

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
KULLANIMI İLE DEPRESYON ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hatice Kübra KARADAĞ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Hatice Kübra KARADAĞ

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 02.06.2022

Sayfa Sayısı : 93

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

Dizin Terimleri : Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı, Depresyon

Türkçe Özet : Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca demografik değişkenlere göre üniversite öğrencilerindeki sosyal medya kullanımının, depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığı da incelenmiştir. Bu araştırma Google Anket Yöntemi ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılım sağlayan kişilerin sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek için 'Sosyo-Demografik Veri Formu' kullanılmıştır. Katılımcıların sosyal medya kullanım düzeylerini belirlemek için ise Tutgun Ünal. Ve Deniz (2015) tarafından hazırlanan 'Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SBÖ)' kullanılırken, katılımcıların depresyon düzeylerinin belirlenmesi içinde Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Teğin (1980), Hisli (1988) tarafından yapılan 'Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)' kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 yılında Iğdır Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden 210 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmada elde edilen verilere göre, Beck Depresyon envanteri ile Meşguliyet alt boyutu, Duygu Durum Düzenleme

alt boyutu, Tekrarlama alt boyutu, çatışma alt boyutu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki tespit bulunmaktadır. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet, sınıf, medeni durum, öğrenim görülen bölüm ve sosyal medyaya erişim sağlanan cihaz grupları arasında ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. 20-21 yaş grubundaki katılımcıların Beck Depresyon Envanteri puanları 22 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Sosyal medya kullandığını ifade eden katılımcıların Meşguliyet alt boyut puanları, kullanmadığını ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal medyayı 7 yıldan uzun süredir kullandığını ifade eden katılımcıların Meşguliyet alt boyut puanları, 1 yıldan az süredir kullandığını ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Sosyal medyayı 7 yıldan uzun süredir kullandığını ifade eden katılımcıların Tekrarlama alt boyut puanları, 1-3 yıl arası kullandığını ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

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

Hatice Kübra KARADAĞ

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
KULLANIMI İLE DEPRESYON ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hatice Kübra KARADAĞ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

İstanbul – 2022

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.

Hatice Kübra KARADAĞ

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Hatice Kübra KARADAĞ 'ın “**Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Bağımlılık Psikolojisi bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Necip ÇAPRAZ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca demografik değişkenlere göre üniversite öğrencilerindeki sosyal medya kullanımının, depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığı da incelenmiştir. Bu araştırma Google Anket Yöntemi ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılım sağlayan kişilerin sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek için ‘Sosyo-Demografik Veri Formu’ kullanılmıştır. Katılımcıların sosyal medya kullanım düzeylerini belirlemek için ise Tutgun Ünal. Ve Deniz (2015) tarafından hazırlanan ‘Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SBÖ)’ kullanılırken, katılımcıların depresyon düzeylerinin belirlenmesi içinde Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Teğin (1980), Hisli (1988) tarafından yapılan ‘Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)’ kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 yılında Iğdır Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden 210 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmada elde edilen verilere göre, Beck Depresyon envanteri ile Meşguliyet alt boyutu, Duygu Durum Düzenleme alt boyutu, Tekrarlama alt boyutu, çatışma alt boyutu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki tespit bulunmaktadır. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet, sınıf, medeni durum, öğrenim görülen bölüm ve sosyal medyaya erişim sağlanan cihaz grupları arasında ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. 20-21 yaş grubundaki katılımcıların Beck Depresyon Envanteri puanları 22 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Sosyal medya kullandığını ifade eden katılımcıların Meşguliyet alt boyut puanları, kullanmadığını ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal medyayı 7 yıldan uzun süredir kullandığını ifade eden katılımcıların Meşguliyet alt boyut puanları, 1 yıldan az süredir kullandığını ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Sosyal medyayı 7 yıldan uzun süredir kullandığını ifade eden katılımcıların Tekrarlama alt boyut puanları, 1-3 yıl arası kullandığını ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı, Depresyon

SUMMARY

In this study, it was aimed to examine the relationship between social media use and depression in university students. In addition, it was also investigated whether there is a significant difference between social media use and depression levels in university students according to demographic variables. This research was conducted with the Google Survey Method. The 'Socio-Demographic Data Form' was used to determine the socio-demographic characteristics of the people participating in the research. In order to determine the social media addiction levels of the participants, the 'Social Media Addiction Scale prepared by Tutgun Ünal and Deniz (2015) was used and to determine the depression levels of the participants, the Beck Depression Index (BDI), of which the validity and reliability study was conducted in Turkey by Teğin (1980) and Hisli (1988), was used. The sample of the research consists of 210 university students who continue their education at Iğdır University in 2021-2022.

According to the data obtained, there is a weak positive correlation between Beck Depression Inventory and Occupation sub-dimension, Mood Regulation sub-dimension, Repetition sub-dimension, conflict sub-dimension and Social Media Addiction Scale. According to the results of the analysis, no statistically significant difference was found between gender, class, marital status, department of education and device groups used to access social media in terms of scale scores. The Beck Depression Inventory scores of the participants in the 20-21 age group are statistically significantly higher than the participants in the 22 and over age group. It was determined that the Occupational sub-dimension scores of the participants who stated that they used social media were statistically significantly higher than those who stated that they did not use it. The Occupational sub-dimension scores of the participants who stated that they used social media for more than 7 years were statistically significantly higher than those who stated that they had been using social media for less than 1 year. The Repetition sub-dimension scores of the participants who stated that they used social media for more than 7 years were statistically significantly higher than the participants who stated that they used it for 1-3 years.

Keywords: Social Media, Social Media Addiction, Depression

İÇİNDEKİLER

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

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Araştırmanın Problemi	4
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	5
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.7. Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık.....	7
2.2. Sosyal Medya	10
2.2.1. İnternet ve Sosyal Medya	13
2.2.2. Sosyal Medya Platformları	14
2.2.2.1. Facebook	14
2.2.2.2. İnstagram	15
2.2.2.3. Twitter	15
2.2.2.4. Snapchat	16
2.2.2.5. LinkedIn	16
2.2.2.6. Whatsapp	16
2.2.3. Sosyal Medyanın Etkileri	17
2.2.3.1. Kişinin Yaşantısı Üzerindeki Etkileri	18
2.2.3.2. Kişinin Davranışı Üzerindeki Etkileri	19
2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı	20
2.2.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri	22
2.3. Depresyon	24
2.3.1. Depresyonun Belirtileri	25
2.3.2. Depresyon Tanı Ölçütleri	27
2.3.3. Depresyonun Yaygınlığı.....	30
2.3.4. Depresyona Etki Eden Risk Faktörleri	31
2.3.4.1. Yaş.....	31

2.3.4.2. Cinsiyet	31
2.3.4.3. Biyolojik Faktörler	31
2.3.4.4. Genetik Faktörler	32
2.3.4.5. Sosyo Ekonomik Düzey	32
2.3.4.6. Psikososyal Faktörler	33
2.3.4.7. Medeni Durum	33
2.3.4.8. Eğitim Durumu	33
2.3.4.9. Çalışma Durumu	33
2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki.....	34

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	37
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	37
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	37
3.3.1. Sosyo Demografik Veri Formu	37
3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	37
3.3.3. Beck Depresyon Envanteri	38
3.4. Verilerin Analizi.....	39
3.5. Güvenilirlik Analizi	39

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA

SONUÇLAR VE ÖNERİLER	55
KAYNAKÇA	58
EKLER.....	72

KISALTMALAR

SMBÖ	:	Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği
BDE	:	Beck Depresyon Envanteri
AKT	:	Aktaran
Öğr	:	Öğretim
Vd	:	Ve Diğerleri
%	:	Yüzde
F	:	Frekans
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences-Bilgisayar Temelli İstatistik Programı

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Cronbach's alfa katsayıları.....	40
Tablo 2. Demografik Bilgiler	41
Tablo 3. Katılımcıların kullandıkları sosyal medya uygulamaları	42
Tablo 4. Betimleyici istatistikler	42
Tablo 5. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve beck depresyon envanteri'nin korelasyon analizi	43
Tablo 6. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve beck depresyon envanteri'nin yaş değişkeni ile korelasyon analizi.....	44
Tablo 7. Ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması	44
Tablo 8. Ölçek puanlarının katılımcıların yaşlarına göre karşılaştırılması	45
Tablo 9. Ölçek puanlarının sınıflara göre karşılaştırılması	45
Tablo 10. Ölçek puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılması	46
Tablo 11. Ölçek puanlarının katılımcıların sosyal medya kullanma durumuna göre karşılaştırılması.....	46
Tablo 12. Ölçek puanlarının katılımcıların bölümlerine göre karşılaştırılması	47
Tablo 13. Ölçek puanlarının katılımcıların sosyal medyayı ne zamandan beri kullandığına göre karşılaştırılması.....	48
Tablo 14. Ölçek puanlarının katılımcıların sosyal medya hesaplarında gün içerisinde ne kadar zaman geçirdiğine göre karşılaştırılması	48
Tablo 15. Ölçek puanlarının katılımcıların sosyal medyaya erişim sağladıkları cihazlara göre karşılaştırılması	50

EKLER LİSTESİ

EK –A SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK –B SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ (SMBÖ)

EK –C BECK DEPRESYON ENVANTERİ (BDE)



ÖNSÖZ

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemektedir.

Tez sürecimde desteğini esirgemeyen sorularıma cevap vererek çözüm arayışında yanımda olan bana yardımcı olan çok değerli danışman hocam Uzm. Dr. Hanife YILMAZ ÇENGEL' e teşekkür ediyorum.

Tez çalışmam boyunca her zaman yanımda olan, bana hep destek olan canım ailem ve bu süreçte desteğini hiçbir zaman esirgemeyen beni sabırla dinleyen umutsuzluğa kapıldığımda beni motive eden arkadaşım Işık Hilal ÖZTÜRK' e teşekkür ederim.

Hatice Kübra KARADAĞ

GİRİŞ

Son yıllarda teknolojinin gelişmesi ve ilerlemesi ile birlikte internet kullanımı da yoğun bir şekilde artmıştır. İnternet, kullanıcılarına bilgiye kolay ve hızlı ulaşabilme imkânı sunmaktadır. Olumlu yanları bulunmakta birlikte kişilerin de internet başında geçirdiği vakit artmaktadır. Bunun sonucu olarak yeni bir bağımlılık türü şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Davranışları olumsuz etkileyen fazla ve bilinçsiz internet kullanımı son yıllarda internet bağımlılığı olarak isimlendirilmektedir.

İnternetin yaygınlaşması beraberinde sosyal ağ adı verilen sanal platformları ortaya çıkarmıştır. Sosyal ağ siteleri hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Son yıllarda kullanımının artmasıyla birlikte, artık sosyal medya, ‘küresel tüketici fenomeni’ olarak görülmektedir (Balcı ve Baloğlu, 2018). Sosyal ağların kullanım nedenleri olarak dünyanın dört bir yanında iletişim kurma, iletişimi sürdürme, yeni arkadaş edinme, sosyalleşme, eğlence, boş zaman değerlendirme, akademik kullanım, kişisel problemlerden uzaklaşma, kendini daha iyi ifade etme, müzik ve video paylaşma gibi çeşitli nedenler sıralanmaktadır (Durmaz, 2019. Akt. Kılıç, 2020). Bu şekilde sıralanmış olan nedenlerle birlikte sosyal medya uygulamalarının aşırı ve problemlili kullanımı halinde bireyde gelişebilecek sosyal medya bağımlılığı; problemlili İnternet kullanımı ve İnternet bağımlılığı bağlamında ele alınmaktadır (Ekşi vd., 2019). Sosyal medya bağımlılığı, bağımlılık sınıflamasında henüz yer almamaktadır. İnternet bağımlılığı kapsamında bulunur. Sosyal ağların aşırı ve problemlili kullanımı, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarında yaratmış olduğu etkiyle günlük hayat, kişisel bakım, aile ilişkileri, mesleki, akademik ve sosyal yaşantıda aksama, içsel çatışma ve duygu durumunda bozulma gibi sorunlar yaşamasına yol açtığı için bir bağımlılık problemi olarak görülmektedir (Ekşi vd., 2019). Sosyal medya bağımlılığında kişiler günlerinin büyük kısmında sosyal medyada aktif oldukları için sosyal medya dışındaki sosyal ilişkilerinde genel anlamda stres ve sorunlar yaşayabilmektedir (Kılıç, 2020).

Birçok yönden hayatımızı kolaylaştıran internet ve sosyal ağların bilinçsiz ve problemlili kullanımı birçok olumsuz sonuç yaratabilmektedir. Alkol, madde, tütün gibi bir maddeye bağılı olmadan gelişen davranışsal bağımlılık adı verilen kategoride incelenir. Bir davranışsal bağımlılık türü olduğundan teşhis edilmesi de zorlaşmaktadır. Fakat kişilerin hayatını, bir maddeye bağılı gelişen bağımlılık türleri ile aynı şekilde etkileyebilmektedir.

Sosyal medya kullanım süresine bağılı olarak yapılan çalışmalarda, fazla kullanım oranlarının gençlerde ruhsal sorun olan depresyon, anksiyete, yalnızlık ve bağımlılığa neden oluşturabileceği vurgulanmıştır (Balcı ve Baloğlu, 2018).

Bu çalışmada literatürü gözden geçirmek ve katkıda bulunmak amacıyla sosyal medya kullanımı ve depresyon ilişkisi mercek altına alınmaktadır.

Depresyon, derin üzüntü, bazen de üzüntülü ve bunaltılı bir duygu durumu ile birlikte bireyde konuşma, düşünce, ilgi ve enerji kaybı (hareketlerinde yavaşlama, durgunluk, güçsüzlük, isteksizlik), olumsuz düşünceler (değersizlik, karamsarlık, suçluluk) ile fizyolojik işlevlerde yavaşlamaların (iştah kaybı gibi) yaşandığı bir sendromdur (Kırkpınar İ., 2012). Son zamanlarda yaygın olarak görülen bir duygu durumu bozukluğudur. Özellikle gençler için riskli bir durum olabilmektedir.

Sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişki son dönemlerde araştırmacılar tarafından dikkat çekilmiştir. Sosyal ağların son dönemlerde çeşitlenmesi ve yaygınlaşmasıyla, üzerinde durulması gereken bir konu haline gelmiştir. Sosyal medyanın mı depresyona yol açtığı, yoksa depresyonun mu sosyal medyaya yönelttiği tartışma konuları arasındadır.

Kişi içine kapanarak dış dünyayla ilgisini tamamen koparabilir, sosyal ortamlardan uzaklaşır, aşırı internet kullanımından dolayı uykusuz ve aç kalarak depresyonun eşiğine gelebilir ya da kişi depresyon belirtilerinden dolayı internet kullanımını yüksek derecede artırabilir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

Bazı araştırmalar da sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanırken, bazılarında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Türkiye de ise bu çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir.

Iğdır Üniversitesi örneğinde çeşitli fakülte ve bölümlerle yürütülen bu araştırmada; sosyal medya ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda kavramsal çerçevede bağımlılık, sosyal medya kullanımı

ve depresyona ilişkin genel bilgiler verilmiştir. Bulgular kısmında da yapılan araştırma neticesinde ortaya çıkan istatistiksel sonuçlar yer almaktadır.



BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve Depresyon arasındaki ilişkiyi ve sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın problem cümleleri aşağıdaki gibidir:

Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları ile Depresyon Düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıkları Sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık gösterir mi?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

1.Hipotez

H0: Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı ile Depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı ile Depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2.Hipotez

H0: Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı ile Sosyo-demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H2: Üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı ile Sosyo-demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3.Hipotez

H0: Üniversite öğrencilerinin Depresyon düzeyleri ile Sosyo-demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H3: Üniversite öğrencilerinin Depresyon düzeyleri ile Sosyo-demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Sosyal Medyanın yoğun bir şekilde kullanımı günümüzde ciddi derecede artış göstermiştir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte günümüzde yaygınlaşan sosyal ağlar, her alanda kişileri etkilemektedir. Çeşitli uygulamalarla çağımızın tüm gelişmelerinin takip edilmesini sağlaması, kolay ve rahat ulaşılabilir bilgi ortamı sunmasıyla sürekli içinde bulunulan bir alan olmuştur. Bu sebeple bireylerin uzaklaşmadığı, uzaklaşınca çeşitli reaksiyonlar gösterebildiği bir platform haline gelmiştir. Kullanıcıların kendisini, sosyal çevrelerini, aile ilişkilerini, iş hayatlarını, okul başarılarını etkileyebilmektedir. Sosyal ağlarda görülen yaşantılar, ilişkiler, güzellik imgesi gibi faktörler kişilerin ruhsal durumlarına etki edebilmektedir. Depresyon, içe kapanma, anksiyete gibi sorunlar yaratabildiği düşünülmektedir. Depresyon günümüzün yaygın ve büyük bir sorunu olmakla birlikte tetikleyici etmenleri de hızla artmaktadır. Yapılan literatür araştırmaların sonucunda Sosyal Medya Kullanımı ile ilgili sınırlı sayıda araştırmaların olduğuna rastlanmıştır.

Bu çalışmanın önemi ise; Sosyal Medya Kullanımını etkileyen değişkenler ve Depresyonla ne derece ilişkili olduğunu belirlemektir. Biz ise örneklemimiz Iğdır Üniversitesi öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları ile Depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerini ölçek dahilindeki sorularla incelemeyi esas almaktayız.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Katılımcıların anket ve ölçek sorularına doğru ve samimi cevaplar verdiği varsayılmıştır.
3. Kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Iğdır Üniversitesinde iş birliği yapmayı kabul eden 210 kişi ile sınırlıdır.
2. Araştırma kullanılan anket ve ölçekler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

1.7.1. Sosyal Medya

Kişilerin interneti kullanarak dilediği an dilediği yerde birbirleri ile iletişim kurmak, bilgi paylaşmak, oyun oynamak ve sosyalleşme amacıyla kullandıkları platformlardır.

1.7.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Kişilerin sürekli olarak sosyal mecralarda vakit geçirme isteği duyması, bu isteklerini kontrol altına alamaması ve bu mecralarda harcanan vaktin gözle görülür bir şekilde artması sonucunda, sosyal işlevlerinde bozukluklar yaşaması olarak ifade edilebilir (Young, 1996).

1.7.3. Depresyon

Depresyon; insanın yaşama zevki ve isteğinin kaybolduğu, kendisini derin bir keder içinde hissettiği, kendisine olan güveninin git gide azaldığı, yoğun umutsuzluk ve negatif hislerin belirginleştiği, karamsar düşünceler içine girerek pişmanlık ve suçluluk duygusunun hâkim olduğu, fizyolojik bozuklukların (uyku, iştah, cinsel istek vb.) eşlik edebildiği bir duygu durum bozukluğudur (Çevik A, Volkan VD., 1993). Son yıllarda bireylerde oldukça yaygınlaştığı görülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık

Bağımlılık, Latincedeki “bağlı” ve “tarafından köleleştirilmiş” anlamındaki addicere kelimesinden türetilmiştir. Literatürde bağımlılık kavramına ilişkin farklı tanımlamalar vardır. Bağımlılık, bağımlı olan birey ve birey tarafından yoğun ilgi gösterilen nesne arasındaki ilişki olarak ifade edilir. Söz konusu kavram, kişinin ilgili nesneden ayrılamaması, nesneye ulaşamadığında yoksunluk belirtileri açığa çıkarması ve nesne olmadığında onu aramaya başlaması şeklinde açıklanır (Bat ve Kayacan, 2016).

Bir diğer tanıma göre bağımlılık, önemli seviyede zarara neden olabilecek bir davranışa dair kontrolün kaybedilmesidir (West ve Brown, 2013). Geçmişte çoğunlukla madde kullanımı, sigara ve alkol ile değerlendirilmiştir. Günümüzde ise bunlara kumar, yeme, oynama, sanal oyunlar, internet kullanımı ve dijital cihaz kullanımı gibi eklemeler yapılmıştır. Bağımlılık, kişinin kullanmış olduğu bir nesne üzerindeki kontrolü kaybetmesidir. Buradaki kontrol kaybı yaşamı ciddi şekilde etkilemektedir. Kişinin yerine getirmesi gerekli olan işler yerine enerjisini bağımlı olduğu nesneye harcama durumu vardır (Karadayı, 2019). Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri görülür.

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır ve bireyde ciddi fiziksel, ruhsal sorunlar yaratabilmektedir. Aile, iş ve sosyal hayatında birçok probleme yol açmaktadır. Bağımlılığın geliştiği süreçte beynin birçok bölümünde değişiklik meydana gelir. Ödül yolağı adı verilen bölümü etkileyerek yüksek miktarda dopamin salgılanmasına sebep olmaktadır. Bununla birlikte bireyde ödül isteğinin artmasıyla tekrar kullanım için güçlü bir dürtü oluşur. Buda prefrontal korteksi, yani karar verme merkezinin aktivitesini zayıflatır, Depresyon, anksiyete, bipolar bozukluk ve kişilik bozuklukları her türlü bağımlılığa sıklıkla eşlik eden psikiyatrik rahatsızlıklardır (Ögel, 2018).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), bağımlılığı belli ölçütlerle ele almış ve DSM- 5'te bağımlılığın ölçütleri şu şekilde sıralanmıştır:

- 1- İstenilenden daha büyük ölçüde ve uzun süreli kullanım
- 2- Maddeyi bırakmak veya kontrol altında tutmak için istek olmasına rağmen sonuç vermeyen çabalar
- 3- Maddeyi elde etmek, kullanmak veya etkilerinden kurtulmak için gerekli etkinliklere çok zaman ayırma
- 4- Madde kullanımı için çok büyük bir istek duyma ve kendini zorlanmış hissetme
- 5- Sürekli tekrar eden kullanım sonucu sorumluluklarını yerine getirememeye (işte, okulda, evde)
- 6- Olumsuz etkilerine rağmen kullanıma devam etme (toplumsal ve kişiler arası sorunlar)
- 7- Kullanımdan dolayı günlük etkinliklerin bırakılması veya azaltılması (iş, eğlence vb.)
- 8- Tehlikeli olabilecek durumlarda dahi kullanmaya devam etme
- 9- Olumsuz bedensel veya ruhsal etkilerinin bilinmesine rağmen kullanmayı sürdürme
- 10- Maddeye tolerans gelişmiş olması
Tolerans: İstenen etkinin ortaya çıkması için artan madde gereksinimi
Aynı miktarda maddenin sürekli kullanımını sonucu etkisinin azalması durumu
- 11- Yoksunluk belirtileri (Bulantı, uykusuzluk, kusma, sinirlilik, bunaltı, huzursuzluk, saldırganlık, ishal, terleme, titreme, kas sızıları, ateş vb.). Her madde yoksunluk belirtisi göstermez.

Bu belirtilerin en az 2 veya daha fazlasının 12 aylık süreçte kişide var olması, klinik açıdan işlevsellik de düşüş olması gerekmektedir.

Bağımlılık oldukça uzun süreli bir tarihsel geçmişe sahiptir. Geçmiş yıllardan bu yana bildiğimiz alkol, uyuşturucu, sigara gibi maddesel bağımlılık türleri bulunmaktadır. Son yıllarda yeni bir araştırma alanı olarak kumar, internet, alışveriş gibi davranışsal bağımlılık türleri incelenmektedir.

Bağımlılık kavramı, literatürde iki farklı şekilde ele alınmaktadır. Bunlar:

Fiziksel Bağımlılık: Kullanılan madde ile beraber vücudun yeni bir sistem oluşturması ve madde kullanılmadığı zamanlarda yoksunluk belirtilerinin görüldüğü fiziksel hallerdir. Genellikle bunlara psikolojik belirtiler de eşlik eder (Toraman, 2013).

Psikolojik Bağımlılık: Madde kullanımını sürdürme arzusuyla kendini belli eder. Morfin, tütün psikolojik bağımlılığa neden olan maddelere örnek olarak gösterilebilir (Akt. Toraman, 2013).

Bağımlılık, yalnızca bir maddeye karşı duyulan bağımlılık olarak değil, bunun yanında davranışsal bağımlılık olarak da incelenmektedir.

Davranışsal bağımlılık; kişinin kendisine, çevresine zarar vermiş olduğu davranışlar sergilemesi durumuna sebep olan dürtü ve güdülere karşı koyamama halidir (Özkorumak ve Tiryaki, 2011). Davranışsal bağımlılık türleri olarak; kumar, alışveriş, internet, seks, egzersiz ve yeme bağımlılığı gösterilmektedir. Davranışsal bağımlılık, maddeye karşı duyulan bağımlılıktan farklı olarak kişiden kişiye göre değişebilmektedir. Yani nikotin, eroin, alkol gibi maddelerin her insanda belirli süreler dahilinde bağımlılık yapma durumu söz konusu iken, bir davranışın bireyde bağımlılık yapması kişisel bazı şartlar dahilinde gerçekleşmektedir (Akt. Bektaş, 2018).

Griffiths (1999), aşağıda yer alan kriterlere uyan davranışları bağımlılık olarak kabul etmektedir:

- **Dikkat Çekme:** Belli bir davranış kişinin hayatında en önemli davranışa dönüşür. Söz konusu davranış duygulara, düşüncelere ve davranışlara hükmeder. İnternet kullanıcılarının çevrimiçi olmadıkları zaman diliminde, çevrimiçi olacakları zamanı düşünmeleri, buna örnek olarak gösterilebilir.

- **Duygu Durum Değişikliği:** Bireylerin belli bir faaliyete dahil olmalarının neticesi olarak ifade ettikleri özel deneyimlere ve başa çıkma stratejilerine dayanır. Uzun süre internette iken sakinleşme hissi yaşanması, örnek olarak verilebilir.

- **Tolerans:** Aynı etkinin yakalanması için yapılan faaliyetlerin miktarlarının artmasıyla ilgilidir. İnternet kullanıcısının başlarda daha kısa sürede elde ettiği ruhsal durumu yakalamak için harcadığı zamanın kademeli olarak artması, örnek olarak verilebilir.

- Yoksunluk: Belli bir faaliyetin aniden durdurulması veya azaltılması sonucunda bireyde hoş olmayan duygular ve fiziksel etkiler oluşmasıdır. İnternete erişemeyen kullanıcıda huysuzluk ve gerginlik yaşaması, bu duruma örnek olarak verilebilir.

- Çatışma: Bağımlılıktan kaynaklı bireylerin insanlar arasındaki ilişkilerde, sosyal hayatlarındaki içsel çatışmalardır.

- Nüksetme: Bağımlılık yapan faaliyetin uzun yıllar yoksunluk ya da kontrolden sonra hızla geri kazanılmasına dair eğilimdir.

Bu kriterler de göz önüne alındığında aslında günümüzde davranışsal bağımlılık denilen alanın oldukça genişleme eğiliminde olduğu görülmektedir. Bireylerin günlük yaşamına olan etkisinin maddesel bağımlılığa göre daha fazla olduğu gözlemlenmektedir.

2.2. Sosyal Medya

Günümüz toplumunda sosyalleşme imkânı sağlayan, sosyal medya adı verilen sanal ortamlar yaygınlaşmıştır. İçeriğinde birçok farklı platformu barındırmakta olan sosyal medya da insanların düşüncelerini, fikir ve deneyimlerini, yaşantılarını dünya çapında paylaşabilmektedir (Yağmurlu, 2011).

“Sosyal medya, toplumlardaki sosyalleşme algılarını değiştirmiş ve milyonları etkileyen bir iletişim aracına dönüşmüştür. İnsanların farklı paylaşımlar yapmasına olanak tanıyan söz konusu platformlar, geniş bir katılımcı sayısına sahiptir. Dolayısıyla sosyal ağların, özellikle de özel ağların toplum yaşamını ciddi anlamda etkilediği, kullanıcı tabanlı olmasından dolayı insanların ve kitlelerin arasındaki etkileşimi arttırması ve onları bir araya getirmesi önemlidir. Sosyal medya, internet kullanımını arttırırken, sosyal ağların kullanım oranları da sürekli artmaktadır. Morgan Stanley tarafından 2004 yılında gerçekleştirilen çalışmaya göre; 50 milyon kullanıcı sayısına ulaşma süresi radyoda 38, televizyonda 13 ve internette ise 5 yıldır” (Kara ve Özgen, 2012).

Sosyal medyanın birçok araştırmacıya göre farklı tanımları mevcuttur. Xiang ve Gretzel ise sosyal medyanın resmi bir tanımının olmadığını ileri sürmüşlerdir.

Mangold ve Faulds' a (2009) göre “Sosyal medya, yaratılmış, deveren ettirilmiş ve tüketicilerin markalar, verilen hizmetler, ürünler hakkında birbirlerini eğitebilmesi için kullanılmıştır. Drury (2008) ise; Sosyal medya, insanların fikir, düşünce, bilgi, dedikodu, espri, fotoğraf ve video paylaştığı çevrimiçi kaynakları tanımlar” şeklinde sosyal medya için tanımlama yapmıştır.

Sosyal medya (Çetin, 2010);

- Yüksek derecede ölçeklenebilir, ulaşılabilir teknolojileri kullanmaktadır.
- Kişilerin diğer birey gruplarıyla iletişim kurmasını mümkün hale getirir.
- Sosyal medya, eşler arasında gerçekleşen bir ortamdır. İletişimler, birden çoğa veya çoktan çoğa şeklinde olabilir.
- Tesir oluşturur. Yüksek dereceli ölçeklenebilir teknoloji ile dağıtılması sebebiyle, sosyal medyanın gerçek etki alanını daha önceden tespit etmek imkânsız olabilir.

Shao (2008)'ya göre ise bireylerin sosyal medya kullanmalarının üç sebebi var; bunlardan ilki bilgilerini tazelemek, eğlence ve ruhsal ihtiyaçları yönetebilmek daha sonra diğer insanlarla ve içeriklerle etkileşime geçmek ve son olarak insanların kendilerini gerçekleştirerek ifade etmeleri için kendi içeriklerini üretmeleri şeklindedir.

Gelişen internetle birlikte kullanım kolaylığı ve iletişimi hızlandıran, eş zamanlı olarak bilgi paylaşımına olanak tanıyan dijital alanların başında sosyal medya ağları vardır. Birçok insanın cep telefonu, laptop ve tablet gibi kolay erişilebilir cihazları tercih ettiği günümüzde, paylaşımın ve iletişimin sınırlarını kaldıran sosyal ağlar, sadece insanlar için değil, aynı zamanda marka ve kurumlar açısından da önemlidir. Yüksek etkileşim sağlaması nedeniyle; eğitim, araştırma, alışveriş ve bilgi kapılarını sona kadar açan sosyal medyaya olan ilgi, sürekli artmaktadır. Sosyal ağlarda gerçekleştirilen tüm hareketler kullanıcılar tarafından belirlenir ve tüm kullanıcılar kendi aralarında sosyal medya üzerinden etkileşime girer. Kısaca sosyal medya sayesinde insanlar üzerindeki zaman ve mekan sınırlamasının kaldırılması ile etkileşimin, paylaşımın ve tartışmanın merkezde olduğu bir iletişim ortamı meydana getirilmiştir (Bostancı, 2010).

Günümüzde sosyal ağlar artık sadece iletişim amacıyla değil, bunun yanında arama yapma, oyun ve bilgi edinme türünden farklı etkinlikler amacıyla da kullanılır. Dolayısıyla insanların bu alanlara dair ihtiyaçlarının karşılandığı söylenebilir. İstediklerini sosyal platformlarda bulanlar, farklı araçlara gereksinim duymazlar (Tutgun, 2015).

Sosyal ağların kişisel fikirlerin paylaşılmasına imkân vermesi, gruplara katılım olanağı sağlaması ve kullanıcıların aktif tutulması türünden özellikleri nedeniyle sosyalleşme süreçlerinde öneme sahip oldukları ifade edilebilir. Ayrıca sağlanan kolaylıklar ve özellikler bakımından yorumlandığında sosyal ağların yüz yüze iletişim öğelerini taşıyacak özelliklere sahip olduğu ve yeni iletişim alanları olarak belirtilmesinin oldukça uygun olduğu da söylenebilir (Tutgun, 2015).

Sosyal ağlar içerisinde yalnızca yazılı değil, buna ek olarak görsel ve sesli içerikler de bulunur. Söz konusu durum insanlar açısından yüksek çeşitlilik demektir. Ayrıca kullanıcıların yaptığı paylaşımlar, içerik çeşitliliğinin milyonlarla ifade edilmesine neden olur. İlgili içerikler, kullanıcılarca yorumlanabilir ve kendi sayfalarında paylaşılabilir. Bu sayede kullanıcıların sosyalleşmeleri ve kendilerini kanıtlamaları açısından gerekli ortam meydana getirilir (Brooks vd., 2012).

Geleneksel medya ile sosyal medya arasında bir kıyaslama yapıldığında, en önemli farklılığı sosyal ağların çift yönlü yapısı olduğu görülecektir. Televizyon ve radyo gibi geleneksel iletişim araçları tek yönlü idi. Sosyal ağlar ise çift yönlüdür ve kullanıcılar, aldıkları bilgilere ilişkin anında geri bildirimde bulunabilirler. Daha farklı bir ifadeyle geleneksel medyadaki içerikler tek yönlü, sosyal medyada ise çift yönlüdür. Sosyal ağların geleneksel medyadan farklı özelliklere sahip olduğu bilinmektedir ve söz konusu farklılıklar şunlardır (Korkmaz, 2012).

- Kullanımı kolaydır.
- Ücretsizdir veya düşük maliyetlidir.
- Geniş kitlelere hızlı bir şekilde erişim sağlamak mümkündür.
- Büyük topluluklara erişim imkânı verir.
- Sosyal ağ kullanıcıları güncelleme olanağına sahiptir.

2.2.1. İnternet ve Sosyal Medya

Sayısal olarak açıklanan verilerin bilgisayar ya da benzeri yeni teknolojiler arasında iletilmesine imkân veren, şifreleme ve şifreleri çözmeye dayanan, kendine özgü bir dili olan geniş ölçeğe sahip çoklu ortama internet denilmektedir (Vadi, 2015).

Evren, ilk anından itibaren sürekli değişmekte ve dönüşmektedir. 21. yüzyılda bulunan aletler ve akıllı cep telefonlarıyla insanlar, bütün dünyaya erişim sağlayarak birey olmak yerine sanal bir güç meydana getirmektedir. İçinde bulunduğumuz yüzyılda iletişim en üst düzeydedir. İnsan ve toplum ilişkileri ülkelerle sınırlı değildir. Geliştirilen teknolojilerle birlikte siyasal, ekonomik ve toplumsal sınırlar kaldırılmış ve insanlığın tamamının dahil olduğu sanal bir dünya oluşturulmuştur. Sanal dünya, günlük yaşama dahil olmuş ve bir alışkanlığa dönüşmüştür. Her kültürden, toplumdan ve kesimden kitleleri sosyalleşme çatısı altında toplamıştır (Çalışkan ve Mencik, 2015).

Ülkeleri birleştiren ağ, 1960’larda ABD ile Sovyetler Birliği arasındaki silahlanma yarışı sürecinde ortaya çıkmıştır. Vietnam Savaşı ile birlikte teknolojik gelişmeler ve bilgisayarların önemi daha da artmıştır. ABD Savunma Bakanlığı tarafından 1969’da Arpanet başlatılmış, Lawrence G. Roberts tarafından yayınlanmıştır. Arpanet, internetin temeli olarak kabul edilir ve kurulmasındaki temel hedef ise silahlı kuvvetler, üniversiteler ve araştırma kuruluşlarının birbirine bağlanarak bilgi güvenliğini sağlamak ve ağlara ilişkin güvenlik seviyesini arttırmaktır. Arpanet her geçen gün büyümüş, sivillerin ve kurumların da ilgisini çekmeye başlamıştır. Bu durum askeri birliklerin ayrılma kararı almasına neden olmuş ve Milnet adındaki bölüm oluşmuştur. 1990’larda Arpanet kaldırılmış ve internet adıyla ABD’de bulunan genel kullanıcılara ve üniversitelere açılmıştır (Vadi, 2015).

1990’larda Türkiye internet ile tanışmış ve gelişmiş ülkelerle aradaki farkın kapanacağı, yoksul ile zenginler ve köy ile de kentler arasındaki eşitliğin sağlanmasına neden olacak teknoloji olarak tanıtılmıştır. İnternetin 2000’li yıllara kadar olan dönemi Web 1.0 olarak ifade edilir ve bu dönemde internet kullanımı bilgiye erişim ve eğlence amaçlıdır. 2000’li yılların başlamasıyla birlikte Web 2.0 dönemine geçilmiştir. Bu dönemde insanlar aktif olarak internete içerik oluşturma imkanına sahip olmuşlardır (Çalışkan ve Mencik, 2015).

Web 2.0 dönemiyle beraber Wikipedia, bloglar türünden siteler, video paylaşım siteleri, web uygulamaları ve sosyal ağlar yaşamımıza girmiştir. Kullanıcılarca içerikleri oluşturulan ve düzenlenen bir yapı meydana getirilmiştir (Nef vd., 2013). Web 2.0 ile beraber sosyal ağlar yaşamımıza dahil olmuştur.

2.2.2. Sosyal Medya Platformları

Sosyal medya platformları, kullanıcılara içerik değişiminde bulunma, diğer kullanıcılarla etkileşim kurma ve farklı kullanıcılarla kişisel bir profil oluşturma imkânı veren bir yapıyı belirtmektedir. İnsanlar düşüncelerini anlık olarak açıklamakta; kişisel bilgilere, yeni iş aramaya dair verilere ve gerçek dünya deneyimlerinin yanında video ve fotoğraf paylaşımı imkanına da sahip olmaktadır. Bu çerçevede yoğun olarak kullanılan sosyal medya uygulamaları olan Instagram, Facebook ve Twitter gibi uygulamalar, insanların kendi aralarında iletişim kurmaları, ilgi alanlarıyla alakalı farklı takipler yapabilmesi, fotoğraf ve video paylaşma gibi olanaklar vermektedir (Macit, 2019; Yılman, 2020).

2.2.2.1. Facebook

Facebook, Harvard Üniversitesi'nde Mark Zuckerberg tarafından geliştirilmiş ve ülkemizde ise 2007 yılından itibaren yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Facebook'a üye olan kullanıcılar, arkadaşları ile iletişime geçmek, etkinlikler ve organizasyonlar düzenleme, fotoğraf ve video paylaşmak, iletişimde olduklarının Facebook duvarlarına bildirimler yazmak ve arkadaş gruplarına katılmak gibi olanaklara sahip olmaktadır (Cansız, 2019).

Dijital 2021 raporuna göre en fazla kullanılan sosyal ağlar listesinin zirvesinde Facebook yer almaktadır. Bunun yanında sosyal medya uygulamaları arasında harcanan zaman bakımından yapılan sıralamada da Facebook, aylık 19,5 saat ile ilk sırada yer almaktadır. En fazla indirilen mobil uygulamalar arasındaki kıyaslamada ise Facebook ikinci sırada yer almaktadır. Kullanıcı sayısının 2,18 milyar olduğu ve erkek kullanıcıların daha fazla olduğu belirtilmiştir. Facebook kullanıcılarının yaş dağılımlarına bakıldığında 25-34 yaş aralığının daha yoğun olduğu anlaşılmaktadır. Bunun yanında Digital 2021 raporuna göre 65 yaş üzerindeki kullanıcı sayısının, bir önceki yıla göre yaklaşık olarak %25 oranında artış gösterdiği ifade edilmektedir (www.wearesocial.com, 2021).

2.2.2.2. Instagram

2010 yılının Ekim ayında kullanıcılara açılan Instagram, birkaç ay gibi çok kısa bir süre içerisinde ciddi bir kullanıcı sayısına ulaşmıştır. Birçok insan tarafından kullanılan bir sosyal medya uygulamasına dönüşmüştür. Mike Krieger ve Kevin Systrom tarafından ortak bir çalışma neticesinde geliştirilen basit bir görüntü yakalama ve fotoğraf paylaşma uygulaması olarak ifade edilebilir. Kullanıcılarına resim düzenleme, fotoğraf çekme, dönüştürme ve bir filtre seçme türünden farklı imkanlar vermektedir. Kullanıcılarının, kullanıcı profillerinin kaç kişiyi takip ettikleri ve takipçi sayıları gibi bilgileri gösteren kişisel veya işletme hesabı vardır. Diğerleriyle etkileşime geçmek için önerilen video, fotoğraf ve kullanıcıları görmek, direkt mesaj göndermek, videolarını ve fotoğraflarını beğenmek, paylaşımlarına yorum yapmak gibi imkanlar veren bir sosyal medya uygulaması olarak belirtilmektedir (Macit, 2019).

Kullanıma ilk defa açıldığı 2010 yılında, sadece bir günde 25.000 kullanıcıya ulaşan söz konusu uygulamanın 2021 yılındaki kullanıcı sayısı 1,22 milyar olmuştur. 2021 Dünya Sosyal Medya Kullanım Verilerine göre kadın kullanıcılarının oranının daha yüksek olduğu ve kullanıcılarının %62'lik bölümünün 18-34 yaş aralığında bulunduğu belirtilmiştir (www.wearesocial.com, 2021).

2.2.2.3. Twitter

Genel olarak bloglama yapmak amacıyla bilinen Twitter, günümüzde yoğun olarak kullanılan sosyal medya uygulamalarından biridir. Facebook'tan farklı şekilde Twitter, gönderileri ya da güncellemeleri içerisinde barındırır. Kullanıcılardan bazıları Twitter'ın diğer sosyal ağ uygulamalarına kıyasla daha kısa olan iletileri nedeniyle bu uygulamayı tercih ettiği bilinmektedir (Macit, 2019).

Dijital 2021 raporu verilerine göre Twitter'ın toplam kullanıcı sayısı 353,1 milyondur. Erkek kullanıcıların oranı daha fazladır. Twitter kullanıcılarının yaş dağılımına bakıldığında 35-49 yaş aralığındaki kullanıcıların, toplam kullanıcıların %28,4'ünü oluşturduğu görülecektir (www.wearesocial.com, 2021).

2.2.2.4. Snapchat

Belli bir zaman diliminde iletişim sağlayan söz konusu uygulamada paylaşılan içerikler anlık olarak görüntülenir ve daha sonrasında ise ilgili iletiler otomatik olarak sistem tarafından silinir. Bunun yanında söz konusu uygulamanın kullanıcıları kendi aralarında mesajlaşabilir ve ses kayıtlarını birbirlerine gönderebilir. Sahip olduğu kendine has konsept ile fazlasıyla dikkat çeker. Uygulama logosunun hayalet olmasının temelinde de bu konsept vardır. Yani gönderilerin bir süre sonra yok olması, logoda da dolaylı olarak vurgulanmaktadır (Akbaş, 2019).

2.2.2.5. LinkedIn

LinkedIn, diğer sosyal medya ağlarından farklı şekilde iş dünyasındaki insanların kendi aralarında iletişim kurmalarına imkân veren, profesyonel bir iş ağıdır. ABD Kaliforniya merkezli olan LinkedIn, ilk defa 2002’de kurulmuştur. Türkçe olarak kullanılmaya ise 2011 yılında başlanmıştır. Söz konusu uygulamada olanlar birbirleriyle “bağlantı” kurabilir, işverenler iş ilanı verebilir, insanlar iş arayabilir. LinkedIn bilgi verme ve edinme ve ağ oluşturma amacı için kullanılır (Utz ve Breuer, 2019).

Dünya genelinde 727,6 milyon kullanıcısı vardır ve bunların %56,9’u erkek iken, diğer kısmı ise kadındır. Kullanıcıların yaklaşık %60,1’lik bölümü, 25-34 yaş aralığındadır (www.wearesocial.com, 2021)

2.2.2.6. WhatsApp

Görüntülü ve sesli konuşma ve mesajlaşma özelliklerine ek olarak fotoğraf, dosya ve video gönderimine de izin veren WhatsApp, 2010 yılında Brian Acton ve Jan Joum tarafından Kaliforniya’da geliştirilmiştir. Bir sosyal medya uygulaması olan Whatsapp zaman içinde hızlı bir gelişim göstermiş ve kullanıcı sayısı da hızlı bir şekilde artmıştır. Sosyal ağ platformlarının alt kategorilerinde yer alan anlık mesajlaşma özelliğine sahiptir. Whatsapp sahip olduğu özellikler nedeniyle diğer anlık mesajlaşma uygulamalarının önündedir. Pratik kullanımı ve ücretsiz olması, doğallık ve toplum içerisinde yaygın olarak kullanılıyor olması bu noktada önemli unsurlardır.

Bunların yanında Whatsapp kullanıcılarına grup mesajlaşma özelliği, görüntülü grup konuşmaları, ücretsiz olarak uluslararası mesajlaşma ve mesajları çevrimdışı arşivleme gibi imkanlar da sağlamaktadır (Bayraktar, 2020).

Mesajlaşma uygulamaları arasında Whatsapp uzun zamandır ilk sırada yer almaktadır. Digital 2021 Ocak raporu verilerine göre dünya genelindeki aktif Whatsapp kullanıcı sayısı 2 milyarı aşmış durumdadır. Bunların %54,5'i erkek iken, %45,5'i ise kadındır (www.wearesocial.com, 2021).

2.2.3. Sosyal Medyanın Etkileri

Sosyal ağların etkilerini ikiye ayırmak mümkündür. Bunların ilki bireyin kişisel yaşamına ve davranışlarına olan etkileridir. Diğeri ise toplumsal etkileridir. İnsanların yaşantılarında ve davranışlarına olan etkisine bağlı olarak görülen değişimler, toplumsal bakımından da etki meydana getirmektedir. Öte taraftan iletişime dair yaşanan değişimler, sosyal ağları dünyanın en özgür alanları yapmasına bağlı olarak düşüncelerin daha özgür bir şekilde aktarılmasını sağlamaktadır. Sosyal ağların etkilerine dair yapılan tartışmalar doğrultusunda son derece farklı paradigmalardan söz edilebilmektedir. Fakat bilhassa da toplum ve birey üzerindeki yansımaları önemli hususlar olarak dikkat çeker. Öte taraftan söz konusu değerlendirmenin öne çıktığı günümüzde sosyal ağlar, içeriklerin kullanıcılar tarafından oluşturulmasına dair katkılara istinaden de ele alınabilir. Bu sayede sosyal ağların etkileri ve yansımaları noktasında yapılacak olan ilişkilendirmeler, günlük ve kapsamlı yaşamı da biçimlendiren neticeleriyle dikkat çekmektedir (Toruk ve Sine, 2015).

Sosyal ağların insanlara dair en önemli etkisi, günlük yaşamda sosyalleşme sürecine dair olan etkileridir. Sosyal ağlar bu sayede bireyin geleneksel medya içerisinde olduğu gibi politik, sosyal, kültürel tercihlerine etki eden bir yapı haline almıştır. Sosyal ağların gündem belirlemeye dair etkileri ve yetkinlikleri, insanların böyle bir yaşantı şeklinde olmalarına neden olabilmektedir. Bundan dolayı da sosyal ağların bilhassa, geleneksel medyadan farklı olarak etkileşim özelliğini de göstermesi, günlük yaşamda fazla tercih edilmelerine neden olmaktadır (Kılıç, 2015).

2.2.3.1. Kişinin Yaşantısı Üzerindeki Etkileri

Sosyal medya kullanımlarının etkilerinden bir diğeri de bireylerin yaşamlarına olan etkileridir. Bu çerçevede bireyin alışkanlıklarını etkilemede önemli bir yere sahip olduğu, Avcı (2016) tarafından yapılan çalışmada görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanımları ve alışkanlıklarına etki eden hususları tespit etmek için gerçekleştirilen araştırma doğrultusunda, sosyal ilişkilerinde etkilendiği saptanmıştır. Söz konusu durum ise direkt olarak kişinin yaşamını etkilemektedir. Etkileşimli bir iletişim alanı olması, bireylerin yaşantı ve düşüncelerine yön veren bir etken olarak dikkat çekmesine neden olmaktadır. Bu noktada önemli bir değerlendirme, sosyal ağların birey üzerindeki etkisine bağlı ilişkilendirilebilir. Sanal alanlardaki bilgi paylaşımlarının merkezi, artan verilerin yoğunluklarını “dikkat” nosyonuna yöneltmektedir. İlgili durumla ise yalnızca tavsiyelerini ve görüşlerini belirtmeyle kalmayan, bunun yanında sosyal medyayı bireyin yaşamında belirleyici bir unsur noktasına getiren nitelik yapmaktadır. Bundan dolayı “dikkat” çekilen konu, yalnızca görüşleri içeren etkenlerle sınırlı değildir. Bireyi bilgilendirme merkezinde var olan alışkanlıklarını değiştiren ya da değişim merkezli bir etkinin görülmek istendiği durumu da gösteren özelliklerdedir.

Sosyal ağların yaşam şekilleri üzerinde etkileri, düşüncelerini tartışmalar ile geliştirme, düşüncelerini paylaşım üzerinden ortaya koymaya imkân verme veya düşüncelerin etkisini daha kapsamlı boyutlara getirme metotlarına yardımcı olma şeklinde belirtilebilir. Gerçek dünya ile sanal dünya arasındaki ilişkilendirmeler, insanların yaşantılarına etki eden etkenlerle birlikte farklı bir boyut kazanır. İnsanlarla kitleleri bir araya getiren platformlarda insanlar tanışmakta, fikirlerini ortaya koymakta ve devam eden süreçler sayesinde iletişimin boyutunu arttırma imkânı yakalamaktadır. İnsanların bağlı olduğu ideolojileri farklı biçimlere yönelten platformlar olarak da sosyal yaşamda gündelik yaşam biçimini ortaya koyan gelişmeler farklılık gösterebilmektedir. Öte taraftan insanların yaşamlarına yön veren bir şekil olarak, sosyal medya önem taşımaktadır. Evlilikle neticelenen tanışma sürecinin ilk aşamasının sosyal medya olması, buna örnek olarak verilebilir. İnsan hayatında bu kadar önemli kabul edilen olaylar üzerinde sosyal medyanın etkisi, önemli bir etki olarak kabul edilmektedir (Akıncı Vural ve Bat, 2010). Kùltürler veya

toplumlar arasındaki farklılıklar, sosyal medya nedeniyle değişmekte ve insanların yaşantıları da söz konusu değişimlerden etkilenmektedir.

2.2.3.2. Kişinin Davranışı Üzerindeki Etkileri

Davranış şekilleriyle ilişkilendirilecek unsurlar, etkileşimlere, deneyimlere bağlı şekilde yaşanılabilir. Bu durum ise temelde yönlendirme etkisi yapan durumları ortaya koyar. Örnek üzerinden ilişkilendirme yapıldığında sosyal ağların tüketici davranışları üzerinde birtakım etkilere sahip olduğu ifade edilmektedir. Alakuş (2019) yapmış olduğu araştırmada sosyal ağların, gençlerin marka tercihlerini nasıl etkilediğini ele almıştır. Elde edilen verilere göre sosyal medya etkisinin önemli seviyede olduğu fark edilmiştir. Günümüzde sosyal medyanın artık kurumlar tarafından da kullanılması, satıcılara daha hızlı ulaşma imkânı vermektedir. Tüketici gereksinimlerine yön veren, satın alma davranışlarını etkileyen paylaşımlarla birlikte bireylerin davranışları ve buna bağlı olarak yönelimleri de değişir.

İnce ve Bozyiğit (2018) tarafından yine bu yönde farklı bir çalışma yapılmıştır. Sosyal ağlar arasında yer alan Instagram reklamlarının satın alma davranışlarına etkileri ele alınmıştır. Söz konusu çalışma neticesinde reklamların, farklı tutumlara sahip bir tutum gösterdiği anlaşılmıştır. Instagram'ı yoğun olarak kullanan insanların davranışlarını yönlendirdiği tespit edilmiştir. Diğer bir açıdan ilgili konu ve kapsam ise, Instagram kullanıcılarının rahatsız edicilik durumlarına ve eğlendiricilik tutumlarına bağlı olarak ele alınmıştır. Z ve Y kuşağı açısından bunun sonuçlarının farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Buna göre Y kuşağında Instagram reklamlarına olan eğlendiricilik tutumunun satın alma olayından önce, rahatsız edicilik ve eğlendiricilik tutumlarının ise satın alma davranışından sonra geliştiği tespit edilmiştir. Z kuşağına bakıldığında ise ilgili durum hem rahatsız edicilik hem de eğlendiricilik boyutlarının hem satın alma davranışından önce hem de sonrasında etkilenmeler gösterdiği anlaşılmıştır. Dolayısıyla Instagram'ın yaş grubuna ilişkin etkileri ve sonuçları farklılık gösterir. Bunlardan birisi davranışsal farklılıklardır. Yönelimlerin de bir etkisi olan söz konusu davranışlar, insanları etkileme noktasında yine yaş unsuru ile ilişkilendirilen neticeleriyle dikkat çekmektedir.

Bütün bunların yanında, yoğun sosyal medya kullanımı bulunanlarda psikolojik rahatsızlıkların da ortaya çıkabileceğine işaret eden araştırmalar vardır. Araştırmalarda sosyal medya sitelerine bağımlı olan öğrencilerin, bağımlı olmayanlara kıyasla duygu durum bozuklukları ve diğer davranışsal bağımlılıklarla daha yüksek komorbitide oranının olduğu tespit edilmiştir. Bunların yanında çalışma sonucu, genel ele alındığında sosyal paylaşım sitelerine bağımlılığın ve duygu durum bozukluğunun eş tanı oranının erkeklere göre kadınlarda daha fazla görüldüğünü ortaya koymaktadır (Tang ve Koh, 2017).

2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı; çevrimiçi oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı türünden depresyon, dikkat eksikliği, alkol kötüye kullanımı ve sosyal fobi gibi psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olan internet bağımlılığının bir alt türü olarak, bir dijital bağımlılık çeşidi şeklinde değerlendirilmektedir (Ho vd., 2014).

Sosyal ağılar günümüzde hemen her yaştan insanın ilgi gösterdiği bir alan haline gelmiştir. Bu alanın gelişmesi ile kullanıcılar iletişim kurma, oyun oynama ve video izleme gibi farklı nedenlerden dolayı sosyal medya platformlarını kullanmaya başlamıştır. Sosyal medyaya pratik olarak erişim ve kullanım kolaylığı sağlayan akıllı telefon ve tabletlerin yaygın hale gelmesiyle beraber sosyal medyaya gösterilen ilgi de artmıştır. Sosyal medyaya gösterilen ilginin her geçen gün artmasıyla beraber, Türkiye’de ve dünya genelinde sosyal medya bağımlılığı artış göstermiştir (Ayđar ve Uzun, 2018)

Farklı amaçları karşılaması ve yaygın kullanımı türünden nedenlerden dolayı sosyal ağ kullanımı modern çağın adeta bir gerekliliği olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Günümüzde her ne kadar bir gereklilik olarak kabul edilse de, problemlili ve aşırı sosyal medya kullanımı insanların fonksiyonellik seviyelerini olumsuz olarak etkiler (şahin ve Yağcı 2017).

Günümüzde internet genellikle sosyal medyaya erişim için kullanılmaktadır. Geçmişte sosyal medya bağımlılığı yerine problemlili internet kullanımı, internet bağımlılığı kavramlarına dair yapılan araştırmaların oldukça fazla olduğu fark edilmektedir. İlk defa 2010’larda araştırılmaya başlanan sosyal medya bağımlılığı

kavramı ise günümüzde dikkat çeken bir araştırma konusudur (Bilge, Baydili ve Göktaş, 2020).

Savcı ve Aysan (2017) tarafından sosyal medya bağımlılığı; sosyal medyayı uzun süreler kullanma, sosyal medya kullanımına ilişkin isteği giderememek, bu kullanım nedeniyle kişinin normalde katılacağı etkinliklere katılmaması, devamlı olarak sosyal medya kullanımından kaynaklı olarak sosyal ilişkilerin olumsuz etkilenmesi, sosyal ağların negatif duygular ve stresten bir kaçış aracı olarak kabul edilmesi ve sosyal ağları kullanmayı bırakmaya dair başarısız girişimlerin bulunması, sosyal medya kullanılabilir haldeyken kullanılmaması durumunda taşkın bir duygulanıma sahip olma, sosyal medya kullanımına dair çevredekileri yanlış olacak şekilde bilgilendirme durumudur.

Sosyal medya bağımlılığı, farklı psikolojik problemlere neden olan, özgüven eksikliğine yol açan sanal bir dünyanın gerçek bir hayata kıyasla daha cazip olduğuna ilişkin düşüncelere neden olan bir durumdur. İnternet üzerinden erişim sağlanan sosyal ağlarda uzun süreler çevrimiçi olarak dünya genelindeki güncel gelişmeleri takip etme durumunu ifade eden bir kavramdır. Sosyal medya bağımlılığı, pratik olarak sosyal medyaya erişim imkânı veren ve kullanımı yaygın hale gelen akıllı telefonlar nedeniyle artmaktadır (Kırık, 2013).

Teknolojinin gelişmesi ile insanların yaşamına giren akıllı telefonlar banka işlemleri, e-posta gönderme, görüntülü arama ve fotoğraf çekme gibi işlevleri nedeniyle kolaylıklar sağlamış ve kullanımı da hızlı bir şekilde yaygın hale gelmiştir. Bu durum sonucunda sosyal medya kullanımında da yaygınlaşma meydana gelmiştir. Sürekli olarak sosyal medyada zaman geçirme insanların aile içi iletişimlerini olumsuz etkilemekte, patolojik belirtilere neden olmakta, bir davranışsal bağımlılık çeşidi olan sosyal medya bağımlılığını ortaya çıkmasında risk unsuru meydana getirmektedir (Demirci, 2019).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından geliştirilen mental rahatsızlıkların sayımsal ve tanısal el kitabı olan DSM-V' te de internet oyun bağımlılığı kesinleşmeyen bir bozukluk olarak yer almasıyla beraber günümüzde önemli bir araştırma konusu olan ve bu araştırmaların sonuçlarına göre insanların özel yaşamlarında, psikolojik ve fiziksel sağlıklarında, akademik başarılarında, kişilerarası

ilişkilerinde olumsuz yönlü etkisi bulunan sosyal medya bağımlılığı DSM-V' te yer almamaktadır (Koç vd., 2019).

Çiftçi (2018) tarafından sosyal medya kullananlarda bağımlılık düzeyine gelip gelmediklerini anlamak için tavsiye edilen kıstaslar şunlardır:

- Sosyal ağ kullanımı bireyin günlük işlerini ve diğer faaliyetlerini engeller.
- Sosyal medya kullanımı bireyin ikili ilişkilerinde sorunlara neden olur.
- Sosyal ağ kullanımı nedeniyle bireyin akademik başarısı düşer.
- Sosyal ağ kullanımı nedeniyle birey sanal ile gerçek ayrımı noktasında sorunlar yaşar.
- Bireylerde dikkat, algı ve odaklanma gibi alanlarda sorunlar görülür.
- Geçmişte olmayan sosyal ağ kullanımı ile beraber görülen stres, panik atak ve öfke gibi vücut işlevlerinde bozulmalar görülür.

2.2.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri

Sosyal medyanın psikolojik tatmine neden olan kendine has niteliklerinin bağımlılıkla ilişkisi vardır. Söz konusu niteliklerin ilki sürükleyici olmasıdır. Hoş bir gerçeklik sunar, partnerler çekicidir ve içerisinde etkileyici oyunlar vardır. İkincisi ise içerik bakımından ödüllendirici ve zengin olmasıdır. Sürekli güncellenen interaktif bir iletişime imkân verir. Son olarak da onaylayıcı olmasıdır. Kişisel zevklere cevap veriyor olması ve bunları diğerlerinin de paylaştığını görmek, söz konusu zevkleri doğrulamaktadır. Bahsedilen nitelikleriyle mutluluk, yalnızlık, aşk ve özgüven gibi temel ihtiyaç olan olguları tatmin edecek potansiyele sahip olduğu kabul edilmektedir. Bütün bunlardan dolayı sosyal ağların kullanımı teşvik edilmekte ve bağımlılığa neden olmaktadır (Babacan, 2016).

Sosyal medya kullanımının boş zaman etkinliği veya aktivite olarak kabul edilmesi, arkadaş eksikliği, bir görevi yerine getirmek ve güncel gündemi takip etme isteği sosyal ağ bağımlılığının nedenleri arasında yer alır (Ayeni, 2019).

Bunların yanında insanların toplumsal hayattan sıkılara kaçmak istediklerinde sosyal ağlara yönelmektedir. Söz konusu durum da sosyal ağ bağımlılığı nedenlerindedir. Gerçek hayattaki ilişkilerinde başarılı olamayan, huzursuzluk

duygularını yaşayan ve tatmin olamamış kişiler açısından sosyal medya, bir kaçış alanı olarak kabul edilir (Kırık, 2013).

İnsanların beğenilme, sosyalleşme ve popüler olma arzusu sosyal medya kullanımını desteklemekte ve arttırmaktadır. İnsanlar kendi varlıklarıyla ilgili yapmış oldukları paylaşımlara verilen geri bildirimleri gözden geçirmek türünden bağımlılığa işaret eden davranışlar gösterebilir (Diker ve Taşdelen, 2017).

İnternetin kullanım amaçlarının önemli kısmı sosyal medya tarafından sunulur. Mesajlaşmak, oyun oynamak, video izlemek ve müzik dinlemek bu alanlarda yapılabilir. Bunların yanında kullanıcıların sürekli ekran başında kalmasını sağlamak için farklı uygulamalar ve yenilenen hizmetler sunulur. İlgili durum sosyal medya bağımlılığını tetikleyen unsurlar arasında bulunmaktadır (Kırık, 2013).

Kişiliğin de sosyal medya bağımlılığında etkisi olduğu, bazı araştırmacılarca savunulur. Gerçekleştirilen araştırmalar neticesinde benlik saygısı ve narsizmin sosyal ağ bağımlılığıyla direkt olarak ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Nevrotiklik, dürtüsellik ve dışa dönüklük de sosyal medya bağımlılığıyla ilişkilendirilir (Demirci, 2019).

Yapılan araştırmalar neticesinde temel bilişlerin de sosyal medya bağımlılığına neden olabileceği görülmüştür. Kişinin “ben sevimli değilim”, “sosyal becerilerim yok” veya “sosyal yaşamım zayıf” türünden düşünceleri varsa aynı zamanda çok fazla takipçisi bulunuyorsa sosyal medya bağımlılığı gelişebilir (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017).

Fear of Missing Out (FoMO), yani gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya kullanımını tetiklediği tahmin edilmektedir. FoMO, “heyecan verici bir durumun şu anda farklı bir yerde yaşanacağına dair endişe olarak ifade edilir. FoMO, insanların sosyal açıdan dışlanma korkuları ve bir gruba ait olma ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusunun ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması noktasında sosyal medya etkili bir araç olarak işlev görmektedir (Przybylski vd., 2013).

İnsanlar online ortamda gelişmeleri kaçırmanın ya da online topluluğa ait olmanın kaygısından dolayı oluşan negatif duyguları engelleyebileceği düşüncesiyle sosyal ağlara mecbur olduklarını dile getirmekte ve sosyal medyaya bağımlı olmaktadır (Çelik ve Diker, 2021).

2.3. Depresyon

Birçok psikolojik rahatsızlığın belirtilerinden birisi depresyondur (Kuehner, 2003). Depresyon; karamsarlık, özgüven eksikliği, değersizlik, olaylar karşısında suçluluk, ümitsizlik, yeme ve uyku problemleri, fiziksel ağrı ve ilgisizlik türünden belirtilerle birlikte görülen çökkünlük durumudur (Budak, 2000).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından depresyon; zevkte ve ilgide azalmanın meydana gelmesi, yeme ve uyku problemleri, enerjide düşme, suçluluk duygusu türünden belirtilerle karakterize olarak sık görülen bir tür rahatsızlık olarak ifade edilir (The World Health Report, 2001).

Depresif mizaç, istek ve ilgi azalması depresyonun temel belirtileridir ve hastalara çoğunlukla umutsuzluk, değersizlik, mutsuzluk, huzursuzluk, keder gibi duygular hakimdir. Depresyon ergen ve çocuklarda zevk aldıkları faaliyetlere karşı ilgisizlik, akademik başarıda düşüş, öz bakımda azalma türünden belirtilerle kendini göstermektedir. Akademik başarının düşmesinin arkasında kararsızlık, odaklanma problemleri ve dikkat eksikliği ile motivasyondaki azalma vardır. İştahtaki azalma veya artma, aşırı uyuma veya uykusuzluk gibi belirtiler de görülebilir. Gelecek beklentisine dair umutlarda azalma, karamsarlık, memnun olmama türünden semptomlar da depresyon belirtilerinden kabul edilir. Ancak çocuk olan bireylerde yetişkinlerden farklı olarak üzgün duygu durumdan daha fazla huzursuz duygu durum söz konusudur (Akdemir, 2017).

Eski Yunan ve Romalı hekimler, duygu duruma dair ortaya konulan bilgilerin önemli kısmını mani ve melankoli terimleri ve bunların ilişkisini vurgulayarak açıklamıştır. Hipokrat tarafından melankoli; sinir, ümitsizlik, uyku azlığı, iştah azlığı ve huzursuzluk şeklinde ifade edilmiştir. Yunan hekimler depresyonun melankolik mizaçtan türediğini iddia etmektedir. Yunan hekimlerin depresyon klinik belirtileri, DSM-IV-TR'de distimik bozukluğu olanlarda depresif laterji ve hüznü olma olarak ifade edilmektedir. Galen tarafından ise melankoli hayattan memnun olmama, insanlardan nefret etme ve korku olarak belirtilmiştir. Melankoli kavramı ile ilgili belgeler günümüze kadar İbn-i Sina ve İshak İbn-i İmran tarafından ulaştırılmıştır. Melankoliyle beraber görülen öfke ve huzursuzluk belirtileri bulunduğu, söz konusu durumun manik yapıda olduğu ifade edilmektedir (Akiskal, 2007).

Modern dönemde bahsedilen konuyla ilgili yazılan ilk İngilizce metin Burton tarafından 1621 yılında kaleme alınan Melankolinin Anatomisi' dir. Burton tarafından depresyonun kadınlarda, erkeklere göre daha fazla görüldüğü ifade edilmiştir (Akdemir, 2017).

Jean-Phillippe Esquirol tarafından depresyon ve paranoid psikoz çeşitlerinin temelinde duygu durum bozukluklarının olduğu ifade edilir. Beck, negatif düşünceleri klinik depresyonun işareti olarak kabul eder. Beck tarafından hasta olan kişiler çaresizlik çekmekte ve çok sayıda durumu kendisine karşı olarak algılamaktadır. Bu ise geleceğe dair umutları tüketmektedir. Kraepelin, klinik depresyonda çökkünlük ve fiziksel, zihinsel süreçte yavaşlama yaşandığını öne sürmektedir (Akiskal, 2007).

20.yüzyılın ilk dönemlerinde duygu durum bozuklukları doğüstü açıklamalardan çıkmış ve yerini doğal açıklamalara, psikobiyolojiye ve bütüncü teorilere bırakmıştır. Çok sayıda somatoform ve anksiyete bozukluklarından sonra depresyon görülmekte ya da ilgili bozukluklara depresyon eşlik etmektedir (Çakır, 2009).

2.3.1. Depresyonun Belirtileri

Depresyonun temelinde karamsar duygular bulunur. Üzüntü verici hisler yas doğrultusunda ve artan duygulardır. Karamsar ve ümitsiz düşünce şekli, karamsarlık ve kederle kendini yalnız hissetmek türünden duygular depresyon hastalığını işaret etmektedir (Çil, 2020).

Depresif bozukluk, genellikle yaşam boyu insanların karşısına engeller çerçevesinde çıkar. Depresyonun oluşmasında belli bir neden bulunmaksızın herhangi bir şekilde de çıktığı gözlemlenebilir. Depresyon, yukarıda ifade edilen ve söz konusu belirtilere benzeyen bütün belirtilerin toplamından doğar. Semptomları bedensel, duygusal ve toplumsal olarak üçe ayrılır. Depresyondaki belirti alanları ise dörde ayrılmıştır ve bunlar şu şekildedir (Köroğlu, 2004).

- Fiziksel Belirtiler: Yeme alışkanlıklarında ve uyku ile alakalı durumlarda farklı bozukluklar ortaya çıkar. İfade edilen söz konusu bozukluklar bahsedilen eylemi arttırabildiği gibi azalta da bilir. Benzer şekilde cinsel arzu ve isteklerde azalmaların ya da artışların olması ve farklı somatik huzursuzluklar da görülebilir.

- Duygulanım Belirtileri: İnsanlarda mutsuzluk, zayıf hissetme, kendine güven noktasında noksanlık, değersizlik ve karamsarlık duygularında artış yaşanabilir. Depresif bozukluk şikayetlerine sahip olanların önemli kısmı kendisini zayıf, değersiz ve suçlu hissetmeye ilişkin şikayetlerde bulunur. Geçmişte zevkle yapılan faaliyetlerden artık haz almama, öfke patlamaları, mutsuzluk ve isteksizlik de duygulanım belirtileri arasında yer alır.

- Davranışsal Belirtiler: Görevlerini yerine getirmede sorunlar, bedensel bakım becerilerinde kayıplar yaşama, muhtemel bir çatışmaya daha eğilimli olma türünden belirtilerdir.

- Bilişsel Belirtiler: Odaklanma ve dikkatini toplamada zorlanma ve devamlılık gösteren kararsızlık durumu da görülebilir.

Littauer (2020) tarafından depresyon hastalığına dair belirtilerin yoğunluğu azdan fazlaya doğru şu şekilde sıralanmıştır:

- Durağanlık ve asosyallik,
- İlgisizlik ve duyarsızlık,
- Kötümser yaklaşım,
- Karamsar ve umutsuz olma,
- Değersizlik inancında artış,
- Kabuğuna çekilme,
- Kendiyle, bedeniyle uğraşma,
- İnsanlarda ve sosyal ilişkilerden uzaklaşma,
- Alışkanlıkların ve bireysel özelliklerin değişmesi,
- Sıkılmışlık ve halsizlik,
- Yeme davranışlarının değişim geçirmesi,
- İlaça ya da maddeye duyulan gereksinimin artması,
- Odaklanamama ve dikkatini toplayamama,
- Şahsını hasta atfetme,
- İntihar eylemi.

2.3.2. Depresyon Tanı Ölçütleri

Beck (1963), depresyonun sebeplerini araştırmış ve buna bağlı bir kuram geliştirmiştir. Beck, depresyonun temelde duygusal değil, zihinsel bozukluk olduğunu belirtmektedir. Beck (1963) tarafından depresyon tanısı için üç zihinsel biçimden söz edilir. Bunlar;

- Bireyin kendisine negatif bakışı: Birey kendisini yetersiz görür, kendini kabullenemez. Ayrıca devamlı depresif duygu durum içerisinde bulunur.
- Deneyimlere olumsuz bakış: Kişi kendisinin dış dünyayla olan etkileşimlerini kendi eksikliğinin bir parçası olarak kabul eder.
- Geleceğe olumsuz bakış: Kişi, geleceğe dair ümitsizdir ve geleceğine negatif yönlü olarak bakar.

Bunalım yaşayan hastalarda; yeme ve uykuda sorunlar, cinselliğe karşı duyarsızlaşma, dışkılamada zorlanma, enerjide genel bir düşüş, düşük tansiyon, kafada ve sırtta meydana gelen belli bir ağrı, kalabalığa ve sese karşı tahammülde düşme türünden belirtiler görülebilmektedir (Bakır vd., 1997).

İlerlemiş depresyon hastalarında, tekrar eden intihar düşüncelerinin olduğunun görülmesi, iyileştirme mekanizmasının erken ve hızlı bir şekilde çalışması gerekliliğini ve tedavinin göz ardı edilmeyecek şekilde öneme sahip olduğunu net olarak gözler önüne sermektedir (Ören ve Gençdoğan, 2007).

Bunalımda, fiziki açıdan uyku, yeme ve uyanıklık düzeninde bozulmalar yaşanabilir. Bundan dolayı da kilo değişimleri görülebilir. Duygusal açıdan meydana gelen değişimlerse hiddet, suçluluk, acı olarak kendisini gösterir. Tam manasıyla bir iyileşme durumundan bahsedilebilmesi için kişinin davranışsal, duygusal ve bilişsel bir bütünlüğü oluşturması gerekir (Toraman, 2019).

Bazı karakter özellikleri, depresyon görülme sıklığında artışa neden olabilmektedir. Bu kişilik özellikleri şunlardır (Tan, 2008).

- Aşırı mesuliyet duygusu
- Kendinden ve başkalarından çok şey beklemek
- Ya hep ya hiç biçiminde düşünmek
- Aşırı genelleme

- Kişiselleştirme
- Herkesi memnun etmeye çalışmak
- Özseverlik
- Kuşkuculuk
- Özgüvensizlik
- Başkalarına bağımlılık
- Sürekli onaylanma ihtiyacı
- Titizlik
- Mükemmeliyetçilik
- Çekingenlik

Depresyon, sadece bedende ve duygularda tahribata neden olmaz, bunların yanında düşümsel süreçleri de etkiler. Depresyon hastalarına yapılan klinik testlerde, hastaların normal bireylere kıyasla hafıza, dikkat ve psikomotor hız gibi işlevlerinde kayıplar olduğu tespit edilmiştir. İlgili işlevler, günlük yaşamın sürdürülmesinde gerekli olan bilişsel faaliyetlerdir (Toraman, 2019).

Bilişsel fonksiyonların ve davranışların düzene girmesi, ancak beyin yönetim fonksiyonlarının normale girmesiyle mümkündür. Yönetim fonksiyonlarındaki bozulmalarda bireyler tek başlarına yaşamlarını devam ettirmezler ve çevreyle olan ilişkilerinde başarısız olurlar (Karabekiroğlu vd., 2010).

Depresyon sürecine dair bazı belirtiler; yeme ve uyumada yaşanan sorunlar, karamsar ruhsal durum, somatik semptomlar, değersizlik duygusu, aşırı ağlama, geleceğe ilişkin ümitsizlik, motive olmada sorunlar yaşama, intikam almaya ilişkin düşünceler, suçluluk duygusu ve kendine karşı memnuniyetsizlik şeklindedir (Ören ve Gençdoğan, 2007).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan DSM-V tanı kitabında majör depresyon bozukluğu tanı kriterleri aşağıdaki gibi açıklanmaktadır (APA, 2013).

A. Aynı iki haftalık dönem süresince aşağıda yer alan semptomlardan beşi veya daha fazlası tespit edilmiştir ve önceli fonksiyonellik seviyesinde değişim yaşanmıştır; ilgili semptomlardan en az biri (1) çökkün duygu durum veya (2) ilgisini yitirme veya haz almamadır.

1. ökkün duygu durum, neredeyse her gün, günümün önemli kısmında vardır ve ilgili durumu ya bireyin kendisi ifade eder veya farklı kişilere tarafından fark edilir. (Not: Ergenlerde ve çocuklarda kolay kızan bir duygu durum olabilir.)

2. Bütün veya hemen hemen bütün aktivitelere karşı ilgide net bir azalma veya bunlardan haz almama hali, hemen her gün, günün büyük bölümünde mevcuttur (Öznel anlatıma göre veya gözlemlerle tespit edilir).

3. Kilo vermeye çalışmıyorken (diyetle değilken) çok kilo alma veya çok kilo verme ya da hemen her gün yeme isteğinde artma veya azalma. (Not: Çocuklarda beklenen kilo alımını sağlayamama dikkate alınmalıdır.)

4. Hemen hemen her gün uykusuzluk yaşama veya aşırı uyuma durumu.

5. Hemen her gün, psikodevinsel kışkırtma (ajitasyon) veya yavaşlama (diğerleri tarafından gözlenebilir, sadece öznel, dinginlik sağlayamama veya yavaşladığına dair duygu taşıma olarak değil).

6. Hemen her gün içsel gücün tükenmesi veya bitkinlik (enerji düşüklüğü).

7. Hemen her gün, aşırı uygunsuz suçluluk veya değersizlik duyguları (sanrısallabilir) (sadece hasta olmasından dolayı suçluluk duyma veya kendini kınama şeklinde değil).

8. Hemen her gün odaklanmada veya düşünmede zorlanma ya da kararsızlık yaşama durumu (öznel anlatıma göre veya diğerlerince gözlenir).

9. Tekrar edici ölüm düşünceleri (sadece ölüm korkusu değil), özel eylem tasarlamadan tekrar edici kendini öldürmeye (intihar) dair düşünceler veya kendini öldürme girişimi ya da kendini öldürmek için özel bir eylem planlama.

B. İlgili semptomlar klinik açıdan belli bir soruna veya toplumsal, iş ile alakalı alanlarda veya önemli olan diğer fonksiyonellik alanlarında fonksiyonellikte düşüşe neden olur.

C. Bu dönem, bir maddenin kullanımına veya farklı bir sağlık durumunun fiziksel etkilerine bağlanmaz.

D. Majör depresyon döneminin ortaya çıkması, şizoduygulanımsal bozukluk, sanrılı bozukluk, şizofreni, şizofrenimsi bozukluk veya şizofreni açılımı kapsamında

ve psikozla giden tanımlanmış veya tanımlanmamış diğer bozukluklar ile daha iyi şekilde ifade edilemez.

E. Kesin olarak bir hipomani veya mani dönemi yaşanmamıştır.

2.3.3. Depresyonun Yaygınlığı

Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırması ülkemizde yapılan ilk epidemiyolojik araştırma olma özelliğine sahiptir. Erol ve diğerleri (1998) tarafından gerçekleştirilen söz konusu araştırmanın raporuna göre Türkiye’de depresyon yaygınlığı %7,2’dir. Rapora göre 12 aylık depresif nöbet yaygınlığı erkeklerde %2,3, kadınlarda %5,4, toplam nüfusta ise %4,0; distimi erkeklerde %0,8, kadınlarda %2,2, toplam nüfusta ise %1,6; kısa yineleyici depresyon erkeklerde %0,8, kadınlarda %2,2 ve toplam nüfusta ise %1,6’dır. Söz konusu raporda ağrı bozukluğunun dışta tutulması durumunda, Türkiye’de en sık rastlanılan ruhsal bozukluğun majör depresyon olduğu ifade edilmektedir.

Binbay ve diğerleri (2013) tarafından Türkiye’de ruhsal bozuklukların yaygınlığına dair yapılan araştırma üzerinden her ne kadar uzun süre geçmişse de, araştırma maalesef tekrar edilmemiştir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından açıklanan verilere göre; 2015’te dünya genelinde depresyon oranının %4,4 olduğu düşünülmektedir. Raporda depresyon oranının erkeklerde %3,6, kadınlarda ise %5,1 olduğu ifade edilmiştir. Bunlara ek olarak depresyonun yaygınlık oranının diğer yaşam dönemlerine kıyasla 55-74 yaş aralığında zirve yaptığı ifade edilmektedir (55-74 yaş aralığındaki erkeklerde %5,5, kadınlarda %7,5). Çocuklarda ve 15 yaş altındaki ergenlerde depresyon görülme sıklığının daha büyük yaş gruplarına kıyasla daha düşük olduğu belirtilmiştir (WHO, 2017).

ABD’de gerçekleştirilen epidemiyolojik çalışmada yetişkinlerde depresyon için yaşam boyu sıklık %5,8 şeklinde tespit edilmiştir. Epidemiyolojik çalışmalar genel olarak incelendiğinde majör depresyon açısından yaşam boyu ortalama sıklık erkekler için %5-12, kadınlarda ise %10-25 aralığında olduğu anlaşılmaktadır (Türkçapar, 2009).

2.3.4. Depresyona Etki Eden Risk Faktörleri

Depresyonu etkileyen risk unsurlar; cinsiyet, yaş, biyolojik unsurlar, psikososyal etkenler, medeni durum, genetik, eğitim durumu, çalışma durumu ve sosyoekonomik seviye türünden unsurlardır.

2.3.4.1. Yaş

Her ne kadar depresif bozukluk genellikle orta yaşlarda görülse de, her yaşta görülebilir. İlk majör depresyon atağının yaşanması açısından en olası dönem ergenlikten 40'lı yaşların ortasına kadar uzanır. Ancak ortalama başlangıç yaşı, 20'li yaşların ortası olarak belirtilir. Majör depresif bozukluk, 2-3. ve 5-6. dekatlar olmak üzere her iki cinsiyette hayat boyu iki defa pik yapmaktadır (Malhi ve Mann, 2018).

2.3.4.2. Cinsiyet

Birçok psikolojik rahatsızlıkta olduğu gibi burada da ilgili sorun, erkeklere kıyasla kadınlarda daha fazla görülmektedir. Cinsiyetlere göre farklılık olduğu gibi, yaş değişkeni bakımından da farklılıklar vardır. Genç ve orta yaş grubu depresyon bakımından daha riskli gruptur. Söz konusu farklılığın nedeni tam olarak bilinmemekle beraber, gerçekleştirilen araştırmalarda endokrin sisteminin buna neden olabileceğine odaklanılmıştır. Fakat kadınlarda postpartum ve premenstrüel dönemde depresyon riski artar ve menopoz döneminde riskte artış meydana gelmez. Bu farklılığın nedeni sosyokültürel yapı da olabilir. Ekonomik açıdan gelişmiş sayılan bölgelerde kadın annelik, ev hanımı, iş kadını türünden farklı rollere sahiptir. Bunun yanında kadınlar profesyonel yardım alma noktasında erkeklere kıyasla daha isteklidir ve bu da kadınlarla erkekler arasındaki depresyon yaygınlığı farkını bir noktaya kadar açıklar. Çalışan evli kadınlarla ev kadınları karşılaştırıldığında, ev kadınlarında daha fazla depresif semptomlar olduğu fark edilmiştir (Çelik Helvacı ve Hocoğlu, 2016).

2.3.4.3. Biyolojik Faktörler

Psikiyatrik rahatsızlıkların etiyojisinde endokrin değişikliklerinin sekonder bir değişiklik mi, yoksa tetikleyici mi olduğu noktasında netlik yoktur. Şiddetli depresyonda hipotalamik-hipofizer-adrenal (HPA) aksındaki değişiklikler ile ilgili en uyumlu biyolojik bulgular arasında plazma kortizol miktarının artması vardır (Malhi ve Mann, 2018).

Uyku bozuklukları, depresyon gelişiminde etkiye sahiptir. Depresyon sürecinde uykuya dalma süresi artar, uyku derinliği azalır, uyku süresi kısalmır ve sık sık bölünmeler ve erken uyanma durumu yaşanır (Öztürk ve Uluşahin, 2018).

Sözeri (2014) tarafından depresyonda B ve T lenfositlerin serum seviyelerinin azaldığı ve otoantikörlerde artış olduğu ifade edilir. Pozitif akut faz cevabı artar ve negatif akut faz cevabı ise azalır.

2.3.4.4. Genetik Etkenler

Genetik etkenlerle depresyon, cinsiyetler arası farklılık göstermez. Ailede bilhassa birinci dereceden akrabalarda depresyon öyküsüne sahip olanların bulunması, kişilerin depresyon risklerini 2-3 kat artırır. İkiz kardeşlerden biri depresyon yaşadığında, diğerinin de yaşama riski çift yumurta ikizlerinde %10-25, tek yumurta ikizlerinde ise %50 oranında artar. Ailede depresyon öyküsünün bulunması bilhassa EKT (Elektro Konvülsif Tedavi) ve TCA (Trisiklik Antideprasan)'ye cevap düzeyini artırır (Sütçü vd., 2005).

2.3.4.5. Sosyoekonomik Düzey

Depresyon ile sosyoekonomik seviye arasında net bir bağlantı tespit edilememiştir. Sosyoekonomik seviyesi düşük ve çalışmak zorunda kalan kadınlarda, sosyoekonomik seviyesi yüksek olan hemcinslerine kıyasla depresyon oranı daha yüksek olarak tespit edilmiştir (Savrun, 1999).

Kentlerde yaşayanlar ile taşrada yaşayanlar arasındaki depresyon oranı ise ülkelere göre farklılık gösterir. Baumeister ve Harter (2007) tarafından Almanya'da gerçekleştirilen araştırmada kentlerde yaşayanlarda daha fazla depresyon tespit edilirken, Avustralya ve ABD'de ise fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmalarda net bir sonuca ulaşılamamıştır. Antalya'da gerçekleştirilen bir araştırmada yüksek gelir elde eden bireylerde depresyon oranı daha düşük tespit edilirken, Eskişehir'de ise tersi bir sonuca ulaşılmıştır (Özdemir ve Rezaki, 2007).

2.3.4.6. Psikososyal Faktörler

İş kaybı, iş hayatındaki sorunlar, aile için problemler, eş kaybı gibi farklı yaşamsal ve çevresel unsur, duygu durum bozukluklarının gelişmesine ve devamlılığına sebep olabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2018).

Özder ve Kayalı (2018) tarafından çocukluk döneminde ebeveyn kaybı, çocukluktaki bağlanma ve travmatik ayrılma problemleri, anne bebek arasındaki bağlanma sorunları, taciz olayları ve cinsel istismar depresyon bakımından risk unsurlarıdır.

2.3.4.7. Medeni Durum

Dul ve boşanmış olan kişilerde depresyon riski, evli olanlara göre daha yüksektir. Hiç evlenmeyenlerde ise evli olanlara kıyasla iki kat daha yüksektir. Evlilikte depresyon riski cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılaşmakta; evli kadınlarda depresyon riskinde artış yaşanırken, erkeklerde ise tersi bir durum yaşanır. Evli erkekler açısından en yüksek depresyon riski, boşanma sonrasındaki ilk 6 aylık süreçtir (Doğan, 2000).

2.3.4.8. Eğitim Durumu

Özder ve Kayalı (2018) tarafından eğitim seviyesi düşüklüğü, ruhsal hastalıklar için risk unsuru olarak kabul edilmiştir. Gerçekleştirdikleri araştırmada depresif bozukluğun okur-yazar olma ile ters orantılı olduğunu tespit etmişlerdir.

2.3.4.9. Çalışma Durumu

İşsizlik, depresyon açısından sık görülen risk unsurlarındandır. İşsizlikten dolayı yaşanan sosyal, ekonomik, psikolojik ve fiziksel problemler, işsizlerin zor şartlarda yaşamlarına devam ettiklerini göstermektedir. Ruh sağlığı ile işsizlik arasındaki ilişki, erkeklerde daha fazladır (Yüksel, 2003).

2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki

Sosyal ağların bilinçsiz ve yoğun şekilde kullanılması, bazı ruhsal sorunlarla ilişkili olabilir. Sosyal medya kullanımıyla ilişkisi olduğu tahmin edilen problemler arasında depresyon da vardır. Depresyon semptomları olanlar, günlük işlerden ve toplumdan uzaklaşarak sosyal ağlara yönelebilir. İçinde oldukları negatif duygulanım, yalnızlık, suçluluk ve ruhsal çökkünlük durumunda günlük yaşama dahil olmak yerine sosyal medyada zaman geçirmeyi tercih edebilirler. İlgili durum bireylerin günlük yaşamdan daha da uzaklaşmalarına ve sosyal medya bağımlılığının oluşmasına neden olabilir (Arslan, 2021).

İnsanlar özel problemleriyle beraber endişe, suçluluk ve bunalım türünden sorunlardan kurtulmak için sosyal medyaya yönelebilmektedir. Sosyal ağ kullanımını bırakma girişimleri başarısız olabilir. Sosyal medyayı kullanamadıkları zamanlarda rahatsızlık yaşayabilirler. Bu ise bağımlılık riskini artırır (Balcı ve Baloğlu, 2018).

Konuya dair gerçekleştirilen bir araştırmada depresif kişilerin online etkileşimi tercih ettikleri ve bundan dolayı da sosyal medya kullanımının negatif etkilere neden olabileceği neticesine varılmıştır (Caplan, 2003).

Çayırılı (2017) gerçekleştirmiş olduğu bir araştırmada sosyal ağ kullanımıyla depresyon arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışma neticesinde sosyal ağ kullanımıyla depresyon arasında olumlu yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. İnsanların depresyon seviyeleri arttıkça sosyal medya kullanımlarının da arttığı neticesi elde edilmiştir.

Bir başka araştırma üniversite öğrencileri ile yapılmış ve öğrencilerin depresyon düzeyleri yükseldikçe sosyal medya bağımlılıklarının da yükseldiği tespit edilmiştir (Dikmen, 2021).

Farklı bir araştırmada ise depresyon ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Durar, 2018).

Konuya dair yapılan farklı bir araştırmada depresyon ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların depresyon seviyeleri yükseldikçe internet bağımlılığının da arttığı neticesine varılmıştır. Buradaki netice klinik depresyonun patolojik internet kullanımıyla önemli seviyede ilişkili olduğunu gözler önüne sermektedir. Günlük hayatta reddedilme endişesi, zayıf

motivasyon ve düşük benlik saygısıyla birlikte depresyon belirtilerine sahip olanlar, onaylanma ihtiyaçlarını gidermek için internete yönelir. Gerçekleştirilen çalışmalar, internetin etkileşim sağlama özelliğinin bağımlılığa neden olduğunu ortaya koymaktadır (Young ve Rodgers, 1998).

Kore’de lise öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada ise internet bağımlısı olan ergenlerin intihar fikri ile depresyon seviyeleri, bağımlı olmayanlara kıyasla yüksek olarak tespit edilmiştir (Kim, vd. 2006).

19-32 yaş aralığındaki kişilerle gerçekleştirilen bir araştırmada depresyon ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma neticesinde depresyon ile sosyal medya arasındaki doğrusal bir ilişki olduğu ve sosyal ağları yoğun olarak kullananların depresyon düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir (Lin, vd. 2016).

Depresyon ile sosyal medya kullanımının beraber incelendiği araştırmalara genel olarak bakıldığında, sosyal ağ uygulamalarında depresif içerik paylaşanlarla depresyon belirtileri sosyal ağ paylaşımlarında ve sayfalarında belli olanların daha fazla depresyon teşhisi ile psikolojik yardım aldıkları neticesine varılmaktadır (Çayırılı, 2017).

Karadağ ve Akçınar (2019) tarafından 18-26 yaş aralığında olan üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, genç yetişkinlerde psikolojik semptomlar ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen verilere göre sosyal medya bağımlılığı ile obsesif kompulsif bozukluklar, depresyon ve somatizasyon arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki vardır.

Toraman (2019) tarafından sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve duygu durum arasındaki ilişkiyi ele almak için yapılan araştırmada, 24-42 yaş aralığındaki özel sektör çalışanlarının sanal tolerans, sosyal medya bağımlılığı, sanal iletişim ve depresyonu arasında ilişki bulunduğu; sosyal medya bağımlısı olanların depresyon seviyesinin daha yüksek olduğu; depresyon seviyesi yükseldikçe sosyal medya kullanımının da yükseldiği neticelerine varılmıştır.

Karaçor (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencisi olan genç yetişkinlerde sosyal medya, internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasındaki fark ele alınmıştır. Çalışmaya göre depresyon ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu

yönlü ilişki bulunduğu; sosyal medya bağımlılığının medeni durum, cinsiyet ve sosyal medya kullanım süresine bağlı olarak anlamlı farklılık gösterdiği; medeni durumla ise bir ilişkisi olmadığı saptanmıştır.

Şeker (2018) tarafından sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete ve depresyon arasında olumlu yönlü ilişki olduğu; sosyal medya bağımlılığıyla birlikte anksiyete ve depresyonun da arttığı sonucuna varılmıştır. Çalışmada bunların yanında sosyal medya bağımlılığı ve depresyonun öğrenim seviyesi, yaş ve medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği neticelerine varılmıştır.

Durar (2018) tarafından üniversite öğrencilerindeki sosyal medya bağımlılığının sosyal fobi ve depresyonla ilişkisi incelenmiştir. Bunlar arasında anlamlı ve olumlu yönlü ilişki bulunduğu, depresyon ve sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencilerinde genel olarak düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Woods ve Scott (2016) tarafından ergenlerdeki sosyal ağ kullanımının anksiyete, uyku kalitesi, benlik saygısı ve depresyonla ilişkisi incelenmiş ve araştırmada anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Zayıf uyku, gece boyu sosyal medya kullanımıyla ilişkilendirilmiş, anksiyete ve depresyon daha çok platformlara yapılan duygusal yatırım ile bağdaştırılmıştır.

Donnelly ve Kuss (2016) tarafından gençlerde sosyal ağ sitelerinin kullanımının artmasına dair bir çalışma yapılmıştır. Sosyal ağ siteleri bağımlılığı ve Instagram kullanımının depresyonla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Instagram kullanma süresi arttıkça, depresif duygular daha fazla hissedilmektedir.

Üniversite öğrencilerindeki sosyal ağ kullanımının bağımlılık yapan davranışlar, intihar düşüncesi ve depresyonla ilişkisini ele alan bir çalışmada, sosyal medyadaki bağımlılık yapıcı davranışların intihar düşüncesi ve depresyonla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Jasso-Medrano ve Lopez-Rosales, 2018).

Genç yetişkinlerde sosyal medya ağları, anksiyete ve depresyon ilişkisini ele alan bir çalışmada, katılımcıların kullandıkları sosyal medya sayısı ile anksiyete ve depresyon arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır (Primack vd., 2016). Buna göre sosyal ağlarda geçirilen zaman kontrol altına alındığında, kullanılan sosyal ağ sayısı arttıkça anksiyete ve depresyon da artar.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Çalışmada, üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ilgili değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konulması için nicel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama yöntemiyle iki ya da daha fazla değişkenin birbirlerine yönelik ilişki derecelerinin belirlenmesinde kullanılmaktadır (Karasar, 2009).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Iğdır Üniversitesi'nde 2021 yılı içerisinde eğitimlerine devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise Iğdır Üniversitesinde yer alan çalışmaya katılmaya gönüllü 210 üniversite öğrencisinden oluşmuştur.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında ilgili verilerin toplanması için üniversite öğrencisi katılımcılara Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Sosyo-Demografik Veri Formu birlikte verilmiştir.

3.3.1. Sosyo-Demografik Veri Formu

Araştırmaya katılan öğrencilere ait sosyo-demografik verileri elde edebilmek için araştırmacı tarafından literatür taranarak geliştirilecektir. Ankette öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, medeni hali, öğrenim gördüğü bölüm, öğrenim gördüğü sınıf, kullandığı sosyal medya uygulamaları, sosyal medyada geçirilen süre ne tür cihazlardan erişim sağladığı, ne kadar süredir sosyal medya kullandığını içeren ve araştırmanın değişkenleriyle ilişkili olabileceği düşünülen verilerden oluşacaktır.

3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını ölçebilmek adına Tutgun Ünal. ve Deniz. Tarafından 2015 yılında geliştirilmiştir. “Türkiye'nin ilk Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” olarak adlandırılmaktadır. Tüm geçerlilik ve

güvenilirlik çalışmaları İngilizce olarak da yapılmıştır. “Her zaman”, “Sık sık”, “Bazen”, “Nadiren”, “Hiçbir zaman” aralığındaki sıklık ifadeleri ile derecelendirilen 5’li likert tipindeki ölçek, 4 faktörlü (meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma) bir yapı sergilemiştir. Bu dört faktörden “meşguliyet” olarak isimlendirilen birinci faktör tek başına varyansın %17’sini, “duygu durum düzenleme” olarak adlandırılan ikinci faktör tek başına varyansın %9,8’ini, “tekrarlama” olarak adlandırılan üçüncü faktör tek başına varyansın %8,8’ini, “çatışma” olarak adlandırılan dördüncü faktör ise tek başına varyansın %23,5 açıklamıştır. Toplam 41 maddeden oluşan bu dört faktör birlikte toplam varyansın %59’unu açıklamıştır. Bu oran sosyal bilimlerde oldukça yüksek olarak kabul edilir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı olan cronbach alpha değeri ,967 bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,84 bulunmuştur. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 205, en düşük puan ise 41’dir. Alınan yüksek puan sosyal medya bağımlılığının arttığını gösterir. Ölçme aracında yer alan 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 numaralı maddeler “Meşguliyet” boyutu ile ilgili olup sosyal medyanın kişiyi meşgul etme etkisini ölçmektedir. Ölçme aracında yer alan 13,14,15,16,17 numaralı maddeler “Duygu Durum Düzenleme” boyutu ile ilgili olup, sosyal medyanın kişinin duygularını etkilemesini ölçmektedir. Ölçme aracında yer alan 18,19,20,21,22 numaralı maddeler “Tekrarlama” boyutu ile ilgili olup, kişinin sosyal medya kullanımını denetim altına alamaması, aynı dozda kullanımının tekrarlanmasını ölçmektedir. Ölçme aracında yer alan 23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41 numaralı maddeler “Çatışma” boyutu ile ilgili olup, sosyal medyanın kişinin hayatında olumsuz sonuçlara yol açmaya etkisini göstermektedir.

3.3.3. Beck Depresyon Ölçeği

1961 yılında Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, depresyonun karakteristik özelliklerini ve semptomlarını değerlendiren bir ölçektir. Amacı depresyon tanısı koymak değildir. Bir öz bildirim ölçeğidir. Mutsuzluk, kendini suçlama, başarısızlık hissi, sosyal çekilme, beden imaj değişiklikleri, uykusuzluk, iştahsızlık gibi soru alanları bulunur. Pek çok dile çevrilmiş ve 200 den fazla çalışmada kullanılmıştır. 21 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 0-3 arasında çoktan seçmeli şeklindedir. En düşük puan 0, en yüksek puan 63’tür. Ortaya çıkan toplam puana göre; yok-hafif, hafif-orta, orta-şiddetli, şiddetli sonucunu verir. 0-9 puan arası minimal

depresyon, 10-16 puan arası hafif depresyon, 17-29 puan arası orta depresyon, 30-63 puan arası şiddetli depresyon olarak belirlenmektedir. 17 puan üstü kesme puanı olarak alınmaktadır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Teğin (1980), Hisli (1988) tarafından yapılmıştır. Hisli, Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği, Güvenilirliği isimli çalışmasında; madde analizi ve yarıya bölme teknikleriyle incelemiş ve bu korelasyon katsayıları sırasıyla $r = .80$ ve $r = .74$ olarak bulmuştur. Ölçeğin geçerliliğiyle birlikte geçerlilik yöntemiyle saptanmaya çalışılmış ve kriter olarak MMPI-D skalasını kullanmıştır. İki ölçek arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı ise $r = .50$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği yarıya bölme ve madde analizi yöntemleriyle araştırılmış. Ölçeğin geçerliliği ise birlikte geçerlik ve yapı geçerliği yöntemleriyle belirlenmeye çalışılmış. Birlikte geçerliğin saptanması için MMPI-D skalası kriter olarak alınmış, yapı geçerliği de faktör analizi tekniği ile incelemiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 23 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilirliğinin bir ölçütü olarak Croanbach Alpha katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeklerin ve alt boyutların normal dağılıma uygunluğunun tespit edilebilmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Çalışmada ölçekler arası ilişkinin tespit edilmesinde Pearson korelasyon testine başvurulmuştur. Ölçeklerin ve alt boyutlarının demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmış olup ANOVA testi sonucunda aralarında fark bulunan grupların tespit edilmesi amacıyla post-hoc testlerden varyansın homojen olduğu koşullar için Tukey ve varyansın homojen olmadığı koşullar için Tamhane's T2 testleri tercih edilmiştir.

3.5. Güvenilirlik Analizi

Çalışmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilirliğinin bir ölçütü olarak Cronbach's alfa katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach's alfa katsayısı 0-1 arasında değişmektedir. Katsayı 0,00 < 0,40 aralığında yer alıyorsa ölçek güvenilir değil, 0,40 < 0,60 aralığında ise ölçek düşük güvenilirlikte, 0,60 < 0,80 aralığında ise ölçek oldukça güvenilir ve 0,80 < 1,00 aralığında ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçek” olarak değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2005).

Tablo 1. Cronbach's Alfa Katsayıları

	Madde Sayısı	Cronbach's Alfa
<i>Meşguliyet</i>	12	0,911
<i>Duygu Durum Düzenleme</i>	5	0,858
<i>Tekrarlama</i>	5	0,799
<i>Çatışma</i>	19	0,945
Sosyal Medya Bağımlılığı	41	0,961
Beck Depresyon Envanteri	21	0,905

Tabloda ölçeklerin ve alt boyutlarının Cronbach Alfa katsayıları verilmiştir. Hesaplanan katsayılara göre, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve bu ölçeğin Meşguliyet, Duygu Durum Düzenleme ve Çatışma alt boyutlarının yüksek derecede güvenilir, Tekrarlama alt boyutunun ise oldukça güvenilir, Beck Depresyon Envanterinin ise yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 2. Demografik Bilgiler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	146	69,52
	Erkek	64	30,48
Öğrenim görülen sınıf	1. Sınıf	144	68,57
	2. Sınıf	66	31,43
Medeni durum	Bekar	206	98,10
	Evli	4	1,90
Öğrenim görülen bölüm	İlahiyat	36	17,14
	Fizyoterapi ve rehabilitasyon	34	16,19
	Evde hasta bakımı/yaşlı bakımı	35	16,67
	Beslenme ve diyetetik	23	10,95
	İlk ve acil yardım	25	11,90
	Tıbbi Laboratuvar teknikleri	16	7,62
	Hemşirelik	12	5,71
	Optisyenlik	12	5,71
	Çevre Sağlığı	10	4,76
	Diğer	7	3,33
Sosyal medyayı kullanıyor musunuz?	Evet	198	94,29
	Hayır	12	5,71
Sosyal medyayı ne zamandan beri kullanıyorsunuz?	1 yıldan az	35	16,75
	1-3 yıl arası	63	30,14
	4-6 yıl arası	68	32,54
	7 yıldan fazla	43	20,57
Sosyal medya hesaplarında gün içerisinde ne kadar zaman geçiriyorsunuz?	1 saatten az	39	18,66
	1-3 saat arası	99	47,37
	4-6 saat arası	64	30,62
	7 saatten fazla	7	3,35
Sosyal medya uygulamalarına hangi cihaz türlerinden erişim sağlıyorsunuz?	Masaüstü Bilgisayar ve Mobil Cihazlar	41	19,62
	Sadece Mobil Cihazlar	166	79,43
	Sadece Masaüstü Bilgisayar	2	0,96

Tablo 2.'de katılımcıların demografik forma verdikleri yanıtların dağılımı verilmiştir. Buna göre katılımcıların %69,2'si kadın ve %30,48'i erkektir. Sınıfların dağılımına bakıldığında; katılımcıların %68,57'sinin 1. sınıfta, %31,43'ünün ise 2. sınıfta eğitim gördüğü anlaşılmaktadır. Katılımcıların %98,10'u bekar olduğunu ifade

etmiştir. Öğrenim görülen bölümler arasında en yüksek oranlara sırasıyla ilahiyat (%17,14), Fizyoterapi ve rehabilitasyon (%16,19) ve evde hasta bakımı/yaşlı bakımı (%16,67) bölümleri sahiptir. Katılımcıların %94,29'u sosyal medya kullandığını ifade etmiştir. Sosyal medyayı 4-6 yıldır kullandığını ifade edenlerin oranı %32,54 ve 1-3 yıldır kullandığını ifade edenlerin oranı %30,14'tür. Katılımcıların %47,37'si gün içerisinde sosyal medya hesaplarında 1-3 saat zaman geçirdiklerini ifade etmiştir. Katılımcıların sosyal medya uygulamalarına erişim için %79,43'lük bir oranla yalnızca mobil cihazları kullandıkları görülmüştür.

Tablo 3. Katılımcıların Kullandıkları Sosyal Medya Uygulamaları

	N	%
Youtube	172	81,90
Instagram	165	78,57
Google	163	77,62
Snapchat	88	41,90
Twitter	83	39,52
Whatsapp	36	17,14
Facebook	35	16,67
Yandex	7	3,33
tik tok	4	1,90
telegram	3	1,43
LinkedIn	2	0,95
Tumblr	1	0,48
Twitch	1	0,48
Signal	1	0,48

Tablo 3.'de katılımcıların tercih ettiklerini ifade ettikleri sosyal medya uygulamalarının dağılımı verilmiştir. Katılımcılar tarafından en çok kullanıldığı ifade edilen sosyal medya uygulamaları Youtube (%81,9), Instagram (%78,57) ve Google (77,62) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Betimleyici İstatistikler

	ort.	ss.	min.	maks.	Çarpıklık	Basıklık
<i>Meşguliyet</i>	30,77	10,16	12	57	0,357	-0,441
<i>Duygu Durum Düzenleme</i>	12,17	5,00	5	25	0,554	-0,355
<i>Tekrarlama</i>	10,19	4,17	5	25	0,767	0,643
<i>Çatışma</i>	36,01	14,78	19	87	0,920	0,526
Sosyal Medya Bağımlılığı	89,13	29,37	42	184	0,572	-0,012
Beck Depresyon Envanteri	18,48	11,51	0	63	0,852	0,459
Yaş	20,34	1,62	18	27	1,271	2,328

Tablo 4.'de Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanterinden elde edilen verilerin ve katılımcıların yaşlarının normal dağılıma uygunluğunun tespit edilebilmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Ölçekten elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerine göre Sosyal Medya Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri ile katılımcıların yaşlarının dağılımı normal dağılıma uygunluk göstermektedir. Bu nedenle gerçekleştirilen analizlerde parametrik yöntemler tercih edilmiştir.

Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanterinin Korelasyon Analizi

		Beck Depresyon Envanteri
<i>Meşguliyet</i>	R	0,230
	P	0,001*
<i>Duygu Durum Düzenleme</i>	R	0,352
	P	0,000*
<i>Tekrarlama</i>	R	0,266
	P	0,000*
<i>Çatışma</i>	R	0,402
	P	0,000*
Sosyal Medya Bağımlılığı	R	0,380
	P	0,000*

Tablo 5.'de katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri puanlarının korelasyon testi sonuçları görülmektedir. Pearson testine göre 0-0.19 çok zayıf, 0.20-0.49 zayıf, 0.50-0.69 orta, 0.70-0.89 yüksek, 0.90-1.00 ise çok yüksek ilişki anlamına gelmektedir (Schmidt ve Osebold, 2017; Raithele, 2008).

Korelasyon testi sonuçlarına göre; Beck Depresyon envanteri ile Meşguliyet alt boyutu ($r=0,230$, $p=0,001$), Duygu Durum Düzenleme alt boyutu ($r=0,352$, $p=0,000$), Tekrarlama alt boyutu ($r=0,266$, $p=0,000$), çatışma alt boyutu ($r=0,402$, $p=0,000$) ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($r=0,380$, $p=0,000$) arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki tespit bulunmaktadır ($p<0,05$).

Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanterinin Yaş Değişkeni İle Korelasyon Analizi

		Yaş
<i>Meşguliyet</i>	r	-0,056
	p	0,419
<i>Duygu Durum Düzenleme</i>	r	-0,054
	p	0,436
<i>Tekrarlama</i>	r	-0,012
	p	0,865
<i>Çatışma</i>	r	-0,018
	p	0,795
Sosyal Medya Bağımlılığı	r	-0,040
	p	0,569
Beck Depresyon Envanteri	r	0,020
	p	0,779

Tablo 6.'da katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri puanlarının yaş değişkeni ile korelasyon testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre yaş değişkeni ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri arasında bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 7. Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Kadın		Erkek		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
<i>Meşguliyet</i>	30,93	10,57	30,41	9,24	0,340	0,734
<i>Duygu Durum Düzenleme</i>	12,04	5,10	12,45	4,78	-0,549	0,583
<i>Tekrarlama</i>	9,92	3,89	10,80	4,74	-1,304	0,195
<i>Çatışma</i>	35,08	14,19	38,16	15,95	-1,394	0,165
Sosyal Medya Bağımlılığı	87,96	28,68	91,81	30,94	-0,875	0,383
Beck Depresyon Envanteri	17,97	10,56	19,63	13,45	-0,872	0,385

Tabloda katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek puanlarının bağımsız gruplar t testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet grupları arasında ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 8. Ölçek Puanlarının Katılımcıların Yaşlarına Göre Karşılaştırılması

	18-19		20-21		22 ve üzeri		f	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
<i>Meşguliyet</i>	31,42	10,62	31,30	10,31	28,23	8,75	1,502	0,225
<i>Duygu Durum Düzenleme</i>	12,28	4,84	12,63	5,38	10,72	3,87	2,132	0,121
<i>Tekrarlama</i>	9,84	3,76	10,61	4,40	9,59	4,17	1,160	0,315
<i>Çatışma</i>	35,97	13,89	36,73	15,39	34,13	14,69	0,441	0,644
Sosyal Medya Bağımlılığı	89,52	28,28	91,26	30,72	82,67	27,02	1,235	0,293
Beck Depresyon Envanteri	17,19	9,28	20,40	12,52	15,31	11,19	3,454	0,033*

Tabloda katılımcıların yaşlarına göre ölçek puanlarının ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre yaş grupları arasında Beck Depresyon Envanteri puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre, 20-21 yaş grubundaki katılımcıların Beck Depresyon Envanteri puanları 22 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 9. Ölçek Puanlarının Sınıflara Göre Karşılaştırılması

	1. Sınıf		2. Sınıf		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
<i>Meşguliyet</i>	31,63	9,97	28,88	10,38	1,833	0,068
<i>Duygu Durum Düzenleme</i>	12,55	5,15	11,33	4,58	1,643	0,102
<i>Tekrarlama</i>	10,11	4,01	10,35	4,55	-0,382	0,703
<i>Çatışma</i>	35,92	13,77	36,23	16,88	-0,131	0,896
Sosyal Medya Bağımlılığı	90,21	27,83	86,79	32,58	0,783	0,435
Beck Depresyon Envanteri	18,44	10,53	18,56	13,49	-0,072	0,943

Tabloda katılımcıların sınıflarına göre ölçek puanlarının bağımsız gruplar t testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre öğrenim görülen sınıf grupları arasında ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 10. Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

	Bekar		Evli		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
<i>Meşguliyet</i>	30,88	10,12	25,00	12,36	1,147	0,253
<i>Duygu Durum Düzenleme</i>	12,19	4,98	10,75	6,29	0,572	0,568
<i>Tekrarlama</i>	10,17	4,12	11,00	7,35	-0,225	0,836
<i>Çatışma</i>	35,90	14,55	41,75	26,42	-0,441	0,689
Sosyal Medya Bağımlılığı	89,15	29,00	88,50	51,12	0,025	0,981
Beck Depresyon Envanteri	18,62	11,55	11,00	6,16	1,314	0,190

Tabloda katılımcıların medeni durumlarına göre ölçek puanlarının bağımsız gruplar t testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre medeni durum grupları arasında ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 11. Ölçek Puanlarının Katılımcıların Sosyal Medya Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Evet		Hayır		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
<i>Meşguliyet</i>	31,16	10,09	24,25	9,48	2,312	0,022*
<i>Duygu Durum Düzenleme</i>	12,28	4,99	10,25	4,86	1,371	0,172
<i>Tekrarlama</i>	10,24	4,17	9,25	4,25	0,799	0,425
<i>Çatışma</i>	36,06	14,70	35,25	16,74	0,184	0,854
Sosyal Medya Bağımlılığı	89,75	29,06	79,00	33,78	1,233	0,219
Beck Depresyon Envanteri	18,46	11,39	18,83	13,99	-0,110	0,912

Tabloda katılımcıların sosyal medya kullanma durumlarına göre ölçek puanlarının bağımsız gruplar t testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre sosyal medya kullanım durumu grupları arasında Meşguliyet alt boyutu bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Buna göre, sosyal medya kullandığını ifade eden katılımcıların Meşguliyet alt boyut puanları, kullanmadığını ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 12. Ölçek Puanlarının Katılımcıların Bölümlerine Göre Karşılaştırılması

	İlahiyat		Fizyoterapi ve rehabilitasyon		Evde hasta bakımı/yaşlı bakımı		Beslenme ve diyetetik		İlk ve acil yardım		Tıbbi Laboratuvar teknikleri		Hemşirelik		Optisyenlik		Çevre Sağlığı		Diğer		f	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
<i>Meşguliyet</i>	30,31	10,21	31,94	9,84	27,80	10,23	34,13	9,29	31,04	9,74	32,88	11,78	33,33	11,23	31,50	10,47	27,10	11,29	25,00	2,38	1,249	0,267
<i>Duygu Durum Düzenleme</i>	12,42	5,12	11,09	5,24	11,77	4,49	15,04	4,77	12,00	5,79	11,75	4,61	12,08	3,78	14,08	4,08	10,80	5,20	9,00	4,65	1,717	0,087
<i>Tekrarlama</i>	9,64	3,44	10,59	4,65	10,09	4,15	10,35	3,23	9,52	4,30	11,13	4,90	10,75	4,52	10,75	4,33	10,30	6,31	9,14	2,91	0,358	0,953
<i>Çatışma</i>	35,14	14,70	36,68	13,46	35,37	16,12	32,09	10,91	35,36	12,08	38,19	16,47	40,75	13,56	42,25	18,70	35,40	21,49	32,86	17,04	0,655	0,749
Sosyal Medya Bağımlılığı	87,50	27,21	90,29	29,83	85,03	32,00	91,61	22,38	87,92	27,13	93,94	31,67	96,92	30,13	98,58	33,60	83,60	42,59	76,00	22,76	0,581	0,812
Beck Depresyon Envanteri	21,19	11,34	17,18	10,30	18,34	14,77	15,52	8,65	16,04	10,29	19,13	10,71	24,42	13,50	19,75	7,86	13,80	11,95	22,71	12,51	1,243	0,271

Tabloda katılımcıların bölümlerine göre ölçek puanlarının tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre öğrenim görülen bölüm grupları arasında ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 13. Ölçek Puanlarının Katılımcıların Sosyal Medyayı Ne Zamandan Beri Kullandığına Göre Karşılaştırılması

	1 yıldan az		1-3 yıl arası		4-6 yıl arası		7 yıldan fazla		f	P
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
<i>Meşguliyet</i>	27,71	9,34	29,51	9,81	31,65	10,02	34,12	10,52	3,230	0,023*
<i>Duygu Durum Düzenleme</i>	11,51	4,45	11,57	4,85	12,41	4,89	13,35	5,62	1,365	0,255
<i>Tekrarlama</i>	9,54	3,74	9,29	3,26	11,00	4,28	10,86	5,18	2,778	0,045*
<i>Çatışma</i>	34,49	14,01	33,06	12,31	37,79	15,01	39,14	17,57	2,001	0,119
Sosyal Medya Bağımlılığı	83,26	27,50	83,43	25,32	92,85	28,32	97,47	35,10	2,696	0,050
Beck Depresyon Envanteri	18,74	12,41	17,10	10,01	19,50	12,23	18,81	11,94	0,494	0,687

Tabloda katılımcıların sosyal medyayı ne zamandan beri kullandığına göre ölçek puanlarının ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

Sosyal medya kullanma süresi grupları arasında Meşguliyet alt boyutu bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Buna göre, sosyal medyayı 7 yıldan uzun süredir kullandığını ifade eden katılımcıların Meşguliyet alt boyut puanları, 1 yıldan az süredir kullandığını ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Sosyal medya kullanma süresi grupları arasında Tekrarlama alt boyutu bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0.05$). Buna göre, sosyal medyayı 7 yıldan uzun süredir kullandığını ifade eden katılımcıların Tekrarlama alt boyut puanları, 1-3 yıl arası kullandığını ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 14. Ölçek Puanlarının Katılımcıların Sosyal Medya Hesaplarında Gün İçerisinde Ne Kadar Zaman Geçirdiğine Göre Karşılaştırılması

	1 saatten az		1-3 saat arası		4-6 saat arası		7 saatten fazla		f	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
<i>Meşguliyet</i>	23,51	7,30	29,42	8,70	35,77	9,71	47,00	5,83	24,870	0,000*
<i>Duygu Durum Düzenleme</i>	10,18	3,83	11,32	4,57	14,22	5,32	17,43	3,87	11,414	0,000*
<i>Tekrarlama</i>	8,72	3,96	9,85	3,78	11,42	4,45	12,57	4,89	4,704	0,003*
<i>Çatışma</i>	32,00	13,82	32,93	12,24	40,94	14,90	59,29	20,61	12,273	0,000*
Sosyal Medya Bağımlılığı	74,41	25,95	83,53	24,92	102,34	27,55	136,29	30,34	18,713	0,000*
Beck Depresyon Envanteri	19,33	13,02	15,29	9,20	21,84	11,66	28,86	17,55	5,794	0,004*

Tabloda katılımcıların sosyal medya hesaplarında gün içerisinde ne kadar zaman geçirdiğine göre ölçek puanlarının ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

Günlük sosyal medya kullanma süresi grupları arasında Meşguliyet alt boyutu bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Buna göre, günde 7 saatten fazla sosyal medya kullanan katılımcıların Meşguliyet alt boyut puanları en yüksek, 1 saatten az zaman geçiren katılımcıların ise en düşüktür.

Günlük sosyal medya kullanma süresi grupları arasında Duygu Durum Düzenleme alt boyutu bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Buna göre, günlük 4-6 saat arası ve günlük 7 saatten fazla sosyal medyada zaman geçiren katılımcıların Duygu Durum Düzenleme alt boyut puanları, günlük 1 saatten az ve 1-3 saat arası sosyal medyada zaman geçiren katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Günlük sosyal medya kullanma süresi grupları arasında Tekrarlama alt boyutu bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Buna göre günlük 4-6 saat arası sosyal medyada zaman geçiren katılımcıların Tekrarlama alt boyut puanları 1 saatten az zaman geçiren katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Günlük sosyal medya kullanma süresi grupları arasında Çatışma alt boyutu bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Buna göre, günde 7 saatten fazla sosyal medya kullanan katılımcıların Çatışma alt boyut puanları en yüksektir.

Günlük sosyal medya kullanma süresi grupları arasında Sosyal Medya Bağımlılığı ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Buna göre, Buna göre, günde 7 saatten fazla sosyal medya kullanan katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı ölçek puanları en yüksektir.

Günlük sosyal medya kullanma süresi grupları arasında Beck Depresyon Envanteri puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Buna göre günlük 4-6 saat arası sosyal medyada zaman geçiren katılımcıların Beck Depresyon Envanteri puanları 1 saatten az zaman geçiren katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 15. Ölçek Puanlarının Katılımcıların Sosyal Medyaya Erişim Sağladıkları Cihazlara Göre Karşılaştırılması

	Masaüstü Bilgisayar ve Mobil Cihazlar		Sadece Mobil Cihazlar		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
<i>Meşguliyet</i>	31,00	10,15	30,86	10,18	0,081	0,935
<i>Duygu Durum Düzenleme</i>	12,76	5,05	12,02	4,98	0,848	0,398
<i>Tekrarlama</i>	10,34	4,67	10,15	4,06	0,269	0,788
<i>Çatışma</i>	38,12	14,39	35,28	14,66	1,114	0,266
Sosyal Medya Bağımlılığı	92,22	30,03	88,30	29,11	0,767	0,444
Beck Depresyon Envanteri	18,71	12,63	18,29	11,22	0,208	0,835

Tabloda katılımcıların sosyal medya medyaya erişim sağladıkları cihazlara göre ölçek puanlarının ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre sosyal medyaya erişim sağlanan cihaza göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ($p>0,05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen veriler ve tartışma bu bölümde yer almaktadır.

Beck Depresyon envanteri ile Sosyal Medya Bağımlılığı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Toroman (2019), Haand ve Shuwang (2020), Çil (2020), Arslan (2021), Çakır (2021), Doğan (2021) ve İşcan (2021) Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Envanteri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Lin ve diğerleri (2016) depresyonda olan bireylerin daha çok sosyal medya kullanımına yöneldiklerini belirlemişlerdir.

Analiz sonuçlarına göre cinsiyet grupları arasında ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. Seferoğlu ve diğerleri (2013), Kaya (2019) ve Doğan (2021) erkeklerin sosyal medya bağımlılıklarını kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Andreassen ve diğerleri (2017), İnce ve Koçak (2017), Aguilera-Manrique ve diğerleri (2018), Şeker (2018), Toroman (2019), İşcan (2021), Çakır (2021) ve Arslan (2021) kadınların sosyal medya bağımlılıklarını erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Kırcaburun (2017), üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlı bir sonuç saptamamıştır.

Bakır ve diğerleri (1997) ve Doğan (2021) kadınların depresyon puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. 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 (Weissman vd., 1996; Angst vd., 2002). 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).

Yapılan korelasyon analizine göre yaş değişkeni ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri arasında bir ilişki tespit edilememiştir. 20-21 yaş grubundaki katılımcıların Beck Depresyon Envanteri puanları 22 ve üzeri yaş

grubundaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Balcı ve Balcıoğlu (2018), Karaçor (2018), Çakır (2021) ve Doğan (2021) sosyal medya bağımlılık ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık saptamamışlardır. Yaygır (2018) 18- 25 yaş grubunu en yüksek sosyal medya bağımlılık düzeyine sahip olan grup olduğunu belirlemiştir. Şeker (2018) 21 yaş ve altı katılımcıların, 32 yaş ve üstü katılımcılara göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğunu aktarmıştır. Balcı ve diğerleri (2020) yaş arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin azaldığını belirlemiştir. Karaçor (2018), Özdel ve diğerleri (2002), Çakır (2021) ve Doğan (2021) depresyon ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık saptamamışlardır.

Analiz sonuçlarına göre öğrenim görülen sınıf grupları arasında ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. Karaçor (2018) sosyal medya bağımlılık ölçeği ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık saptamamıştır. Öner (2015) ve Karaçor (2018) depresyon ölçeği ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık saptamamıştır.

Analiz sonuçlarına göre medeni durum grupları arasında ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. Günay (2017) ve Çakır (2021) sosyal medya bağımlılık ölçeği ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık saptamamışlardır. Yaygır (2018), Karaçor (2018) ve Tiryaki (2015) bekarların evlilere göre sosyal medya bağımlılık düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Şeker (2018) evlilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini bekarlara oranla daha yüksek olduğunu aktarmıştır. Karaçor (2018) ve Özbek (2021) bekarların depresyon puanlarının evlilere göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Gülümser (2019) boşanmış ve ayrı yaşayanların evlilere göre 2 kat daha fazla depresyona girdiklerini belirlemiştir.

Analiz sonuçlarına göre öğrenim görülen bölüm grupları arasında ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. Kırcaburun (2017), Doğan (2021) ve Baz (2018) sosyal medya bağımlılık ölçeği ile bölüm arasında anlamlı farklılık saptamamışlardır. Balcı ve diğerleri (2020) eğitim düzeyi azaldıkça sosyal medya bağımlılığının arttığını belirlemiştir. Şeker (2018), eğitim durumu lise ve altı olanların, sosyal medya bağımlılık düzeylerini üniversite ve üstü olanlara göre daha yüksek bulmuştur.

Sosyal medyayı 7 yıldan uzun süredir kullandığını ifade eden katılımcıların Meşguliyet alt boyut puanları, 1 yıldan az süredir kullandığını ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Sosyal medyayı 7 yıldan uzun süredir kullandığını ifade eden katılımcıların Tekrarlama alt boyut puanları, 1-3 yıl arası kullandığını ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Özbek (2021) sosyal medyayı 6 yıldan fazla kullananların 4-6 yıl, 1-3 yıl arası kullananlara göre daha fazla sosyal medya bağımlılığına sahip oldukları sonucuna erişmiştir.

Günde 7 saatten fazla sosyal medya kullanan katılımcıların Meşguliyet alt boyut puanları en yüksek, 1 saatten az zaman geçiren katılımcıların ise en düşüktür. Günlük 4-6 saat arası ve günlük 7 saatten fazla sosyal medyada zaman geçiren katılımcıların Duygu Durum Düzenleme alt boyut puanları, günlük 1 saatten az ve 1-3 saat arası sosyal medyada zaman geçiren katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Günlük 4-6 saat arası sosyal medyada zaman geçiren katılımcıların Tekrarlama alt boyut puanları 1 saatten az zaman geçiren katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Günde 7 saatten fazla sosyal medya kullanan katılımcıların Çatışma alt boyut ve Sosyal Medya Bağımlılığı puanları en yüksektir. Günlük 4-6 saat arası sosyal medyada zaman geçiren katılımcıların Beck Depresyon Envanteri puanları 1 saatten az zaman geçiren katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Doğan (2021) 7 saat ve üzeri sosyal medya kullanım süresi olanların, sosyal medya bağımlılık puanlarının 5-7 saat, 3-5 saat, 1-3 saat ve 1 saatten az olan katılımcılarından daha fazla olduğunu aktarmıştır. Yaygır (2018) ve Balcı ve Baloğlu (2018) tarafından yapılan bir çalışmada ise sosyal medyada çok vakit geçiren öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğunu aktarmışlardır. Özbek (2021), İşcan (2021) ve Yıldız ve Demir (2016), sosyal medyada günlük 6 saat vakit geçiren üniversite öğrencilerinin daha az vakit geçirenlere göre daha fazla sosyal medya bağımlılığı belirtisi gösterdiklerini aktarmışlardır. Çakır (2021) sosyal medya bağımlılık ölçeği ile sosyal medyada geçirilen süre anlamlı farklılık saptamamıştır.

Özbek (2021) sosyal medyada 6 saat ve üzeri vakit geçirenlerin depresyon puanları 3-6 saat ve 1-3 saat yanıtı verenlere göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Lin ve diğeri (2016) sosyal medyada geçirilen süre arttikça katılımcıların depresyon düzeylerinin de arttığını belirlemiştir. Aalbers ve diğeri (2019) sosyal medya kullanımını arttikça depresif belirti düzeyinin arttığı uzun süreler çevrimiçi sosyal medya kullanımı ile birlikte kişilerde yalnızlık, uyku düzeninde bozulmalar ve konsantrasyon problemlerinin ortaya çıktığını belirlemiştir. Karaçor (2018) depresyon ölçeği sosyal medyada geçirilen süre arasında anlamlı farklılık saptamamıştır.

Analiz sonuçlarına göre sosyal medyaya erişim sağlanan cihaza göre ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. Yılmazsoy ve Kahraman (2017), İşcan (2021) ve Doğan (2021) sosyal medya bağımlılık ölçeği ile sosyal medyaya erişim yapılan cihazlar arasında anlamlı farklılık saptamamışlardır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

- Katılımcıların %69,2'si kadın ve %30,48'i erkektir.
- Katılımcıların %68,57'sininin 1. sınıfta, %31,43'ünün ise 2. sınıfta eğitim gördüğü anlaşılmaktadır.
- Ankete katılanların %98,10'u bekar olduğunu ifade etmiştir.
- Öğrenim görülen bölümler arasında en yüksek oranlara sırasıyla ilahiyat (%17,14), Fizyoterapi ve rehabilitasyon (%16,19) ve evde hasta bakımı/yaşlı bakımı (%16,67) bölümleri sahiptir.
- Katılımcıların %94,29'u sosyal medya kullandığını ifade etmiştir.
- Sosyal medyayı 4-6 yıldır kullandığını ifade edenlerin oranı %32,54 ve 1-3 yıldır kullandığını ifade edenlerin oranı %30,14'tür.
- Katılımcıların %47,37'si gün içerisinde sosyal medya hesaplarında 1-3 saat zaman geçirdiklerini ifade etmiştir.
- Katılımcıların sosyal medya uygulamalarına erişim için %79,43'lük bir oranla yalnızca mobil cihazları kullandıkları görülmüştür.
- Katılımcılar tarafından en çok kullanıldığı ifade edilen sosyal medya uygulamaları Youtube (%81,9), Instagram (%78,57) ve Google (77,62) olarak tespit edilmiştir.
- Beck Depresyon envanteri ile Meşguliyet alt boyutu, Duygu Durum Düzenleme alt boyutu, Tekrarlama alt boyutu, çatışma alt boyutu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($r=0,380$) arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki tespit bulunmaktadır.
- Analiz sonuçlarına göre cinsiyet, sınıf, öğrenim görülen bölüm ve sosyal medyaya erişim sağlanan cihaz grupları arasında ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir.
- Medeni durum grupları arasında ölçek puanı bakımından anlamlı fark tespit edilememiştir. (Sınırlılık nedeniyle oranların eşit olmaması)
- 20-21 yaş grubundaki katılımcıların Beck Depresyon Envanteri puanları 22 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Eley ve Stevenson (1999) ve Rice ve diğerleri (2002) araştırmalarında

gençlerde çevresel faktörlerin etkisinde depresif belirtilerin görülebildiğini belirtmişlerdir. Ayrıca Parker ve Roy (2001)'a göre, düşük sosyoekonomik ve düşük eğitim koşullarında olan gençlerde daha erken yaşlarda depresyon görüldüğünü aktarmışlardır. Bu bağlamda Pandemi koşulları ve Türkiye de son zamanlarda yaşanan ekonomik sorunlar, gençlerin önlerini görememeleri ve gelecek kaygısı yaşamaları erken yaşta depresyon görülmesini tetiklemektedir. Bundan dolayı daha genç yaştakilerin depresyon puanlarının daha yüksek çıktığı düşünülmektedir.

- Sosyal medya kullandığını ifade eden katılımcıların Meşguliyet alt boyut puanları, kullanmadığını ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. (Sosyal medya kullandığını ifade eden katılımcı sayısının kullanmayan katılımcı sayısından fazla olması)

- Sosyal medyayı 7 yıldan uzun süredir kullandığını ifade eden katılımcıların Meşguliyet alt boyut puanları, 1 yıldan az süredir kullandığını ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Sosyal medyayı 7 yıldan uzun süredir kullandığını ifade eden katılımcıların Tekrarlama alt boyut puanları, 1-3 yıl arası kullandığını ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

- Sosyal medya kullanım yılı ve süresi arttıkça, ölçekten alınan puanların da anlamlı şekilde arttığı tespit edilmiştir.

Öneriler

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte farklı hastalıklar ya da psikolojik etmenlerde ortaya çıkmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı da bunlardan biridir. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır. Bunun önüne geçmek için üniversite öğrencilerine yönelik bazı çalışmalar yapılabilir. Öğrencilerin sosyal medya üzerinden geçirdikleri zamanı azaltmak adına, yüz yüze sosyalleşmelerine olanak sağlanmalıdır. Üniversite kampüslerinde buna yönelik etkinlikler yapılabilir. Bu tarz bağımlılıklar konusunda konferanslar, seminerler düzenlenebilir. Alanında uzman kişiler davet edilerek seminer vermeleri sağlanmalıdır.

Ayrıca depresyon hastalığının belirtilerine yönelik bilgilendirici sunumlar yapılarak, sebep olabileceği sonuçlar anlatılmalıdır. Kişiler bilgilendirilerek gerekli semptomlarda desteğe yönlendirilmeleri konuşulabilir. Erken dönemde alınacak desteğin öneminden bahsedilmelidir.

Öğrencilerin sosyal medyayı daha işlevsel ya da daha yararlı kullanabilmelerine yönelik eğitim faaliyetleri düzenlenebilir.

Sosyal medyayı sadece üniversite öğrencilerinde değil, ilkokul çağından itibaren oldukça sık kullanılmaktadır. Bu bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri de incelenmelidir. Ayrıca orta yaş üstü olan bireylerde de özellikle Facebook'un yaygın olarak kullanıldığı gözlemlenmiştir. Bu konuda da araştırma yapılabilir

İlerde benzer araştırma yapacak araştırmacılara öneriler olarak, daha geniş örneklemeler ile benzer çalışmalar yürütülebilir. Ayrıca farklı şehirlerde eğitim gören üniversite öğrencileri karşılaştırılabilir. Benzer şekilde devlet ya da vakıf üniversiteleri arasındaki farklılıklar gözlemlenebilir. Depresyon ve sosyal medya kullanımının başka değişkenlerle olan ilişkileri de incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., De Wit, S. ve Fried, E. I. (2019). Social media and depression symptoms: A network perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(8), 1454
- Acıbadem. (2018). Davranışsal Bağımlılıklar. Retrieved September 14, 2018, from <https://www.acibadem.com.tr/bagimlilikmerkezi/davranissal-bagimliliklar/>
- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V., ve Alcaraz-Córdoba, T (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PLoSOne.*, 13, e0202953
- Akbaş, M.C. (2019). The Relationship between snapchat users motivation, attitude and personality and the applications content and features. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Akdemir, D. (2017). Duygudurum bozuklukları. Ankara: Güneş Tıp Kitapevleri.
- Akıncı Vural, Z.B. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348-3382.
- Akiskal, H. (2007). Affective disorders: Clinical features. *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 1559-1652.
- Akyazı, E. ve Tutgun, Ü. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal TR*, 3(6), 1-24.
- Alakuş, S. (2019). Sosyal medyanın gençlerin medya tercihlerine etkisi: Özel okul öğrencileri üzerine bir araştırma. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- American Psychiatric Association, (APA). (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition DSM-5. Erişim adresi: http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20%28%20PDFDrive.com%20%29.pdf
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9.

- Andreassen, C. S., Pallesen, S. ve Griffiths, M. D. (2017). the relationship between excessive online social networking, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293.
- Angst, J., Gamma, A., Gastpar, M., Lépine, J.-P., Mendlewicz J. ve Tylee, A. (2002). Gender differences in depression. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 252, 201–209.
- Arslan, S. (2021). Öz yeterlik kavramı ve ilgili akademik çalışmalar, *Atlas Journal*, 7(40), 1692-1698.
- Arslan, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), T.C. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Atan, U. (2010). Medya teknolojileri, kültür ve sanat eğitimi ilişkisi, *Selçuk Üniversitesi Dergisi*, 3(2), 145-165.
- Avcı, K. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının sosyal ilişkilerine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(46), 641-655.
- Ayeni, P.T. (2019). Social media addiction: Symptoms and way forward, *The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research*, 1(4),19- 42.
- Ayğar, B. B. ve Uzun, B. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 1-19.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal Medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 7-28.
- Bakır, B., Yılmaz, R., Yavaş, İ., Toraman, R. ve Güleç, N. (1997). Tıp fakültesi öğrencilerinde sorun alanları ve sosyodemografik özelliklerle depresif belirtilerin karşılaştırılması. *Düşünen Adam*,10, 5-12.
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması, *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 29(29), 209-234.
- Balcı, Ş., Karakoç, E. ve Öğüt, N. (2020). Psychological Well-Being as a Predictor of Social Media Addiction: A Survey on Health Workers.

- Bat, M. ve Kayacan, Ş. (2016). İnternet bağımlısı erişkinlerde sosyal medya oyunları üzerine vaka incelemesi: Candy Crush oyunu. Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 3(12), 20-46.
- Baumeister, H. ve Harter, M. (2007). Prevalence of mental disorders based on general population surveys. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 42(7), 537-554.
- Bayraktar, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı ve koşullu öz-değer arasındaki ilişki, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), On Dokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Baz, F.Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 9(16), 276-295.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: Idiosyncratic content and cognitive distortions. Archives of General Psychiatry, 9(4), 324-333.
- Bektaş, M. (2018). Davranışsal Bağımlılık: Tanımı, Türleri ve Sınıflandırılması, s. 149-
- Bilge, Y., Baydili, K. N. ve Göktaş, S.Ş. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek Yüksekokulu örneği. Bağımlılık Dergisi, 21.3: 223-235.
- Binbay, T., Direk, N., Aker, T. Akvardar, Y., Alptekin, K., Cimilli, C., Çam, B., Deveci, A., Gültekin, B. K., Şar, V., Taycan, O. ve Ulaş, H. (2013). Türkiye’de psikiyatrik epidemiyoloji: Yakın zamanlı araştırmalarda temel bulgular ve gelecek için öneriler. Türk Psikiyatri Dergisi, 24, 1-18.
- Bostancı, M. (2010). Sosyal medyanın gelişimi ve iletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Brooks, A.W. (2012). Social media 101. GP Solo, 29(3).
- Budak, S. (2000). Psikoloji sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cansız, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A Theory of problematic internet use psychosocial well-being. Communication Research, 30(6), 625-648.

- Çakır, D. (2021). Instagram kullanıcısı üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ile ilişkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), T.C. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakır, S. (2009). Genel tıpta depresyon. Klinik Gelişim Dergisi, 147.
- Çalışkan, M. ve Mencik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal medya. Akademik Bakış Dergisi, 50, 254-277,
- Çayırılı, E. (2017). Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumunu ve depresyon açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Çelik Helvacı, F. ve Hocaoğlu, Ç. (2016). Majör depresif bozukluk' tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: bir gözden geçirme. Journal of Contemporary Medicine, 6(1):51-66.
- Çelik, F. ve Diker, E. (2021). Covid-19 sürecinde depresyon, stres, gelişmeleri kaçırma korkusu ve zorlayıcı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiler. AYNNA Klinik Psikoloji Dergisi, 8 (1), 17-43
- Çetin, E. B. (2010). Halkla İlişkiler'in Sosyal Medya Ortamında İncelenmesi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7(4), 417-434.
- Çil, N. S. (2020). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının depresyon ile ilişkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- DeCarlo, L.T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. Psychological Methods, 2, 292-307.
- Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2012). Behavioral addictions: Past, present and future. Journal of Behavioral Addictions, 1(1), 1-2. <http://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.0>
- Demirci, İ. (2019). Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20 (1), 15-22.
- Deniz, L. & Gürültü, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. Kastamonu Eğitim Dergisi, 26(2), 355-367

- Deyirmenci, B. (2016). Üniversite Seçiminde Sosyal Medyanın Etkisi Üzerine Bir Araştırma. (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Diker, E. ve Taşdelen, B. (2017). Sosyal medya olmasaydı ne olurdu? Sosyal medya bağımlısı gençlerin görüşlerine ilişkin nitel bir araştırma. Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi, 17, 189- 206.
- Dikmen, M. (2021). COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki: Bir yapısal ilişki modeli. Bağımlılık Dergisi, 22(1), 20-30.
- Doğan, O. (2000). Depresyonun Epidemiyolojisi. Duygudurum Bozuklukları Dizisi, 1(1):29–38.
- Doğan, M.V. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Donnelly, E. ve Kuss, D. J. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Addiction and Preventive Medicine*, 2(1): 107.
- Drury, G. (2008). Opinion piece: Social Media: Should marketers engage and how can it be done effectively? *Journal of Direct, Data and Digital Marketing Practice* [online] Vol. 9 (No. 3) sayfa. 274-277.
- DSM-5. (2013). Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. (Çev: E. Köroğlu) Beşinci Baskı, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Durar, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Durmaz, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımı ile Yalnızlık ve Romantik İlişki Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Kıbrıs. (Tez Danışmanı: Dr. Hande Çelikay SÖYLER).
- Echeburua, E. and de Corral, P. (2010). Addiction to New Technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22, 91-95.

- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019) Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü.
- Eley, T., Stevenson, J. (1999). Exploring the covariation between anxiety and depression symptoms: A genetic analysis of the effects of age and sex. *J Child Psychol Psychiatry*, 40:1273-1282.
- Erol, N., Kılıç, C. ve Ulusoy, M. (1998). Türkiye ruh sağlığı profili raporu. Ankara: Eksen Tanıtım Ltd.Şti.
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R. ve Sasagawa, S. (2010). Gender differences in the developmental course of depression. *Journal of affective disorders*, 127(1-3), 185- 190.
- İnce, M. ve Bozyiğit, S. (2018). Tüketicilerin Instagram reklamlarına karşı tutumlarının satın alma davranışları üzerindeki etkisi: Y ve Z kuşağı üzerine bir araştırma. *Beykoz Akademi Dergisi*, 6(2), 39-56
- Ganjayeva, N. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Eysenck'in Kişilik Envanteri ve Özgüven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. (Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Alptekin ÇETİN).
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246–250.
- Groeneveld, R.A. ve Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. *The Statistician*, 33, 391-399
- Günay, M. (2017). Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitim görenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi), Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Gürültü, E. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul).
- Haand, R. ve Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: A quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780-786
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, Sayı: 32, 151-175.

- Hisli, N. (1988). Beck depresyon envanterinin geçerliliği üzerine bir çalışma, Türk Psikoloji Dergisi, 6, 118-261.
- Hisli N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenirliği. PsikolojiDergisi, 7 (23), 3-13.
- Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y. ve Watanabe, H. (2014). The association between internet addiction and psychiatric comorbidity: a meta-analysis. BMC Psychiatry, 14(1),1-10.
- Hopkins, K.D. ve Weeks, D.L. (1990). Tests for normality and measures of skewness and kurtosis: Their place in research reporting. Educational and Psychological Measurement, 50, 717-729.
- <https://www.wearesocial.com/>
- İçirgin, Ö. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Motivasyonları. (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- İnce, M. ve Koçak, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7 (2), 736-749.
- İşcan, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), T.C. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jasso-Medrano, J. L. ve Lopez-Rosales, F. (2018). Measuring the relationship between social media use and addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. Computers in Human Behavior.
- Kaplan, A.M. ve Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. Business Horizons, 53 (1), 59-68.
- Kara, T. ve Özgen, E. (2012). Sosyal medya akademisi. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Karabekiroğlu, A., Topçuoğlu, J. ve Gönentür, A. (2010). İlk epizod major depresyon ve yineleyici major depresyon grupları arasında yönetici işlev farklılıkları. Türk Psikiyatri Dergisi, 21(4), 280-288.
- Karaçor, F. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karadağ, A. ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. Bağımlılık Dergisi, 20(3): 154-166.

- Karadayı, F. (2019). Yeni medya bağlamında internet ve sosyal medya bağımlılığı. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Medya ve Kültürel Çalışmalar Anabilim Dalı, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Kaya, Ş. H. (2019). Doğu Karadeniz Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, A. (2020). Genç Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve Romantik İlişki Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi) Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Kılıç, Ç. (2015). Gündem belirleme kuramı çerçevesinde siyasal karar verme sürecine sosyal medya etkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kırcaburun, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde Instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevmeye arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kırık, A. M. (2013). Gelişen web teknolojileri ve sosyal medya bağımlılığı. İstanbul: Çizgi.
- Kırkpınar İ. Genç Psikiyatristin El Kitabı, 1. Baskı. İstanbul, Sistem Matbaacılık, 2012: 123-39.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S. ve Nam, B. W. (2006). Internet addiction in korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.
- Koç, A., Gökler, M. E. ve Bilgehan, T. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve takıntılı özçekim davranışının sosyal medya kullanım sıklığı bakımından karşılaştırılması. *Yeni Symposium*, 57(4), 15-20.
- Korkmaz, A. (2012). Arap Baharı sürecinde internet ve sosyal medyanın rolü. *International Symposium On Language And Communication Research Trends and Challenges (ISLC)*, 2147-2153.
- Köroğlu, E. (2004). Psikozoloji tanımlayıcı. Ankara: Klinik Psikiyatri Hekimler Yayın Birliği.

- Köroğlu, O. ve Tutgun Ünal, A. (2013). Öğretmen adaylarının sosyal ağları benimseme düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. Yeni Medya Kongresi'nde sunulan bildiri, Kocaeli.
- Kuehner, C. (2003). Gender differences in unipolar depression: an update of epidemiological findings and possible explanations. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(3), 163-174.
- Kuss, D. J., and Griffiths, M. D. (2011). Addiction to Social Networks on the Internet: A literature review of empirical researches. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(9), 3528-3552.
- Lin, L., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M. ve Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331.
- Littauer, F. (2020). Depresyonu yenmek. Dizman D. (çev.), İstanbul: Sistem.
- Macit, H. (2019). Marmara Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Malhi, G. ve Mann, J. (2018). Depression. *Lancet*, 392, 2299–312.
- Mangold, W.G. ve D.J.Faulds (2009), "Socail Media: The New Hybrid Element of The Promotion Mix", *Business Horizons*, 52(4): 357–365.
- Mayfield, A. (2010). *What is Social Media?* İstanbul: Alfa Yayınları.
- Moors, J.J.A. (1986). The Meaning of Kurtosis: Darlington Reexamined. *The American Statistician*, 40, 283-284.
- Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Comput Hum Behav* 2000; 16: 13-29.
- Nef, T., Ganea, R. L., Müri, R. M. ve Mosimann, U. P. (2013). Social networking sites and older users-a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 25(7)ç
- Ögel, K. (2018). Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı. Biyolojik Etkenler – Beyin ve Bağımlılık, syf. 23-35.
- Öner, K. (2015). Lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), T.C. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Ören, N. ve Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 85-92.

- Özbek, M.G. (2021). 65 yaş ve üzeri kişilerde sosyal medya bağımlılığının depresyon, algılanan sosyal destek ve demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), T. C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., ve Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özdemir, H. ve Rezaki, M. (2007). Depresyon saptanmasında genel sağlık anketi-12. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 13-21.
- Özder, A. ve Kayalı, Y. (2018). Depresyon (Çökkünlük). *Türkiye Klin.*, 9(3):173–8.
- Özkorumak, E. ve Tiryaki, A. (2011). Davranışsal bağımlılık olarak kontrol edilemeyen satın alma davranışı. *Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar*, 5(1-3), 14-18.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2018). Ruh sağlığı ve bozuklukları. 15. Baskı. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Parker G, Roy K (2001) Adolescent depression: a review. *Aust NZJ Psychiatry*, 35:572.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B. ve James, A. E. (2016). Use of Multiple Social Media Platforms and Symptoms of Depression and Anxiety: A Nationally-Representative Study Among US. Young Adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Raithel, J. (2008). *Quantitative Forschung*, 2., durchges. Aufl. Wiesbaden: Verl. Für Sozialwiss. 213.
- Rice F, Harold GT, Thapar A (2002). Assessing the effects of age, sex and shared environment on the genetic etiology of depression in childhood and adolescent depression. *J Child Psychol Psychiatry*, 43 (8): 1039-1051.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30 (3), 202-216

- Savrun, M. (1999). Depresyonun tanımı ve epidemiyolojisi: Depresyon, Somatizasyon ve psikiyatrik aciller sempozyumu, s.11-17. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, İstanbul, 2-3 Aralık 1999.
- Schmidt, J.S. ve Osebold, R. (2017). Environmental management systems as a driver for sustainability: state of implementation, benefits and barriers in German construction companies. *Journal of Civil Engineering and Management*. 23. 150-162
- Seferoğlu, S. S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48
- Shao, G. (2008) Understanding the appeal of user-generated media: a uses and gratification perspective. *Internet Research [online]* Vol 19 (No. 1) sayfa. 7-25. Available from: www.emeraldinsight.com/1066-2243.htm [14. 05. 2016]
- Sözeri, V.G. (2014). Major depresif bozuklukta nöroinflamatuvar hipotez. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 6(1):1-9.
- Stankovska, G., Angelkovska, S. and Grncarovska, S. P. (2016). Social Networks Use, Loneliness and Academic Performance among University Students. *Education Provision to Every One: Comparing Perspectives from Around the World BCES Conference Books*, 14 (1), 255-261.
- Sütçü, Y.A., Çelik, M., Kabakçı, E., Uluşahin, A.(2005). Bipolar bozukluğu olan hastaların birinci derece akrabalarında psikopatoloji ve kişilik örüntüleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 16(4):229-236.
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538.
- Şejer, V. T. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Şeker, V. T. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Şeker, V.T. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tan, O. (2008). Depresyon. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Tang, C.S. ve Koh, Y.Y.W. (2017). Online Social Networking Addiction Among College Students İn Singapore: Comorbidity With Behavioral Addiction And Affective Disorder. *Asian Journal of Psychiatry*, 25: 175-178.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi*. Ankara: Nobel Basımevi.
- The World Health Report. (2001). *Mental Health: New Understanding*. Word Health Organization, 30.
- Tiryaki, S. (2015). *Sosyal Medya ve Facebook Bağımlılığı*. Literatürk Academia.
- Toraman, M. (2013). *İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Toraman, M. (2019). *Beyaz yakalılarda duygudurum, depresyon ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Toruk, İ. ve Sine, R. (2015). Sosyal medyanın toplumsal etkileri bağlamında ‘Black Mirror’ dizisinin alınlanması. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 3(17841), 457-481.
- Tutgun Ünal, A., Köroğlu, O. (2013). Öğretmen adaylarının sosyal ağları benimseme düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. I. Ulusal Yeni Medya Kongresi 7-8 Mayıs 2013, Kocaeli
- Tutgun, Ü.A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutgun-Ünal, A. ve Deniz, L. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi*. *Route Educational and Social Science Journal*,3(2), 155- 181.
- Türkçapar, H. (2009). *Klinik terapide bilişsel davranışçı terapi: Depresyon*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Usluel, Y. K., Mazman, S. G (2009). The usage of social networks in educational context. *Proceedings of World Academy of Science, Engineering and Technology*, 37.
- USPsikiyatri. (2018). *Davranışsal Bağımlılık*. Retrieved September 26, 2018, from https://www.uspsikiyatri.com.tr/Bagimlilik/Davranissal_Bagimlilikler/

- Utz, S., Breuer, J. (2019). The relationship between networking, linkedin use, and retrieving informational benefits. *Cyberpsychology, Behavior And Social Networking*, Vol. 22, No.3.
- Vadi, B.E. (2015). Kültürel farklılıklar bağlamında internetten haber alma ve kullanım motivasyonları (Yayımlanmamış doktora tezi), T.C. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı, Konya.
- Vamık, V. ve Çevik, A. (1993). Depresyonun psikodinamik etiyojisi, Depresyon Monografaları Serisi 3, Ankara: Hekimler Yayın Birliği
- Vural, Z., Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*; 20(5): 3348-3382.
- Weissman, M. ve Roger, B. (1996). Majör depresyon ve bipolar bozukluğun uluslararası epidemiyolojisi. *JAMA*. 276 (4): 293-299.
- Woods, H. C. ve Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
- World Health Organization (WHO). (2017). Depression and other mental disorders. Erişim adresi: Erişim adresi: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng>
- Yağmurlu, A. (2011). Kamu yönetiminde halkla ilişkiler ve sosyal medya, Selçuk İletişim Derg, 7 (1), 5-15.
- Yargıç, İ. (2017). Davranışsal Bağımlılık. Retrieved September 14, 2018, from <http://liperteterapi.com/2017/06/02/davranissal-bagimliliklar-prof-dr-ilhan-yargic/>
- Yaşar, S. (2020). Adölesanlarda Sosyal Medya Kullanımının Depresyon ve Yalnızlığa Etkisi. (Yüksel Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Yaygır, C. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, A. ve Demir, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım amaçlarının belirlenmesine yönelik bir araştırma: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 18-36.

- Yılman, M.A. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi), Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Yılmazsoy, B. ve Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 6(1), 9- 20.
- Young, K. (1996). Internet addiction; the emergence of new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-24.
- Young, K.S. ve Rodgers, R.C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25- 28.
- Yüksel, İ. (2003). İşsizliğin psikososyal sonuçlarının incelenmesi (Ankara örneği). *CÜ İktisadi ve İdari Bilim Dergisi*, 4(2), 21-38.

EKLER

EK – A

SOSYO-DEMOGRAFİK VERİ FORMU

Bu anket üniversite öğrencilerinin sosyal medya alışkanlıklarını ölçmeye yönelik yüksek lisans tezinin bir parçasıdır. Anket kapsamında paylaşacağınız bilgiler tamamıyla bilimsel amaçlı olup, kesinlikle başka kurum ve kuruluşlarla paylaşılmayacaktır. Soruları eksiksiz ve dikkatli doldurmanız çalışmanın doğru sonuçlanması açısından önemlidir. Göstereceğiniz dikkat ve ayırmış olduğunuz zaman için teşekkür ederiz.

- 1.Cinsiyetiniz () Kadın () Erkek
- 2.Yaşınız (Lütfen Yazınız)
- 3.Öğrenim Gördüğünüz Sınıf () 1 () 2 () 3 () 4
- 4.Medeni Durumunuz () Bekar () Evli
- 5.Öğrenim Gördüğünüz Bölüm
- 6.Sosyal Medyayı Kullanıyor musunuz? () Evet () Hayır
7. Sosyal Medya Uygulamalarından Hangilerini Tercih Ediyorsunuz?
() Facebook () LinkedIn
() Instagram () Snapchat
() Twitter () Yandex
() Google () Diğer (yazınız)
- () Youtube
8. Sosyal Medyayı Ne zamandan Beri Kullanıyorsunuz?
() 1 yıldan az
() 1-3 yıl arası
() 4-6 yıl arası
() 7 yıldan fazla
9. Sosyal medya hesaplarında gün içerisinde ne kadar zaman geçiriyorsunuz?
() 1 saatten az
() 1-3 saat arası
() 4-6 saat arası
() 7 saatten fazla
10. Sosyal medya uygulamalarına hangi cihaz türlerinden erişim sağlıyorsunuz?
() Sadece Masaüstü Bilgisayar
() Masaüstü Bilgisayar ve Mobil Cihazlar
() Sadece Mobil Cihazlar

SOSYAL MEDYA KULLANIM ALIŞKANLIKLARI: Her bir maddeyi okuyarak size uygun gelen seçeneği (X) ile işaretleyiniz. **Lütfen tüm soruları eksiksiz cevaplayınız.**

Madde		Hiçbir	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1	Yakın zamanda sosyal medyada neler olup bittiği hakkında oldukça fazla düşünürüm.					
2	Yapmam gereken bir iş varsa öncesinde sosyal medyayı kontrol ederim.					
3	Belli süre sosyal medyaya girmediğimde sosyal medyaya girme düşüncesi zihnimi meşgul eder.					
4	Hayatımın sosyal medya olmadan sıkıcı, boş ve zevksiz olacağını düşünürüm.					
5	İnternete bağlı değilken yoğun bir şekilde sosyal medyaya girmeyi düşünürüm.					
6	Sosyal medyada neler olup bittiğini merak ederim.					
7	Sosyal medyada düşündüğümde daha fazla zaman geçirdiğim olur.					
8	Sosyal medya ile bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” derim.					
9	Sosyal medyayı uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemem.					
10	Sosyal medyayı, planladığımdan daha fazla kullandığım olur.					
11	Sosyal medyayı kullanırken zamanın nasıl geçtiğini anlayamam.					
12	Sosyal medya ile ilgili eylemlere (oyun, sohbet, fotoğraflara bakmak, vs) uzun süreler ayırırım.					
13	Kişisel problemlerimi unutmak için sosyal medya kullanırım.					
14	Kendimi yalnız hissettiğim zamanlarda sosyal medyada vakit geçiririm.					
15	Yaşamımdaki olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal medyada gezinmeyi tercih ederim.					
16	Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer sosyal medyadır.					
17	Sosyal medya kullandığım süre boyunca her şeyi unuturum.					
18	Sosyal medya kullanımını durdurmaya çalışıp başaramadığım olur.					
19	Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için yoğun bir istek duyarım.					
20	Sosyal medya kullanımını bırakmak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
21	Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
22	Sosyal medyada harcadığım zamanı azaltmaya çalışır, başarısız olurum.					
23	Mesleğime/çalışmalarına olumsuz bir etki yapmasına rağmen sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
24	Sosyal medyadan dolayı hobilerime, boş zaman ve dinlenme faaliyetlerime daha az öncelik veririm.					
25	Eş veya aile üyelerini sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
26	Arkadaşlarımı sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
27	Sosyal medya dolayısıyla başladığım aktiviteleri zamanında bitiremem.					
28	Sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek için okulla veya işle ilgili çalışmalarını ihmal ederim.					
29	Sosyal medyada zaman geçirmeyi, arkadaşlarımla zaman geçirmeye tercih ederim.					
30	Sosyal medyada geçirdiğim zaman yüzünden okul çalışmalarım ya da işlerim sekteye uğrar.					
31	Sosyal medya yüzünden üretkenliğim azalır.					

Madde		Hiçbir	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
32	Sosyal medyada zaman geçirmeyi, arkadaşlarımla dışarı çıkmaya tercih ederim.					
33	İnsanlar sosyal medyada geçirdiğim zamanın miktarı konusunda beni eleştirirler.					
34	Kendimi sosyal medyada ne kadar süre gezindiğimi saklamaya çalışırken bulurum.					
35	Sosyal medya yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar olur.					
36	Sosyal medya kullanımı yüzünden kişisel bakımına daha az vakit ayırdığım olur.					
37	Sosyal medya kullanımı yüzünden uyku düzenimde değişiklikler/bozukluklar olur.					
38	Sosyal medya kullanımı yüzünden fiziksel sorunlar (sırt, baş, göz ağrıları, vb) yaşadığım olur.					
39	Sosyal medya kullanımı benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden olur.					
40	Sosyal medya kullanımım yaşamımda sorunlar oluşturur.					
41	Yapmam gereken işler çoğaldıkça, sosyal medya kullanma isteğim de o ölçüde artar.					

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

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 değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
 3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18- 0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.



ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 04.02.2022
TOPLANTI SAYISI: 2022-03

KARAR NO: 2022-03-20: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Bağımlılık Psikolojisi Yüksek Lisans Programı 190625018 numaralı öğrencisi Hatice Kübra KARADAĞ' ın "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 19.11.2021 tarih ve 2021-35 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.