozmanız veya devam ettirmeniz için girişimde bulunanlar oldu mu? Neden?” sorularına ilişkin görüşleri Tablo 14 ve Tablo 15’te verilmiştir.

**Tablo 14.** Katılımcılara Yönelik Müdahale Durumu

Müdahale	f
Hayır	55
Evet	51

**Tablo 15.** Katılımcılara Müdahale Etme Biçimleri

Sıra	Etki	f	Katılımcı İfadeleri
1	Olumsuz Yöneltilme	50	“...hocanız için kendinden neden ödün veriyorsun dediler.” (Ö95) “...ilkokul arkadaşım Whatsapp grubu oluşturduğu için Whatsapp’a girmemi söyledi.” (Ö89) “Hoca nerden bilecek. Çok aferincisin, sanki hoca not verecek vb. talepler oldu...” (Ö67) “Bir yere gittiğimde etiketlemek istiyorlardı. Aç ne olacak sanki! Dediler.” (Ö5)
2	Olumlu Yöneltilme	1	“Aileme bahsettiğimde devam ettirmemi ve sonucunun bana yararı olacağını söylediler.” (Ö75)

Sosyal ağ diyeti sürecinde katılımcıların f:51'i kendilerine çevresindekiler tarafından müdahale edildiği belirtmiştir. Bu müdahale biçimi ise çoğunlukla (f:50) olumsuz yöneltme biçiminde gerçekleşmiştir. Olumlu yöneltme sadece f:1 olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların “Sosyal ağlara girmemeniz derslerinizi ve günlük aktivitelerinizi nasıl etkiledi?” sorusuna ilişkin görüşlerine Tablo 16’da yer verilmiştir.

**Tablo 16.** Sosyal Ağ Diyetinin Ders ve Gündelik Yaşamı Etkileme Durumu

Sıra	Etki	f	Katılımcı İfadeleri
1	Olumlu	88	<p>“Daha fazla uyudum sayılır. Akşam daha erken yatmaya başladım. Derslerimde değişiklik olduğunu gözlemledim.” (Ö17)</p> <p>“Kendime, aileme ve yakın çevreme daha çok zaman ayırmamı sağladı.” (Ö19)</p> <p>“Çok fazla katkısı oldu. ...projemi, okul deneyimi derslerinde başarımla oldukça yükseldi, sosyal ağlar yüzünden gitar eğitimimi devam ettiremiyordum. Daha fazla zaman ayırmaya başladım.” (Ö52)</p>
2	Etkisiz	28	<p>“Maalesef değişiklik olduğunu söyleyemem. Sosyal ağlara harcadığım zamanı online oyun oynamak için ve yabancı dizi izlemek için kullandım.” (Ö78)</p>
3	Olumsuz	22	<p>“Not ve ödev paylaşımı olmadığı için gidemediğim derslerde bir daha ki hafta sıkıntı yarattı.” (Ö10)</p> <p>“...sınıf içindeki etkinliklerden, not paylaşımlarından haberdar olmadık. Bunu da maile çözdük.” (Ö32)</p> <p>“Özellikle not paylaşımında sorun yaşadım. Ne var olan notlara ulaşabildim ne de kimse bir şey paylaşmayınca not bulabildim.” (Ö66)</p> <p>“Günlük yaşamda daha sosyal bir birey olmamı sağladı.” (Ö18)</p>

Katılımcıların sosyal ağ diyeti sürecinin derslerini ve gündelik yaşamlarını nasıl etkilediğine ilişkin görüşleri incelendiğinde f:88’inin olumlu, f:22’sinin ise olumsuz etkilediği yönünde görüş belirtmişlerdir. Etkilenmeyen katılımcı f:28 olarak belirlenmiştir.

### Tartışma

Hayatımızın önemli bir kısmında dijital teknolojiler vardır. Bu teknolojiler ise her geçen gün sahip olduğu özellikler ve sunduğu olanaklar ile bizleri kendilerine bağlamakta, bağımlı kılmaktadırlar.

“Digital in 2018 Global Overview” raporu internet, mobil ve sosyal ağ

kullanıcı istatistiklerine göre sosyal ağ kullanım oranları Youtube, Facebook, Whatsapp, Instagram, FB Messenger ve Twitter sıralamasında olduğu görülmektedir. Facebook ve Whatsapp uygulamalarının yaygınlığı bu araştırma bulgularını desteklemektedir. Ancak bu uygulamalardan kaçınmanın bireylerin algılarında, sosyal çevreyle etkileşimlerinde, kısacası gündelik yaşamlarında nasıl bir değişim yaratacağı belirsizliğini korumaktadır. Bizim kontrol ettiğimiz değil, bizi kontrol eden bir sosyal ağ yapılanmasından kaçınmanın yaşamımızı nasıl etkileyebileceği sorusu henüz cevabını bulmamıştır. Bu çalışma sosyal ağlardan kaçınma durumunun üniversite öğrencilerinin sosyal ve akademik yaşamlarına yansımalarını ortaya koyması bakımından önemlidir.

Bu araştırma sonuçları, katılımcıların sosyal ağları kullanım amaçlarının daha çok; belge, resim, video, ders notu, sınav bilgileri gibi paylaşımlar gerçekleştirmek biçiminde olduğunu göstermektedir. İkinci sırada ise eğlence amaçlı kullanım söz konusudur. Bunu gündemi takip ve iletişim izlemektedir. Ulaşılan bu sonuçlar sosyal ağların daha çok iletişim amaçlı kullanıldığına dönük (Aydın, 2016; Bilen, Ercan ve Gülmez, 2014; Filiz, Erol, Dönmez ve Kurt, 2014; Öztürk ve Akgün, 2012; Şahin, Kaynakçı ve Aytop, 2016) araştırma sonuçlarını desteklememektedir. Ancak sıralamalarda farklılıkla olmasına karşın kullanım amaçlarının iletişim, paylaşım, eğlence biçiminde yoğunlaştığı görülmektedir. Öncelikle iletişim ve paylaşım amaçlı kullanıma dönük ulaşılan sonuçlar, sosyal ağların iletişim açısından ekonomiklik yanında özellikle görsel paylaşımlar için sunduğu olanaklar ve geniş bir kitleye anlık paylaşım yapılabilme olanağından kaynaklanmış olabilir. Ayrıca sosyal ağların özellikle üniversite öğrencileri için eğitimleri sürecinde sundukları işbirlikli öğrenme, grup çalışması ve tartışma ortamı oluşturma bağlamında sunduğu olanaklar kullanım amaçlarını da etkilemiştir denilebilir. Çünkü Tian, Yu, Vogel ve Kwok (2011)'un da vurguladığı üzere çevrim içi sosyal ağlar öğrencilerin ağ kapsamalarını genişletmelerine ve daha güçlü ilişkiler kurmaları destekler.

Araştırma konusunun hedef grupla paylaşılması ile başlayan süreçte gönüllü katılımcıların sosyal ağ diyetine ilişkin ilk tepkileri daha çok olumsuz yöndedir. Bu durum doğal karşılanmalıdır çünkü öğrencilerin yaşlılarıyla olan sosyal ağları, benlik saygısı ve yaşam memnuniyeti gibi psikolojik iyi oluşu geliştirmek için önemlidir (Bargh, McKenna ve Fitzsimons, 2002). Tian, Yu, Vogel ve Kwok (2011), araştırmalarında tüm katılımcıların Facebook'ta sos-

yal ağ deneyimi yaşadıklarını, diğer öğrencilerle bağlantı kurmayı, arkadaşlarıyla duygularını paylaşmayı ve akranlarına yorum yapmayı istediklerini belirtmişlerdir. Facebook başta olmak üzere birçok sosyal ağ araçları, daha fazla sosyal katılım olanağı sunan teknolojilerdir (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007). Bu bağlamda çevrimiçi sosyal ağların, öğrencilerin ağ kapsamında bulunanlarla güçlü bağlarla yakın ilişkiler kurmalarına olanak tanınması (Tian, Yu, Vogel ve Kwok, 2011) önemli bir avantaj olarak değerlendirilebilir. Sosyal ağ, bireyin özellikle yakın sosyal çevresinin gündelik paylaşım ve davranışlarıyla ilgili anlık bilgi edinme olanağı sunmaktadır. Bu durum sosyal ağlara olan ilgiyi artırmakla beraber FoMO olarak tanımlanan sosyal ağlardaki bu bilgileri kaçırma korkusunu da beraberinde getirmektedir (Przybylski ve ark., 2013). Olumsuz duygu durumunun oluşumunda bir başka etmen de nomofibi olabilir. Nomofobinin alt boyutları arasında iletişimi kaybetme ve bilgiye ulaşamama yer almaktadır (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016). Diğer taraftan yalnızlık (Burke, Marlow ve Lento, 2010), can sıkıntısı, ilişkisel memnuniyetsizlik (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007) gibi durumlardan kaçınmanın (Lampe, Ellison ve Steinfield, 2007) sosyal ağ kullanımına yönelttiği (Przybylski ve ark., 2013) alan yazında vurgulanmaktadır. Benzer şekilde, sosyal anksiyeteye sahip ergenler, yabancılarla yüz yüze iletişim yerine, bu etkileşimi sağlayacak çevrimiçi internet'i tercih etmektedirler (Liu ve Kuo, 2007). Diğer bir etmen ise kullanım alışkanlıkları veya sosyal ağ bağımlılığı olarak düşünülebilir. Örneğin akıllı telefon kullanıcılarının Facebook sayfalarını günde ortalama 14 kez kontrol ettikleri (Subbaraman, 2013) belirlenmiştir. İnsanlar gündelik yaşamlarında, örneğin egzersiz yaparken, alışveriş yaparken, aileleriyle birlikte yemek yerken ve hatta araba kullanırken bile Facebook'u kontrol etmektedirler. Dolayısıyla gün boyunca önemli sayıda gerçekleşen bildirimlerden uzak kalma düşüncesi (Sallis, 2013) dikkate alındığında sosyal ağlardan yoksun kalmanın olumsuz algı oluşumunda önemli bir etmen olduğu söylenebilir.

Diğer taraftan katılımcılardan bir kısmında olumlu algı uyandırmasının temel nedeni ise sosyal ağlara bağlı olan ancak uzaklaşmak isteyenler için bu araştırmanın bir fırsat sunmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir. Katılımcıların sürece ilişkin görüşleri de bu sürecin kendileri için güzel bir deneyim olduğu yönündedir. Çünkü bu araştırma ile katılımcılar, uygulama sürecinde sosyal ağ kullanım biçimlerini ve amaçlarını sorgulama şansı yakalamışlardır. Bu bağlamda katılımcıların sosyal ağ ortamlarındaki davranışlarını ve bu dav-

ranışların doğruluğunu ve gerekliliğini sorgulama olanağı bulmaları kıymetlidir. Sallis (2013) tarafından yapılan araştırmada katılımcılar dört gün süreyle sosyal ağlardan uzaklaştırılmıştır. Bu süreç sonunda katılımcılar, bu uzaklaşmadan keyif aldıklarını bildirmişlerdir. Özellikle sosyal ağların dikkatlerini dağıtması ve gereksiz zaman harcamalarına neden olması gibi olumsuz durumlardan uzaklaştıklarını, sosyal ağların yaşamlarında sürekli var olmasından sıkıldıklarını ve bundan kurtulmanın kendilerini rahatlattığını vurgulamışlardır. Sallis (2013)'in araştırma sonuçları araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Sosyal ağ diyetinin katılımcıların önemli bir çoğunluğunda sosyal ağların daha bilinçli kullanımına yönelik farkındalık yarattığı söylenebilir.

Sosyal ağ diyeti sürecini devam ettiremeyerek süreçten kopanların gerekçelerinin başında iletişim sorunu yaşamış olmaları gelmektedir. Yakın arkadaş çevresi ile iletişim kurmada mevcut alışkanlıkların değişiminin yarattığı zorlanma, aile bireylerine olan özlem, karşı cinsle olan duygusal ilişkilerin olumsuz etkilenmesi gibi duygu durumları sosyal ağlardan kaçınmayı olumsuz etkileyen etmenlerdir. Gönüllülük esasına göre katılımın sağlanmış olmasına karşın dört haftalık diyet sürecini katılımcılardan ancak yarıdan biraz fazlasının devam ettirebilmiş olması, sosyal ağlara olan bağlılığın bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Süreçten kopma gerekçelerine ilişkin açıklamalar incelendiğinde iletişim, duyuşsal ve ekonomik nedenler biçiminde sıralandığı görülmektedir. Sosyal ağlar öğrenciler için özellikle aile ve arkadaş çevreleriyle ilgili temel iletişim kaynağı durumundadır. Karşı cinsle olan duygusal ilişkiler için de sosyal ağlar, paylaşım imkanları ile önemli fırsatlar sunmaktadırlar. Ayrıca telefonla iletişime göre maliyetinin düşük olması sosyal ağları vazgeçilemez araçlar hâline getirmektedir. Diğer taraftan her ne kadar araştırma sürecinde ölçülmemiş olsa da sosyal ağ bağımlılığı, nomofobi ve FoMO gibi etmenler de katılımcıların süreci devam ettirememelerinde önemli etmenler olarak düşünülebilir.

Katılımcıların sosyal ağlardan kaçınmaları durumunda onun yerine koydukları uygulamalar incelendiğinde sosyal ağlardan kaçınmanın bireylerin gündelik yaşamlarında değişim yarattığı söylenebilir. Her ne kadar dijital oyunlara yönelim söz konusu olsa da katılımcıların kişisel gelişimleri için zaman ayırmış (kitap okuma, enstrüman çalma, var olan hobisini gerçekleştirme vb.) olmaları, çevrim içi sosyalleşmenin dışına çıkarak yüz yüze etkileşimde bulunmaları, etkinliklere katılmaları ve derslerine daha çok zaman ayırmaları

sosyal ağ diyetinin bireye sağladığı katkılar olarak değerlendirilebilir. Akubugwo ve Burke (2013) Öğrencilerin, Facebook'ta içerik yayınlama ve arkadaşlarının gönderdiği içerikleri takip etmek için çok zaman harcadıklarını vurgulamaktadır. Diğer taraftan sosyal ağların öğrencilerin akademik performanslarını olumsuz etkilediği (Akubugwo ve Burke, 2013; Siibak, 2009; Tynes, 2007) yönünde bulgular vardır.

Uygulama öncesi kaygılarına rağmen uygulamayı devam ettiren katılımcıların süreçte önemli kazanımları olmuştur. Çevrelerine ve kendilerine daha çok zaman ayırma bunların başında gelmektedir. Ancak katılımcıların sosyal çevreleriyle iletişim ve paylaşım biçimlerine ilişkin alışkanlıklarının birden kesilmesi, süreçte iletişim sorunları yaşamaları, sosyal ağ arkadaş gruplarından bilgi alamamaları ve özellikle anlık dosya paylaşımı gibi durumlar sıkıntılar doğurmuştur. Her ne kadar alternatiflere yönelmeler (sesli arama, SMS gönderme, e-posta gibi) söz konusu olsa da sosyal ağların sunduğu pratik olanaklar kadar katılımcıları memnun etmemiştir.

Sosyal ağlardan dört hafta boyunca kaçınmış olma durumu, katılımcıların önemli bir kısmında sosyal ağlara ayrılan zamanı azaltmıştır. Az da olsa uygulama sonunda, uygulamayı devam ettiren katılımcıların olması, bu tür uygulamaların sosyal ağlardan uzaklaşamayanlar için fırsat yarattığı biçiminde yorumlanabilir. Yine katılımcıların önemli bir kısmı, uygulamadan memnun kalmışlardır. Bu memnuniyette sosyal ağsız bir ortamda yaşam deneyimi edinmiş olmak ve sosyal ağların insan yaşamı üzerindeki etkilerine ilişkin farkındalık kazanmış olmak en önemli kazanımlar olarak değerlendirilmektedir.

Bu araştırmada katılımcıların önemli bir kısmının sosyal ağlara girmediği süreçlerde en çok paylaşımları merak ettikleri ortaya konulmuştur. Alan yazında bu bulguyu destekleyen araştırmalar vardır. Örneğin Sponcil ve Gitimu (2013) da çalışmalarında üniversite öğrencilerinin diğer insanların yaşamlarında neler olduğunu görmek için sosyal ağları kullandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca Pempek, Yermolayeva ve Calvert (2009) üniversite öğrencilerinin arkadaşlarının bilgilerini görüntülemek, bireysel profilleri okumak, fotoğraflara bakmak amacıyla sosyal paylaşım sitelerini kullandıklarını vurgulamışlardır. Przybylski ve arkadaşları (2013) ise FoMO'da yüksek olanlar, uyku öncesi ve sonrasında, yemek sırasında Facebook'u daha sık kullanma eğiliminde olduklarını bulmuştur.

Sosyal ağlardan kaçınma durumu katılımcıların çevresinde farklı duygu



durumlarının oluşumuna neden olmuştur. Uygulama daha çok merak konusu olmakla birlikte katılımcı çevresinden uygulamaya ilişkin olumsuz yaklaşımlar da oluşmuştur. Diğer taraftan katılımcı çevresindeki bir kesimin uygulamayı ilginç bulması ve hatta sınırlı sayıda da olsa sürece katılanların olması bireylerin bu türden bir kaçınma ihtiyacı içerisinde olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ancak olumsuz karşılanma durumunun temelinde iletişim kuramama, paylaşımlar yapamama gibi nedenler yer almaktadır. Bu da FoMO durumunun daha geniş bir sosyal sosyal çevreyi etkisi altına aldığını düşündürmektedir. Çünkü yapılan araştırmalar FoMO’da daha yüksek olanların sosyal ağ siteleriyle sağlıklı bir ilişkiye sahip olma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur (Przybylski ve ark., 2013). Örneğin, bu kişilerin araba kullanırken telefon mesajlarını kontrol etme, uyku öncesinde, dersleri sırasında ve uyandıktan sonra Facebook’u kullanma eğilimlerinin daha yüksek (Przybylski ve ark., 2013) olduğu belirlenmiştir. Bu durumun engellenmesinin bireylerde negatif düşüncelere neden olduğu söylenebilir.

Sosyal ağlardan kaçınma durumunu etkileyen önemli bir değişken de sosyal çevre olarak düşünülebilir. Uygulamaya ilişkin katılımcıların çevresinde bulunanların müdahale etmesi ve katılımcıları olumsuz yönde yönlentmeleri bir anlamda çevre faktörünün birey üzerindeki baskısının ve/veya FoMO etkisinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Sosyal ağlardan kaçınma katılımcıların önemli bir çoğunluğunun derslerine ayırdıkları zamanı artırmış, yaşamlarını biraz daha düzene sokmalarına katkı sağlamıştır. Ancak diğer taraftan sosyal ağların bilgi ve belge paylaşımı, işbirlikli öğrenme ve grup çalışmalarını desteklemeye dönük sunduğu olanaklar önemlidir. Katılımcıların sosyal ağlardan kaçınmaları durumunda bu olanaklardan yararlanamamaları söz konusu olmaktadır. Bu durum katılımcıların derslerle ilgili görevlerini yerine getirme durumlarını olumsuz etkileyebilmektedir.

Hayatımızın vazgeçilmezi hâline getirdiğimiz sosyal ağlar, sunduğu olanaklar yanında yaşamımızı olumsuz biçimde de etkileyebilmektedir. Belirli bir süreç sonrasında alışkanlık, bağımlılık ve bağımlılık hâline dönüşen sosyal ağ uygulamalarının amaca dönük ve bilinçli kullanımı için zaman zaman kaçınmanın bireylerin gündelik yaşamlarına ve bilinçli kullanım davranışlarına katkı sunacağı düşünülmektedir.

### Kaynakça

- Akubugwo, I. G. ve Burke, M. (2013). Effect of social media on post graduate students during academic lectures and library session. A case study of Salford University Manchester, United King. *IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME)*, 3(6), 44-50.
- Alioğlu, N. (2016). Duygusal tatmin aracı olarak sosyal medya kullanımı üzerine bir alan araştırması. *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-27.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.  
Doi: 10.1016/j.chb.2015.02.057
- Amstadter, A. B., Broman-Fulks, J., Zinzow, H., Ruggiero, K. J. ve Cercone, J. (2009). Internet-based interventions for traumatic stress-related mental health problems: A review and suggestion for future research. *Clinical Psychology Review*, 29(5), 410-420.  
Doi: 10.1016/j.cpr.2009.04.001
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J. ve Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135.  
Doi: 10.1016/j.adolescence.2017.02.003
- Augar, N. ve Zeleznikow, J. (2014). A study of how social media impacts human relationships and family mediation.  
<http://www.slideshare.net/NationalMediationConference/tuesday-grosvenor-room-12001220johnzeleznikow>
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386.
- Bargh, J. A., McKenna, K. Y. ve Fitzsimons, G. M. (2002). 'Can you see the real me? Activation and expression of the 'true self' on the internet'. *Journal of Social Issues*, 58, 33-48.
- Bergquist, T., Gehl, C., Mandrekar, J., Lepore, S., Hanna, A. S., Osten, A. ve Beaulieu, W. (2009). The effect of internet-based cognitive rehabilitation in persons with memory impairments after severe traumatic brain injury. *Brain Injury*, 23(10), 790-799.
- Bert, F., Gualano, M. R., Camussi, E. ve Siliquini, R. (2016). Risks and threats of social media websites: twitter and the proana movement. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(4), 233-238.  
Doi: 10.1089/cyber.2015.0553
- Bilen, K., Ercan, O. ve Gülmez, T. (2014). Sosyal ağların kullanım amacı ve benimsenme süreci; Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi örneği. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 115-123.
- Burke, M., Marlow, C. ve Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Postgraduate Medical Journal*, 85, 455-459.
- Carr, N. (2008). Is Google making us stupid? *The Atlantic Monthly*, 107(2), 89-94.  
Doi: 10.1111/j.1744-7984.2008.00172.x
- Casale, S. ve Fioravanti, G. (2011). Psychosocial correlates of internet use among Italian students. *International Journal of Psychology*, 46(4), 1-11.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B. ve Turner, L. A. (2015). Research methods design

- and analysis. A. Aypay, (Çev. Ed.), *Araştırma yöntemleri desen ve analiz*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Diker, E. ve Taşdelen, B. (2017). Sosyal medya olmasaydı ne olurdu? Sosyal medya bağımlısı gençlerin görüşlerine ilişkin nitel bir araştırma. *İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 17, 189-206.  
Doi: 10.17361/UHIVE.2017.4.17
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. ve Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.  
Doi: 10.1016/j.chb.2016.05.079
- Ellison, N. B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Eşitti, Ş. (2015). Bilgi çağında problemlili internet kullanımı ve enformasyon obezitesi: problemlili internet kullanımı ölçeğinin üniversite öğrencilerine uygulanması. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 49, 75-97.  
Doi: 10.17064/iüifhd.90504
- Farrugia, R. C. (2013). Facebook and relationships: A study of how social media use is affecting long-term relationships. *Rochester Institute of Technology*.  
<http://scholarworks.rit.edu/theses/30/>
- Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F. İ. ve Kurt, A. A. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2), 17-28.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama Dergisi*, 7(1), 1-15.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), 1-2.  
Doi: 10.4172/2155-6105.1000e118
- Harris, J. (2010). How the internet is altering your mind.  
<http://www.guardian.co.uk/technology/2010/aug/20/internet-altering-your-mind>.
- Huang, F. ve Lee, M. (2010). Dynamic treatment effect analysis of TV effects on child cognitive development. *Journal of Applied Econometrics*, 25, 392-419.
- Issa, T. ve Isaias, P. (2016). Internet factors influencing generations Y and Z in Australia and Portugal: A practical study. *Information Processing and Management* 52, 592-617.  
Doi: 10.1016/j.ipm.2015.12.006 0306
- Kilvon, A., Togher, L., Power, E. ve Turkstra, L. (2010). Can teenagers with traumatic brain injury use internet chatrooms? A systematic review of the literature and the internet. *Brain Injury*, 24(10), 1135-1172.
- King A. L. S., Valença, A. M. ve Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone

- in panic disorder with agoraphobia reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. ve Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- Lampe, C., Ellison, N. ve Steinfield, C. (2007). A familiar face (book): Profile elements as signals in an online social network. *CHI 2007 Proceedings*. New York, NY: ACM.
- Levy, B. (2003). Mind matters: Cognitive and physical effects of aging self-stereotypes. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 58B(4), 203-211.  
Doi.org/10.1093/geronb/58.4.P203
- Liu, C. ve Kuo, F. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 799.  
Doi:10.1089/cpb.2007.9951
- Menayes, J. J. (2015). AI dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). Qualitative data analysis: an expanded sourcebook (2. baskı). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Mitchell, M., Lebow, J., Uribe, R., Grathouse, H. ve Shoger, W. (2011). Internet use, happiness, social support and introversion: A more fine grained analysis of person variables and internet activity. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1857-1861.
- Nahl, D. (2005). Affective and cognitive information behavior: Interaction effects in internet use. *Association for Information Science and Technology*, 42(1), 1-14.  
Doi: 10.1002/meet.1450420196
- Öztürk, M. ve Akgün, Ö. E. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerini kullanma amaçları ve bu sitelerin eğitimlerinde kullanılması ile ilgili görüşleri. *Sakarya University Journal of Education*, 2(3), 49-67.
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A. ve Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227-238.  
Doi: 10.1016/j.appdev.2008.12.010
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Sallis, M. (2013). An exploratory study of internet and social media addiction in millennials. (Honors Projects) Texas Christian University.  
<https://repository.tcu.edu/handle/116099117/7308>
- Sart, G. (2015). Fenomenoloji ve yorumlayıcı fenomenolojik analiz. F. N. Seggie ve Y. Bayyurt, (Ed.), *Nitel analiz-yöntem, teknik, analiz ve yaklaşımlar* içinde (70-81). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Selfhout, M., Branje, S., Delsing, M., Bogt, T. ve Meeus, W. (2009). Different types of internet use, depression, and social anxiety: The role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescent*, 32, 819-833.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N. ve Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707.

- Siibak, A. (2009). Constructing the self through the photo selection-visual impression management on social networking websites. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 3(1), <https://cyberpsychology.eu/article/view/4218/3260>
- Sponcil, M. ve Gitimu, P. (2013). Use of social media by college students: Relationship to communication and self-concept. *Journal of Technology Research*, 4, 1-13. <http://www.aabri.com/manuscripts/121214.pdf>
- Subbaraman, N. (2013). Smartphone users check Facebook 14 times a day, study says. <http://www.nbcnews.com/technology/technology/smartphone-users-check-facebook14-times-day-study-says-1C9125315>
- Şahin, A., Kaynakçı, C. ve Aytop, Y. (2016). Ziraat fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının belirlenmesi. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 13(2), 34-45.
- Şar, A. H. ve Işıklar, A. (2012). Problemler mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *International Journal of Human Sciences [Online]*, 9(2), 264-275. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/download/2278/916>
- Tian, S. W., Yu, A. Y., Vogel, D. ve Kwok, R. C-W. (2011). The impact of online social networking on learning: a social integration perspective. *International Journal of Networking and Virtual Organisations (IJNVO)*, 8(3/4), 1-17.
- Tynes, B. (2007). Internet safety gone wild? Sacrificing the educational and Psychosocial benefits of online social environments. *Journal of Adolescent Research*, 22, 575-584.  
Doi: 10.1177/0743558407303979
- Utrecht, C. (2016). Nomophobia: a rising trend among adolescents. <http://strengthenourvoices.org/2016/09/09/in-our-own-personals-nomophobia/>
- Vitak, J., Crouse, J. ve LaRose, R. (2011). Personal internet use at work: Understanding cyberslacking. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1751-1759.  
Doi:10.1016/j.chb.2011.03.002.
- Warner-Söderholm, G., Bertsch, A., Sawe, E., Lee, D., Wolfe, T., Meyer, J., Engel, J. ve Fatilua, U. N. (2018). Who trusts social media? *Computers in Human Behavior*, 81, 303-315.
- Yıldırım, C. ve Correia A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldırım, C., Sumner, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2015). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.  
Doi: 10.1177/0266666915599025