

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**AKTİF SOSYAL MEDYA KULLANIMI İLE
DEPRESYON VE BENLİK SAYGISI İLİŞKİSİ: BİR
VAKIF ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

Yasemin ÖZTÜRK

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Necip ÇAPRAZ

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Yasemin ÖZTÜRK
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Aktif Sosyal Medya Kullanımı İle Depresyon ve Benlik Saygısı İlişkisi: Bir Vakıf Üniversitesi Öğrencileri Örneği
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 02.08.2021
- Sayfa Sayısı** : 75
- Tez Danışmanları** : Dr. Öğr. Üyesi Necip ÇAPRAZ
- Dizin Terimleri** : Sosyal Medya Kullanımı, Depresyon, Benlik Saygısı
- Türkçe Özet** : Yaptığımız araştırmanın amacı aktif sosyal medya kullanımı ile depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**AKTİF SOSYAL MEDYA KULLANIMI İLE
DEPRESYON VE BENLİK SAYGISI İLİŞKİSİ: BİR
VAKIF ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

Yasemin ÖZTÜRK

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Necip ÇAPRAZ

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Yasemin ÖZTÜRK

...../...../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Yasemin ÖZTÜRK'ün “Aktif Sosyal Medya Kullanımı İle Depresyon ve Benlik Saygısı İlişkisi: Bir Vakıf Üniversitesi Öğrencileri Örneği” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Necip ÇAPRAZ

(Danışman)

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2021

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş: Sosyal medya, boş vaktimizi değerlendirdiğimiz, eğlendiğimiz, sohbet ettiğimiz, bilgi alışverişinde bulunduğumuz, bilgiye erişip gündemi takip ettiğimiz yegâne araç haline gelmiştir. İnternet sunduğu olanaklarla geleneksel medyadan ayrılmaktadır. İnternet ve sosyal medyanın aşırı ya da problemlili kullanılması ve haftanın en az 8,5 ile 21,5 saatinin çevrimiçi geçirilmesi bağımlılık olarak değerlendirilmektedir. Kişilerin isteyerek ya da istemeden maruz kaldıkları sosyal medya kullanımı ile kişiler arası iletişim artmaktadır. Kişiler uzakta olan arkadaşlarına ya da tanımadığı kişilere daha rahat ulaşım haberleşebilmekte, hayat ve yaşam şartlarını gözlemleyerek model olarak alabilmektedir. Kişilerin hedefledikleri bu standartlardan uzaklaşmaları ya da hiçbir zaman erişemeyecekleri düşüncesi ile kişilerin benlik saygısında azalmalar meydana gelebileceği ve bu durumda kişilerde depresif örüntüler ya da depresyon türleri görülebilmektedir.

Amaç: Bu araştırmanın amacı Aktif Sosyal Medya Kullanımı İle Depresyon Ve Benlik Saygısı arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmada bir vakıf üniversitesi örneklem olarak alınacaktır. Bu kapsamda araştırmada sosyal medya kullanımı, depresyon ve benlik saygısı ile bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkinin elde edilmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Bu araştırma ilişkisel tarama modeli baz alınarak uygulanmıştır. Örneklem seçimi basit-rastgele örneklem seçimi türüne göre yapılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ilindeki bir vakıf üniversitesindeki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul ilindeki bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören 300 öğrenci birey oluşturmaktadır. Araştırma veri toplama süreci 2021 yılında gerçekleşmiştir.

Bulgular: Katılımcıların depresyon ve alt boyutları olan depresif ruh hali, kendini suçlama, bedensel imaj ve suçluluk duyguları ile sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans, sanal iletişim arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların depresyon ve alt boyutları olan depresif ruh durumu, kendini suçlama, bedensel imaj, suçluluk duyguları ile benlik saygısı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların depresyon düzeyleri arttıkça benlik saygıları azalmaktadır. Bu araştırmanın ışığında benzeri konularda araştırma yapacak olan bireylerin daha büyük bir örneklem grubu ile

Çalışmayı ynetmesi, daha ok kişiden veri toplaması, daha genel sonuların elde edilmesi adına yararlı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı, Depresyon



SUMMARY

Introduction: Social media is to become the only tool that we make use of, having fun, chat education, education in knowledge, following the member agenda. It is separated from the media by means of the Internet. It is evaluated in terms of problematic use of the internet and social media and at least 8.5 to 21.5 evaluations per week. Intentional or unintentional exposure of people is limited to the use of social media. People can reach and communicate more easily with people who are experienced or not known, and can take it as a model by observing life and living conditions. They may be in the form of self in life, with the thought that people can benefit from the standards they aim for, or that they will never reach them.

Aim: The aim of this research is to examine the relationship between Active Social Media Use and Depression and Self-Esteem. A foundation university will be taken as a sample in the research. In this context, it is aimed to obtain the relationship between social media use, depression and self-esteem and some sociodemographic variables.

Method: This research was applied based on the relational screening model. Sample selection was made according to simple-random sample selection type. The population of the research consists of students at a foundation university in Istanbul. The sample of the research consists of 300 students studying at a foundation university in Istanbul. The research data collection process took place in 2021.

Results: A highly significant positive correlation was found between depression and its sub-dimensions, depressive mood, self-blame, bodily image and feelings of guilt, and social media addiction, virtual tolerance, and virtual communication. A highly significant negative correlation was found between depression and its sub-dimensions, depressive mood, self-blame, bodily image, feelings of guilt, and self-esteem of the participants. As the depression levels of the participants increase, their self-esteem decreases. In the light of this research, it will be beneficial for individuals who will conduct research on similar subjects to manage the study with a larger sample group, to collect data from more people and to obtain more general results.

Key Words: Social Media Use, Self-Esteem, Depression

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR	vi
TABLOLAR LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Araştırmanın Sayıltıları.....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	6
2.1.1. Sosyal medya bağımlılığının tanımı.....	6
2.1.2. Sosyal medya araçları	6
2.1.2.1. Facebook	7
2.1.2.2. Instagram	7
2.1.2.3. Twitter	8
2.1.2.4. Youtube	8
2.1.3. Sosyal medya bağımlılığının günümüzdeki yeri.....	9
2.1.4. Sosyal medya bağımlılığının türleri	9
2.1.4.1. Sosyal ağlar	9
2.1.4.2. Bloglar	10
2.1.4.3. Wikiler.....	10
2.1.4.4. Podcastlar	10
2.1.4.5. Forumlar	10
2.1.4.6. İçerik toplulukları ve Advergaming	11
2.1.4.7. Mikro bloklama	11
2.1.5. Sosyal medya bağımlılığının nedenleri.....	11
2.1.6. Sosyal medya bağımlılığının etkileri	12
2.1.7. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar	13

2.2. Depresyon	14
2.2.1. Depresyonun tanımı ve tarihçesi	14
2.2.2. Depresyonun epidemiyolojisi	16
2.2.3. Klinik özellikleri	16
2.2.3.1. Duygulanım	17
2.2.3.2. Bilişsel yetiler	17
2.2.3.3. Fizyolojik belirtiler	17
2.2.3.4. Konuşma ve ilişki kurma	18
2.2.3.5. Genel görünüm ve davranışlar	18
2.2.3.6. Düşünce akımı ve içeriği	18
2.2.4. Dsm-V depresyon tanı kriterleri	18
2.2.5. Depresyonu açıklayan kuramlar	19
2.2.5.1. Psikodinamik kuram	19
2.2.5.2. Bilişsel model	20
2.2.5.3. Davranışçı kuram	20
2.3. Benlik Kavramı	21
2.3.1. Benliğin boyutları	22
2.3.1.1. Benlik algısı	22
2.3.1.2. Benlik saygısı	23
2.3.1.3. Öz yeterlilik	24
2.3.2. Benlik algısını etkileyen etmenler	24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli	27
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	27
3.3. Veri Toplama Araçları	27
3.3.1. Kişisel bilgi formu	27
3.3.2. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği (SMBÖ)	27
3.3.3. Benlik saygısı değerlendirme ölçeği-kısa formu	28
3.4. Verilerin Analizi	28

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

SONUÇLAR VE ÖNERİLER	44
KAYNAKÇA	45
EKLER	54

KISALTMALAR

SMBÖ	:	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
BSDÖ-KF	:	Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu



TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	29
Tablo 4.2 Beck Depresyon Ölçeği Betimsel İstatistikleri	30
Tablo 4.3 Benlik Saygısı Ölçeği Betimsel İstatistikleri	31
Tablo 4.4 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Betimsel İstatistikleri.....	31
Tablo 4.5 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutu Puanlarıyla Beck Depresyon Ölçeği Ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişki.....	33
Tablo 4.6 Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarıyla Beck Depresyon Ölçeği Ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişki	33
Tablo 4.7 Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarıyla Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişki	35
Tablo 4.8 Sosyal Medya Bağımlılığının Benlik Saygısına Etkisi	35
Tablo 4.9 Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyona Etkisi	35
Tablo 4.10 Örneklem Cinsiyet Değişkenine Beck Depresyon Ölçeğinin ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları	36
Tablo 4.11 Örneklem Cinsiyet Değişkenine Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları	31
Tablo 4.12 Örneklem Cinsiyet Değişkenine Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları	31
Tablo 4.13 Örneklem Eğitim Durumu Değişkenine Beck Depresyon Ölçeğinin ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları	32
Tablo 4.14 Örneklem Eğitim Durumu Değişkenine Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları.....	32
Tablo 4.15 Örneklem Eğitim Durumu Değişkenine Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları.....	32

EKLER LİSTESİ

EK-A KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-B SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

EK-C BENLİK SAYGISI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ-KISA FORM

EK-D BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ



ÖNSÖZ

Tez yazım sürecinde desteklerini eksik etmeyen çok kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Necip ÇAPRAZ'a, yüksek lisans sürecinde kendilerinden çok şey öğrendiğim ve derslerine keyifle katıldığım değerli hocalarıma,

Beni mutlu bir aile ortamında büyüten ve bugünlere gelmemde çok emekleri olan annem ve babama, her zaman yanımda olan ve düştüğüm anlarda bile bana moral ve güç veren canım kardeşime, bana her zaman inanan ve beni desteksiz bırakmayan eşime ve bana annelik duygusunu tattıran hayatımdaki en önemli varlığım canım oğluma tüm kalbimle teşekkür ederim.

GİRİŞ

Sosyal medya global dünyada önemli görülen iletişim ağı olarak ifade edilmektedir. İnternet ve sosyal medya üyelikleri günden güne artış göstermektedir. Kişilerin sosyal medya kullanım biçimleri birbirlerinden farklılık göstermektedir. Kimi bireyler sosyal medyayı zaman geçirmek için, kimisi eğlenmek için kimisi ise yalnızlıktan kurtulmak için kullanmaktadır. Bazı bireylerin sosyal medya üzerinden paylaşım yaparak mutlu oldukları görülmektedir. Sosyal medya ağlarından en aktif kullanılan ve akla gelenler arasında Instagram, Facebook ve Twitter yer almaktadır (Tektaş, 2014).

Depresyon genellikle kronik ve yeti yitimine sebep olan hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre depresyon hastalığı acil kategorisinde dördüncü sırada yerini almaktadır. Depresyonun yeti kaybına sebep olması incelendiğinde majör depresyonun ilk sırada yer aldığı görülmüştür. Yeti yitimi hem sosyal (içe çekilme, yalnız olma, boşanma), hem fiziki (mortalite artışı, fiziki sağlığın azalması, kronikleşme), hem psikolojik (yaşam kalitesinin düşmesi, bilişsel yetilerde azalma, intihar) alanlarda görülmektedir (Ünal & Erkan, 2000). Depresyon; anlık ruh durumu, hastalık ya da sendrom olarak görülmektedir. Ruhsal durum olarak depresyon insan hayatında belirli bir sebep olmadan veya günlük problemler sonrasında kişilerde ortaya çıkabilmektedir. Sendrom olarak depresyon ise kökünde üzüntünün var olduğu ruhsal, bedensel, toplumsal şikayetlerin tamamını kapsamaktadır. Ruh hastalığı olarak depresyon sınırları, süresi ve ölçütleri bulunan bir rahatsızlık olarak ifade edilmektedir (Gökçakan, 1997).

Benlik saygısı kişinin kendini bilmesi, yetenek ve güçlerinin farkında olması ve bunu benimsemesi olarak ifade edilmektedir. Benlik saygısı kişinin kendine dair sevgi, güven ve saygı duyması ile oluşmaktadır. Kişinin kendini değerli hissetmesi, yeteneklerini ortaya koyması, fiziksel yapısını benimsemesi benlik saygısının gelişiminde önemli görülen etmenler olarak görülmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin beklentilerinin de kapasiteleri doğrultusunda yüksek olduğu bilinmektedir. Bu bireyler kendi tutum ve başarıları sebebiyle görüşlerine saygı duyar, kabul eder ve inanırlar. Bu durum benlik saygısı yüksek olan bireylerin farklı görüşler karşısında düşüncelerini savunma ve yeni düşünceleri dikkate almaya

yönlendirmektedir (Ulusoy, 2013). Düşük benlik saygısı olan bireylerin ise kendilerine olan güvenlerinin az olduğu görülmektedir. Bu bireyler düşüncelerinin kabul edilmemesi konusunda kaygı yaşamaktadırlar. Düşüncelerini savunmaktan ve bunun için çaba göstermekten kaçınmaktadırlar. Benlik saygısı düşük olan bireylerin grup ortamında dinleyici rolünde olmayı tercih ettikleri görülmektedir. Bu tutumları onların sosyal gelişimlerini olumsuz etkilemekle beraber olumlu sosyal ilişki kurmalarına da engel olmaktadır (Knightleya & Whitelock, 2007). Bu tanımlar bağlamında bu araştırmada Aktif Sosyal Medya Kullanımı İle Depresyon Ve Benlik Saygısı arasındaki ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi

Aktif sosyal medya kullanımı ile depresyon ve benlik saygısı ilişkisi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı tezin temel problemini oluşturmaktadır. Bu temel problem ile ilgili alt araştırma problemleri aşağıda yer almaktadır.

1.1.2 Alt problemler

1. Sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutları depresyon düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Benlik saygısı, depresyon düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
3. Sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutları, benlik saygısına göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
4. Depresyon cinsiyet değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
5. Benlik saygısı, cinsiyet değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
6. Sosyal medya bağımlılığı cinsiyet değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
7. Depresyon, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
8. Benlik saygısı, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
9. Sosyal medya bağımlılığı eğitim durumu değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

1. Sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutları depresyon düzeyine göre farklılaşmaktadır.
2. Benlik saygısı, depresyon düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

3. Sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutları, benlik saygısına göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
4. Depresyon puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
5. Benlik saygısı, cinsiyet değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
6. Sosyal medya bağımlılığı cinsiyet değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
7. Depresyon, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
8. Benlik saygısı, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.
9. Sosyal medya bağımlılığı eğitim durumu değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Aktif Sosyal Medya Kullanımı İle Depresyon Ve Benlik Saygısı arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmada bir vakıf üniversitesi örneklem olarak alınacaktır. Bu kapsamda araştırmada sosyal medya kullanımı, depresyon ve benlik saygısı ile bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkinin elde edilmesi amaçlanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın konusu aktif sosyal medya kullanımı, benlik algısı, depresyonun kapsamlı olarak ele alınması bakımından önemli olduğu ve ileride bu konu hakkında araştırma yapanlara kaynak olacağı düşünülmektedir. Araştırma problem çözmeye yönelik bir süreçtir. Problemin çözümü ise mevcut durumdan istenen duruma ulaşmaktır. Bu bölümde araştırma problemi belirlenerek, söz konusu problemin nedenleri tanımlanır. Araştırma problemi; sonraki yapılacak olan çalışmalara ışık tutması açısından önem taşımaktadır. Daha önce bu başlık altında farklı çalışmalarda sonuçlar farklılık göstermektedir. Yapacağımız bu çalışma ile problem çözülmese bile farkındalık kazandırması açısından önem taşımaktadır. Problemin tanımı bütünleştirme, sınırlandırma ve açıklama olmak üzere üç aşamalı bir yaklaşım kullanılarak yapılır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmamızın varsayımları;

1. Araştırmaya katılacak kişilerin soruları içtenlikle cevaplayacakları varsayılmaktadır.

2. Araştırmamızın lekleri kişisel bilgi formu, sosyal medya bağımlılığı leği, Beck depresyon leği, Rosenberg benlik saygısı leği ile ilgili değişkenler geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın evreni İstanbul ilindeki vakıf niversitesi ğrencileri ile sınırlıdır.

2. Araştırmada kullanılan ölçekler, kişisel bilgi formu, sosyal medya bağımlılığı leği, Beck depresyon leği, Rosenberg benlik saygısı leği ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

2.1.1. Sosyal medya bağımlılığının tanımı

Sosyal medya bireylerin ortam ve zaman olmadan kendi özgürlükleri ile paylaşım yaptıkları, iletişimde buldukları, tartışma ve eleştirilerin bulunduğu iletişim aracıdır. Sosyal medya paylaşım ve diyaloglardan oluşmaktadır. Kişiler aynı zamanda sosyal medyada sosyal çevrelerini genişletmektedirler. Aynı zamanda hobi, özel hayat, sanat ve mesleki icraatlar sosyal medyayı kullanarak geniş kitlelere yayılmaktadırlar (Bat & Vural, 2010).

Sosyal medya yaşadığımız dünyada iletişim aracı olarak kullanılmaktadır. Sosyal medya ve internet üyelikleri gün geçtikçe artmaktadır. Sosyal medyayı kullanma biçimleri kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bireyler sosyal medyayı vakit geçirme, eğlenme, yalnızlıktan kurtulma gibi sebeplerden dolayı kullanmakla birlikte fotoğraf ve video paylaşımında da bulunmaktadır (Tektaş, 2014).

Sosyal medya, internet ve iletişim araçları bireylerin bağımlılık ile oluşan ilişkilerinin incelenmesi önemli görülmektedir. Bireysellikten topluma yönelik olan, filtrelenen mesaj ve internet ağları bireylerin iletişim ağları oluşturulmasında etkili olmaktadır. Genellikle Web 2.0 olarak isimlendirilen dönem ile izleyici kitlesi aktif, katılımcı, paylaşımcı ve karşılıklı ilişkide bilgi ve içerik üreticisi olduğu görülmektedir (Işık, 2009).

2.1.2. Sosyal medya araçları

Sosyal medya araçları arasında ilk akla gelenlerin Twitter, Facebook ve Instagram olduğu bilinmektedir. Sosyal medya araçları arasında Youtube video paylaşım sitesi, LinkedIn ve Ning profesyonel ağ siteleri ve Bloglar bulunmaktadır (Bat & Vural, 2010). Sosyal medya araçları şu şekilde açıklanmaktadır; (Lenhard & Madden, 2007).

2.1.2.1. Facebook

Facebook, Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından 2004 yılında kurulmuştur. Bu medya aracı Harvard Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin resim ve kendileri hakkında öz bilgilerinin yer alması için rehber nitelikli kurulmuştur. Facebook uygulaması ilk çevrimiçi olduğunda 450 üye elde etmiştir. Sonrasında 22.000 fotoğraf yüklenmesi yapılmıştır. 2004 yılında bu uygulama Boston College, IvyLeague ve Stanford gibi üniversite öğrencileri tarafından da kullanılmaya başlanmıştır. 2004 yılı sonunda uygulamanın üye sayısı 1 milyona gelmiştir. 2005 yılında isim hakkı ile Facebook.com ismi kullanılmaya başlanmıştır. 2005 yılı sonlarında İngiltere ve Kanada'daki üniversite öğrencileri tarafından da kullanılmaya başlanmıştır. Ardından İngiltere, Meksika Avusturalya, Amerika, Kanada, Yeni Zelanda ve İrlanda'da kullanıma açılmıştır. 2006'da ise arkadaş davet sistemi açılmıştır. Ardından 13 yaşını geçen ve e-posta adresi bulunan her birey üye olma hakkı kazanmıştır. 2006 yılında üye sayısı 12 milyonu bulmuştur. 2007 yılında uygulamaya 85'ten fazla yeni uygulama yüklenmiştir. 2008'de Almanca, Fransızca ve İspanyolca dilleri eklenmiştir. Bu sayede üye kitlesi 100 milyona ulaşmıştır. 2009'da CNN'le anlaşma yaparak 150 milyon üyeye ulaşılmıştır. Uygulamaya kayıt olmayı indirgeyip "Facebook kullanıcı adı" güncellemesi yapmışlardır. Techcrunch kurumundan Arkadaş haberleri uygulaması satın alınıp bütünlük oluşturulmuştur. 2009 sonlarına doğru üye sayısı 350 milyon olmuştur. 2010'da uygulama 400 milyon üyeye ulaşarak en çok kullanıcısı olan uygulama olmuştur. İlerleyen yıllarda 1.5 milyondan fazla üyesi olan bir numaralı sosyal uygulama halini almıştır (Durmuş, 2010).

2.1.2.2. Instagram

Mike Krieger ve Kevin Systrom 2010'da Instagram uygulamasını ortaya koymuşlardır. Uygulamanın üyeler tarafından ilgi görmesinin sebebi çekilen fotoğraflara filtre uygulamasının getirilmesidir. Bu filtreler birlikte hayatta var olan normal bir obje bir sanatçı tarafından çekilmiş fotoğrafla eş değer hale gelebilmektedir. Aynı zamanda üyeler çekilen fotoğrafları Facebook, Twitter ve Foursquare gibi uygulamalarda paylaşabilmektedirler. Instagram, Facebook ve

Twitter uygulamalarına entegre şekilde çalışmaktadır. Bu uygulamanın ücretsiz olması da uygulamaya olan talebi attırmaktadır (Bektaş, 2013).

2.1.2.3. Twitter

Jack Dorsey, Noah Glass, Biz Stone ve Evan Williams'ın 2006'da kurmuş oldukları Twitter dünya genelinde çokça kez kullanılan bir sosyal ağ olarak bilinmektedir. Twitter diplomasi, iletişim, dijital aktivizm gibi pek çok alanda etkili olan bir uygulamadır. Twitter uygulaması 140 karakter ile sınırlı olan bir uygulamadır. Jack Dorsey'in "justsettingupmytwtr" tweeti ilk tweet olarak bilinmektedir. 2007'de bu uygulama ödül alarak ön plana çıkmıştır. SXSW Web Award ödülünü alan Twitter uygulaması bu ödül ile yükselme dönemine geçmiştir. Bireylerin gündemi rahat bir şekilde takip etmeleri, hashtagler ile geniş kitlelere yayılma imkanı sağlayan uygulama gazete kanalları kadar büyük önem kazanmıştır. Uygulamayı kullanan bireyler bu sosyal ağ ile kolay bir şekilde organize olabilmekte ve fikir alışverişinde bulunabilmektedirler. Gelişimler ile birlikte günümüze gelen sosyal uygulama; kullanıcı üyelerinin artması ve güncellemeye uğraması ile birlikte sürekli gelişim gösteren bir uygulamaya dönüşmüştür (Ayan, 2016).

2.1.2.4. Youtube

Youtube uygulaması 2005 yılında Chad Hurley, Steve Chen ve Jawed Karim isimli 3 eski PayPal çalışanları tarafından ABD merkezli kurulmuştur. Uygulama kurulduğunda 1.5 sene sonra Google tarafından satın alınmıştır. Bu uygulama bireylere video izleme ve video yükleme imkanı sunmaktadır. Bazı videoları izlemek için yaş sınırlanması bulunmaktadır. 18 yaşından büyük bireyler bu videolara da erişebilmektedir. Olumsuz görülen videolar bu uygulamadan kaldırılmaktadır. Youtube uygulamasına ilk video Javid Karim tarafından yüklenmiştir. Gün geçtikçe uygulama aktif kullanılan bir uygulama haline gelmiştir. Uygulama bireylere kendi kanallarını kurup video yükleme imkanı sunmaktadır. Bireyler bu sosyal ağ aracılığı ile izlenme sayılarını arttırarak gelir elde etmektedirler. Yüklenen videolar aracılığı ile gezecekleri ülkeler hakkında bilgi alma ya da satın alacakları ürünler hakkında bilgi alma avantajına sahip olmaktadır. Bu uygulamayı aktif kullanan bireylere Youtuber ismi verilmiştir. Youtube müzik, belgesel, video ve bu gibi başlıkların yer

aldığı ve günümüzde sıkça ziyaret edilen bir platform olarak karşımıza çıkmaktadır (Ayan, 2016).

2.1.3. Sosyal medya bağımlılığının günümüzdeki yeri

Günümüzde insanlar boş zamanlarını değerlendirmek, video ve resim yüklemek, oyun oynamak, paylaşımlarda bulunmak ve başka bireylerle ilişki kurmak gibi pek çok faaliyeti gerçekleştirmek amacı ile sosyal medya ağlarını aktif olarak kullanmaya başlamışlardır. Bu durumun insan doğası için önemli bir etkisinin olduğu varsayılsa da sonuçlarının aşırı kullanıma ve problemlili davranışlara sebep olması sebebiyle sosyal medya bağımlılığı olarak ifade edilmeye başlanmıştır (Mark & Davies, 2005).

2.1.4. Sosyal medya bağımlılığının türleri

2.1.4.1. Sosyal ağlar

Sosyal ağlar; kişilerin bilgi paylaşımında bulunmalarına imkan sağlayan Web temelli hizmetler olarak tanımlanmaktadır. Sosyal ağlar kişisel ağların toplamıdır. Sosyal ağlar içerik olarak şu şekilde sıralanmaktadır; (Dawley, 2009).

Sosyal Siteler: Twitter, MySpace, Facebook

Fotoğraf Paylaşım Siteleri: PhotoBucket, Flickr

Video Paylaşım Siteleri: YouTube

Bloglar: Blogger.com, Wordpress

Profesyonel Ağ Siteleri: Ning, LinkedIn,

Wikiler: Wetpaint, PBWik

Sosyal ağları kapsayan sayısal veriler incelendiğinde büyük rakamlar ile karşı karşıya gelinmektedir (Lenhard & Madden, 2007). Üniversite öğrencilerinin %82'si, 19 yaş altı bireylerin %55'i ise sosyal ağ platformundan yararlanmaktadır. İnternet kullanan bireylerin %28'i içeriklere göre gruplanmaktadır. Bu bireylerin %48'inin Youtube kullandıkları saptanmıştır.

2.1.4.2. Bloglar

Bloglar sosyal medyada bilinen online bültenler arasında yerini almaktadır. Weblog isminden türemiş olan Blog sıklıkla kişi ya da grup şeklinde sürdürülen, kapsamlı bir izleyici kitlesi bulunan fikirler ortaya koyan web sitesi olarak tanımlanmaktadır. Genellikle video ve resimler ile içeriği desteklenen bloglarda bireylerin yaptığı yorumlar büyük önem arz etmektedir (Akar, 2010).

2.1.4.3. Wikiler

Wikiler üyelerin içerik yükleme ve yüklenen içerikler üzerinde değişim yapmalarına olanak sağlayan açık belgelerdir. En bilinen Wiki sitesi online ansiklopedi olan Wikipedia'dır. Wikipedia'da 2 milyondan daha fazla makale yer almaktadır. What ve Know kelimelerinin baş harflerinden türeyen Wiki Türkçeye bildiğim kadarıyla olarak çevrilmiştir. Wikipedia.org en çok bilinen wiki sitesi olarak bilinmektedir (Kahraman , 2010)

2.1.4.4. Podcastlar

Podcastlar üyelik ile kullanıma açılmış görüntü ve ses kaynaklı dosyalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dosyalar Apple- i Tunes ile hizmete sunulmaktadır. Podcast Ben Hammersley aracılığı bulunan ve 2004 yılında türetilmiş olan bir terimdir (Akar, 2010). Podcasting kurum ve şirketlerde hızlı iletişimi sağlayan ve bu noktada büyük önem arz eden bir sosyal medya ağı olarak görülmektedir. Bu sosyal ağ aynı zamanda bireylere ses ve video özelliği yükleyerek mesajlaşma imkanı sağlamaktadır. Video podcastleri bireylere konuşma ve ürün gösterme imkanı sağlarken ses poscastleri yazışma imkanı sağlamaktadır (Akar, 2010).

2.1.4.5. Forumlar

Sıklıkla özel ilgi alanlarına odaklanıp online platformda fikir paylaşımında bulunan sosyal ağdır. Web ortamında sıklıkla kullanılan forumlarda grup kurma imkanı ile bilgi paylaşımında bulunmaktadır. Bu sosyal ağın cazip yanı belirli bir ilgi alanına özel bilgi aktarımının yapılmasıdır. Forumlar bireysel üyelik gerektirdiği için firmaların bu ağdan yararlanmaları uygun olmamaktadır. Bu eksiklik şirket çalışanlarının bir platform oluşturması ile telafi edilebilmektedir (Odabaşı, 2010).

2.1.4.6. İçerik toplulukları ve Advergaming

Belirli içerik alanlarının paylaşıldığı sosyal ağ olarak ifade edilmektedir. Yaygın olarak video, link ve fotoğraf paylaşımı yapılmaktadır. Günümüzde sanal ortamında farklı reklam ve eğlenceli vakit geçirebilmek için ortam sunmaktadır. Advergime ise bu sosyal ağda yeni olan oyun reklamlarıdır (Soytürk, 2008).

2.1.4.7. Mikro bloklama

Cep telefonu ile online olarak az oranda bilgi paylaşımının yapıldığı sosyal ağ olarak ifade edilmektedir. Twittermikrobloglar en çok kullanılan ağdır. Google Buzz Mikro blog örnekleri arasında yer almaktadır. Gmail aracılığı ile direkt çalışılan bu uygulama Twitter, Picasa, Flickr ve Google Reader uygulamaları ile içerik paylaşımına olanak sağlamıştır (Buzz, 2010).

2.1.5. Sosyal medya bağımlılığının nedenleri

Sosyal medya sosyalleşme, içerik, profil bilgilendirme, esnek medya kullanımı, izleyici konumunda üreticiliğe geçiş gibi kavramlar ile ifade edilmektedir (Dal & Dal, 2014). Kullanıcı bireyler sosyal medyayı, meslek ve iş alanında kendilerini tanıtmaya, özel yaşamı paylaşma, duygusal anlamda ilişki kurma veya ilgi alanları kapsamında yer alma sebebi ile kullanmaktadırlar. Gerçek yaşantıda kurulan iletişim ile aynı olmasa da internet ortamında da bireyler samimi ilişkiler kurmaktadırlar. Sosyal medya ile bireyler iletişimin sıcaklığını ortaya koyarak teknolojinin soğukluğunu kaldırmışlardır (Tektaş, 2014).

Grohol (1999) sosyal medya bağımlılığının sebebini bireyin içinde bulunduğu durum ile baş etmesi olarak açıklamıştır (Grohol, 1990). Kuss ve Griffiths bireylerin sosyal ağda vakit geçirmelerinin nedenini çevrim dışı birlikteliğin devamlılığı ve bireylerin bilgisayar aracılığı ile birbirleri ile bağlı kalmaları olarak ifade etmektedir (Kuss & Griffiths, 2011).

Correa ve arkadaşları (2010) sosyal medya bağımlılığı ile nevroitiklik, dışa dönüklük, deneyimlere açıklık gibi pozitif özellikler ile ilişkisi olduğunu saptamıştır. Destek arama çabasında olan nevroitik kişinin sosyal medya bağımlılığı ile pozitif ilişkisinin olduğunu varsaymaktadır (Correa, Hinsley, & Zuniga, 2010).

Sosyal medya bağımlılığının diğer nedenleri ise yüksek sosyal kimlikteki bireylerin sosyal ortamlarında birlikte olma, yüksek fedakarlık ve sanal ortamda var olma isteklerinin var oluşudur (Kwon & Wen, 2010).

Kim ve arkadaşlarının (2010) yapmış oldukları araştırma bulguları sosyal medya bağımlılığının üzerinde sosyal etkenlerden ziyade bireysel etkenlerin etkili olduğunu saptamaktadır (Kim, Kim, & Nam, 2010).

2.1.6. Sosyal medya bağımlılığının etkileri

İnternetin ortaya çıkışı ile birlikte bilgi ortamlarında farklılıklar meydana gelmeye başlanmıştır. İnternet önceden medya içerik üreten bireyler için ayırdığı bilgi kaynaklarında birey ve gruplara kontrol kazanmıştır. Geleneksel üretici bireylerin ilişkilerinde önemli görülen farklılıkların görüldüğü söylenmektedir (Işık, Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı, 2009). İnternet kültürel ve sosyal bakımdan önemli görüldüğü gibi toplumsal ve bireysel ilişkilerde de yeni kimlik oluşumuna zemin hazırlamıştır. Sosyal medyanın erişimi kolaylaştırması, şeffaflığı ve açık olması günlük hayatı etkilemiştir (Güzel, 2007).

Web 2.0 kişilerin internet üstündeki rolünü ve konumunu farklılaştırmakla kalmayıp sosyal yaşantı ve iletişimleri direkt olarak etkilemektedir. Sosyal medya ile beraber bazı bireyler kendilerini rahat bir şekilde ifade etme olanağına sahip olmuşlardır. Bu bireyler diğer bireyler ile iletişim kurma ve büyük insan kitlelerine ulaşma fırsatı yakalamışlardır. Bireyler sosyal medya aracılığı ile tecrübe ve düşüncelerini ortaya koyarak sosyal medyada aktifleşmeye başlamışlardır. Böylelikle bireylerin eğlenme, haberleşme ve sosyalleşme gibi faaliyetleri hayat tarzlarını ve kimlik oluşumlarını etkilemeye başlamıştır (Çakmak, 2012).

Bu olayları etkileyen nedenlere bakmaksızın bireylerin gücün karşısında pasif kalmalarının nedeni olarak korku ve güvensizlik etkenleri görülmüştür. Siyasi olarak yetinmeye çalışan bireylerin ikna yolları yaratırken ve toplumda sessiz olan bireylerin sessiz olmalarındaki sebebi araştırıp o nedene göre adım atarken onlara ulaşmaya ve karar verme süreçlerini kendi istekleri ışığında şekillendirmeye çaba harcadıkları gözlemlenmektedir (Güngör, 2011).

Sosyal medya uygulamalarından olan Twitter’da kamuoyu oluşturmak ve bireylerin görüşlerini ifade etme için sıklıkla kullandıkları bilinmektedir. Bireylerin bu uygulamada birlik oluşturdukları gözlemlenirken düşüncelerini ifade etmemeleri ve bazı durumlarda sessiz kalmaları kişilerin saldırı karşısında kendilerini koruma ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Yorumda bulunan bireylerinde bazı zamanlar baskılandığı görülmüştür. Bununla birlikte kimliklerini gizleme durumu da gerçekleşmektedir. Genellikle bu ortamlarda güç bir grupta toplanmakta ve sürekli bu bireylerin düşüncelerini ortaya koydukları görülmektedir (Işık, 2009).

2.1.7. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmalar

Akçay’ın yapmış olduğu çalışmada akademik, idari personel ve öğrencilerin sosyal medyayı ne düzeyde kullandıklarını öğrenmek ve sosyal medya sitelerini kullanmaları sonucunda ortaya çıkan doyumları belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma bulguları katılımcı bireylerin sosyal medya kullanımı amaçlarının stresten uzak durma, boş zaman değerlendirme, sosyalleşme ve bilgilendirme olduğu saptanmıştır (Akçay, 2011).

Koçer’in Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanımı alışkanlıklarını belirlemek amacı ile yapmış oldukları çalışma bulguları öğrencilerin sosyal medya ve interneti çok fazla kullandıklarını ve internet kullanımlarıyla arasında önemli bir fark olmadığını saptamaktadır. Fakat cinsiyet değişkeni ile blog yönetici olma arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir (Koçer, 2012).

Sönmez’in ortaöğretim kurumlarındaki öğretmenlerin Facebook uygulamasını kullanma biçimlerini ve alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışma bulguları Öğretmenlerin Facebook’u iletişim kurmak ve içerik paylaşmak amacıyla kullandıklarını saptamaktadır. Aynı zamanda eğitim noktasında da kullandıkları sonucu elde edilmiştir (Sönmez B. , 2013).

Dikme’nin üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırma sonucuna göre katılımcı bireylerin birçoğunun sosyal medya ile yakından ilgilendikleri ve en çok kullandıkları uygulamanın Facebook olduğu görülmüştür (Dikme , 2013).

2.2. Depresyon

Duygu durumu bozukluğu olarak ifade edilen depresyon kavramı kişinin kendisini boşlukta ve üzgün hissettiği, derin ve üzüntülü bir durum içinde olduğu, konuşma ve düşünmede yavaşlamanın olduğu, fiziksel hareketlerde yavaşlama gibi semptomları kapsayan sendrom olarak tanımlanmaktadır.

Kişinin içinde yer aldığı durumdan ötürü kendini mutsuz ve bitkin hissetmesi, rutin hayatına isteksiz yaklaşması, hayattan zevk alamaması depresyon olarak ifade edilmektedir. Depresyon toplumda sık görülmektedir. Kişinin yer aldığı bu durumu zaman geçtikçe davranışlarda da farklılaşmaya sebep olmaktadır. Bu durum kişinin geçmiş ve gelecekle ilgili düşüncelerinde karamsar hissetmesine yol açmaktadır. Geçmiş yaşantılardan ötürü kişiyi cezalandırılmış hissine sokmaktadır. Kişi bu durumlarda ötürü hayatın anlamsız olduğunu düşünmeye başlamaktadır. Rutin işlerde, sosyal ilişkilerde ve performans düzeyinde düşmeye yol açmaktadır. Buda beraberinde başarısızlığı ortaya çıkarmaktadır (Reddy, 2012).

2.2.1. Depresyonun tanımı ve tarihçesi

Klinik depresyon kavramı major depresif bozukluk ve distimiye kapsayan bir hastalıktır. Depresyon ise birçok psikolojik hastalığın belirtisi olarak kullanılabilir (Kuehner, 2003). Depresyon; özgüven eksikliği, karamsarlık, değersizlik, ümitsizlik, olaylar karşısında suçluluk, uyku ve yeme sorunları, fiziksel ağrı ve ilgisizlik gibi semptomlar ile beraber görülen çökkünlük hali olarak ifade edilmektedir (Budak, 2000).

Depresyon Dünya Sağlık Örgütü tarafından ilgi ve zevkte azalmanın olması, enerjide düşüş, uyku ve yeme sorunları, suçluluk duygusu gibi semptomlarla karakterize olan sık görülen bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (The World Health Report, 2001). Depresyonun temel semptomları ilgi, istek azalması, depresif mizaç olup, sıklıkla bu hastalarda keder, huzursuzluk, mutsuzluk, değersizlik ve umutsuzluk duyguları yer almaktadır. Depresyon çocuk ve ergen bireylerde zevk aldıkları faaliyetlere karşı ilgisizlik, rutin ve akademik faaliyetlerde zorluk, öz bakımda azalma gibi semptomlarla kendini ortaya koymaktadır. Akademik başarısı; kararsızlık, dikkat eksikliği ve odaklanma sorunları ile motivasyon düzeyinde azalma nedeni ile etkilenebilmektedir. İştah azalması ya da iştahta artış, uykusuzluk ya da

aşırı uyuma gibi semptomlarda görülmektedir. Karamsarlık, gelecek beklentisinde düşüş, umutsuzluk, memnun olma gibi belirtilerde depresyon semptomları arasında yer almaktadır. Fakat çocuk bireylerde yetişkin bireylerden farkı olarak üzgün duygu durumdan çok huzursuz duygu durum gözlemlenmektedir (Akdemir, 2017).

Eski Yunan ve Romalı doktorlar, duygu durum hakkında ortaya koyulan bilgilerin bir çoğunu, melankoli ve mani terimlerini kullanmış ve bu terimlerin ilişkisini vurgulamaktadırlar. Hipokrat'a göre melankoli terimi ümitsizlik, sinir, iştah azlığı, uyku azlığı ve huzursuzluk olarak ifade edilmektedir. Yunan doktorları depresyonun melankolik mizaçtan türediğini savunmaktadırlar. Yunan doktorlarının depresyon klinik semptomları DSM-IV-TR'de distimik bozukluğu bulunan bireyde depresif laterji ve hüzünlü olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Galen ise melankoliyi yaşamdan memnun olamama, korku ve insanlardan nefret etme olarak ifade etmektedir. Melankoli kavramıyla alakalı belgeler günümüze İshak İbn-i İmran ve İbn-i Sina tarafından gelmiştir. Melankoli ile birlikte görülen huzursuzluk ve öfke belirtileri olduğunda bu durumun manik yapıda olduğu söylenmektedir (Akiskal, 2007).

Modern çağda bu konu ile ilgili yazılan ilk İngilizce metin 1621 tarihinde Burtor'un yazmış olduğu Melankolinin Anatomisi olduğu bilinmektedir. Burton depresyonun, kadın bireylerde erkeklere oranla daha fazla görüldüğünü ortaya koymaktadır (Akiskal, 2007).

Jean-Phillippe Esquirol, paranoid psikoz ve depresyon türlerinin temelinde duygu durum bozukluklarının olduğunu savunmaktadır. Beck, olumsuz düşüncelerin klinik depresyonun göstergesi olduğunu savunmaktadır. Beck'e göre hasta bireyler çaresizlik hissetmekte ve birçok durumu kendisine karşı karşıt olarak algılamakta ve geleceğe ilişkin umutlarını yitirmektedirler. Kraepelin'e göre klinik depresyonda çökkünlük ve zihinsel, fiziksel süreçte yavaşlama görülmektedir (Akiskal, 2007).

20. yüzyılın başlarına doğru duygu durum bozuklukları doğüstü açıklamalardan çıkarak yerini doğal açıklamalara, bütünleyici teorileri ve psikobiyolojiye bırakmıştır (Salokangas, Vaahtera, & Pacriev, 2002). Birçok somotoform ve anksiyete bozukluklarının ardından depresyon meydana gelmekte veya bu bozukluklar ile beraber görülmektedir (Çakır, 2009).

2.2.2. Depresyonun epidemiyolojisi

Literatür taramaları depresyonun kadın bireylerde erkeklere oranla iki kat daha fazla görüldüğü saptanmıştır. Bu cinsiyet değişkeni her yaş kategorisinde olmakla birlikte daha çok genç ve orta yaşlı bireylerde kendini göstermektedir. Bu farklılığın sebebinin tam olarak bilinmemesi ile birlikte endokrin sisteminin etkili olduğu düşünülmektedir. Postpartum dönemde depresyon riski artmaktadır. Menopoz döneminde ise bu risk yer almamaktadır. Depresyonun ortalama başlama yaşının 40 olduğu bilinmektedir. Çoğu vakalarda depresyon başlangıç yaşı 20 ile 50 arasında değişmektedir. Araştırmalara göre çocuk ve yaşlı bireylerde depresyon görülme oranının düşük olduğu görülmektedir. Depresyon 65 yaş üstünde %1.7, 75 yaş üstünde %3.2 iken, 79 yaş üstünde %0.5 olduğu bilinmektedir. Fakat yapılan son çalışmalar sosyokültürel sistemin farklılaşması ile yaşlı bireylerde depresyon oranının arttığını ortaya koymaktadır. Aynı şekilde 20 yaş altındaki bireylerde depresyonun eski zamana göre daha fazla görüldüğü saptanmaktadır. Depresyon kadın bireylerin 35-45 yaş arasında, erkek bireylerde ise 55-70 yaş arasında pik yapmaktadır (Widlöcher, 2002).

2.2.3. Klinik özellikleri

Depresyonun en temel özelliği, duygu durumdaki değişikliklerdir. Bu değişimin merkezini çökkünlük ve keyifte azalma oluşturmaktadır. Hastalığı daha hafif düzeyde yaşayan bireyler muayenede hissettikleri üzüntüyü kabul etmemekte onun yerine fiziksel yakınmalarının olduğunu söylemektedirler. Keyif alamama ve ilgi kaybı değerlendirildiğinde hasta bireylerin eskiden keyifle yaptıkları faaliyetlerinden zevk alamadıkları görülmektedir. Hafif depresyonda hayata karşı ilgisizlikten, şiddetli depresyonda ise her şeye karşı ilgisizlikten söz edilmektedir. Şiddetli depresyon yaşayan hastalar diğer bireylerden duygusal anlamda kendilerini geri çekmektedirler. Duygusallığın körelmesi, hastaların hayatlarına anlam kazandıran değer ve inançların yok olmasına sebep olmaktadır (Akiskal, 2007).

Depresyonun neden olduğu psikomotor değişimler, duygusal faaliyetlerin motor işlevindeki anormalliklerden dolayı ortaya çıkmaktadır. Psikomotor ajitasyon sık görülen semptom olmasına rağmen psikomotor retardasyona oranla spesifikliğinin az olduğu görülmektedir. DSM-IV-TR'de reterdasyonun fiziksel

belirtilerine önem verilmektedir. Daniel Widlocher ve arkadaşlarının geliştirmiş oldukları 'Salpetiere Retardasyon Ölçeğine göre spontan hareketlerde azalmanın olması, üzgün duygu durum, yoruluk, çökkünlük, konuşma akışında yavaşlama ve yanıt verme süresinin uzaması, zamanın yavaşlaması ya da durması hissi, unutkanlık, dikkatte dağınıklık gibi semptomlara önem verilmektedir (Widlöcher, 2002).

2.2.3.1. Duygulanım

Duygulanımda acı, üzüntü ve keyifsizlik durumu hakimdir. Bu durum çökkün duygu durumu olarak ifade edilmektedir. Küllü'nün (2008) çalışma bulguları bazı hasta bireylerde ağlama nöbetleri, yerinde duramama, tedirginlik, öfke ve anksiyete durumlarının olduğunu saptamaktadır. Depresyon yaşayan hastalar günün belirli zaman dilimlerinde sıklıkla da ikindi vaktinden akşam vaktine kadar kendilerinin sabaha nazaran daha iyi hissetmektedirler (Tan, 2008).

2.2.3.2. Bilişsel yetiler

Depresif bireylerin bilişsel faaliyetlerinde azalma ve hatırlamalarında güçlük meydana gelmektedir. Bazen bu unutkanlık düzeyi ileri dereceye giderek bunama etkisi yaratmaktadır (Tan, 2008). Köknel depresif durumların doğru ve mantıklı karar vermede zorlandıkları görülmektedir. Kararsızlık depresyonun temel yakınması olarak bilinmektedir (Köknel, 2005).

2.2.3.3. Fizyolojik belirtiler

Depresif bireyler beden imgelerini genellikle saptırmaktadırlar. Bu bireyler dış görünüşünün kötüye gittiğini ve çirkinleştiğini düşünmektedirler. Kendilerini şişman, hasta ve çirkin görmektedirler. Kadın bireylerde bu belirtiler daha fazla görülmektedir (Köknel, 2005). Tan depresif bireylerde tansiyon, kalp çarpıntısı, karıncalanma ve vücut ıslısı görülmektedir. Uyku problemleri depresif bireylerde görülen fizyolojik semptomlar arasında yer almaktadır (Tan, 2008). Depresif bireyler, uykuya geçme noktasında zorluk çekebildikleri gibi daha fazla uyumakta isteyebilmektedirler (Geçtan, 2015).

2.2.3.4. Konuşma ve ilişki kurma

Depresif bireyler, yavaş ve düşük ses tonuyla konuşmaktadırlar. Ağır depresif bireylerin bazen hiç konuşmadıkları da görülmektedir. Bu kişiler ile iletişim kurmanın çok zor olduğu bilinmektedir. Konuşma problemleri psikomotor yavaşlama semptomları arasında yer almaktadır (Geçtan, 2015).

2.2.3.5. Genel görünüm ve davranışlar

Depresif bireylerde yüz çizgileri belirgin olarak görülmektedir. Üzüntülü ifadeleri bulunmakta ve omuzları genellikle düşük şekilde olmaktadır. Ruhsal olarak karşılaşılan problemler dışa yönetilmiştir ve kişide ciddi bir durgunluk mevcuttur. Bu bireylerin görüntülerinde tedirginlik vardır. Konuşurken, yürürken ve faaliyetleri gerçekleştirirken güçlük yaşamaktadırlar. Sürekli dolaşma, el, saç veya kıyafetleri çekiştirme davranışı gözlemlenmektedir (Geçtan, 2015).

2.2.3.6. Düşünce akımı ve içeriği

Köroğlu depresif bireylerde düşünce yapısının yavaşladığını söylemektedir. Bu düşüncelerde acılı tecrübeler, umutsuzluk, pişmanlık ve korku yer almaktadır. Depresyon tanısı alan bireylerde depresyon seviyesine göre düşünce biçiminde de bozulmalar meydana gelmektedir. Düşünce yapısında sapmalar olmaktadır (Köknel, 2005).

2.2.4. DSM-V depresyon tanı kriterleri

Depresyonun temelinde hüznü ifadeler yer almaktadır. Hüznü ifadeler yas ile birlikte artış gösteren duygular olarak bilinmektedir. Kötümser ve karamsar düşünceler, mutsuzluk ve umutsuzluk depresyonu içermektedir (Köknel, 2005).

İki haftada aşağıda belirtilen belirtilerin beş tanesi görülmesi gerekmektedir ve işlevselliği büyük ölçüde değiştirmesi gerekmektedir. Bu belirtilerden en az biri çökkünlük ya da ilgi yitirme olmalıdır.

Aşağıda bulunan semptomların 14 gün içerisinde 5 tanesinin gözlemlenmesi, belirtilerden en az birinin yitirme ve çökkünlük olması, işlevselliğin etkilenmesi depresyonun olduğunu göstermektedir. Bu semptomlar şu şekildedir;

1. Ruhsal olarak kişinin kendini güçsüz hissetmesi

2. Faaliyetlere ilginin azalması
3. Yeme bozuklukları, kilo alam veya verme durumu
4. Uyku sorunları
5. Gerileme veya ajitasyon
6. Bitkin olma
7. Değersizlik duygusu
8. Odaklanamama
9. Tekrarlayan ölüm düşüncelerinin varlığı (Köroğlu, 2013).

2.2.5. Depresyonu açıklayan kuramlar

2.2.5.1. Psikodinamik kuram

Psikodinamik yaklaşımda depresyon ilk kez 1921 yılında Freud tarafından *Mourning and Melancholia* makalesinde bahsedilmiştir. Freud yası depresif hali ile kıyaslamış ve iki durum arasında temel farkı açıklamıştır. Freud'a göre yas durumunda üzüntüye sebep olan dış çevrede meydana gelen bir kayıp iken depresyon durumunda kaybedilen his kendiliktir (McWilliams, 2013). Freud incelediği vakalarda bir grubun kaybının yas sürecindeki gibi yitirmeye dayalı olduğunu söylerken bir grup vaka da somut dışında bilinçdışı bir kaybın olduğunu vurgulamaktadır. Yas sürecinden olan birey için dünya anlamsız algılanırken, depresyon yaşayan birinde anlamsız ve boş olanın ego olduğu bilinmektedir. Depresyon durumu yaşayan birey kendini yetersiz, beceriksiz biri olarak algılamakla beraber sürekli olarak kendini kötüleyen, cezalandıran ve eleştiren ego ile iç içedir. Ego burada kaybedilen bir olgu olmak dışında yitirilen sevgi nesnesi görevi görmektedir. Bu sevgi nesnesine hissedilen nefret ve öfke duyguları nesnenin kaybindan veya egoyu hüsrana uğratmasından sonra kişiyi kendine yöneltmektedir. Özetle Freud'a göre depresyonda var olan ego, bireyin sevgi nesnesine olan suçlamalarının kendine çevrilmiş olmasıdır (Freud, 2014). Psikodinamik yaklaşımda depresyon sevgi nesnesinin kaybı sonucu ile bağlantılı olarak ortaya çıkan yas reaksiyonu belirtilerini taşıdığı için bu şekilde tanımlanmaktadır (Aktay, 2014).

Freud ve Klein depresyon kavramını ifade ederken agresyonu temel bir etken olarak görmüşlerdir. Daha sonraki psikanalistler ise agresyonu depresyonun temeline yerleştirmeye çalışmışlardır (Özmen, 2001). Psikodinamik yaklaşım depresyonun

çocukluk yaşantısı ilişkili olduğunu savunmaktadır. Yeniçağda ortaya çıkan sevgi nesnesi kaybı, depresyonun temel sebebi olarak görülmektedir (Morgan & Taylor, 2005).

2.2.5.2. Bilişsel model

Beck'in Bilişsel yaklaşımı incelendiğinde depresyonun niteliği olan psikolojik yapılar olumsuz bilişsel üçlü şemalar ve bilişsel hatalardır (Şeker, 2014). Bu yaklaşıma göre depresyon bilişsel bozuklukların bir nedenidir. Beck'in (1979) yapmış olduğu araştırmaya göre depresyonun ortaya çıkmasında üç bilişsel etken yer almaktadır. Beck bu üç bilişsel etkenin bileşenlerini kişinin kendini, deneyimlerini ve dünyayı, geleceği olumsuz algılaması olarak açıklamıştır (Ermiş, 2013).

Kişinin Kendine Olumsuz Bakışı: Depresyon yaşayan kişiler kendilerini yetersiz, değersiz, muhtaç ve yenilmiş hissetmektedirler. Bu bireyler diğer bireyler tarafından sevilmediklerini düşünmektedirler. Aynı zamanda beğenilmedikleri inancına sahip oldukları içinde kendilerini kabul görmemektedirler.

Deneyimlere Olumsuz Bakış: Depresyonda olan kişiler kendilerini sosyal çevrelerine karşı eksik ve yenilmiş hissetmektedirler.

Geleceğe Olumsuz Bakış: Bireyler geleceğe dair kendilerini engellenmiş ve umutsuz görmektedirler.

Bilişsel kuram depresyonu ifade ederken bilişsel süreçlere vurgu yapmaktadırlar. Bilişsel modeller, olumsuz atıf, sosyal beceri eksikliği, uyumsuz inançlar, problem çözümünde başarısızlık, kendine yönelme gibi bilişsel etkenlerin depresyonun oluşumu ve devamında etkili olduğu öne sürmektedir (Ingram, 2009).

2.2.5.3. Davranışçı kuram

Davranışçı kurama göre depresyon birey çevre ilişkisi ile açıklanmaktadır. Bu kurama göre depresyona neden olan bireyin çevresiyle olan etkileşimidir. Skinner depresyonu koşullanma üzerinden tanımlanmaktadır. Bireyin çevresinde davranış ve tutumlarını olumlu pekiştiren alanın olmaması kişiyi depresyona sürüklemektedir. Davranışçı ve bilişsel kuramlar bağımsız yaklaşım olarak tanımlanmazlar. Seligman depresyon kavramını öğrenilmiş çaresizlik ile tanımlamaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik bireyin eyleme geçememesi, yetersiz hissetmesi, kontrol sağlayamaması ve olumsuz

yaşam olaylarını iletmesidir. Abranson, Seligman ve Teasdale'nin geliştirerek ortaya koyduğu öğrenilmiş çaresizlik kuramı kişinin hayata karşı yaptığı bilişsel yüklemeleri ile ilgilenmektedir. Kişi başarısız olduğu yaşam olaylarını kişisel veya çevresel, geçici veya kalıcı sebeplerde arıyor ise depresyon yaşama olasılığında artış meydana gelmektedir.

2.3. Benlik Kavramı

Kişinin fiziksel, beşeri ve kişisel çevresi ile olan ilişkileri sonucunda geliştirdiği duygu ve düşünce biçimleri benlik olarak tanımlanmaktadır (Kılıççı, 2006). Bireyin yeteneklerini geliştirmesinde benlik motivasyon olarak görülmektedir (Bilgin, 2016). Çocukların çocukluk döneminde fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesi benliği ve güven duygusunun olumlu gelişiminde büyük rol oynamaktadır (Özer & Özer, 2001).

Bireyin kendisine dair algısı dış çevrenin yorumları ve deneyimleri sonucunda şekillenmektedir. Bu deneyimler bireyin benliğinin oluşumunda etkilidir. Dış çevrenin birey hakkındaki düşünceleri kişinin farkındalık kazanmasında büyük önem arz etmektedir. Bireyin hayatında önemli gördüğü kişilerin düşünce ve davranışları kendisi için önemli görülmektedir. Çocuk sergilediği tutumları, dış çevrenin verdiği değer ile şekillendirmektedir. Değer algısının olmamasında ise birey bu tutum ve davranışları sergilemekten kaçınmaktadır. Bu değerler zaman içinde bireyin değerler sistemini oluşturmaktadır (Yanbastı, 1996).

Benlik kavramı kişinin kendi algısını oluştururken, dış çevre tarafından nasıl görüldüğünü ve nasıl bir öneminin olduğunu ortaya koymaktadır. Bireyin kendisine dair öz değerlendirmeleri gerçek olduğu gibi bazı durumlarda gerçekten uzaklaşabilmektedir. Bireyler genellikle olumlu yönlerini gösterme eğilimindedirler. Birey öz değerlendirmede bulunurken daha çok zeki, güçlü ve ahlaki yönlerini gösterme davranışı sergilemektedir. Bireyin kendisi ile ilgili yaptığı yorum çevrenin yorumları ile benzerlik gösterebileceği gibi kimi zamanda farklılıklar ortaya çıkabilmektedir. Benliğin değerlendirilmesinde farklılık meydana gelirse uyumsuzluk sorunları ortaya çıkabilmektedir. Bir bireyin eylemi gerçekleştirmeye karşı olan inancının çabuk sönme göstermesi bu kişinin esnek benliğe sahip olduğunu göstermektedir. Kişinin bir eylemi yerine getirmeye karşı inancı hemen

kayboluyor ise bu kişinin katı benliğe sahip olduğunu söylemek mümkündür. Benlik olgusu sıklıkla tutarlılık barındırmakta fakat bazı durumlarda esneklik gösterebilmektedir. Katı benlik kişilerde hayal kırıklığına sebep olmaktadır (Yörükoğlu, 2019).

Benliğin kavramsal gelişimi, kişinin dış çevresindeki bireylerle olan ilişkilerini algılamasıyla oluşan, değişim sürecidir. Ebeveynler çocuğun benlik algısı oluşumunda önemli rol oynamaktadırlar. Annenin, çocuğu ile kuvvetli ilişki kurması, olaylara pozitif yönden bakabilmesi, çocukların olumsuz yönlerini açıklayarak çözüm üretmesi, çocuğun bireysel özelliklerinin gelişiminde önemli görülmektedir (Berk, 2013).

Benlik olgusu bireyin kendisine dair öz algısı, kendisini nasıl değerlendirdiği, kendisine dair duygu ve düşünceleri içeren ve kendisi için önemli görülen başarılı olabilme yetisidir. Benliğin oluşumunda bireyin kendi algısı etkili olduğu gibi, ebeveyn, arkadaş, öğretmen gibi dış çevrenin yorum, duygu ve düşünceleri de etkili olmaktadır (Yavuzer, 2001).

2.3.1. Benliğin boyutları

2.3.1.1. Benlik algısı

Kişinin yaşamı boyunca edindiği tecrübeler ve bu tecrübe sonucunda bireyin kendisi hakkında edindiği algılar benlik algısını oluşturmaktadır. Benlik algısı iki boyuttan meydana gelmektedir. Bu iki boyut şu şekildedir; Benlik öz yeterliliği/ öz yeterlilik ve benlik saygısı/ öz saygı. (Turaşlı, 2006). Shavelson ve arkadaşları dış çevrenin kişi hakkında yaptıkları yorum ve davranışlarının bireyin benlik algısını etkilediğinin savunmaktadırlar (Shalvelson, Hubner, & Stanton, 1976).

Kişinin kendilik algısında önemli görülen üç alt kategori şu şekildedir; (Beyazyüz & Göka, 2011).

1. Kişisel Benlik: Bireyin kendi hakkında bildiklerini temsil etmektedir.
2. Toplumsal Benlik: Dış çevrenin kişi hakkındaki duygu ve düşüncelerini içermektedir. Toplumsal benlikte bireyin ilişki kurduğu dış çevre referans görevi görmektedir.

3. İdeal Benlik: Bireyin gelecekte olmak istediği benliğe ilişkin değerlendirmeleri kapsamaktadır.

Benliği güçlü olan bireyler, benlik yeterliliğine de kolay bir şekilde ulaşmaktadırlar. Kişi yaşamı boyunca kendine dair yetkin veya yetersiz algı geliştirmektedir. Bu durumun benliğe etkisi bulunmaktadır. Kendilik algıları yüksek olan bireyler karşılaştıkları problemleri kolay bir şekilde çözümlenebilmektedirler. Kendilik algısı az olan bireyler ise problemler karşısında yenik düşmektedirler. Benlik algısı ve yeterliliği yüksek olan bireyler amaçlarına ulaşmada sabırlı, kararlı bir tutum sergilemektedirler (Schultz & Schultz, 2007).

Yüksek benlik algısına sahip kişilerin kendilerini dış çevreye kabullendirmesi kolay görülmektedir. Bu kişiler farklı ortam ve çevrelere çabuk uyum sağlamaktadırlar. Toplum yaşantısında saygınlık görme, olumlu izlenim ve imge becerileri yüksektir. Kendilik algısı bireyin kendini anlama ve tanıma yeteneğinde artış meydana getirirken benlik yeterliliği bireyin zor durumlar karşısında sorun çözme, kendini gerçekleştirme ve çabalama becerilerinde artış meydana getirmektedir (Tutar, Altınöz, & Çakıroğlu, 2009).

2.3.1.2. Benlik saygısı

Benliğin diğer bir yanı da öz saygıdır. Kişinin kendisiyle ilgili bütüncül değerlendirmesini kapsamaktadır. Benlik saygısı bireyin kendi ile ilgili duygu ve düşüncelerini içermektedir. Algılanan benlikle ideal benlik arasında oluşan fark benlik seviyesini ortaya koymaktadır. Algılanan benlik ile ideal benlik arasındaki fark arttıkça kişinin hedef ve değerlerini yerine getiremediği düşünülerek benlik saygısının azaldığı görülmektedir. Bu iki kavram arasındaki fark azaldığında ise benlik saygısında artış meydana gelmektedir. Bu kapsamda önemli olan nokta her bireyin standartlarının birbirinden farklı olmasıdır. Her çocuğun kendine dair değer ve yargılarını iki faktör oluşturmaktadır. İlk faktör çocuğun olumlu veya olumsuz deneyimler oluşturmasıdır. İkinci faktör ise çocuğun ebeveyn tutum ve değerlerinden etkilenmesidir (Bee & Boyd, 2013).

2.3.1.3. Öz yeterlilik

Bireyin bir işi başarma inancı öz yeterlilik olarak ifade edilmektedir. Öz yeterlilik bireyin bir işe yönelik aktifliğini ya da pasifliğini, davranışın sürekliliğini ve bu tutuma yönelik güdüsünü içermektedir. Bu durum sonucunda kişinin performansı belirlenmektedir (Kotaman, 2008).

Bayrakçı'ya göre öz yeterlilik bireyin yaşamına etkisi olan olay ve işlerinin kontrolüne yönelik inancı olarak tanımlanmaktadır. Öz yeterlilik kişinin performans ve potansiyeline göre hareket etmesi olarak ifade edilmektedir. Birey yaşamında engeller ile karşı karşıya gelmekte ve engellerin üstesinden gelmeye dair kendine olan inancını belirlemektedir (Bayrakçı, 2007).

Yıldırım ve İlhan'a göre öz yeterlilik olgusu bireyin potansiyeline olan inancını ifade etmektedir. Temel olarak ise yetenek değil kişinin var olan yeteneğine güvenmesini içermektedir. Birey karşı karşıya geldiği problemlere karşı potansiyeli olsa da düşük öz yeterlilik sebebi ile bu potansiyeli aktifleştirememektedir. Öz yeterlilik olgusu çeşitli kavramları içine almaktadır. Bu kavramlar; planlama, ihtiyaç olarak görülen becerinin farkındalığı, gerçekleştirilen eylem sonucunda kazanımların değerlendirilmesi sonucunda meydana gelen güdülenme düzeyi gibi unsurları içermektedir. Önceden deneyimlenmiş yaşam deneyimleri, benzer durumlarda olan bireylerin başarı öyküleri, çevreden gelen olumlu geri bildirimler ve olumlu duygu durum öz yeterliliği olumlu anlamda etkilemektedir. Öz yeterlilik seviyesi yüksek olan bireyler karşı karşıya geldikleri başarısızlık durumlarında eksiklik aramak yerine farklı yöntem arama arayışına geçmektedirler. Öz yeterlilikte sağlamlık bireyin kendini gerçekleştirmesinde önemli rol oynamaktadır (Yıldırım & İlhan, 2010).

2.3.2. Benlik algısını etkileyen etmenler

Gander ve Gardiner'e göre kendilik kişinin kendine dair tutumu, değer, algı ve tepkilerinden meydana gelen benliğe dair görüşü içermektedir. Kişinin benliği, psikolojik olarak kişinin çevresini değerlendirmesi, algılaması, şekillendirmesi ve bunlara özgü tepki geliştirmesine olanak sağlayan kaynak olarak ifade edilmektedir (Gander & Gardiner, 2015). Kendilik kavramı kişinin dünyaya gelmesi ile gelişmeye başlamaktadır. Bu gelişim hayat boyu devam etmekte, farklı rol ve etkinliklere göre

keşfedilmektedir. Benlik kavramına etkisi olan pek çok etken olduğu bilinmektedir (Yeşilyaprak, 2002).

Benlik gelişiminde, çocukluk dönemi sonrasında elde edilen tecrübeler ve diğer bireyler ile kurulan etkileşimler etkili olmaktadır (Güney, 2012). Bu süreçte ebeveynler, kardeş ve akranlar önemli rol oynamaktadırlar. Aile içerisinde büyük kardeşler örnek olarak görülmekte ve küçük kardeşte benlik oluşumunda kılavuz görevi görmektedirler. Büyük kardeşin gösterdiği şiddet gibi olumsuz durumlar benlik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Soner, 1995).

Güney, benlik oluşumunda dış çevrenin geri bildirimlerinin ve yorumlarının etkili olduğunu söylemektedir. Sosyal çevredeki insanlar benlik gelişiminde aynı görevi görmekte ve kişinin tepki biçimlerini şekillendirmektedir. Aile bu süreçte en etkili kurum olarak görülmektedir (Güney, 2012).

Benlik gelişiminde sosyal çevre ve aile çok etkili görülmektedir. Ebeveyn ve arkadaş çevresi bireye olumlu yönde yaklaştığında benlik algısı olumlu gelişmekte iken, negatif sıfatlar olumsuz benlik algısı oluşumuna sebep olmaktadır. Olumsuz benlik algısı geliştiren çocuklarda güvensizlik meydana gelmektedir ve bu bireylerin kendilerine olan güvenleri de zedelenmektedir. Bu süreç olumsuz benlik algısını ortaya çıkarmaktadır. Çocuk olumlu benlik oluşturmak için ebeveynlerin esnek ve hoşgörülü tutum sergilemeleri, aile ilişkilerinin sevgi ve saygı temelli kurulması gerekmektedir (Kaya, 1997).

Yaş faktörü de benlik algısında etkisi olan faktörlerden birisidir. Gezici ve Güvenç'in yapmış oldukları çalışma bulguları yaş değişkeninin benlik algısı ve mesleki yeterlilikte önemli bir yordayıcı olduğunu saptamaktadır. Yetişkin kadınlar, genç yaştaki kadın bireylere oranla ev sorumluluklarında daha yeterli algıya sahip oldukları görülmektedir. Aynı şekilde yetişkin kadın bireylerin mesleki alandaki algılarının genç yaştaki kadın bireylere oranla daha yeterli olduğu görülmüştür. Yeterlilik algısının yetişkin bireylerde daha yüksek olmasının sebebinin güçlü kimlik rolünden kaynaklandığı düşünülmektedir (Gezici & Güvenç, 2003). Saygılı ve arkadaşlarının çalışma bulguları yaş ile kendilik algısı arasındaki ilişkide 20 yaş üzeri bireylerde benlik algısının daha pozitif yönde olduğunu saptamaktadır (Saygılı, Kesercioğlu, & Kırıktaş, 2015).

Benlik algısına etkisi olan faktörlerden biri de ebeveynlerin eğitim seviyesidir. Bencik'in yapmış olduğu çalışma bulguları bu sonucu desteklememektedir (Bencik, 2006). Gökalan'ın yapmış olduğu araştırma bulguları ise ebeveyn eğitim seviyesi ile benlik algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamaktadır (Gökalan, 2000). Zincirkıran'ın yapmış olduğu çalışma bulguları anne eğitim düzeyine göre benlik algısı puanlarında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır (Zincirkıran, 2008).

Sosyo-ekonomik değişkenin benlik algısı üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Haktanır ve Baran'ın yapmış oldukları araştırma bulguları bu sonucu desteklememektedir. Araştırma sonucuna göre iyi veya kötü sosyoekonomik düzey ile benlik algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Haktanır & Baran, 1998).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir. İki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerinin tümü “ilişkisel tarama modelleri” olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 1994).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli baz alınarak uygulanmıştır. Örneklem seçimi basit-rastgele örneklem seçimi türüne göre yapılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ilindeki bir vakıf üniversitesindeki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul ilindeki bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören 300 öğrenci birey oluşturmaktadır. Araştırma veri toplama süreci 2021 yılında gerçekleşmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda cinsiyet, yaş, aylık gelir, anne-baba eğitim durumu, aile içi şiddet ve kayıp gibi sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği (SMBÖ-YF)

Şahin ve Yağcı'nın geliştirmiş olduğu sosyal medya bağımlılık ölçeği yetişkin formu 18-60 yaş arasındaki yetişkin bireyler ile sosyal medya bağımlılık seviyesini ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Yetişkin Formu 5'li likert tipinden oluşan 20 maddelik bir ölçektir. Bu 20 maddenin sanal tolerans, sanal iletişim olmak üzere 2 boyutu bulunmaktadır. İlk 11 madde sanal tolerans alt boyutunu oluştururken, 12 ve 20. maddeler sanal iletişim alt boyutunu kapsamaktadır. Ölçekten alınan toplam puan 20 ila 100 puan arasında değişmektedir. Ölçekten yüksek puan alınması bireyin sosyal medya bağımlılık oranını arttırırken, düşük puan alınması sosyal medya bağımlılık oranını düşürmektedir. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach Alpha değerini 0,94; sanal

tolerans alt boyutu için 0,92 ve sanal iletişim alt boyutu ise 0,91 olarak bulunmuştur (Şahin & Yağcı , 2017).

3.3.3. Benlik saygısı değerlendirme ölçeği-kısa formu

Morris Rosenberg tarafından 1963 tarihinde geliştirilen benlik saygısı değerlendirme ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması 5024 lise öğrencisi ile Amerika'da yapılmıştır. Rosenberg benlik saygısının belirlenmesinde bireyin kendisini bütün olarak değerlendirmesine önem vermektedir. Çuhadaroğlu 205 lise öğrencisi ile Benlik saygısı değerlendirme ölçeğinin Türkiye'deki güvenirlik ve geçerlilik çalışmasını yürütmüştür. Elde edilen sonuçlara göre 0-1 puan yüksek benlik saygısı, 2-4 puan orta benlik saygısı, 5-6 puan düşük benlik saygısı olarak puanlandırma yapılmıştır. Ölçek 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutların ilk on maddesinde benlik saygısı ile ilgili maddeler yer almaktadır. Olumlu ve olumsuz maddeler ardışık şekilde sırlanmaktadır. 1. 2. 4. 6. 7. maddeler olumlu iken 3. 5. 8. 9. 10. maddelerin olumsuz olduğu görülmektedir. Ölçekten düşük alan bireylerin benlik saygısının yüksek olduğu; yüksek puan alan bireylerin ise benlik saygısının düşük olduğu yorumu yapılmaktadır (Çuhadaroğlu, 1986).

3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen verilerin analizi yapılırken, veriler bilgisayara sayısal ifade olarak SPSS'e aktarılmış ve sonrasında analizlere başlanılmıştır. Parametrik veya non- parametrik analizlerin kullanılmasını belirlemek için normallik testi uygulanmış ve basıklık-çarpıklık incelenmiştir. Basıklık-Çarpıklık değerleri -2, +2 arasında olduğundan dolayı normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. (George ve Mallery, 2010). Sonrasında bu araştırmada parametrik testler kullanılmaya karar verilmiş ve fark analizleri için Bağımsız Gruplar t-testi, ANOVA, ilişki analizleri için Pearson Korelasyon ve son olarak Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi etki analizlerinde kullanılmıştır. Tüm analizler uygulanırken esas alınan güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir.

Cohen'in Korelasyon güç aralıkları

0.10 - 0.29 Zayıf

0.30 - 0.49 Orta

0.50 - 1.00 Yüksek

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri

		F	%
Cinsiyet	Erkek	162	54,0
	Kadın	138	46,0
	Toplam	300	100,0
Yaş	18-20	40	13,3
	21-23	217	72,3
	24-26	43	14,3
	Toplam	300	100,0
Aylık Gelir	Düşük	32	10,7
	Orta	175	58,3
	Yüksek	93	31,0
	Toplam	300	100,0
Bilinen Rahatsızlık	Evet	30	10,0
	Hayır	270	90,0
	Toplam	300	100,0
Annenizin Eğitim Durumu	Okur-Yazar Değil	22	7,3
	Okur-Yazar	34	11,3
	İlkokul Mezunu	95	31,7
	Ortaokul Mezunu	83	27,7
	Lise Mezunu	66	22,0
	Toplam	300	100,0
	Toplam	300	100,0
Babanızın Eğitim Durumu	Okur-Yazar Değil	16	5,3
	Okur-Yazar	29	9,7
	İlkokul Mezunu	128	42,7
	Ortaokul Mezunu	64	21,3
	Lise Mezunu	63	21,0
	Toplam	300	100,0
Eğitim Durumu	Üniversite Mezunu	286	95,3
	Yüksek Lisans ve	14	4,7
	Toplam	300	100,0
Anne Sağ	Evet	297	99,0
	Hayır	3	1,0
	Toplam	300	100,0
Baba Sağ	Evet	296	98,7
	Hayır	4	1,3
	Toplam	300	100,0
Aileden Şiddet	Evet	40	13,3
	Hayır	259	86,3
	Toplam	299	99,7
Kayıp		1	0,3

Katılımcıların %54.0'ı erkek,%46.0'ı kadın, %13.3'ü 18-20 yaş arası, %72.3'ü 21-23 yaş arası, %14.3'ü 24-26 yaş arası, %10.7'si düşük gelire sahip, %58.3'ü orta gelire sahip, %31.0'ı yüksek gelire sahip, %10.0'inin bilinen bir rahatsızlığı var, %90.0'inin bilinen bir rahatsızlığı yok, anne eğitim durumunun %7.3'ü okur-yazar değil, %11.3'ü okur-yazar, %31.7'si ilkokul mezunu, %27.7'si ortaokul mezunu, %22.0'ı lise mezunu, baba eğitim durumunun %5.3'ü okur-yazar değil, %9.7'si okur-yazar, %42.7'si ilkokul mezunu, %21.3'ü ortaokul mezunu, %21.0'ı lise mezunu, eğitim durumunun %95.3'ü üniversite mezunu, %4.7'si yüksek lisans ve üzeri, %99.0'inin annesi sağ, %1.0'inin annesi sağ değil, %98.7'sinin babası sağ, %1.3'ünün babası sağ değil, %13.3'ü aileden şiddet görmüştür, %86.3'ü aileden şiddet görmemiştir.

Tablo 4.2. Beck depresyon ölçeği, benlik saygısı ölçeği, sosyal medya ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistik bulguları

	n	\bar{X}	Ss.
Beck Depresyon Ölçeği	300	9,56	8,19
Depresif Ruh Durumu	300	4,11	4,23
Kendini Suçlama	300	1,57	1,63
Bedensel İmaj	300	0,59	0,87
Suçluluk Duyguları	300	1,05	1,27
Benlik Saygısı Ölçeği	300	2,27	0,92
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	300	3,08	1,12
Sanal Tolerans	300	2,99	1,29
Sanal İletişim	300	3,18	1,15

Bulguları incelediğimizde, Beck Depresyon Ölçeğinden elde edilen ortalama ($\bar{X}=9.56$, $SS=8.19$), Depresif Ruh Durumu alt ölçeğinden elde edilen ortalama ($\bar{X}=4.11$, $SS=4.23$), Kendini Suçlama alt ölçeğinden ortalama ($\bar{X}=1.57$, $SS=1.63$), Bedensel İmaj alt ölçeğinden elde edilen ortalama ($\bar{X}=0.59$, $SS=0.87$), Suçluluk Duyguları alt ölçeğinden elde edilen ortalama ($\bar{X}=1.05$, $SS=1.27$), Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen ortalama ($\bar{X}=2.27$, $SS=0.92$), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden elde edilen ortalama ($\bar{X}=3.08$, $SS=1.12$), Sanal Tolerans alt ölçeğinden elde edilen ortalama ($\bar{X}=2.99$, $SS=1.29$), Sanal İletişim alt ölçeğinden elde edilen ortalama ($\bar{X}=3.18$, $SS=1.15$) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Beck depresyon ölçeğinin cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Beck Depresyon Ölçeği	Erkek	162	9,35	8,45	-0,483	298	0,629
	Kadın	138	9,80	7,90			
Depresif Ruh Durumu	Erkek	162	4,02	4,35	-0,363	298	0,717
	Kadın	138	4,20	4,11			
Kendini Suçlama	Erkek	162	1,44	1,60	-1,490	298	0,137
	Kadın	138	1,72	1,65			
Bedensel İmaj	Erkek	162	0,56	0,82	-0,814	298	0,416
	Kadın	138	0,64	0,93			
Suçluluk Duyguları	Erkek	162	1,01	1,26	-0,604	298	0,546
	Kadın	138	1,10	1,29			

Beck Depresyon Ölçeği, Depresif Ruh Durumu, Kendini Suçlama, Bedensel İmaj, Suçluluk Duyguları alt boyutu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 4.4. Benlik saygısı ölçeğinin cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Benlik Saygısı Ölçeği	Erkek	162	2,28	0,94	0,310	298	0,757
	Kadın	138	2,25	0,91			

Benlik Saygısı Ölçeği cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Erkek	162	3,23	1,17	2,504	298	0,013
	Kadın	138	2,91	1,04			
Sanal Tolerans	Erkek	162	3,14	1,32	2,306	298	0,022
	Kadın	138	2,80	1,23			
Sanal İletişim	Erkek	162	3,32	1,19	2,309	298	0,021
	Kadın	138	3,01	1,08			

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ($t(298)=2.504, p<0.05$), Sanal Tolerans Alt Boyutundan ($t(298)=2.306, p<0.05$), Sanal İletişim Alt Boyutundan ($t(298)=2.309, p<0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında erkeklerin, kadınların göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Tablo 4.6. Beck depresyon ölçeğinin eğitim durumuna göre karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Beck Depresyon Ölçeği	Üniversite Mezunu	286	9,42	8,11	-1,279	298	0,202
	Yüksek Lisan ve Üzeri	14	12,29	9,49			
Depresif Ruh Durumu	Üniversite Mezunu	286	4,03	4,21	-1,457	298	0,146
	Yüksek Lisan ve Üzeri	14	5,71	4,58			
Kendini Suçlama	Üniversite Mezunu	286	1,55	1,60	-1,343	298	0,180
	Yüksek Lisan ve Üzeri	14	2,14	2,11			
Bedensel İmaj	Üniversite Mezunu	286	0,59	0,88	-0,218	298	0,828
	Yüksek Lisan ve Üzeri	14	0,64	0,74			
Suçluluk Duyguları	Üniversite Mezunu	286	1,04	1,26	-0,916	298	0,361
	Yüksek Lisan ve Üzeri	14	1,36	1,50			

Beck Depresyon Ölçeği, Depresif Ruh Durumu, Kendini Suçlama, Bedensel İmaj, Suçluluk Duyguları alt boyutu eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 4.7. Benlik saygısı ölçeğinin eğitim durumuna göre karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	T	Sd.	p
Benlik Saygısı Ölçeği	Üniversite Mezunu	286	2,28	0,92	1,233	298	0,218
	Yüksek Lisan ve Üzeri	14	1,97	1,02			

Benlik Saygısı Ölçeği eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 4.8. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin eğitim durumuna göre karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Üniversite Mezunu	286	3,07	1,11	-1,048	298	0,296

	Yüksek Lisan ve Üzeri	14	3,39	1,48			
Sanal Tolerans	Üniversite Mezunu	286	2,97	1,28	-1,212	298	0,227
	Yüksek Lisan ve Üzeri	14	3,39	1,47			
Sanal İletişim	Üniversite Mezunu	286	3,17	1,13	-0,691	298	0,490
	Yüksek Lisan ve Üzeri	14	3,38	1,53			

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans, Sanal İletişim alt boyutu eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 4.9. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile beck depresyon ölçeğinin arasındaki ilişki

		Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği		Sanal Tolerans	Sanal İletişim
Beck Depresyon Ölçeği	r	,303**		,331**	,221**
	p	0,000		0,000	0,000
	n	300		300	300
Depresif Ruh Durumu	r	,274**		,306**	,193**
	p	0,000		0,000	0,001
	n	300		300	300
Kendini Suçlama	r	,276**		,282**	,224**
	p	0,000		0,000	0,000
	n	300		300	300
Bedensel İmaj	r	,133*		,173**	0,066
	p	0,021		0,003	0,257
	n	300		300	300
Suçluluk Duyguları	r	,194**		,216**	,138*
	p	0,001		0,000	0,017
	n	300		300	300

Beck Depresyon Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($r=.303$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Beck Depresyon Ölçeği ile Sanal Tolerans ($r=.331$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Beck Depresyon Ölçeği ile Sanal İletişim ($r=.221$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Depresif Ruh Durumu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($r=.274, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Depresif Ruh Durumu ile Sanal Tolerans ($r=.306, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, Depresif Ruh Durumu ile Sanal İletişim($r=.193, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Kendini Suçlama ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği($r=.276, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Kendini Suçlama ile Sanal Tolerans($r=.282, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Kendini Suçlama ile Sanal İletişim($r=.224, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Bedensel İmaj ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($r=.133, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Bedensel İmaj ile Sanal Tolerans ($r=.173, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Suçluluk Duyguları ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($r=.194, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Suçluluk Duyguları ile Sanal Tolerans ($r=.216, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Suçluluk Duyguları ile Sanal İletişim ($r=.138, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Tablo 4.10. Benlik saygısı ölçeği ile beck depresyon ölçeğinin arasındaki ilişki

		Benlik Saygısı Ölçeği
Beck Depresyon Ölçeği	r	-.652**
	p	0,000
	n	300
Depresif Ruh Durumu	r	-.602**
	p	0,000
	n	300
Kendini Suçlama	r	-.544**
	p	0,000
	n	300
Bedensel İmaj	r	-.356**
	p	0,000
	n	300
Suçluluk Duyguları	r	-.444**
	p	0,000
	n	300

Benlik Saygısı Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği ($r=-.652, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Benlik Saygısı Ölçeği ile Depresif Ruh Durumu ($r=-.602, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Benlik Saygısı Ölçeği ile Kendini Suçlama ($r=-.544, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Benlik Saygısı Ölçeği ile Bedensel İmaj ($r=-.356, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Benlik Saygısı Ölçeği ile Suçluluk Duyguları ($r=-.444, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki vardır.

Tablo 4.11. Benlik saygısı ölçeği ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve alt boyutları puanları arasındaki ilişki

	Benlik Saygısı Ölçeği	
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	r	-,561**
	p	0
	n	300
Sanal İletişim	r	-,392**
	p	0
	n	300
Sanal Tolerans	r	-,629**
	p	0
	n	300

Benlik Saygısı Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($r=-.561, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Benlik Saygısı Ölçeği ile Sanal İletişim ($r=-.392, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Benlik Saygısı Ölçeği ile Sanal Tolerans ($r=-.629, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki vardır.

Tablo 4.12. Sosyal medya bağımlılığının benlik saygısına etkisi

	Standart						
	B	Hata	Beta	t	p	R2	F
(Sabit)	3,510	0,124		28,259	0,000	.40	22,253
Sanal Tolerans	-0,499	0,045	-0,697	-11,048	0,000		
Sanal İletişim	0,078	0,051	0,097	1,535	0,126		

Bulgular tablosunu incelediğimizde, sanal tolerans, sanal iletişim bağımsız değişkenlerinin benlik saygısı bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R=,R^2=.400, p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler benlik saygısı bağımlı

değişkenindeki toplam varyansın %40'ını açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası sanal tolerans ($\beta=-.697$), sanal iletişim ($\beta=.097$) şeklindedir. Sanal tolerans alt ölçeğinin etkisinin negatif, sanal iletişim alt ölçeğinin etkisinin pozitif olduğu gözlemlenmiştir. Benlik saygısını en çok açıklayan değişkenin sanal tolerans olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.13. Sosyal medya bağımlılığının depresyona etkisi

	B	Standart Hata	Beta	t	P	R2	F
(Sabit)	3,504	1,340		2,615	0,009	0,11	18,357
Sanal Tolerans	2,204	0,487	0,348	4,524	0,000		
Sanal İletişim	-0,166	0,549	-0,023	-0,303	0,762		

Bulgular tablosunu incelediğimizde, sanal tolerans, sanal iletişim bağımsız değişkenlerinin depresyon bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R=.110$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler depresyon bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası sanal tolerans ($\beta=.348$), sanal iletişim ($\beta=-.023$) şeklindedir. Sanal tolerans alt ölçeğinin etkisinin pozitif, sanal iletişim alt ölçeğinin etkisinin negatif olduğu gözlemlenmiştir. Depresyonu en çok açıklayan değişkenin sanal tolerans olduğu bulunmuştur.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Alt Boyutları İle Depresyon Ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Katılımcıların depresyon düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans, sanal iletişim arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Depresyon dünyada en çok rastlanılan, işlevselliği olumsuz etkileyen, en az iki hafta süre ile kendini gösteren ve tedavisi bulunan bir rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır. Çayırılı'nın yapmış olduğu çalışmada sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, narsisizm, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisine bakılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre depresyon ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çayırılı, 2017). Jelenchick ve arkadaşları yaptıkları çalışmada sosyal ağların kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmış ve sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir (Jelenchick, Eickhoff, & Moreno, 2013). Moreno ve arkadaşları yaptıkları çalışma sonucunda; lise öğrencilerinde Facebook ve sosyal ağ kullanımı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir (Moreno, Jelenchick, & Egan, 2011). Kross ve arkadaşları erken yetişkinlik döneminde sosyal medya kullanımını araştırmış ve sonuç olarak sosyal medya kullanımının depresyonu etkileyen bir faktör olduğu sonucunu elde etmişlerdir (Kross, Verduyn, Demiralp, & Park, 2013). Chou ve Edge yaptıkları araştırmada, sosyal medya kullanımı sonucu oluşan faktörleri araştırmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir (Chou & Edge, 2012). Wright ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışma bulguları Facebook'ta harcanan zaman dilimi ile depresyon seviyesi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamaktadır. Bu sonuca göre Facebook'ta harcanan zaman dilimi bireylerin depresif moda geçmelerine neden olmaktadır. Bu sosyal ağda harcanan vakitte artış meydana geldikçe bireylerdeki depresyon seviyesi artış göstermektedir (Wright, Rosenberg, & Egbert, 2013).

Katılımcıların depresif ruh durumu ile sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans, sanal iletişim arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Sosyal gereksinimlerini sosyal medya ağları ile karşılayan insanların, sosyal desteği çevreden değil, sanal ortamdan karşıladıkları kişiler arası sosyal ilişkileri olumsuz anlamda etkilemektedir. Bu durum bireyleri yalnızlığa sürüklemektedir. Sosyal medya araçlarını çok fazla kullanan ve depresif belirti gösteren erkek ve kadınlarda sosyal desteğin, sanal desteğe oranla çok az olduğu görülmektedir. Aynı zamanda erkek bireylerde sanal sosyal desteğin internet bağımlılığı ile doğrudan ilişkisi olduğu saptanmaktadır (Yeh, Ko, & Wu, 2008). Bu durum bireyleri depresif ruh haline girmeye itmektedir. İnternet ve sosyal medya kullanımında artışın ortaya çıkmasının depresyonda önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Depresyon sosyal medyanın bağımlılık derecesinde kullanımı ile daha fazla gündeme gelmektedir. Yaşam durumları ve fizyolojik faktörler depresyonda olan bireylerin daha fazla internet ortamında vakit geçirmelerine sebebiyet vereceği gibi, internet ve sosyal medya bağımlılığı da depresif bireyleri ortaya çıkarabilmektedir (1998; Young & Rogers, (2001; Bayraktar).

Katılımcıların kendini suçlama düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans, sanal iletişim arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Beden imajı ile sosyal medya bağımlılığı ve sanal tolerans arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Reklamlar, televizyon programları, diziler, filmler ve gazeteler idealize beden imgelerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Medya ideal beden imajı ile birlikte bu imaja sahip olmak için yapılacak olan yöntemleri de sunmaktadır. Bu sebeple medya da ideal beden olarak algılanan beden imajına ulaşmaya çalışan birey ortaya koyacağı çabaları da medya ağları araçları ile öğrenmektedir. (Warren & Rios, 2013). Sönmez ve Özgen'in Türkiye ve İngiltere'de yaşayan üniversite öğrencilerinin beden imajlarına ilişkin düşüncelerinde medyanın rolünü inceledikleri araştırma bulguları beden imajının belirlenmesinde medya ve sosyal ağların baskısının, ünlülere özenmenin büyük etkisi olduğunu saptamaktadır. (Sönmez B. , 2013). Bayköse ve Esin'in sosyal medya kullanımının beden imajı üzerindeki etkilerini incelediği araştırma sonuçları ise sosyal medyanın beden imajı üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Aynı

zamanda bu araştırma suçluluk duygusu ile sosyal medya arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan bulgular elde etmiştir (Bayköse & Esin, 2019).

Benlik Saygısı İle Depresyon Ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Katılımcıların depresyon düzeyi ile benlik saygısı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların depresyon düzeyleri arttıkça benlik saygıları azalmaktadır. Karakaya ve arkadaşları yaptıkları çalışmada spor yapan bireylerin depresyon ile kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre depresyon ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir, depresyon düzeyi düşük olan katılımcıların benlik saygılarının yüksek olduğu görülmektedir (Karakaya, 2006). Yapılan bu araştırmaya göre benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumu olup kişinin kendini olduğundan aşağı ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olma, kendini olumlu, beğenilir, sevilmeye değer bulmayı ve özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir. Bundan dolayı benlik saygısının yükselmesi depresyon düzeyini azaltmasında etkili olduğu düşünülebilir. Özcan ve arkadaşları yaptıkları çalışmada katılımcıların benlik saygısı, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre depresyonun benlik saygısı üzerinde pozitif yordayıcı etkisinin olduğu sonucu elde edilmiştir (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, & Yıldız, 2013).

Katılımcıların depresif ruh durumu ile benlik saygısı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların depresif ruh durumu arttıkça benlik saygıları azalmaktadır. Erşan ve arkadaşları yaptıkları çalışmada katılımcıların benlik saygısı düzeyini bazı sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre benlik saygısı düştükçe depresif duygulanımın arttığı görülmektedir (Erşan, Doğan, & Doğan, 2009).

Katılımcıların kendini suçlama ile benlik saygısı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendini suçlama arttıkça benlik saygıları azalmaktadır.

Katılımcıların bedensel imaj ile benlik saygısı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı, bireyin bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Bedensel imaj arttıkça benlik saygıları azalmaktadır. Beden imajı, bireyin benlik saygısından başka yeme davranışlarını, sosyal kaygı düzeylerini, cinsel davranışlarını, sosyal ilişkilerini ve duygusal durumlarını da belirleyici bir etkiye sahiptir (Cash & Fleming, 2002). Bazı araştırmalar, sosyal kaygı ile düşük benlik saygısı arasında ilişki olduğuna yönelik kanıtlar sunmakla beraber (Baldwin & Sinclair, 1996), (Arıcıoğulları, 2001) bu bulguları destekleyecek yeterli sayıda araştırma bulunmamaktadır.

Katılımcıların suçluluk duyguları ile benlik saygısı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Suçluluk duyguları arttıkça benlik saygıları azalmaktadır. Kassin ise düşük benlik saygısına sahip bireylerin başarısızlığı bekleme, sinirli olma, daha az gayret gösterme gibi özellikler sergilediklerini ve yaşamdaki önemli şeyleri göz ardı edebileceklerini, ayrıca başarısız olduklarında kendilerine değersiz ve yeteneksiz oldukları ile ilgili suçlamalarda bulunabileceklerini ifade etmiştir (Kassin, 2005). Depresyon düşük benlik saygısının emosyonel anlatımı olarak düşünülebilir (Çuhadaroğlu, 1986).

Benlik Saygısı İle Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça benlik saygısı azalmaktadır. Uzun ve arkadaşları yaptıkları çalışmada dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; benlik saygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı artarken benlik saygısı düşmektedir (Uzun, Yıldırım, & Uzun, 2016). Çınar ve Mutlu yaptıkları çalışmada internet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuca göre internet bağımlılığı arttıkça

benlik saygısı azalmaktadır (Çınar & Mutlu, 2019). Reisoğlu ve arkadaşlarının 2200 öğretmen adayı ile benlik saygısı ve internet bağımlılığına ilişkin yapmış oldukları çalışma sonuçları benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasında ilişki olduğunu gösteren bulgular elde etmişlerdir (Reisoğlu, Gedik, & Göktaş, 2013). Niemz ve arkadaşlarının 371 öğrenci ile yapmış oldukları çalışma bulguları ise internetin problemli kullanımının bireylerin benlik saygısını olumsuz etkilediğini göstermektedir (Niemz, Griffiths, & Banyard, 2005). Benlik saygısı kişinin kendini benimseme ve toplum tarafından kabul görülme gereksinimi olarak ifade edilmektedir. Benlik saygı düzeyi düşük olan kişiler bu ihtiyacı internet araçları ile karşılamaya çalışma eğiliminde olabilmektedirler. Bireylerin bu eğilimi internet kullanım oranını arttırmaktadır.

Sanal İletişim ile benlik saygısı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durum sanal iletişimin artış göstermesi ile benlik saygısının azalmasını ifade etmektedir. Sosyal yetersizlik ve düşük benlik saygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Thadani & Cheung, 2011). Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığın iş hayatındaki üretkenliğe ve aktifliğe zarar verdiği, bireyleri pasif bir yaşama sürükleyerek fiziksel rahatsızlıkların ön plana çıktığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Parth, Mittal, & Solonki, 2012). Caplan'ın 1059 ergen ile yapmış olduğu çalışma bulgularına göre internet bağımlılığının ortaya çıkmasıyla kişilerarası ilişkilerin yetersizliği gündeme gelmiştir. İnterneti sosyalleşmek amacıyla kullanan bireylerin sosyal ilişkilerinin zayıf olduğu, yalnız ve depresif oldukları saptanmıştır (Caplan, 2003). Sanal tolerans ile benlik saygısı arasında orta düzeyde, negatif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sanal tolerans artış gösterdikçe benlik saygısında azalma meydana gelmektedir.

Cinsiyet Değişkenine Göre Depresyon ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile Beck Depresyon Ölçeği ve alt boyutları olan depresif ruh durumu, kendini suçlama, bedensel imaj, suçluluk duyguları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir. Ören ve Gençdoğan yaptıkları çalışmada, lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesini amaçlamışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre cinsiyet

değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir (Ören & Gençdoğan, 2007). Çalışmamızın aksine literatürde yapılan çalışmalarda cinsiyet ile depresyon arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Eskin, Ertekin, Harlak, & Derebor, 2008), (Horowitz & Garber, 2006), (Nolen-Hoeksema & Harrell, 2002). Ancak bu konuyla ilgili elde edilen verilerin değişken olduğu görülmektedir.

Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Benlik Saygısı Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir. Saygın yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre benlik saygısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir (Saygın, 2008). Öğrencilerin aynı gelişim dönemi içinde kız veya erkek olsun benzer problemlerle karşılaşmaları, benzer ilişkilere sahip olmaları, benzer amaçları hedeflemeleri, benzer gelecek planlarına sahip olmaları ve günlük yaşamda benzer rutinleri gerçekleştirmeleri onların benlik saygılarında benzer etkiler yaratabilir.

Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutları sanal tolerans, sanal iletişim arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim puanlarının erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Tutgun-Ünal yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre; öğrencilerin aynı gelişim dönemi içinde kız veya erkek olsun benzer problemlerle karşılaşmaları, benzer ilişkilere sahip olmaları, benzer amaçları hedeflemeleri, benzer gelecek planlarına sahip olmaları ve günlük yaşamda benzer rutinleri gerçekleştirmeleri onların benlik saygılarında benzer etkiler yaratabilir (Tutgun-Ünal , 2015). Çam ve İşbulan'ın öğretmen adayları ile yaptıkları çalışma sonuçları erkek bireylerde Facebook bağımlılığının kadın bireylere oranla fazla olduğunu saptayan sonuçlar elde etmiştir (Çam & İşbulan, 2012). Erkek bireylerin kadınlara oranla daha

fazla Facebook da arkadaşına sahip oldukları görülürken bazı çalışma sonuçları bu hipotezin tersi sonuç elde etmiştir (Raacke & Bonds-Raacke, 2008), (Pfeil, Arjan, & Zaphiris, 2009). Wei ve Wang'ın araştırma bulguları erkek bireylerin kadınlara oranla sosyal medyada sosyalleşmek için daha fazla vakit harcadıklarını ortaya koyan sonuçlar elde etmiştir (Wei & Wang, 2011). Balcı ve Gölcü'nün Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin Facebook bağımlılığını belirlemek amacıyla yaptıkları araştırma bulguları ise erkek bireylerin kadınlara oranla daha fazla Facebook bağımlısı olduklarını saptamaktadır (Balcı & Tiryaki, 2014).

Eğitim Durumu Değişkenine Göre Depresyon ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

Katılımcıların eğitim durumuna göre depresyon düzeyleri, depresif ruh durumu, kendini suçlama, bedensel imaj, suçluluk duygularında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

Eğitim Durumu Değişkenine Göre Benlik Saygısının Değerlendirilmesi

Katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Eğitim Durumu Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı ve Alt Boyutlarının Değerlendirilmesi

Katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı, sanal iletişim, sanal tolerans arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Katılımcıların depresyon ve alt boyutları olan depresif ruh hali, kendini suçlama, bedensel imaj ve suçluluk duyguları ile sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans, sanal iletişim arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal medya algıları ile kişiler, oldukları kişilik dışında sosyal medyada kendilerine empoze edilen bireyler olmaya çalışırlar. Kişilere dayatılan bu ideal benliklere ulaşılmadığında ya da elde edilmediği zaman kişilerde depresif ruh halleri oluşabilir. Kişilere ideal beden imajları sosyal medyada oluşturulup toplum tarafından kabul edilmesi beklenmektedir. Sosyal medyanın gücü bu yönden günümüzde oldukça kendisini hissettirmektedir.

Katılımcıların depresyon ve alt boyutları olan depresif ruh durumu, kendini suçlama, bedensel imaj, suçluluk duyguları ile benlik saygısı arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların depresyon düzeyleri arttıkça benlik saygıları azalmaktadır. Depresyonda olan bireyler kendilerine olan saygılarını zamanla kaybedebilirler. Kendilerini dış dünyaya kapatır, iletişimi kesip kendi kabuğuna çekilebilirler. Bu durumda kişilerin kendilerine olan saygıları zamanla azalmaya devam edecektir.

Bu çalışmanın evreni İstanbul ilindeki vakıf üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır. Türkiye'deki toplumsal çeşitlilik göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmadan elde edilen bulgular tüm Türkiye'deki üniversite öğrencilerine genellenememektedir. Araştırmada kullanılan ölçekler, kişisel bilgi formu, sosyal medya bağımlılığı ölçeği, Beck depresyon ölçeği, Rosenberg benlik saygısı ölçeği ile sınırlıdır. Katılımcıların yalnızca cinsiyet, yaş, aylık gelir, anne-baba eğitim durumu, aile içi şiddet ve kayıp gibi bilgileri ele alınmış olup, ana değişkenlerin daha birçok sosyodemografik değişkenden etkilenebileceği göz önünden bulundurulmalıdır. Araştırma, katılımcıların 2021 yılı içerisindeki kendilerine dair algı ve görüşleri ile sosyodemografik bilgilerini içermektedir. Zaman içinde meydana gelebilecek değişimler bu araştırmanın bulguları tarafından öngörülemez.

Daha sonra bu konu hakkında araştırma yapacaklara daha fazla değişken ve büyük örneklem grubu ile çalışmaları önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akar, E. (2010). *Sosyal medya pazarlaması*. İstanbul: Elif Yayınevi.
- Akçay, H. (2011). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında sosyal medya kullanımı: Gümüşhane Üniversitesi üzerine bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 33, 137-162.
- Akdemir, D. (2017). *Duygudurum bozuklukları*. Ankara: Güneş Tıp Kitapevleri.
- Akiskal, H. (2007). Affective Disorders: Clinical Features. *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 1559-1652.
- Aktay, M. (2014). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı Olarak bağlanma stilleri. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Arıcioğulları, Z. (2001). *Ortaöğretim öğrencilerinde sosyal fobi ve benlik saygısı arasındaki ilişki ve bunları etkileyen faktörler*. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri AD.
- Ayan, B. (2016). *Sosyal ağlar tarihi*. İstanbul: Abaküs Yayınevi.
- Balcı, Ş., & Tiryaki, S. (2014). *Facebook addiction among high school students in Turkey. IISES- The International Institute of Social and Economic Sciences*. Vienna: Vienna 10th Academic Conference.
- Baldwin, M., & Sinclair, L. (1996). Self-esteem and if then contingencies of interpersonal acceptance. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1130.
- Bat, M., & Vural, B. A. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Yaşar Üniversitesi*, 20(5), 3348-3382.
- Bayköse, N., & Esin, İ. (2019). Sporda beden imajı ve sosyal medya etkisi: sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinde facebook kullanımının beden imajına etkileri üzerine bir derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 67-80.
- Bayrakçı, M. (2007). Sosyal öğrenme kuramı ve eğitimde uygulanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(10), 206.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Bee, H., & Boyd, D. R. (2013). *Çocuk gelişim psikolojisi, Çev: Okhan Gündüz*. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.

- Bektaş, S. (2013). Sosyal medya ve ortaöğretim öğretmenlerinin facebook kullanım alışkanlıkları. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Bencik, S. (2006). Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Berk, L. (2013). *Çocuk gelişimi*. Ankara: İmge Yayıncılık.
- Beyazyüz, M., & Göka, E. (2011). *Hasta bedeninin ruhu*. Ankara: Psikiyatri Dizisi.
- Bilgin, N. (2016). *Sosyal psikoloji sözlüğü*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buzz, G. (2010). <http://blog.skloog.com/historysocial-media-historysocial-media-bookmarking.com>, Erişim Tarihi: 27.03.2019. adresinden alınmıştır
- Caplan, S. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648.
- Cash, T., & Fleming, C. E. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460.
- Chou, G. H.-T., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 15(2), 117-121.
- Correa, T., Hinsley, A. W., & Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the web? The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26, 247-253.
- Çakır, S. (2009). Genel tıpta depresyon. *Klinik Gelişim Dergisi*, 147.
- Çakmak, B. (2012). Yeni iletişim ortamlarının sosyalleşme üzerindeki etkileri. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Çam, E., & Isbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 14-19.
- Çayırılı, E. (2017). Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi. İstanbul: Işık Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

- Çınar, Ç. Y., & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı dikkat gelişmeleri kaçırma korkusu yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Dal, N. E., & Dal, V. (2014). Kişilik özellikleri ve sosyal ağ sitesi kullanım alışkanlıkları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 144-162.
- Dawley, L. (2009). Social network knowledgeconstruction: Emergingvirtual world pedagogy. *On thehorizon*, 17(2), 109-121.
- Dikme , G. (2013). Üniversite öğrencilerinin iletişimde ve günlük hayatta sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Kadir Has Üniversitesi Örneği. İstanbul: Kadir Has Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Durmuş, B. (2010). *Facebook'tayız: sosyal paylaşım ağlarının bireylere ve işletmelere yönelik incelemesi: Facebook üzerine bir araştırma*. Beta Basım Yayım.
- Ermiş, E. (2013). Kadın sığınma evlerinde kalan ve kalmayan kadınlarda benlik saygısı depresyon düzeyi ve psikosomatik belirtileri: Bursa İli Örneği. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Erşan, E., Doğan, O., & Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 35-42.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., & Derebor, H. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 386.
- Freud, S. (2014). *Yas ve melankoli*. İstanbul: Telos Yayıncılık.
- Gander, M., & Gardiner, H. (2015). *Çocuk ve ergen gelişimi, Çev: Nermin Çelen ve Ali Dönmez*. Ankara: İmge Yayın Evi.
- Geçtan, E. (2015). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gezici, M., & Güvenç, G. (2003). Çalışan kadınların ve ev kadınlarının benlik-algısı ve benlik-kurgusu açısından karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 1-14.
- Gökalan, Z. B. (2000). İlköğretim okulu öğrencilerinin (12-14 yaş) benlik tasarımı, atılganlık ve kendini açma düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki.

Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Gökçakan, N. (1997). Çeşitli derecelerdeki depresyonun giderilmesinde beck'in bilişsel terapisinin etkinliğinin incelenmesi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Tezi).

Grohol, J. (1990). Too much time online: internet addiction or healthy social interactions. *Cyber Psychology and Behavior*, 2, 395-402.

Güney, S. (2012). *Sosyal psikoloji*. Ankara: Nobel Yayınları.

Güngör, N. (2011). *İletişim: kuramlar ve yaklaşımlar*. Ankara: Siyasal Kitabevi.

Güzel, M. (2007). *Küreselleşme tüketim kültürü ve internetteki gençlik siteleri*. Ankara: Dipnot Yayınları.

Haktanır, G., & Baran, G. (1998). Gençlerin benlik saygısı düzeyleri ile anne baba tutumlarını algılamalarının incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 5(3), 134-141.

Horowitz, J., & Garber, J. (2006). The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: a meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(3), 510-540.

Ingram, R. (2009). The international encyclopedia of depression. *Springer Publishing Company*, 169-172.

Işık, U. (2009). Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı. *International Journal of Social Science*, 28, 30-55.

Işık, U., & Topbaş, H. (2015). Facebook ve bağımlılık: Medya bağımlılığı araştırması. *International Journal of Social Science*, 38, 319-336.

Jelenchick, L., Eickhoff, C. J., & Moreno, A. M. (2013). Facebook depression? Social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128-130.

Kahraman, M. (2010). *Sosyal medya*. İstanbul: Mediacat Yayınları.

Karakaya, I. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 161-166.

Karasar, N. (1994). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.

Kassin, S. (2005). On the psychology of confessions: Does innocence put innocents at risk. *American psychologist*, 60(3), 215.

- Kaya, M. (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.
- Kılıççı, Y. (2006). *Okulda ruh sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kim, J. H., Kim, M. S., & Nam, Y. (2010). An analysis of self-construals motivations facebook use and user satisfaction. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 26, 1077-1099.
- Knightleya, M. W., & Whitelock, M. D. (2007). *Assesingthe self-esteem of female under graduate students: An issue of methodology*. Educational Studies.
- Koçer, M. (2012). Erciyes üniversitesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları. *Akdeniz İletişim*, 18, 70-85.
- Kotaman, H. (2008). Özyeterlilik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 11-113.
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal çöküntü: depresyon*. İstanbul: Altın Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2013). *DSM-5 tanı kriterleri başvuru el kitabı*. İstanbul: Hekimler Yayın Birliği.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., & Park, J. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8(8).
- Kuehner, C. (2003). Gender differences in unipolar depression: an update of epidemiological findings and possible explanations. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(3), 163-174.
- Kuss, J. D., & Griffiths, D. M. (2011). Addiction to social networks on the internet: a literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Kwon, O., & Wen, Y. (2010). An empirical study of the factors affecting social network service use. *Computers in Human Behavior*, 26, 254-263.
- Lenhard, A., & Madden, M. (2007). Social networking web sites and teens: an overview. *Pew Internet and American Life Project*, 34-57.
- Mark, D. G., & Davies, M. N. (2005). *Videogame addiction: does it exist? handbook of computer game studies*, J. Goldstein, J. Raessens (Eds),. Boston. MIT Pres.
- Moreno, M., Jelenchick, A. L., & Egan, G. K. (2011). *Feeling bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a social networking site*. *Depression and anxiety*: 28(6), 447-455.
- Morgan, N., & Taylor, D. (2005). Psychodynamic psychotherapy and the treatment of depression. *Psychiatry*, 4(5), 6-9.

- Mvwilliams, N. (2013). *Psikanalitik tanı*. İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyber Psychology and Behavior*, 8(6), 562-570.
- Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, A. Z. (2002). Rumination depression and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 391.
- Odabaşı, K. (2010). *İnternette pazarlama ve sosyal medya stratejileri*. İstanbul: Cinius Yayınları.
- Ören, N., & Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 83-92.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı sosyal görünüş kaygısı depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Özer, D. S., & Özer, K. (2001). *Çocuklarda motor gelişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özmen, M. (2001). *Depresyonda dinamik nedenler*. Duygudurum Dizisi.
- Parth, S. M., Mittal, K. P., & Solonki, R. K. (2012). Problematic use of social networking sites among urban school going teenagers. *Industrial Psychiatry Journal*, 21(2), 94.
- Pfeil, U., Arjan, R., & Zaphiris, P. (2009). Age differences in online social networking—A study of user profiles and the social capital divide among teenagers and older users in MySpace. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 643-654.
- Raacke, J., & Bonds-Raacke, J. (2008). MySpace and Facebook: Applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites. *Cyberpsychology and behavior*, 11(2), 169-174.
- Reddy, M. (2012). Depression-the global crisis. *Indian journal of psychological medicine*, 34(3), 201.
- Reisoğlu, İ., Gedik, N., & Göktaş, Y. (2013). Öğretmen adaylarının özsaygı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemleri internet kullanımıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 149-156.
- Salokangas, R., Vaahtera, K., & Pacriev, S. (2002). Gender differences in depressive symptoms: An artefact caused by measurement instruments. *Journal of affective disorders*, 68, 215-220.

- Saygılı, G., Kesercioğlu, T., & Kırıktaş, H. (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde etkisinin incelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance and Counselling*, 4(1), 1-8.
- Saygın, Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Schultz, D., & Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*, Çev: Yasemin Aslay,. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Shalvelson, R., Hubner, J. J., & Stanton, C. G. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of educational research*, 46(3), 407-441.
- Soner, O. (1995). Aile uyumu öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Soytürk, T. (2008). *İnternet reklamcılığı oyuna koşuyor*. Mediacat.
- Sönmez, B. (2013). Sosyal medya ve ortaöğretim öğretmenlerinin Facebook kullanım alışkanlıkları. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Sönmez, E. E., & Özgen, Ö. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 27, 78-95.
- Şeker, M. (2014). Güreş eğitim merkezlerindeki güreşçilerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin incelenmesi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Tan, O. (2008). *Depresyon*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7, 851-870.
- Thadani, D., & Cheung, C. M. (2011). Online social network dependency: Theoretical development and testing of competing models. *Hawaii International Conference on System Sciences*, 1-9.
- The World Health Report. (2001). Mental Health: New Understanding. *World Health Organization*, 30.
- Turaşlı, N. K. (2006). 6 yaş grubu çocuklarda benlik algısını desteklemeye yönelik sosyal duygusal hazırlık programının etkililiğinin incelenmesi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, (Yayımlanmamış Doktora Tezi).

- Tutar, H., Altınöz, M., & Çakıroğlu, D. (2009). İşgörenlerin kendilik algılarının bireysel özellikler bakımından değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 489-496.
- Tutgun-Ünal , A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı.
- Ulusoy, A. (2013). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. İstanbul: İdefix.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V., & Uzun, E. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3), 143-147.
- Ünal, S., & Erkan, Ö. (2000). Depresyonda hazırlayıcı ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*.
- Warren, C., & Rios, R. (2013). The relationships among acculturation, acculturative stress, endorsement of Western media, social comparison, and body image in Hispanic male college students. *Psychology of Men and Masculinity*, 14(2), 192.
- Wei, T., & Wang, C. (2011). The characteristics of social networks of China's college students. *Modern Management*, 1, 219-223.
- Widlöcher, D. (2002). Dépression et anxiété. *Revue française de psychanalyse*, 66(2), 409-422.
- Wright, K., Rosenberg, J., & Egbert, N. (2013). Communication competence, social support, and depression among college students: A model of Facebook and face-to-face support network influence. *Journal of health communication*, 18(1), 41-47.
- Yanbastı, G. (1996). *Carl Rogers ve Fenomenolojik Benlik Kuramı*. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Yavuzer, H. (2001). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu okul çağı çocuğunun gelişim özellikleri*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yeh, Y.-C., Ko, H. C., & Wu, Y. W. (2008). Gender differences in relationships of actual and virtual social support to Internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *Cyber Psychology and Behavior*, 11(4), 485-487.
- Yeşilyaprak, B. (2002). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Yıldırım , F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.

Young, K., & Rogers, R. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(1), 25-28.

Yörükoğlu, A. (2019). *Gençlik çağı ruh sağlığı eğitimi ve ruhsal sorunları*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Zincirkıran, Z. (2008). Okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 6 yaş grubu çocuklarının benlik kavramlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).



EKLER

EK-A

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı;

Bu araştırmadan elde edilecek bilgiler bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Formda yer alan tüm soruları doğru cevaplamanız rica olunur.

Katkılarınız için teşekkürler.

1-Ad ve Soyad:

2-Cinsiyetiniz:

Bay()

Bayan()

3- Yaşınız:

4-Medeni durumunuz:

Evli()

Bekar()

5-Eğitim durumunuz:

Okur-Yazar () İlkokul () Ortaokul ()

Lise () Üniversite ()

6. Herhangi bir psikiyatrik hastalığınız var mı? Evet () Hayır ()

Evet ise belirtiniz: _____

7. Herhangi bir fiziksel hastalığınız var mı? Evet () Hayır ()

Evet ise belirtiniz: _____

EK-B**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-YETİŞKİN FORMU
(SMBÖ-YF)**

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine **X** işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım ④ Bana Uygun
⑤ Bana Çok Uygun

1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	①	②	③	④	⑤
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	①	②	③	④	⑤
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	①	②	③	④	⑤
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	①	②	③	④	⑤
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.	①	②	③	④	⑤
7	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	①	②	③	④	⑤
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	①	②	③	④	⑤
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
10	Sabah uyandığında ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	①	②	③	④	⑤
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	①	②	③	④	⑤
12	Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	①	②	③	④	⑤
13	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
14	Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	①	②	③	④	⑤
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	①	②	③	④	⑤
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	①	②	③	④	⑤
17	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	①	②	③	④	⑤
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	①	②	③	④	⑤
20	Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	①	②	③	④	⑤

BENLİK SAYGISI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ-KISA FORMU

Aşağıdaki cümleler kendiniz hakkında hissettiklerinizi ölçmek için düzenlenmiştir. Size uygun şikkı işaretleyiniz.

Olumlu Boyutlar

- 1) Diğer insanlarla birlikteyken onların benimle olmaktan hoşnut olduklarını hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 2) İnsanların benimle konuşmaktan gerçekten hoşlandıklarını hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 3) Arkadaşlarımın beni ilgi çekici bulduklarını hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 4) İnsanların benimle birlikteyken iyi zaman geçirdiklerini hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 5) Arkadaşlarım bana çok değer verir.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 6) İnsanlarla geçinme konusunda kendime güvenirim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 7) Başka insanlar üzerinde iyi bir izlenim bıraktığımı hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 8) İyi bir espri anlayışım olduğunu hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 9) Çok becerikli bir kişi olduğumu hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 10) İstedğim zaman yeni ilişkiler başlatabileceğime dair güvenim tamdır.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman

Olumsuz Boyutlar

- 1) Başka biri olmayı isterdim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 2) Başka insanlara göre kendimi daha aşağıda hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 3) Başkalarına aptal gibi göründüğümü hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 4) Bu şekilde biri olduğum için kendime kızırım.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 5) Başkalarının benden çok daha iyi şeyler yaptığını hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 6) Kendimden utanırım.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 7) Başkaları gibi olabilseydim o zaman kendimi daha iyi hissederdim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 8) Başka insanlarla birlikteken ortadan kaybolmayı isterdim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 9) Yaptığım şeylerde başarısız olabileceğimi hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman
- 10) Başkalarına kıyasla daha fazla itilip kakıldığımı hissederim.
a)Hiçbir zaman b)Nadiren c)Zamanın az bir kısmında d)Bazı zamanlar
e)Zamanın önemli bir kısmında f)Çoğu zaman g)Her zaman

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, bugün dahil geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

1

- (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
- (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum
- (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum
- (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.

2

- (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
- (1) Gelecek için karamsarım.
- (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3

- (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
- (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
- (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum
- (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4

- (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
- (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
- (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
- (3) Her şeyden sıkılıyorum.

5

- (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
- (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum
- (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
- (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6

- (0) Kendimden memnunum.
- (1) Kendimden pek memnun değilim.
- (2) Kendime kızgınım.
- (3) Kendimden nefret ediyorum.

7

- (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

- (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum.
- (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
- (3) Her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimde kabahat buluyorum.

8

- (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
- (1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
- (2) Kendimi öldürmek isterdim.
- (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

9

- (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
- (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
- (2) Çoğu zaman ağlıyorum.
- (3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.

10

- (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.
- (1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
- (2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
- (3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.

11

- (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
- (1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
- (2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
- (3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.

12

- (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
- (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
- (2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
- (3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.

13

- (0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.
- (1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
- (2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
- (3) Kendimi çok çirkin buluyorum.

14

- (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
- (1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
- (2) Ufaklık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum
- (3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.

15

- (0) Uykum her zamanki gibi.
(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.

16

- (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
(2) Her şey beni yoruyor.
(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.

17

- (0) İştahım her zamanki gibi.
(1) Eskisinden daha iştahsızım.
(2) İştahım çok azaldı.
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.

18

- (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.

19

- (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum. (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.

20

- (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.

21

- (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.
(1) Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilceğimi düşünüyorum.
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.