



Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişki: Kesitsel Bir Çalışma

The Relationship Between Social Media Addiction and Communication Skills in Adolescents: A Cross-Sectional Study

Lale ALKİŞ^[1] Serhat ERGÜN^[2]

Başvuru Tarihi: 10 Haziran 2026

ÖZ

Kabul Tarihi: 26 Haziran 2026

Bu araştırma, 12-16 yaş aralığındaki Türk ortaokul ve lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülmüştür. Ergenlik döneminde teknoloji kullanımı ile yüz yüze iletişimi önceleyen toplumsal beklentiler arasındaki kültürel gerilimin anlaşılması çalışmanın önemini oluşturmaktadır. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan bu kesitsel araştırmanın örneklemini 333 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verileri, Sosyodemografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği kullanılarak çevrim içi ortamda toplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Özellikle bağımlılığın çatışma alt boyutu, iletişim becerilerindeki düşüşle en güçlü ilişkiyi göstermiştir. Ayrıca iletişim becerileri, demografik değişkenlerin ötesinde sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Cinsiyet karşılaştırmalarında kız öğrencilerin hem iletişim becerilerinde hem de sosyal medya bağımlılığında erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı çarpıcı bir bulgu olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak, daha yüksek bağımlılık şiddeti gösteren ergenlerin yüz yüze iletişim becerilerinde azalma görülmektedir. Bu bulgular, ergenlerin sosyal iletişim gelişiminde sorunlu medya kullanımının olumsuz etkilerini vurgulamakta ve okul temelli psikolojik danışma ile önleyici müdahaleler için son derece önemli bir zemin sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: sosyal medya bağımlılığı, iletişim becerileri, ergenler, sorunlu internet kullanımı, cinsiyet farklılıkları

Received Date: June 10, 2026

ABSTRACT

Accepted Date: June 26, 2026

This study was conducted to examine the relationship between social media addiction and communication skills among Turkish middle and high school students aged 12-16. Understanding the cultural tension between technology use during adolescence and societal expectations prioritizing face-to-face communication constitutes the significance of the study. The sample of this cross-sectional study, designed with a correlational survey model, consists of 333 students. Research data were collected online using a Sociodemographic Information Form, the Social Media Addiction Scale, and the Communication Skills Assessment Scale. According to the findings, there is a significant negative relationship between social media addiction and communication skills. Specifically, the conflict sub-dimension of addiction showed the strongest relationship with a decline in communication skills. Furthermore, communication skills significantly predict social media addiction beyond demographic variables. In gender comparisons, it was identified as a striking finding that female students scored higher than male students in both communication skills and social media addiction. Consequently, a decrease in face-to-face communication skills is observed in adolescents exhibiting higher addiction severity. These findings highlight the negative effects of problematic media use on the social communication development of adolescents and provide a highly important foundation for school-based psychological counseling and preventive interventions.

Keywords: social media addiction, communication skills, adolescents, problematic internet use, gender differences

Atıf
Cite

ALKİŞ, L., & ERGÜN, S. (2026). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişki: Kesitsel Bir Çalışma. *Humanistic Perspective*, 8 (1), 161-182. <https://doi.org/10.47793/hp.1965992>

^[1] Uzman Klinik Psikolog | Üsküdar Üniversitesi | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0001-7668-1656 | lale.alkis@st.uskudar.edu.tr

^[2] Uzm. Dr. | Serbest Psikiyatr | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0002-6883-7101

GİRİŞ

Sosyal medya platformlarının son yirmi yılda yaygınlaşması, ergenlerin iletişim kurma, ilişki geliştirme ve kimlik inşa etme biçimlerini köklü bir şekilde dönüştürmüştür (Anderson vd., 2023; Crone ve Konijn, 2018). Endüstrileşmiş ekonomilerde yaşayan ortalama bir ergen, günde üç ila beş saatini sosyal ağ uygulamalarında geçirmekte; önemli bir kesim ise altı saatin üzerinde zamanını bu platformlara ayırmaktadır (Anderson vd., 2023; Twenge vd., 2019). Sosyal medya sosyal bağlanma, bilgiye erişim ve yaratıcı ifade gibi alanlarda gerçek faydalar sunar. Ancak artan sayıda araştırma, bu teknolojilerle yoğun etkileşimin ergenlik döneminde bazı gelişimsel maliyetlere yol açabileceğini göstermektedir. Ergenlik, beynin ödül işleme (haz ve sosyal pekiştireçlere verilen tepkiyi düzenleyen süreçler) ve öz-referanslı biliş (kişinin kendisiyle ilgili bilgiyi değerlendirmesi; örneğin beğeni ve yorumlar üzerinden öz değer izlemesi) ile ilişkili sinirsel sistemlerinin hızla yeniden örgütlendiği bir dönemdir (Crone ve Konijn, 2018; Sherman vd., 2018). Bu duyarlılık, ergenleri sosyal medyanın sunduğu anlık sosyal geri bildirim karşısında özellikle açık hâle getirmektedir. Bu bağlamda “gelişimsel maliyet” ile kastedilen, yoğun aracılı etkileşimin yüz yüze iletişim için ayrılan zamanı ve fırsatları azaltarak kişilerarası iletişim becerilerinin gelişimini yer değiştirme ya da zayıflama yönünde etkileyebilmesidir (Drago, 2015; Hazar, 2011; Tutgun-Ünal, 2015).

Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile öz bildirim dayalı iletişim becerileri arasındaki ilişki bir Türk ergen örnekleminde incelenmektedir. Aşağıda, iki yapının kavramsal temelleri, aralarında ilişki beklenmesinin kuramsal nedenleri ve bu ilişkiyi inceleyen ampirik literatür özetlenmektedir. Çalışmanın amacı, bu iki olgu arasındaki ilişkiyi sınamak ve cinsiyet, yaş ve eğitim kademesi gibi değişkenlerin bu ilişkideki rolünü incelemektir. Aşağıda, iki yapının kısa kavramsal çerçevesi, aralarında ilişki beklenmesinin kuramsal nedenleri ve bu ilişkiyi inceleyen ampirik literatür özetlenmektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı

Sosyal medya bağımlılığı çoğunlukla davranışsal (süreç) bağımlılığı çerçevesinde ele alınır; kontrol kaybı, belirginlik, duygu durum düzenleme, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüks gibi unsurlarla şekillenir (Andreassen, 2015; Griffiths, 2005). Bu yönüyle bağımlılık, sosyal medyada geçirilen süreyle değil, davranışın işlevsel olarak yıkıcı bir hâl alıp almadığıyla tanımlanır (Kuss ve Griffiths, 2017). Bu çalışmada kullanılan ve Tutgun-Ünal (2015) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, bağımlılığı dört boyutta operasyonelleştirir: meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma. Bu boyutlar Griffiths'in (2005) bileşenler modeliyle tutarlıdır ve Türkiye'de ergen ve yetişkin örneklemlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Çelik, 2017; İliş, 2018).

Sosyal medya bağımlılığının resmi tanı statüsü hak edip etmediği literatürde tartışmalı olmakla birlikte (Billieux vd., 2015), derleme ve meta-analiz çalışmaları, kullanıcıların anlamlı bir bölümünün davranışsal bağımlılık çerçevesiyle uyumlu belirtiler gösterdiğini ve bu belirtilerin depresyon, kaygı, uyku bozukluğu, akademik başarı düşüklüğü ve sosyal işlevsellikte bozulma ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Hussain ve Starcevic, 2020; Marino vd., 2018; Sun ve Zhang, 2021). Ergenler bu açıdan özel bir kırılganlık göstermektedir: sosyal medyaya yetişkinlerden daha yoğun katılırlar; bu platformlardaki sosyal geri bildirim sinyallerine karşı daha yüksek hassasiyet sergilerler; ayrıca öz düzenleme kapasiteleri henüz tam olgunlaşmamıştır (Crone ve Konijn, 2018; Steinberg, 2014).

Gelişimsel Bir Kaynak Olarak İletişim Becerileri

Kişilerarası iletişim becerileri (mesajların sözel ve sözel olmayan kanallarla kodlanması, iletilmesi, alınması ve yorumlanması), ergenlerin sosyal, duygusal ve akademik gelişimini destekleyen temel bir gelişimsel kaynaktır ve duygu düzenleme, kimlik oluşumu ile öz yeterlik gelişimi için zemin oluşturur (Korkut, 2005; Topkaya ve Sezer, 2010). İletişim becerileri tipik olarak çocukluk ve ergenlik boyunca anne-baba, akran ve öğretmenlerle yüz yüze etkileşimde tekrarlayan deneyimler aracılığıyla gelişir (Beebe vd., 2014; Demir vd., 2011). Konuşma alışverişinin yoğun olduğu ortamlarda büyüyen çocuklar, sosyal çevreleri sınırlı olan ya da kritik gelişimsel dönemlerde yüz yüze etkileşim yerine aracılı (mediated) etkileşime yönelen çocuklara göre daha gelişmiş bir iletişim yetkinliği geliştirme eğilimindedir (Plasencia ve Suh, 2014). Ergenler için akran etkileşimi, iletişimin pragmatik, duygusal ve çatışma çözme boyutlarının incelenmesinde özellikle ayrıcalıklı bir rol oynamaktadır (Larson ve Verma, 1999).

Yoğun sosyal medya kullanımının ergenlik dönemindeki yüz yüze iletişim becerileri ile ters yönde ilişkili olabileceğine işaret eden birkaç kuramsal gerekçe bulunmaktadır. Bunlardan ilki yer değiştirme hipotezidir (displacement hypothesis; Kraut vd., 1998; Twenge vd., 2018). Bu görüşe göre, ekran tabanlı sosyal etkileşime ayrılan zaman, yüz yüze etkileşim için ayrılacak zamanı azaltmakta, dolayısıyla sözel olmayan ipuçları, prozodi ve sıra alma dinamiklerinin pratik edileceği temel bağlam daralmaktadır. İkinci gerekçe ipucu yoksulluğu (cue impoverishment) yaklaşımıdır (Daft ve Lengel, 1986; Walther, 1996). Bu yaklaşıma göre, metin ve görsel temelli aracılı iletişim, yüz yüze iletişimsel yeterliliğin merkezinde olan yüz ifadelerini, ses tonunu ve bedensel ipuçlarını ortadan kaldırmakta; bu kanallara yoğun şekilde bağımlı kalan kullanıcılar, söz konusu çözümleyici becerileri geliştirme ve inceltme fırsatlarından mahrum kalmaktadır. Üçüncü gerekçe kaçınma yolağıdır (avoidance pathway; Caplan, 2003, 2010). Bu modele göre, sosyal becerileri zayıf bireyler çevrim içi iletişimi tercih etmektedirler; çünkü bu kanal kaygıyı düşürmekte, asenkron yanıt vermeye olanak tanımakta ve öz sunum üzerinde editöryal kontrol sağlamaktadır. Zamanla bu tercih, çevrim dışı ortamlardaki iletişim eksikliklerini daha da

pekiştirebilir. Bu üç açıklama birbirinin alternatifi olmaktan çok birbirini tamamlayıcıdır ve hepsi yoğun sosyal medya katılımı ile yüz yüze iletişim yetkinliğinin özellikle ergenlik döneminde negatif yönde ilişkili olacağını öngörmektedir.

Aynı zamanda bazı bağlamlarda pozitif bir ilişki beklemek için de gerekçeler vardır. Sosyal medya platformları ergenlere kendini ifade etme, fiziksel olarak uzaktaki arkadaşlarla bağ sürdürme ve farklı izleyicilerle etkileşim kurma gibi olanaklar sunabilir (Valkenburg ve Peter, 2007). Özellikle utangaç ya da sosyal kaygısı yüksek ergenler için bilgisayar aracılı iletişim, çevrim dışı sosyal katılıma giden bir basamak işlevi görebilmektedir (Pierce, 2009). Bu konudaki ampirik bulgular karışıktır: Kaya vd. (2015) ve Kale (2019) Türk öğrenci örneklemelerinde sosyal medya kullanım sıklığı ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde ilişkiler bildirirken; Hazar (2011), Demir (2016) ve Tutgun-Ünal (2015) negatif yönde ilişkiler raporlamıştır. Benzer tutarsızlık uluslararası alan yazında da görülmektedir: Tayvanlı ergenlerle yürütülen bir çalışmada daha yüksek sosyal medya bağımlılığının gerçek hayattaki kişilerarası etkileşimi azaltmadığı (Yang vd., 2022) bildirilirken; pandemi dönemi çalışmaları, sosyal medyanın ergenler için hem bir bağ kurma aracı hem de bir sorunlu kullanım kaynağı olabildiğini göstermektedir (Cauberghe vd., 2021; Dufort Rouleau vd., 2023). Bu farklı bulgular, kullanım sıklığı ile bağımlı ya da sorunlu kullanım arasındaki ayrımı belirginleştirmenin önemine işaret etmektedir; çünkü kuramsal olarak yer değiştirme ve kaçınma dinamiklerine bağlı olan boyut, sıradan kullanım sıklığı değil, sorunlu kullanımdır (Andreassen, 2015).

Sosyal medya kullanımı ve iletişim becerileri ergenlik döneminde belirgin cinsiyet farklılıkları göstermekle birlikte, bu farkların yönü ve büyüklüğü çalışmalar ve kültürel bağlamlar arasında değişkenlik göstermektedir. Genel olarak kız ergenlerin, erkek ergenlere kıyasla sosyal ağ uygulamalarında daha fazla zaman geçirdiği; öz sunum ve akran geri bildirimine vurgu yapan ilişki odaklı platformlara daha yoğun ilgi gösterdiği bildirilmektedir (Anderson vd., 2023; Twenge ve Martin, 2020). Kız ergenler ayrıca öz bildirimine dayalı iletişim becerileri ölçeklerinde özellikle duygusal ifade, dinleme ve empatik yanıt verme alt alanlarında erkeklerden daha yüksek puan alma eğilimindedir (Korkut, 1996; Mayseless vd., 1998). Bu örüntülere karşın, mevcut çalışmaların çelişkili bulgular sunması ve cinsiyetin bu ilişkideki rolünün yeterince incelenmemiş olması, konunun yeniden ve ortaokul-erken lise yaş aralığında ele alınmasını gerektirmektedir. Ayrıca veriler pandemi döneminde toplandığından, bu çalışma kriz dönemi sosyal medya kullanımına ilişkin de bulgu sunmaktadır.

Türkiye, bu sorulara yönelik araştırmalar için verimli bir bağlam sunmaktadır. Ergenler arasında sosyal medya yaygınlığı çok yüksektir. Türkiye'nin dijital kullanım istatistiklerini yıllık olarak raporlayan sektörel veri raporlarına göre, 16 yaş ve üzeri internet kullanıcılarının büyük çoğunluğu en az bir sosyal medya platformunu aktif olarak kullanmaktadır. Bununla birlikte Türk

kültürü, aile ve akranlarla yüz yüze etkileşime ve ilişkisel yakınlığa normatif olarak değer veren, ilişkiselliğin (relatedness) güçlü olduğu görece toplulukçu bir yönelim sergilemektedir (Kağıtçıbaşı, 2005). Türkiye’deki ergenler bu nedenle, sosyal medyanın olanakları ile aile içi ve toplumsal düzeydeki kişilerarası iletişim beklentilerinin kesişiminde bulunmaktadır. Bir yandan teknolojiyi yakından takip etme ve akranlarıyla çevrim içi bağ kurma beklentisi, diğer yandan yüz yüze iletişimi önceleyen kültürel normlar, ergenleri bu iki yönelim arasında bir gerilimin ortasında bırakmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2005). İletişim becerilerinin kritik biçimde geliştiği bu dönemde söz konusu gerilimin sosyal medya kullanımıyla nasıl ilişkilendiğini anlamak, hem kuramsal hem de uygulamalı açıdan önem taşımaktadır. Türkiye’de ergen ve genç yetişkin örneklemelerinde sosyal medya kullanımını ve iletişim becerilerini inceleyen birkaç çalışma bulunmaktadır (Hazar, 2011; İliş, 2018; Tutgun-Ünal, 2015); ancak ortaokul ve erken lise öğrencilerine —dijital katılımdaki sorunlu örüntülerin ilk kez kalıcılaşılabileceği yaş aralığına— odaklanan çalışmalar görece sınırlıdır (Andreassen, 2015). Bu çalışma söz konusu boşluk içinde konumlanmaktadır.

Ergenlik döneminde iletişim becerileri pek çok değişkenle (akran ilişkileri, aile işlevselliği, akademik uyum vb.) ilişkili olmakla birlikte, sosyal medya kullanımı bu değişkenler arasında özel bir konuma sahiptir. Türk kültürü, aile ve akran ilişkilerinde yüz yüze iletişimi ve ilişkisel yakınlığı önceleyen, iletişim becerilerini adeta zorunlu kılan toplulukçu bir yapı sergiler (Kağıtçıbaşı, 2005). Ergenlik ise çocukluktan yetişkinliğe geçişte iletişim becerilerinin yoğun biçimde geliştiği ve inceltildiği kritik bir gelişim dönemidir (Larson ve Verma, 1999; Steinberg, 2014). Aynı dönemde ergenler; teknolojiyi yakından bilme, popüler kültürü takip etme ve akranlarıyla sürekli çevrim içi iletişim içinde olma yönünde güçlü bir baskı altındadır (Crone ve Konijn, 2018). Dolayısıyla Türkiye’deki ergenler, yüz yüze iletişimi önceleyen kültürel beklentiler ile çevrim içi katılımı dayatan akran ve teknoloji baskısı arasında bir gerilimin ortasında kalmaktadır. Bu nedenle, ergenlerde iletişim becerileri ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek özellikle anlamlıdır. Bu çalışma; ergenlerin iletişim becerileri ile sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ölçmeyi, ikisi arasındaki ilişkiyi sınamayı ve cinsiyet, yaş ile eğitim kademesi gibi değişkenlerin bu ilişkideki rolünü test etmeyi amaçlamaktadır. Bulguların, sosyal medya kullanımı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi anlamamıza katkı sunması; ilişkinin yönünü ve ona etki eden etmenleri ortaya koyarak hem kuramsal anlayışı derinleştirmesi hem de okul temelli çözüm önerilerine zemin sağlaması beklenmektedir.

Bu çalışmada, 12-16 yaş aralığındaki Türk ortaokul ve lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yukarıda gözden geçirilen kuramsal ve ampirik literatürden hareketle, yukarıda gözden geçirilen kuramsal ve ampirik literatürden hareketle aşağıdaki beş hipotez sıranmıştır:

H1: Sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki negatif ilişki, bağımlılığın dört alt boyutunun (meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama, çatışma) her biri için de gözlenir.

H3: Sosyal medya bağımlılığı ve iletişim becerileri düzeyleri cinsiyete, yaşa ve eğitim kademesine (ortaokul/lise) göre farklılaşır.

H4: İletişim becerileri, demografik değişkenler (cinsiyet, yaş ve eğitim kademesi) istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra da sosyal medya bağımlılığını negatif yönde anlamlı düzeyde yordar.

H5: Daha yüksek bağımlılık şiddet düzeyindeki ergenler, daha düşük iletişim becerileri sergiler.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış kesitsel bir araştırmadır (Karasar, 2009). İlişkisel tarama modelinde değişkenler arasındaki birlikte değişimin yönü ve büyüklüğü, ayrıca belirli bir bağımsız değişkene göre oluşturulan grupların başka bir değişken üzerindeki farklılaşması incelenmektedir.

Katılımcılar

Çalışmanın katılımcılarını, 2019-2020 öğretim yılı bahar döneminde İstanbul Bağcılar ilçesinde devlet ortaokul ve liselerinde öğrenim gören 12-16 yaş arası 333 öğrenci oluşturmuştur (Orta yaş = 14.86; yaş aralığı = 12-16; %67 kız). Örneklemenin 111'i (%33.3) ortaokul, 222'si (%66.7) lise öğrencisidir. Cinsiyet dağılımı 110 erkek (%33.0) ve 223 kız (%67.0) şeklindedir. Yaş dağılımı incelendiğinde katılımcıların 197'si (%59.2) 16 yaşında, 45'i (%13.5) 13 yaşında, 34'ü (%10.2) 12 yaşında, 34'ü (%10.2) 14 yaşında ve 23'ü (%6.9) 15 yaşındadır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%94.3) evinde internet bağlantısı bulunmakta; %35.7'si veri toplama döneminde 4.500 TL üzerinde aylık hane geliri olduğunu bildirmiştir.

İnternet kullanım örüntüsü açısından katılımcıların %54.4'ü günde ortalama 3-5 saat, %17.1'i ise 6 saatten fazla zaman geçirdiklerini ifade etmiştir. En sık belirtilen internet kullanım amaçları sırasıyla sosyal ağ siteleri (toplam yanıtların %18.2'si), müzik dinleme (%16.7), sohbet (%16.0), ödev hazırlama (%15.6), film izleme (%14.4) ve oyun oynamadır (%13.6). Bu özellikler, örneklemenin sosyal medyaya görece yüksek maruziyeti olan kentsel bir ergen grubunu yansıttığını

göstermektedir. Bununla birlikte, katılımcılara çevrim içi yolla ve uygun örnekleme ile ulaşılması, verilerin tek bir ilçeden (Bağcılar) ve pandemi döneminde toplanması nedeniyle örneklem internete erişimi olan ve internette daha fazla zaman geçiren ergenlere doğru yanlı olabilir; dolayısıyla bulguların tüm Türk ergenlerine genellenmesi sınırlıdır.

Veri Toplama Süreci

Veriler, Haziran 2020’de COVID-19 salgını döneminde toplanmıştır. Bu dönemde İstanbul’daki ortaöğretim okulları uzaktan eğitime geçmişti. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu’ndan etik onay alındıktan sonra (karar no: 2876; tarih: 2023), araştırma anketi katılımcı okullardaki öğrencilere çevrim içi olarak iletilmiştir. Okullar belirli bir örnekleme stratejisiyle değil, uygun (erişilebilir) örnekleme yoluyla belirlenmiş; Bağcılar ilçesinde araştırmacının ulaşabildiği okullardaki öğretmenlerle iletişime geçilerek anket öğrencilere çevrim içi olarak iletilmiştir. Veri toplamadan önce katılımcılardan ve ebeveynlerinden çevrim içi olarak bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Katılımcılar sırasıyla sosyodemografik bilgi formunu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’ni ve İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği’ni doldurmuşlardır. Katılım için herhangi bir teşvik sunulmamıştır. Başlangıçta 340 katılımcıya ulaşılmış, bunlardan 333’ü tüm ölçekleri eksiksiz doldurmuş olup analitik örnekleme oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından hazırlanan 10 maddelik bir bilgi formu kullanılmıştır. Form, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, hane geliri, evde internet bağlantısı, günlük internet kullanım süresi, internete erişim ortamları (ev, mobil, okul vb.) ve internet kullanım amaçları gibi değişkenleri kapsamaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ). Tutgun-Ünal (2015) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, sosyal medya bağımlılığını dört boyutta değerlendirmek üzere tasarlanmış 41 maddelik bir öz bildirim aracıdır. Boyutlar şunlardır: meşguliyet (12 madde), duygu durum düzenleme (5 madde), tekrarlama (5 madde) ve çatışma (19 madde). Maddeler 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) aralığında 5’li Likert tipi derecelendirilmiş olup toplam puan 41-205 arasında değer almaktadır. Tutgun-Ünal’ın (2015) orijinal geçerlik-güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlığı toplam ölçek için $\alpha = .967$, alt boyutlar için $\geq .89$ olarak rapor edilmiştir; üç haftalık test-tekrar test güvenirliği de yüksek bulunmuştur (test-tekrar test güvenirlik katsayısı = .87). Tutgun-Ünal (2015) ayrıca, ölçek toplam puanına dayalı olarak beş bağımlılık şiddet düzeyi tanımlamıştır: bağımlılık yok (41–73), az (74–106), orta (107–139), yüksek (140–172) ve çok yüksek (173–205).ß

İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ). Korkut (1996) tarafından geliştirilen İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, genel kişilerarası iletişim becerilerini ölçmek üzere tasarlanmış 25 maddelik bir öz bildirim aracıdır. Maddeler 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) aralığında 5'li Likert tipi derecelendirilmiştir. Toplam puan 0-125 arasında değer almakta; yüksek puanlar daha iyi öz algılanan iletişim becerilerini göstermektedir. Orijinal geçerlik çalışmasında ölçeğin tek faktörlü bir yapı sergilediği, iç tutarlık katsayısının $\alpha = .80$ ve üç haftalık test-tekrar test güvenilirliğinin $.76$ olduğu rapor edilmiştir. Ölçek Türkiye'deki ergen ve genç yetişkin örneklemelerinde yaygın olarak kullanılmıştır (Görür, 2001; Karcı, 2011; Kartal, 2013) ve ters kodlanan madde içermemektedir.

Verilerin Analizi

Analizler, IBM SPSS Statistics 24 sürümünde gerçekleştirilmiştir. İlk olarak demografik özelliklere ve iki ana çalışma değişkenine ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Çarpıklık, basıklık ve uç değerler kontrol edilmiş; tüm çarpıklık ve basıklık değerlerinin parametrik analizler için yaygın olarak kabul edilen ± 2 aralığında olduğu belirlenmiştir (George ve Mallery, 2010). Bu doğrultuda Pearson korelasyon analizleri, bağımsız örneklemeler için t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve hiyerarşik çoklu regresyon analizleri uygulanmıştır. Bağımlılık şiddet kategorileri arasındaki iletişim becerisi farkları için yapılan ANOVA'nın anlamlı çıkması durumunda Scheffé çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinde ilk basamağa demografik kontrol değişkenleri (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi), ikinci basamağa ise iletişim becerileri toplam puanı eklenerek iletişim becerilerinin demografik etkilerin ötesinde bağımlılığı yordama gücü test edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık için $p < .05$ ölçütü benimsenmiştir.

BULGULAR

Betimsel Bulgular

Örneklemin demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1'de sunulmuştur. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı (Ort. = 85.79; SS = 28.40) ve İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği toplam puanı (Ort. = 100.63; SS = 9.40) için tüm çarpıklık ve basıklık değerleri ± 2 aralığında bulunmuş ve dolayısıyla parametrik analiz koşullarının karşılandığı kabul edilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Şiddet Düzeylerinin Dağılımı

Tutgun-Ünal'ın (2015) önerdiği kesme noktaları kullanılarak yapılan sınıflamada, katılımcıların %39.6'sı bağımlılık yok, %34.8'i az bağımlı, %21.0'ı orta bağımlı ve %4.6'sı yüksek bağımlı kategorilerine yerleşmiş; hiçbir katılımcı çok yüksek bağımlı kategorisine girmemiştir. Toplam ölçek düzeyinde örneklemin yaklaşık dörtte birini orta ya da yüksek bağımlılık göstermesine karşın, alt boyutlardaki şiddet dağılımları farklılık göstermektedir. Örneklemin

yarısına yakını (%49.8) meşguliyet boyutunda en az orta düzeyde bağımlılık belirtisi göstermekte; bu oran duygu durum düzenleme için %38.5, tekrarlama için %28.9 ve çatışma için %14.4'tür (Tablo 2).

Tablo 1

Örneklemin Demografik ve Tanımlayıcı Özellikleri (N = 333)

Değişkenler	N(%)	%
Cinsiyet		
Kız	223(67.0)	
Erkek	110	33.0
Eğitim Düzeyi		
Ortaokul	111	33.3
Lise	222	66.7
Günlük İnternet Kullanımı		
1 saatten az	8	2.4
1-2 saat	87	26.1
3-5 saat	181	54.4
6 saatten fazla	57	17.1
Evde İnternet		
Var	314	94.3

Tablo 2

Sosyal Medya Bağımlılığı Şiddet Kategorilerinin Toplam ve Alt Boyut Dağılımları (%)

Şiddet Kategorisi	Toplam Ölçek	Meşguliyet	Duygu Düz.	Tekrarlama
Bağımlılık yok	39.6	23.5	38.1	45.3
Az bağımlı	34.8	26.7	23.4	25.8
Orta bağımlı	21.0	31.2	21.9	16.2
Yüksek bağımlı	4.6	16.8	11.1	8.4
Çok yüksek bağımlı	0	1.8	5.5	4.3

Cinsiyete Göre Karşılaştırmalar

Bağımsız örneklem için yapılan t testleri, hem iletişim becerileri hem de sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir (Tablo 3). Kız öğrencilerin İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği puanları (Ort. = 101.81; SS = 9.62), erkek öğrencilerinkinden (Ort. = 98.23; SS = 8.60) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur, $t(331) = -3.31$;

$p = .001$. Benzer biçimde kız öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları (Ort. = 89.44; SS = 28.54) erkek öğrencilerinkinden (Ort. = 78.43; SS = 26.62) anlamlı düzeyde yüksektir, $t(331) = -3.35$; $p = .001$. Alt boyut düzeyinde meşguliyet, duygu durum düzenleme ve tekrarlama puanlarında kız öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar elde edilirken; çatışma alt boyutunda anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmamıştır, $p = .118$.

Tablo 3

Çalışma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Kız	Erkek	<i>t</i>	<i>p</i>
	Ort. (SS)	Ort. (SS)		
İletişim Becerileri	101.81 (9.62)	98.23 (8.60)	-3.31	.001
SMBÖ Toplam	89.44 (28.54)	78.43 (26.62)	-3.35	.001
Meşguliyet	32.88 (10.38)	27.01 (9.88)	-4.93	<.001
Duygu durum düzenleme	11.56 (5.10)	10.34 (4.86)	-2.10	.037
Tekrarlama	10.72 (5.04)	9.06 (4.32)	-3.10	.002
Çatışma	34.28 (12.43)	32.02 (12.35)	-1.58	.118

Yaş ve Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırmalar

İletişim becerileri toplam puanı, katılımcıların yaşı ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir, $r = .02$; $p = .680$. Buna karşılık Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ($r = .16$; $p = .004$), meşguliyet ($r = .21$; $p < .001$) ve duygu durum düzenleme ($r = .13$; $p = .016$) alt boyut puanları yaş ile pozitif yönde anlamlı korelasyon göstermiştir. Eğitim düzeyi karşılaştırmasında, lise öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı (Ort. = 88.87; SS = 26.92), ortaokul öğrencilerinkinden (Ort. = 79.68; SS = 31.11) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur, $t(331) = -2.79$; $p = .006$. Aynı yönde fark, meşguliyet ($p < .001$) ve duygu durum düzenleme ($p = .014$) alt boyutları için de gözlenmiştir. İletişim becerileri puanı eğitim düzeyine göre farklılaşmamıştır, $p = .574$.

Sosyal Medya Bağımlılığı ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişki

Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi, sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ile iletişim becerileri toplam puanı arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur, $r = -.20$; $p < .001$. İletişim becerileri puanı, bağımlılık ölçeğinin dört alt boyutunun tamamıyla negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir: meşguliyet ($r = -.25$, $p < .001$), duygu durum düzenleme ($r = -.21$, $p < .001$), tekrarlama ($r = -.11$, $p = .040$) ve çatışma ($r = -.29$, $p < .001$). En yüksek bağ, çatışma alt boyutu ile gözlenmiştir; bu, bağımlılığın işlevsel olumsuz sonuçları ile iletişim becerileri arasındaki en doğrudan ilişkinin çatışma boyutunda olduğunu düşündürmektedir (Tablo 4).

Tablo 4

Çalışma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar (N = 333)

Değişken	1	2	3	4	5
1. İletişim Becerileri	—				
2. SMBÖ Toplam	-.20***	—			
3. Meşguliyet	-.25***	.90***	—		
4. Duygu Durum Düzenleme	-.21***	.79***	.66***	—	
5. Tekrarlama	-.11*	.77***	.64***	.46***	—
6. Çatışma	-.29***	.92***	.70***	.66***	.65***

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

Hiyerarşik Regresyon Analizi

Demografik değişkenlerin ve iletişim becerilerinin sosyal medya bağımlılığını yordama gücünü test etmek üzere hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 5). İlk basamağa giren cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi değişkenleri toplam varyansın %5'ini açıklamış olup yalnızca cinsiyetin etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = .17$; $p = .002$). İletişim becerileri puanının ikinci basamakta modele eklenmesiyle açıklanan varyans %11'e yükselmiş; iletişim becerileri sosyal medya bağımlılığı toplam puanını anlamlı düzeyde negatif yönde yordamıştır ($\beta = -.24$; $p < .001$), $\Delta R^2 = .06$; $F(4, 328) = 10.02$; $p < .001$. Bu bulgu, iletişim becerilerinin demografik değişkenlerin ötesinde sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Aynı analiz alt boyutlar için tekrarlandığında, iletişim becerilerinin meşguliyeti ($\beta = -.10$; $p = .040$), duygu durum düzenlemeyi ($\beta = -.24$; $p < .001$), tekrarlamayı ($\beta = -.15$; $p = .008$) ve çatışmayı ($\beta = -.31$; $p < .001$) anlamlı düzeyde negatif yönde yordadığı bulunmuştur. En güçlü yordayıcı ilişki çatışma alt boyutu için elde edilmiştir.

Bağımlılık Şiddet Düzeyine Göre İletişim Becerileri

Tek yönlü ANOVA, iletişim becerileri puanının sosyal medya bağımlılığı şiddet kategorilerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir, $F(3.329) = 6.57$; $p < .001$. Scheffé post-hoc karşılaştırmaları, bağımlılığı olmayan grubun (Ort. = 102.15) iletişim becerileri puanının orta bağımlılık grubundan (Ort. = 97.28) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ($p = .006$); benzer şekilde az bağımlı grubun puanlarının da orta bağımlılık grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ($p = .002$) ortaya koymuştur. Yüksek bağımlılık grubu örneklem büyüklüğü düşük ($n = 15$) olduğundan diğer gruplarla yapılan karşılaştırmalarda istatistiksel anlamlılığa ulaşamamıştır.

Tablo 5

*Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanını Yordayan Değişkenlere İlişkin Hiyerarşik Regresyon
Analizi Sonuçları*

Yordayıcı	β	t	p	ΔR^2
1. Adım: Demografik				.05***
Cinsiyet (1=kız)	.17	3.14	.002	
Yaş	.13	0.92	.356	
Eğitim düzeyi	.02	0.13	.897	
2. Adım: İletişim Becerileri Eklendi				.06***
Cinsiyet (1=kız)	.21	3.98	<.001	
Yaş	.12	0.88	.380	
Eğitim düzeyi	.03	0.22	.820	
İletişim Becerileri	-.24	-4.50	<.001	

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, 12-16 yaş aralığındaki Türk ortaokul ve lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Beş temel bulgu öne çıkmaktadır. Birincisi, sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında küçük ama tutarlı, anlamlı düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. İkincisi, bu ilişki, sosyal medya bağımlılığının dört alt boyutu (meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma) için de gözlenmiş; en güçlü ilişki çatışma alt boyutu ile elde edilmiştir. Üçüncüsü, iletişim becerileri demografik değişkenlerin ötesinde sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamıştır. Dördüncüsü, kız öğrenciler hem iletişim becerileri hem de sosyal medya bağımlılığı puanlarında erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek puan almıştır. Beşincisi, daha yüksek bağımlılık şiddet kategorilerine yerleşen ergenlerin daha düşük iletişim becerileri sergilediği bulunmuştur. Aşağıda bu bulgular literatürdeki ilgili çalışmalar bağlamında yorumlanmaktadır.

Çalışmanın temel bulgusu olan sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişki ($r = -.20$), Türkiye’de ergenler ve genç yetişkinlerle yürütülen önceki bazı çalışmaların bulgularıyla uyumludur. Hazar (2011), sosyal medya kullanımının bireylerin aile ve arkadaşlarıyla yüz yüze ilişki kurmalarının önünde bir engel oluşturduğunu öne sürmüştür; Demir (2016) sosyal medya kullanımının aile içi iletişim ve etkileşimi negatif yönde etkilediğini bildirmiş ($\beta = -.22$); Tutgun-Ünal (2015) ise yoğun sosyal medya kullanımı olan kişilerde iletişim sorunlarının daha sık görüldüğüne dikkat çekmiştir. Bulgu, daha geniş uluslararası literatürde de yer almaktadır: Twenge ve arkadaşları (2018, 2019), 2010 sonrasında ergenlerin yüz yüze

etkileşim sürelerinde belirgin azalma ile sosyal medya kullanımındaki artışın eş zamanlı seyrettiğini göstermiştir. Genel olarak bulgu, kuramsal düzlemde yer değiştirme (Kraut vd., 1998) ve ipucu yoksulluğu (Walther, 1996) hipotezleriyle tutarlıdır.

Bununla birlikte literatürde aksi yönde sonuçlar bildiren çalışmalar da bulunmaktadır. Kaya ve arkadaşları (2015), Kale (2019) ve Solmaz ve arkadaşları (2013), sosyal medya kullanım sıklığının iletişim becerilerini olumlu yönde ($\beta = .32$) etkileyebileceğine işaret etmiştir. Bu farklılığı anlamak için kritik bir ayırım, sosyal medya kullanım sıklığı ile sorunlu/bağımlı sosyal medya kullanımı arasındaki ayırımdır (Andreassen, 2015; Kuss ve Griffiths, 2017). Mevcut çalışmada kullanılan ölçek, kullanım yoğunluğunu değil, davranışsal bağımlılığın temel bileşenlerini (meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama, çatışma) ölçmektedir. Olumlu ilişki bildiren çalışmaların bir kısmı ise sıradan kullanım sıklığını ya da etkileşim amaçlı kullanım sıklığını ölçmüştür. Bu yorum çerçevesinde, sosyal medya kullanımının kendisi iletişim becerileri ile pozitif ya da nötr şekilde ilişkili olabilirken; kullanımın bağımlılık örüntüsüne dönüştüğü noktada ilişkinin yönü tersine dönmektedir.

İletişim becerileri ile en güçlü ilişki, sosyal medya bağımlılığının çatışma alt boyutu ile bulunmuştur ($r = -.29$). Bu örüntü, çatışmanın işlevsel sonuçlarla ilgili boyut olmasıyla tutarlıdır. Sosyal medya bağımlılığı ile kişilerarası ilişkiler arasındaki bağı inceleyen çalışmalar, en güçlü ilişkilerin çoğunlukla bağımlılığın işlevsel bozulma/çatışma bileşeni üzerinden gözlemlendiğini ortaya koymaktadır (Yang vd., 2022). Sosyal medya kullanımı ergenin gerçek hayattaki ilişkilerinde, eğitiminde ve diğer aktivitelerinde aksaklığa yol açmaya başladığında, yüz yüze iletişim alanlarındaki yetkinlik daha doğrudan etkilenmektedir (Griffiths, 2005). Buna karşılık, meşguliyet ve duygu durum düzenleme bilişsel ve duygusal boyutları içerirken; tekrarlama davranışsal kontrolün korunamamasıyla ilgilidir. İletişim becerilerinin bu üç boyutla da anlamlı düzeyde ancak çatışmaya kıyasla daha zayıf düzeyde ilişkili çıkması, sosyal medya bağımlılığının iletişim becerileriyle olan kesişiminin en belirgin biçimde gözlemlenebildiği yerin gündelik etkileşimlere yansıyan işlevsel sonuçlar olduğunu düşündürmektedir.

Bu çalışmada kız öğrencilerin hem iletişim becerileri hem de sosyal medya bağımlılığı toplam puanlarında erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı bulunmuştur. İletişim becerilerinde gözlenen bu fark literatürdeki birçok çalışmayla uyumludur (Görür, 2001; Karcı, 2011; Korkut, 1996; Mayseless vd., 1998). Kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının da erkek öğrencilerden yüksek olması, hem Türkiye'de (Çelik, 2017; İliş, 2018) hem de uluslararası alan yazında (Anderson vd., 2023; Twenge ve Martin, 2020) bildirilen bulgularla tutarlıdır.

İlk bakışta paradoksal görünebilecek bu örüntü —yani yüksek iletişim becerilerine sahip grubun aynı zamanda daha yüksek sosyal medya bağımlılığı sergilemesi— bireysel düzeyde ele

alındığında çelişkili değildir. Grup düzeyindeki bu farklılıklar, cinsiyetin her iki değişkenle de bağımsız olarak ilişkili olduğunu gösterir; bireysel düzeyde ise yüksek iletişim becerisine sahip ergenler düşük sosyal medya bağımlılığı eğilimindedir. Nitekim hiyerarşik regresyon analizinde cinsiyet kontrol edildiğinde de iletişim becerileri ile bağımlılık arasındaki negatif yönlü ilişki anlamlılığını korumuştur. Bu örüntü, örneklemin niteliği ve verinin toplandığı tarihsel dönem göz önüne alındığında da yorumlanabilir. Çalışma, klinik olmayan (sağlıklı) bir okul popülasyonunda ve COVID-19 salgını sürecinde yürütülmüştür; pandemi döneminde ergenlerin sosyal medya kullanımı genel olarak belirgin biçimde artmıştır (DufortRouleau vd., 2023). Dolayısıyla, görece yüksek iletişim becerilerine sahip ve sosyal açıdan etkin ergenlerin, akranlarıyla bağ kurmayı sürdürmek için bu dönemde sosyal medyaya daha yoğun yönelmesi —ve bunun yüksek kullanım/bağımlılık puanlarına yansımaları— beklenmedik bir bulgu değildir. Kız ergenlerin iletişim becerilerinde yüksek puan alma eğilimi büyük olasılıkla erken sosyalleşme süreçleri ve duygu ifadesine yönelik kültürel yönlendirmelerden kaynaklanmaktadır. Sosyal medya kullanımındaki kız üstünlüğü ise kısmen platform tercihi farklılıklarıyla, kısmen de kullanım motivasyonlarının cinsiyete göre sistematik biçimde farklılaşmasıyla açıklanabilir. Burada cinsiyete göre farklılaşan örüntü ile kastedilen, kız ergenlerin sosyal medyayı görece daha çok ilişki sürdürme ve sosyal yakınlık kurma amacıyla kullanma eğiliminde olmasıdır (Twenge ve Martin, 2020). Kız ergenlerde hem iletişim becerilerinin hem de sosyal medya kullanımının yüksek olması, ilk bakışta çelişkili görünse de pandemi bağlamı dikkate alındığında anlamlıdır: Veri toplama döneminde okullar uzaktan eğitimdeydi ve kız ergenler büyük olasılıkla akranlarıyla bağ kurmayı sürdürmek için sosyal medyayı bir iletişim aracı olarak daha yoğun kullanmış olabilir. Nitekim pandemi döneminde ergenlerin sosyal medyayı yalnızlık ve kaygıyla baş etmek ve sosyal bağ sürdürmek amacıyla kullandığını gösteren bulgular bulunmaktadır (Cauberghe vd., 2021). Bu yorumların kendisi de doğrulanmaya muhtaçtır ve gelecekteki çalışmalar cinsiyetin moderatör rolünü daha doğrudan test edebilir.

İletişim becerileri yaş ve eğitim düzeyiyle anlamlı düzeyde farklılaşmazken; sosyal medya bağımlılığı her iki değişken için de anlamlı bir örüntü göstermiştir. Sosyal medya bağımlılığı, özellikle meşguliyet ve duygu durum düzenleme alt boyutlarında yaşla ve eğitim düzeyiyle birlikte artmaktadır. Lise öğrencilerinin ortaokul öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bağımlılık puanları sergilemesi, sosyal medyaya ayrılan zamanın ergenliğin ortasından sonuna doğru hızla arttığına dair literatürle uyumludur (Anderson vd., 2023). İletişim becerilerinin bu yaş aralığında görece dengeli bir profil sergilemesi ise iletişimsel yetkinliğin temel bileşenlerinin daha erken çocukluk-okul öncesi dönemde edinilmiş ve ergenliğin orta evresinde belirli bir platoya ulaşmış olabileceğini düşündürmektedir (Topkaya ve Sezer, 2010). Bu örüntü gelişimsel bir bakış açısıyla da yorumlanabilir: Lise öğrencilerinin kişisel cihazlara ve internete erişimi ortaokul öğrencilerine kıyasla daha kolay olabilmekte, bu da sosyal medyaya daha fazla zaman ayırmalarına olanak

tanımaktadır. Ayrıca yaş ilerledikçe ergenlerin sosyal medyayı duygu düzenleme amacıyla kullanma eğiliminin artması, meşguliyet ve duygu durum düzenleme alt boyutlarındaki yaşa bağlı yükselişi açıklayabilir.

ANOVA bulguları, bağımlılığı olmayan ve az bağımlı gruplardaki ergenlerin, orta bağımlılık grubundaki ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek iletişim becerileri sergilediğini ortaya koymuştur. Yüksek bağımlılık grubunun düşük örneklem büyüklüğü ($n = 15$) nedeniyle istatistiksel güç sınırlı kalmış olsa da, ortalama puanlar genel eğilimle tutarlıdır. Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin yalnızca süreklilik düzeyinde değil, daha yüksek bağımlılık şiddet kategorilerinde de gözlenebildiğini göstermektedir. Çalışma klinik olmayan (sağlıklı) bir okul popülasyonunda yürütüldüğünden bu bulgudan klinik çıkarımlar türetmek uygun değildir; bununla birlikte sonuç, görece daha yüksek bağımlılık belirtileri gösteren ergenlerde iletişim becerilerinin de daha düşük olma eğiliminde olduğuna işaret etmektedir.

Bulgular, ergenlerde sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik müdahale stratejileri açısından önemli çıkarımlar içermektedir. İletişim becerilerinin geliştirilmesi, bağımlılığa karşı tek başına yeterli olmasa da koruyucu bir kaynak olarak değerlendirilebilir. Okul temelli psikolojik danışma programları, dinleme, empati, çatışma çözme ve sözel-sözel olmayan ifade alanlarını kapsayan iletişim becerisi modülleri içerebilir. Bu çalışmada iletişim becerileriyle en güçlü ilişkinin çatışma ($r = -.29$), ardından duygu durum düzenleme ($r = -.21$) alt boyutlarıyla gözlenmesi, okul temelli psikolojik danışma programlarının özellikle çatışma çözme ve duygu düzenleme bileşenlerini içeren iletişim becerisi modüllerine öncelik verebileceğini düşündürmektedir. Bu programlar dinleme, empati ve sözel-sözel olmayan ifade alanlarını da kapsayabilir. Ailelere yönelik psikoeğitim çalışmaları, çocuklarla yüz yüze ve niteliksel paylaşım zamanı ayırmanın önemini ve sosyal medyanın bilinçli kullanımı için ev içi normların oluşturulmasını vurgulayabilir. Bununla birlikte, mevcut çalışma ergenlerin sosyal medyayı hangi amaçla (örneğin iletişim kurma, kaçınma ya da eğlence) kullandığını ölçmediğinden, bu tür müdahalelerin hangi kullanım örüntüleri için işe yarayacağı belirsizdir; gelecek araştırmaların kullanım amacını da değerlendirmesi önerilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, çalışmanın kesitsel deseni nedensel çıkarımlara olanak tanımamaktadır. İletişim becerileri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki, iki yönlü ya da ortak bir üçüncü değişken (örn. sosyal kaygı, dürtüsellik, depresif belirti düzeyi) tarafından şekillendirilen bir örüntüyü yansıtır olabilir. Boylamsal tasarımlar, hangi değişkenin diğerini öncelediğini ve etkinin yönünün ergenlik boyunca nasıl değiştiğini belirlemek açısından kritik olacaktır.

İkincisi, örneklem İstanbul'un tek bir ilçesinden (Bağcılar) toplanmış olup büyük ölçüde belirli bir sosyoekonomik ve kentsel bağlamı yansıtmaktadır. Türkiye'nin farklı bölgelerinden, kırsal alanlardan ve daha geniş sosyoekonomik ranjlardan gelen örneklemlemlerle yapılacak çalışmalar, bulguların genelleştirilebilirliğini sınamaya katkı sağlayacaktır.

Üçüncüsü, veri toplama COVID-19 salgınının yoğun bir döneminde, uzaktan eğitim sürecinde gerçekleştirilmiştir. Bu dönem ergenlerin internet ve sosyal medya kullanımını alışılmadık biçimde yoğunlaştırmış olabilir; aynı zamanda yüz yüze iletişim olanaklarının daralması nedeniyle iletişim becerilerine ilişkin öz değerlendirmeleri de etkilemiş olabilir. Salgın sonrası dönemlerde yapılacak yeni çalışmalar bu bulguların bağlamsal sınırlılığını test edebilir.

Dördüncü olarak, çalışmanın açıkladığı varyans göreceli olarak küçüktür (yaklaşık %11). Bu, ele alınan değişkenler dışında başka faktörlerin (akran etkisi, ebeveynlik tarzı, dürtü kontrolü, depresyon ve kaygı düzeyleri vb.) sosyal medya bağımlılığının belirleyicileri olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Çoklu değişkenli modeller ve aracı/moderatör analizler, ilişkilerin altta yatan dinamiklerini daha tam biçimde aydınlatılabilir.

Son olarak, sosyal medya bağımlılığının boyutsal mı yoksa kategorik bir yapı mı olduğu, alanda hâlâ tartışmalıdır. Ölçek puanları boyutsal bir devamlılık üzerinde anlamlı bir varyasyon gösterirken, kesme noktalarına dayalı sınıflamaların klinik geçerliliği, klinik örneklemlemlerle yapılacak doğrulama çalışmalarına ihtiyaç duymaktadır.

Bu çalışma, Türk ergenlerinde sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiye dair tutarlı bir negatif yön örüntüsü ortaya koymuştur. Bulgular, kişilerarası iletişim yetkinliğinin ergenlik döneminde sorunlu sosyal medya kullanımı için bir koruyucu kaynak olabileceğini ileri sürmekte; aynı zamanda yer değiştirme, ipucu yoksulluğu ve kaçınma kuramlarını destekler doğrultudadır. Cinsiyet hem iletişim becerileri hem de bağımlılık düzeyleri için anlamlı bir farklılaştırıcı değişken olarak öne çıkmıştır. Boylamsal ve müdahale temelli çalışmalarla desteklendiğinde, bu bulgular okul temelli ve klinik uygulamalar için doğrudan çıkarımlar üretmeye devam edecektir.

KAYNAKÇA

- Anderson, M., Faverio, M., & Gottfried, J. (2023). *Teens, social media and technology 2023*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Beebe, S. A., Beebe, S. J., & Redmond, M. V. (2014). *Interpersonal communication: Relating to others* (7th ed.). Pearson.
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119–123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How adolescents use social media to cope with feelings of loneliness and anxiety during COVID-19 lockdown. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 250–257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications*, 9(1), 588. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>
- Çelik, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Kültür Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı Bildiri Kitabı (ss. 1–10). İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Daft, R. L., & Lengel, R. H. (1986). Organizational information requirements, media richness and structural design. *Management Science*, 32(5), 554–571. <https://doi.org/10.1287/mnsc.32.5.554>
- Demir, M., Özen, A., Doğan, A., Bilyk, N. A., & Tyrell, F. A. (2011). I matter to my friend, therefore I am happy: Friendship, mattering, and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 983–1005. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9240-8>
- Demir, Ü. (2016). Sosyal medya kullanımı ve aile iletişimi: Çanakkale’deki lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 27–50. <https://doi.org/10.18094/si.99029>
- Drago, E. (2015). The effect of technology on face-to-face communication. *Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 6(1), 13–19. <https://eloncdn.blob.core.windows.net/eu3/sites/153/2017/06/02DragoEJSpring15.pdf>
- DufortRouleau, R., Beauregard, C., & Beaudry, V. (2023). A rise in social media use in adolescents during the COVID-19 pandemic: The French validation of the Bergen Social Media Addiction Scale in a Canadian cohort. *BMC Psychology*, 11, 92. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01141-2>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10th ed.). Pearson.

- Görür, D. (2001). *Lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151–175.
- Hussain, Z., & Starcevic, V. (2020). Problematic social networking site use: A brief review of recent research methods and the way forward. *Current Opinion in Psychology*, 36, 89–95. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.007>
- İliş, A. (2018). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403–422. <https://doi.org/10.1177/0022022105275959>
- Kale, H. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal medya kullanım amacı ile yalnızlık, zaman yönetimi, iletişim becerisi ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Karcı, Y. (2011). İletişim meslek lisesi öğrencilerinin empatik iletişim beceri düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk İletişim*. <https://doi.org/10.18094/si.08472>
- Kartal, M. A. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Kaya, H., Akçin, E., & Ayık, S. (2015). Hemşirelik fakültesi öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanma amacı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 40, 16–31.
- Korkut, F. (1996). İletişim Becerilerinin Değerlendirilme Ölçeğinin geliştirilmesi: Güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 18–23.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 143–149.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Larson, R. W., & Verma, S. (1999). How children and adolescents spend time across the world: Work, play, and developmental opportunities. *Psychological Bulletin*, 125(6), 701–736. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.701>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Mayseless, O., Wiseman, H., & Hai, I. (1998). Adolescents' relationships with father, mother and same-gender friend. *Journal of Adolescent Research*, 13(1), 101–123. <https://doi.org/10.1177/0743558498131005>

- Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1367–1372. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.003>
- Plasencia, A. V., & Suh, E. (2014). The role of mediated communication in adolescent development. *Journal of Communication Research*, 41, 235–256.
- Sherman, L. E., Greenfield, P. M., Hernandez, L. M., & Dapretto, M. (2018). Peer influence via Instagram: Effects on brain and behavior in adolescence and young adulthood. *Child Development*, 89(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/cdev.12838>
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 7(4), 23–32.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Topkaya, N., & Sezer, F. (2010). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 91–104.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91–102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2019). Trends in U.S. adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 329–345. <https://doi.org/10.1037/ppm0000203>
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and link to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1169–1182. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x> Cited by: 1321
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23(1), 3–43. <https://doi.org/10.1177/009365096023001001>
- Yang, S.-Y., Wang, Y.-C., Lee, Y.-C., Lin, Y.-L., Hsieh, P.-L., & Lin, P.-H. (2022). Does smartphone addiction, social media addiction, and/or internet game addiction affect adolescents' interpersonal interactions? *Healthcare*, 10(5), 963. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050963>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The proliferation of social media platforms over the last two decades has profoundly transformed the ways adolescents communicate, develop relationships, and construct their identities. While social media offers genuine benefits such as social connection and access to information, an increasing body of research indicates that intense engagement with these technologies can lead to developmental costs during adolescence. Adolescence is a critical period characterized by the rapid reorganization of neural systems related to reward processing and self-referential cognition, making youth particularly vulnerable to instant social feedback. Consequently, heavy mediated interaction may displace time and opportunities for face-to-face communication, potentially weakening the development of interpersonal communication skills. The theoretical framework of this relationship is grounded in the displacement hypothesis, the cue impoverishment approach, and the avoidance pathway, all of which predict a negative association between intense social media engagement and face-to-face communication competence. Turkish culture, which strongly values face-to-face interaction and relational closeness, presents a unique context where adolescents face a tension between traditional cultural expectations and the peer pressure to remain continuously connected online. Therefore, the primary purpose of this study is to examine the relationship between social media addiction and self-reported communication skills among Turkish adolescents, while also investigating the roles of gender, age, and educational level in this relationship.

Method

This research was designed as a cross-sectional study utilizing a correlational survey model to determine the direction and magnitude of the relationship between social media addiction and communication skills. The sample consisted of 333 students aged 12 to 16 years, attending public middle and high schools in the Bağcılar district of Istanbul during the spring semester of the 2019-2020 academic year. The demographic distribution of the sample included 223 female (67.0%) and 110 male (33.0%) students, with 111 (33.3%) in middle school and 222 (66.7%) in high school. Data were collected online in June 2020, during the COVID-19 pandemic when schools in Istanbul had transitioned to distance learning. Following ethical approval from the relevant institutional review board, informed consent was obtained from the participants and their parents. The data collection tools included a Sociodemographic Information Form, the Social Media Addiction Scale (SMAS), and the Communication Skills Assessment Scale (CSAS). The SMAS measures addiction across four dimensions: preoccupation, mood modification, relapse, and conflict. The data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation analysis,

independent samples t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), and hierarchical multiple regression analyses.

Results

The descriptive findings revealed that 39.6% of the participants exhibited no addiction, 34.8% were slightly addicted, 21.0% were moderately addicted, and 4.6% were highly addicted, with no participants falling into the very highly addicted category. However, nearly half of the sample (49.8%) showed at least moderate addiction symptoms in the preoccupation sub-dimension. Gender comparisons indicated that female students scored significantly higher than male students on both the Communication Skills Assessment Scale and the Social Media Addiction Scale, specifically in the preoccupation, mood modification, and relapse sub-dimensions. Furthermore, high school students demonstrated significantly higher overall social media addiction scores compared to middle school students, particularly in preoccupation and mood modification. Correlation analyses demonstrated a significant negative relationship between the total social media addiction score and the total communication skills score ($r = -.20, p < .001$). Communication skills were negatively correlated with all four sub-dimensions of the addiction scale, with the strongest correlation observed in the conflict sub-dimension ($r = -.29, p < .001$). The hierarchical multiple regression analysis revealed that communication skills significantly and negatively predicted social media addiction beyond demographic variables. Finally, ANOVA results indicated that adolescents with no addiction or slight addiction exhibited significantly higher communication skills compared to those in the moderate addiction group.

Discussion and Conclusion

The findings of this study establish a consistent, significant negative relationship between social media addiction and interpersonal communication skills among adolescents. The strongest negative association was found with the conflict sub-dimension, suggesting that when social media use begins to functionally impair an adolescent's daily life and relationships, face-to-face communication competence is most directly and negatively affected. The finding that female students scored higher in both communication skills and social media addiction may seem paradoxical at the group level; however, at the individual level, higher communication skills are associated with lower addiction. This gender difference can be contextualized by the COVID-19 pandemic, during which socially active adolescents, particularly females who often use social media for relational maintenance, may have relied more heavily on these platforms to sustain peer connections while isolated at home. The study concludes that high-severity social media addiction is linked to diminished face-to-face communication skills, underscoring the necessity of viewing interpersonal communication competence as a protective resource against problematic media use. Consequently, school-based psychological counseling programs should prioritize

communication skill modules that specifically focus on conflict resolution and mood regulation to mitigate the developmental risks associated with adolescent social media addiction.