

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİNİN VE SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE DEPRESYON
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Muhammed Vefa Doğan

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Muhammed Vefa DOĞAN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı
Belirtilerinin ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 17.05.2021

Sayfa Sayısı : 92

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

Danışmanları

Dizin Terimleri : Sosyal Medya, Depresyon, Yetişkin, Bağımlılık

Türkçe Özet : Yapılan çalışma; üniversite öğrencilerinde, sosyal medya bağımlılık belirtileri ile sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Muhammed Vefa DOĞAN

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİNİN VE SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE DEPRESYON
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Muhammed Vefa Doğan

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

İstanbul – 2021

BEYAN

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

Muhammed Vefa DOĞAN

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Muhammed Vefa DOĞAN'ın **Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtilerinin ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

İmza

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Günümüz teknolojisi hayatımıza birçok yenilikler getirmiştir. Bu yenilikler hayatımızı kolaylaştırmakta ancak beraberinde önemli sorunları da getirmektedir. Bu problemlerden birisi de sosyal medya bağımlılığıdır. Sosyal medya bağımlılığı günümüzde özellikle gençler arasında önemli bir ruh sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar sosyal medya bağımlılığının gelişmesinde depresyonun etkili olabileceğini ve sosyal medya bağımlılığının bir sonucu olarak depresyon belirtilerinin ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla araştırmaya İstanbul ilindeki üniversitelerde öğrenim gören 200 (kadın N=129, erkek N=71) öğrenci dahil edilmiştir. Verilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Araştırmamızda elde edilen sonuçlara göre erkek öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar kadın öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan toplam puanlar ve sanal faktörler ve sanal iletişim alt boyutlarından alınan puanlar sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ve sosyal medya kullanım süresi 7 saat ve üzeri olan grupta en yüksektir. Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ve ölçeğin sanal faktörler ve sanal iletişim alt boyutlarından aldıkları puanların yaş, sınıf düzeyi, sosyal medya kullanım amacı ve sosyal medyaya erişim araçları değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusuna erişilmiştir. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri puanları arasında istatistiksel anlamda anlamlı, yüksek düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0.886$, $p<.05$). Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği alt boyutlarından sanal faktörler ve sanal iletişim puanları ile Beck Depresyon Envanteri puanları arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Depresyon, Bağımlılık

SUMMARY

Technological developments contribute to modern people's quality of life; however, they also cause many difficulties. Among those social media addiction is attracting attention as a rising problem especially in youth. Research shows that depression might be effective in the emergence of social media addiction and vice versa. In this study, it is aimed to investigate social media addiction symptoms, and the relationship between social media addiction and depression symptoms among university students. The sample is consisted of 200 university students (females N=129 males N=71) from universities in Istanbul, Turkey. Data was collected using Demographic Data Form, Social Media Addiction Scale-Adult Version, and Beck Depression Inventory. According to our results male students scored higher in Social Media Addiction Scale. Students spending 7 hours and more on social media scored highest in Social Media Addiction Scale and virtual factors and virtual communication subscales. There were no statistical differences in Social Media Addiction Scale and its virtual factors and virtual communication subscale scores according to age, grade, social media usage purposes, and devices used for social media connection. There was a positive correlation between Social Media Addiction Scale total scores and Beck Depression Inventory scores ($r=886$, $p<.05$). There was no correlation between virtual factors and virtual communication subscale scores and Beck Depression Inventory scores.

Keywords: Social Media Addiction, Depression, Addiction.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ.....	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemleri.....	3
1.1.1. Alt Problemler.....	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı.....	5
1.4. Araştırmanın Önemi.....	5
1.5. Varsayımlar.....	5
1.6. Sınırlılıklar.....	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı	7
2.1.1. Tanım.....	7
2.1.2. Sosyal Medya Kavramı.....	7
2.1.3. Popüler Sosyal Medya Ağları.....	8
2.1.3.1. Facebook	8
2.1.3.2. Instagram.....	8
2.1.3.3. Twitter.....	9
2.1.3.4. Snapchat	9
2.1.3.5. WhatsApp	9
2.1.3.6. Youtube	10
2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	10

2.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Tanımı.....	10
2.2.2. Epidemiyoloji	11
2.2.3. Tanı	11
2.2.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlişkili Etmenler.....	12
2.2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları	13
2.2.4. Tedavisi.....	14
2.3. Depresyon Tanımı ve Tarihçesi.....	16
2.3.1. Depresyon Tanımı ve Belirtileri	16
2.3.2. Depresyonun Tarihçesi.....	18
2.3.3. Epidemiyoloji	18
2.3.4. Depresyon Tedavisi.....	19
2.3.5. Depresyon ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki.....	19

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	22
3.2. Evren ve Örneklem.....	22
3.3. Veri Toplama Araçları.....	23
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	23
3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği- Yetişkin Formu.....	23
3.3.3. Beck Depresyon Envanteri.....	24
3.3.4. Etik.....	24
3.4. Verilerin Analizi.....	24

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Bulgular.....	25
--------------------	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

5.1. Tartışma ve Yorum.....	45
-----------------------------	----

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar.....	52
6.2. Öneriler.....	52

6.2.1. Araştırmanın Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	52
6.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	53
KAYNAKÇA.....	54
EKLER.....	67



KISALTMALAR

A.G.E : Adı Geçen Eser

Akt. : Aktaran

Ark. : Arkadaşları

APA : Amerikan Psikiyatri Birliği

BAÖ : Beck Anksiyete Ölçeği

BDÖ : Beck Depresyon Ölçeği

Çev. : Çeviren

DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders): Ruhsal
Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı

Ort. : Ortalama

SD : Standart Sapma

V.D. : Ve Diğerleri

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Örneklem Grubunun Sosyodemografik Değişkenlere Göre Betimsel Analiz Sonuçları.....	25
Tablo 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları.....	27
Tablo 3. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Karşılaştırma Sonuçları.....	28
Tablo 4. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Cinsiyet Açısından Bağımsız Örneklem t-Testi ile Karşılaştırma Sonuçları.....	30
Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Sosyal Medya Kullanımı Süresine Göre Karşılaştırılması için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	31
Tablo 6. Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Ortalamaları, Standart Sapması ve Standart Hatası.....	33
Tablo 7. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Sınıf Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.....	35
Tablo 8. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Sosyal Medya Kullanım Amacına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.....	37
Tablo 9. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Sosyal Medyaya Erişim Aracına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.....	39
Tablo 10. Örneklem Grubunun Beck Depresyon Envanterinden Eşik Değerin Üzerinde Puan Alma Durumlarına Göre Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları.....	40

Tablo 11. Örneklemin Beck Depresyon Envanteri Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları.....	41
Tablo 12. Beck Depresyon Envanterinden Alınan Puanların Cinsiyet Açısından Bağımsız Örneklem t-Test ile Karşılaştırma Sonuçları.....	41
Tablo 13. Beck Depresyon Envanterinden Alınan Puanların Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Karşılaştırma Sonuçları.....	42
Tablo 14. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Toplam Puanlar ile Beck Depresyon Envanteri Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	43



EKLER LİSTESİ

EK-A	Anket Formu.....	67
EK-B	Beck Depresyon Ölçeği.....	69
EK-C	Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği.....	74
EK-Ç	Etik Kurul Karar Onayı.....	75



ÖNSÖZ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programını değerli hocamız Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ' in değerli katkılarıyla tamamlayarak tez sürecinin sonuna gelmiş bulunmaktayım. Yüksek lisans programına katılma kararından, süpervizyon ve tez yazım sürecine, her zaman desteğini ve tecrübesini benden esirgemeyen sevgili arkadaşlarım ve meslektaşım Psikolog Muhammed Usame Taş, Uzm. Kln. Psikolog Miyese UYGUR ve Senem POLAT' ın beni cesaretlendirdiği bu yolculuk için ne kadar teşekkür etsem az. Yaşamım boyunca koşulsuz sevgileri ve sonsuz destekleri ile hep yanımda olan anneme, babama, ağabeyime ve ablama öğrenme heyecanımı paylaştıkları için çok teşekkür ediyorum. Ve her zaman desteğini hissettiğim, yaşamıma mutluluk ve enerji katan Yasemin AKIN' a yanımda olduğu için çok teşekkür ediyorum.

Muhammed Vefa Doğan

İstanbul, 2021

GİRİŞ

Teknolojinin hızlı bir şekilde ilerlemesiyle birlikte, sosyal medya kullanımı insanların yaşamlarının merkezi haline gelmiştir. Sosyal bir yaşam, yaşamımızın büyük bir bölümünü oluşturmaktadır ve sosyal medya anlık olarak erişebileceğimiz ve diğer bireyler ile iletişim halinde olabileceğimiz ortamı sağlamaktadır. Sosyal medyada kullanıcıları sosyal medyada ne kadar zaman geçirdiklerini kolaylıkla fark edememektedirler. Kullanıcıların bu platform üzerinde fazla zaman geçirmeleri neticesinde kullanılan araçlara bağımlılık durumları da artmaktadır.(Karadağ ve Akçınar, 2019).

Sosyal medya bireylerin bilgiye ulaşabilmesi için kolaylık sağlamaktadır ve aynı zamanda sohbet ortamı oluşturduğu için boş zamanların değerlendirildiği vazgeçilmez bir araç haline gelmiş bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, öğrencilerin sosyal medyayı çoğunlukla yeni insanlarla tanışmak, eğlenmek, sosyal ilişkilerini devam ettirmek, e-posta gönderme ve alma gibi amaçlarla kullandıkları görülmektedir (Demir ve Kumcağız, 2019).

Bireyler sosyal medyada sadece kendi çevreleriyle iletişime geçmeyip tanımadığı bireylerle de arkadaşlık edinmeye başlamışlardır ve insanların kendilerini ifade etme şekilleri de farklılık göstermeye başlamış ve birçok problemleri de beraberinde getirmiştir. İnsanlar sosyal medyanın yaygınlaşmasından önce yakınlarına ulaşmakta zorluklar yaşarken sosyal medya sayesinde, uzaklardaki yakınları ile iletişime geçmiş ve istedikleri alana dâhil olma şansını yakalamışlardır. Sosyal medyanın toplumda yaygınlaşmaya başlamasıyla birlikte bireylerin çevreleriyle yaptığı diyaloglarda biçim değiştirmiştir. Bu değişim gündelik alışkanlıklarla birleşip insan yaşamıyla bütünleşmiştir. Son zamanlara doğru aşırı kullanımının zararları gündeme gelmiştir (Soner ve Yılmaz, 2018).

Sosyal medya kullanımının gün geçtikçe artmaya başlamasıyla birlikte çeşitli sorunları da beraberinde getirmiştir. Sosyal medya bağımlılığı olan bireylerde başka psikiyatrik bozukluklar da eşlik edebilmektedir (Balcı ve Baloğlu,2018). Bu

bozukluklar arasında en sık görülenler sosyal fobi, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve depresyondur. Örneğin uluslararası yapılmış olan çalışmalara bakıldığında devam etmekte olan araştırmalar depresyonun, patolojik sosyal medya kullanımının ilerlemesinde önemli bir role sahiptir. Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ilişkisinde depresyon bir sebep - sonuç ilişkisi olarak da düşünülebilir (Çayırılı, 2017).

Yukarıda sözü edilen bilgiler ışığında bu araştırma üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri ve ilgili değişkenlerin incelenmesi ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla yapılmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi

Yapılan bu araştırmanın problemi; "Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri ne düzeydedir ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?"

1.1.1. Alt Problemler

1- Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

2- Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

3- Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri sosyal medyada geçirilen zamana göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

4- Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri sosyal medyaya erişim araçlarına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

5- Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri sosyal medya kullanım amaçlarına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

6- Üniversite öğrencilerinde depresyon belirtileri yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

7- Üniversite öğrencilerinde depresyon belirtileri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

1.2.Araştırmanın Hipotezleri

1- Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri, depresyon belirti düzeyi ile ilişkilidir.

2- Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri yaşa göre farklılaşmaktadır.

3-Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

4- Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri sosyal medyada geçirilen zamana göre farklılaşmaktadır.

5- Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri sosyal medyaya erişim araçlarına göre farklılaşmaktadır.

6- Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri sosyal medya kullanım amaçlarına göre farklılaşmaktadır.

7- Üniversite öğrencilerinde depresyon belirtileri yaşa göre farklılaşmaktadır.

8- Üniversite öğrencilerinde depresyon belirtileri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin sıklığının belirlenmesi, sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin ortaya konmasıdır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Araştırmamız üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtileri sıklığının belirlenmesi ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkisinin incelenmesi açısından önem taşımaktadır. Çalışmada elde edilen bulguların, sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin nedenlerine ışık tutması ve ileri araştırmalar için yol gösterici bir nitelikte olması amaçlanmaktadır.

1.5. Varsayımlar

1.Araştırmanın örnekleminin evreni temsil etme gücüne sahip olduğu varsayılmaktadır.

2. Araştırmada katılımcıların Sosyodemografik Veri Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu (SMBÖ- YF) ve Beck Depresyon Ölçeğini içtenlikle ve doğru yanıtlayacakları varsayılmaktadır.

3.Araştırmada kullanılacak ölçeklerin araştırılması planlanan nitelikleri doğru bir şekilde ölçeceği varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın evreni İstanbul İlinde eğitim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

2-Araştırmanın örneklemini İstanbul Gelişim Üniversitesi lisans programlarında eğitim gören 200 öğrenci ile sınırlıdır.

3-Araştırmada elde edilen veriler Sosyodemografik Veri Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu (SMBÖ- YF) ve Beck Depresyon Ölçeğinin ölçtüğü verilerle sınırlıdır.



2.1.3. Popüler Sosyal Medya Ağları

Sosyal medya ağları, kullanıcılara içerik değişiminde bulunabilme, farklı kullanıcılarla kişisel bir profil meydana getirebilme ve diğer kullanıcılarla etkileşim olanağı sağlayan bir yapıyı ifade etmektedir. İnsanlar düşüncelerini anlık olarak ifade edebilmekte; kişisel verilere, yeni iş arama verilerine ve gerçek dünya deneyimlerine ek olarak fotoğraf ve video paylaşımında da bulunmaktadır. Bu amaçla en sık kullanılan sosyal medya uygulamaları olan Facebook, Instagram, Twitter vb. uygulamalar bireylerin kendi aralarında iletişim kurabilmesi, kişilerin ilgi alanları ile ilgili çeşitli takipler yapabilmesi, fotoğraf paylaşımı gibi imkânlar sağlamaktadırlar (Macit, 2019 Yılman, 2020).

2.1.3.1. Facebook

Facebook sosyal medya uygulaması Harvard Üniversitesinde Mark Zuckerberg tarafından 2004 yılında ortaya çıkmış ve Türkiye’de 2007 yılında yaygın bir şekilde kullanılmaya başlayan bir sosyal medya uygulamasıdır. Facebook uygulamasına üye olan kullanıcılar arkadaşlarıyla iletişim halinde olmak, organizasyonlar ve etkinlikler düzenlemek, video ve fotoğraf paylaşmak, arkadaş gruplarına katılmak, iletişim halinde olduğunuz kişilerin facebook duvarlarına bildirimler yazmak gibi imkânlara sahip olmaktadır (Cansız, 2019).

2.1.3.2. Instagram

Ekim 2010’da resmen faaliyete geçen Instagram, birkaç ay gibi kısa bir zaman zarfında ciddi bir oranda kullanıcı kazanmıştır. Instagram, birçok insanın her gün kullandığı bir sosyal medya uygulaması haline gelmiştir. Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından ortak bir çalışma sonucu oluşturulan basit bir görüntü yakalama ve fotoğraf paylaşma uygulamasıdır. Kullanıcılarına fotoğraf çekme, resimlerini düzenleme, dönüştürme ve bir filtre seçmek gibi birçok olasılığı sağlamaktadır. Bütün kullanıcı profillerinin takipçi sayılarını ve kaç kişiyi takip ettiklerini gösteren bir kişisel ya da işletme hesabı bulmaktadır. Diğer insanlarla etkileşime geçmek için, önerilen fotoğraf, video ve kullanıcıları görebilmek, direkt olarak mesaj göndermek,

yorum yapmak, fotoğraf ve videolarını beğenmek gibi birçok avantaja sahip bir sosyal medya uygulamasıdır (Macit, 2019).

2.1.3.3. Twitter

Twitter genel olarak bloglama yapmak amacı olarak bilinen bir sosyal medya uygulamasıdır. Facebook'tan farklı olarak, Twitter gönderileri veya güncellemeleri içerisinde barındırmaktadır. Kullanıcıların bazıları, Twitter'ın diğer uygulamalara göre daha kısa olan iletilerinden dolayı tercih edilmektedir. (Macit, 2019).

2.1.3.4. Snapchat

Belirli bir süre zarfında iletişim sağlayan bu uygulama da paylaşılan içerikler anlık olarak görüntülenir ve daha sonra gönderilen ileti otomatik olarak kaldırılır. Aynı zamanda bu uygulamayı kullananlar birbirleriyle mesajlaşabilir ve ses kayıtları gönderebilirler. Uygulama bu konsept ile son derece dikkat çekmektedir. Uygulamanın logosunun hayalet olma sebebi bundan kaynaklıdır. Yani gönderiler, bir süre sonra yok olmaktadır (Akbaş, M.C. 2019).

2.1.3.5. WhatsApp

Sesli ve görüntülü konuşma, mesajlaşma özelliklerinin yanı sıra dosya, fotoğraf ve video gönderimine olanak sağlayan WhatsApp 2010 yılında Jan Joum ve Brian Acton tarafından California'da kurulmuş bir sosyal medya uygulamasıdır. Zaman içerisinde hızla gelişerek kullanımı yaygınlaşmaya başlamıştır. Sosyal medya platformlarının alt kategorilerinden olan anlık mesajlaşma uygulaması özelliği taşımaktadır. WhatsApp bazı özellikleri sayesinde diğer mesajlaşma uygulamalarının önüne geçmiştir. Bunları sağlayan ücretsiz ve pratik oluşu, toplumdaki yaygın kullanımı ve doğallık gibi faktörlerden oluşmaktadır. Ayrıca WhatsApp kullanıcılara grup sohbeti özelliği, görüntülü grup görüşmeleri, uluslararası ücretsiz mesajlaşma, mesajları çevrimdışı olarak arşivleme gibi nitelikler sağlamaktadır (Bayraktar, 2020).

2.1.3.6. Youtube

Video siteleri arasında zirveye ulaşmış bir durumdadır ve video paylaşmak, diğer kişilerin paylaştıkları videoları izleyip değerlendirmek ve canlı yayın yapabilmek Youtube'un en çok öne çıkan özelliklerindedir. Site tamamen kullanıcıların yükledikleri içeriklerden oluşurken bu alanda bir ilke imza atmış durumdadır. Her yaştan ve her kesimden insanın paylaşım yaptığı Youtube milyonlarca videonun bulunduğu, dünyanın en büyük video paylaşım sitesidir (Bayraktar, 2020).

2.2.Sosyal Medya Bağımlılığı

2.2.1.Sosyal Medya Bağımlılığı Tanımı

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medyada çok fazla zaman harcadığı, bu sürenin giderek arttığı, sosyal medyada geçirilen zamanın kişinin günlük yaşamda diğer işlevlerini olumsuz yönde etkilediği durumda kullanılan bir terimdir (Durar, 2018).

Bağımlılık davranışı belirginlik, duygudurum düzenleme, tolerans, çekilme belirtileri, çatışma ve tekrarlama olmak üzere altı temel bileşen ile açıklanır:

1) Belirginlik: Bir davranışın bireyin yaşamında öncelik verdiği durum ve davranışlarına uygun olup olmadığı şeklinde tanımlanır.

2) Duygudurum düzenleme: İnsanların sosyal medya uygulamalarının kullanımı neticesinde bireysel deneyimi anlamı taşımaktadır. Elde edilen deneyimin farklı zamanlarda farklı duyguları yansıtması anlamını taşımaktadır.

3) Tolerans: Kişilerin içinde bulunduğu ruh hali ve var olan durumdan önceki yaşantısında bulunan pozitif olguları sağlamak için sosyal medya kullanımının hızla yayılması ve sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek anlamını taşımaktadır.

4) Çekilme Belirtileri: Kişilerin sosyal medya uygulamalarında aktiflik göstermemesi neticesinde oluşan negatif duygulanımı açıklamaktadır.

5) Çatışma: Bireylerin sosyal medya platformlarında yaşadığı aşırı kullanımına bağlı olarak toplum ve kendisiyle yaşadığı problemleri ifade etmektedir.

6) Tekrarlama: Kişinin sosyal medya uygulamalarının kullanımını azaltmak amacıyla uğraşması ama bu uğraşın başarısız veya bir süre sonra sosyal medya kullanımının yeniden artması anlamını taşımaktadır (Çarkçı, 2019).

2.2.2. Epidemiyoloji

Sosyal medya kullanımı küresel olarak gün geçtikçe artış göstermektedir. 2020 yılı itibariyle dünya çapında etkin olarak 4 milyara yakın kullanıcı bulunmaktadır. Kullanıcıların yarısından fazlasının faal bir şekilde uygulama kullandıkları belirlenmiştir. Sosyal medyayı kullanan yaklaşık 3 milyar insan cep telefonu üzerinden erişim sağlamaktadır. Yaşa göre sosyal medya kullanımına baktığımızda ise 18-29 yaş arası kişilerin %88'i sosyal medya kullanırken, 30-49 yaş arası kişilerin %78'i etkin kullananlar arasındadır. İleriki yaşlarda sosyal medyayı kullanan kişilerin sayısında düşüş gözlemlenir (Ayça, 2020).

Yapılmış olan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının sıklığı ile ilgili bildirimler yaklaşık olarak %2,8 ile %47 arasında farklılık göstermektedir. Yapılmış olan literatür çalışmalarında sosyal medya bağımlılığını araştırmak için farklı ölçme araçları ve sosyal medya bağımlılığının ne olduğuyla ilgili genel bir yargıya ulaşılamaması, verilerdeki bu tutarsızlığın nedenlerinden biri olabilir (Balcı ve Tiryaki, 2014).

2.2.3. Tanı

İnternet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte sosyal medya bağımlılığının muhtemel etkileri de gündeme gelmeye başlamıştır. Bu konuda yapılmış olan

araştırmaların birçoğu, sosyal medya kullanımının bazen bireyin kontrolünden çıktığı ve genel anlamda yaşantısında olumsuz yönde değişikliklere sebep olduğu varsayımı ile yapılmıştır. Bazı bireyler sosyal medya kullanımını ihtiyaç gördükleri miktarlarla limitlerken, bazı kişilerin ise bu limitlendirmeyi başaramadığı, günlük hayatlarında fazla kullanım sebepleriyle birtakım sıkıntılar yaşadıkları bulgulanmıştır (Bozkurt vd., 2016).

Young'un tanımladığı 8 kriterden 5 tanesinin karşılanması durumunda kişi "internet\sosyal medya bağımlısı" olarak tanı almaktadır:

1. Sosyal medya ile ilgili aşırı zihinsel uğraş
2. Giderek daha fazla oranda sosyal medya kullanma ihtiyaç duyma
3. Sosyal medya kullanımını denetlemeye yönelik başarısız girişimler
4. Sosyal medya kullanımının azaltılması ya da kesilmesi sonucunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi
5. Sosyal medyayı planladığından uzun kullanma
6. Aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile fırsatları değerlendirememe
7. Sosyal medyada geçirilen süre ile ilgili yalan söyleme
8. Sosyal medyayı problemlerden kaçmak veya negatif duygulardan azade olmak için kullanma

2.2.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkili Etmenler

Sosyal medya kullanımıyla ilgili yapılmış olan araştırmalarda birçok faktörün sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olabileceğini göstermiştir. Kişilik nitelikleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki bulgular incelendiğinde, nevrotisizm ve dışa dönüklük fazlalařtıķça sosyal medya bağımlılığının da arttığı gözlemlenmiştir. Farklı bir durum olarak, sorumlu kişilik özelliği arttıķça sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır. Narsisizm ve sosyal medya bağımlılığı arasında az da olsa olumlu bir

ilişki görülürken, öz-saygı ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Robertson vd., 2018).

Turel ve Sorenko (2012) sosyal medya bağımlılığının gelişimini açıklamak üzere üç model önermişlerdir:

Bilişsel-davranışçı model: Bu modele göre sorunlu sosyal medya kullanımı uyum bozucu bilişler ile ilgilidir ve çeşitli çevresel etmenlerin katkısı ile derinleşerek kompulsif ya da bağımlı sosyal medya kullanımına dönüşmektedir.

Sosyal beceri modeli: Bu model ise kişilerin kendilerini sunma becerilerindeki yetersizlik ve sanal iletişimi yüz yüze iletişime tercih etmelerinin bağımlı sosyal medya kullanımının gelişimindeki önemini vurgulamaktadır.

Sosyo-bilişsel model: Bu model ise sorunlu sosyal medya kullanımının pozitif beklentiler, internet öz-yetkinlik ve yetersiz internet öz-denetimi ile ilişkisinin altını çizmektedir.

Xu ve Tan (2012) ise normal sosyal medya kullanımından sorunlu sosyal medya kullanımına geçişin sosyal medyanın birey tarafından stres, yalnızlık ve depresyon kaynaklı sıkıntıları azaltmada önemli bir yöntem olarak görülmesinin rolü olduğunu belirtmektedir.

Yang ve Lester (2003) tarafından yapılan bir araştırmaya göre dışa dönük karaktere sahip bireylerin internet kullanımının içe dönük bireylere oranla daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer olarak Wilson, Fornasier, ve White (2010)'ın sosyal medya bağımlılığı üzerine yapmış olduğu çalışmada, sosyal medya bağımlılığının vicdanlılık ile negatif, dışadönüklük ile ise pozitif ilişkisi olduğu bildirilmiştir.

2.2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları

Araştırmalar sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesinde bozulma (Xanidis, Brignell, 2016), ilişki sorunları (Elphinston, Noller 2011), özgüven ve yaşam

memnuniyetinde azalma (Hawi, Samaha 2017) gibi sorunlara yol açtığını göstermektedir.

Kişilerin sosyal medya kullanım sebeplerinden sayılan ve önemli bir etken olarak görülen kendini gizleme davranışı; depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi psikolojik problemlere yol açabilmektedir (Magsamen-Conrad vd., 2014).

Sosyal medya bağımlılığı akademik başarı üzerinde olumsuz etki göstermektedir. Ozer (2014) yapmış olduğu araştırmada Amerika'dan 226, Türkiye'den 200 öğrenci ile öğrencilerin Facebook kullanımları ve akademik etkinlikleri arasında ilişkiyi kültürel farklılıklar açısından incelemiştir. Yapılan incelemeler neticesinde Amerika'da yaşamakta olan öğrencilerin akademik çalışmalara daha fazla zaman ayırdıkları ve not ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İki ülkede de öğrencilerin %70'inden fazlasının akıllı telefon kullanmakta olduğu belirlenmiştir. Facebook kullanımına ilişkin olarak ise Türkiye'deki öğrencilerin daha fazla bağımlı kullanım gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye'deki öğrencilerin genel olarak sosyal medya uygulamalarında daha fazla zaman geçirdikleri anlaşılmıştır. Öne çıkan bir diğer sonuç ise, Amerikalı öğrencilerin sosyal medya kullanımına bağlı olarak akademik başarılarının artmasına karşılık Türkiye'deki öğrencilerin akademik başarılarının sosyal medya kullanımından olumsuz etkilenmesidir.

Mingle ve Adams (2015) tarafından Gana'nın en önemli 4 lisesinde 526 (244 erkek, 282 kadın) öğrenci ile yapılan araştırmada sosyal medyanın öğrencilerin dil bilgisi kurallarına uymalarındaki etkisi ve akademik performansları ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun arkadaş edinmek ve sohbet için Facebook ve WhatsApp kullandığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak sosyal medyayı daha çok kullanan öğrencilerin kötü bir dil bilgisine ve daha kötü bir akademik performansa sahip oldukları tespit edilmiştir.

2.2.4.Tedavisi

İnternetin kullanımı, çoğumuz için mesleki ve kişisel yaşamımızın ayrılmaz bir parçası olduğundan sosyal medya bağımlılığına karşı müdahaleler, çevrimiçi sosyal

ağlarla meşguliyetin sonlandırılması yerine kontrol edilmesine odaklanmaktadır. Diğer bağımlılık davranışları için etkili olduğu kanıtlanmış kendi kendine yardım stratejileri, terapötik uygulamalar, önlemler ve farmakolojik tedavi kullanılmaktadır (Andreassen, 2015).

Kendi Kendine Yardım Stratejileri: İnsanlar sosyal paylaşım sitelerine sıklıkla akıllı telefonlarıyla aşırı bağlandıklarından, telefonlarında sosyal medya sitelerini kapatabilir veya telefonlarını uçuş modu veya sessiz moda alabilirler. Kendi kendine yardım stratejilerine özgü diğer uygulamalar, işyerinde veya okulda sosyal medya sitelerine giriş yapmamak, akıllı telefonu işyerinde veya evde bırakmak, sosyal paylaşım sitelerini ziyaret etmek için yeterli molaları planlamak, sosyal paylaşım ağında iken düşünce kalıplarını değiştirmek, sınırlar koymak ve diğer sorumluluklarına yönelik hedefler oluşturmak, çevrimdışı etkinlikler yapmak ve duygusal gerilimi gidermek için kullanılan gevşeme teknikleri olabilir (Andreassen, 2015).

Terapötik Uygulamalar ve Önlemler: İnternet ve sosyal medya bağımlılığında öncelikli ve en etkili tedavi yöntemi olarak Bilişsel Davranış Terapi (BDT) önerilmektedir. Bunun dışında Motivasyonel Görüşme (MG), Gerçeklik Terapisi (GT) ve BDT bileşenleri olmayan çok modellenli tedaviler bulunmaktadır (Andreassen 2015, Fradelos vd., 2016).

Bozkurt vd. (2016), “farmakolojik tedavide ise antidepressanlar, duygu durum düzenleyicileri, anksiyolitikler ve naltrekson tercih edilir. En fazla seçici serotonin geri alımı inhibitörleri (SSRI) uygun görülür.” Bupropion, Escitalopram, Metilfenidat gibi ajanların tedavide yararlı olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı tedavisi ile ilgili 16 araştırmanın bir meta-analiz çalışmasında, farmakolojik ve psikoterapötik müdahaleler arasında herhangi bir fark bildirmemektedir. Bu araştırmaların sadece altısı randomize kontrollü çalışmalardır (Andreassen, 2015).

2.3. Depresyon Tanımı ve Tarihçesi

2.3.1. Depresyon Tanımı ve Belirtileri

Literatürde depresyon bireyin duygu durumunun çökkünlük içinde olması şeklinde tanımlanmaktadır. Depresyon, anlık bir ruhsal durumdan ziyade, soruna dönüşen ve zaman içerisinde de hasta olma belirtileri ile sonuçlanan ruhsal bir bozukluktur. Depresyon, çökkün duygu durum içerisindeki bireyin değersizlik, kendine yetememe ve çıkmazda olma duyguları yaşaması ile birlikte duygular, düşünceler davranışlarda değişimlere yol açan bir sendromdur (Bıyıklı, 2019).

DMS-V 'e göre depresyon tanımı şu şekilde yapılmaktadır:

Ardışık iki hafta boyunca neredeyse her gün, günün büyük kısmında ortaya çıkan aşağıdaki semptomlardan en az beş tanesinin bulunması gerekir. Semptomlardan biri depresif ruh hali veya ilgi/istek kaybı olmalıdır.

- Depresif ruh hali- üzüntü, çökkünlük, boşluk, çaresizlik hissi
- İlgi ve zevk kaybı
- Uykusuzluk veya aşırı uyuma
- İştah kaybı ya da kilo değişikliği
- Psikomotor, retardasyon veya ajitasyon
- Düşük enerji
- Kötü konsantrasyon
- Değersizlik veya suçluluk düşünceleri
- Tekrarlayan ölüm veya intihar düşünceleri (Köroğlu, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü' nün tanımında depresyon, çökkün ruhsal durum, ilgi ve haz almada düşüş, enerjide azalma, uyuma ve yemede bozukluklar, bireyin kendisini suçlaması gibi problemlerle ortaya çıkan psikolojik bir rahatsızlık şeklinde açıklanmaktadır (Sulukaya 2019).

Depresyon belirtileri arasında, genel görünümde değişimler ve dışa vuran davranışlar sık görülmektedir. Bireyin hareketlerinde yavaşlama, durağanlık, alın ve yüz çizgilerinde belirgin bir biçimde değişim, üzüntülü, kederli, sıkıntılı, tedirgin bir yüz görünümü gözlemlenmektedir. Kişinin z bakımı çok düşük olmakla birlikte buna aldırış etmeyen bir tutum içerisinde. Kendini z bakımını yapabilecek gte hissetmemektedir. Konuşma, ilişki kurma ve yanıt almada güçlükler görülebilmektedir. Hafif şiddetli depresyonlarda kişide alçak ses tonu ve yavaş ritimde konuşma gözlemlenir. Ancak kişiyle iletişim kurmak çok güç değildir. Ağır depresyonlu bireyler ise daha çok ie dönüktür. İlişki kurmak ve yanıt almada güçlük yaşanır. Çoğu zaman hiç konuşmama (mutizm) görülebilmektedir. kkn bir duygu durum söz konusudur. Hayattan zevk alamama, üzüntü, tedirginlik, öfke, bunaltı ve sık sık ağlama nöbetleri görülebilmektedir. Kişi bu belirtileri ruhsal bir acı olarak ifade etmektedir. Bilişsel yetilerde azalma görülebilmektedir. Ağır durumlarda bilinç bulanık gibi görülebilir. Hatırlamada ve dikkati toplamada güçlük çekme görülür. Kişi her konuda kendini suçlu görür ve eleştirir. Düşüncelerinin içeriğini genelde pişmanlık, korku, umutsuzluk, çaresizlik, endişe ve karamsarlık oluşturur. Kişinin kendine olan saygısı azalmıştır. Sıklıkla intihar düşüncesine sahip olurlar. Bireylerin çoğunda beslenme bozuklukları görülmektedir. İştah kaybıyla beraber zayıflama, güçsüzlük ve halsizlik görülebilmektedir. Kabızlık, ağrılar, bulantı, kadınlarda adet düzensizliği, cinsel isteksizlik eşlik edebilir (Sonbahar, 2019).

Depresyonun sebepleri arasında farklı farklı varsayımlar bulgulanmıştır. Depresyon döneminde olan bireylerde kalıtımsal, biyolojik ve psikososyal etkenler bir arada görülebilmektedir. Cinsiyet faktörü, kişilerin yoğun ve stres içerisinde bulunduğu yaşamı, yaşanmış olan dş kırıklıkları, aile içerisinde iletişimde yaşanan problemler, bağımlı ve takıntılı bulgular, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler, bağlanma şemalarında güvensizlik, beden üzerinde görülen kronik hastalıklar, sosyal destek alımında erişilemeyen istekler gibi problemler depresyona öncülük etmektedir. Depresyon farklı etmenler ile ilişkili olarak görülebilir ve bu var olan problemlerle desteklenmektedir (Karaköse, 2019).

2.3.2. Depresyonun Tarihçesi

Platon yaşamış olduğu dönemde, psikolojik rahatsızlıkların gizemli olaylar neticesinde ortaya çıktığını söylemiştir. Bunalımlı ruh halinin sebebinin tanrılar olduğunu ve metafiziksel olaylardan ileri geldiğini savunmuştur. Galen, gizemli ruh halinin ve manik durumun ortaya çıkmasında huy ve beyindeki salgı bezlerinin baskın olduğunu açıklamıştır (Aktay, 2014).

Depresyon antik çağdan modern çağa kadar insan ırkının bilinen en eski ve yaygın hastalıklarından birisidir. Eski Yunan ve Latin kitaplarında depresif epizod geçiren hastalardan bahsedilmektedir (Koç, 2016).

Literatür taramasında “tarih öncesi dönemlerde depresyonun nedenleri olarak teolojik inanışların benimsendiği ve hastalıkların şeytani güçlerin egemenliğine dayandırıldığı görülmektedir, insan beyni kara safra ve balgamdan etkilenmektedir. Melankoli, dalak ve bağırsakta aşırı miktarda kara safra birikmesi ile oluşan toksinlerin beyni etkilemesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Efesli Soranus ise melankolinin kara öfkeden kaynaklandığını ileri sürmüştür ve günümüzde lityum içerdiğini bildiğimiz kaynak sularını tedavi için kullanmıştır” (Gül ve Karlıdağ, 2012). M.Ö. 5.yy’da Hipokrat ilk defa depresyonun fizyolojik sebeplerden kaynaklanabileceği görüşünü ileri sürmüştür ve depresyon için “Melankoli” terimini kullanmıştır. Hipokrat’a göre insan vücudunda kara safra, sarı safra ve balgam olmak üzere üç sıvı bulunmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

2.3.3. Epidemiyoloji

Depresyon tanısı alan vakaların yüksek çoğunluğunda ilk görülme yaşı 20 ve 50’li yaşlar arasındadır. Depresyon, kadınlarda 35 - 45 yaş aralığında ki, erkeklerde ise 55 - 70 yaş arasında zirveyi görmektedir. Türkiye’de yaygınlığı %8-20 bulunmuştur ve depresyondan en sık etkilenen grup 40-50 yaş arasındaki kadın ve erkeklerdir (Doğan ve ark. 2011).

Her 8 kadından ikisi ya da her 10 erkekten biri hayatları boyunca en az bir kere major depresif bozukluk teşhisi almaktadır. Bu kişilerin de büyük bir kısmında depresyonun tekrarlama ihtimali bulunmaktadır. Bireyin biyolojik ebeveynlerinde depresyon öyküsü varlığı o kişide depresyon görülme riskini 1,5–3 kat arttırmaktadır (Michael, 2013).

Depresyonun epidemiyolojisiyle literatür çalışmalarında ortak sonuç, depresyonun sıklığı ve yaygınlığının kadınlarda erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu yönündedir. Yapılan araştırmalarda kadınlarda bulunan depresyon riskinin erkeklerden 2 kat fazla olduğu gözlemlenmiştir. Ancak yaş ilerledikçe kadın ile erkek arasındaki bu fark azalmaktadır.

Çelik ve Hocoğlu (2016), “depresyonun kadınlarda erkeklerin 2 katı sıklıkta görülmesinin sonuçları arasında hormonal farklılıklar, genetik ya da tiroid hastalıkları, menstruasyon gibi biyolojik etmenlerin yanı sıra, çocukluk çağında yaşanan şiddete maruz kalma, girişken olması için baskı altında kalma, hemen her şeye boyun eğen, kadının toplumdaki yeri verilen toplumsal roller ve toplumun kadından beklentileri, eğitim ve maddi gücün yetersiz olması, işsizlik, ayrımcılık gibi riskler sayılmaktadır.”

2.3.4. Depresyon Tedavisi

İlaçların, elektrokonvülsif tedavi (EKT) ve psikoterapinin bu hastalığı iyileştirmede etkisi ispatlanmıştır. Hastalığın ilerleyen dönemlerinde tedavinin olumlu sonuçlarının ve intihara meyillilik durumunun değerlendirilmesi, olabilecek genetik faktörlerin incelenmesi gerekmektedir. İlk başlarda olası organik nedenlerin elenmesi önemli bir başlangıç aşamasıdır. Hafif depresyon yaşayan kişilerde psikoterapi süreci yeterli olabilirken, daha yüksek düzeylerde olan depresyon olgularında ise ilaç tedavisi gerekmektedir. İntihara meyil durumu, yeme bozuklukları ve iyileşme sürecinin reddi ile psikotik özelliklerin varlığında “EKT” tercih edilebilmektedir (Öztürk, 2015).

2.3.5. Depresyon ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki

İnsanlar çeşitli sebepler nedeniyle sosyal medya kullanıcıları. Mutsuzluktan ve stresten uzaklaşma amacıyla, sosyal medyayı bir çare olarak görebilmektedirler.

Sosyal medya kullanımının denetlenememesi bireyin günlük hayatını, iş yaşantısını, arkadaş ve aile ilişkilerini olumsuz etkilemekte ve sonuçta depresyon belirtileri ortaya çıkabilmektedir (Aksoy, 2018).

Araştırmalar, sosyal medya kullanım sıklığı ile psikolojik semptomlar ilişkisinde pozitif yönlü olduğunu göstermektedir (Yıldız, Dirik 2019). Şentürk'ün tarafından 2017'de yapılan çalışmada psikiyatri kliniğine başvuruda bulunan depresyon hastalarında sosyal medya kullananların, sağlıklı grupları içerisinde daha fazla yer içerisinde olduğu bildirilmiştir. (Şentürk, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı ya da problemlili sosyal medya kullanımı, yoğun depresyon ve anksiyete düzeyleri ile ilişkilendirilmektedir. Uluslararası yapılmış olan bazı çalışmalarda depresyonun görülmesinde, sosyal medya kullanımının önemli bir sebep olduğu elde edilmiştir (Dinç, 2010).

Yapılan araştırmalar sosyal medya kullanımı ile depresyon ilişkisi incelendiğinde korelasyon olduğunu göstermektedir. Sosyal medya kullanma sıklığı arttıkça depresyon düzeylerinin de arttığı geçmiş çalışmalarda bildirilmiştir. Bağımlı sosyal medya kullanımı depresyon ile önemli ölçüde ilişkilidir ve bunun tersi de geçerlidir (Twenge vd., 2018).

Frison ve Eggermont (2016) tarafından yapılan bir araştırmada Belçika'da lise öğrencilerinden oluşan bir örnekleme Facebook'un hem aktif hem de pasif kullanımının depresif duygudurumla ilişkili bulunduğu gözlemlenmiştir. Barry ve ark. (2017) tarafından yapılan bir incelemede ise ebeveynlerden alınan bilgilere göre ergenlerin sosyal medya faaliyetleri (sosyal hesap sayısı, mesajları kontrol etme sıklığı) ile anksiyete ve depresyon düzeyleri ile bağlantılı olduğu gösterilmiştir. Ancak Banjanin ve ark. (2015), Sırp lise öğrencilerinde sosyal medya etkinlikleri (yani 'öz çekimlerin' sayısı) ile depresyon arasında herhangi bir ilişki bulamamıştır.

Yapılan bazı çalışmalarda Bektaş, (2018), “bireylerin yaşadıkları stres ve diğer psikolojik belirtileri azaltmalarında sosyal medya kullanımının önemli bir yeri olduğu bilinmektedir. Sosyal medya kullanımında kullanıcılar az bir zaman içerisinde gerçek zaman içerisinde bulunan depresyon ve yalnızlık duygularından uzaklaştırarak, hayat kalitesini olumlu yönde katkı sağladığı vurgulanmaktadır. Bu olumlu etki sonucunda kişilerin sosyal medya kullanımının da arttığı da bulgulanmıştır. Sürekli olarak her defasında mutluluk umuduyla daha çok sosyal medya da zaman geçirme ile olumlu duygulardan oluşan süreç başlamaktadır. Sosyal medya kullanımı arttıkça pozitif belirtiler artmakta ve olumlu belirtiler arttıkça da sosyal medya kullanımı artmaktadır. Bu ödül döngüsü karşısında ise iş hayatı, sosyal ilişkiler ve rutin işlevlerde bozulmalar yer almaktadır. Böylelikle, olumlu yönlerin görülmesine rağmen insanların sosyal medya kullanımının artması günlük işlevselliğin bozulmasına sebebiyet verdiği için olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Karasar (2010), “bu araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak hazırlanmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır.”

3.2. Evren ve Örneklem

Karasar (2010), “bu çalışma; gönüllülük usulüne göre, rastgele seçim ve uygunluk örneklem yöntemi ile katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları ve depresyon düzeylerinden farklı olarak, sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin doğasını ortaya çıkarmayı amaçlayan ilişkisel tarama modeline uygun olarak hazırlanmıştır. İki veya daha çok değişken arasındaki değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlar.”

Dawson, (2001), “araştırmamızın evrenini İstanbul ilinde eğitim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem belirlenmesinde rastlantısal örneklem alma tekniği esas alınmış; ön inceleme sonucunda 200 anket analiz için uygun görülmüştür.”

Katılımcılara Survey anket sistemi üzerinden ulaşılması planlanmıştır. Katılımcılara internet üzerinden ulaşılmasının ve ölçeklerin yayımının internet üzerinden olmasının nedeni, Covid-19 pandemisi nedeniyle üniversitelerde uzaktan eğitimin devam ediyor olmasıdır. Katılımcılar ölçekleri ve sosyodemografik veri formunu kendileri doldurmuştur ve katılımcılardan öncesinde bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Araştırma için kullanılan veriler Google-Form oluşturularak elde edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara yönelik kişisel bilgilere ulaşılmasını amaçlayan ve araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda; cinsiyetler, medeni durumlar, gelir durumları ve yaşları gibi kişisel bilgilerinin alınmasına yönelik sorular yöneltilmiştir. Elde edilen bu bulgular ile çalışmanın bağımlı değişkenlere olan ilişkisi incelenmiştir.

3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu (SMBÖ- YF)

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu (SMBÖ- YF), Şahin ve Yağcı (2017), “tarafından yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir.” Ölçme aracı 20 maddeden ve iki alt faktörden oluşmaktadır. Alt faktörler “Sanal Tolerans” ve “Sanal İletişim” olarak adlandırılmıştır. Ölçekte 2 madde tersten, diğer maddeler ise düz puanlanmaktadır. 5’li Likert tipinde olan bu ölçme aracından alınabilecek en düşük toplam puan 20, en yüksek puan ise 100’dür. Yapılan analizlerde ölçeğin faktör yüklerinin .61 ile .87 arasında değiştiği saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulandığı ve ölçeğin uyum indeksi değerlerinin yeterli olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenilirliği hem Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hem de test tekrar test yöntemiyle incelenmiştir. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı sanal tolerans boyutu için .92; sanal iletişim boyutu için .91 ve ölçeğin geneli için ise .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test -tekrar test güvenilirlik katsayıları ise sanal tolerans boyutu için .91; sanal iletişim boyutu için .90 ve ölçeğin geneli için ise .93 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, katılımcıların kendini değerlendirdikleri ve depresyon seviyelerinin ölçüldüğü 21 soruluk bir envanterdir. Ölçekte “Kendimi sıkıntılı ve üzgün hissediyorum” ve “Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum” gibi ifadeler yer alır ve her soruda katılımcıdan 0-3 arasında puan vermesi istenir. Ölçekten alınacak en düşük puan ‘0’, en yüksek puan ise ‘63’tür (Hisli, 1988). Ölçekten alınabilecek 0-9 puan Normal Düzey, 10-18 puan Hafif Düzey, 19-29 puan Orta Düzey ve 30-63 puan Şiddetli Depresyonu tanımlamaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Hisli tarafından yapılan araştırmada ölçeğin güvenirlik katsayı olan Cronbach’s Alpha değeri, 80 olarak rapor edilmiştir.”

3.3.4 Etik

Araştırma için İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik kurulundan (14.10.2020 tarih ve 2020-31-39 no) izin alınmıştır. Araştırma verilerinin toplanması öncesinde katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

George ve Mallery (2010), “veri analizin yapılmadan önce, toplanılan bulgular bilgisayar ortamına aktarılmış ve istatistiksel analizi SPSS 25 programıyla yapılmıştır.” Analizin ilk aşamasında normallik testi uygulanmış ve basıklık-çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. Basıklık-Çarpıklık değerleri -2, +2 arasında olduğundan dolayı normal dağılım olduğuna karar verilmiştir. Güvenirlik düzeyi %95 olarak belirlenmiştir. İki bağımsız değişken arasındaki farkın analizi için t-Testi uygulanmıştır. Çoklu grup arasındaki farkın analizi için ANOVA analizi uygulanmıştır. İki ve ya daha fazla değişken arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Doğrusal Regresyon analizi kullanılarak, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkene etkisi görülmüştür.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Bulgular

Bu bölümde, araştırma değişkenlerine ilişkin problemler ve oluşturulan hipotezleri yanıtlamak amacıyla yapılan istatistiksel analizlerin bulguları yer almaktadır. Katılımcılara ait demografik bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Örneklem Grubunun Sosyodemografik Değişkenlere Göre Betimsel Analiz Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	71	35,5
	Kadın	129	64,5
	Toplam	200	100
Sınıf	Hazırlık	35	17,5
	1.Sınıf	62	31
	2.Sınıf	22	11
	3.Sınıf	59	29,5
	4.Sınıf	22	11
	Toplam	200	100
Sosyal Medya Erişimi için En Sık Kullanılan Araç	Telefon	86	43
	Tablet	92	46
	PC	22	11

	Toplam	200	100
Sosyal Medya Kullanım Süresi	1 saatten az	26	13
	1-3 saat	134	67
	3-5 saat	9	4,5
	5-7 saat	14	7
	7 saat ve üzeri	17	8,5
	Toplam	200	100
Sosyal Medya Kullanma Amacı	Eğlence	35	17,5
	İletişim ve konuşma	83	41,5
	Haber alma	23	11,5
	Hobi olarak	59	29,5
	Toplam	200	100

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

Araştırmada, katılımcıların %35,5’i (N=71) erkeklerden ve %64,5’i (N=129) kadınlardan oluşmaktadır, katılımcıların %17,5’i (N=35) hazırlık sınıfında öğrenim görmekte, %31,0’ı (N=62) 1. sınıfta öğrenim görmekte, %11,0’ı (N=22) 2.sınıfta öğrenim görmekte, %29,5’i (N=59) 3.sınıfta öğrenim görmekte ve %11,0’ı (N=22) 4.sınıfta öğrenim görmektedir.

Katılımcıların %43,02’si (N=86) telefon, %46,0’ı (N=92) tablet ve %11,0’ı (N=22) bilgisayar ile sosyal medya erişimi sağlamaktadır.

Katılımcıların %13,0’ı (N=26) 1 saatten daha az, %67,0’ı (N=134) 1-3 saat arası, %7,0’ı (N=14) 3-5 saat arası, %7,0’ı (N=14) 5-7 saat arası ve %8,5’i (N=17) 7 saat ve üzeri sosyal medya kullanmaktadır.

Araştırmamızda katılımcılara sosyal medya kullanma amaçları sorulduğunda katılımcıların %17,02'si (N=35) sosyal medyayı eğlence, %41,5'i (N=83) iletişim ve konuşma, %11,5'i (N=23) haber alma ve %29,5'i (N=59) hobi amaçlı kullandığını belirtmiştir.

Tablo 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları

Ölçümler	n	M	Mak	\bar{X}	Ss
	in.	s.			
Sosyal medya Bağımlılık ölçeği	2 00	21 ,00	96,0 0	60,0 250	27,61426
Sanal Faktörler	2 00	7, 00	77,0 0	51,8 050	1,87797
Sanal İletişim	2 00	12 ,00	54,0 0	41,2 354	1,23982
Toplam	2 00				

Tablo 2’de görüldüğü üzere örneklem grubunun sosyal medya bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanların minimum değeri 21 maksimum değeri 77 ve ortalama değeri $\bar{X}=60,0250$, Ss 27,61426, sosyal medya ölçeği alt boyutlarından sanal faktörler alt boyutundan alınan minimum puan 7 maksimum puan 77, ve ortalama değeri $\bar{X}=51,8050$, Ss 1,87797, sanal iletişim alt boyutundan alınan minimum puan 12 maksimum puan 54 ve ortalama değeri $\bar{X}=41,2354$, Ss 1,23982’dir. Bu aşamada ilk olarak normallik testi uygulanmış ve basıklık-çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. Basıklık-Çarpıklık değerleri -2, +2 arasında olduğundan dolayı verilerin normal dağılım gösterdiğine karar verilmiştir.

Tablo 3. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Karşılaştırma Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	\bar{X}	SS	d	F	p	
Sosyal Medya Ölçeği Toplam	18-20	6	5 7,369 6	28, 48653	3 1 0 99	64 0 0	,59
	21-25	12	6 0,187 5	27, 83333			
	26-30	8	5 9,250 0	28, 03123			
	31 ve üzeri	4	6 9,000 0	22, 44994			
	Toplam	00	6 0,025 0	27, 61426			
Sanal Faktörler	18-20	6	2 ,7609	,94 715	3 3	58 7	,62

	21-		2	,89	1			
	25	112	,8669	539	99			
	26-		2	,79				
	30	8	,05	931				
	31		2	,64				
	ve üzeri	4	,5714	621				
	Topl		2	,87				
	am	200	,805	797				
	18-		1	,94				
	20	6	,7609	715				
	21-		1	,89				
	25	12	,8661	539				
	26-		1	,79	3		34	,34
Sanal İletişim	30	8	,7500	931	1	5	4	
	31		1	,64	99			
	ve üzeri	4	,5714	621				
	Topl		1	,87				
	am	00	,8050	797				

Tablo 3'te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılık ölçeği toplam puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(3,199)= ,640, p. >0,005].

Tablo 3'te üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal faktörler alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık durumunu belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal faktörler alt boyut puanları göre yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(3,199)= ,583, p. >0,005].

Tablo 3’te üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal iletişim alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık durumun olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal iletişim alt boyut puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [$F(3,199)=,583$, $p. >0,005$].

Tablo 4. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Cinsiyet Açısından Bağımsız Örneklem t-Testi ile Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n, \bar{X} ,ss			t Testi		
		f	\bar{X}	Ss	t	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Erkek	1	1,7042	58786	8	7,983	,000**
	Kadın	2	1,6	24,			
	Toplam	9	0,1085	85654			
Sanal Faktörler	Erkek	1	1,74	583	8	-698	,486
	Kadın	1	1,86	86			
	Toplam	29	1,0372	414			
Sanal İletişim	Erkek	1	1,7465	583	8	456	,456
	Kadın	1	1,86	86			
	Toplam	29	1,8372	414			

* $<,05$; ** $<,01$

Tablo 4'te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıkların bulgusunu belirlemek için Bağımsız Örneklem t-Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanları erkekler ($X=81,7042$, $SS=22,58786$) ve kadınlar ($X=60,1085$, $SS=24,85654$) arasında anlamlı farklılık göstermektedir [$t(198)=7,983$; $p < 0,05$]. Diğer bir ifadeyle erkeklerin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar kadınlara kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği sanal faktörler alt boyut toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlılık durumunu belirlemek için Bağımsız Örneklem t-Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği sanal faktörler alt boyut toplam puanları erkekler ve kadınlar arasında anlamlı farklılık göstermemektedir [$p > 0,05$].

Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği sanal iletişim alt boyut toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir bulgunun olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem t-Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği sanal iletişim alt boyut toplam puanları erkekler ve kadınlar arasında anlamlı farklılık göstermemektedir [$p > 0,05$].

Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Sosyal Medya Kullanımı Süresine Göre Karşılaştırılması için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı değişken	Kullanım Süresi	Kareler Toplamı	sd	ANO		
				Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar arası	6653	4	16634	3	,
		6,001		,000	8,066	000**

Sosyal Medya Bağımlılığı	Gruplar içi	8521	1	436,9		
		0,874	95	79		
Toplam Puanı	Toplam	1517	1			
		46,875	99			
	Gruplar arası	33,02	4	8,576		
		1				
Sanal Faktörler	Gruplar içi	120,3	1	,419	1	,
		74	95		3,373	000**
	Toplam	153,3	1			
		95	99			
	Gruplar arası	33,02	4	8,255		
		1				
Sanal İletişim	Gruplar içi	120,3	1	,617	2	,
		74	95		4,567	000**
	Toplam	153,3	1			
		95	99			

*<,05; **<,01

Tablo 5'te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları toplam puanların sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık ölçeği toplam puanları sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(38,066)=0,000$, $p. <0,005$]. Ortaya çıkan anlamlı farkın belirlenmesi için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, 7 saat ve üzeri sosyal medya kullanım süresi olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık puanlarının sosyal medya kullanım süresi 5-7, 3-5, 1-3 saat ve 1 saatten az olan katılımcılarından daha fazla olduğu görülmektedir. Tablo 5'te sosyal medya kullanım süresine göre sosyal medya ölçeğinden alınan puanların ortalamaları, standart sapması ve standart hatası sunulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal faktörler alt boyutundan aldıkları puanların sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal faktörler alt boyutundan alınan puanlar sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir. $[F(13,373)=0,000, p. <0,005]$. Ortaya çıkan anlamlı farkın belirlenmesi için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, 7 saat ve üzeri sosyal medya kullanım süresi olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık ölçeği sanal faktörler alt boyutu puanlarının sosyal medya kullanım süresi 5-7, 3-5, 1-3 saat ve 1 saatten az olan katılımcılardan daha fazla olduğu görülmektedir. Tablo 5'te sosyal medya kullanım süresine göre sosyal medya ölçeği sanal faktörler alt boyutundan alınan puanların ortalamaları, standart sapması ve standart hatası sunulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal iletişim alt boyutundan aldıkları puanların sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal iletişim alt boyutundan alınan puanlar sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir $[F(13,373)=0,000, p. <0,005]$. Ortaya çıkan anlamlı farkın belirlenmesi için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, 7 saat ve üzeri sosyal medya kullanım süresi olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık ölçeği sanal iletişim alt boyutu puanlarının sosyal medya kullanım süresi 5-7, 3-5, 1-3 saat ve 1 saatten az olan katılımcılarından daha fazla olduğu görülmektedir. Tablo 5'de sosyal medya kullanım süresine göre sosyal medya ölçeği sanal iletişim alt boyutlarından alınan puanların ortalamaları, standart sapması ve standart hatası gösterilmiştir.

Tablo 6. Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Ortalamaları, Standart Sapması ve Standart Hatası

Kullanım süresi	Kullanım süresi	n	\bar{X}	Ss	Sh
	1 saatten az	2	12,	8,2368	1,6
		6	6154	8	1538

	1-3 saat	1	25,	11,432	1,8
	34	1940	70	5150	
	3-5 saat	9	31,	21,000	,00
		0000	00	000	
Sosyal Medya	5-7 saat	1	71,	27,140	7,2
Bağımlılığı	4	0000	66	5365	
Toplam Puanı	7 saat ve üzeri	1	89,	28,332	6,8
	7	8824	58	7166	
	Toplam	2	60,	27,614	1,9
	00	0250	26	5262	
	1 saatten az	2	0,1	,43146	,08
	6	154		462	
	1-3 saat	1	1,8	,85131	,07
	34	358		354	
	3-5 saat	9	1,9	,20000	,00
		000		000	
Sanal Faktörler	5-7 saat	1	2,3	,63332	,16
	4	571		926	
	7 saat ve üzeri	1	3,5	,93934	,22
	7	882		782	
	Toplam	2	1,8	,87797	,06
	00	050		208	
	1 saatten az	2	1,1	,03146	,08
Sanal İletişim	6	154		462	

1-3 saat	1	1,8	,05131	,07
	34	358		354
3-5 saat	9	1,9	,10000	,00
		100		000
5-7 saat	1	2,3	,63432	,16
	4	571		926
7 saat ve üzeri	1	2,5	,93934	,22
	7	882		782
Toplam	2	1,8	,87897	,06
	00	050		208

Tablo 7. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Sınıf Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları

ANOVA						
Bağımlı değişken	Sınıflar	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal medya Bağımlılığı	Gruplar arası	1515	4	37888		
		54,036		,509		
	Gruplar içi	192,8	1	,989	383	,
		39	95		13,154	345
	Toplam	1517	1			
		46,875	99			
Sanal Faktörler	Gruplar arası	77,39	4	19,35	49,6	,
		8	0	49		060

	Gruplar içi	7	75,99	1	,390		
			95				
	Toplam	95	153,3	1			
	Gruplar arası	8	67,39	4	14,35		
				0			
Sanal İletişim	Gruplar içi	7	65,99	1	,390	38,3	,
			95			43	079
	Toplam	95	153,3	1			
			95		99		

*<,05; **<,01

Tablo 7’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinden alınan toplam puanlar sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(38313,154)= ,345, p. >0,005].

Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal faktörler alt boyutundan aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği alt boyutlarından sanal faktörler toplam puanları sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(49,649)= ,060, p. >0,005].

Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal iletişim alt boyutundan aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği alt boyutlarından sanal iletişim toplam puanları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(49,649)= ,060, p. >0,005].

Tablo 8. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Sosyal Medya Kullanım Amacına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	X	SS	d	s	F	P
Sosyal medya ölçeği	Eğlence	5	,1				
		5	1,0000	80000			
	İletişim ve konuşma	3	8,1084	,49901			
	Haber alma	3	4,8261	75761	3	90	,23
	Müzik Dinlemek	9	4,0000	0000	1	,316	4
Toplam		6	27	99			
		00	0,0250	,61426			
Sanal Faktörler	Eğlence	1	,1				
		5	,0286	6903			
	İletişim ve konuşma	3	,1084	9416			
	Haber alma	3	,2		3	64	,12
	Müzik Dinlemek	9	,3559	7843	1	,018	1
Toplam		2	,8	99			
		00	,8050	7797			

Sanal İletişim	Eğlence	1	,1				
		5	,0286	6903			
	İletişim ve konuşma	2	,4				
		3	,1084	9416			
	Haber alma	3	,2		3	23	,54
		3	,0435	0851	1	,987	3
	Müzik Dinlemek	3	,9		99		
	9	,3559	7843				
Toplam	3	,8					
	00	,8050	7797				

*<,05; **<,01

Tablo 8’de üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanlarının sosyal medya kullanım amacına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanları sosyal medya kullanım amacı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(3,199)= ,90,316, p. >0,005].

Tablo 8’de üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal faktörler alt boyutundan aldıkları puanların sosyal medya kullanım amaçlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal faktörler alt boyutundan alınan puanlar sosyal medya kullanım amacı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(3,199)= ,54,018, p. >0,005].

Tablo 8’de üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal iletişim alt boyutu puanlarının sosyal medya kullanım amaçlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal iletişim alt boyutundan alınan puanlar

sosyal medya kullanım amacı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(3,199)=,23,987, p. >0,005].

Tablo 9. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Sosyal Medyaya Erişim Aracına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları

Ölçekler	Gruplar				d	F	P
	r	n	X	SS			
Sosyal Medya Ölçeği	Telefon	86	59,9884	36,32614	3	10,	,09
	Tablet	92	59,3478	20,79330			
	PC	22	63,0000	,00000			
	Toplam	200	60,0250	27,61426			
Sanal Faktörler	Telefon	86	1,7326	1,05635	3	14,	,42
	Tablet	92	1,5870	,49508			
	PC	22	1,0000	,70000			
	Toplam	200	1,8050	,87797			
Sanal İletişim	Telefon	86	1,7326	1,05635	3	23,	,09
	Tablet	92	3,5870	,49508			
	PC	22	3,0000	,00000			
	Toplam	200	3,8050	,00000			

Toplam	200	1,8050	1,797
--------	-----	--------	-------

Tablo 9’da üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanlarının sosyal medya erişim araçlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanları sosyal medya erişim aracı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(3,199)= ,10,416, p. >0,005].

Tablo 9’da üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal faktörler alt boyutundan aldıkları puanların sosyal medya erişim aracına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal faktörler alt boyut puanları sosyal medya erişim aracı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(3,199)= ,14,012, p. >0,005].

Tablo 9’da üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal iletişim alt boyutundan aldıkları puanların sosyal medya erişim araçlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-sanal iletişim alt boyut puanları sosyal medya kullanım aracı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(3,199)= ,23,987, p. >0,005].

Tablo 10. Örneklem Grubunun Beck Depresyon Envanterinden Eşik Değerin Üzerinde Puan Alma Durumlarına Göre Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları

Değişkenler	n	%	
Tanı	Evet	73	36,5

	Hayır	127	63,5
	Toplam	200	100

Araştırmamızda katılımcıların %36,5'i (N=73) Beck Depresyon Envanteri 'ne göre depresyon tanısı için eşik değerin üzerinde puan almıştır.

Tablo 11. Örneklemin Beck Depresyon Envanteri Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları

Ölçümler		Min	Mak	\bar{X}	Ss
Beck	Depresyon	24,0	85,0	58,2	17,63467
Envanteri		00 0	0	700	

Tablo 11'de görüldüğü üzere örneklem grubunun Beck Depresyon Envanteri puanları minimum değerinin 24 maksimum değerinin 85 ve ortalama değerin $\bar{X}=58,2700$, Ss 17,63467 olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Beck Depresyon Envanterinden Alınan Puanların Cinsiyet Açısından Bağımsız Örneklem t-Test ile Karşılaştırma Sonuçları

Ölçekler		n, \bar{X} ,ss		t Testi		
		\bar{X}	S	sd	t	p
Beck	Erke	4	2			
	k	1	2,0845	2,49555	19	-
Envanteri-	Kadı	6	2	8	6,816	00**
	n	29	7,1783	6,14427		

*<,05; **<,01

Tablo 12’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon Envanteri toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Örneklem t-Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Beck Depresyon Envanteri puanları kadınlar ($X=67,1783$, $SS=26,14427$) ve erkekler ($X=42,0845$, $SS=22,49555$) arasında anlamlı farklılık göstermektedir [$t(198)= -6,816$; $p <0,05$]. Diğer bir ifadeyle kadınların Beck Depresyon Envanteri puanları erkeklere kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Tablo 13. Beck Depresyon Envanterinden Alınan Puanların Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Karşılaştırma Sonuçları

Ölçekler							
			\bar{X}	SS		F	p
	18-20	6	4,8696	28,69116			
	21-25	12	8,6250	27,95367			
Beck Depresyon Envanteri	26-30	8	7,0714	26,68184	96	0	,423
	31 ve üzeri	4	9,0000	22,44994			
	Toplam	30	8,2700	27,61467			

* $<,05$; ** $<,01$

Tablo 13’te gösterildiği üzere üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon Envanteri toplam puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Beck Depresyon

Envanteri toplam puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(3,199)=,960, p. >0,005].

Tablo 14. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Toplam Puanlar ile Beck Depresyon Envanteri Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Beck Envanteri Toplam puan	Depresyon Toplam puan
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Toplam Puan	r	,886**	
	p	,000	
	n	200	
Sanal Faktörler	r	,058	
	p	,413	
	n	200	
Sanal İletişim	r	,655	
	n	,141	
	n	200	

*<,05; **<,01

Tablo 14'te Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (r=886, p<.05). Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

alt boyutlarından sanal faktörler ve sanal iletişim puanları ile Beck Depresyon Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ($p > .05$).



BEŞİNCİ BÖLÜM

5.1. Tartışma ve Yorum

Başaran vd., (2017) yapmış olduğu çalışmada, “sürekli gelişmekte olan dünyamızda internet teknolojisi hayatımız için vazgeçemediğimiz bir parça haline gelmiştir. İnsanlar yalnızca buldukları yer değil tüm dünya ile ilgili bir şeyler öğrenmek ve iletişim halinde bulunmak için sosyal medyaya alternatif bir şeyler bulamamaktadırlar. Ancak gelişen teknoloji pozitif etkilerinin yanında bir bağımlılık olan türü sosyal medya bağımlılığı terimini de ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmamızda, katılımcıların %64,5'i (N=129) kadınlardan ve %35,5'i (N=71) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların %43,02'si sosyal medya erişimini (N=86) telefon ile sağlarken %46,0'ı (N=92) tablet ve %11,0'ı (N=22) bilgisayar ile sağlamadığını belirtmiştir. Katılımcıların %13,0'ı (N=26) sosyal medyada 1 saatten daha az, %67,0'ı (N=134) 1-3 saat arası, %7,0'ı (N=14) 3-5 saat arası, %7,0'ı (N=14) 5-7 saat arası ve %8,5'i (N=17) 7 saat ve üzeri zaman geçirdiklerini belirtmişlerdir. Çalışmamıza katılan üniversite öğrencilerinin %41,5'i (N=83) sosyal medyayı iletişim ve konuşma, %29,5'i (N=59) hobi amaçlı, %17,02'si (N=35) eğlence ve %11,5'i (N=23) haber alma amacıyla kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği'nden minimum 21 maksimum 77 ve ortalama **60,0250** ($\pm 27,61426$) puan, ölçeğin sanal faktörler alt boyutundan minimum 7 maksimum puan 77 ve ortalama 51,8050 ($\pm 1,87797$), sanal iletişim alt boyutundan minimum 12 maksimum 54 ve ortalama değeri 41,2354 ($\pm 1,23982$) puan almışlardır.

Özdemir (2019), “üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar ve ölçeğin sanal faktörler ve sanal iletişim alt boyutlarından aldıkları puanların yaş ve sınıf değişkenlerine göre pozitif farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin yaş ve sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusuna erişilmiştir.” Araştırmamız sonuçları ile benzer şekilde tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada da sosyal medya bağımlılığı toplam puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bildirilmiştir. Araştırmamıza katılan öğrencilerin önemli bir bölümü (% 79) 18-25 yaş aralığındaki genç yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı belirti düzeyleri arasında yaşa göre anlamlı bir farklılık

bulunmayışının yař aralıklarının yakın olması ile ilişkili olabileceği dűřünűlmektedir. Çalışmamızda elde edilen sonuçlara paralel şekilde Baz (2018) tarafından yapılmış olan bir çalışmada űniversite ۆğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirti dűzeylerinin sınıf dűzeylerine gűre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak am ve İşbulan'ın (2012, s. 18) alışmalarında Sosyal Medya Bağımlılık Ȗleđi kullanılarak sosyal medya bağımlılığı ile ilgili betimsel analizler ortaya konulmuş ve sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin sınıf dűzeyine gűre değişiklik olup olmadığı analiz edilmiştir. Bu araştırmada bulunan sonuçlara gűre űniversite 4. sınıf ۆğrencilerinin bağımlılık belirti değerlerinin 1. , 2. ve 3. sınıf ۆğrencilerinden daha çok olduğu bildirilmiştir.

Ȗzdemir (2019) arařtırmasında, “meslek yűksekokulu ۆğrencilerinde sosyal medya bađımlılıđının incelendiđi bir arařtırmada ise ikinci sınıf ۆğrencilerinin, birinci sınıf ۆğrencilerine kıyasla daha çok bađımlılık gűsterdikleri, otokontrollerini sađlayamadıkları için sűrekli sosyal medya uygulamalarına girdikleri ve sosyal medya ile daha fazla műcadele içerisinde oldukları ve negatif yűnde etkilendiklerini bildirilmiřtir.”

Çalıřmamıza katılım sađlayan űniversite ۆğrencilerinin Sosyal Medya Bađımlılık Ȗleđi toplam ve sanal faktűrler ve sanal iletiřim alt boyut puanlarının cinsiyet deđerine gűre anlamlı farklılık gűsterip gűstermediđine yűnelik analiz sonuçlarına gűre erkeklerin Sosyal Medya Bađımlılık Ȗleđinden aldıkları toplam puanlar kadınlara kıyasla anlamlı derecede yűksek bulunmuřtur. Sanal faktűrler ve sanal iletiřim alt boyutlarından alınan puanların ise cinsiyete gűre farklılık gűstermediđi belirlenmiřtir. Literatűrde incelendiđinde birçok arařtırmada benzer sonuçların elde edildiđi yani sosyal medya bađımlılıđı belirtilerinin erkek katılımcılarda daha sık olduđu gűrűlmektedir (Seferođlu vd., 2013). Çiftçi (2018), “tarafından yapılan bir çalıřmada da erkek űniversite ۆğrencilerin kadın ۆğrencilerle karřılařtırıldıklarında sosyal medya kullanımını denetlemede daha çok zorluk yařadıkları bildirilmiřtir.” Aynı arařtırmanın sonuçlarına gűre erkek ۆğrencilerin kadın ۆğrencilere kıyasla sosyal medya ile daha çok műcadele içerisinde oldukları ve bundan negatif yűnde sonuçlandıđını da bildirilmiřtir. Hazar tarafından 2011 yılında yapılan bir çalıřmada kadın ve erkek űniversite ۆğrencilerinin sosyal medyayı kullanımlarında farklılık olduđu bildirilmiř ve bu çalıřmada erkekler sosyal medyanın ۆnemli kullanımlarında bir sosyalleřme aracı olduđu ifade etmiřlerdir. Tűm bunlarla birlikte literatűrde arařtırmamız sonuçları ile çeliřen bulgulara da rastlanmaktadır. Ȗrneđin Booker, Kelly ve Sacker (2018) tarafından yapılan bir çalıřmada sosyal medya kullanımının kadınlarda daha fazla olduđu bildirilmiřtir. Aynı çalıřmada erken

ergenlik döneminde sosyal medya kullanımının kadınlarda erkeklere kıyasla daha fazla olduğu bulunmuştur (Booker, Kelly, Sacker, 2018). Perrin (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise başlangıçtaki ilk birkaç yıl boyunca kadınların sosyal ağ sitelerini erkeklerden daha fazla kullandığı ancak bu farklılıkların giderek azaldığı tespit edilmiştir (Çiftçi, 2018). Bununla birlikte sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığına dair kültürel farklılıkların olması da beklenmektedir. Bunun yanı sıra sosyal medyanın yaşamımıza görece yeni girmiş olması nedeniyle Perrin (2015) tarafından da işaret edildiği üzere kullanım alışkanlıkları henüz yerleşmektedir. Araştırmalar arasındaki farklı sonuçların araştırmalar arasındaki metodolojik ve kültürel farklılıklarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden alınan toplam puanlar ve ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar sosyal medya kullanım süresine göre incelendiğinde sosyal medya bağımlılık belirtilerinin kullanım süresi 7 saat ve üzeri olan grupta en yüksek ve kullanım süresi 1 saatten az olan grupta en düşük düzeyde olduğu görülmektedir. İnce ve Koçak (2017) tarafından yapılan çalışmada, “üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım süresi günlük bir defada en düşük 3 dakika, en çok 5 saat 40 dakika olarak bildirilmiştir. Araştırmaya göre tek seferde ortalama sosyal medya kullanım zamanı ise yaklaşık olarak 48 dakikadır.” Çalışmamıza katılan öğrencilerin %8,5’i sosyal medyada 7 saat ve daha fazla zaman geçirdiklerini belirtmişlerdir. Akıllı telefonların yaygınlaşması ve bireylerin her ortamda kolaylıkla sosyal medya ağlarına ulaşabilmeleri sosyal medyada geçirilen zamanı artırmaktadır. Sosyal ağların önemi toplumun dikkate değer bir bölümü için giderek artmaktadır. (Lüsted, 2011: s. 6-7 Engländer ve ark, 2010: s. 86). Araştırma sonucumuz ile paralel olarak Balcı ve Baloğlu (2018) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal medyada çok vakit geçiren öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının diğerlerine kıyasla daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Yıldız ve Demir (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, “sosyal medyada yaklaşık olarak bir günün çeyreği kadar vakit ayıran üniversite öğrencilerinin, günde 1-3 saat arasında vakit geçirenlere kıyasla daha fazla sosyal medya bağımlılığı belirtisi gösterdikleri bulgusuna ulaşılmıştır.” İnsamer tarafından yayınlanan bir araştırmada da sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile sosyal medya kullanımı süresinin ilişkili olduğu vurgulanmıştır (İhh, 2015: 20). Sosyal medya bağımlılık belirtileri arasında sosyal medya kullanımı ile ilgili aşırı meşguliyet, tolerans yani sosyal medyayı giderek daha sık kullanma ihtiyacı, sosyal medya kullanım sıklığını azaltma girişimlerinin başarısız kalması gibi belirtiler olduğu göz önünde

bulundurulduğunda sosyal medya kullanım süresi daha fazla olan grupta bağımlılık belirtilerinin artışı beklenebilir bir sonuçtur (Eijnden, R. J. vd., 2016).

Araştırmamızda Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanların öğrencilerin sosyal medyayı en sık hangi amaçla kullandıklarına göre incelendiğinde, katılımcıların sosyal medya bağımlılık belirti düzeylerinin sosyal medya kullanım amaçlarına göre farklılık göstermediği bulgusuna erişilmiştir. İnternet kullanımı özellikle gençler arasında günden gün artmakta ve bu artışta en büyük pay sahibinin de sosyal medya kullanımı olduğu görülmektedir. Sosyal medya haber alma, iletişim, eğitim, bilgi paylaşımı, arkadaş takibi gibi farklı kullanım alanlarında önem kazanmaktadır (Baz, 2018). Kendilerini sosyal medya bağımlısı olarak tanımlayan üniversite öğrencilerine yönelik bir çalışmada öğrenciler sosyal medyaya bağımlı olmaları ile ilişkili nedenleri arkadaş yoksunluğu, sosyal medya kullanımını bir aktivite olarak algılama, bir görevi tamamlama niyeti ile sosyal medyayı kullanma, güncel olayları takip etme ve gerçek yaşama karışma olarak tanımlamışlardır (Aksoy, M. E. 2018). Çalışmamıza katılan üniversite öğrencilerinin sosyal medyada vakit geçirme amaçları iletişim ve konuşma, hobi, eğlence ve haber alma şeklinde kategorize edilmiştir. Bu kategorilerin her biri Aksoy (2018) tarafından belirtilen sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili kullanım amaçları arasında yer almaktadır; araştırmamızda varıldığı üzere sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin sosyal medya kullanım amaçlarına göre farklılık göstermemesi bulgusunun bununla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda elde edilen verilere bakıldığında katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ve sanal faktörler ve sanal iletişim alt boyutlarından alınan puanlar katılımcıların sosyal medya erişimi için kullandıkları araçlara (telefon, tablet, pc) göre değişiklik göstermemektedir. Ancak öğrencilerin sosyal medya erişiminde en sık kullandıkları araçlar telefon ve tablet olarak bildirilmiştir. Bu bulgu ile çelişir biçimde Yılmazsoy ve Kahraman (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, “sosyal medyaya erişimde akıllı telefonlar ve şahsi bilgisayarlar ilişkisi içerisinde pozitif yönde sonucun olmadığı ve tüm aygıtların aynı seviyede kullanıldığı bildirilmiştir.” Yapılan farklı çalışmalarda ise öğrencilerin internete sırasıyla en fazla cep telefonu (% 96), bilgisayar/laptop (% 18) ve tablet kullanımını tercih ettiği gözlemlenmiştir (Budak, 2012). Işık ve Kaptangil, (2018)’e göre akıllı telefonların herkesçe ulaşılabilir olması ile birlikte gün içerisinde hayatımızda önemli bir yer edinmelerinin dışında bazı sorunlara da yol açmaktadırlar. Şu an için psikiyatride tam olarak tarif

edilememesine rağmen telefon bağımlılığı bir tartışma konusu haline gelmiştir. Söz konusu durumu ifade etmede karşımıza çıkan problemlerden biri de sosyal medyanın fazla kullanıldığı için mi telefon bağımlılığına sebebiyet verdiği yoksa telefonun gün içerisinde fazla kullanılmasından ötürü mü sosyal medya bağımlılığının arttığıdır.

Katılımcıların Beck Depresyon Envanterinden aldıkları puanlar incelendiğinde, %36,5'inin (N=73) Beck Depresyon Envanteri 'ne göre depresyon tanısı için eşik değerin üzerinde puan aldığı görülmektedir. Özdel vd. (2002), yaptığı bir çalışmada "ülkemizde yapılan çalışmalarda psikiyatrik düzeyde tedaviye ihtiyaç duyan hastalar arasında depresif halde olanların en önemli yeri tuttuğu gözlemlenmiştir. Toplumda klinik düzeyde depresyon prevalansının %10 dolayında olduğu görülmüştür. Çoğunlukla depresif belirtilerin toplum içindeki prevalansı %13-20 arasında olduğu gözlemlenmiştir." Üniversite öğrencileri içerisinde yapılan araştırmalarda, en fazla görülen psikolojik belirtinin depresyon olduğu belirtilmektedir (Sherer, 1985). Araştırmamızın Covid-19 pandemi döneminde yürütülmüş olmasının özel olarak bu dönemde depresyon belirtileri sıklığını daha da artırmış olabileceğini düşündürmektedir. Essadek ve ark. (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada Covid-19 pandemisinin öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini arttırdığı belirtilmiştir (Essadek, Rabeyron, 2020). Ulusal bir çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur (Bayar, Can, Erten ve Ekmen, 2020).

Araştırmamızda Beck Depresyon Envanterinden alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, kadınların depresyon puanlarının erkeklerden fazla olduğu görülmüştür. Genel olarak yapılan çalışmalar depresyonun kadınlarda daha sık olduğunu göstermektedir (Köknel, 1989). Bakır vd. (1997), "Yurtdışında birçok üniversitede yapılmış olan çalışmalarda kadınlarda depresif belirtiler anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Fakat yurtiçinde yapılmış olan çalışmalarda öğrenciler arasında da depresyon puanlarında kadın ve erkek öğrencilerde anlamlı farklılıklara ulaşılmamıştır." Kadınların sosyal güçten yoksun olmalarının, onları özellikle cinsel taciz olmak üzere belirli büyük travmalara karşı erkeklerden daha savunmasız bıraktığı bilinen bir durumdur. Travmalar, kadınlara kendilerini güçsüz hissettirerek depresyon gelişimine doğrudan etki yapar. Kadınların sosyal rolleri, depresyona doğrudan veya dolaylı olarak katkıda bulunabilecek bir dizi kronik etken oluşturmaktadır. Yapılan birçok çalışmada birçok millet, kültür ve etnik köken arasında kadınların depresyon geliştirme olasılığının erkeklere göre iki kat daha fazla olduğu bulunmuştur (Nolen-Hoeksema, 1990; Weissman vd, 1996; Angst, Gamma, Gastpar, Lépine, JMendlewicz, ve Tylee, 2002). Kadınlarda depresyon

sıklığının daha yüksek olmasında ergenlik dönemindeki gonadal steroid değişiklikleri ve limbik sistem hiperaktivitesi gibi biyolojik faktörlerin önemi de büyüktür (Parker ve Brotchie, 2010). Erkeklerle karşılaştırıldığında, kadınların daha yüksek depresyon insidans oranlarına sahip olmasının yanı sıra depresyon kadınlarda daha kronik bir seyir izlemektedir (Essau, Lewinsohn, Seeley ve Sasagawa, 2010).

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon Envanteri toplam değerlerinin yaş değişkenine göre pozitif yönlü farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırmamız sonuçları ile uyumlu bir şekilde Özdel vd., (2002) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde depresyon belirti düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı bildirilmiştir. Depresyon için başlangıç yaşı yoktur, fakat genel olarak başlangıç yaşı 20’li yaşların ortasıdır. Epidemiyolojik veriler, depresyonun başlama yaşının son zamanlarda daha erken dönemlere indiğini belirtmektedir (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007).

Bu çalışmada Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği alt boyutlarından sanal faktörler ve sanal iletişim puanları ile Beck Depresyon Envanteri puanları arasında istatistiksel anlamda olumlu, anlamlı bir ilişki belirlenmemekle birlikte Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgusuna erişilmiştir ($r=886$, $p<.05$). Araştırmamızın sonuçları literatürde bu alanda yapılmış birçok çalışmayla tutarlıdır. Yapılan epidemiyolojik araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin yarısında farklı psikiyatrik tanının olduğunu beyan etmektedir. Bu psikiyatrik hastalıklar içerisinde sık karşılaşılanlardan biri de depresyon olarak bildirilmiştir (Arısoy, 2009, s.59). Balcı ve Baloğlu (2018), “yüksek depresyon bulguları gösterenlerin; orta ve düşük depresyon belirtisi gösterenlere kıyasla daha çok sosyal medya bağımlılık puanına sahip olduklarını söylemişlerdir.” (Seabrook vd., 2016) tarafından yapılan başka çalışmada da sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasında pozitif doğrultuda olduğu bulgulanmıştır. Blachino ve arkadaşlarının (2015), çalışmasında depresyonun sosyal bağımlılığında belirleyici bir unsur olduğu bulgusuna varılmıştır. Liuyi Lin ve ark. (2016), sosyal medya kullanımı ile depresyonun pozitif yönde ilintili olduğunu saptamışlardır.. Hanprathet vd. (2015), Tayland’ın gelir düzeyi yüksek bireylerin ikamet ettiği bölgelerinde yaşayan 972 öğrenci ile yaptıkları araştırmada sosyal medya bağımlılığı ve depresyon arasında ki bağlantıyı belirtmişlerdir. Bununla uyumlu olarak Demirci (2019) tarafından yapılan bir

çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medyada fazla zaman harcadığı ve akabinde depresyon belirtilerinin ortaya çıktığı rapor edilmiştir. Steers vd. (2014), yılında yayınladıkları çalışmada, “sosyal medyada vakit harcayan kişilerde depresif ruh halinde oldukları bulgusuna erişilmiştir.” Wang ve ark. (2018) tarafından Çin’de yapılan bir çalışmada ise ruminasyonun sosyal paylaşım siteleri bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği, düşük benlik saygısının ise bağımlılığın depresyon üzerindeki etkisini ruminasyon yoluyla artırdığı bulunmuştur. Araştırmamızda elde edilen sonuçlar ve literatürde yer alan çalışmalar depresyon ile sosyal medya bağımlılığı arasında dikkate değer bir ilişki olduğuna işaret etmektedir.

Araştırmamızın sonuçları değerlendirilirken göz önünde bulundurulması gereken birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle araştırmamızın örneklemini İstanbul İli’ndeki üniversitelerde öğrenim gören 200 öğrenciden oluşmaktadır. Bu durum araştırmamız sonucunda elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Araştırmamızda sosyal medya bağımlılığı belirtileri ile depresyon belirtileri arasındaki ilişki incelenmiş ancak sosyal medya bağımlılığı ve depresyon tanılarının varlığı klinik değerlendirme ile ele alınmamıştır. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı belirtileri ile sosyal medya bağımlılığı tanısı ve depresyon belirtileri ile depresyon tanısı arasındaki ilişki net biçimde ortaya koyulamamaktadır. Son olarak, Covid-19 pandemisi nedeniyle katılımcılara çevrimiçi ortamda ulaşılmış ve yüz yüze görüşme yapılamamıştır. Bu durumun çalışmada elde edilen verilerin güvenilirliğini azaltabilecek bir unsur olabileceği düşünülmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6. 1. Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ve ölçeğin sanal faktörler ve sanal iletişim alt boyutlarından aldıkları puanların yaş, sınıf düzeyi, sosyal medya kullanım amacı ve sosyal medyaya erişim araçları değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı belirtilerin bu değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusuna erişilmiştir.

Araştırmamızın sonuçlarına göre erkeklerin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar kadınlara kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Araştırmamızda Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden alınan toplam puanlar ve ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar sosyal medya kullanım süresine göre incelendiğinde sosyal medya bağımlılık belirtilerinin kullanım süresi 7 saat ve üzeri olan grupta en yüksek ve kullanım süresi 1 saatten az olan grupta en düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği alt boyutlarından sanal faktörler ve sanal iletişim puanları ile Beck Depresyon Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmemekle birlikte, katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanları ile Beck Depresyon Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=886$, $p<.05$).

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

✓ Eğitim kurumlarında sosyal medya bağımlılığı konulu eğitici faaliyetlerin yapılması, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının yaratacağı olumsuz etkilere yönelik bilgilendirmesi,

✓ Öğrencilerin sosyal medya kullanım sürelerinin azaltılabilmesi için alternatif seçenekler oluşturulması,

✓ Öğrencilerin sosyal medyayı daha işlevsel kullanabilmelerine yönelik eğitim faaliyetleri oluşturulması,

✓ Sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin depresyon ile ilişkisi göz önünde bulundurularak depresyon belirtilerinin erken tanınması ve erken tedavi sağlanmasının öneminin vurgulanması ve buna yönelik gençliği hedef alan çalışmaların yürütülmesi

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

✓ Bu araştırmanın örneklemini 200 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliğinin artırılması için gelecekte daha geniş katılımlı çalışmaların yapılması önemlidir.

✓ İleride yapılacak araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı ve depresyon tanısının klinik değerlendirme ile konulması, belirtilerle sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiye dair sonuçların güvenilirliğini artıracaktır.

- Amichai-Hamburger, Y., ve Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*, 26, 1289-1295. DOI: 10.1016/j.chb.2010.03.018
- Andreassen, C.S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *CurrAddictRep.*,2(2): 175-184.
- Angst, J., Gamma, A., Gastpar, M., L epine, J. P., Mendlewicz, J., & Tylee, A. (2002). Gender differences in depression. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 252(5), 201-209.
- Angst, J., Gamma, A., Gastpar, M., L epine, J.-P., Mendlewicz J., & Tylee, A. (2002). Gender Differences in Depression. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* volume 252, pages 201–209.
- Arısoy,  . (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 1 , 55-67 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/issue/11166/133473>
- Arouri, M. E. H., Youssef, A. B., M'henni, H., ve Rault, C. (2012). Energy consumption, GDP and CO2 in the Middle East and North African countries. *Energy policy*, 42(2), 342-349.
- Asare, M. (2015). Sedentary behaviour and mental health in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child and Adolescent Behavior* , 3, 259.
- Aslan, E., Yazıcı, A. (2016). Üniversite  ğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler, *Klinik Psikiyatri* 2016;19:109-117 DOI: 10.5505/kpd.2016.03511
- Ateş, P. (2018). Üniversite  ğrencilerinde Duygusal Zekanın Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi Veri Tabanından Erişildi (Tez No: 520048).
- Ayça, E. (2020). 29 Aralık). Sosyal Medya İstatistikleri. Erişim adresi: <https://teknoloji.org/sosyal-medya-istatistikleri/>
- Bakır B., Yılmaz R., Yavaş İ., Toraman R., Güleç, N. (1997). Tıp fakültesi  ğrencilerinde sorun alanları ve sosyodemografik özelliklerle depresif belirtilerin karşılaştırılması. *Düşünen Adam*,10:5-12
- Balcı, Ş., Baloğlu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: Üniversite Gençliği  zerine Bir Saha Araştırması, doi: 10.16878/gsuilet.500860
- Balcı, Ş., & G lc , A. (2013). Facebook Addiction Among University Students In Turkey: Selçuk University Example. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 34, 255-278.
- Balcı, Ş., ve Tiryaki, S. (2014). Facebook Addiction among High School Students in Turkey.IISES Vienna 10th Internaional Academic Conferance, 03-06 June 2014, 119-133.
- Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I., & Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression: Focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior* , 43, 308–312.

- Barry, C.T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11.
- Başaran, N. (2017). An overview and management of osteoporosis DOI: 10.5152/eurjrheum.2016.048
- Bayraktar, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Koşullu Öz-Değer Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun. Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=_F5QEpayDXGqGZlp9XiFtNkCbfcFnQ6T_Y91wJySzWCA0IpYUBaEPI-xd4IOMvPh
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295.
- Becan, C. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığının Haber Takibi Motivasyonları Üzerine Etkisi. *Erciyes Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 5(3), 238-256.
- Bektaş, N. (2018) Çalışan Kadınların İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Kaygı ile İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/786023>
- Beşik, M. (2019). Batı Marmara Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bıyıklı, İ. (2019). Yetişkin Bireylerde Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyi ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/1950/588935.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Blachino, A., Przepio'rka, A. and Pantic, I. (2015). Internet Use, Facebook Intrusion, and Depression: Results of a Cross-Sectional Study. *European Psychiatry*, 30, 681-684.
- Booker, C. L., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health*, 18(1), 1-12.
- Bozkur, B., ve Gündoğdu, M. (2017). Ergenlerde utangaçlık, kendini gizleme ve sosyal medya tutumları ilişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(37), 147-159.
- Bozkurt, H., Şahin, S., ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme, *Derleme Makale*, 6(3);235-247, doi: 10.16899/ctd.66303

- Budak, İ. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının Ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. *Journal of Yaşar University*, 7 (26) , 4548-4571.
- Büyükgebiz, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir araştırma (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 520048).
- Büyükgebiz, Koca E., Tunca, M. Z. (2019). İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması, 24(1):33-53.
- Çakmak, S., ve Müezzın, E. E. (2018). Sosyal Medya Kullanımının İletişim Becerileriyle İlişkisinin İncelenmesi, *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 2(3):196-203, doi: 10.17932/IAU.EJNM.25480200.2018.2/3.196-203
- Çam, O., ve Engin, E. (2014). Madde Bağımlılığı. İçinde: Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Bakım Sanatı, Editörler: Çam O, Engin E. İstanbul Tıp Kitapevi, İstanbul,449-484.
- Çam, E., and İşbulan, O. (2012). A New Addiction For Teacher Candidates: Social Networks. *The Turkish Online Journal of EducationTechnology*, 11 (3), 14-19.
- Canan, F. (2010). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Dissosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, Düzce.
- Cansız, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=Mir2lXQK1dkmQ9Ige3PZbtlo5hGb0dYkkEmQz_aQLt0gNBN9oI0_ERZMWW-7oEaP
- Çarkç1, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=jNRDC1RLfVd4_T7x7ZXmmZKilAyfmWzuWKzGFnn2t-6AZ7fAgKE7A6-UyFeXJxgV
- Çayır1ı, E. (2017). Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Kişilik Yapılanmaları, Yaşam Doyumu ve Depresyon Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, E. (2015). Kendini gizleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide heyecan arayışının aracılık ve moderatör rolü. *Eğitim ve Bilim TEDMEM*, 40(181), 349-361. DOI: <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2015.4436>
- Çelik, F., Hocaoğlu, Ç. (2016). Major Depresif Bozukluk' Tanımı, Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine* 2016;6(1): 51-66
- Çömlekçi, M. F., Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi, *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (4); 173-188, doi: 10.18026/cbayarsos.525652

- Correa, T., Hinsley, A. W., ve Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the web? The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26, 247-253. DOI: 10.1016/j.chb.2009.09.003
- Dawson, B., Trapp, R.G. (2001). Probability&related topics for making inferences about data. *Basic&Clinical Biostatistics*. 3rd Edition, Lange medical Books/McGraw-Hill Medical Publishing Division, 2001, 69-72.
- Demir, Y., ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52): 23-42.
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1):15-22, doi: 10.5455/apd.4158
- Dilmen Bayar, B., Yaşar Can, S., Erten, M., Ekmen, M. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2 (1), 12-25. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/pashid/issue/59582/867591>
- Dinç, M. (2010). *İnternet Bağımlılığı*. (1. baskı) İstanbul: Ferfir Yayınları.
- Doğan, T., Sapmaz, F., Totan, T. (2011). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması *Anadolu Psikiyatri Dergi*, 12:121-129
- Durar, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars. Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=fS4sqEZr79C_n60Rk6MjFQRbj7H5ppDGifFuXyNQ0sAuBZiqeA_jqYYhRYO1bzigj
- Elphinston, R.A., Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. (2011) 14:631–5. doi: 10.1089/cyber.2010.0318
- Englander, F., Terregrossa, R. A., Wang, Z. (2010). “Internet Use Among College Student: too or toy?”, *Educational Review*, 62(1), 85-96.
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R., & Sasagawa, S. (2010). Gender differences in the developmental course of depression. *Journal of affective disorders*, 127(1-3), 185-190.
- Ferrari, AJ., Somerville, AJ., Baxter, AJ., Norman, R., Patten, SB., Vos, R., Whiteford HA. Global variation in the prevalence and incidence of major depressive disorder: a systematic review of the epidemiological literature. *Psychological Medicine*. 2013;43(3):471–481.
- Fradelos, EC., Kourakos, M., Velentza, O., Polykandriotis, T., Papathanasiou JV:Internet addiction in children and adolescents: Etiology, signs of recognition and implications in mental health nursing practice.*Medico Research Chronicles*, 3(4): 264-272, 2016.

- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153–171.
- George, D., and Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Goldber, I. (1999). Internet addiction disorders, 20 11 2010 <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/internet.addiction.html>.
- Gül, I., Karlıdağ, R. (2012). Dünden Bugüne Depresyon. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi*, 5(2):1-6.
- Gürültü, E. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları Ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Tez Koleksiyonu (Tez No: 35693)
- Hanprathet, N., Manwong, M., Khumsri, J., Yingyeun, R., & Phanasathit, M. (2015). Facebook addiction and its relationship with mental health among Thai high school students. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 98, S81–S90.
- Hawi, N.S., Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, selfesteem, and life satisfaction in university students. *Soc Sci Comput Rev.* 35:576–86. doi: 10.1177/0894439316660340
- Hazar, Ç. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. Gazi Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü, Ankara, Türkiye Yıl: 2011Cilt: 0Sayı: 32ISSN: 2147-4524
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Iannotti, R.J., Janssen, I., Haug, E., Kololo, H., Annaheim, B., Borraccino, A., Roberts, C. (2009). Interrelationships of adolescent physical activity, screen-based sedentary behaviour, and social and psychological health. *International Journal of Public Health*, 54((SUPPL), 2.
- İhh, (2015). Teknoloji kullanımı ve bağımlılığı açısından Türkiye gençliğinin fotoğrafı. İnsani Sosyal Araştırmalar Merkezi, <http://insanhaklarimerkezi.bilgi.edu.tr/tr/> 02.10.2017.
- İnce, M., & Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.
- İşık, M., & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 7(2).
- Karaca, M. (2007). Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ Örneği. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Elazığ: FÜ. SBE.

- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karaköse, H. B. (2019). Üniversite Öğrencilerindeki Akıllı Telefon Bağımlılığının Yaşam Doyumu ve Depresyon Açısından İncelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/1542/583733.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Karaman, M. K., & Kurtoglu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. Akademik Bilişim Konferansı, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa, Şubat 11-13.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s.67.
- Karasar, N. (2010). Bilimsel Araştırma Yöntemi (21. Bas.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, B., ve Kaya, M. (2007). 1960'lardan Günümüze Depresyonun Epidemiyolojisi, Tarihsel Bir Bakış, *Klinik Psikiyatri*, 10(6):3-10.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2):137-146.
- Kessler, R.C., McGonagle, K.A., Swartz, M., Blazer, D.G., & Nelson, C.B. (1993). Sex and depression in the National Comorbidity Survey I: Lifetime prevalence, chronicity, and recurrence. *Journal of Affective Disorders*, 29, 85–96.
- Kızıldağ, Ş. (2001). Medya çocukları: pop müzikten popüler kültüre. İstanbul: Şehir yayınları.
- Koç, M. (2016). Depresif (Çökkünlük) Bozukluklar. İçinde: Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği, Gürhan N (Ed.), Ankara Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.s:475- 538
- Koç, M., and Gülyağcı, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 16 (4), 279–284.
- Köknel, Ö. (1989). Türkiye’de depresyon epidemiyolojisi. *Nöropsikiyatri Arşivi Özel Sayısı*, 1-5.
- Kornstein, S. G. (1997). Gender differences in depression: Implications for treatment. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 58(Suppl 15), 12–18.
- Koroğlu, E. (2004). Depresyon nedir, nasıl baş edilir? Ankara: HYB. Yayıncılık.
- Koroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioglu, N., Genç, Y., Mırsal, H., ve Beyazyürek, M. Koroğlu, O., ve Tutgun Ünal, A. (2013). Öğretmen adaylarının sosyal ağları benimseme düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki.

- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Li, J.-B., Lau, J. T. F., Mo, P. K. H., Su, X.-F., Tang, J., Qin, Z.-G., & Gross, D. L. (2017). Insomnia partially mediated the association between problematic Internet use and depression among secondary school students in China. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 554-563.
- Lüsted, A. M. (2011). "Social Networking: Myspace, Facebook and Twitter", America: ABDO Publishing Company.
- Macit, H. (2019). Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/786023>
- Magsamen-Conrad, K., Checton, M. G., ve Venetis, M. K. (2014). Privacy and disclosure at work: The implications of self-concealment and anonymity. 2nd Annual International Conference on Journalism & Mass Communications (JMComm 2013), 118-123. DOI: 10.5176/2301-3710_JMComm13.51
- MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 7 Sayı: 4 Erişim adresi: e-ISSN: 1694-7215
- Mayda, A. S., Yılmaz, M., Bolu, F., Dağlı, S. Ç., Gerçek, G. Ç., Teker, N., ... & Usturalı, E. (2015). Bir Öğrenci Yurdunda Kalan Üniversite Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı İle Beck Depresyon Ölçeği Arasındaki İlişki. *Konuralp Medical Journal/Konuralp Tıp Dergisi*, 7(1).
- Mete, H., E. (2008). Kronik Hastalık ve Depresyo, *Klinik Psikiyatri*, 11(3):3-18.
- Michael, P. N. (2013). Aile Terapisi- Kavramlar ve Yöntemler, Gündüz O. (çev.), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2013.
- Mingle, J., & Adams, M. (2015). Social media network participation and academic performance in senior high schools in Ghana. *Library Philosophy and Practice*, 1.
- Mollağlu, M., Bolayır, E., Taf A., (2003). Epilepsili Hastaların Beck Depresyon Ölçeği ile Değerlendirilmesi, *Epilepsi*, 9(3):144-150.
- Nolen-Hoeksema, S. (1990). *Sex differences in depression*. Stanford University Press.
- O'Brien, S. J. (2011). Facebook and other Internet use and the academic performance of college students. Temple University.
- Odabaşoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., ve Pektaş, Ö. (2007). On Olgunluk Bir Seri ile İnternet Bağımlılığı Klinik Görüşmeler. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.
- Onar Çambay, S. (2015). Bir Toplumsallaşma Aracı Olarak Yeni Medya: Kuramsal Bir Değerlendirme, *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2):237-247, Erişim adresi: sinemonar@mynet.com

- Örsel, S. (2004). Depresyonda Tedavi: Genel ilkeler ve Kullanılan Antidepresan İlaçlar, Klinik Psikiyatri, 4: 17-24.
- Özçetin, B., Göker, G., Bayraktutan, G., Sayımer, İ., ve Çomu, T. (Ed.), Yeni Medya Çalışmaları I. Ulusal Kongresi (s. 161-173) içinde. Türkiye: Kocaeli. Erişim adresi: <https://yenimedya.wordpress.com/2013/12/30/yeni-medya-calismalari-i-ulusalkongresi-kongre-kitabi-yayinlandi/>
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., & Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 3(3), 155-161.
- Özdemir, A. (2019). Development Of The Perception Scale For The Concept Of The Integral Croatian Journal Of Education-Hrvatski Casopis Za Odgoj I Obrazovanje, Cilt.21, Sa.4, Ss.1181-1211, 2019
- Ozer, I. (2014). Facebook addiction, intensive social networking site use, multitasking, and academic performance among university students in the united states, europe, and Turkey: A multigroup structural equation modeling approach. Unpublished doctoral dissertation. Kent State University.. US.
- Özgür, H. (2013). Öğretmen adaylarının sosyal ağ bağımlılığı, etkileşim kaygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. International Journal of Human Sciences, 10 (2), 667-690.
- Öztürk, O., Uluşahin, A. (2015). Duygudurum Bozuklukları. İçinde: Ruh Sağlığı ve Bozuklukları (Gözden geçirilmiş baskı), Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara, s:261- 334).
- Pantic, I. (2014). Social networking and depression: An emerging issue in behavioral physiology and psychiatric research. Journal of Adolescent Health, 54 (6), 745–746.
- Parker, G., & Brotchie, H. (2010). Gender differences in depression. International review of psychiatry, 22(5), 429-436.
- Perrin, A. (2015). Social media usage. Pew research center, 52-68.
- Problemlı İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması: Olgu Sunumu (2006) , Bağımlılık Dergisi, 7(3), 150-154.
- Rice, S.M., Goodall, J., Hetrick, S.E., Parker, A.G., Gilbertson, T., Amminger, G.P., Alvarez-Jimenez, M. Online and social networking interventions for the treatment of depression in young people: A systematic review. J Med Internet Res., 16(9):e.206, 2014.<https://www.jmir.org/2014/9/e206/pdf>, Erişim Tarihi: 08.12.2017.
- Robertson, T. W., Yan, Z., Rapoza, K. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? Computers in Human Behavior(78), 255-260. doi:10.1016/j.chb.2017.09.027
- Rosen, L.D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L.M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. Computers in Human Behavior , 29, 1243–1254.

- Royal Society for Public Health, & Young Health Movement. (2017). StatusOfMind social media and young people's mental health and wellbeing. Retrieved from <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f-4719-ad668c2ec7a74c2a.pdf>.
- Şahin, C., Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 18, Sayı 1, Nisan 2017, Sayfa 523-538.
- Salk, R. H., Hyde, J. S., & Abramson, L. Y. (2017). Gender differences in depression in representative national samples: meta-analyses of diagnoses and symptoms. *Psychological bulletin*, 143(8), 783.
- Seabrook E.M., Kern, M.L., Rickard, N.S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR mental health*, 3(4).
- Seferoğlu, S. S., & Yıldız, H. (2013). Dijital Çağın Çocukları: İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Kullanımları ve İnternet Bağımlılıkları Üzerine Bir Araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48
- Şeker, V. (2018) Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki: Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Erişim Adresi:https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=fS4sqEZr79C_n60Rk6MjFe7N5OFN-sKrfsmB-Ickbz5FY8oFC1CILM7rkjVG-JvO
- Şeker, V. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki,
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Sungur, M.Z. (2010). İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11: 261-268.
- Şentürk, E. (2017). Sosyal medya bağımlılığının depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 480883).
- Sherer, M. (1985). Depression and suicidal ideation in college students. *Psychol Rep*, 57:1061-1062
- Sigmund Freud, *Mourning and Melancholia*, Standart Edition, Hogart Pres, London, 1957,14,237-258, s.243.
- Singh, N., & Barmola, K. C. (2015). Internet addiction, mental health and academic performance of school students/adolescent. *Int J Indian Psychol*, 2, 98-108.
- Sonbahar, C. (2019) Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına Bağlı Kuruluşlarda Çalışan Meslek Elemanlarının İş Doyumunun Anksiyete ve Depresyon Düzeylerine Etkisi: Adana İli Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin. Erişim adresi: <http://openaccess.cag.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12507/1032/CANSU%20SONBAHAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Soner, O., Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13).
- Stahl, S. M. (2009). *Stahl's essential psychopharmacology: neuroscientific basis and practical applications*. Cambridge University Press, Cambridge, 511-667.
- Steers, M. N., Wickham, R. E., and Acitelli, L. K. (2014). Seeing Everyone Else's HighlightReels: How Facebook Usage is Linked To Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701-731.
- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480.
- Sulukaya, A. (2019). Depresyon Tanısı Almış Olan Bireylerle Sağlıklı Bireylerin Gıda Tüketiminin Karşılaştırılması, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Taş, B., ve İme, Y. (2019). Boşanmış ve Evli Bireylerin Depresyon, İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi, *Araştırma Makalesi*, 14(6): 3491-3503, doi: 10.29228/TurkishStudies.37018.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, doi: 0000-0002-5752-2753, 6(1) 31-4.
- Tekin, O. (2019). Öğretmenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Seviyelerinin Genel Erteleme Davranışlarıyla İlişkisi, *Türkiye Eğitim Dergisi*, 4(1):36-47.
- Tomruk, N.B., Oral, T., (2007). Elektrokonvulsif tedavinin klinik kullanımı: Bir gözden geçirme, *Anatolian Journal of Psychiatry*, 8:302-309.
- Turel, O., Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *Eur J Inf Syst* 21: 512-528.
- Tutgun-Ünal, A., ve Deniz, L. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*,3(2), 155- 181.
- Tuzcuoğlu, S., Korkmaz, B. (2001). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranış ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14:135-152.
- Twenge, J.M., Joiner, T.E., Rogers, M.L. ve Martin, G.N. (2018). 2010'dan sonra ABD'li ergenler arasında depresif belirtiler, intiharla ilgili sonuçlar ve intihar oranlarındaki artışlar ve artan yeni medya ekran süresiyle bağlantılıdır. *Klinik Psikolojik Bilim*, 6 (1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Ünal, A.T., Deniz, L. (2020). Sosyal Medya Kuşaklarının Sosyal Medya Kullanım Seviyeleri ve Tercihleri, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), doi: 10.26466/opus.626283

- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487
- Wang, P., Wang, X., Wu, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F.,... Lei, L. (2018). Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 127, 162-167.
- Weissman, M., Roger, Bland. (1996). Majör Depresyon ve Bipolar Bozukluğun Uluslararası Epidemiyolojisi. *JAMA*. 1996; 276 (4): 293-299. doi: 10.1001 / jama.1996.03540040037030
- Wilson, K., Fornasier, S., ve White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13, 173-177. DOI: 10.1089/cyber.2009.0094
- Xanidis, N., Brignell, C.M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Comput Human Behav.* 55:121-6. doi: 10.1016/j.chb.2015.09.00
- Xu, H., Tan, BCY. (2012). Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction
- Yalçın, G. (2015). Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımın İleri Ergenlikte Yalnızlık ve Depresyona Etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi.
- Yang, B. J., ve Lester, D. (2003). National character and Internet use. *Psychological Reports*, 93, 940. DOI: 10.2466/PR0.93.7.940-940
- Yaşar, M. R. (2003). Depresyonun sosyolojik açıdan incelemesi, Elâzığ Örneği Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, A., Demir, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Ve Sosyal Medya Kullanım Amaçlarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, , 18-36. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sobbiad/issue/36438/412773> Aksoy 2018
- Yıldız, K., Dirik, D. (2019). Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkide Algılanan Öz Yeterliliğin Rolü, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa. DOI: 10.33689/spormetre.500792
- Yılman, M.A. (2020). Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin. Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=_F5QEpayDXGqGZlp9XiFtBqPGUtAzrMBgitHev3q6gI00VzBIGUa2gU5MFPupPNH
- Yılmazsoy, B., & Kahraman, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle Sosyal Medyayı Eğitsel Amaçlı Kullanımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Facebook Örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 6(1), 9-20.

Yılmazsoy, B., & Kahraman, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle Sosyal Medyayı Eğitsel Amaçlı Kullanımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Facebook Örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 6(1), 9-20.

Zaffar, M., Mahmood, S., Saleem, M., & Zakaria, E. (2015). Facebook addiction: Relation with depression, anxiety, loneliness and academic performance of Pakistani students. *Science International*, 27(3), 2469-2475.



EKLER

EK-A

Değerli katılımcı;

Bu çalışma, “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” amacıyla yapılmaktadır. Elde edilen veriler bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. Göstereceğiniz ilgi ve özene teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz nedir?

Kadın Erkek

2. Yaşınız nedir?

.....

3. Psikiyatrik/psikolojik hastalığınız var mı?

Evet Hayır

Evet ise belirtiniz.....

4. Lütfen günde ortalama kaç saatinizi sosyal medyada geçirdiğinizi belirtiniz.

1'den az 1-3 4-6 7 ve daha fazla

5. Sosyal medyaya erişmek için en sık kullandığınız araç hangisidir?

Telefon () Tablet () Bilgisayar ()

6. Sosyal medya kullanım amacınız hangisidir? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

Eğlence/oyun ()

Aile, arkadaşlar ve diğer sosyal çevre ile iletişim ()

Haber alma ()

Bilgi edinme ()

Kişisel paylaşım (kişisel fotoğraf, video, fikir paylaşımında bulunma, resim-blog yayınlama) ()

7. En sık kullandığınız sosyal medya uygulaması aşağıdakilerden hangisidir?

Facebook ()

Instagram ()

Snapchat ()

Twitter ()

Youtube ()

WhatsApp ()

Diğer (yazınız)

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.Cezalandırılabilceğimi 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 değiştigini ve çirkinleştigimi 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-YETİŞKİN FORMU (SMBÖ-YF)

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine X işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.						
		① Bana Hiç Uygun Değil	② Bana Uygun Değil	③ Kararsızım		
		④ Bana Uygun	⑤ Bana Çok Uygun			
1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	①	②	③	④	⑤
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	①	②	③	④	⑤
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	①	②	③	④	⑤
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	①	②	③	④	⑤
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğim azaldığını fark ediyorum.	①	②	③	④	⑤
7	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	①	②	③	④	⑤
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	①	②	③	④	⑤
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
10	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	①	②	③	④	⑤
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	①	②	③	④	⑤
12	Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılanıyorum.	①	②	③	④	⑤
13	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
14	Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	①	②	③	④	⑤
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	①	②	③	④	⑤
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	①	②	③	④	⑤
17	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	①	②	③	④	⑤
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	①	②	③	④	⑤
20	Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	①	②	③	④	⑤

ETİK KURUL ONAYI



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 23.12.2020
TOPLANTI SAYISI: 2020-31

KARARNO:2020-31-39: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 190624222 numaralı Muhammed Vefa DOĞAN, ‘Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtilerinin Ve Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 14.10.2020 tarih ve 2020-26 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 çokluğu ile karar verildi.

