

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ
DEPRESYONLA İLİŞKİSİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Sümeyye Nursultan ÇİL

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

İSTANBUL – 2020

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Sümeyye Nursultan ÇİL
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığıyla Depresyon İlişkisi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 23.06.2020
- SAYFA SAYISI** : 56
- TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY
- DİZİN TERİMLERİ** : Sosyal Medya, Depresyon, Yetişkin, Major Depresyon, Bağımlılık
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmanın temel amacı; yetişkin bireylerin, sosyal medya bağımlılık düzeyi ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasında istatistiksel ve pozitif olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bağımlılık düzeyi puanları arttıkça depresyon puanlarının da arttığı gözlemlenmiştir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Sümeyye Nursultan ÇİL

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ
DEPRESYONLA İLİŞKİSİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Sümeyye Nursultan ÇİL

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

İSTANBUL – 2020

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden 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.

Sümeyye Nursultan ÇİL

.../.../2020



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Sümeyye Nursultan ÇİL'in **Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyonla İlişkisi** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____
Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY

Üye _____
Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

Üye _____
*Dr. Öğr. Üyesi Necmettin
AKSOY*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2020

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

21. yüzyılın teknoloji ve bilim çağı olması birçok yenilikleri hayatımıza sokmuştur. Bu yenilikler hayatımızı kolaylaştırmanın yanında birçok sıkıntıyı da beraberinde getirmiştir. Bu sıkıntılardan birisi de sosyal medya bağımlılığıdır.

Sosyal medya bağımlılığı günümüzün en güncel problemlerinden birisi haline gelmiştir. Artan teknolojik aletlerin beraberinde getirdiği bu problem çocukluk döneminden başlayarak yetişkinlerin hayatında da önemli bir yer tutmaya başlamıştır. Her yaş grubunda olduğu gibi bu durum yetişkinlerde de birçok sıkıntıya sebebiyet vermiştir.

Son zamanlarda sosyal medya organları çocuk-ergen-yetişkin bireylerde günlük rutin haline gelmiştir. Teknolojik cihazların bu kadar artmış olmasıyla bireylerin sosyal medya uygulamalarına ulaşımı da kolaylaşmış bu da birçok sıkıntıyı beraberinde getirmiştir. Başta iletişim kurmakla birlikte birçok psiko-sosyal rahatsızlıklar da ortaya çıkmıştır. Yüz yüze iletişim günümüzde yerini sanal iletişime bırakmıştır. Görünüşte sosyalleşmek amacıyla kullanılan bu organlar sosyalleşmeyi kolaylaştırmanın yanında bireyleri bağımlılık geliştirmekle beraber bireyselliğe ve yalnızlığa götürmektedir.

Yapmış olduğum bu araştırmada yetişkinlerde görülen sosyal medya bağımlılığının depresyon hastalığı ile ilişkisinin anlamlı/anlamsız olarak ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Saha araştırması yöntemini kullandığım bu araştırmada kullanmış olduğum veriler; 210 yetişkin bireyle, sanal anket tekniğiyle elde edilmiştir. Araştırmanın bitiminde yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif anlamlı korelasyon tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Depresyon, Yetişkin, Major Depresyon, Bağımlılık

SUMMARY

The fact that the 21st century is the age of technology and science has put many innovations into our lives. These innovations in addition to making our lives easier, has come with many problems. One of these problems is social media addictions. Social media addiction has become one of the most current problems of our time. Increasing this problem brought with technological instruments starting from childhood has also begun to hold an important place in the life of adults. As in any age group, this situation has also caused many problems in adults. Recently social media bodies become daily routine in child-adolescent-adult individuals he's here. With the increase in technological devices, individuals applications have also been facilitated, which has led to many problems. Especially many of the shoves! Where social disorders have also arisen. Individuals face to-face they are now choosing virtual communication instead of communication. Seemingly, socializing these organs are used for the purpose of making socialization easier, as well as dependence on individuals it takes you to individuality and loneliness. This research reveals the relationship between social media addiction and depression intended. Data in the study using field research method; 210 adults obtained by virtual survey technique. As a result of the study, in adult individuals positive significant correlation between social media addiction and depression has been detected.

Key words: Social Media, Depression, Adult, Major Depression, Addiction

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER	III
KISALTMALAR	V
TABLolar LİSTESİ	VI
EKLER LİSTESİ	VII
ÖNSÖZ	VIII
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ	3
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	3
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri	3
1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	3
1.2.1. Ana hipotezler	3
1.2.2. Alt hipotezler	3
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	4
1.5. SAYILTILAR	4
1.6. SINIRLILIKLAR.....	4
1.7. TANIMLAR	4
İKİNCİ BÖLÜM	6
KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI.....	6
2.1.1. Tanım	6
2.1.2. İnternet Bağımlılığı.....	9
2.1.2.1. Facebook	13
2.1.2.2. Twitter	13
2.1.2.3. Instagram	13
2.1.2.4. WhatsApp.....	14
2.1.3. Sosyal Medya ve Etkileri.....	14
2.2. DEPRESYON TANIMI VE TARİHÇESİ.....	15
2.2.1. Depresyon Hastalığının Epidemiyolojisi	16
2.2.2. Depresyon Belirtileri ve DSM-V' e Göre Tanı Kriterleri	17
2.2.3. İletişim ve İlişki Kurma	19

2.2.3.1. Bilişsel Belirtiler	20
2.2.3.2. Fizyolojik Belirtiler.....	20
2.2.3.3. Genel Görünüm ve Dışa Vuran Davranışlar	20
2.2.3.4. Düşünce Akımı ve İçeriği	21
2.2.4. Depresyonun Tedavisi	21
2.2.4.1. Farmakolojik tedavi	21
2.2.4.2. Elektrokonvülsif tedavi (EKT).....	22
2.2.4.3. Işık tedavileri	22
2.2.4.5. Psikoterapiler	22
2.2.4.6. Davranış Terapisi	22
2.2.4.7. Bilişsel Davranışçı Terapi:	23
2.2.4.8. Evlilik Terapisi ve Aile Terapisi:	23
2.2.4.9. Grup Terapisi:.....	24
2.2.4.10. Psikodinamik Psikoterapi ve Psikanaliz:	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	26
YÖNTEM	26
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	26
3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ	26
3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	26
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	26
3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği.....	26
3.3.3. Beck Depresyon Envanteri.....	26
3.4. VERİ ANALİZİ TEKNİKLERİ	26
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	29
BULGULAR	29
4.1. KORELASYON TESTİ BULGULARI	29
4.2. MANN WHİTNEY U TESTİ BULGULARI	29
4.3. KRUSKAL WALLİS H TESTİ BULGULARI	31
4.4. BETİMSEL İSTATİSTİKLER	35
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	42
TARTIŞMA VE YORUM	42
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
KAYNAKÇA	50
EKLER	-
ÖZGEÇMİŞ	-

KISALTMALAR

A.G.E : ADI GEÇEN ESER

APA : AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ

BAÖ : BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

BDÖ : BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

SD : STANDART SAPMA



TABLolar LİSTESİ

SAYFA

Tablo 3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Beck Depresyon Ölçeklerinin Genel Güvenirlik Sonuçları.....	27
Tablo 3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutlarının Genel Güvenirlik Sonuçları	27
Tablo 3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere ve Alt Boyutlara Ait Normallik Testi Sonuçları	27
Tablo 4.1. Cohen'in Korelasyon Referans Değerleri	29
Tablo 4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları	29
Tablo 4.3. Ölçek ve Alt Ölçeklere Ait Mann Whitney U Testi Bulguları.....	30
Tablo 4.4. Ölçeklere Ait Kruskal Wallis H Testi Bulguları.....	32
Tablo 4.5. Alt Ölçeklere Ait Kruskal Wallis H Testi Bulguları.....	34
Tablo 4.6. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Frekans Analizi Bulguları	35
Tablo 4.7. Ölçeklerin ve Alt Boyutların Betimsel Analiz Bulguları.....	36

EKLER LİSTESİ

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| EK-A | ANKET FORMU |
| EK-B | BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ |
| EK-C | SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ |
| EK-Ç | ETİK KURUL KARAR ONAYI |



ÖNSÖZ

Tez sürecimde en umutsuzluğa düştüğüm anlarda her daim tecrübesi ve bilgisiyle bana ışık olup yolumu aydınlatan Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL hocama,

Her sorumu sabırla cevaplayarak korktuğum noktalarda cesaretlendirip bir anne şefkatiyle yaklaşan çok kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Arzu SOMAY hocama,

Jürimde bulunmasından ziyadesiyle mutluluk duyduğum ve yüksek lisans sürecinde vermiş olduğu derslerle bana çok şey kattığına inandığım kıymetli hocam Uzm. Dr. Tuncay BARUT hocama,

Psikopatoloji dersimi veren, hayata, arkadaşlığa, evliliğe dair mizah dolu cümlelerle bana hayatın çokta ciddi ve korkunç olmadığını öğreten Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN hocama,

Okul sürecimi benim için keyifli hale getiren bir aile gibi hissettiğim Uzm. Kln. Psk. Nalan ERLİK'e ve lisanstan yüksek lisansa başlama kararını benimle birlikte veren ve hep varlığını hissettiğim değerli arkadaşım Uzm. Kln. Psk. Birkan KAL'a,

Her daim sıkıntılarımı sabırla dinleyerek bana destek veren ve sürekli en iyisini yapabileceğim noktasında beni yüreklendiren Mimar Furkan DEMİRCİ'ye,

Tez sürecimde bana enerjilerinden dolu dolu veren kıymetli öğrencilerime,

Bana maddi ve manevi birçok imkan sunarak bugünlere gelmemde büyük desteği olan ve her daim hayata karşı dimdik durabilmemi söyleyerek beni zorlukların üstesinden gelebilecek olgunluğa ulaştıran, bana verdikleri sorumluluklarla hayatımın sorumluluğunu taşıyabilecek güçte dinamik bir kadın ortaya çıkaran çok kıymetli annem, babam ve kardeşime,

Teşekkür ederim.

Sümeyye Nursultan ÇİL

GİRİŞ

Gelişmekte olan teknoloji ile birlikte artan internet kullanımı ve buna bağlı olarak sosyal medya kullanımı, gün geçtikçe çoğalan ve üzerinde yoğun tartışmaların yürütüldüğü sosyal medya bağımlılığını da beraberinde getirmiştir. Son zamanlarda bireyler, dünyaya ve sosyal çevrelerine ilişkin gelişmeleri takip etmelerinin yanı sıra ürün ve hizmetlere yönelik bilgi edinmeleri, eğlenme ve boş zamanlarını değerlendirme gibi birçok sosyal faaliyetleri teknolojik kitle iletişim araçlarıyla sağlamaktadırlar. Bu nedenle kitle iletişim araçları gündelik yaşamın sürdürülmesinde teknoloji çağının vazgeçilmez unsurları olmuştur. Bireyler fizyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra duygusal, psikolojik ve kültürel gereksinimlerini de karşılamak durumundadırlar ve bu kapsamda kitle iletişim araçları aracılığıyla ve sosyal medyadan elde ettiği duygusal doyumlarla birtakım psikolojik ihtiyaçlarını karşılama, rahatlama ve aynı zamanda gerilimlerini azaltmaktadırlar.

Geçmişte yapılan araştırmalar, ilişki ihtiyacının insanları sadece aktif faaliyetlere dahil etmekle kalmayıp, aynı zamanda onları çeşitli çevrimiçi etkinliklere katılmaya motive ettiğini göstermiştir.¹ Sosyal medya da tıpkı madde bağımlılığı, kumar, aşırı yemek tüketimi, sigara vb. diğer bağımlılıklarda olduğu gibi normalin üstü düzeyde kullanılmasına bağlı olarak böyle bir bağımlılığa neden olabilmektedir. Bahsedilenler ışığında bireyler sosyal medyada, belirli faaliyetlere bağlı kalırlar, böylece sanki masummuş gibi görünen sosyal medya kullanımı zararlı bir alışkanlık haline gelir ve bu da hayatlarını devam ettirecek diğer sosyal ve işlevsel faaliyetleri engeller. Örneğin, “sıklıkla durum güncellemelerinde bulunma, güncellenmiş durumları takip ve postaları kontrol etme” veya “diğer kullanıcıların profillerini süreklilik arz edecek biçimde gözden geçirme” gibi davranışlar vardır ve bu davranışlar aile, okul, iş, sosyal ilişkiler veya diğer günlük yaşamsal sorumluluk faaliyetleriyle çatışma yaratır.

Sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasında birçok etiyolojik faktör bulunmaktadır.² İnternete ulaşım ve kullanımının çok kolay hale geldiği günümüzde bazı bireyler sosyal yaşamlarında, iş hayatları ve özel yaşamlarında önleyemedikleri aşırı internet kullanım isteği nedeniyle sorunlar yaşamaya başlamışlardır.³ Bu sorun ne yazık ki günümüz şartlarında toplumların ortak sorunu haline gelmiştir. Bu sorun

¹ Murat Hazar, “Sosyal Medya Bağımlılığı: Bir Alan Çalışması”, *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2011, Cilt: 32, 151-175, s.162.

² Macit Handan, Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019, İstanbul, s.1, (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

³ Refika Tuğçe Turan, Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler, Başkent Üniversitesi, Tıp fakültesi, 2015, Ankara, s. 53, (**Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi**).

neticesinde bireylerin sosyal dünyadaki davranışları, bazı psikolojik problemleri de beraberinde getirmeye başlamıştır. Bağımlılık da bu psikolojik problemlerden biridir.⁴

Hemen hemen her yönden yaşamımıza kolaylık katmakta olan sosyal medyanın, fazla ve kontrolsüz bir biçimde kullanılıyor olması, bu eylemi bağımlılık teşkil eden bir konumda gündemimize taşımıştır. Kısaca bahsedilen bu kontrolsüz ve aşırı kullanım sosyal medya bağımlılığı olarak nitelendirdiğimiz bağımlılık türüyle açıklanabilmektedir. Yapılan araştırmalarda uzmanlar, bu bilinçsiz kullanımın bireyleri ruhsal problemlere, yalnızlığa ve bağımlılığa ittiğini dile getirmektedirler. Bu bağımlılığa sahip bireyler sosyal medya ağlarını kullanım noktasında saplantılı davranım gösterirler. Bu bağımlılık bireylerin özel, sosyal ve mesleki hayatlarını da zarara uğratmaktadır.⁵

Depresif bozukluklarda görülme hızı da yüksektir. Depresyon tanılması birinci basamak sağlık hizmetlerine başvuran hastalarda yaklaşık %10, hastanede yatan hastalarda yaklaşık %15 olarak bulunmuştur.⁶

Sosyal medyanın sosyal özelliklerini ve bağımlılık derecesini vurgulamak için, bu çalışma sosyal medya bağımlılığını tetiklemekten sorumlu olabilecek sosyal öncülerini araştırmaktadır. Literatüre dayanarak ve odak gruplarının sonuçları doğrultusunda önerilen bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının potansiyel yordayıcılarını, özellikle kişilik özelliklerinin sosyal boyutunu (yani, ilişki ve izlenim yönetimi ihtiyacı) ve kişilik özelliklerinin psikolojik boyutunu ve aynı zamanda günümüzde artan sosyal medya bağımlılığının depresyon ile ilişkili olabileceği düşünülerek yapılmıştır.

⁴ Hasan Çiftçi, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı", *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2018, Cilt:7, Sayı:4, 417-434 s.420.

⁵ Şükrü Balcı ve Enes Baloğlu, "Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması", *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 2018, 29, 209-234, s.215.

⁶ Ceyda Başoğlu ve Kadriye Buldukoğlu, "Depresif Bozukluklarda Psikososyal Girişimler", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2015, 71(1), 1-15 s.8.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

Yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı eğitim düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

Yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır?

Yetişkinlerin depresyon düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Yetişkinlerin depresyon düzeyi eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Yetişkinlerin depresyon düzeyi yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

1.2.1. Ana hipotezler

1. Sosyal medya bağımlılığı ile depresyona arasında ilişki vardır.
2. Sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
3. Sosyal medya bağımlılığı eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
4. Sosyal medya bağımlılığı medeni duruma göre farklılaşmaktadır.
5. Depresyon cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
6. Depresyon eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
7. Depresyon medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

1.2.2. Alt hipotezler

1. Meşguliyet puanı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
2. Meşguliyet puanı medeni durumuna göre farklılaşmaktadır.
3. Meşguliyet puanı eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
4. Duygu durum puanı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
5. Duygu durum puanı medeni durumuna göre farklılaşmaktadır.
6. Duygu durum puanı eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
7. Tekrarlama puanı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
8. Tekrarlama puanı medeni durumuna göre farklılaşmaktadır.

9. Tekrarlama puanı eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
10. Çatışma puanı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
11. Çatışma puanı medeni durumuna göre farklılaşmaktadır.
12. Çatışma puanı eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.

1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı, yetişkin bireylerin sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiyi sosyo-demografik değişkenler açısından incelemek ve psikometrik özelliklerini ortaya koymaktır.

1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

21. yüzyılın en temel gerçeği teknolojidir. Artan teknolojik cihaz kullanımıyla birlikte sosyal medyaya olan ilgi de doğru orantılı olarak artmış ve bu durum günümüzde sosyal medya bağımlılığı terimini ortaya çıkarmıştır. Genellikle ergenlerde görülen sosyal medya bağımlılığı artık yetişkinlerde de sıklıkla görülmeye başlanmıştır. Güncel bir problem olması ve literatürde yetişkin gruplarla ilgili araştırmaya rastlanılmaması, literatürdeki bu eksikliği gidermek açısından bu çalışmayı önemli kılacaktır.

1.5. SAYILTILAR

1. Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

2. Araştırmaya katılan bireylerin, Kişisel Bilgi Formu, Beck Depresyon ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinde bulunan sorulara doğru şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6. SINIRLILIKLAR

1. 210 yetişkinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Elde edilen veriler Kişisel Bilgi Formu, Beck Depresyon ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinde bulunan sorularla sınırlıdır.

1.7. TANIMLAR

Sosyal Medya Bağımlılığı: Kelime anlamıyla bağımlılık bir kişinin bir şeyden hiçbir türlü vazgeçmemesi halidir. Vazgeçmek için türlü yollara başvurur ancak başarılı olamaz. Bırakmaya başladığı ilk anda belli duygusal yoksunluk hissi

yaşayacağı ve bu hissi ortadan kaldırmak için sürekli bir arayışta olacağı söylenmektedir.⁷

Depresyon: Duygusal açıdan mutsuzluk ve umutsuzluk halidir. Eskiden keyifle yapılan aktivitelere karşı ilgisizlik ve isteksizlik halidir. Bu rahatsızlık hem ülkemizde hem de dünyamızda çok fazla görülmektedir.⁸



⁷ Kültegin Ögel, **Bağımlılığı Önleme Anne- Babalar Öğretmenler İçin Kılavuz**, İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2001, s.17.

⁸ Burhanettin Kaya ve Mine Kaya, "1960'lardan Günümüze Depresyonun Epidemiyolojisi, Tarihsel Bir Bakış". **Journal of Clinical Psychology**. 2007, 10(6), 3-10, s.7.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

2.1.1. Tanım

İnternetteki medya uygulamaları, insanların birbirleriyle etkileşim kurmasını ve sosyal sermayeyi artıran sosyal ağlar oluşturmasını sağlayan uygulamalardır⁹. Bu büyük olgu, içerik yaratma ve kullanma şeklimizi değiştirmektedir. Yapılan bir çalışmada 2010 yılında Comm'un öne sürdüğü gibi, sosyal medyanın tanımı belirsizdir. En geniş anlamda, "bir restoranda sohbet etmek gibi" bir topluluk içinde yayınlanmaktan ziyade, öykülerin değiş tokuş edildiği bir yayınlama biçimini tanımlar. Bununla birlikte, en dar anlamda sosyal medya, yayıncıların mesajlarını binlerce kişiye nasıl dağıtabileceklerini açıklayarak güçlü bağlantılar oluşturmalarını teşvik etmektedir¹⁰.

Sosyal medya ağını sanal olarak "yaygın, birbirine bağlı ve çeşitlendirilmiş medya sistemleri tarafından" inşa edilmiş bir kültür olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, bu ağ toplumu iki veya daha fazla kişi arasındaki işbirliğini geliştirmek ve sosyal sermaye oluşturmak için kitle iletişim aracılı iletişim kullanma fikrine dayanmaktadır. Sosyal medyanın belki de en iyi tanımının; içeriğinin izleyicileri tarafından yaratılmış olması olduğu öne sürülmüş çünkü sosyal medyanın "sosyal" kısmı "yayıncılık ve katılımı ilgilidir"¹¹.

İnternetin en fazla kullanıldığı alanlardan birisi medya uygulamalarıdır. Medya uygulamaları; bireylerin istedikleri her zaman ve istedikleri her yerden faal olmalarına ve paylaşım yapmalarına olanak tanımaktadır. Medya uygulamaları sayesinde bireyler iletişim için de en anlamlı görülen iki taraflı ilişki kurabilmektedir. Birey hiç denetim olmaksızın şahsi hesabından istediği zaman durum güncellemesi, video, fotoğraf, aktivite paylaşımı yapabilmekte, sosyal çevresinin ve akrabalarının durumlarına yorum yapabilmektedirler. Sosyal medyada kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmekte ve herhangi bir duruma yorum yapabilmekte daha hür hissetmektedirler. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de interneti kullanma seviyeleri ve sürelerinin fazlalaşması bireylerin; internetin sosyal medyaya artan ilgi ve alaka ile

⁹, Susan B, Barnes **Understanding Social Media From The Media Ecological Perspective**. Routledge, London, 2008, s.28-47.

¹⁰ Ji Comm, **Twitter power 2.0: How To Dominate Your Market One Tweet At A Time**. John Wiley & Sons, 2010.

¹¹ Manuel Castells, **The Rise of Network Society**. Blackwell Publishers, Oxford, 2000.

kullanım amacında da artış görülmektedir. Bu gözlem sonucu dünyada olduğu kadar ülkemizde de bilim insanlarının bu alana olan ilgisini arttırmış¹². “Medya Bağımlılığı Kuramı” olarak ortaya konulan kuram ilk defa 1976’da Melvin Defleur, Sandra Ball-Rokeach tarafından “Theories of mass communication” adlı kaleme alınmış yapıt ile bu alana kazandırılmıştır. Bahsedilen bu eser tamamıyla sosyolojik bir bakış ile kitle iletişim araçlarının sosyal ve toplumsal düzen ve alıcılar ile ilişkileri üzerinde durmaktadır. Sosyal Medya bağımlılığı artan teknoloji kullanımıyla beraber kişilerin ikili ilişkileri ve sosyal ilişkilerinde nasıl ilişki süreci geliştirdiğini araştıran bir çalışmadır. Toplumun “doğal” bir perspektiften yaklaşıldığında “natural” bir içerikte olduğu fikrindedir. Bu kuramda toplumun bireysel, grupsal ve örgütsel sınıfları arasında yaşanmakta olan ilişkiyi incelemekte ve bu sınıflar arasındaki iletişime adapte olmaktadır. Bahsedilen ilişkiye bağlı bir biçimde bu bağımlılığı açıklamaya çalışmaktadır¹³. Kuramda güncellenmiş olarak yapılan bilgilendirme şöyledir; kişilerin günlük yaşamında toplum içerisinde meydana gelen durumlar ile ilgili bilgilendirme yapmak, durumları kendi çıkarları doğrultusunda yönlendirmek suretiyle bireyleri sosyal medya organlarına bağımlı hale getirmektir. Bu bağımlılık bireyin çevresindeki kitlede artan harekete, yeniliğe, nizama, kargaşaya göre ya da kitle iletişim organının toplumdaki kullanım durumuna göre değişim ortaya çıkarabilmektedir. Sosyal medya organının toplumsal yeri açısından oldukça önemlidir. Günümüz teknoloji çağında internete ulaşabilmenin ve interneti kullanabilmenin fazlasıyla kolay hale geldiği bu dönemde birtakım bireyler iş yaşamında, sosyal ilişkilerinde veya bireysel ilişkilerinde önüne geçemedikleri sosyal medya kullanma isteği ve arzusu ile sıkıntılar çekmektedir.¹⁴ Bahsedilen sıkıntılar ışığında çağımızın haliyle tek genel problemi haline gelmeye başladığı söylenebilmektedir. Bireylerin teknoloji kullanmak noktasında aşırıya kaçan bu davranışları birçok psikolojik sorun meydana getirmeye başlamıştır. Ekran bağımlılığı (sosyal medya, internet, telefon vb.) da bu psikolojik problemlerden biridir. Sosyal medya kavramı genel tanımı itibariyle, bireylerin kişisel birçok paylaşımlarını (fotoğraf, video vb.) yapabildiği ve bu paylaşımları yazı, görsel veya video tarzı formatlarla diğer kullanıcılara sunup sosyal alan sağlayabildiği bir geniş çaplı bir platformdur. Sosyal medya bireyler aktif ve çevrimiçi olduğu ortamdaki etkileşimler ve paylaşımlardan oluşmaktadır. Bireysel kullanımının dışında, grupların ve ortak bir amaca hizmet eden kurumların yer aldığı geniş çaplı bir platformdur¹⁵.

¹² Çiftçi, a.g.e., s.420.

¹³ Sandra J. Ball Rokeach, “A Theory Of Media Power And A Theory of Media Use: Different Stories, Questions, and Ways of Thinking”. *Mass Communication and Society*, 1998, Cilt:1, Sayı:1-2, 5-40.

¹⁴ Turan a.g.e s.3.

¹⁵ Aylin Tutgun Ünal ve Levent Deniz, “Sosyal Medya Kuşaklarının Sosyal Medya Kullanım Seviyeleri ve Tercihleri”, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2019, 15(22),1289-1319, s.1295.

Psikolojik problemleri tetikleyen nitelikte aşırıya kaçan internet kullanımını açıklayan tanımda “Bireyin sosyal, bireysel ve toplumsal açıdan ilişkilerini kötü yönde etkileyen bir sendrom” olma durumu, yapılan araştırmalar ışığında bundan böyle internet ve kitle iletişim organlarında da gözlenmektedir. Medya araçları ve uygulamalarına olan bağımlılık, internet ve ekranın bir parçası olduğu için bu bağımlılık halini internet veya ekran bağımlılıklarından ayrı tutmak pek mümkün değildir. Ancak her iki bağımlılığın arasında görülen farklılıkların belirlenmiş olması sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan çalışmaları önemli kılmaktadır. Sosyal medya bağımlılığını internet ve ekran bağımlılığından ayıran yegane kural şudur; Bir kişi internet kullanımının büyük çoğunluğunu yalnız ve yalnızca sosyal medya uygulamalarında harcıyorsa bu bağımlılık ancak o zaman sosyal medya bağımlılığı olarak nitelendirilebilmektedir. Fakat bu konuda sosyal medya uygulama ve ağlarının bağımlılığa sebep olabilecek özelliklerinin neler olduğunun saptanması ve sosyal medyaya yönelik yapılacak araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan araştırmaları, internet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalardan ayrılmasına sebep gösterilebilir. İnterneti sadece sosyal medya için kullanan kişi sosyal medya platformları, bağımlılığı sosyal medya platformları özelinde değerlendirilebilmektedir. Bu açıdan yaklaşıldığında bağımlılığın sosyal medya platformlarına mı veya sitede kullanılan veya yönlendirilen belli başlı tarayıcılara mı olduğu konusu ekran bağımlılığındaki gibi farklı yorumlara açık pozisyonadadır. Bağımlılığın hangi kapsama girdiğinin açıklığa kavuşturulabilmesi için kişilerin hangi sıklıkla ve hangi amaçla bu platformları kullandığı sorulabilir. Ayrıca bağımlılık noktasında eğilimi olduğu düşünülen bir kullanıcı belli bir dönem gözlemlenebilir¹⁶.

Bir kuramsal çalışmada, kullanılan sosyal medya ağlarının bireysel, sosyal ve toplumsal dinamikler üzerindeki etkisi incelenmiş, sosyal medyanın zaman ve mekan kavramlarını ortadan kaldırdığı buna ek olarak interaktif ve yüz yüze geliştirilen iletişimi önemli bir ölçüde değiştirdiği belirtilmiştir. Sosyal medya kullanımı, bireylerin ve toplumların güncel siyasi olaylara ilgi göstermesini, bu olayların önemli görülmesini sağlamakta ve bu olaylar için harekete geçmeleri konusunda etkilemektedir. Yeni medya olarak da isimlendirilmiş sosyal medya organı bu yönüyle kişileri daha aktif ve duyarlı vatandaşlar haline getirmektedir¹⁷.

İletişim kurmanın toplumsal varoluşta zorunlu olduğu belirtilmiştir. Bir çalışmada 174 üniversite öğrencisi incelenmiş, araştırma sonucunda iletişim becerileri ve internetin fazla kullanımı arasında doğru orantı gözlemlenmektedir. Medya

¹⁶ Scott Caplan, “Incidents and Correlates of Pathological İnternet Use Among College Students”. *Computers in Human Behaviour*, 2007, Cilt:2, 465-473, s 469.

¹⁷ Sinem Onar Çambay, “Bir Toplumsallaşma Aracı Olarak Yeni Medya: Kuramsal Bir Değerlendirme”. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2016, Cilt:5, 237-247, s.241.

uygulamalarında aktif bir şekilde rol alan iletişim kuran öğrenciler yüz yüze sosyal yaşantılarında da etkili bir iletişim yeteneğine sahip olmaktadır ancak sosyal medya ağlarını normalden fazla miktarda kullanmak, sosyal medyaya bağımlılık geliştirme tehlikesi taşımaktadır¹⁸. Ülkemizde en fazla kullanılan sosyal medya ağları sırası ile YouTube, Facebook, WhatsApp, Instagram, Facebook Messenger ve Twitter'dır.

2.1.2. İnternet Bağımlılığı

Geleneksel olarak, "bağımlılık" kavramı tıbbi bir modele dayanmaktadır ve fiziksel bir maddeye bedensel ve psikolojik bağımlılığı içerecek şekilde ayrılmıştır¹⁹. Araştırmacılar, bağımlılık kavramının daha geniş bir yelpazedeki davranışları kapsayacak şekilde genişletilmesi gerektiğini savunmuşlardır^{20,21}. Bazı araştırmacılar ise, herhangi bir kümülatif veya aşırı aktivitenin bağımlılık olarak kabul edilebileceğini öne sürmüşlerdir²²,

Bahsedilen bu bozukluğu 1995 yılında Ivan Goldberg öne sürmüştür ve listelenen ilk internetle ilişkili bozukluktur. Beş temel bileşenden oluşan davranışsal bir bağımlılık olarak tanımlanmıştır: ani ruhsal değişimler, taviz, yoksunluk belirtileri, reddediş ve sürekli yenilenme. Young 1998 yılında yaptığı çalışmada, patolojik kumar oynamayı model olarak kullanarak, internet bağımlılığının zehirli olmayan bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanabileceğini öne sürmüştür. Araştırmacılar, internet bağımlılığını haftada ortalama 38 saat veya daha fazla süre çevrimiçi kalabilmek için büyük ölçüde sohbet ve paylaşım şeklinde geçirdiklerini ve bu bağımlılığın aileleri, ilişkileri ve kariyerleri parçalayabileceği sonucuna varmışlardır.

Yapılan bir çalışmada Griffiths 1996 yılında, kimyasal olmayan ancak doğada davranışsal olan ve aşırı insan-makine etkileşimini içeren "teknolojik bağımlılık" kavramını öne sürmüştür. Teknolojik bağımlılık ya televizyon izlemek gibi pasif ya da bilgisayarda oyun oynamak ya da çevrimiçi sohbet etmek gibi aktif olabilir ve genellikle bağımlılık eğilimlerinin geliştirilmesine katkıda bulunabilecek güçlendirici özellikleri içerir. Ayrıca, göze çarpma, duygu durum modifikasyonu, tolerans, geri çekilme, mahkumiyet ve nüksetme gibi bağımlılığın temel bileşenlerine de sahiptir. Griffiths 1998'de bu kriterleri yerine getiren davranışların operasyonel olarak bağımlılık olarak

¹⁸ Sevtap Çakmak ve Emre Ece "Müezzin, Sosyal Medya Kullanımının İletişim Becerileriyle İlişkinin İncelenmesi". *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2018, 2(3), 196-203, s.200.

¹⁹ Oğuz Tan, *Depresyon*. İstanbul, Timaş, 2008.

²⁰ Jim Lemon, "Can We Call Behaviours Addictive?", *Clinical psychologist*, 2002, Cilt:6, Sayı:2, 44-49, s.47.

²¹ Jim Orford, *Excessive Appetites: A Psychological View of Addictions* (2nd ed.), Chichester: Wiley, 2001.

²² Stanton Peele, *The Meaning of Addiction*, Lexington Books, Lexington, 1985.

tanımlanabileceğini iddia etmiştir. Bazı araştırmalar, aşırı teknoloji kullanımının sorunlu olarak değerlendirilebileceği fikrini de desteklemiştir²³

Young 1998'de yaptığı çalışmada, bağımlılık yapan İnternet kullanımına bağlı bir tarama aracı sağlamak için sekiz kriter geliştirmiştir. İnternet bağımlılığı için sekiz kriterin beşini karşılayan bireyleri bağımlı olarak nitelendirmiştir:

- 1- İnternet kullanımı ile ilgili meşguliyet,
- 2- Çevrimiçi daha fazla zamana ihtiyaç duyulması,
- 3- İnternet kullanımını azaltmak için tekrarlanan girişimler,
- 4- İnternet kullanımında ruh hali değişikliği,
- 5- İnternette amaçlanandan daha uzun süre kalmak,
- 6- Önemli ilişki, iş ve eğitim veya kariyer fırsatı kaybı,
- 7- Çevrimiçi olarak geçirilen zaman konusunda aldatma,
- 8- İnterneti sorunlardan kurtulmanın bir yolu olarak kullanım.

Bilgisayar, internet ve ekran bağımlılığında kişi internette gerektiğinden çok fazla zaman harcar ve bağımlılık belirtileri gösterir. Giderek harcanan bu zamanın artmasıyla beraber internet ve sosyal medya hayatının merkezinde yer almaya başlar. Bununla birlikte sosyal ilişkileri diğer insanların da kendisi gibi bilgisayar veya internet kullanmaya dair tutumlarının benzerliğine göre şekillenmeye başlar. Her ne kadar kimyasal bir maddeye karşı oluşan bağımlılıklara bağlı bilinçte değişiklik veya bozulma olmasa da iç kaynaklı bir bilinç değişikliği söz konusu olmaktadır²⁴.

İnternetin ve beraberinde sosyal medyanın hayatımıza girişi ve bu denli etkili olmasının sebebi insanın doğası gereği iletişimde, ilişki kurma ve etkileşimde olma arzusundan doğmaktadır. Temel anlamda interneti ve buna geliştirilen bağımlılığı anlamak için iletişim ve etkileşim kavramlarına odaklanmak gerekmektedir. İletişim çok farklı anlamlar içeren çok kapsamlı ve katmanlı bir kavramdır. Birçok disiplinin bir arada olması konumunda olan iletişim disiplini; toplum bilimi, felsefe, tarih, din, psikoloji, sosyoloji ve siyaset gibi bilim dallarını ilgilendirmekte ve bu disiplinlerin kavramlarını kullanmaktadır. Özetle iletişim, disiplinler arası bir boyuta sahiptir. Canlıları etkileme noktasında önemli bir konuma sahip olan iletişim, beşeri bilimlerin en temel konusudur. Zengin bir bilim dalı olmakla birlikte; kitle iletişim araçlarının gücü, toplumların gücü, toplumsal kültürlerinin yaygınlığı bu yüzeyde gerçekleşmekte ve ele alınmaktadır²⁵.

²³ Hanyun Huang, *Understanding China Social Media Generation in Urban China*, Springer, China, 2014.

²⁴ Nevzat Tarhan ve Serdar Nurmedov, *Bağımlılık, Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma*. Timaş, İstanbul, 2018.

²⁵ Hayriyem Z. Altan, "Sosyal Medyanın Kullanımlar ve Doyumlar Haritası: YouTube, Facebook ve Twitter", Büyükaşan, A, Kırık, A, M, (eds.) *Sosyalleşen Olgular Sosyal Medya Araştırmaları 2*. Konya: Çizgi Kitabevi, 2015,77-116,

İletişim internet ile dijital bir dönüşüm yaşamakta ve içerik üretici konumuna internet ile ilk kez kullanıcı konumuna geçmektedir. İnternetin ve teknolojinin gelişmesiyle paralel olarak sayısız ticari ve sosyal etkileşim de devreye girmekte ve meydana gelen bu değişim ve dönüşüme büyük oranda katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda internetin sadeleşmesi, basitleşmesi ve kolay ulaşılabilir hale gelmesi kullanıcıyı daha çok cezbeder hale gelmiştir. Bill Gates'in „Dijital Sınır Sistemi“ olarak nitelendirmektedir. Bu nitelendirme üzerine internet hayatımızı kolaylaştırdıkça memnuniyet duymaya ve memnuniyet duyuldukça da ihtiyaç bağlamında bir konuma gelmiştir²⁶.

İnternet ve sosyal medyanın sağlıklı kullanımı demek, herhangi bir rahatsızlığa neden olmadan ve istenen amaca ulaşabilmek için, kontrollü bir zaman diliminde internetin kullanılmasıdır. Bazı bireyler interneti sadece ihtiyaç duyduğu şeyler amacıyla kullanmak konusunda kendilerini sınırlayabilirken, bazı insanlar maalesef bu sınırlamayı yapamamaktadır. 1996 senesinde Goldberg'in internetin kontrolsüz bir şekilde kullanılması anlamına gelmekte olan “internet bağımlılığı” kavramını kullanan ilk isimdir. Literatürde internet bağımlılığından bahsedilirken; “internet davranış bağımlılığı”, “patolojik internet kullanımı”, “işlevsel olmayan internet kullanımı”, “problemlili internet kullanımı”, “online çevirim içi bağımlılık”, “bilgisayar bağımlılığı”, “zorlayıcı-kompulsif internet kullanımı” ve “aşırı internet kullanımı” gibi birçok terimin kullanıldığı görülmektedir²⁷.

Sadece üniversite kampüsleri ile sınırlı olmayan internet bağımlılığı, ortaokul ve lise öğrencileri arasında da yaygındır. Lise öğrencileri üzerinde Hong Kong'da yapılan bir araştırmaya göre bu öğrencilerdeki internet bağımlılığı oranı %26,7'dir. Ülkemizde yapılan çalışmalara göre ise gençlerin internet bağımlılığı oranı %1,2 – 24,2 arasındadır. Cinsiyet açısından bakıldığı zaman erkeklerde internet bağımlılığı, doğal eğişim henüz tam anlamıyla bilinmese de yirmili ve otuzlu yaşların başında daha fazladır²⁸.

Ergenler ile alakalı yapılan çalışmalara bakıldığı zaman internet bağımlılığı Asya'da %2-18 arasında; Ortadoğu'da %1-12 oranlarında; Avrupa'daysa %1-9 arasında değişmektedir²⁹. Ait olma ihtiyacıyla gençler, kendilerine sanal alanlar

²⁶ Andrew Odlyzko, “The history of Communications and Its Implications For The Internet”, *Computer Networks*, 2000, Cilt:36, Sayı:5-6, 493-517, s.511.

²⁷ Seval Erden ve Osman Hatun, “İnternet Bağımlılığı İle Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu”. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2015, 2(1), 53-83, s.74

²⁸ Ömer Şenormancı vd., “Relationship of İnternet Addiction With Cognitive Style, Personality, and Depression in University Students”, *Comprehensive Psychiatry*, 2014, 55(6), sayfa:1385-1390, s.1387.

²⁹ Ayşegül Durak Batıgün ve Derya Hasta, “İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2010, 11(3), 213-219, s.215.

yaratmaktadır. Günümüze bakıldığı zaman ebeveynler, sokakta dolaşmaktansa internette dolaşmayı daha güvenli gördükleri için, evde kullanılan teknolojiyi sık sık sağlıklı ve normal olarak görmektedir. Ev kültürü haline gelen dijital medya kullanımı, çocukları büyütme şekli haline de gelmiştir. İnternet bağımlılığı tanısı alan kişiler, günde ortalama 3 saat, haftadaysa ortalama 50 saatlerini internette geçirmektedir. İnternet bağımlıları daha çok paylaşım siteleri, bilgisayar oyunları, alışveriş siteleri ve cinsel içerikli sitelerde vakit geçirmektedir. İnternette geçirilen süreyle internet bağımlılığı belirtileri, pozitif bir ilişki vardır³⁰.

DSM-V'te bahsedilmekte olan sosyal medya, ekran ve internet bağımlılığı tanısalsal bir nitelikte yer almamaktadır. Ancak DSM-V üçüncü kısımda internet ortamında oyun bağımlılığının bir bozukluk olarak nitelendirilmesi gerektiği önerilmektedir. DSM-5'te tanılanan bu bozukluğun, gereğinden fazla meşguliyet, durdurulamayan ve gitgide artan istek, normalden fazla öfke hali, mutsuzluk, bırakmak istediği durumda dahi bırakamama hali, sosyal aktivitelere ve zevklere ayrılması gereken vakit yerine oyunu tercih etmek gibi zararlarının bilincinde olunmasına karşın aşırı kullanımın devam etmesi, aldatıcı bilgiler, sosyal medyanın duygusal yoksunluklardan kaçmak için kullanımı ve birçok hayati fırsatı kaçırma gibi kriterlerle tanılanmaktadır. Bahsedilen bu kriterlerden en az beş tanesinin gözlenmesi bu tanılama için yeterli görülmektedir³¹.

İnterneti kullanan herkesin değil de neden bazı kullanıcıların bağımlılık geliştirdiği araştırmacıların incelediği sorulardan biri olmuştur. Bu nedenlerini anlamada etiyolojik modeller öne çıkmaya başlamıştır. Edimsel koşullanma prensibine göre internet pozitif bir pekiştirici olarak bağımlı kullanıcıda coşku yarattığı üzerinde durulmaktadır. İnternet kullanımıyla birlikte kişi olumlu bir deneyim yaşar ve yeni deneyimlerle birlikte olumlu sonuç elde edilmesi etkinliğin sürdürülmesi konusunda pekiştirici olur. Kişi benzer doyumları yaşamak için sürekli etkinliğini artırır ve daha sık yapmak için koşullanır. Aynı zamanda ikincil pekiştiriciler olarak kabul edilebilecek, bağlantıdaki bilgisayarın sesi, klavyedeki dokunma duyusu ve odanın kokusu aynı doyumunu sağlayabilir ve sorunlu internet kullanımının belirtilerinin ortaya çıkmasında ve sürmesinde yardımcı etkenler olabilmektedir³².

³⁰ Eda Aslan & Aylin Yazıcı, "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2016, 19(3),109-117, s.111.

³¹ Amerikan Psikiyatri Birliği, **Ertuğrul Köroğlu**, Çev. Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

³² Hasan Bozkurt vd., "İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme", *Journal of Contemporary Medicine*, 2016, 6(3), 235-247, s.241.

2.1.2.1. Facebook

Facebook uygulaması Harvard Üniversitesinde Mark Zuckerberg tarafından üretilen, geliştirilen ve yaygın bir şekilde kullanılan bir sosyal medya sitesidir. Daha önce yapılan çalışmalarda Facebook kullanıcısı olan öğrencilerin %94'ünün uygulamada ortalama 20-30 dakika vakit geçirdiğini ve yine ortalama 150-200 arkadaşının olduğunu ortaya konulmuştur. Harvard Üniversitesinde yapılmış bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin %90'ının Facebook uygulamasına kayıtlı bir hesabının olduğunu ortaya çıkmıştır. Facebook bağımlılığı alkol ve madde bağımlılığı ile benzer belirtiler ortaya koymaktadır. Kullanıcılar kişisel yaşamla ilgili bilgi eksikliği, sürekli Facebook kullanımına yönelik ilgi, bir sosyal kaçış deneyimi, bağımlılık belirtilerini saklamaya yönelik birtakım savunma mekanizmaları, öngörülen kontrol kaybı ve zaman geçtikçe eğlencede bir düşüş geliştirmektedirler³³.

2.1.2.2. Twitter

Twitter sıklıkla mikro bloglama hizmeti olarak anılan bir sosyal paylaşım sitesidir. Facebook'un aksine, Twitter gönderileri veya güncellemeleri 160 karakter ile kısıtlamaktadır. Bazıları, Twitter'ın nispeten kısa uzunluktaki mesajlarından dolayı daha hızlı bir iletişim yolu sağladığını öne sürmüşlerdir. Ortalama düzeydeki blog yazarları birkaç günde bir güncelleme yapabilirken, mikro blog yazarları günde birkaç kez güncelleme yapabilir. Bununla birlikte, gençlerin ¼'ünden fazlası, yani %27'si şu anda mikro bloglama hizmeti Twitter'ı kullanmaktadır. Twitter'da hesabı olanların oranı ise %22'dir. Ayrıca %11'i, en az günde bir kez siteyi kullandıklarını söylemektedir. Dahası, Twitter'ı ana sosyal paylaşım sitesi olarak görenlerin oranı %6'dır. Facebook hakkında aynı şeyleri söyleyenlerin oranı ise %68'dir. Kızlar (%33) Twitter'ı erkeklerden (%22) daha çok kullanmaktadır³⁴.

2.1.2.3. Instagram

2010 yılında tam anlamıyla faaliyete geçen bu uygulama, faaliyete geçtikten kısa bir süre içerisinde içermiş olduğu birçok seçenekle ciddi rakamlarda kullanıcıya ulaşarak zirveyi görmüştür. Bu uygulamayı milyonlarca insan her gün ve günde birkaç saat olmak şekliyle kullanmaktadır. Kevin Systrom ve Mike Krieger ikilisinin ortak çalışmasıyla ortaya çıkarmış oldukları; fotoğraf paylaşımı üzerine kurulmuş ve geliştirilmiş bir medya uygulamasıdır. Yapılan araştırmalara göre kişiler yapmış

³³ Daria Joanna Kuss and Mark David Griffiths, "Addiction To Social Networks On The İnternet: A Literature Review Of Empirical Research". *International Journal of Environmental and Public Health*, 2011, 8(9), 3528-3552, s.3547.

³⁴ Ariel Doctoroff, Study: **Girls More Plugged in Than Boys**, Retrieved From Slate, 2012.

oldukları paylaşımlarla kendilerinin eğlenmeye dile getirmektedirler³⁵. Bu uygulamada herkesin biyografi niteliğinde bir profili olmakla beraber takip ettiği ve kendisini takip eden kişiler bulunmaktadır. Bu mecrada sosyalleşmenin ve diğer kişilerle iletişim kurabilmenin kıstası ise paylaşımı yapılmış bir içeriği beğenmek veya yorum yapmaktır. Ara butonu ise takip etmek istediğimiz kişilere ulaşmanın anahtar yoludur³⁶.

2.1.2.4. WhatsApp

WhatsApp, kullanıcıların birbirine ücretsiz olarak mesaj yollamalarına olanak sağlayan Iphone, Android, Blackberry ve Nokia gibi yeni nesil akıllı telefonlarda mevcut olan bir uygulamadır. Kullanıcılar WhatsApp üzerinden gönderilen metni değiştiremez. Bunun sebebi, WhatsApp'ın mesajları İnternet veri bağlantısı üzerinden göndermesidir. Basit metinden resimlere, ses ve video dosyalarına kadar pek çok mesaj türünü desteklemektedir³⁷.

2.1.3. Sosyal Medya ve Etkileri

Sosyal medya bağımlılarının dersteyken sosyal medya hesaplarına girme konusunda kendilerini engelleyemedikleri ve bu nedenle de ders başarılarında düşüş meydana geldiği belirlenmiştir. Ayrıca, sosyal medyayı kullanmayan öğrencilerin sosyal medyayı yoğun olarak kullanan öğrencilere göre ders çalışmaya daha fazla zaman ayırdıkları ve zamanı daha iyi yönettikleri tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak, sosyal medyayı aşırı kullanan bireylerin dikkat dağınıklığı problemi yaşadığı da belirlenmiştir. Başka bir çalışmada ise, Facebook bağımlısı olan kişilerin uyku kalitesinde bozulma olduğu ve bu durumun da bireyi akademik anlamda başarısızlığa sürüklediği işaret edilmiştir³⁸.

Sosyal medyanın problemlili kullanımı kişinin okul hayatı dışında iş yaşamını ve çalışma performansını da olumsuz yönde etkilemektedir. vaka çalışmasında sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin sosyal medyada çok fazla geçirdikleri için sahip oldukları işi kaybetme noktasına geldikleri tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının etkilerinin incelendiği diğer bir çalışmada ise Facebook bağımlılığının romantik ilişkilere zarar verdiği ve hatta Facebook uygulamasında geçirilen vaktin

³⁵ Kevin Systorm and Mike Krieger, About Us - The Team, (Instagram), 2017.

³⁶ Ashley HA, **An Experiment: Instagram Marketing Techniques and Their Effectiveness**. San Luis Obispo, CA: California Polytechnic State University, 2015.

³⁷ Basma Issa Ahmad Alsaleem, "The Effect Of "Whatsapp" Electronic Dialogue Journaling On Improving Writing Vocabulary Word Choice and Voice of Efl Undergraduate Saudi Students". **Arab World English Journal**, 2013, Cilt: 4, Sayı:3, 213-225, s.218.

³⁸ Isabella Wolniczak, vd., "Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder". **Cyberpsychology & Behavior**, 1998,1, 237-244, s.340.

artmasıyla evliliklerin boşanma ile sonuçlandığı ortaya konulmuştur. Özellikle sosyal medyanın kolay bir şekilde yeni arkadaşlıkların kurulmasına imkan vermesinin ve burada yapılan fotoğraf-video paylaşımların ve yorumların romantik ilişkilerde kıskançlık probleminin ortaya çıkmasına neden olduğu bulgusuna ulaşılmıştır³⁹.

Bunlara ek olarak, sosyal medyaya bağımlılığı olan kişilerde psikolojik rahatsızlıkların da ortaya çıkabileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Çalışmalarında sosyal paylaşım sitelerine bağımlı olan öğrencilerin bağımlı olmayan öğrencilere göre duygu durum bozuklukları ve diğer davranışsal bağımlılıklar ile daha yüksek komorbidite oranının olduğunu saptamıştır. Ayrıca, araştırmanın sonucu, genele bakıldığında sosyal paylaşım sitelerine bağımlılığın ve duygu durum bozukluğunun eş tanı oranının erkeklere göre kadınlarda daha fazla görüldüğünü göstermektedir⁴⁰.

2.2. DEPRESYON TANIMI VE TARİHÇESİ

Bireylerin, bilişsel, duygusal ve bedensel sıkıntıları bir arada yaşadığı bozukluklar depresif bozukluk olarak nitelendirilmektedir. Depresyon rahatsızlığı tanım olarak ruhsal açıdan sağlıklı bir bireyin duygu durumunu, bir psikiyatrik belirtiyi veya bozukluğu niteleyebilir. Klinik açıdan depresyon denilince, derin hüzünlü bir duygu durum içinde düşüncelerde umutsuz duygu durumu, konuşmada isteksizlik ve hareketlerde yavaşlama, ağırlık ve durgunluk, kendini değersiz, zayıf, güçsüz, karamsar, umutsuz düşünceler ile hayati işlevlerde bozukluk gibi belirtileri kapsayan bir sendrom anlaşılmaktadır⁴¹.

Depresyon ilk uygarlıklardan yani çok eski çağlardan beri tanınmış bir hastalıktır. İlk dönemlerde bu rahatsızlığı melankoli olarak nitelendirmiş olan Hipokrat bunun temellerinde belli fizyolojik nedenlerin yattığını dile getirmiştir. Bu durumu da hissedilen huzursuzluk, keder, ağlama gibi belirtilerin nedeninin beyin olduğu şekliyle nitelendirmiştir⁴².

19.yüzyıla gelindiği zaman melankoli olarak bilinen depresyon hastalığı farklı şekilde nitelendirilmiştir. Esquirol depresyonda manik düzeyi yaşayan hastaların durgunluk dönemlerinden 1816 yılında bahsetmiştir. Depresyon sözcüğünü Delasiauve tekniksel anlamda ilk kullananlardan biridir ve depresyon hastalığını,

³⁹ Belinda Luscombe, "Social Norms: Facebook and Divorce". **US National Library of Medicine National Institutes of Health** 2009, Cilt:173, Sayı:24, 93-94 s.93.

⁴⁰ Catherine So-Kum Tang and Yvaine Yee Woen Koh, "Online Social Networking Addiction Among College Students in Singapore: Comorbidity With Behavioral Addiction and Affective Disorder". **Asian Journal Of Psychiatry**, 2017, 25, 175-178 s.176.

⁴¹ Mehmet Orhan Öztürk, **Ruh Sağlığı ve Hastalıkları**, Hekimler Yayın Birliği, 1994, s.12.

⁴² Bennet Simon and Herbert Weiner, "Models of Mind and Mental Illness in Ancient Greece The Homeric Model of Mind", **Journal of the History of Behavioural Sciences**, 1966, 2, 303-314, s.308.

'Hastalık tesiri altında duygusal huzursuzluk çeken bireylerin ruhsal zayıflığı' olarak tanımlamıştır.⁴³

Son yıllarda kullanılmakta olan yeni teknikler ve yöntemler depresyon sınıflandırmasında yaşanan bu belirsizliği ortadan kaldırmak için çok önemlidir. 1971 yılında Paykel depresyonu belirti gruplarına göre sınıflandırmıştır. Bu alandaki ilk yapıcı ve geliştirici sınıflandırma 1972'de Robins ve Guze primer-sekonder ayrımı olmuştur. Bu hastalığı Avrupa'da Amerikan Psikiyatri Birliği ve ICD-10 isimli kuruluşlar Dünya Sağlık Örgütü ışığında ve liderliğinde DSM-IV sınıflandırmak ile bir dil birliğine ve standartlaştırma yoluna gitmiştir⁴⁴.

2.2.1. Depresyon Hastalığının Epidemiyolojisi

Depresyon hastalığı temelinde çökmüş duygu durumu, sevilen şeylere karşı ilgisizlik ve isteksizliği barındıran bir psikolojik rahatsızlıktır. Sık görülen belirtileri; uyku ve yeme sisteminde bozulmalar, kendine olan güveni yitirme, sıklıkla mutsuz ve karamsar ruh hali, intihar ve ölüm düşünceleri motivasyon ve odaklanmada yaşanan zorluklardır. Yaşamsal birçok işlevde bozulmalar meydana gelir ve bu durumdan sosyal ve mesleki yaşamda etkilenmektedir. Depresyon rahatsızlığının klinik ortamda tanınması için belirli niteliklere sahip olmakla beraber en temel kriter belirtilen iki hafta süresince devamlılık göstermesidir. Belli dönemlerde meydana gelen depresyon atakları farklı şiddetlere sahip olabilmektedir. Depresyon hastalığının şiddetini ise belirleyen kriter ise belirtilerin miktarı, türü ve hissedilen yoğunluğudur. Depresif bozukluklar arasında en fazla üzerinde çalışmalar yapılan türü major depresif bozukluktur. Bu bozukluğun yaşam boyu yaygınlık oranının görülme yüzdesi erkek bireylerde %5-12, kadın bireylerde görülen yaygınlık yüzdesi ise %10-25 olarak bulunmuştur. Kadın bireylerde erkekler bireylere oranla yaklaşık 2 kat daha sık görülmektedir⁴⁵. Depresyon tanısı için ilk görülme yaşı ortalama olarak 40'tır. Gözlemlenen vakaların yüksek çoğunluğunda ilk görülme yaşı 20'li yaşlardan başlayarak 50'li yaşlar arasındadır. Yapılan incelemelerin çoğunda çocuklar ve ileri yetişkinlik döneminde depresyon hastalığının gözlenme olasılığının az miktarda olduğunu ileri sürülmüştür. Depresyon hastalığı kadın bireylerde 35 yaş ile 45 yaşları arasında, erkekler bireylerde ise 55 yaş ile 70 yaşları arasında zirveyi görmektedir. Türkiye'de Doğan ve ark.'nın bu başlıkla alakalı bir çalışmasında yaygınlık oranı %8-20 bulunmuştur ve bu yaygınlık 40-50 yaş arasındaki kadın ve erkek bireylerde daha

⁴³ Dan Blazer, "Comprehensive Textbook Of Psychiatry" Sadock B, Sadock, V, (eds) Mood Disorders: Epidemiology. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 1999, 1298-308, s. 300.

⁴⁴ Sigmund Freud, **Mourning and Melancholia**, Standart Edition, Hogart Pres, London, 1957, 14, 237-258, s.243.

⁴⁵ Blazer, a.g.e. s.300.

sık gözlemlenmektedir. Her 8 kadından ikisi ya da her 10 erkek bireyden bir tanesi yaşamında en az bir defa major depresif bozukluk tanısı almakta denilebilmektedir. Bu kişilerin de büyük çoğunluğunda depresyon rahatsızlığının bir kez veya daha fazla miktarda tekrarlama ihtimali bulunmaktadır. Bireyin biyolojik ebeveynlerinde depresyon hastalığı geçirmiş kişilerin bulunması, kişide o hastalığın görülme riskini 1,5–3 kat arttırmaktadır⁴⁶. Yapılan araştırmalar, prevalans hızının yüksek olmasının yanı sıra, depresyon hastalığının son 25 yılda 10 ila 20 kat arttığını bizlere göstermektedir. Psikiyatri servisinde yatan hastalar incelendiğinde, yaklaşık olarak %75'i depresyon tanısı almış hastalardan oluşmaktadır. Türkiye'de klinik tedavi oranının dünya ülkeleriyle kıyaslandığında miktarın daha düşük olduğunu söylemek mümkündür⁴⁷.

2.2.2. Depresyon Belirtileri ve DSM-V' e Göre Tanı Kriterleri

Depresyon hastalığının çekirdeğinde üzüntü verici karamsar hisler vardır. Üzüntü verici duygular yas doğrultusunda artmakta olan hislerdir. Ümitsiz ve karamsar düşünce tarzı, keder ve karamsarlık ile kendini yalnız hissetmek gibi duygular depresyon hastalığını nitelendirmektedir.

Yeme hızına bağlı olarak kilo kaybı veya kilo artışının, uyku bozuklukları (insomnia, hipersomnia vb.), üzüntülü ve karamsar bir yapı, mutsuzluk, ruhsal huzursuzluk ve bir şeye karar vermekte ve almakta zorlanmanın depresyonun belirtilerinden olduğunu savunulmuştur. Ayrıyeten bu belirtilerin yanı sıra, motivasyon ve odaklanmada güçlük, enerjinin düşük olması, kaybetme korkusu ve cinsel dürtülerde azalma da eklenmiştir.

Depresyon teşhis belirtileri şöyledir⁴⁸:

- Yeme miktarıyla alakalı sorunlar (az/fazla yemek)
- Uyku bozukluğu türleri (insomnia, hipersomnia)
- Acıtasyon, ağlama ve öfke krizleri
- Cinsel dürtülerde azalma ya da aşırı istekte bulunma
- Kendine güven ve benlik saygısı azlığı, mutsuzluk ve ümitsizlik
- Aciz, zayıf ve çaresiz hissetmek
- Sorun çözme yetilerinde azalma
- Ölme korkusu, intihar düşünce ve eylemleri

⁴⁶ Michael Serby and Yu Mi, "Overview:Depression in the elderly". *Mt Sinai J Med*, 2003, 70(1), 38-44, s.39.

⁴⁷ Melanie Fennell, Depression. Hawton K, Salkovkis P, Kirk J, Clark D, (eds) Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems. A practical guide. New York: Oxford University Press;1989. p.169, 234.

⁴⁸ Ahmer Ertan Tezcan, **Depresyon**, Elma Yayınevi, Ankara, 2011.

Depresif bozukluk, çoğunlukla hayatımız boyu karşımıza engeller doğrultusunda meydana gelmektedir. Depresyonun meydana gelmesinde belirli bir sebep olmaksızın herhangi bir şekilde de ortaya çıktığı gözlenebilmektedir. Depresyon yukarıda bahsedilen ve bu belirtilere benzerlik gösterecek tüm belirtilerin toplamından doğmaktadır. Belirtileri duygusal, bedensel ve toplumsal olarak üç ana başlıkta toplayabiliriz.

Depresyonda belirti alanları dörde ayrılmıştır. Bu belirtilerse ⁴⁹:

Fiziksel Belirtiler: Yemek yeme alışkanlıklarında ve uykuyla ilgili durumlarda çeşitli bozukluklar meydana gelmektedir. Bahsedilmekte olan bu bozukluklar bahsi geçen eylemi arttırdığı gibi azaltabilmektedir.

Buna benzer olarak cinsel istek ve arzulara azalmaların veya artmanın olması ve çeşitli somatik huzursuzluklar da görülebilmektedir.

Duygulanım Belirtileri: Kişilerde zayıf hissetme, mutsuzluk, kendine olan güvende eksiklik, karamsarlık ve değersizlik inançlarında artma görülebilir. Depresif bozukluk şikayetine sahip bireylerin birçoğu kendisini suçlu, zayıf ve değersiz hissetmekle alakalı şikayetleri dile getirmektedirler. Kolaylıkla kızma (öfke patlamaları), önceden büyük zevkle yapılan faaliyetlerden artık haz duymama, isteksizlik ve mutsuzluk da bu duygulanım belirtileri adı altında bahsedilebilmektedir.

Davranışsal Belirtiler: Almış olduğu görevleri yerine getirmekte sıkıntılar, bedensel bakım becerilerinde ciddi derecede kayıp yaşanması, olası bir çatışmaya daha meyilli olabilmek gibi belirtiler de görülebilmektedir.

Bilişsel Belirtiler: Dikkatini toplama ve odaklanmada zorluk çekme ve süreklilik gösteren kararsızlık durumu da görülebilmektedir.

Littauer'e göre depresyon hastalığına ait belirtilerin yoğunluğu azdan fazlaya aşağıdaki şekilde sıralanmıştır ⁵⁰:

- Durağanlık ve asosyallik,
- İlgisizlik ve duyarsızlık,
- Kötümser yaklaşım,
- Umutsuz ve karamsar olma,
- Değersizlik inancında artış,
- Kabuğuna çekilme,
- Kendiyle, bedeniyle uğraşma,
- Sosyal ilişkilerden ve insanlardan uzaklaşma,
- Kişisel özelliklerin ve alışkanlıkların değişmesi,
- Halsizlik ve sıkılmışlık,

⁴⁹ Ertuğrul Köroğlu, *Psikonozoloji Tanımlayıcı Klinik Psikiyatri*. Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2004.

⁵⁰ Florence Littauer, *Demet Dizman*, Çev. Depresyonu Yenmek, Sistem. İstanbul,2000.

- Yeme davranışlarının farklılaşması,
- Madde ya da ilaca duyulan ihtiyaçta artış,
- Dikkatini toparlayamama ve odaklanamama,
- Şahsını hasta atfetme,
- İntihar eylemi,

DSM-V' e Göre Tanı Kriterleri:

Bahsedilmekte olan bu belirtilerin sınır sayısı (5) ve devamlılık süresi (2 hafta) mevcut olmalı ve daha önceki işlevsellikte büyük ölçüde değişim yaratması zorunluluğu mevcuttur. Bu belirtilerden birisi ivedilikle zevkle yapılan şeylere karşı istek ve ilgi kaybı olmak durumundadır⁵¹.

- Duygusal ve ruhsal anlamda kendisini zayıf görmek,
- Aktivite ve faaliyetlere olan alakanın azalması,
- Yeme davranışlarında bozulma ve önemli ölçüde kilo kaybı ya da kilo artışı olması,
- Uyku problemlerinin görülmesi (İnsomnia, Hipersomnia),
- Ajitasyon ya da psikomotor retardasyon,
- Bitkinlik hali,
- Suçluluk ve değersizlik inancı

Depresyonun Klinik Özellikleri

Bu başlık altında depresyon hastalığının psikiyatrik tanısal belirtileri incelenmiştir.

Duygulanım

Burada bahsedilmek istenen hüznün, keder, ruhsal bir acı çekiş duygusu ve huzursuzluk ön plandadır. Buna tükenmiş hissetme de denmektedir. Tanı konmuş birçok hastalardan alınan bilgilere göre meydana gelen sık ağlama krizleri, duygularda yersiz farklılıklar, hiperaktivite, öfke patlamaları ve anksiyete görülebilmektedir. Birçok hastada gözlemlendiği kadarıyla kaygı problemi gün içerisinde genellikle erken saatlerde meydana gelmektedir. Depresyon hastaları gün içinde belli saat aralıklarında, öğleden sonra başlayıp yatana kadar sabahki o huzursuzluk veren duygu durumuna kıyasla daha huzurlu hissetmektedir⁵².

2.2.3. İletişim ve İlişki Kurma

Depresif bireyler, konuşurken olabildiğince kısık sesli ve ağır konuşurlar. Manik Depresif bireylerin ise bazen hiç iletişim kurmadıkları gözlenebilir. Bu tür bireyleri

⁵¹ Atıl Mantar, Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ün Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2008, (**Uzmanlık Tezi**).

⁵² Oğuz Tan, **Depresyon**, Timaş, İstanbul, 2008.

konuşturabilmek hiç kolay değildir. Kendini ifade etmek, duygularını dile getirmekle ve iletişime geçmekle alakalı yaşanan zorluklar motor davranışlarda zayıflama olduğunu gösterecek belirtilerdendir⁵³.

2.2.3.1. Bilişsel Belirtiler

Depresyon tanılı kişilerin bilişsel faaliyetlerinde ve yetilerinde çoğunlukla bir kayıp ve unutkanlık gözlenmektedir. Bazı bireylerde hatırlayamama öylesine ileri boyuta ulaşır ki, depresyonun yanı sıra bir de bireylere bunama tanısı konulabilir. Depresif bireylerin uygun ve mantık mentalitelerine uygun kararlar alabilme açısından sıkıntı yaşadıklarını belirtilmiştir. Depresyon hastası bireylerdeki en sık dile getirilen yakınma kararsızlıktır.

2.2.3.2. Fizyolojik Belirtiler

Depresif kişilerin sıklıkla arpıtığı durumlardan biri de bedensel imgelerdir. Dış görünüşünde bozulmalar olduğunu ve irkinleştiğini dile getirir ve bu Şekilde düşünür. Kişi kendisini beğenmez çirkin, kilolu veya hasta olarak nitelendirir. Özellikle kadın bireylerde bu durum daha sık gözlemlenmektedir. Depresyon tanısı almış hastalarda çoğu zaman, kalp çarpıntısı, tansiyon düşmesi veya yükselmesi, vücut ısısının değişikliği ya da uyuşma gibi durumlar grlebilmektedir⁵⁴.

Uyku problemleri depresif bireylerde en çok görülen fizyolojik belirtilerdendir. Depresif bireyler, uyku evrelerine geçme konusunda zorluk çektikleri gibi, haddinden daha fazla uyuma arzusuyla da karşı karşıya kalabilmektedirler⁵⁵.

2.2.3.3. Genel Görünüm ve Dışa Vuran Davranışlar

Depresif kişilerde dışsal görüntü çok barizdir. kkn omuzlar ve üzüntülü ve donuk bakışlar ve halsiz kederli bir ifadeleri vardır. Ruhsal açıdan yaşamış olduğu sıkıntılar dışa vurmuştur ve bu bireylerde yüksek oranda bir sakinlik ve durağanlık vardır. Kaygılı ve endişeli bir duruşları vardır, konuşmakta, yürümekte ve işlerini gerçekleştirmekte zorluk ve sıkıntı yaşarlar. Sürekli huzursuz bir tavır, yüzünü, ellerini, saçlarını veya kıyafetlerini düzeltme ve çekiştirme izlenir⁵⁶.

⁵³ Ertuğrul Kroğlu, **Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?** Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2006.

⁵⁴ Zahide Kll, zrl ocuk Sahibi Ebeveynlerde Depresyon Durumunun Değerlendirilmesi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, 2008, (**Yüksek Lisans Tezi**).

⁵⁵ Engin Geçtan, **Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışa Davranışlar**, Metis, İstanbul, 2006.

⁵⁶ Mallema Reddy, "Depression-The Global Crisis". **Indian Journal Of Psychological Medicine**, 2012, Cilt:34, Sayı:3, 201-203, s.201.

2.2.3.4. Düşünce Akımı ve İçeriği

Düşünme faaliyetinin depresif belirtilere sahip hastalarda ciddi şekilde yavaşladığı ve azaldığı görülmektedir. Çocuklukla sahip oldukları düşüncelerdeki duygularsa kendini suçlama, travmatik tecrübeler, kaygı, mutsuzluk, karamsarlık, zayıflık ve umutsuzluk vardır. Depresyon görülmekte olan bireylerin, düşüncelerinde de depresyonun şiddet ve seviyesine bağlı olarak farklı bozulmalar da görülmektedir. Düşüncelerin yapısında kurgulamalar ve sapmalar ortaya çıkmaktadır⁵⁷.

2.2.4. Depresyonun Tedavisi

Küresel bir rahatsızlık olan ve en sık karşılaşılan depresyonun bireyin kendisine ve sosyal ilişkilerine yansımaları sonucu meydana gelen sıkıntılar dikkate alındığında bu alanda çalışan psikiyatri hekimleri, hemşireleri, psikologlar tarafından dikkat ve hassasiyetle ele alınması gereken bir konudur. Farmakolojik bir tedavi uygulamanın yanında pikoterapi yöntemlerinde depresyon hastalığının tedavisi açısından büyük bir önem taşımaktadır⁵⁸.

Depresyon hastalığının tedavi süreçleri

- Tedaviyle neyin amaçlandığının netleştirilmesi
- Kişinin yaşadığı problemlerin tedavisi doğrultusunda en uygun ilaç tedavisinin kararlaştırılması
- Depresyona eşlik eden farklı bir rahatsızlık varsa göz önüne alınması
- Bireyin intihar eğiliminin saptanması ve bu hususta dikkat edilmesi
- Tedavi görecek kişinin sürece dahil ve ortak edilmesi
- Farmakolojik ilaçların uygun doz ve uygun zamanlamayla kullanımı
- Tedavi gören bireyi süreç ve ilaçların kullanımı hakkında bilgilendirmek
- Tedavi sürecinin sık sık hastayla değerlendirilmesi kontrolünün ve takibinin yapılması
- Tedavi sürecinde hastanın, ilaç kullanımı dışında psikoterapi sürecinin düzenlenmesinin yapılması⁵⁹.

2.2.4.1. Farmakolojik tedavi

Birçok psikiyatrik hastalıkta olduğu gibi depresyon tanısının tedavisinde antidepresan kullanılmaktadır. İlaç tedavisi kimi zaman kısa bir süre almaktayken bazı psikiyatrik rahatsızlıklarda ömür boyu kullanımı da söz konusu olabilmektedir. Bu

⁵⁷ Özcan Köknel, **Ruhsal Çöküntü: Depresyon**. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2005.

⁵⁸ Başoğlu ve Buldukoğlu a.g.e. s.9.

⁵⁹ Sibel Örsel, "Depresyonda Tedavi: Genel İlkeler ve Kullanılan Antidepresan İlaçlar". **Klinik Psikiyatri**, 2004, Cilt: 4, 17-24, s. 20.

açıdan dikkat gerektiren en önemli husus hastanın psikiyatrik sıkıntısının yanı sıra yan etkilerinin olabileceği farklı bedensel rahatsızlıklarının da dikkate alınması gerektiğidir.⁶⁰.

2.2.4.2. Elektrokonvülsif tedavi (EKT)

1938 yılından günümüze yaklaşık olarak 50 yıldır kullanılmakta olan EKT'nin beyindeki nöron sistemiyle etkileşerek en şiddetli depresyon tanılarında başarılı bir sonuca götürdüğü bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda depresyonda alınan başarı yüzdesi %80'dir. Fakat EKT beyne uygulanan bir elektroşok uygulaması olduğu için genellikle ilk tercih olarak uygulanmamaktadır.⁶¹.

2.2.4.3. Işık tedavileri

Kış depresyonuna maruz kalan bireylerde yüksek oranda parlak beyaz ışığın depresyon semptomlarına olumlu yönde etki ettiği gözlenmiştir. Işık tedavisi, tedaviyi uygulayan uzman tarafından sabah ya da akşamları 30 dakika seanslarla uygulanmaktadır^{62, 63}.

2.2.4.5. Psikoterapiler

Psikoterapi depresyon hastalığında ilaç kullanımının yanında tedavinin daha çabuk sonuç vermesini sağlayan en etkili yöntemlerden birisidir. Psikoterapi depresyon şikayeti olan kişilerin sorunlarının kaynağına ulaşmaları ve bu sorunla nasıl baş edebilecekleri hususunda bireye gerekli desteği sağlayan bir yöntemdir. Çoğunlukla haftada bir defa olacak şekilde düzenli olarak her hafta yapılmaktadır. Günümüzde birçok farklı psikoterapi yöntemi uygulanmaktadır. Depresif bozuklukta farmakolojik müdahalenin yanı sıra psikoterapi uygulanması tedavinin başarısını arttırmaktadır⁶⁴.

2.2.4.6. Davranış Terapisi

Bu terapi uygulamasında etkinlik listesi, kişilerarası ilişki beceriler eğitimi ve son olarak sorunlarla başa çıkma ve sorunları ortadan kaldırma metodları kullanılmaktadır. Diğer terapi yöntemlerinde olduğu kadar davranışçı terapi de

⁶⁰ Mehmet Latif Güneş vd. "Antidepresan İlaçların Gastrik Ülser Üzerine Etkileri", *Dicle Tıp Dergisi*, 2013, 40(4), 691-699, s.697.

⁶¹ Nesrin Buket Tomruk ve Oral Timucin, "Elektrokonvulsif Tedavinin Klinik Kullanımı: Bir Gözden Geçirme", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2007, 8(4), 302-309. s.305.

⁶² Hayriye Elbi Mete, "Kronik Hastalık ve Depresyon", *Klinik Psikiyatri*, 2008, Cilt:11, 3-18 s.15.

⁶³ Funda Güdücü vd., "Majör Depresyonda Sertralin ile Birlikte Uygulanan Uyku Yoksunluğu ve Işık Tedavisinin Etkinliğinin Sertralin Tedavisi İle Karşılaştırılması", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2005, 16(4), 245-251, s.248.

⁶⁴ Mete, a.g.e. s.15.

depresyon tedavisi sürecinde ilaçla birlikte hastaya uygulandığı zaman mutlak başarı sağlayacaktır⁶⁵.

2.2.4.7. Bilişsel Davranışçı Terapi:

Bilişsel davranışçı tedavinin belirleyici özellikleri, direktif, yapılandırılmış, genellikle zaman sınırlı olması ve davranışsal olaylar ve problem çözme becerileri ile ilişkili değişen bilişsel yapıları vurgulamasıdır. Temel yapı, bir kişinin bilişsel davranışlarıyla ilgili nasıl hissettiğinin belirlenmesidir. Aslen Aaron Beck tarafından geliştirilen genel bilişsel ilkelerin çeşitli modifikasyonları vardır. Bilişsel davranışçı terapinin hedefleri; semptomların giderilmesini sağlamak ve depresyona yol açan düşünceleri ortaya çıkararak bunları gerçeklik testine tabi tutmaktır. Bu hedeflere ulaşmak için kullanılan teknikler arasında olumsuz bilişsel yapıların izlenmesi; hastanın biliş, duygulanım ve davranış arasındaki bağlantıları kurmasına yardımcı olmak ve işlevsiz inançları belirlemeyi ve değiştirmeyi öğrenmek önemlidir. Amaç, bireyin işlevsiz bilişlerinin güçlendirilmesini azaltmaktır. Bilişsel terapi, terapistin bilinçsiz faktörlerin yorumunu yapmaması nedeniyle psikodinamik tedaviden farklıdır.

Kişinin toplumsal ilişkileriyle, gelecekteki yaşantısıyla davranışlarıyla ve inançlarıyla alakalı mantık ve realizm açısından değişime ve yeniliğe açık olmasını amaç edinen bir yöntemdir. Şiddetli depresyon belirtileri göstermeyen hastalarda olumlu ve başarılı sonuç alınmıştır⁶⁶.

Bilişsel davranışçı terapi yöntemi 19.yüzyılın sonlarında ilk defa 1800'lü yıllarda klasik koşullanmayı keşfeden Pavlov'un davranışçı kuramıyla ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım 1950'lere kadar psikanalizin ışığında yetersiz kalıp 1950'den sonra onun yerine hükmetmeye başlamıştır⁶⁷.

2.2.4.8. Evlilik Terapisi ve Aile Terapisi:

Toplumun en temel yapı taşı ailedir ve aileler evlilik yoluyla bir araya gelmektedir. Bu terapi modern aile yapısını hedef alan bir terapi modelidir. Evlilik, aile ve çift terapisi benzer terimlerdir. Bu tedavi yöntemi çiftin, bir problemle iş birliği ve ortaklık sonucu baş edebilmesini amaçlar. Aile terapisi modeli, insanların sosyal bağlarının veya aile sistemlerinin bir ürünü olduğu ve bireyin daha geniş bir bağlamı anlamadan tek başına anlaşılamayacağı inancına dayanmaktadır⁶⁸. Aile

⁶⁵ Mete a.g.e. s.16.

⁶⁶ Ömer Şenormancı vd., "İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi", *Psychiatry*, 2010, 11, 261-268, s.263.

⁶⁷ Mehmet Hakan Türkçapar, ve Ahmet Emre Sargın, "Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim", *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2012, 1, 7-14, s.10.

⁶⁸ Michael P. Nichols, Okhan Gündüz, Çev, *Aile Terapisi - Kavramlar ve Yöntemler*, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2013, s.s:592.

üyeleri arasındaki dengesizlik, uygunsuz ittifaklar veya iletişim güçlükleri, ailenin depresyondaki sorunlarını gösteren, tanımlanmış bir hastanın yaratılmasına neden olabilir. Bu nedenle terapist, aile sistemindeki patolojiye hitap ederek aynı zamanda depresyonuna da hitap etmiş olur. Aile terapisi modalitesinde, sistem aile terapisinden yapısal aile terapisine, bağlamsal aile terapisine kadar çeşitli farklı tedavi türleri vardır. Diamond ve Siqueland bağlanma başarısızlıklarının ve eşzamanlı negatif aile ortamlarının aile bireylerinde depresyona yol açabilecek veya bunalmayı artırabilecek ailevi ve çevresel stres faktörlerini ele almak için gerekli baş etme becerilerini geliştirmelerini engellediği varsayımına dayanan bağlanma tabanlı bir aile terapisi modeli geliştirmiştir. Tedavi, bireylerin aileye olan bağlılık başarısızlıklarına çözüm bulmayı, daha iyi bakıcı olmak için ebeveynlerle birlikte çalışmayı ve ergenler ile ebeveynleri arasındaki iletişimi geliştirmeyi ve depresyonda bir azalmaya yol açmayı amaçlamaktadır.⁶⁹ Davranışçı yaklaşım, psikoeğitim, stratejik evlilik terapisi gibi modeller uygulanmaktadır⁷⁰. Bu yöntem de çoğunlukla evli bireylerde depresyon veya ebeveyn kaynaklı problemlerden meydana gelen depresyon tedavisinde başarılı sonuçlanmaktadır.

2.2.4.9. Grup Terapisi:

Grup terapisi birbirine benzer şikâyetleri olan kişiler arasında bağ kurarak sorunlarıyla baş etmesine yardımcı bir tekniktir. Tamamen doğal ve başarılı bir terapi yöntemidir. Bu tedavi metodu psikoterapide kullanılan tekniklerin bir grup danışana uygulanmasını içerir. Üyelerin yanlış davranış ve yaşantılarını doğru bir tutumla değiştirmeyi hedefler. Hemen hemen her psikiyatrik sorun için grup terapisinin temel amaçlarından biri, bireyi benzer zorlukları olan, birbirlerine destek sağlayabilen ve birbirlerine kişilerarası ilişkiler için yeni beceriler uygulama fırsatları sunan akranlarla temasa sokmaktır. Grup terapisinin özel hedefleri arasında;

- Bireyin ihtiyaçlarının başkalarına olan benzerliğinin algılamasını sağlamak,
- Belirli çatışmalara alternatif çözümler üretmek,
- Daha etkili sosyal becerileri öğrenmek,
- Başkalarının ihtiyaçları ve duyguları hakkında farkındalığı artırmak.

⁶⁹ Denny, S Clark, Reis Bf, Diamond Gm, Siqueland L & Issacs, L Attachment-Based Family Therapy For Depressed adolescents: A treatment Development Study, *Journal Of The American Academy Of Child and Adolescents Psychiatry*, 2002, 41, 1190-1196.

⁷⁰ Yeşim Korkut, "Aile Danışmanlığı ve Aile Terapisi Hizmetleri", *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 2001, Cilt: 22, 111-133, s.112.

Grup terapisi bireylerin depresyondaki en temel duygulanımı olan ‘yalnızlık’ hissini ortadan kaldırıp farkındalık yaratarak depresyon tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir⁷¹.

2.2.4.10. Psikodinamik Psikoterapi ve Psikanaliz:

Psikanaliz kökeni bizzat kendi çalışmalarına ve gözlemlerine dayanan Freud’un ortaya koymuş olduğu bir metoddur. Psikanalizi diğer tekniklerden ayıran ana çekirdek bilinçdışı kavramının davranışsal açıdan değerlendirilmesidir. Bu çalışmayı yapan uzmanın ve tekniğin ana amacı hastanın bilinçdışı yaşam ne inançlarının farkına varmasını sağlayarak tedavi edilmesini sağlamaktır⁷².



⁷¹ Servet Kaçar Başaran ve Serap Tekinsav Sütcü, “Panik Bozukluğun Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkililiği: Sistemik Bir Gözden Geçirme”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2016, 8(1), 79-94, s. 80.

⁷² Raymond Corsini and Danny Wedding, **Esra Güzelyazıcı, Seda Darcan Çiftçi, Mina Türkoğlu Çev.**, *Current Psychotherapies*, John Wiley & Sons, Inc., 2012.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinden yararlanılarak hazırlanmıştır. Tarama modeli birbiriyle ilişkili olarak değişim gösteren az iki değişken ya da daha fazla değişkenin derecesini belirtmekte olan yöntemdir.

3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini Denizli ilinin Merkezefendi ilçesinde bulunan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Denizli'nin Merkezefendi ilçesinde Fen bilimleri Eğitim Kurumları'nda bulunan akademik kadro ve veliler olmak üzere 210 kişi oluşturmaktadır.

3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Örneklem grubuna dahil olan bireylerle alakalı bilgi alabilmek amacıyla araştırmacının hazırlamış olduğu bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, medeni durum, yaş, ve eğitim durumlarını içeren değişkenleri belirlemek amacıyla sorular sorulmuştur (Ek A).

3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Araştırmamızda veriler Tutgun-Ünal ve Deniz tarafından 2015 yılında geliştirilen "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)" kullanılmıştır. SMBÖ ile oluşturulan ankette "Her zaman", "Sık sık", "Bazen", "Nadiren" ve "Hiçbir zaman" gibi derecelendirmeler bulunmakta ve 41 maddeden oluşmaktadır.

3.3.3. Beck Depresyon Envanteri

Aaron Beck depresyon riskini ve seviyesini ölçebilmek amacıyla 1961 yılında hazırlanan 21 maddeye sahip bir ölçektir. Yaklaşık olarak 10 dakika süren ölçeğin uygulanması 13 yaşın altındaki çocuklar hariç her yaş grubuna uygulanmaktadır.

3.4. VERİ ANALİZİ TEKNİKLERİ

Anket ve ölçekler sonucunda toplanan veriler bilgisayar ortamında sosyal bilimler için istatistik paket programı (SPSS 25) kullanılarak veriler analiz edilmiştir.

Araştırmada kullanılan SMBÖ ve Beck Depresyon Ölçeği güvenirlik istatistikleri hesaplanarak Tablo 1’de sunulmuştur. Analiz sonucuna göre 41 maddelik SMBÖ’nin genel güvenirliği $\alpha = .981$, 21 maddelik Beck Depresyon Ölçeği’nin genel güvenirliği $\alpha = .921$ olarak hesaplanarak her iki ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Beck Depresyon Ölçeklerinin Genel Güvenirlik Sonuçları

Ölçek Alt Boyutu	N	Cronbach’s Alpha
Sosyal Medya Bağımlılığı	41	.981
Depresyon	21	.921

Araştırmada kullanılan SMBÖ’nin alt boyutlarına ilişkin hesaplanan güvenirlik analizi sonuçları Tablo 3.2’deki gibidir. Buna göre tüm alt boyutların yüksek derecede güvenilir olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutlarının Genel Güvenirlik Sonuçları

Ölçek Alt Boyutu	N	Cronbach’s Alpha
Meşguliyet Alt Boyutu	12	.933
Duygu Durum Alt Boyutu	5	.916
Tekrarlama	5	.930
Çatışma	19	.973

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere normallik testleri yapılmış olup hesaplanan istatistikler Tablo 3.3’te sunulmuştur.

Tablo 3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere ve Alt Boyutlara Ait Normallik Testi Sonuçları

Değişken	Kolmogorov – Smirnov		
	İstatistik	N	P
Sosyal Medya Bağımlılığı	.112	210	.000
Meşguliyet Alt Boyutu	.067		.023
Duygu Durum Alt Boyutu	.104		.000
Tekrarlama Alt Boyutu	.144		.000
Çatışma Alt Boyutu	.165		.000
Depresyon	.106		.00

SMBÖ’nin normallik analizi sonucunda normal dağılımı ihlal ettiği tespit edilmiştir ($p = .000 < .05$). SMBÖ Meşguliyet Alt Boyutu normallik analizi sonucunda normal dağılımı ihlal ettiği tespit edilmiştir ($p = .023 < .05$). SMBÖ Duygu Durum Alt Boyutu normallik analizi sonucunda normal dağılımı ihlal ettiği tespit edilmiştir ($p = .000 < .05$). SMBÖ Tekrarlama Alt Boyutu normallik analizi sonucunda normal dağılımı ihlal ettiği tespit edilmiştir ($p = .000 < .05$). SMBÖ Çatışma Alt Boyutu normallik analizi

sonucunda normal dağılımı ihlal ettiği tespit edilmiştir ($p=.000 <.05$). Bundan sonra bu değişkenlere ait analizlerde ikili grup kıyaslamaları için parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U Testi ve ikiden fazla grubu karşılaştırmak için kullanılan Kruskal Wallis H Testi'nin uygulanması kararlaştırılmıştır.

Beck Depresyon Ölçeği normallik analizi sonucunda normal dağılımı ihlal ettiği tespit edilmiştir ($p =.000 <.05$). Bundan sonraki analizlerde ikili grup kıyaslaması için parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U Testi ve ikiden fazla grup kıyaslaması için Kruskal Wallis Testi'nin kullanılacağı belirlenmiştir.

Araştırmadaki her iki değişkenin normal dağılmadığından dolayı, iki değişken arasındaki doğrusal ilişkinin bulunmasında Spearman Sıra Sayıları Korelasyon kat sayısı kullanılacaktır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. KORELASYON TESTİ BULGULARI

Araştırmada korelasyon ile ilgili referans değerler Cohen'e göre verilmiştir.⁷³

Tablo 4.1. Cohen'in Korelasyon Referans Değerleri

Korelasyon Katsayısı	İlişki Gücü
0.10 – 0.29	Zayıf
0.30 – 0.49	Orta
0.50 – 1.00	Güçlü

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler Spearman Korelasyon Katsayısı ile değerlendirilerek incelenmiştir. Yapılan analize göre medya bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($\rho = .503$, $n = 210$, $p = .000$). Analiz sonuçları Tablo 4.2'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Değişken		Depresyon
Medya Bağımlılığı	ρ	.503**
	p	.000
	n	210

** Spearman korelasyon katsayısı anlamlılık düzeyi 0.01.

4.2. MANN WHITNEY U TESTİ BULGULARI

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık seviyelerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testinin sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=3822.500$, $z= -2.003$, $p=.040 < .05$). Buna göre kadınların sosyal medya bağımlılığı puanları erkeklerden anlamlı bir şekilde daha düşüktür.'

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı meşguliyet alt boyutu puanının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U=3978.000$, $z=-1.618$, $p=.106 < .05$).'

⁷³ Jacop Cohen, *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences 2nd Edition*, Lawrence Erlbaum Associates, New York, 1988, s. 113.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı duygu durum alt boyutu puanının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (U=4296.500, z=-.829, p=.407 <.05).'

'Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı tekrarlama alt boyutu puanının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (U=4000.500, z=-1.569, p=.407 <.117).'

'Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı çatışma alt boyutu puanının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (U=3707.000, z=-2.292, p=.407 <.022). Buna göre kadınların çatışma puanları erkeklerden anlamlı bir şekilde daha düşüktür.'

Katılımcıların depresyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (U=3884.500, z=-1.850, p=.060 >.05).'

Araştırmada tüm değişkenlere ait Mann Whitney U Testi bulguları Tablo 4.3' de gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Ölçek ve Alt Ölçeklere Ait Mann Whitney U Testi Bulguları

Değişken	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	K	147	100.00	14700.50	3822.500	-	.040
	E	63	118.33	7454.50			
Toplam		210					
Meşguliyet Alt Boyutu	K	147	101.06	14856.00	3978.000	-	.106
	E	63	115.86	7299.00			
Toplam		210					
Duygu Durum Alt Boyutu	K	147	103.23	15174.50	4296.500	-	.407
	E	63	110.80	6980.50			
Toplam		210					
Tekrarlama Alt Boyutu	K	147	101.21	14878.50	4000.500	-	.117
	E	63	115.50	7276.50			
Toplam		210					
Çatışma Alt Boyutu	K	147	99.22	14585.00	3707.000	-	.022
	E	63	120.16	7570.00			
Toplam		210					
Depresyon	K	147	110.57	16254.50	3884.500	-	.060
	E	63	93.66	5900.50			
Toplam		210					

4.3. KRUSKAL WALLİS H TESTİ BULGULARI

Katılımcıların medya bağımlılığı seviyelerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (İlkokul: n=8, Lise: n=49, Ön Lisans: n=18, Lisans: n=92, Yüksek Lisans: n=33, Doktora: n=10, $X^2(N=210) = 17.366$, $p = .004 < .05$). Gruplar arasında olan farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için iki grup farklılıkları Mann Whitney U Testi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda ön lisans grubunun, lise grubu haricindeki diğer gruplarla anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ön lisans grubunun ortalama sosyal medya bağımlılığı düzeyi anlamlı bir şekilde diğer gruplardan yüksektir.

Katılımcıların depresyon düzeylerinin eğitim seviyelerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (İlkokul: n=8, Lise: n=49, Ön Lisans: n=18, Lisans: n=92, Yüksek Lisans: n=33, Doktora: n=10, $X^2(N=210) = 17.366$, $p = .002 < .05$). Gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için iki grup farklılıkları Mann Whitney U Testi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda ön lisans ile doktora grubu arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ön lisans grubunun depresyon düzeyi anlamlı bir şekilde doktora grubundan yüksektir.

Katılımcıların medya bağımlılığı seviyelerinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda medeni durum değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. (Bekar: n=76, Boşanmış: n=10, Evli: n=124, $X^2(N=210) = 7.435$, $p = .024 < .05$). Gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için iki grup farklılıkları Mann Whitney U Testi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda bekar ve evli grupların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bekar grubunun sosyal medya bağımlılık düzeyi evli gruptan anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların depresyon düzeylerinin medeni durumuna göre anlamlı bir anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Bekar: n=76, Boşanmış: n=10, Evli: n=124, $X^2(N=210) = .053$, $p = .974 < .05$.)

Araştırmadaki ölçeklere ait değişkenlerin Kruskal Wallis H Testi sonuçları Tablo 4.4'de sunulmuştur.

Tablo 4.4. Ölçeklere Ait Kruskal Wallis H Testi Bulguları

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X ²	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	İlkokul	8	78.31	5	17.451	.004
	Lise	49	106.02			
	Ön Lisans	18	155.06			
	Lisans	92	104.65			
	Yüksek Lisans	33	97.11			
	Doktora	10	71.00			
	Toplam	210				
Depresyon	İlkokul	8	149.31	5	19.181	.002
	Lise	49	117.22			
	Ön Lisans	18	141.28			
	Lisans	92	96.95			
	Yüksek Lisans	33	93.03			
	Doktora	10	68.40			
	Toplam	210				
Sosyal Medya Bağımlılığı	Bekar	76	119.63	2	7.435	.024
	Boşanmış	10	115.95			
	Evli	124	96.00			
	Toplam	210				
Depresyon	Bekar	76	104.24	2	.053	.974
	Boşanmış	10	105.35			
	Evli	124	106.28			
	Toplam	210				

Araştırmaya katılan katılımcıların medya bağımlılığı meşguliyet alt boyutu puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (İlkokul: n=8, Lise: n=49, Ön Lisans: n=18, Lisans: n=92, Yüksek Lisans: n=33, Doktora: n=10, $X^2(N=210) = 14.948$, $p=.011 <.05$). Gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için iki grup farklılıkları Mann Whitney U Testi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda ön lisans grubunun doktora, yüksek lisans ve lisans grubu ile farklılaştığı görülmektedir. Ön lisans grubunun ortalama meşguliyet puanı anlamlı bir şekilde diğer üç gruptan yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların medya bağımlılığı duygu durum alt boyutu puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (İlkokul: n=8, Lise: n=49, Ön Lisans: n=18, Lisans: n=92, Yüksek Lisans: n=33, Doktora: n=10, $X^2(N=210)= 14.937$, $p=.011 <.05$). Gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için iki grup farklılıkları Mann Whitney U Testi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda ön lisans doktora grubu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ön lisans grubunun ortalama duygu durum puanı anlamlı bir şekilde doktora gruplarından yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların medya bağımlılığı tekrarlama alt boyutu puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (İlkokul:n=8, Lise:n=49, Ön Lisans:n=18, Lisans:n=92, Yüksek Lisans:n=33, Doktora:n=10, $X^2(N=210)= 14.910$, $p=.011 <.05$). Gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla iki grup farklılıkları Mann Whitney U Testi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda ön lisans grubunun, lisans ve doktora grupları ile anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Ön lisans grubunun ortalama tekrarlama puanı anlamlı bir şekilde diğer iki gruptan yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların medya bağımlılığı çatışma alt boyutu puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (İlkokul: n=8, Lise: n=49, Ön Lisans: n=18, Lisans: n=92, Yüksek Lisans: n=33, Doktora: n=10, $X^2(N=210)= 18.470$, $p=.002 <.05$). Gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla iki grup farklılıkları Mann Whitney U Testi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda ön lisans grubunun doktora, yüksek lisans ve lisans grubu ile farklılaştığı görülmektedir. Ön lisans grubunun ortalama meşguliyet puanı anlamlı bir şekilde diğer üç gruptan yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların medya bağımlılığı meşguliyet alt boyutu puanlarının medeni durumuna göre anlamlı bir anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Bekar: n=76, Boşanmış: n=10, Evli: n=124, $X^2(N=210)= 5.211$, $p=.074 >.05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların medya bağımlılığı duygu durum alt boyutu puanlarının medeni durumuna göre anlamlı bir anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Bekar: n=76, Boşanmış: n=10, Evli: n=124, $X^2(N=210)= 8.462$, $p=.015 <.05$). Gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için iki grup farklılıkları Mann Whitney U Testi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda bekar ve evli grupların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bekar grubun duygu durum puanı ortalaması evli gruptan anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların medya bağımlılığı tekrarlama alt boyutu puanlarının medeni durumuna göre anlamlı bir anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında

anlamli bir fark tespit edilmemiştir (Bekar: n=76, Boşanmış: n=10, Evli: n=124, $X^2(N=210)= 2.349, p=.309 >.05$).

Araştırmaya katılan katılımcıların medya bağımlılığı çatışma alt boyutu puanlarının medeni durumuna göre anlamlı bir anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Bekar: n=76, Boşanmış: n=10, Evli: n=124, $X^2(N=210)= 9.100, p=.011 <.05$). Gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için iki grup farklılıkları Mann Whitney U Testi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda bekar ve evli grupların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bekar grubun çatışma puanı ortalaması evli gruptan anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmadaki alt ölçeklere ait değişkenlerin Kruskal Wallis H Testi bulguları Tablo 4.5'de sunulmuştur.

Tablo 4.5. Alt Ölçeklere Ait Kruskal Wallis H Testi Bulguları

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X ²	p
Meşguliyet Alt Boyutu	İlkokul	8	62.56	5	14.948	.011
	Lise	49	105.92			
	Ön Lisans	18	151.08			
	Lisans	92	103.77			
	Yüksek Lisans	33	98.06			
	Doktora	10	96.20			
	Toplam	210				
Duygu Durum Alt Boyutu	İlkokul	8	73.56	5	14.937	.011
	Lise	49	105.76			
	Ön Lisans	18	145.33			
	Lisans	92	108.30			
	Yüksek Lisans	33	94.47			
	Doktora	10	68.75			
	Toplam	210				
Tekrarlama Alt Boyutu	İlkokul	8	76.44	5	14.910	.011
	Lise	49	106.48			
	Ön Lisans	18	150.61			
	Lisans	92	103.71			
	Yüksek Lisans	33	101.14			
	Doktora	10	73.65			
	Toplam	210				
Çatışma Alt Boyutu	İlkokul	8	100.25	5	18.470	.002
	Lise	49	105.59			
	Ön Lisans	18	153.25			
	Lisans	92	104.86			
	Yüksek Lisans	33	97.36			
	Doktora	10	56.00			
	Toplam	210				

Tablo 4.5. Alt Ölçeklere Ait Kruskal Wallis H Testi Bulguları (devam)

Değişken	Grup	N	S.O.	sd	X ²	p
Meşguliyet Alt Boyutu	Bekar	76	117.99	2	5.211	.074
	Boşanmış	10	106.15			
	Evli	124	97.79			
	Toplam	210				
Duygu Durum Alt Boyutu	Bekar	76	121.46	2	8.462	.015
	Boşanmış	10	105.05			
	Evli	124	95.75			
	Toplam	210				
Tekrarlama Alt Boyutu	Bekar	76	113.28	2	2.349	.309
	Boşanmış	10	112.35			
	Evli	124	100.18			
	Toplam	210				
Çatışma Alt Boyutu	Bekar	76	121.01	2	9.100	.011
	Boşanmış	10	117.85			
	Evli	124	95.00			
	Toplam	210				

4.4. BETİMSSEL İSTATİSTİKLER

Katılımcıların demografik özellikleri bakımından dağılımları incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.6' da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Frekans Analizi Bulguları

Cinsiyet	N	%
Kadın	147	70.0
Erkek	63	30.0
Toplam	210	100.0
Bekar	76	36.2
Boşanmış	10	4.8
Evli	124	59.0
Toplam	210	100.0
İlkokul	8	3.8
Lise	49	23.3
Ön Lisans	18	8.6
Lisans	92	43.8
Yüksek Lisans	33	15.7
Doktora	10	4.8
Toplam	210	100.0

Araştırmada kadın katılımcı sayısının 147 (%70.0), erkek katılımcı sayısının 63 (%30.0) olduğu, bekar katılımcı sayısı 76 (%36.2), boşanmış katılımcı sayısı 10 (%4.8), evli katılımcı sayısı 124 (%59.0) olduğu, ilkokul mezunu katılımcı sayısı 8 (%3.8), lise mezunu katılımcı sayısı 49 (%23.3), ön lisans mezunu katılımcı sayısı 18 (%8.6), lisans mezunu katılımcı sayısı 92 (%43.8), yüksek lisans mezunu katılımcı sayısı 33 (%15.7) ve doktora mezunu katılımcı sayısı 10 (%4.8) olduğu görülmüştür.

Araştırmada katılımcıların Sosyal Medya puan ortalamalarının bağımlılık düzeylerine göre durumu Tablo 1'de gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların %34'ü bağımlı değildir, %32'si az bağımlı, %18'i orta bağımlı, %10'u yüksek bağımlı %5'i çok yüksek bağımlılık düzeyindedir.

		n	%
Bağımlılık yok	41-73 puan	72	34
Az bağımlılık	74-106 puan	68	32
Orta bağımlılık	107-139 puan	38	18
Yüksek bağımlılık	140-172 puan	21	10
Çok yüksek bağımlılık	173-205 puan	11	5

Araştırmanın verilerine ulaşmak için kullanılan ölçeklere ait betimsel istatistikler incelenmiştir. Buna göre ölçeklerin betimsel istatistikleri Tablo 4.7'deki gibi bulunmuştur.

Tablo 4.7. Ölçeklerin ve Alt Boyutların Betimsel Analiz Bulguları

Değişken	Cinsiyet	N	En Küçük	En Büyük	Ortalama	Standart Sapma
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kadın	147	41.00	201.00	92.23	35.21
	Erkek	63	43.00	205.00	106.94	45.30
Toplam		210				
Meşguliyet Alt Boyutu	Kadın	147	12.00	59.00	33.41	10.76
	Erkek	63	14.00	60.00	36.30	12.22
Toplam		210				
Duygu Durum Alt Boyutu	Kadın	147	5.00	25.00	12.64	5.41
	Erkek	63	5.00	25.00	13.51	6.34
Toplam		210				
Tekrarlama Alt Boyutu	Kadın	147	5.00	25.00	10.90	5.32
	Erkek	63	5.00	25.00	12.68	6.56
Toplam		210				
Çatışma Alt Boyutu	Kadın	147	19.00	95.00	35.29	17.20
	Erkek	63	19.00	95.00	44.45	23.16
Toplam		210				
Depresyon	Kadın	147	1.00	59.00	15.75	9.83
	Erkek	63	1.00	59.00	14.82	13.27
Toplam		210				
Medya Bağımlılığı	Bekar	76	42.00	202.00	105.12	39.91
	Boşanmış	10	53.00	163.00	101.70	36.95
	Evli	124	41.00	205.00	91.04	37.87
Toplam		210				
Meşguliyet Alt Boyutu	Bekar	76	13.00	60.00	36.47	11.52
	Boşanmış	10	21.00	49.00	34.20	8.04
	Evli	124	12.00	60.00	32.94	11.20
Toplam		210				

Tablo 4.7. Ölçeklerin ve Alt Boyutların Betimsel Analiz Bulguları (devam)

Değişken	Cinsiyet	N	En Küçük	En Büyük	Ortalama	Standart Sapma
Duygu Durum Alt Boyutu	Bekar	76	5.00	25.00	14.33	5.42
	Boşanmış	10	5.00	21.00	12.70	5.66
	Evli	124	5.00	25.00	12.04	5.75
Toplam						
Tekrarlama Alt Boyutu	Bekar	76	5.00	25.00	12.20	6.03
	Boşanmış	10	5.00	23.00	11.90	5.95
	Evli	124	5.00	25.00	5.95	5.58
Toplam		210				
Çatışma Alt Boyutu	Bekar	76	19.00	95.00	42.12	20.35
	Boşanmış	10	19.00	70.00	42.90	21.23
	Evli	124	19.00	95.00	35.14	18.58
Toplam		210				
Depresyon	Bekar	76	1.00	48.00	15.43	11.42
	Boşanmış	10	3.00	28.74	14.71	8.87
	Evli	124	1.00	59.00	15.56	10.88
Toplam		210				
Medya Bağımlılığı	İlkokul	8	39.91	43.00	153.00	81.86
	Lise	49	39.20	45.00	196.86	97.07
	Ön Lisans	18	39.33	63.00	205.00	128.44
	Lisans	92	35.58	43.00	202.00	94.99
	Yüksek Lisans	33	40.22	41.00	196.00	91.98
	Doktora	10	41.98	49.00	186.00	79.80
Toplam		210				
Meşguliyet Alt Boyutu	İlkokul	8	14.00	44.00	26.04	10.56
	Lise	49	15.00	59.00	34.54	12.68
	Ön Lisans	18	24.00	60.00	42.78	9.74
	Lisans	92	14.00	60.00	34.07	9.84
	Yüksek Lisans	33	12.00	56.00	32.42	11.49
	Doktora	10	17.00	53.00	32.30	12.45
Toplam		210				
Duygu Durum Alt Boyutu	İlkokul	8	5.00	21.00	10.24	6.56
	Lise	49	5.00	25.00	12.91	5.68
	Ön Lisans	18	6.00	25.00	16.61	5.20
	Lisans	92	5.00	25.00	13.11	5.49
	Yüksek Lisans	33	5.00	25.00	11.82	5.31
	Doktora	10	5.00	24.00	10.00	6.73
Toplam		210				
Tekrarlama Alt Boyutu	İlkokul	8	5.00	20.00	9.31	5.90
	Lise	49	5.00	25.00	11.52	5.81
	Ön Lisans	18	7.00	25.00	15.72	5.59
	Lisans	92	5.00	25.00	11.17	5.56
	Yüksek Lisans	33	5.00	23.00	10.88	5.38
	Doktora	10	5.00	23.00	9.20	6.44
Toplam		210				

Tablo 4.7. Ölçeklerin ve Alt Boyutların Betimsel Analiz Bulguları (devam)

Değişken	Cinsiyet	N	En Küçük	En Büyük	Ortalama	Standart Sapma
Çatışma Alt Boyutu	İlkokul	8	19.00	70.00	36.28	18.05
	Lise	49	19.00	87.86	38.11	19.02
	Ön Lisans	18	20.00	95.00	53.33	22.37
	Lisans	92	19.00	95.00	36.64	17.92
	Yüksek Lisans	33	19.00	92.00	36.86	20.54
	Doktora	10	19.00	86.00	28.30	20.64
Toplam		210				
Depresyon	İlkokul	8	7.00	8.08	32.00	21.24
	Lise	49	1.00	7.85	41.00	16.08
	Ön Lisans	18	1.00	14.89	59.00	22.99
	Lisans	92	1.00	10.79	59.00	14.17
	Yüksek Lisans	33	1.00	11.42	43.00	14.00
	Doktora	10	1.00	12.41	41.00	11.14
Toplam		210				

Araştırmaya 210 katılımcı katılmıştır. Örneklem grubunun cinsiyete göre medya bağımlılığı ortalama değerleri; kadınlarda 92.23, Standart Sapma (SS) değeri ± 35.21 , hesaplanan en küçük değer 41.00, en büyük değer 201.00, erkeklerde 106.94, SS değeri ± 45.30 , olarak hesaplanan en küçük değer 43.00, en büyük değer 205.00 olarak tespit edilmiştir.

Örneklem grubunun cinsiyete göre medya bağımlılığı meşguliyet alt boyutu ortalama değerleri; kadınlarda 33.41, SS değeri ± 10.76 , hesaplanan en küçük değer 12.00, en büyük değer 59.00, erkeklerde 36.30, SS değeri ± 12.22 , olarak hesaplanan en küçük değer 14.00, en büyük değer 60.00 olarak tespit edilmiştir.

Örneklem grubunun cinsiyete göre medya bağımlılığı duygu durumu alt boyutu ortalama değerleri; kadınlarda 12.64, SS değeri ± 5.41 , hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük değer 25.00, erkeklerde 13.51, SS değeri ± 6.34 , olarak hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük değer 25.00 olarak tespit edilmiştir.

Örneklem grubunun cinsiyete göre medya bağımlılığı tekrarlama alt boyutu ortalama değerleri; kadınlarda 10.90, SS değeri ± 5.32 , hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük değer 25.00, erkeklerde 12.68, SS değeri ± 6.56 , olarak hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük değer 25.00 olarak tespit edilmiştir.

Örneklem grubunun cinsiyete göre medya bağımlılığı çatışma alt boyutu ortalama değerleri; kadınlarda 35.29, SS değeri ± 17.20 , hesaplanan en küçük değer 19.00, en büyük değer 95.00, erkeklerde 44.45, SS değeri ± 23.16 , olarak hesaplanan en küçük değer 19.00, en büyük değer 95.00 olarak tespit edilmiştir.

Örnekleme grubunun cinsiyete göre depresyon ortalama değerleri; kadınlarda 15.75, SS değeri ± 9.83 , hesaplanan en küçük değer 1.00, en byk değer 59.00, erkeklerde 14.82, SS değeri ± 13.27 , olarak hesaplanan en küçük değer 1.00, en byk değer 59.00 olarak tespit edilmiştir.

Örnekleme grubunun medeni durumuna göre medya bağımlılığı ortalama değerleri; bekarlarda 105.12, SS değeri ± 39.91 , hesaplanan en küçük değer 42.00, en byk değer 202.00, boşanmişlarda 101.70, SS değeri ± 36.95 , olarak hesaplanan en küçük değer 53.00, en byk değer 163.00, evlilerde 91.04 SS değeri ± 37.87 , hesaplanan en küçük değer 41.00, en byk değer 205.00 olarak tespit edilmiştir.

Örnekleme grubunun medeni durumuna göre medya bağımlılığı meşguliyet alt boyutu ortalama değerleri; bekarlarda 36.47, SS değeri ± 11.52 , hesaplanan en küçük değer 13.00, en byk değer 60.00, boşanmişlarda 34.20, SS değeri ± 8.04 , olarak hesaplanan en küçük değer 21.00, en byk değer 49.00, evlilerde 32.94 SS değeri ± 11.20 , hesaplanan en küçük değer 12.00, en byk değer 60.00 olarak tespit edilmiştir.

Örnekleme grubunun medeni durumuna göre medya bağımlılığı duygu durumu alt boyutu ortalama değerleri; bekarlarda 14.33, SS değeri ± 5.42 , hesaplanan en küçük değer 5.00, en byk değer 25.00, boşanmişlarda 12.70, SS değeri ± 5.66 , olarak hesaplanan en küçük değer 5.00, en byk değer 21.00, evlilerde 12.04, SS değeri ± 5.75 , hesaplanan en küçük değer 5.00, en byk değer 25.00 olarak tespit edilmiştir.

Örnekleme grubunun medeni durumuna göre medya bağımlılığı tekrarlanma alt boyutu ortalama değerleri; bekarlarda 12.20, SS değeri ± 6.03 , hesaplanan en küçük değer 5.00, en byk değer 25.00, boşanmişlarda 11.90, SS değeri ± 5.95 , olarak hesaplanan en küçük değer 5.00, en byk değer 23.00, evlilerde 5.95, SS değeri ± 5.58 , hesaplanan en küçük değer 5.00, en byk değer 25.00 olarak tespit edilmiştir.

Örnekleme grubunun medeni durumuna göre medya bağımlılığı çatışma alt boyutu ortalama değerleri; bekarlarda 42.12, SS değeri ± 20.35 , hesaplanan en küçük değer 19.00, en byk değer 95.00, boşanmişlarda 42.90, SS değeri ± 21.23 , olarak hesaplanan en küçük değer 19.00, en byk değer 70.00, evlilerde 35.14, SS değeri ± 18.58 , hesaplanan en küçük değer 19.00, en byk değer 95.00 olarak tespit edilmiştir.

Örnekleme grubunun medeni durumuna göre depresyon ortalama değerleri; bekarlarda 15.43, SS değeri ± 11.42 , hesaplanan en küçük değer 1.00, en byk değer 48.00, boşanmişlarda 14.71, SS değeri ± 8.87 , olarak hesaplanan en küçük

değer 3.00, en büyük değer 28.74, evlilerde 15.56, SS değeri ± 10.88 , hesaplanan en küçük değer 1.00, en büyük değer 59.00 olarak tespit edilmiştir.

Örnekleme grubunun eğitim durumuna göre medya bağımlılığı ortalama değerleri; ilkokul mezunlarında 153.00, SS değeri ± 81.86 , hesaplanan en küçük değer 39.91, en büyük değer 43.00, lise mezunlarında 196.86, SS değeri ± 97.07 , olarak hesaplanan en küçük değer 39.20, en büyük değer 45.00, ön lisans mezunlarında 205.00, SS değeri ± 128.44 , hesaplanan en küçük değer 39.33, en büyük değer 63.00, lisans mezunlarında 202.00, SS değeri ± 94.99 , hesaplanan en küçük değer 35.58, en büyük değer 43.00, yüksek lisans mezunlarında 196.00, SS değeri ± 91.98 , hesaplanan en küçük değer 40.22, en büyük değer 41.00, doktora mezunlarında 186.00, SS değeri ± 79.80 , hesaplanan en küçük değer 41.98, en büyük değer 49.00 olarak tespit edilmiştir.

Örnekleme grubunun eğitim durumuna göre medya bağımlılığı meşguliyet alt boyutu ortalama değerleri; ilkokul mezunlarında 26.04, SS değeri ± 10.56 , hesaplanan en küçük değer 14.00, en büyük değer 44.00, lise mezunlarında 34.54, SS değeri ± 12.68 , olarak hesaplanan en küçük değer 15.00, en büyük değer 59.00, ön lisans mezunlarında 42.78, SS değeri ± 9.74 , hesaplanan en küçük değer 24.00, en büyük değer 60.00, lisans mezunlarında 34.07, SS değeri ± 9.84 , hesaplanan en küçük değer 14.00, en büyük değer 60.00, yüksek lisans mezunlarında 32.42, SS değeri ± 11.49 , hesaplanan en küçük değer 12.00, en büyük değer 56.00, doktora mezunlarında 32.30, SS değeri ± 12.45 , hesaplanan en küçük değer 17.00, en büyük değer 53.00 olarak tespit edilmiştir.

Örnekleme grubunun eğitim durumuna göre medya bağımlılığı duygu durumu alt boyutu ortalama değerleri; ilkokul mezunlarında 10.24, SS değeri ± 6.56 , hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük değer 21.00, lise mezunlarında 12.91, SS değeri ± 5.68 , olarak hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük değer 25.00, ön lisans mezunlarında 16.61, SS değeri ± 5.20 , hesaplanan en küçük değer 6.00, en büyük değer 25.00, lisans mezunlarında 13.11, SS değeri ± 5.49 , hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük değer 25.00, yüksek lisans mezunlarında 11.82, SS değeri ± 5.31 , hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük değer 25.00, doktora mezunlarında 10.00, SS değeri ± 6.73 , hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük değer 24.00 olarak tespit edilmiştir.

Örnekleme grubunun eğitim durumuna göre medya bağımlılığı tekrarlama alt boyutu ortalama değerleri; ilkokul mezunlarında 9.31, SS değeri ± 5.90 , hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük değer 20.00, lise mezunlarında 11.52, SS değeri

± 5.81 , olarak hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük değer 25.00, n lisana mezunlarında 15.72, SS değeri ± 5.59 , hesaplanan en küçük değer 7.00, en büyük değer 25.00, lisans mezunlarında 11.17, SS değeri ± 5.56 , hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük değer 25.00, yüksek lisans mezunlarında 10.88, SS değeri ± 5.38 , hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük değer 23.00, doktora mezunlarında 9.20, SS değeri ± 6.44 , hesaplanan en küçük değer 5.00, en büyük değer 23.00 olarak tespit edilmiştir.

Örneklem grubunun eğitim durumuna göre medya bağımlılığı çatışma alt boyutu ortalama değerleri; ilkokul mezunlarında 36.28, SS değeri ± 18.05 , hesaplanan en küçük değer 19.00, en büyük değer 70.00, lise mezunlarında 38.11, SS değeri ± 19.02 , olarak hesaplanan en küçük değer 19.00, en büyük değer 87,86, n lisana mezunlarında 53.33, SS değeri ± 22.37 , hesaplanan en küçük değer 20.00, en büyük değer 95.00, lisans mezunlarında 36.64, SS değeri ± 17.92 , hesaplanan en küçük değer 19.00, en büyük değer 95.00, yüksek lisans mezunlarında 36.86, SS değeri ± 20.54 , hesaplanan en küçük değer 19.00, en büyük değer 92.00, doktora mezunlarında 28.30, SS değeri ± 20.64 , hesaplanan en küçük değer 19.00, en büyük değer 86.00 olarak tespit edilmiştir.

Örneklem grubunun eğitim durumuna göre depresyon ortalama değerleri; ilkokul mezunlarında 32.00, SS değeri ± 21.24 , hesaplanan en küçük değer 7.00, en büyük değer 8.08, lise mezunlarında 41.00, SS değeri ± 16.08 , olarak hesaplanan en küçük değer 1.00, en büyük değer 7.85, n lisana mezunlarında 59.00, SS değeri ± 22.99 , hesaplanan en küçük değer 1.00, en büyük değer 14.89, lisans mezunlarında 59.00, SS değeri ± 14.17 , hesaplanan en küçük değer 1.00, en büyük değer 10.79, yüksek lisans mezunlarında 43.00, SS değeri ± 14.00 , hesaplanan en küçük değer 1.00, en büyük değer 11.42, doktora mezunlarında 41.00, SS değeri ± 11.14 , hesaplanan en küçük değer 1.00, en büyük değer 12.41 olarak tespit edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının depresyonla ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmada bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Bu araştırmada hedeflenen; Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmada Denizli'nin Merkezefendi ilçesinde Fen bilimleri Eğitim Kurumları'nda bulunan akademik kadro ve veliler olmak üzere 210 bireye uygulanan SMBÖ ve Beck Depresyon Envanterinden alınan veriler incelenmiştir.

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasında istatistiksel ve pozitif olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bağımlılık düzeyi puanları arttıkça depresyon puanlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmada literatür araştırmasına göre bu alanda yapılmış birçok çalışmayla tutarlı bir sonuç ortaya çıkmıştır.

Günümüzde çok yaygın olarak kullanılan sosyal medya kanalları günlük yaşantımızda vazgeçilmez bir parça olarak yer almaya başlamıştır. Bireyler sosyal medya aracılığıyla uzak ya da yakın çevresiyle, ailesiyle iletişim kurmakta ve dış dünyada olup biten her şeyden haberdar olmakta ve istediği bilgiye kolayca ulaşabilmektedir. Edinmiş olduğu tecrübeleri yazı, video veya fotoğraflar aracılığıyla paylaşmakta, pazarlama ve reklam yapabilmektedir. Sosyal medya kullanımının sağlamış olduğu bu imkanlar insan yaşamını kolaylaştırmasından ziyade geçmekte olan zamanı iyi kullanabilme açısından da imkanlar sunmaktadır. Sosyal medya kanalları ile ilgili olarak ruh sağlığının etkilenmesi açısından birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda çeşitli sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür:

Seabrook ve arkadaşlarının 2016 yılında Sosyal Ağ Siteleri, Depresyon ve Kaygı: Sistemik Bir Gözden Geçirme adlı çalışmalarında Sosyal medya sitelerinin modern kültürün zihinsel sağlığı da etkileyebilecek yaygın bir parçası haline geldiğini vurgulamışlardır. Ayrıca yapılan bu sistemik derleme çalışması ile depresyon, anksiyete ve sosyal medya kullanımı arasında birçok karışık bulgu ortaya koymuşlardır. Metodoloji ağırlıklı olarak öz rapor kesitsel yaklaşımlara odaklanılmıştır; gelecekteki araştırmalar, zaman içinde gerçek zamanlı sosyal medya verilerinin kullanılmasından faydalanacaktır. Kanıtlar, sosyal medya kullanımının ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir; bununla birlikte, bu etkinin yararlı ya da zararlı olduğu kısmen sosyal ağ siteleri ortamındaki sosyal faktörlerin kalitesine

bağlıdır. Bu ilişkilerin anlaşılması, sosyal medyanın zihinsel sağlığı olumlu yönde etkileme potansiyellerinde daha iyi kullanılmasına yol açmaktadır. Depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasında olan ilişki karşılıklı olup çift taraflı etkileşime dayandığı bildirilmiştir⁷⁴. Seabrook ve arkadaşlarının yapmış olduğu bu çalışma sosyal medyanın ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği ve gelecekte ruh sağlığı ile ilgili bazı sorunların ortaya çıkmasına neden olabileceği vurgulanmaktadır. Bizim çalışmamızda ise sosyal medyanın depresyon ile ilişkili olduğu ve bu yönüyle de benzer ilişkiler olduğu sonucuna varılabilir.

Ülkemizde Şentürk tarafından 2017 yılında yapılan bir çalışmada psikiyatrik rahatsızlıklar ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar daha çok depresyon tanısı almış hastalar ile yapıldığı ve ikisi arasındaki etkileşimin tartışılmaya devam ettiği söylenmektedir. Sosyal medyanın depresyon belirtilerini arttırdığına dair yapılan çalışmaların artmasıyla beraber depresyon hastalarının sosyal medyayı fazla kullandıkları ve karşılıklı etkileşimin olduğu ile ilgili bilgiler bulunmaktadır⁷⁵. Bu çalışmanın sonucunda sosyal medyanın depresyonu olumsuz yönde etkilediği akabinde de depresyonlu bireylerin sosyal medya ile daha çok zaman geçirdikleri sonucuna varılabilir. Bizim çalışmamızda ise pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sosyal medya kullanım oranının artmasıyla depresyonun da artacağı anlamına gelmektedir. Öte yandan bir değişkenin artmasıyla diğer değişkenin artması paralel yönde değişen iki değişken söz konusudur. Bu nedenle depresyonun artması aynı zamanda sosyal medya da geçirilen zamanın artacağı sonucuna varılabilir.

İncelenen uluslararası literatürlerde aşırı sosyal medya kullanımı depresyon, yalnızlık, benlik saygısı, sosyal kaygı, yaşam doyumu gibi durumlarla ilişkili olduğu görülmüştür⁷⁶.

Bireyin hayatını etkileyen sosyal medyanın yoğun bir biçimde kullanımı bireysel ya da grup olarak yapılan yüz yüze etkileşimi, kişinin kendini ihmal etmesini, bedensel aktivitelerin azalmasını, uyku bozukluklarının görülmesini ve depresif belirtiler sergilenmesine sebep olduğu görülür. Teknoloji aracılığıyla birlikteymiş gibi görünen bireylerin aslında izole olmalarından kaynaklı olarak "birlikte yalnız" ifadesiyle tanımlanır. Sosyal medya ile uğraşan kişiler diğer bireylerin profillerine kendilerini maruz bırakarak o kişilerin daha rahat, mutlu ve modern bir yaşam sürdürdükleri

⁷⁴ Elizabeth M Seabrook, Margaret L Kern, Nikki S Rickard, "Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review", *JMIR Mental Health*, 2016, 43, 50-55, s.52.

⁷⁵ Erman Şentürk, Sosyal Medya Bağımlılığının, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Karışık Anksiyete ve Depresif Bozukluk Hastaları ile Kontrol Grubu Arasında Kargalaştırılması ve Kullanıcıların Kişilik Özellikleri ile İlişkinin Arattırılması, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi/Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara, 2017, s 87, (**Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi**).

⁷⁶ Şükrü Balcı ve Enes Baloğlu, "Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: "Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması", *iletisim*, 2019, 2009-233.

düşüncesi ile defalarca yinelenen profil sayfa ziyaretleri kişinin olumsuz benlik imgesini pekiştirip sosyal izolasyona sebep olarak bireyin depresyon yatkınlığını tetikler. Sosyal medya internet kullanımının en yoğun olduğu alandır. Twitter, Facebook ve Instagram fotoğraf, video gibi paylaşımlarla birlikte kişinin kendi görüş ve düşüncelerini ifade ederek diğer insanlarla etkileşim kurmalarını sağlamaktadır. Ayrıca sosyal medya kullanımının bağımlılık derecesinde yoğun olarak kullanılması bireyler arası problemler yaşanmasına sebep olmaktadır⁷⁷. Yapılan bu çalışmada, sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte sosyal medyada geçirilen zamanın, anksiyete ve depresyon belirtilerinin arttığı görülmüştür⁷⁸.Yapılan bazı çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunurken⁷⁹ bazı literatür çalışmalarında ise ilişki bulunamamıştır⁸⁰.

Araştırmamıza katılan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kadın bireylerin sosyal medya bağımlılığı puanları erkeklerden daha düşüktür. Yapılan çalışmalar sonucunda erkek katılımcıların internet ve sosyal medya kadın katılımcılara kıyasla özgürlük alanı, gerekli bir iletişim aracı ve farklı bir medya olarak gördükleri bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre sosyal medya kullanımı bakımından bir farklılık olmadığı belirlenirken Hazar'ın 2011 yılında yaptığı bir çalışmada sosyal medyanın önemli bir sosyalleşme ortamı olarak görüldüğünü belirtmiştir. Bununla birlikte kadınların sosyal medya kullanımıyla çok daha fazla zaman geçirdiği ve bağımlılıklarının fazla olduğu belirtilmiştir⁸¹. Bizim çalışmamızda da sosyal medya kullanımının cinsiyete göre bağımlılık düzeylerinde Hazar'ın yapmış olduğu çalışmayla benzerlik olduğu görülmüştür. Çalışmalar sonucunda sosyal medya bağımlılığı olan kişilerin sınıflaması yapılarak %48,8'inin erkek, %51,2'sinin ise kadın kullanıcı olduğu görülmüştür⁸². Erkek kullanıcıların %58,9'u sosyal medya kullanımında bağımlılık gösterirken kadınların %52,7'si bağımlılık göstermektedir. Taranan literatürlerde araştırma sonuçlarımızın aksine sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet ilişkisinin olmadığı da ortaya çıkan sonuçlar arasındadır. Örneğin; Turel'in yaptığı bir çalışmada

⁷⁷ Rahmatullah Haand ve Zhao Shuwang, "The Relationship Between Social Media Addiction And Depression: A Quantitative Study Among University Students in Khost", *Afghanistan, Journal International Journal of Adolescence and Youth*, 2020, 25(1), 780-786, s.782.

⁷⁸ David Baker A., Guillermo Perez Algorta, "The Relationship Between Online Social Networking and Depression: A Systematic Review of Quantitative Studies" *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2016, 19(11), 638-648, s.641.

⁷⁹ İbrahim Demirci, Bergen "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Depresyon ve Anksiyete Belirtileriyle İlişkisinin Değerlendirilmesi", *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2019; 20, (Ek sayı.1), 15-22, s.18.

⁸⁰ LiN Liu Yi, "Association Between Social Media Use and Depression Among US Young Adults", *Depression and Anxiety*, 2016, 33(4), 323-331, s.328.

⁸¹Hazar, a.g.e. s.162.

⁸² Turel Ofir ve Alexandar Serenko, "The Benefits and Dangers of Enjoyment With Social Networking Websites", *European Journal of Information Systems*, 2012. 21(5), 512-528, s.524.

194 sosyal medya kullanıcısının cinsiyet ve medya bağımlılığı arasında fark olmadığı görülmüştür⁸³.

Araştırmamızda sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından meşguliyet, duygu durum ve tekrarlama alt boyutu puanının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonucunda erkeklerde ve kadınlarda eşit oranda internette zaman geçirdiklerini göstermektedir. Farklı çalışmalarda farklı bulgularda da bulunmaktadır. Örneğin, Durar'ın yapmış olduğu çalışmada erkelerin çatışma alt boyutları, meşguliyet puanlamalarının toplamı kızlara oranla istatistiksel bakımdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür⁸⁴. Çiftçi'nin 2018 yılında yaptığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puanları cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık olup olmadığı ve erkek öğrencilerin çatışma alt boyutları ve tekrarlama durumları kız öğrencilere kıyasla yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca gençlerin interneti çoğunlukla bilgi amaçlı kullandıkları da elde edilen veriler arasındadır. Cinsiyet değişkeni açısından sosyal medya kullanımı incelendiğinde kızların erkeklere göre daha az bağımlı olduğu, erkeklerin ise sosyal medya kullanımlarının kontrollü olmadıkları ve kendileri ile çatışmada oldukları görülmüştür. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı erkek öğrencileri üzerinde daha olumsuz etkilerinin olduğu görülmüştür⁸⁵. Araştırmamızda sosyal medya bağımlılığının cinsiyet değişkenleri açısından elde edilen sonuçlar eşit olmasına rağmen farklı çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre değişiklik gösterdiği görülmüştür.

Araştırmamızda katılımcıların sosyal medya bağımlılığı çatışma alt boyutu puanının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bir fark bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre kadınların çatışma puanları erkeklerden anlamlı bir şekilde daha düşüktür. Erkeklerde olan çatışma alt boyutları ve tekrarlama durumları kızlara oranla yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenleri bakımından sosyal medya kullanımı incelendiği zaman erkeklerin bağımlılık oranının daha fazla olduğu ve sosyal medyayı kontrolsüzce kullanmaları ve kendileri ile çatışmaya girdikleri öte yandan kızların ise daha az bağımlılık sergiledikleri ortaya konmuştur⁸⁶.

Araştırmamızda medya bağımlılığı meşguliyet, duygu durum ve tekrarlama alt boyutu puanlarının eğitim durumuna düzeylerinin eğitim durumuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur Analiz sonucunda ön lisans grubunun, lise grubu haricindeki diğer gruplarla anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ön lisans

⁸³ Turel.vd. a.g.e, s.517.

⁸⁴ Erkan Durar, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi İle İlişkisi, Kafkas Üniversitesi/Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kars, s.63 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸⁵ Çiftçi, a.g.e. s.421..

⁸⁶ Çiftçi, a.g.e. s.422.

grubunun ortalama sosyal medya bağımlılığı düzeyi anlamlı bir şekilde diğer gruplardan yüksektir. Lise ve altı eğitim alan öğrencilerle yapılan çalışmalarda katılımcıların %24'ü sosyal medya bağımlısıyken üniversite eğitim düzeyindeki katılımcıların %58,7'si sosyal medya bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlısı olan bireylerin %91,2 oranında üniversite mezunuyken %3,5'i lise ve altı düzeyde oldukları tespit edilmiştir⁸⁷. Yapılan yurtdışı çalışmalarında da analiz bulgularımızı doğrulayan nitelikte sonuçlara rastlanmıştır; eğitim düzeyinin yüksek olduğu gruplarda sosyal medya kullanımının da yüksek olduğu görülmüştür⁸⁸.

Araştırmamızda depresyon düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Analiz sonucunda ön lisans ile doktora grubu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ön lisans grubunun depresyon düzeyi anlamlı bir şekilde doktora grubundan yüksektir. Tuzcuoğlu ve Korkmaz'ın 2001 yılında yapmış olduğu bir çalışmada da bulgumuzu destekleyecek nitelikte şu sonuçlara ulaşılmıştır: Öğrencilerin buldukları sınıfa göre, depresyon düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir; bu farklılık I. sınıf öğrencilerinin depresyon puanı ortalamasının IV. sınıf öğrencilerinin ortalamasından anlamlı düzeyde yüksektir⁸⁹. Çalışmamızda ön lisans 1. 2. Sınıflar olduğu ve eğitim düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin azaldığını göstermektedir. Ayrıca ülkemizde doktora mezunlarının daha rahat iş bulabildiklerini düşünürsek ön lisans mezunlarının bu noktada yaşadıkları zorluk depresyon düzeylerini açıklar durumdadır ancak sadece iş noktasında yaşanan zorluk sonucu bir depresyon gelişmektedir demek tam anlamıyla doğru bir çıkarım değildir. Kaya'nın yapmış olduğu araştırmada meslek yüksekokulu ve lisans mezunu olan katılımcılarda yapılan çalışmalarda meslek yüksekokulu mezunlarında depresyon düzeyinin fazla olduğu bulgusuna ulaşması Tuzcuoğlu ve Korkmaz'ın bulgularını destekler niteliktedir⁹⁰.

Araştırmamızda medya bağımlılığı düzeylerinin medeni durumuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Analiz sonucunda bekar ve evli grupların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Medeni duruma göre yapılan çalışmalarda bekar bireylerden oluşan grubun sosyal medya kullanım bağımlılığı evli bireylerden oluşan gruba göre daha yüksektir. Durmuş ve arkadaşlarının Uluslararası Psikolojik ve Rehberlik Kongresinde sundukları bir

⁸⁷ Şentürk, a.g.e., s. 70.

⁸⁸ O'Keeffe Gwenn Schurgin and Kathleen Clarke-Pearson, "The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families." *Pediatrics*, 2011, 127(4), 800-804, s. 802.

⁸⁹ Semai Tuzcuoğlu ve Bülent Korkmaz, "Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyun eğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi", *Marmara Üniversitesi/ Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2001, 14, 135-152, s.140.

⁹⁰ Mine Kaya vd., "Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2007, 18(2),137-146, s.141.

bildiride insanların sosyal medya bağımlılığı toplam ve alt boyut puanlarında medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için yapılan analiz sonuçları sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir şekilde değişim gösterdiği görülmüştür ki bu da araştırmamızı desteklemektedir. Elde edilen bu bulgulara göre bekar katılımcıların sosyal medya kullanım bağımlılığı toplam ve sanal iletişim alt boyut puanlamaları evli katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek olduğu belirtilmiştir⁹¹. Bu bildiride görüldüğü gibi evli bireylerde sosyal medya bağımlılık düzeyleri daha azdır. Bekar bireylerin evli bireylere göre sorumluluklarının daha az olduğu düşünüldüğünde sosyal medyada daha fazla zaman geçirip bağımlılıklarının artması düşünülebilir. Ancak buna eşlik eden yaşam doyumu, çiftler arasındaki ilişkinin niteliği ve depresyon düzeyleri de incelenmelidir. Araştırmalarda katılımcı bireylerin sosyal medya bağımlılıkları medeni duruma göre istatistiksel açıdan değişim olmadığı fakat katılımcı bireylerin bağımlılıklarındaki puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Şafak ve Kahraman 2019 yılında yaptıkları bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medyada geçirilen zaman arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulunmuşlardır. Aynı araştırmada yalnızlık düzeyleri ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aynı şekilde, internet kullanımının yalnızlığa neden olmadığı bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular ile bekarların sosyal medya kullanımının karşı cins bireyler ile sosyal iletişim kurma isteklerinin fazla olması açısından etkili olacağı düşünülmüştür⁹². Sadece karşı cinsle iletişim kurmak için kullanıma yöneldiğini düşünmek tam anlamıyla doğru bir sonuç değildir nitekim teknoloji çağının getirilerine bireylerin adapte olması yönüyle de ele alınabilmelidir.

Sonuç olarak, araştırmamızda medya bağımlılığı ile depresyon arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadınların sosyal medya bağımlılığı puanları erkeklerden anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Araştırmaya katılan katılımcıların medya bağımlılığı duygu durum ve çatışma alt boyutu puanlarının medeni durumuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Bekar ve evli grupların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bekar grubun duygu durum puanı ortalaması evli gruptan anlamlı bir şekilde yüksektir.

⁹¹ Durmuş Ümmet vd., "Farklı Yaş Gruplarındaki Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı: Çeşitli Değişkenlere Göre Bir İncelenme", **21. Uluslararası Psikolojik ve Rehberlik Kongresi**, 2019, 328-334.

⁹² Burcu Şafak ve Süleyman Kahraman, "Sosyal Medya Kullanımının Yalnızlık ve Narsistik Kişilik Özelliği Belirtileri İle İlgili İlişkinin İncelenmesi", **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)**, 2019, 6(2), 54-69, s.62.

Araştırmaya katılan katılımcıların medya bağımlılığı düzeylerinin eğitim durumuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ön lisans grubunun, lise grubu haricindeki diğer gruplarla anlamlı bir farklılık olduğu görölmüştür. Ön lisans grubunun ortalama sosyal medya bağımlılığı düzeyi anlamlı bir şekilde diğer gruplardan yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların depresyon düzeylerinin eğitim durumuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ön lisans ile doktora grubu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görölmüştür. Ön lisans grubunun depresyon düzeyi anlamlı bir şekilde doktora grubundan yüksektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların medya bağımlılığı meşguliyet, duygu durum, tekrarlama ve çatışma alt boyutu puanlarının eğitim durumuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ön lisans grubunun doktora, yüksek lisans ve lisans grubu ile farklılaştığı görölmektedir. Ön lisans grubunun ortalama meşguliyet, duygu durum, tekrarlama ve çatışma puanı anlamlı bir şekilde diğer üç gruptan yüksektir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızda görüldüğü üzere sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Erkeklerin kadınlara göre ve bekarların evlilere göre sosyal medya bağımlılığı daha fazladır. Ayrıca ön lisans mezunlarının diğer gruplara göre depresyon ve sosyal medya bağımlılığı daha fazladır. Bu bağlamda çalışmanın sonucu olarak aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

Araştırma sonuçlarına yönelik öneriler:

✓ İnternetin ve sosyal medyanın zararlı etkilerinden korumak ve önlemek için risk grubunda bulunan bireylere yönelik, üniversitelerde, halk sağlığı merkezlerinde ve kamu kurumlarında eğitim seminer ve gerekli durumlarda bireysel eğitimlerle farkındalık oluşturulması,

✓ Sosyal medyanın sağlık üzerine olumsuz yönlerinin kamu spotu şeklinde devlet tarafından sıkça verilmesi,

✓ Bireylere sağlıklı yaşam modelleri, depresyonla baş etme yöntemleri ile ilgili bilgilendirmeler yapmaları ve bireylerin bu konuda yapılacak konferans vb. toplantılara yönlendirilmeleri,

✓ İnternet ve sosyal medyanın kullanımının zaman içine yayılması ve gerekli durumlarda iş ve eğitim odaklı kullanımına teşvik edilmeleri,

✓ Aile üyelerinin birbirleriyle daha fazla vakit geçirmeleri ve mümkünse sosyal faaliyetleri birlikte planlayıp ve uygulamalı,

✓ Bireylerin sosyal medya araçları ile sanal olarak düzenledikleri sanal geziler yerine kültürel faaliyetler kapsamında geziler düzenlemeleri,

✓ Depresyon tedavileri için devletin ve özel kuruluşların risk altında bulunan bireylere yönelik tıbbi ve alternatif yöntemlerin dışında farklı sosyal etkinliklere imkan verilecek fırsatlar sunulması önerilir.

Araştırmaya yönelik öneriler,

✓ Bu araştırmanın örneklemini 210 katılımcı ile yapılmıştır. Araştırmanın genellenebilirliğini arttırmak için daha fazla katılımcı ile araştırmanın tekrar edilmesi,

✓ Araştırmanın farklı il ve ilçelerde yapılması,

✓ Araştırmanın ilişkisel model yerine deneysel çalışmalar yapılması,

✓ Araştırmanın değişkenleri sosyal medya bağımlılığı ve depresyona arasındaki ilişkiye etkisinin farklı değişkenlerde incelenmesi önerilir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ALTAN Hayriem Z, Sosyal Medyanın "Kullanımlar ve Doyumlar" Haritası: YouTube, Facebook ve Twitter, Büyükaslan, A, Kırık, A, M, (eds.) Sosyalleşen Olgular Sosyal Medya Araştırmaları 2. Çizgi Kitabevi, Konya, 2015.

Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5) Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'ndan, KÖROĞLU E. (çev.), Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

BARNES Susan B, Understanding Social Media From The Media Ecological Perspective. In Mediated İnterpersonal Communication, Routledge, 2008.

BLAZER Dan, Mood disorders: Epidemiology, Sadock B, Sadock V,(eds) Comprehensive Textbook of Psychiatry. 7. Baskı, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 1999.

CASTELLS Manuel, The Rise Of Network Society. Oxford: Blackwell Publishers, 2000.

COMM Ji, Twitter Power 2.0: How To Dominate Your Market One Tweet At A Time. John Wiley & Sons, 2010.

FENNELL Melanie JV. Depression, HAWTON K, SALKOVKIS P, KIRK J, CLARK D, (eds) Cognitive Behaviour Therapy For Psychiatric Problems. A Practical Guide, Oxford University Pres, New York, 1989.

FREUD Sigmund, Mourning and Melancholia, Standart Edition, Hogart Pres, London, 1957.

GEÇTAN Engin, Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar, Metis, İstanbul, 2006.

HUANG Hanyun, Understanding China Social Media Generation in Urban Springer, China, 2014.

KÖKNEL Özcan, Ruhsal Çöküntü: Depresyon. 6. Baskı, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2005.

KÖROĞLU Ertuğrul, Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?, 2. Baskı, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2006.

KÖROĞLU Ertuğrul, Psikonozoloji Tanımlayıcı Klinik Psikiyatri Hekimler Yayın, Birliği, Ankara, 2004.

- LITTAUER Florence, Depresyonu Yenmek, Dizman D. (çev.), Sistem, İstanbul, 2020.
- MICHAEL P. Nichols, Aile Terapisi - Kavramlar ve Yöntemler, Gündüz O. (çev.), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2013.
- ORFORD Jim, Excessive appetites: A psychological view of addictions (2nd ed.), Chichester: Wiley, 2001.
- ÖGEL Kültegin, Bağımlılığı Önleme Anne- Babalar Öğretmenler İçin Kılavuz, IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2001.
- ÖZTÜRK M. Orhan: Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1994.
- PEELE Stanton, The meaning of addiction. Lexington Books, Lexington, 1985.
- Raymond Corsini and Danny Wedding, Esra Güzelyazıcı, Seda Darcan Çiftçi, Mina Türkoğlu (Çev.), Current Psychotherapies, John Wiley & Sons, Inc., 2012.
- TAN Oğuz, Depresyon, Timaş, İstanbul, 2008.
- TARHAN Nevzat ve NURMEDOV Serdar, Bağımlılık, Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma, Timaş, İstanbul, 2018.
- TEZCAN, Ahmet Ertan, Depresyon. 1. Baskı, Elma Yayınevi, Ankara, 2011.

MAKALELER

- ALSALEEM Basma Issa Ahmad, The Effect of "Whatsapp" Electronic Dialogue Journaling on Improving Writing Vocabulary Word Choice and Voice of Efl Undergraduate saudi students, Arab World English Journal, 2013, Cilt:4(3), 213-225.
- ASLAN Eda ve YAZICI Aylin, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler, Klinik Psikiyatri Dergisi, 2016, 19(3),109-117.
- BAKER David A. and ALGORTA Guillermo Perez, The relationship Between Online Social Networking and Depression: A Systematic Review Of Quantitative Studies, Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 2016, 19(11), 638-648.
- BALCI Şükrü ve BALOĞLU Enes, Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması, İletişim, 2019, 2009-233.
- BALCI Şükrü ve BALOĞLU Enes, Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması, Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi, 2018, 29, s. 209-234.
- BAŞARAN Servet Kaçar ve SÜTCÜ Serap Tekinsav, Panik Bozukluğun Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkililiği: Sistemik Bir Gözden Geçirme, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2016, 8(1), 79-94.

BAŞOĞUL Ceyda ve BULDUKOĞLU Kadriye, Depresif Bozukluklarda Psikososyal Girişimler, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2015, 7(1), 1-15.

BERNABE-ORTIZ Antonio, Association Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in A Sample Of Undergraduate Students in Peru, 2013, *Plos One*, 8(3), 1-5.

BOZKURT Hasan, ŞAHİN Serkan ve ZOROĞLU Salih, İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 2016, 6(3), 235-247.

CAPLAN Scott, Incidents and Correlates of Pathological İnternet Use Among College Students, *Computers in Human Behaviour*, 2007, 2:465-473.

COHEN Jacob, *Statisticcal Power Analysis For The Behavioral Sciences 2nd Edition*, Lawrence Erlbaum Associates, New York, 1988.

CORSINI Raymond and WEDDING Danny, *Current psychotherapies*. Güzelyacı, E., DARCAN, Türkoğlu M, (Çev.), *Current Psychotherapies*, John Wiley & Sons, Inc., 2012.

ÇAKMAK Sevtap ve MÜEZZİN Emre Ece, Sosyal Medya Kullanımının İletişim Becerileriyle İlişkisinin İncelenmesi, *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2018, 2(3), 196-203.

ÇAMBAY Onar Sinem, Bir Toplumsallaşma Aracı Olarak Yeni Medya: Kuramsal Bir Değerlendirme, *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2016, (5), 237-247.

ÇİFTÇİ Hasan, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2018, Cilt:7, Sayı: 4, 417-434.

DEMİRCİ İbrahim, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Depresyon ve Anksiyete Belirtileriyle İlişkisinin Değerlendirilmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2019, 20.

Denny,S. Clark, Reis B.F, Diamond G.M, Siqueland L and Issacs, L., Attachment-Based Family Therapy For Depressedadolescents: Atreatment Development Study, *Journal Of The American Acedemy Of Child And Adolescents Psychiatry*, 2002,41, 1190-1196.

DOCTOROFF Ariel, Study: Girls More Plugged İn Than Boys, Retrieved From Slate, 2012.

ERDEN Seval ve HATUN Osman, İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2015, 2 (1): 53-83.

GÜDÜCÜ Funda, ÇALIYURT Okan, VARDAR Erdal, TUĞLU Cengiz ve ABAY Ercan, Majör Depresyonda Sertralin ile Birlikte Uygulanan Uyku Yoksunluğu ve Işık Tedavisinin Etkinliğinin Sertralin Tedavisi ile Karşılaştırılması. Türk Psikiyatri Dergisi, 2005,16(4), 245-51.

GÜNEŞ Mehmet Latif, FERAH Irmak ve ÇADIRCI Elif, Antidepresan İlaçların Gastrik Ülser Üzerine Etkileri. Dicle Tıp Dergisi, 2013, 40(4).

HA, Ashley, An Experiment: Instagram Marketing Techniques and Their Effectiveness, San Luis Obispo, CA: California Polytechnic State University, 2015.

HAAND Rahmatullah and ZHAO SHUWANG, The Relationship Between Social Media Addiction and Depression: A Quantitative Study Among University Students in Khost, Afghanistan, Journal International Journal of Adolescence and Youth, 2020, 25(1), 780-786.

HAZAR Murat Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması, Kuram ve Araştırma Dergisi, 2011,32,151-175.

KAYA Burhanettin ve KAYA Mine, 1960'lardan Günümüze Depresyonun Epidemiyolojisi, Tarihsel Bir Bakış, Journal Clinical Psychology, 2007, 10(6): 3-10.

KAYA Mine, GENÇ Metin, KAYA Burhanettin ve PEHLİVAN Erkan, Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler, Türk Psikiyatri Dergisi, 2007, 18(2), 137-146.

KORKUT Yeşim, Aile Danışmanlığı ve Aile Terapisi Hizmetleri, Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 2001, Cilt:22, 111-133.

KUSS Daria Joanna and GRIFFITHS Mark David, Addiction To Social Networks On The İnternet: A Literature Review Of Empirical Researc, International Journal Of Environmental and Public Health, 2011, 8(9), 3528-3552.

LEMON Jim, Can We Call Behaviours Addictive?, Clinical Psychologist, 2002, Cilt:6, sayı:2, 44-49.

LİU Yİ Lini, Association Between Social Media Use and Depression Among US Young Adults, Depression and Anxiety, 2016, 33(4), 323-331.

LUSCOMBE Belinda, Social Norms: Facebook and Divorce, Time, 2009, 173(24) 93-94.

METE Hayriye Elbi, Kronik Hastalık ve Depresyon, Klinik Psikiyatri, 2008, 11, 3-18.

ODLYZKO Andrew, The history of Communications and Its Implications For The İnternet, Computer Networks, 2000, 36(5-6):493-517.

OFİR Turel and SERENKO Alexendar, The Benefits and Dangers of Enjoyment With Social Networking Websites, European Journal of Information, Systems, 2012. 21(5), 512-528.

ÖRSEL Sibel, Depresyonda Tedavi: Genel İlkeler ve Kullanılan Antidepresan İlaçlar, Klinik Psikiyatri, 2004, 4,17-24.

REDDY Mallemala, Depression-The Global Crisis, Indian Journal Of Psychological Medicine, 2012, 34(3), 201.

SCHURGİN O'Keeffe Gwenn and CLARKE-PEARSON Kathleen, The Impact Of Social Media On Children, Adolescents, and Families, Pediatrics, 2011, 127(4), 800-804.

SEABROOK Elizabeth M., KERN Margaret L. and RICKARD Nikki S. , Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review, JMIR Mental health, 2016, 3(43), 50-55.

SERBY Michael and YU Mi, Overview: Depression in the elderly, Mt Sinai J Med, 2003, s.3844.

SİMON Bennett, and WEINER Herbert, Models Of Mind and Mental İllness in Ancient Greece.The Homeric Model Of Mind, Journal Of The History Of Behavioural Sciences 1966, 2, 303-314.

SYSTORM Kevin and KRIEGER Mike, About Us - The Team, Retrieved from Instagram, 2017.

ŞAFAK Burcu ve KAHRAMAN Süleyman, Sosyal Medya Kullanımının Yalnızlık Ve Narsistik Kişilik Özelliği Belirtileri İle İlgili İlişkinin İncelenmesi, Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD), 2019, 6(2), 54-69.

ŞENORMANCI Ömer, KONKAN Ramazan ve SUNGUR Mehmet Zihni, İnternet Bağımlılığı Ve Bilişsel Davranışçı Terapisi, Psychiatry, 2010, 11, 261-268.

ŞENORMANCI Ömer, SARAÇLI Özge, ATASOY Nuran, ŞENORMANCI Güliz, KOKTÜRK Fürüzan ve ATİK Levent, Relationship Of İnternet Addiction With Cognitive Style, Personality, and Depression in University Students, Comprehensive Psychiatry, 2014, 55(6),1385-1390.

TANG Catherine So-Kum and KOH Yvaine Yee Woen, Online Social Networking Addiction Among College Students İn Singapore: Comorbidity With Behavioral Addiction And Affective Disorder. Asian Journal of Psychiatry, (2017). 25: 175-178.

TOMRUK Nesrin Buket ve ORAL Timucin, Elektrokonvulsif Tedavinin Klinik Kullanımı: Bir Gözden Geçirme, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2007, 8(4), 302-309.

TUZCUOĞLU Semai ve KORKMAZ Bülent, Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranış ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi/ Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2001, 14, 135-152.

TÜRKÇAPAR Mehmet Hakan ve SARGIN Ahmet Emre, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 2012, 1, 7-14.

ÜNAL Aylin Tutgun ve DENİZ Levent, Sosyal Medya Kuşaklarının Sosyal Medya Kullanım Seviyeleri ve Tercihleri, OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 2019, 15(22),1289-1319.

WOLNICZAK Isabella, ALONSO CACERES-DELAGUÍLA Jose, PALMA-ARDÍLES Gabriela, ARROYO Karen, SOLIS-VISSCHER Rodrigo, PAREDES-YAURI Stephania, MEGO-AQUIJE Karina and YOUNG Kimberly, Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1998, 1, 237–244.

TEZLER

DURAR Erkan, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi İle İlişkisi, Kafkas Üniversitesi/Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kars, 2016, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

HANDAN Macit, Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KÜLLÜ Zahide, Özürlü Çocuk Sahibi Ebeveynlerde Depresyon Durumunun Değerlendirilmesi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, 2008, **(Yüksek Lisans Tezi)**.

MANTAR Atıl, Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ün Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2008, **(Uzmanlık Tezi)**.

ŞENTÜRK Erman, Sosyal Medya Bağımlılığının, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Karışık Anksiyete ve Depresif Bozukluk Hastaları ile Kontrol Grubu Arasında Kargalaştırılması ve Kullanıcıların Kişilik Özellikleri ile İlişkinin Arattırılması, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi/Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara, 2017, **(Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi)**.

TURAN Refika Tuğçe, Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler, Başkent Üniversitesi, Tıp fakültesi, Ankara, 2015, **(Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi)**.

KONGRELER

ÜMMET Durmuş, BATAL Ömer, KAYA Ahmet, Hilal ALKAN, "Farklı Yaş Gruplarındaki Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı: Çeşitli Değişkenlere Göre Bir İncelenme", 21. Uluslararası Psikolojik ve Rehberlik Kongresi, 2019, 328-334.



EKLER

EK-A

Değerli katılımcı;

Bu çalışma, "Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyonla İlişkisi" amacıyla yapılmaktadır. Elde edilen veriler bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. Göstereceğiniz ilgi ve özene teşekkür ederiz.

1. Kaç yaşındasınız

25-60 yaş

2. Öğrenim düzeyiniz nedir?

İlköğretim Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora

3. Cinsiyetiniz nedir?

Kadın Erkek

4. Medeni durumunuz nedir?

Bekar Evli

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir.

Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

- 1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
 1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
 2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
 3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- 2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
 1. Gelecek hakkında karamsarım.
 2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
 3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
 1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
 2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
 3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
 1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
 2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 3. Her şeyden sıkılıyorum.
- 5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
 1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
 2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
 3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
 1. Cezalandırılabilirim hissediyorum.
 2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
 3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

- 7- 0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
 2. Kendime çok kızıyorum.
 3. Kendimden nefret ediyorum.
- 8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
 2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
 3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- 9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
 2. Kendimi öldürmek isterdim.
 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
 2. Çoğu zaman ağlıyorum.
 3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
 2. Şimdi hep sinirliyim.
 3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
 2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
 3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- 13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
 2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
 3. Artık hiç karar veremiyorum.
- 14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
 2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
 3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
 2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
 3. Hiçbir şey yapamıyorum.

- 16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
 2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
 3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
 2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
 3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- 18- 0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
 2. İştahım çok azaldı.
 3. Artık hiç iştahım yok.
- 19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim.
 2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
 3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.
- 20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
 2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
 3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
 2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
 3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

Depresyon derecesi	Toplam
• Minimal depresyon	• 0-9
• Hafif depresyon	• 10-16
• Orta depresyon	• 17-29
• Şiddetli depresyon	• 30-63

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

1. Hiçbir zaman 2. Nadiren 3. Bazen 4. Sık sık 5. Her zaman

	1	2	3	4	5
1. Yakın zamanda sosyal medyada neler olup bittiği hakkında oldukça fazla düşünüyorum.					
2. Yapmam gereken bir iş varsa öncesinde sosyal medyayı kontrol ederim.					
3. Belli bir süre sosyal medyaya girmediğimde sosyal medyaya girme düşüncesi zihnimi meşgul eder.					
4. Hayatımın sosyal medya olmadan sıkıcı, boş ve zevksiz olacağını düşünüyorum.					
5. İnternete bağlı değilken yoğun bir şekilde sosyal medyaya girmeyi düşünürüm.					
6. Sosyal medyada neler olup, bittiğini merak ederim.					
7. Sosyal medyada düşündüğümden daha fazla zaman geçirdiğim olur.					
8. Sosyal medya ile bağlantımı kesmeye karar verdiğimde kendi kendime birkaç dakika daha derim.					
9. Sosyal medyayı uzun süre kullanmaktan asla vazgeçmem.					
10. Sosyal medyayı, planladığımdan daha fazla kullandığım olur.					
11. Sosyal medyayı kullanırken zamanın nasıl geçtiğini anlayamam.					
12. Sosyal medya ile eylemlere oyun, sohbet, fotoğraflara bakmak, vs.) uzun süreler ayırırım.					
13. Kişisel problemlerimi unutmak için sosyal medya kullanırım.					
14. Kendimi yalnız hissettiğim zamanlarda sosyal medyada vakit geçiririm.					
15. Yaşamımdaki olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal medyada gezinmeyi tercih ederim.					
16. Problemlerimden ve bunaldığımda sığındığım en iyi yer sosyal medyadır.					
17. Sosyal medya kullandığım süre boyunca her şeyi unuturum.					
18. Sosyal medya kullanımını durdurmaya çalışıp başaramadığım olur.					
19. Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için yoğun bir istek duyarım.					
20. Sosyal medya kullanımını bırakmak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
21. Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
22. Sosyal medyada harcadığım zamanı azaltmaya çalışır, başarısız olurum.					
23. Mesleğime çalışanlarıma olumsuz bir etki yapmasına rağmen sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
24. Sosyal medyadan dolayı hobilerime, boş zaman ve dinlenme faaliyetlerime daha az öncelik veririm.					
25. Eş veya aile üyelerini sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
26. Arkadaşlarımı sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
27. Sosyal medya dolayısıyla başladığım aktiviteleri zamanında bitiremem.					
28. Sosyal medya dolayısıyla daha fazla zaman geçirmek için okula veya işle ilgili çalışmaları ihmal ederim.					
29. Sosyal medyada zaman geçirmeyi arkadaşlarımla zaman geçirmeye tercih ederim.					
30. Sosyal medyada geçirdiğim zaman yüzünden okul çalışmalarım ya da işlerim sekteye uğrar.					
31. Sosyal medya yüzünden üretkenliğim azalır.					
32. Sosyal medyada zaman geçirmeyi arkadaşlarımla zaman geçirmeyi tercih ederim.					
33. İnsanlar sosyal medyada geçirdiğim zamanın miktarı konusunda beni eleştirirler.					
34. Kendimi sosyal medyada ne kadar süre gezindiğimi saklamaya çalışırken bulurum.					
35. Sosyal medya yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar olur.					
36. Sosyal medya kullanımı yüzünden kişisel bakımına daha az vakit ayırdığım olur.					
37. Sosyal medya kullanımı yüzünden uyku düzenimde değişiklikler/bozukluklar olur.					
38. Sosyal medya kullanımı yüzünden fiziksel sorunlar (sırt, baş, göz, ağrıları vb.) yaşadığım olur.					
39. Sosyal medya kullanımı benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden olur.					
40. Sosyal medya kullanımının yaşamımda sorunlar oluşturur.					
41. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, sosyal medya kullanma isteğim de ölçüde artar.					

ETİK KURUL ONAYI



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 27.03.2020
TOPLANTI SAYISI : 2020-09

KARAR NO: 2020-09-12: Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 180624102 numaralı öğrencisi Sümeyye Nursultan ÇİL'in "Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyonla İlişkisi" konulu tezi hakkında yapacağı anket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 28.01.2020 tarih ve 2020-02 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
Prof.Dr.Nuri KURUOĞLU
Rektör Yardımcısı

ÖZGEÇMİŞ

1995 yılında Osmaniye’de doğdu. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini 2014 yılında Denizli’de tamamlamıştır. Lisans eğitimini T.C. İstanbul Biruni Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü’nde tamamladı. 2019 yılında Denizli Fen Bilimleri Eğitim Kurumlarında Psikolojik Danışman ve Rehber öğretmeni olarak göreve başladı. Şuan R&M Danışmanlık’ta Psikolojik Danışman olarak görevine devam etmektedir.

