T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARININ DEPRESYON VE BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Ceren ENGİN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Ceren ENGİN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Depresyon ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 30.06.2022

Sayfa Sayısı : 102

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

Dizin Terimleri : Sosyal Medya Bağımlılığı, Depresyon, Benlik Saygısı

Türkçe Özet : Bu araştırma ile Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Depresyon ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 390 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutları benlik saygısı ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutları depresyon ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

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

Ceren ENGİN

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARININ DEPRESYON VE BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Ceren ENGİN

Danışman

Dr. Öğr .Üyesi Deniz YILDIZ

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.

Ceren ENGİN

.../…/2022

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ceren ENGİN 'in Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Depresyon ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan — *Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ* (Danışman)

Üye — *Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET*

Üye — *Dr. Öğr. Üyesi Talat SARIKAVAK*

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, depresyon ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada yaş ortalaması 27,22±9,58 olan 390 katılımcı (221 kadın ve 169 erkek) anketlere yanıt vermiş ve değişkenler elde edilen veriler doğrultusunda incelenmiştir. Katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin incelenmesinde, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA, Pearson Korelasyonu ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, katılımcıların medeni durum, eğitim düzeyi, sosyal medyada paylaşım sıklığı, internette oyun oynama, sohbet etme, sosyal ağları takip etme, sosyal medyayı arkadaşlarla iletişim, yeni arkadaşlar edinme, bilgi edinme, vakit geçirme ve para kazanma amaçlarıyla kullanma durumu değişkenleri bakımından depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı alt boyut puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Paylaşım sıklığı her gün olan, boşanmış olanlar, düşük gelir düzeyine sahip olanlar, lisansüstü öğrenciler, internet kullanım amaçları oyun, eğlence, sohbet ve sosyal ağlar olan katılımcıların depresyon ve sosyal medya bağımlılığı puanları anlamlı düzeyde daha yüksek; benlik saygısı ise daha düşüktür. Ayrıca, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı alt boyut puanları ile depresyon arasında pozitif yönlü; benlik saygısı ile arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı tolerans ve iletişim alt boyutları depresyon ve benlik saygısı puanları tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Araştırmada elde edilen bulguların, problemli sosyal medya kullanımıyla ilişkili olabilecek psikososyal faktörlerin anlaşılmasında önemli olduğu ve dijital yaşamın içerisinde olduğumuz bu dönemlerde problemli kullanımın önüne geçmek açısından katkı sağlayabileceği öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Depresyon, Sosyal Medya

SUMMARY

In this study, the relationship between social media use, depression and self-esteem levels in university students was examined. In the study, 390 participants (221 women and 169 men) with a mean age of 27.22±9.58 answered the questionnaires and the variables were analyzed in line with the data obtained. Sociodemographic Information Form, Turkish versions of Social Media Addiction Scale, Beck Depression Inventory and Rosenberg Self-Esteem Scale were applied to the participants. Independent sample t-test, one-way ANOVA, Pearson Correlation and multiple regression analyzes were used to analyze the data. According to the findings of the research, the participants' marital status, education level, frequency of sharing on social media, playing games on the Internet, chatting, following social networks, using social media for communication with friends, making new friends, gaining information, spending time and earning money. It was observed that there were significant differences in depression, self-esteem and social media addiction sub-dimension scores in terms of variables. The depression and social media addiction scores of the participants whose sharing frequency is daily, divorced, lower-income, graduate students, and those whose internet usage purposes are games, entertainment, chat and social networks were significantly higher; whereas their self-esteem was found as lower. In addition, there was a positive correlation between the participants' social media addiction sub-dimension scores and depression. Additionally, a negative and significant relationship was found between self-esteem and social media usage. Besides, social media addiction tolerance and communication sub-dimensions are significantly predicted by depression and self-esteem scores. It can be considered that the findings obtained in the research are important in understanding the psychosocial factors that may be associated with problematic social media use and may contribute to preventing problematic use in these periods of digital life.

Keywords: Self-Esteem, Depression, Social Media

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
KISALTMALAR ..... **v**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vi**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **viii**
EKLER LİSTESİ ..... **ix**
ÖNSÖZ ..... **x**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi 3
1.2. Araştırmanın Amacı 5
1.3. Araştırmanın Önemi 5
1.4. Araştırmanın Varsayımları 6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları 6

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. SOSYAL MEDYA 7
2.1.1. Sosyal Medyanın Özellikleri 8
2.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Kavramı ve Nedenleri 9
2.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Yaygınlığı 10
2.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları ve Tedavisi 11
2.1.5. Sosyal Medya ve Sosyal Medya Bağımlılığı Hakkında Yapılan Araştırmalar 12
2.2. BENLİK 13
2.2.1. Benlik Saygısı 14
2.2.2. Benliğin Gelişimi 15
2.2.3. Benlik ve Benlik Saygısına Kuramsal Yaklaşım 18
2.2.4. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler 21
2.2.5. Benlik Saygısının Bileşenleri 22

2.2.6. Benlik Saygısı Hakkında Yapılan Araştırmalar 23
2.3. DEPRESYON 24
2.3.1. Depresyonun Belirtileri 25
2.3.2. Depresyonun Epidemiyolojisi 26
2.3.3. Depresyonun Etiyolojisi 26
2.3.4. Depresyon Türleri 27
2.3.5. Depresyona Kuramsal Yaklaşım 28
2.3.6. Depresyonun Tedavisi 30
2.3.7. Depresyon Hakkında Yapılan Araştırmalar 30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli 32
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 32
3.3. Veri Toplama Araçları 33
3.4. Verilerin Analizi 35

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Tanımlayıcı İstatistikler 36
4.2. Karşılaştırma Analizleri 39
4.3. Korelasyon ve Regresyon Bulguları 56

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA 59
5.2. SONUÇ 64
5.3. ÖNERİLER 66

KAYNAKÇA 67
EKLER 77

KISALTMALAR

ANOVA **:** Analysis Of Variance

BDÖ **:** Beck Depresyon Ölçeği

DSM **:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

SED **:** Sosyoekonomik Düzey

SMBÖ **:** Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

SMBÖ-YF **:** Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu

SPSS **:** Statistical Package for Social Sciences

TİK **:** Türkiye İstatistik Kurumu

WEB **:** World Wide Web

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerinin frekans dağılımları 36
Tablo 2. Katılımcıların internet kullanım amaçlarına yönelik tanımlayıcı istatistikler ve frekans dağılımları 37
Tablo 3. Katılımcıların sosyal medya kullanım amaçlarına yönelik tanımlayıcı istatistikler ve frekans dağılımları 38
Tablo 4. Katılımcıların yaş ve ölçeklerden aldıkları puanların ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri 38
Tablo 5. Cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 39
Tablo 6. Medeni durum değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları 40
Tablo 7. Çalışma durumu değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları .. 41
Tablo 8. Gelir düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları 42
Tablo 9. Sınıf değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları 43
Tablo 10. Sosyal medya paylaşım sıklığı değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları 44
Tablo 11. İnterneti dijital oyunlar amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 45
Tablo 12. İnterneti eğlence amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 46
Tablo 13. İnterneti iletişim amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 47
Tablo 14. İnterneti araştırma amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 48
Tablo 15. İnterneti haberleri takip etme amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 48

Tablo 16. İnterneti sohbet amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 49
Tablo 17. İnterneti çoklu ortam içerikleri amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 50
Tablo 18. İnterneti sosyal ağlar amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 50
Tablo 19. Sosyal medyayı arkadaşlarla iletişim amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 51
Tablo 20. Sosyal medyayı yeni arkadaşlar edinme amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 52
Tablo 21. Sosyal medyayı bilgi edinme amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 53
Tablo 22. Sosyal medyayı içerik paylaşma amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 54
Tablo 23. Sosyal medyayı vakit geçirme amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 55
Tablo 24. Sosyal medyayı para kazanma amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 56
Tablo 25. Sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon arasındaki doğrusal ilişkiyi incelemeye yönelik Pearson Korelasyonu bulguları 57
Tablo 26. SMBÖ Sanal tolerans alt boyutunun depresyon ve benlik saygısı tarafından yordanmasına ilşikin çoklu regresyon analizi bulguları 57
Tablo 27. SMBÖ Sanal iletişim alt boyutunun depresyon ve benlik saygısı tarafından yordanmasına ilşikin çoklu regresyon analizi bulguları 58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Benlik Saygısı Şeması 22

EKLER LİSTESİ

EK-A: SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER FORMU

EK-B: SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-YETİŞKİN FORMU

EK-C: BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

EK-D: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

ÖNSÖZ

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Depresyon ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi isimli araştırmamın her aşamasında, bütün sorularımı yanıtlayan, bana zaman ayıran, bana faydalı olabilmek için elinden geleni yapan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Deniz Yıldız hocama ve veri toplama aşamasında yardımcı olan, her konuda fikir danıştığım Dr. Öğr. Üyesi Nida Ateş hocama teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatımın her aşamasında olduğu gibi bu çalışmam sırasında da bana güvenen, beni ve çalışmamı maddi ve manevi her açıdan destekleyen ve sevgisiyle güç veren; babam ve anneme, kardeşim İrem'e sevgilerimi gönderiyorum.

Ceren ENGİN

İstanbul 2022

GİRİŞ

Günümüzde internet kullanımının artmasıyla birlikte kişilerin hayatlarına hem olumlu hemde olumsuz birçok etkisi olmuştur. İnternet kullanımı sosyal medya kullanımı için bir araçtır. Sosyal medya, yeni arkadaşlıklar edinmek, eski arkadaşlara ulaşmak, bilgiye hızlı ulaşmak, sosyalleşmek, iş hayatını kolaylaştırmak gibi olumlu yönlenlerinin yanında, sosyal ilişkilerde sıkıntıların artması, ders başarısında düşüşlerin olması, benlik saygısındaki düşüşler ve içe çekilmelerinde artması gibi birçok olumsuz yönü bulunmaktadır. Bireyler oluşturdukları profiller ile kendilerine farklı dünyalar kurmakta ve gerçek yaşam ile ilişkisini kesmektedir.

Benlik kavramı, kişinin kendi hakkında olumlu ve olumsuz olarak yaptığı değerlendirmelerdir. Bireyler kendi varlığını kabul etmek ve varlığına yönelik sorular sorarak benlik kavramını oluşturmaktadır. Ben neyim ve ben kimim soruları benlik oluşumda kişilerin kendilerine yönelik sordukları sorulardandır.

Depresyon kavramı; üzüntü hali, değersizlik hissi, öfke patlamaları, iştah problemleri, cinsel isteksizlik, ajitasyon, yorgunluk, intihar girişimleri ve huzursuzluk ile karakterize bir duygudurum bozukluğudur.

Bu çerçevede çalışma beş ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmaya dair bilgiler yer almaktadır. Araştırmanın problemi, önemi, sınırlılıkları, varsayımları ve amacı yer almaktadır.

İkinci bölümde, sosyal medya kavramı ve özellikleri, sosyal medya bağımlılığı, bağımlılığın nedenleri, sonuçları, tedavisi ve yapılan araştırmalar yer almaktadır. Devamında benlik ve benlik saygısı kavramı, benlik ve benlik saygısına kuramsal yaklaşım, benlik saygısını etkileyen faktörler, benlik saygısının bileşenleri ve benlik saygısı hakkında yapılan araştırmalar yer almaktadır. Son olarak da depresyon kavramı ile ilgili literatüre dair detaylı bilgi verilmiştir. Depresyonun nedenleri, sonuçları, depresyon kavramına kuramsal yaklaşıma, epidemiyolojisine, etiyolojisine ve depresyon hakkında yapılan araştırmalara değinilmiştir.

Üçüncü bölümde, araştırmanın hedefi, örneklemi, araştırma modeli, veri toplama araçları ve verilerin analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

Dördüncü bölümde ise katılımcıların sosyo-demografik özellikler, internet kullanım amaçları ve sosyal medya kullanım amaçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri ve frekans dağılımları yer almaktadır.

Beşinci bölümde , elde edilen bulgular sonucunda yorum ve tartışma yer almaktadır. Son olarak da gelecek araştırmalar için öneriler yazılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

Bu bölüm de araştırmanın problemi, araştırmanın amacı, önemi, araştırmanın varsayımları, tanımlar ve sınırlılıklar yer almaktadır

1.1.Araştırmanın Problemi

Medya, bir toplum içerisindeki iletilerin-mesajların uzaktaki kişi ve kişilere iletilmesi, mesajların gelecek nesil için saklanması gibi temel işlevleri yerine getirme olanağı sağlayan tüm iletişim sistemlerini kapsayan bir kavramdır (Barbier ve Lavenir, 2001: 7) Ayrıca her türden bilgiyi farklı sosyo-demografik özellikler gösteren insanlara ayrım yapmaksızın aynı şekilde ulaşmasını sağlayan tüm kitle iletişim araçlarına verilen isimdir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte medya günlük hayatta etkisini gün geçtikçe artırmaya devam etmektedir. Medya, bireylerin istediği şekilde interneti kullanmayı sağlamaktadır.

Sosyal medya, üyelerin isteğine bağlı olarak profillerini diğer kullanıcılara açtıkları veya açmadıkları, aynı şekilde diğer üyelerin paylaştıklarını ve profillerini de görebildikleri sosyal bir ağdır. Kara'ya göre (2013), diğer bir tanım olarak da kullananların internet üzerinden içerik ürettikleri ve paylaştıkları teknoloji üzerine temellenen bir platformlar bütünüdür. Sosyal medya kullanış amaçlarına göre ayrılmaktadır. Bunlardan en başta gelenler de paylaşım yapmak, yeni arkadaşlıklar veya ilişkiler kurmaktır.

Her geçen gün bireylerin hayatında en önemli iletişim araçlarından olan internetin kullanım oranı artarak sosyal medyaya girilme sıklığı da yükselmektedir. İletişim, bilgi edinme, oyun gibi birçok olanağa sosyal medya uygulamaları ile ulaşabilen bireyler başka bir araca gereksinim duymamaktadırlar (Kaplan ve Haenlein, 2010). Sosyal ağların sınıflaması ve kullanım amaçları farklı olsa da insanların öğrenme sürecini sanal ortamlarda etkilemektedir. Sosyal medya, geleneksel olarak bireyler arasında gerçekleşen yüz yüze iletişimin benzerinin sanal ortamlarda gerçekleşmesini sağlamaktadır. (Demir, 2016; Tektaş, 2014). Bireylerin sosyal medyayı sosyalleşmek amacı ile de kullandığı belirtilmektedir. Sosyal medya kullanımında bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Kullanım yöntemi ile beraber

beklentilerde farklılaşmaktadır. Sosyal medya, kimi zaman yalnız kalmayı tercih eden ve sosyalleşmeden kaçan bireylerin başvurduğu bir uğraşı iken bazı zamanlarda da sanal ortamlardaki topluluklar içinde sosyalleşme, takdir görme isteği şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Taş, 2017; Tektaş, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı kavramının kesin bir tanımı olmamakla birlikte yeni bir kavram olarak literatürde sıklıkla karşılaşılabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı; madde, internet , oyun, alışveriş, alkol bağımlılığı gibi bağımlılık türlerinde olduğu gibi bireylerin özel, akademik, sosyal ve iş hayatını, duygu durumunu etkileyerek bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerle görülebilen çeşitli sorunların yaşanmasına neden olabilen psikolojik bir sorun olarak belirtilmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere sosyal medya kullanırken yeme içme gibi kişisel ihtiyaçlarını erteleyen ve hatta işini ve ailesini ihmal eden bireyler sosyal medya bağımlısı olarak kabul edilmektedir (Tunç, 2015; Tutgun-Ünal, 2015).

Benlik saygısı, benliğin duygusal boyutudur (Oktan ve Şahin, 2010). Birey kendini nasıl gördüğüyle ilgili fikirlere ve duygulara sahiptir. Benlik saygısı; kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu oluşturduğu, durum ve koşullara göre değişen öznel fikirlerini içermektedir (Oktan ve Şahin, 2010). Bazen "benlik" kelimesi ben (ego) yerine kullanılmaktadır. Fakat benlik, egoyu kapsar niteliktedir. Bireylere ne oldukları ve olmak isteyecekleri konusunda düşünme olanağı sağlar (Özkan, 1994). Bireylerin benlik saygısı düzeyleri kendilerini kabul gibi kavramları içselleştirmeleri üzerinde pay sahibidir.

2003 yılından itibaren sosyal medya platformlarının kullanımının artmasıyla birlikte sosyal medya kullanış amacında da çeşitlilik artmıştır. Hem bireyin kendini algılayışında hem de başkaları tarafından algılanışının da değişim gösterdiği söylenebilmektedir. Birey, doğumundan itibaren kendine dair algılar oluşturur birey bu algıyı ya kabul etmekte ya da reddetmektedir. Bazı kuramcılara göre de benlik saygısı, bireyin kendini ne kadar değerli gördüğüdür.

Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bilindiği gibi özellikle gençler arasında erişim oranı çok yüksek olan internet ve sosyal medya büyük çoğunlukla eğlence amaçlı kullanılmaktadırlar (Scott, 2015). Diğer taraftan ise sosyal medyanın gençlerin hayatında her geçen gün daha fazla yer alması ile aşırı sosyal medya

kullanımının gençlerin fiziksel, ruhsal, sosyal gelişimleri üzerine olumsuz etkisine neden olabilmektedir. Bu araştırmada da benlik saygısı ve depresif belirtilerin üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisi incelenecektir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik değişkenleri bakımından sosyal medya kullanımı, depresyon ve benlik saygısı düzeylerindeki farklılaşmaların incelenmesi araştırmanın diğer amacı olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın amacı kapsamında aşağıdaki araştırma sorularının yanıtlanması hedeflenmektedir:

1. Üniversite öğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımı ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki var mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımı, depresif belirtiler ve düşük benlik saygısı tarafından anlamlı düzeyde yordanmakta mıdır?

4. Sosyo-demografik değişkenler bakımından, üniversite öğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımı, depresyon ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Dijital Çağ, geleneksel medyanın yerinin yeni medyaya bırakılmasına sebebiyet vermiş olup, özellikle gençlerin ön planda olduğu bir dönem olarak değerlendirilebilir. Günümüzde, sosyal medya ve internet kullanımı COVID 19 Pandemisi dolayısıyla daha da artış göstermiş olup, problemli kullanımının hangi durumlar söz konusu olduğunda ortaya çıktığına ilişkin farklı görüşlerin ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir. Sosyal medya ve internet kullanımının günlük yaşamın bir parçası haline gelmesi sebebiyle, hangi durumların problemli kullanım ve bağımlılık kapsamına girdiğini iyi bir biçimde değerlendirmek gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin yaş grubu ve gelişim düzeyleri

göz önünde bulundurulduğunda genç erişkin sınıfında oldukları ve araştırma için uygun yaş aralığında oldukları düşünülmektedir. Bu yüzden, hızlı gelişmelerin söz konusu olduğu bu Dijital Çağ'da, yeni ve güncel araştırmalara ihtiyaç duyulabileceği ve bu araştırmanın güncel bulgular sağlaması açısından ilgili literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1)Araştırmanın örnekleminin (n>384) evreni temsil edebilme açısından yeterli olduğu varsayılmaktadır.

2)Üniversite öğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımı ile depresif belirtileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu varsayılmaktadır.

3)Üniversite öğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tartışılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencileriyle sınırlandırılmıştır.

2. Araştırmada sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı, araştırmacı tarafından belirlenen ölçüm araçlarıyla sınırlıdır.

3. Araştırmada elde edilen bulgular, araştırmacı tarafından kullanılan veri analiz yöntemleriyle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.SOSYAL MEDYA

Teknoloji ve internet kullanımının artmasıyla birlikte ortaya çıkan sosyal medya kavramı, çağımızın en önemli iletişim aracı haline gelmiştir. Sosyal ağlara üye olma ve katılım günden güne artış göstermektedir (Çam ve İşbulan, 2012) Kullanıcıların memnuniyetlerini karşıladığından ve kişiye sürekli ödüller sağladığından dolayı kullanma eğilimi de fazlalaşmaktadır. Bireyin gerçek yaşamdan çok sosyal medyada zaman geçirdiği ve arkadaşlıklar edindiği sürece de kullanımının artması muhtemel bir platformdur. Sosyal medya, insanların içerik ürettiği ve diğer kullanıcılar ile paylaştığı bir ağdır. Bu ağ sayesinde içeriklere, düşüncelere, anlık olaylara hızlı şekilde erişim sağlanmaktadır (Polat, 2021).

Sosyal medyanın yararlı yönlerine bakıldığında; iş yerlerinde şeffaflığı sağlamaktadır. Daha profesyonel bir web içerikleri sunmayı sağlamaktadır. Gruplar arasındaki iletişim ve etkileşimi kolaylaştırmaktadır. Gündem hakkında hızlı bilgi edinmeyi kolaylaştırmaktadır. Yeni arkadaşlıklar ve gruplar keşfetmeyi ve tanımaya ortam sunmaktadır. Fakat zararlı yönlerine bakıldığında da kullanıcıları toplumdan soyutlamaktadır. Kişisel bilgilere ulaşım kolaylaşmaktadır. Ticari işlere ve verilere zarar vermektedir. Yaşa dışı maddelerin temininde süreci hızlandırmaktadır. Kişileri gerçeklikten uzak sahte içeriklere yönlendirebilmektedir (Erol, 2019). Sosyal medyanın en olumsuz etkisi ise, geçmişe kıyasla suçların ve etik ihlallerin ortaya çıkmasının artmasına neden olmasıdır(Kaşıkçı,2019).

Sosyal medya bireylerin içine kapanmasına neden olmaktadır. Kullanıcıların kendini yalnız ve değersiz hissetmesine sebep olur. Bunun yanı sıra kişiler dile getiremediği duyguları sosyal medyada rahatça ifade etmektedir. Kullanıcılar, alışveriş, mekan ve gezilecek yerleri sosyal medyadan bulmaktadır (Çakmak,2018)

Günümüzde sosyal medya, beğenmek, başkalarının dikkatini çekmek, yorumlar yapmak, farklı insanlar ile tanışmak, değişik gruplar keşfetmek amaçlı kullanılmaktadır (Süllü,2018). Türkiye İstatistik Kurumu (TİK) tarafından 2020 yılında yapılan araştırmalara göre internet erişim hakkı olan hane oranı %90.7 iken,

internet kullanan bireylerin oranı %79 dur. Bu verileri geçtiğimiz 2021 yılı ile kıyasladığımızda ise hane oranının %92'ye internet kullanan bireylerin oranının ise %82.6 olarak artış gösterdiği görülmektedir.

Sosyal medyanın diğer medya türlerine göre farkı, internetin olduğu her yerde kullanılabilir olması, zaman ve mekan sınırlarının aşılmış olmasıdır. Eş zamanlı olarak en az iki yönlü bilgi akışının olmasıdır (Tuncer, 2013). Geleneksel medya, sabit, sınırlı, denetimli ve paylaşımı desteklemeyen bir yapıya sahipken sosyal medya anlık, sınırsız, popüler ve paylaşımı destekler niteliktedir. En büyük farklılıklardan biri de etki tepki süresidir. Geleneksel medyada etki tepki süresi uzun iken sosyal medyada etki tepki süresi daha kısadır (Karaer,2021). Geleneksel medya, gazeteler, reklam panoları, sarı sayfalar ve dergiler iken sosyal medya, televizyon, internet, mobil ve radyodur.

2.1.1. Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medya sürekli gelişen ve kullanım alanı genişleyen bir platformdur. Gürsakal (2009) sosyal medyanın beş özelliğinden bahsetmiştir. Bu özellikler; katılım, açıklık, karşılıklı konuşma, bağlantısallık ve topluluktur (Tutgun ve Ünal, 2015). Katılım, geribildirim ile ilgilidir. Böylelikle bireylerin katılımı kolaylaşır. Kullanıcıların karşılıklı beğeni ve yorumlar bırakması örnek olarak verilebilir. Açıklık, katılıma açık olmasıdır. Oy vermeyi ve bilgi paylaşmayı desteklemektedir. Karşılıklı konuşma, çift yönlü etkileşim vardır. Bireyler hızlı bir şekilde iletişim kurar ve geribildirimde bulunabilirler. Bağlantısallık, sosyal medya platformları birbirleriyle bağlantısaldır. Link verme özelliği örnek verilebilir. Son olarak topluluk, kullanıcılar ortak ilgi alanları ve ortak bağlantılar sayesinde buluşabilmektedir (Akgün,2021)

Sosyal medya hem bireysel hem de kitlesel olarak iletişim sağlamaktadır. Etkileşime dayalı olmak ile kullanıcılar kendilerine ait profiller oluşturmaktadır. Profiller de kişisel gizlilik ve erişilebilirlik imkanı sunmaktadır. Dünyadan uzaklaşma ve haz veren davranışları devam ettirmek, davranışlar tekrar ettikçe tolerans geliştirme ve kontrolden çıkması sonucunda oluşan huzursuzluk durumu bağımlılık olarak nitelenmektedir (Noyan vd., 2015).

Sosyal medyanın avantajlarına bakıldığında, anında geri bildirim alınması, sanal dünyaları kullanılması, arkadaşlar ve gruplar ile iletişimde kalınması, vakit geçirme ve eğlence amaçlı kullanılması, iş aramalarının kolay olması, anketlerde ve eğitimde olanaklar sağlaması ve kişisel blogların oluşturulması olarak ele alınmaktadır (Abhyankar, 2011; aktaran Boyacı,2019).

Sık kullanılan uygulamalar; Myspace, Facebook, Whatsapp, Snapchat LinkedIn, Pinterest, Bloglar, Wikiler, Podcastler, Twitter, Instagram, Youtube, Edmodo, Tumblr vb. olarak sıralanabilir (Kuşçu,2021).

2.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Kavramı ve Nedenleri

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya uygulamalarına erişim internet ortamında gerçekleştiğinden internet bağımlılığı aynı grupta değerlendirilmektedir (Griffiths vd., 2016; aktaran Tekin,2019). Young (1998), internet bağımlılığı üzerine tanı kriterleri ortaya atmıştır. Bu kriterler; internet ile meşgul olma, internet kullanımının giderek artması, internet kullanımını kontrol etmek için denemelerde bulunma, planlanandan daha uzun süre internet kullanma, kullanım nedeniyle iş, eğitim kaybı, kullanım hakkında başkalarına yalan söyleme, sorunlardan kaçış amaçlı internet kullanma şeklindedir(Arısoy,2009).Ayeni tarafından ortaya atılan bağımlılık belirtileri ise, yakın çevrenin uyarısına rağmen kullanımı sınırlandıramamak, sevdiklerini görmezden gelmek, dikkat eksikliği, sosyal medyadan uzak kalınca kötü hissetme, veri satın almak için para istemek veya çalmak, trafikte risklere rağmen sosyal medya kullanmak, uyku ve iştah sorunları yaşamak, günlük akışı bozmak olarak listelemiştir (Genç,2021) Kişiler hayatlarını kolaylaştırmak ve bilgiye erişmek için sosyal medyayı kullanmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyayı aşırı kullanma, online olma isteği, kullanımının kontrol altına alınmaması, diğerleri tarafından beğenilme isteği, sürekli paylaşımda bulunma ile ortaya çıkan bir bağımlılıktır (Andreassen, Torsheim, Brunborg ve Pallesen, 2012). Genel haliyle bağımlılık, sosyal medyada uzun zaman harcaması, bu harcanan sürenin gittikçe artması ve bu süreyle birlikte bireylerin hayatlarında olumsuz sonuçlar doğurmasıdır (Otu, 2015). Bağımlı olan kişiler bulundukları her ortamda sosyal medyaya girmek için yoğun olarak istek duymaktadır (Deniz ve Gürültülü, 2018)

Sosyal medya bağımlılığına neden olan birçok etken bulunmaktadır. Aile içerisinde sorunları olan bireyler, sevgi ihtiyacı karşılanmayan, yakın ilişkilerde çatışmaları olan ve ilişkileri zayıf olan bireylerde ihtiyaçlarını karşılamak adına sosyal medya kullandıkları görülmektedir (Kelleci,2008). Bağımlılığın sosyokültürel nedenlerine bakıldığında; içedönük ve dışadönüklük kavramı ele alınmaktadır. İçedönük bireylerin hayattaki ilişkileri telafi etmek amacıyla, dışadönük bireylerin ise dahil oldukları gruplar ile bağlantı kurmak amacıyla kullandıkları görülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011; aktaran Genç, 2021).

Sosyal medya bağımlılığına neden olan faktörlerden biri, gelişmeleri kaçırma korkusudur. Bireyler sosyal medyayı ilk zamanlarda iletişim amaçlı kullanırken ilerleyen zamanlarda kendini ifade edebilme amaçlı kullanmaktadır. Bireyin sosyal medya kullanmadığı zamanlarda arkadaşlarının diğer arkadaşları ile iletişimde olduğu ve gündem uzaklaştığı hissi bağımlılığa neden olmaktadır.

Bağımlılığı etkileyen bir nedende yalnızlıktır. İnsanlar gerçek yaşamda kendini çok fazla yalnız hissetmektedir. Yalnızlık hissinin önüne geçebilmek içinde sosyal medya etkili olmaktadır. Sosyal medyada aldıkları beğeniler ve etkileşimler yalnızlık hissini bastırmasını sağlamaktadır.

2.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Yaygınlığı

Sosyal medya kullanımı her geçen gün artmaktadır. 2020 Yılı verilerine bakıldığında 4 milyar civarında kullanıcı bulunmaktadır. 'Digital in 2020' raporundan elde edilen verilere göre dünya nüfusunun %59'u internet kullanıcısı olurken %49'u ise aktif olarak sosyal medya kullanıcısıdır (Sevinç,2020). Sosyal medya kullanımı yaş ile bağlantılı olarak kullanımı değişiklik göstermektedir.18-29 yaş arasındaki kişilerin %88'i kullanırken, 30-49 yaş arasında %78'i sosyal medya kullanmaktadır (Ayça, 2020).

Araştırmacılar sosyal medya bağımlılığını birçok değişkenin etkilediğini öne sürmektedir. Aksoy tarafından yapılan çalışma da cinsiyetler arasındaki farklılık araştırılmıştır. Fakat anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sadece kadınların kullanım amacı gerçek hayattaki arkadaşları ile iletişim kurmak olurken erkeklerin yeni arkadaşlıklar edinmek için olduğu sonucuna varılmıştır (Genç,2021).Bazı araştırmacılar ise cinsiyete göre farklılıklar olduğu sonucuna varmıştır. Yüksel ve

ark. Tarafından yapılan bir çalışma da erkeklerin kadınlara göre daha fazla bağımlı olduğunu savunmuştur (Gökkaya ve ark., 2020).

Sosyal medya bağımlılığını etkileyen bir diğer değişiklikte eğitim durumu olarak görülmüştür. İlkokul ve altı eğitim düzeyindeki bireylerin %32 oranında, ortaokul mezunlarında %41.2, üniversite mezunlarında %45.3 iken lisansüstü bireylerde de %37.8 oranında çıkmıştır (Ünübol ve Hızlı Sayar, 2019).

Sosyal medya bağımlılığı medeni duruma göre incelendiğinde %90 oranında bekarken, %8.8 oranında evliyken sosyal medya bağımlısı olduğu sonucu çıkmıştır (Şentürk, 2017). Benzer şekilde Sağar tarafından yapılan araştırmada boşanmış olan kişilerin evli kişilere göre anlamlı düzeyde daha fazla bağımlı olduğu sonucuna varılmıştır (Aksoy,2019).

2.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları ve Tedavisi

Bağımlılık sadece alkol ve madde olarak bilinmektedir fakat internet, problemli kullanımı ile azımsanmayacak bir hal almıştır (Erden ve Hatun, 2015) Sosyal kullanımının olumlu ve olumsuz sonuçları bulunmaktadır. Sosyal çevrenin azalması, yakın ilişkilerden uzaklaşma, akademik başarı da düşüşler ve fiziksel olarak bazı bozukluklar ortaya çıkmaktadır (Aslan,2020). Fiziksel olarak, yorgunluk, ağrı ve acıma, omuzlarda ağrı görülmektedir (Kuzu, 2011). Bilinçsiz şekilde kullanım sayesinde, şiddet içerikli oyunlar ve videolar, uygunsuz içerikler, güvenilir olmayan sitelere eğilim artmaktır. Sosyal medya sitelerinin yaygınlığı sebebiyle insanların önceliklerinde değişikliler olmuştur Ders başarısı ve sosyalleşme yerini sosyal medya siteleri almıştır (Hazar, 2011). İnsan yaşam kalitesinde düşüşler gözlenmektedir. Sosyal medya kullanımı arttıkça duygu durum bozukluklarında artışlar meydana gelecektir. (Kelleci, 2008).

Sosyal medya bağımlılığı tedavisinde ana koşul, tamamen uzaklaşmak değil kontrollü ve bilinçli kullanıma teşvik etmektir (Andreassen, 2015). Tedavi yöntemleri; kendi kendine yardım stratejileri, farmakolojik tedavi ve terapötik uygulama şeklindedir (Bozkurt ve diğerleri 2016). Kendi kendine yardım stratejilerinde bireylerden Cold Turkey, Self Control gibi uygulamaları yüklenmesi istenmektedir. Sosyal medyada geçirilen zamanın kısıtlanması ve sitelere girişte kontrol altına alınması, iş ve okul ortamında sosyal medya giriş yapılmaması

sağlanmaktadır. Bu platformlar sayesinde kişinin düşünce yapılarını değiştirmesi hedeflenmektedir (Andreassen, 2015; aktaran Aslan,2020) Farmakolojik tedavi de duygudurum düzenleyicileri, anksiyolitikler ve antidepresanlar kullanılmaktadır. Davranışsal Bağımlılıkların tedavisinde en çok Bilişsel Davranışçı Terapi kullanılmaktadır. Bireysel terapilerden çok grup terapileri daha etkili olacaktır. Yeniden yapılanma, problem çözme eğitimi, beceri eğitimi ve kendini izleme gibi yöntemler bulunmaktadır. Öğretilen başa çıkma teknikleri; duyguları adlandırma, durumun farkına varma vb. tekniklerdir. Sonucunda yaşam kalitesini arttırmak hedeflenmektedir. Fakat bilişsel davranışçı terapi uygulanmadan önce kullanım ve uyarıcılar kontrol atına alınmalıdır (Günay, 2017). Duygu odaklı terapi de ise, kişinin bağımlılık yapan şeyi duygu durumunu yatışmak amaçlı kullandığı savunmaktadır. Bu nedenle bireyler duygularının farkında olan bireylerin bağımlılık gibi olumsuz durumlara maruz kalmayacağı belirtmiştir (Ezer, 2019).

2.1.5. Sosyal Medya ve Sosyal Medya Bağımlılığı Hakkında Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde ve yurt dışında olmak üzere birçok araştırmacı tarafından incelenmektedir. Amerika'daki lise öğrencileriyle yapılan bir çalışma da 14-17 yaş grubundaki ergenlerin sosyal medya kullanımı %82'dir (Alexander,2012) Lise öğrencileri ile yapılan diğer bir çalışmaya 356 kişi katılmıştır. Cinsiyet kıyaslaması yapıldığında erkeklere göre kadınların daha yoğun olarak kullandıkları sonucuna varılmıştır. Aşırı kullanım nedeniyle okul başarısında düşüşler olduğu ve sosyal yaşamın sınırlandığı sonucuna ulaşılmıştır (Karaca, 2007; aktaran Yayman,2019).

Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir çalışmada ise, gün içerisinde 4 saat 16 dakika boyunca sosyal medya kullandıkları sonucuna varılmıştır (Akgün, 2021) Üniversite öğrencilerine yönelik diğer bir çalışmada ise sosyal medyanın diğer değişkenler ile ilişkisi araştırılmıştır. Sonuç olarak cinsiyete göre anlamlı farklılık saptanmamış ve kullanım amacına göre müzik ve video indirmek için kullananların bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğu ortaya konmuştur (Demir ve Kumcağız, 2019).

Sosyal medya ile anksiyete arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmalara bakıldığında, Norveç'te 16-88 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılık

düzeyi ve anksiyete arasındaki ilişki araştırılmıştır. Sonuç olarak pozitif ilişki bulunmuştur. Buna benzer ABD'de yapılan bir çalışmada anksiyete bozukluğu ve sosyal medya kullanımı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Şentürk, 2017)

Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki incelendiğinde, anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutları ile depresyon arasında anlamlı bir sonuç bulunmuştur. Literatürdeki diğer bir araştırmada benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır (Çakır, 2021). Toraman tarafından yapılan çalışmaya 210 beyaz yakalı çalışan katılmıştır. Sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Aktaş tarafından yapılan çalışmaya 25-55 yaş arasındaki yetişkin bireyler katılmıştır. Yetişkin bireylerin yalnızlık ile sosyal medya kullanma arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya kullanım düzeyi ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (İşcan, 2021).

2.2.BENLİK

Benlik insanın kendi varlığını algılama ve kavrama biçimidir. Kişinin zekası, beden sınırları, değer yargıları, kabiliyetleri de benlik kavramına dahildir (Dilek, 2007). Benlik kavramı, bireyin kendini tanımlaması ve çevresine bu doğrultu da tepki vermesine dayanak oluşturmaktadır. Benliğin görevlerine bakıldığında, dış çevre iletişim kurmak, gerçeğin farkına varmak, bireye gelen dış uyaranları kontrol altında tutmak, değerlerinin ve yapabildiklerinin farkına varmak, düşünmek, amaçlarını belirlemek, planlar yapmak ve sorunlar ile baş etmek şeklinde sıralanabilir (Özerkan, 2004).

Neiser'e göre benlik oluşturma da çocukların kendi hal ve davranışlarına bakarak oluşturduklarını söylemektedir (İnanç, 2004). Rogers ise benliğin anne-çocuk ilişkisi sonucunda şekillendiğini savunur (Sabırlı, 2018) Birey 'neyim' ve 'ne yapabilirim' sorularına yanıt arayarak benliğini oluşturmaya çalışır. Horney'in yaptığı benlik tanımlamasına göre de birey yaşamı boyunca çevresel faktörler neticesinde benliğin oluşmaya başladığı; amaçların, yargıların, algıların ve duyguların etkileşimi ile birlikte de oluşum sürecine katkı sağladığını savunmaktadır (Ak,2021). Horney, iki tip benlik tanımlamıştır. Bunlar gerçek ve ideal benliktir.

Gerçek benlik, bireyin gerçek hayatta nasıl olduğu kendini nasıl algıladığı ve kendi neler yapabildiğini bilmesidir. İdeal benlik ise bireyin ne olmak istediğini yani hayallerini kapsamaktadır (Topses ve Serin, 2012; aktaran Ak, 2021).

Dış çevreden alınan destekler, tepkiler ve kişinin kendini yeterli görmesi olumlu benlik üzerinde etkili iken kendinde eksik gördüğü durumlar, eleştiriler ve negatif yorumlar ise olumsuz benlik üzerinde etkilidir (Aslan, 2013).

İdeal benlik ile benlik arasındaki ilişkiden ortaya çıkan kavram ise benlik saygısıdır. Benliğin duygusal boyutu, benlik saygısı olarak tanımlanmaktadır (Özkan, 1994).

2.2.1. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin, benliği ile anlamlı özdeşimler kurmasıdır. Kişinin psikolojik ihtiyaçları ve yaşam olayları ile olumlu özdeşim kurduğunda benlik saygısının artmasına ve kişinin kendisini değerli olarak hissetmesine olanak sağlayacaktır (Rosenberg,1965; aktaran Çalışkan, 2020). Kişi kendine bağlı olarak negatif ve pozitif tutum geliştirir. Bu tutumlar sonucunda ise pozitif tutum benlik saygısının artmasına, negatif ise benlik saygısının azalmasına neden olmaktadır (Acar, 2021).

Benlik saygısını gerçek ve savunmacı benlik saygısı olarak da ele almak mümkündür. Savunucu benlik saygısına sahip bireyler, kendilerinden çok memnun değillerdir ve bu duruma sürekli müdahale etmektedirler. Gerçek benlik de ise kendinden memnun olmak ile kendi varlıklarını değerli olarak görmektedir (Gazioğlu, 2015).

Benlik saygısı, bireylerin kendini ölçmesiyle sonraki süreç de benlik kavramını kabullenmesi ile de sonuçlanan kendini yeterli ve yetkin görme durumudur. Bir bakıma kişinin kendisine atfettiği değer olarak da tanımlanabilir.

Düşük Benlik Saygısı: Düşük benlik saygısına sahip bireylerin özelliklerine bakıldığında, kendini olumsuz algılama biçimine yatkındır. Kendi düşündüklerinden çok başkalarının düşüncelerine daha fazla önem vermektedir. Onaylanmama ve utanç duyguları fazla olduğu için bireyler de kendine güvensizlik, kendini küçümseme gibi tutumlar hakimdir (Deniz,2018). Olumsuz düşünce yapısına sahiptirler. Endişeli,

karamsar ve geleceğe karşı ümitsiz olan kişilerdir. Sürekli eleştirileceğim korkusu yaşayan kişilerdir. Yakın ilişkiler kurmakta zorlanırlar. Pasif yapılarına rağmen saldırganca tutum sergileyebilirler. Başarısızlık korkusu yaşarlar. Problem çözme becerileri zayıftır. Strese maruz kalma oranları fazladır. Yaşamdan keyif almazlar (Karaçay, 2021). Depresif belirtiler göstermek ile kişiler kendilerini yalnız hissederler. Hayatlarına son verme veya kendine zarar verme gibi düşünceler hakimdir. Fakat gün yüzüne çıkmasa da madde veya alkol kullanımı ile kendini belli edebilir (Duman, 2021). Kişiler kendilerine saygı duymaya değer kişiler olmadıklarını düşünürler. Genel olarak bakıldığında ise bireylerin hayatında kendini doğrulayan kehanet durumu hakimdir.

Yüksek Benlik Saygısı: Kişinin kendisi ile ilgili yaptığı olumlu değerlendirmelerden meydana gelmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler; kendine güveni yüksek, yaratıcılığı yüksek ve her zaman pozitif bakan bireylerdir. İstisna olarak başkaları tarafından saygı gösterilmediğinde saldırgan tavırlar gösterebilirler (Seyhan ve Zincir, 2009). Aynı zamanda bireyler depresyon ve olaylar ile başa çıkabilme durumunda daha dirençli olmaktadır. Yaşamın anlamını çözme ve toplumsal anlamda kabul gören bireylerdir. Kendilerini kabul ederler ve kendi hatalarının farkına kolayca varabilirler. Başarısızlık korkusu yaşamazlar daha çok kendilerini geliştirme adına çaba gösterirler. Stres ile başa çıkabilirler. Yeni fikirler üretirler. Öğrenme istekleri yüksektir. Yapılan araştırmalara göre kızların benlik saygısı erkeklere oranla daha düşüktür (Çobanoğlu, 2020).

2.2.2. Benliğin Gelişimi

Benlik doğum ile başlayan ve erişkin dönemine kadar süren, erişkinliğin sonrasında da hayat içerisindeki olaylardan etkilenen bir olgudur. Ergenlik ve sonrası, benlik kavramının en ön planda olduğu dönemdir. Ergen birey, kimlik arayışı içindedir ve kendini çevresindekiler ile kıyaslar, değerlendirir (Aslan, 2021). Yetişkinlik döneminde de oluşturulan benlik gelişmeye devam eder. Benlik oluştuğunda, değişime direnç gösteren bir yapıya sahiptir (Çakar, 2012). Benlik kendimizi, başkalarını ve çevremizde olan olayları algılama yapımızı içine kapsar.

Ergenlik dönemi benlik saygısı için kritik bir dönemdir. “Ben kimim?” “Neyim?” sorularının yanıtlarını ararken “Ben değerli miyim?”, “İnsanlar beni

önemsiyor mu?" gibi sorularına yanıt ararlar. Kişinin bu soruları sorması ve bu sorulara aileden ve çevreden aldığı yanıtlar benlik saygısının düzeyini belirlemektedir (Sevil, 2019). Diğer önemli dönemlerden biri de yetişkinliktir. Meslek hayatı önem kazanmaktadır Teklifler, maaş durumu, başarılar, kariyer hedefleri gibi durumlar benlik saygısını zedeleyen durumlardır.

Benlik kavramını gelişimi, kişinin kendi çevresi ve çevresinde olup biten olayları algılama ve anlamlandırma biçimine göre değişkenlik göstermektedir (Gençtan, 1988; aktaran Sevil, 2019). Yaşamdaki kritik dönemler ile süreç şekillenmektedir. Kendi hayatını kurma, tek başına yaşama, evlenme, boşanma, yaşlanma gibi değişimler kişinin benliğinde farklılaşmalara neden olur.

Benlik kavramını, Erikson (1968) kişinin içinde olduğu psikolojik stres ve çatışmanın temel kaynağı olarak ifade etmiştir. Benliğin gelişimini sekiz evrede incelemiştir. Her bir evrede iki zıt öğe arasında denge kurulması hedeflenmektedir. Denge kurulabildiği sürece benlik gelişimi ideal ve sağlıklı olacaktır (Başboğa, 2021).

Doğum ile 1 yaş arasını kapsayan dönemde, bakıma ihtiyacı olan bebek, alıcı durumundadır. Huzursuzluk ve kaygı durumu sadece ihtiyaçları karşılanmadığında ortaya çıkmaktadır. Anne ile bebek arasında alışveriş başlamaktadır. Bu bir bakıma etkileşimin ilk kaynağı olarak görülmektedir. Bu aşamadaki başarı, anneyi beklemeyi öğrenmesidir. Annenin ihtiyaçlarını karşılamadaki tutarlılığı ve aynılığı sayesinde bebek kendini değerli ve güvenilen bir varlık olarak algılayacaktır. Bebek algılamayı yapabildiği sürece evre başarılı olarak tamamlanacaktır. Fakat aile ortamı içinde büyümeyen veya büyümeye imkanı olmayan çocuklarda temel güven duygusu gelişmeyebilir (Dilek, 2007). Beslenme veya uyku gibi ihtiyaçları karşılanmayan bebekler de ileri yaşlarında güven problemi yaşanmaktadır. Anne ile kurulan iletişim ileri yaşlar da güven duygusuyla eş değer hale gelecektir (Duman, 2021).

1-3 yaş arasını kapsayan ikinci evrede çocuklar tuvalet eğitimini öğrenmektedir. Tuvalet eğitiminde, tutma bırakma davranışı ailenin baskısı ile oluyorsa yaş ilerlediğinde yasaklı davranışlara yönelme, saldırganlığa eğilim görülmektedir. Aynı şekilde utangaç ve kuşkucu bir kişiliğe sahip olmaktadırlar. Bu nedenle aile ne kadar baskı uygularsa ve bu davranışı yapması için zorlasa da çocuk

tutma bırakma davranışının onun kendisi ile ilgili olduğunu anlar. Bu doğrultu da özerklik ya da utanç, kuşku bu evrenin özelliklerindendir (Karabaş, 2021).

3-5 yaş aralığını kapsamaktadır. Yeni şeyler keşfeder. Sorular sorarak keşfedemediği noktaları öğrenmeye çalışır. Bağımsız olmaya çalışır. Yetişkinleri örnek alır ve rol yapar. Fakat bu girişimler aile tarafından engellenir ve müdahale edilir ise çocuk kendince suçlu olduğunu düşünür. Bu evre de ebeveynlerin çocuğun keşiflerine verdiği tepkiler ilerleyen dönemler de kişilik oluşumuna etki edecektir. Ayrıca bu dönem cinsel oyunların oynandığı ve cinsel konuları sorduğu dönemdir (Kıyak, 2018).

5-11 yaş aralığını kapsamaktadır. Üretme ve kendine rol model belirleme evresidir. Kendi başına iş yapmak ve başkalarına yardımcı olmak ister. (Eker,2016). Başarma duygusu en önemli haz kaynağıdır. Okul başarısı önemlidir. Bu dönem de onaylanmayan, kabul görmeyen çocuklarda yetersizlik, aşağılık duygusu ortaya çıkacaktır (Duman, 2021)

12-19 yaş aralığını kapsamaktadır. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresidir. Bireyler hem fiziksel hem hormonal hem de cinsel olarak değişiklikler görülmektedir. Sosyal çevresinde farklılıklar ve artışlar meydana gelecektir. Farklı grupların içine dahil olmaya başlayacaktır. Bu ilişkiler sayesinde de kendi kimliğini oluşturmaya çalışacaktır. Bu evre de diğer önceki evrelerin yansıması görülmeye başlayacaktır (Derman, 2008). Sosyal çevrelere girdikçe, diğer insanlarla iletişime geçecek kendi varlığını ortaya çalışacak ve kabul ettirmeye çalışacaktır. Bu doğrultu da ilk evre olan güven evresi devreye girecektir.

Kimlik kazanma dönemi olacağından kimlik bunalımı görülebilir. Sağlıklı karar alamayabilirler ve yasaklara, kurallara karşı tepkili olabilirler. Farklı fikirleri ve inançları sorgulayabilirler. Bu süreçler de sosyal destek çok önemlidir (Şen, 2015).

20-30 yaş aralığını kapsamaktadır. Bireyler yakın arkadaşlıklar ve dostluklar kurmak isterler. İş, statü, maaş, terfi gibi konular hayatlarında gündem haline gelmektedir. Yakın çevresinden yakınlık bulamadığında da arkadaşlık ilişkilerinde daha seçici hale gelirler (Arslan, 2008).

30-60 yaş aralığın kapsamaktadır. Üretkenlik açısından en zirvede olduğu dönemdir. Eğer üretkenlik azalır ve kişi tatmin olmaz ise durgunluğa girerler. Torunlarını ve kendinden yaşça küçük olan herkes nasihat vermeye başlar (Karabaş, 2021).

60 yaş üstü olan evre de ise hayatının sonuna geldiğini düşünürler. Ölüm korkusu ile mücadele ettikleri bir dönemdir. Özetle, sosyal açıdan gelişim kimlik kazanımına etki etmektedir. Kabul görme, varlığını kanıtlama, sevgi görme vb. durumlar kimlik kazanımında etkili olacaktır. Kimlik kazanımında en önemli iki kavram ise ‘’keşfetme’’ ve ‘’kararlılık’’tır. Keşfetme farkına varmayı, kararlık ise belirli bir inanca sahip olmayı ifade ettiğinden dolayı en geç ergenlik dönemine kadar oturması gerekmektedir (Duman, 2021).

2.2.3. Benlik ve Benlik Saygısına Kuramsal Yaklaşım

Birçok araştırmacının incelediği benlik kavramı, bireyin kendi deneyimlerinden çıkarılıp, değerlendirilen bir yapıdır. Benlik kavramına psikanalitik kuram çerçevesinde bakıldığında üç bölümde incelenmektedir. Bunlar; id, süperego ve egodur. Psikanalitik kuramda benlik kavramının yerini ego almıştır. Bu üç bölüm içerisindeki çatışmaların sonucunda bir bütün halinde benlik kavramı ortaya çıkmaktadır. Bireylerin erken yaşlarda yaşadıkları, egonun oluşmasına ve şekillenmesini sağlamaktadır (Görmüş, 2021). İd, kişiliğin bencil yönünü ortaya koymaktadır. Haz ilkesi doğrultusunda dürtüsellik ön plandadır. Kişinin tatmin edilmesi gereken yönüdür. Ego; gerçeklik ilkesi doğrultusunda çalışmaktadır. Haz ilkesi doğrultusunda ortaya çıkan dürtülerin tatmin edilmesini sağlarken gerçeklerden uzaklaşmadan yapılmasını sağlamaktadır. Toplum tarafından onaylanmayan dürtülerin bilinçdışında tutulmasının sağlanmaktadır. Süperego ise topluma ait ahlaki standartları içselleştirmesidir. Kişinin kendisine ait değerlerinin ve tabularının oluşmasını sağlar (Çicek, 2020).

Hümanistik kuram’a göre insan doğduğu andan itibaren iyiyi arzulama ve iyiye ulaşma isteği içerisindedir. İnsanların sadece fiziksel değil, kişisel gelişim amaçları da bulunmaktadır. Bu amaç doğrultusunda kendini geliştirmek adına eylemlerde bulunurlar. Benlik, kendini nasıl algıladığı ve kendinin nasıl olmak istediğiyle ilgili bir kavram olarak açıklanmaktadır (Voltan Acar 2004). Rogers

benliğin anne ve çocuk ilişkisinin sonucunda şekillendiğini savunmaktadır. Anne tarafından koşulsuz kabul gören çocuk ile koşullu kabul gören çocuklar arasında kişilik gelişiminde farklılıklar oluşmaktır. Koşullu kabul gören çocuklarda, belirli durumlarda değer bulacağından dolayı benliğin bir bütün olarak gelişmesine ve oluşmasına engel yaratacaktır (Aktaran; Sabırlı, 2018).

Rosenberg'e göre benlik kavramı incelendiğinde üç alanda değerlendirmek mümkündür. Üç alana bakıldığında ise; mevcut benlik, istenilen benlik, sunulan benlik yer almaktadır. Mevcut benlik, nasıl gördüğüyle alakalı iken istenilen benlik daha çok nasıl görmek istediğiyle ilgilenir. Sunulan benlik ise nasıl gösterdiğiyle alakalıdır (Hacıbayramoğlu, 2021).

Adler benlik saygısı kavramına farklı bir açıdan bakmıştır. Bireylerin çocukluk çağında yaşadığı engellenmeler, yetersizlikler ve hastalıklar sonucu aşağılık duygusu oluşmaktadır. Benlik saygısı da aşağılık kompleksinden üstünlük kompleksine giden bir köprü görevi görmektedir. Doğum ile birlikte de aile içindeki durumlar hem bireyin yaşamında etkisinin var olduğunu hem de bireyin benlik saygısında etkisi olduğunu öne sürmektedir (Görmüş, 2021).

Maslow'a göre insanların belirli ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlarını da karşılarken ihtiyaçlarını belirli kategorilere ayırmıştır. Bu kategorilerdeki ihtiyaçları karşılanmadan diğer kategoriye geçemez. Maslow'un Hiyerarşi'ne bakıldığında dördüncü kategori de kendine güven duyma, kendine değer verme ve başarılı olma yer almaktadır (Tezcan, 2009). Fakat bireyin başarılı olabilmesi için de sağlık ve yüksek benlik saygısına sahip olması gerekmektedir. Bu doğrultu da, benlik saygısının oluşması içinde, yaşamındaki önemli kişilerden sevgi ve kabul görmesi ve bireyin kendine hissettiği başarılı olma durumudur (Hacıbayramoğlu, 2021).

Sullivan'a göre, benlik saygısı kişiler arası durum ve ilişkilere göre belirlenmektedir. Aile ve diğer kişilerle ilişki kurma eğilimdedir. Fakat bu ilişki de güçsüz duruma düşmeme çabasına girmektedir. Bireyler sosyal olarak ilişkiye girdikçe benlik sistemlerinden güncellemeler olmaktadır. İlişkiler çoğaldıkça da duygu durumu azalmaktadır. Azalma sürecinde uyum devreye girmektedir. Bu süreçte de iyi ve kötü ben kavramı ortaya çıkmıştır (Ayçiçek, 2020).

Psikososyal yaklaşımlara göre; benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendisine dair, değer verme, saygı görme, işe yarar hissetme ve olumlu bilgi alması benlik saygısı düşük bireylere göre daha yoğundur (Özalp,2021). Bu nedenle dört esas altında ele alınmıştır. Bunlar; temel kabullenme, şarta bağlı kabullenme, gerçek ve ideal öz uyum ve son olarak da kendini değerlendirmedir.

Sosyal Kimlik Kuramına göre, bir birey belirli bir gruba dahil olduğunda, bu grup ile özdeşleşme olacağından kendisini o grubun özellikleri ve yargılarıyla değerlendirmeye alır. Bu nedenle de kişisel kimliğin yerini sosyal kimlik almaktadır. Bireyler gruba dahil olduktan sonra da grubun özelliklerini olumlu görmek ve benlik saygısını yükseltme amacı taşımaktadır. Bu doğrultu da, kendi grubunu diğer gruplardan üstün görme eğilimi içerisindedir (İmanoğlu, 2021).

Jung'a göre kişilik belli parçalardan oluşmaktadır. Bu parçalardan en önemlisi de dışa dönüklüktür. Benliği de kişiliğin büyük bir bütün olarak görmektedir. Bu bütünün bozulmadan zarar gelmeden korunması dengeli halinin varlığının sürdürülmesini de benliğin görevi olarak belirtmiştir (Keskin, 2021).

Kişiler özgür birey olduklarında benlik saygısının da gelişmeye başladığını savunan Fromm, psikolojik olarak varlığını kanıtlayan kişilerin, fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak gelişeceklerinin önemini vurgulamıştır (Sancar, 2016). Psikolojik olgunluk ve toplum içinde özgür olmak oğru orantılıdır. Fakat yaşadığı toplumsal kurallardan etkilendiği için kişinin özgürlüğü toplumun yargıları ile sınırlandırılmış olacaktır.

Sosyometrik benlik teorisini, Baumeister ile Leary ortaya koymuştur. Bireylerin sosyal ilişkileri olmadan yani bir grupta var olmadan hayatta kalamayacaklarını ve nesillerinin devamı için üreyemeyeceklerini savunmuşlardır. Benlik saygısı ile sosyal ilişki orantılı bir sistemdir (Heatherton ve Wyland, 2003; aktaran Torun, 2021). Bu sistemin gelişmesi veya gerilemesi diğer kişilere olan davranışlarına göre değişmektedir. Toplumsal olarak reddedilme oranı yüksek olan kişiler benlik saygısı düşük kişiler olurken, kabul gören kişilerin de benlik saygısı yüksek kişiler olacaktır.

Yavuzer'e göre, benlik ne olduğu ve ne olmak istediği arasındaki farklardan oluşan bir kavramdır. Kendini sevip sevmeme durumuna göre değişkenlik

göstermektedir. Benlik saygısı da kişinin başarısı ile alakalıdır. Kişi eğer az sevildiğini düşünüyor ise benlik saygısının azalacağını, fazla sevildiği ve onay gördüğünü düşünüyor ise de benlik saygısının artacağını ortaya koymuştur (Özdemir, 2021).

Toplumsal karşılaştırma kuramı, Festinger tarafından ortaya atılmıştır. Bu kurama göre kendimizin farkına varabilmek için başkaları ile kıyas yapmamız gerektiğini savunmaktadır. Bu karşılaştırma sonunda ortaya çıkan geri bildirimler olumlu veya olumsuz olabilir. Geri bildirimler olumsuz olsa bile kişi hakkında bilgi vermektedir. Bu olumsuz geri bildirim, kıyasladığımız alana dair bilgi sahibi olmamızı sağlamaktadır. Fakat çoğu kıyaslama kişinin olumlu olduğu ve üstün olduğu yönleri ile yapılmaktadır (Başboğa, 2021).

2.2.4. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Benlik saygısı, kendini nasıl hissettiğiyle ilgilidir. Benlik saygısı, kişinin başkaları tarafından kabullenilmesi, kişinin başarıları, beklentileri, beklentilerine yönelik çaba göstermesi, eleştirileri ve uğradığı iftiraların bütününü kapsayan bir yapıdır (Kumbaroğlu, 2013). Benlik saygısını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar; kültür, ekonomi, aile yapısı, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, psikolojik sorunlar, eğitim şeklinde sıralanmaktadır. Mruk (2006) ise etkileyen faktörlere genetik faktörler, ebeveyn stilleri, doğum sırası, modelleme, aile desteğini eklemiştir (Hacıbayramoğlu,2021). Başka araştırmacılar ise de dış görünüş, sosyoekonomik düzey, kişilik yapısı ve dini faktörlerin etkili olduğunu savunmuşlardır.

Bir koşula bağlı kalmaksızın sevgi gösteren, değer veren ve çocuklarını önemseyen ailelerin çocuklarının benlik saygıları daha yüksektir. Değer gördüğünü hisseden çocuklar ise kendine daha fazla değer vermektedir (Cüceloğlu, 1998). Aile yapısına bakıldığında ise boşanmış veya tekrar evlilik olan ailelerin çocuklarında duygusal açıdan sorunlar ortaya çıkmaktadır. Boşanmış veya yeniden evlilik durumu olan ailelerin çocuklarında olumsuz benlik saygısı görülmektedir (Akturan, 2021). Ebeveyn tutumları da benlik saygısında etkilidir. Demokratik aileler de çocuklar kendi varlığını kanıtladığı ve kararlarda söz hakkına sahip olduğundan özerkliklerini ilan ederler. Aile bireyleri ile işbirliği yaparlar ve iletişimleri güçlüdür. Bu

doğrultuda demokratik tutum benimseyen ailelerin çocuklarında benlik saygısının artması beklenir (Erbil, Divan ve Önder, 2006)

Ebeveynlerin sosyo-ekonomik durumları da benlik saygısını etkilemektedir. Örneğin sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bir aile farklı oyuncaklar alır, farklı ortamlara girer ve farklı materyallerle tanışma imkânı olması demektir (Paksu, 2021).

Etkileyen bir diğer faktör de eğitimdir. Özellikle anasınıfındaki sınıf ortamı, öğretmeni ve okuldaki arkadaşlıkları, gelecekteki eğitim hayatına yatırım olacağından önem taşımaktadır. Çocuk sınıf içerisinde zorbalığa, baskıya ve eleştiriye maruz kaldığında benlik saygısında düşüşler meydana getirecektir (Gordon, 1999). Wolf da (1997) Öğrenciler ve öğretmenler arasındaki ilişkininde olumlu etkisinin olduğu savunmuştur. Spor, sanat ve akademik eğitiminde başarılı olan öğrencilerin benlik saygısının yüksek olması beklenmektedir.



Şekil 1. Benlik Saygısı Şeması (Tunç, 2011)

2.2.5. Benlik Saygısının Bileşenleri

Benlik saygısı, dış çevreden olumlu veya olumsuz şekilde etkilenmektedir. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendilerinden beklentileri yüksek olmamak ile birlikte kendine ait düşünceleri de olumsuzdur. Yüksek benlik saygısına bireyler ise tam tersi durum gözlenir kendilerinden beklentileri yüksektir. Benlik saygısı üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlar, başkalarının saygısı, yeterlik ve kendiliktir (Karaca, 2019).

Başkalarının saygısı bileşenine bakıldığında, benlik saygısı yüksek olan bireylerin zorluk karşısında dirençli olduğu, iyimser olduğu ve kendilerine güvenlerinin olduğu görülmektedir. Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin ise kendine olan güveni azdır ve zorluk karşısında mücadele edemezler. Ruhsal rahatsızlık görülme ihtimali de fazladır (Taşgit, 2012). Benlik saygısı yüksek olan kişiler, kendilerini saygı duymaya ve kabul edilmeye değer kişiler olarak tanımlamaktadır (Nakıboğlu, 2019).

Yeterlik bileşeni ise, benlik saygısı yüksek kişiler kendini yeterli olduklarını düşünürler ve yeterliklerini ortaya koyarlar. Kendilerine özsaygıları vardır. Saldırganlık dürtülerini kontrol altında tutabilirler. Olaylar karşısında baş etme yöntemleri geliştirirler. Düşük bireyler ise, kendini kabullenmemektedir (Karaca, 2019).

Kendilik bileşeni ise, kimlik, insanları birbirinden ayıran özellik olarak tanımlanmaktadır. Kişinin rolleri, idealleri, neler yapabilecekleri kimlik kavramı içerisindedir. Kendini sosyal çevresi içerisinde nasıl biri olarak tanımladığı önemlidir (Nakıboğlu, 2019).

2.2.6. Benlik Saygısı Hakkında Yapılan Araştırmalar

Aile tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelendiği araştırma da, demokratik tutum ile yetiştirilmiştir çocukların benlik saygısının daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Gazioğlu ve Köknel, 2007) Benlik saygısına etki eden değişkenlerden biri de anne ve babanın boşanmış olma durumudur. Boşanmış ailenin çocuklarının, boşanmamış ailenin çocuklarına göre benlik saygısı daha düşüktür (Serin ve Öztürk, 2007)

Benlik saygısı ile akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda akademik başarı arttıkça benlik saygısının artacağı sonucuna varılmıştır (Balkıs ve Duru, 2010).

Benlik saygısı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma da benlik saygısı arttıkça sosyal kaygının azalacağı yani negatif bir ilişki var olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eriş ve İkiz,2013) Aynı şekilde Gümüş (2006) tarafından yapılan çalışmada da iki değişken arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Benlik saygısının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşması durumu birçok araştırmaya konu olmuştur. Chapman ve Mullis tarafından yapılan araştırma da erkeklerin benlik saygısının kızlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Özkan tarafından yapılan araştırma da ise durum tam tersidir. Kızların, erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aksoy (1992), Sarıkaya (2015) ve Yüksekkaya (1995) tarafından yapılan araştırmalar da ise benlik saygısının cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

Aktaş (2016) ise annenin çalışma durumunun çocuğun benlik saygısına etkisini araştırmıştır. Bu araştırmanın sonucunda da benlik saygısında anlamlı derece farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Fakat başka araştırmacılar bu sonucun tam tersi şekline ulaşmışlardır. Sever, Hotun, Kahriman ve Kutlu tarafından yapılan araştırmaların sonucunda annenin çalışma durumunun çocuğun benlik saygısını etkilediği sonucuna varılmıştır (Karabulut, 2019).

2.3. DEPRESYON

İlk olarak Hipokrat tarafından tanımlanan depresyon, kara safra fazlalığı şeklinde tanımlanmıştır. Bu tanımlama Batı dillerinde melankoli olarak çevrilmiştir. 1750'li yıllarda da İngilizce olarak depresyon ve melankoliyle eş anlamı olarak kullanılmaya başlanmıştır (Köknel,2005) Fransızca'dan köken alan depresyon, Latincesi 'depressus'tur. Anlam olarak da ızdıraplı, donuklaştırmak anlamına gelmektedir (Dalgıç, 2019).

Freud 'Yas ve Melankoli' adlı makalesinde ise sevgi nesnesinin kaybından kaynaklı öfkenin içe döndürülmesi sonucu olduğunu ve ruhsal çöküntünün ortaya çıktığı belirtmiştir (Hooley, Butcher ve Mineka, 2013; aktaran Irmak, 2017).

Günlük hayat içerisinde çok sık kullanılan depresyon insan düşüncelerini, vücudunu ve ruh halini etkileyen bir kavramdır. Anlık veya istenmeyen bir yaşantı ve durumdan sonra isteksizlik, değersizlik ve yorgunluk olduğu zaman bireyler depresyondayım veya depresyona girdim şeklinde ifade etmektedir. Aslında depresyon bir hastalık durumudur (Karaköse, 2019). Depresyon, duygusal bir ifade değildir. İnsan yaşamını olumsuz etkileyecek ve işlevselliği bozacak bir durumdur (Ayduman, 2009).

Depresyon istemsizce kendiliğinden, alkol kullanımına bağlı olarak, doğum sürecinden sonra, ilaç kullanımından sonra veya zorlu bir yaşam olayından sonra ortaya çıkabilir (Ülev, 2014).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan tanımlamaya göre depresyon en az iki hafta sürmesi gerekmektedir. Yaşamdan zevk almama, çökkünlük, pişmanlık, çevreye karşı ilginin azalması, gelecek konusunda karamsarlık, suçluluk, iştah ve uyku problemlerinin görüldüğü bir hastalıktır (Güler, 2006). Depresyon çeşitli fizyolojik hastalıklarla, intihar ve ölüm ile sonuçlanabilir. Doğru tedavi uygulanmadığında da kişinin yaşam kalitesinde düşüşler meydana gelir (Dalgıç, 2019)

Depresyonu birçok etken tetiklemektedir. Kişilik özellikleri, genetik faktörler, iş yaşaması, sosyal çevre, sosyoekonomik durum, sosyal destek, stres, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ebeveyn tutumları vb. birçok faktör ile etkileşim halindedir. Günümüzde yaygın olan bir hastalıktır. Ortalama her 5 kişiden 1 kişisi depresyon tanısı almaktadır (Baki, 2018).

2.3.1. Depresyonun Belirtileri

Depresyonun belirtilerini dört başlık altında incelemek mümkündür. Bunlar fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsaldır. Duygusal olarak değişikliklere bakıldığında; çökkün olma, çaresizlik, umutsuz olma, benlik saygısında düşüşler, değersiz hissetme, huzursuz hissetme ve suçlu hissetme şeklinde ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bu değişikliklere kolay kızma, ağlama ve eski aktivitelerden uzaklaşmak bu aktivitelerden zevk alamamak da eklenebilir (Ülev, 2014). Bilişsel değişiklikler; karar vermede zorluklar, algı ve bellekte bozulmalar, düşünceleri yoğunlaştırmada güçlük ve unutma olarak sıralanabilir. Fiziksel değişiklikler ise uyku ve iştah bozulmaları, cinsel isteksizlik, yorgunluk, karın ağrısı, tanımlanamayan ağrılar şeklindedir. Son olarak davranışsal olarak kişisel bakımda azalma, sosyal çevreden uzaklaşma, insanlarla çatışma hali ve kendisinden beklenilen davranışları ve sorumluluklarına yerine getirmeme şeklindedir

Belirtilere ek olarak kurdukları ilişkilerde ses tonu düşük ve yavaştır. Sorulan sorulara güçlükle yanıt verir. Diğer bireylerle iletişim kurmak istemezler. Patolojik

olarak depresyon belirtilerinin ağırlığına göre hafif, orta ve ağır olarak sınıflandırılır. Bu sınıflama hastalığından gidişatında ve tedavisinde önemlidir (Ülev, 2014).

2.3.2. Depresyonun Epidemiyolojisi

Her yaşta başlayan depresyon genellikle 25-44 yaş aralığında daha sık görülmektedir Başlangıç yaşı ortalama 20'li yaşlardır. Depresyonun en az görüldüğü yaş grubu ise 65 yaş ve üzerindekilerdir (Binbay, 2011) Depresyon erken ölüm sebepleri arasında dördüncü sırada yer almaktadır. Sağlık sorunları arasında da ikinci sırada yer almaktadır. (Köroğlu, 2006)

Depresyonu etkileyen faktörlerden biri cinsiyettir. Araştırmalara göre kadınlarda görülme olasılığı erkeklere göre iki kat daha fazladır. Bu görülme sıklığının sebebi olarak hormon sistemi, doğum süreci ve premenstrüel dönem örnek gösterilebilir (Bilici, Çetin ve Bakaroğlu ,1999).

Araştırmalara göre medeni hal depresyon üzerinde etkilidir. Ayrı yaşamakta olan, dul ve boşanmış bireylerde evli olan bireylere göre depresyon görülme olasılığı daha yüksektir (Şenkal,2013). Sosyoekonomik açıdan da dar gelirli bireylerin yüksek gelirli bireylere göre depresyon görülme olasılığı daha yüksektir (Bilici,1999).

2.3.3. Depresyonun Etiyolojisi

İnsan hayatı boyunca ihtiyaçlarını karşılamak ve bu ihtiyaçları karşılandığında doyuma ulaşma eğilimdedir. Eğer bu ihtiyaçları karşılanmadığında ise mutsuz ve üzgün hissetmektedir. Bu üzüntü hali ve mutsuzluk hali iki haftanın üzerinde olduğunda ve günlük işlevselliğini kaybettiğinde depresyon durumu ortaya çıkabilir (Bayraktar, 2011).

İnsan biyopsikososyal bir varlıktır. Bu nedenle bir hastalığın tek bir nedeni ve tetikleyicisi yoktur. Depresyonun nedenlerini de üç başlık altında incelemek mümkündür. Bu başlıklar; genetik, psikososyal ve biyolojik nedenlerdir. Depresyonun genetik nedenlerden etkilendiğini ortaya çıkaran ikiz çalışmalarıdır (Bunsuz, 2018). Sullivan tarafından çalışma da tek yumurta ikizlerinden birinde depresyon görüldüğünde, diğer ikizinde de depresyon görülme olasılığı artacaktır. Tek yumurta ikizlerinde depresyon olasılığı, çift yumurta ikizlerine göre iki kat

fazladır (Tezel,2003) Birinci derece yakınların da duygu durum bozuklukları var olan kişilerde görülme olasılığı daha yüksektir (Çelik & Hocaoğlu, 2016)

Psikososyal nedenlere bakıldığında; yaşam olaylarının ön planda olduğu görülmektedir. İşsizlik, evlenme ve evlilik içi sorunlar, ekonomik zorlanmalar, sağlık sorunları, yas durumu gibi yaşam olayları depresyona neden olabilir. Sullivan depresyonun ortaya çıkmasında kişiler arası ilişkilerin önemli olduğunu belirtmiştir. Strese neden olan durumun kişiler tarafından nasıl yorumlandığı ve baş gücü yöntemlerine dikkat çekmiştir (Tezel,2003). Kişinin yaşadığı olaylar baş etme gücünü geliştiren düzeyde olduğunda benlik saygısına etki ederken baş edemeyecek düzeyde olduğunda da ruhsal hastalıklara yol açtığı söylenebilir.

Son olarak biyolojik nedenlere bakıldığında; hormonlar ve nörotransmitterlerden kaynaklandığı gözlenmiştir. Dopamin, serotonin, norepinefrinde azalma olduğunda depresyon ortaya çıkabilir. Asetilkolin miktarı depresyon hastalarında artış göstermektedir. Kortizolinin aşırı salgılanması, büyüme hormonunun düzeninde sekteler olması da depresyonu etkilemektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

2.3.4. Depresyon Türleri

Depresyon, birçok alt başlıktan oluşan bir hastalıktır. DSM 5 ‘e göre sekiz alt başlıktan oluşmaktadır. Bunlar; Yıkıcı Duygudurum Düzensizliği Bozukluğu, Majör Depresyon Bozukluğu, Süregiden Depresyon Bozukluğu, Premenstrüel Disfori Bozukluğu, Maddenin Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu, Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Depresyon Bozukluğu, Tanımlanmış Diğer Bir Depresyon Bozukluğu ve Tanımlanmamı Depresyon Bozukluğudur. Depresyonun süresi, şiddeti ve belirtilerine göre değişiklik gösteren bir grup hastalığıdır (DSM-V, 2014)

Yıkıcı Duygudurum Düzensizliği Bozukluğu, öfke patlamaları ile karakterizedir. Öfke patlamaları bir hafta içinde üç veya daha fazla ortaya çıkar. Tanı 18 yaşından sonra konmalıdır. Bir yıldan daha uzun süre tekrarlanmalıdır.

Majör (Yeğin) Depresyon Bozukluğu, çökkün duygudurum hakimdir. İsteksizlik, uyku sorunları, iştah problemleri, kilo kaybı, güçsüzlük, karar verme de

zorluk, enerji kaybı, ölüm düşünceleri, ajitasyon belirtileri ile karakterizedir. Tek ve yineleyici dönem şeklinde en az beşinin iki haftalık dönemde görülmesidir.

Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi), en az iki yıl sürmektedir. Yeme sorunları, uyku bozuklukları, kararsızlık, karamsarlık gibi belirtileri vardır. Kişinin işlevselliğinde azalmalara yol açmaktadır. Cinsel istekte azalma, enerjide düşüşler de yoğun olarak görülmektedir.

Premenstrüel Disfori Bozukluğu, kadınların adet döneminin öncesinde ve sonrasından birkaç gün sonrasına kadar sürer. Çabuk öfkelenme, gerginlik, bedensel ağrılar, uyku sorunları görülmektedir (DSM-V, 2014)

Maddenin Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu, madde yoksunluğu ve entoksikasyonu veya ilaç alımına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. İşlevsellikte ve sosyal ilişkilerde sıkıntılar ortaya çıkmaktadır.

Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Depresyon Bozukluğu ,fiziksel bir rahatsızlık sonucunda ortaya çıkar. Zevk alamama ve çökkün duyguduruma yol açmaktadır.

Tanımlanmış Diğer Bir Depresyon Bozukluğu ve Tanımlanmamış Depresyon Bozukluğu, işlevsellikte yol açmalara, sosyal ilişkilerde sıkıntılara yol açmasına rağmen tam olarak tanı kriterlerini karşılayamamaktadır. Tanı ölçütlerini tam olarak karşılayamamaktadır. Klinisyenler tarafından araştırılmaktadır.

2.3.5. Depresyona Kuramsal Yaklaşım

Kişilerarası kuram, depresyonun bireyler arasındaki ilişkileri ve sosyal çevreden kaynaklandığını savunmaktadır. Yas durumu, boşanma, yaşlanma, iş değişiklikleri, ilişkideki sorunlar depresyona neden olan ilişkilerdendir. Depresyonda bu tarz problemlerin algılanması ve çözümlenmesinde önemlidir (Demirbağ,2013).

Bilişsel Kurama göre depresyona yatkın kişilerin kendilerini ve çevrelerini algılamalarında olumsuzluklar olduğunu savunur (Demirbağ,2013). Bu teoriye göre depresyon düşünce bozukluğudur. Çocukluk döneminde oluşan ebeveyn boşanması, kabul görmeme gibi yaşam olayları sonucunda ilk öğrenmeleri gerçekleşir. Bu

öğrenmelerin sonucunda şemalar oluşmaktadır. Üç tür şema bulunmaktadır. Bunlar; değersizlik, sevilmeme ve yetersizliktir. Şemalardaki olumsuzluklar, yaşadıkları benzer olaylara göre tekrar ortaya çıkar ve depresyon ile sonuçlanmış olur (Beck,2008) Kişi kendini değersiz, yetersiz ve çaresiz hissettiğinde kendini kötüler, suçlar ve sevilmediğini düşünür. Sorunlarının çözülemeyecek şekilde olduğu ve zorluklar ile dolu olduğuna inanır. Hatalı ve olumsuz düşünceleri düzelterek depresyon ile başa çıkmak gerekmektedir (Thase, 2006)

Davranışçı yaklaşıma göre, depresyon ödül ile açıklanmaktadır. Ödülde azalma veya tamamen kayıp olduğunda depresyon ortaya çıkmaktadır. Yaşam olayları ve günlük sıkıntılarda sebep olarak görülmektedir (Batur ve Demir, 2009) Tedavi şekli de ödüllendirici davranışları arttırma yoluyla depresyonu engellemektir. Ödüllendirme davranışları arttıkça kişi kendini iyi hissedecektir. Benzer şekilde kişilerarasındaki olumsuz davranışlar, şikayet etme davranışını arttırmaktadır. Şikayet etme davranışı da başkaları tarafından dışlanmaya sebep olmaktadır. Tedavideki amaç kişilerarasındaki ilişkileri düzenlemek ve en aza indirgemeye çalışmaktadır. Sosyal becerilerdeki eksikler, ödüllendirmedeki azalmalar,)problem çözmedeki eksikler; şikâyet etme ve olumsuz tutumlardaki artışlar depresyonu tetikleyen durumlardır (Koç, 2008).

Bağlanma kuramına göre, kişinin bebeklik döneminde bakım veren kişi ile kurduğu ilişkiler ve diğer bireyler ile kurduğu ilişkiler depresyona yatkınlığını belirler. Bakım veren kişiler ile kurulan ilişkiler kararlı , tutarlı, olduğunda kabul gören bir kendilik oluşurken, eleştirilen, utanç ve korkuyla büyüyen çocuklarda kendilik değerleri hakkında şüphe duyarlar.

Psikanalitik kurama göre, depresyonu oral dönemdeki yoksunluktan kaynaklandığını savunmaktadır. Bu dönemde doyumdan mahrum bırakılan çocuk nesneye karşı kızgınlık ve yas duygusu ortaya çıkarır. Kişi kendisine yöneltmenin sonucunda da depresyon durumu meydana gelir. Freud iki sendromdan bahsetmektedir. Bunlar melankoli ve yastır. Sevilen nesnenin kaybı ile ortaya çıkmaktadır. Yas ise libidonun olduğu nesneden uzaklaşması ile ilgilidir. Melankoli ise eleştirel süper ego ile karakterizedir (Dalgıç, 2019).

2.3.6. Depresyonun Tedavisi

Depresyonun açıklanmasında farklı yöntemler olmak ile birlikte tedavi yöntemlerinde de farklılıklar göstermektedir (Köknel,2005) Tedavisinde Bilişsel davranışçı terapi, psikanalitik terapi ve psikanaliz gibi psikoterapiler uygulanmaktadır. Manyetik uyarım tedavisi, elektro şok gibi biyolojik tedaviler de uygulanabilir. İlaç ile tedavi yöntemlerine bakıldığında ise serotonini geri engelleyen, noradrenalin geri alım engelleyicisi olan ilaçlar kullanılmaktadır. Antidepresanlar da yapılan ilaçla tedavi yöntemlerinden biridir (Baki,2018). Tedavinin amacı belirtileri ortadan kaldırmaktır. Eğer hasta da intihar düşünceleri, fiziksel durumda bozulmalar ve yeme sorunları ortaya çıktığında yatırılarak tedavi edilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2015)

En etkili terapi yöntemi bilişsel davranışçı terapidir. Hasta ile etkileşime bağlı olarak 10-20 seans sürmektedir. İlk seanslarda bilgilendirme yapılır, kişinin düşünce yapısı belirlenir daha sonra da bu düşünceler ile başa çıkma yöntemleri belirlenerek süreç ilerler (Yüksel, 2010).

2.3.7. Depresyon Hakkında Yapılan Araştırmalar

Üniversite öğrencilerine yapılan bir araştırma da psikiyatik semptomlardan arasından en çok depresif semptomların görüldüğü sonucu çıkmıştır. Cinsiyet kıyaslamasına göre de kadınların erkeklere oranla daha fazla depresif semptomlar gösterdiği ortaya konmuştur (Çuhadaroğlu,1986)

Depresyonun oluşmasında birçok etken bulunmaktadır. Ünal ve Özcan tarafından yapılan çalışma da kadın olmanın, stres düzeylerinin ve bağlanma stillerinin etkili olduğunu savunmuştur. Bilgin ise medeni durum, gelir, çocuk sayısı ve çalışma durumu gibi birçok etkeni kapsayan bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda bir işte çalışan kadınların çalışmayan kadınlara oranla daha az görülmesinin mümkün olduğunu savunmuştur.

Hemşirelik okuyan öğrencilere yönelik yapılan araştırma da problem çözme ile depresyon arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir. Araştırma sonucunda depresyon tanısı almayan öğrencilerin , depresyon tanısı alan öğrencilere kıyasla

problem çözme becerilerinin daha iyi ve yüksek olduğuna ulaşılmıştır (Tezel ve diğerleri 2009).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, üniversite öğrencilerinde problemli sosyal medya kullanımı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir tarama çalışmasıdır. Tarama çalışmaları, araştırmacının herhangi bir müdahalesi olmaksızın, var olan durumun değerlendirilmesi amacıyla yapılan karşılaştırmalar ve ilişkisel değerlendirmelerden oluşan bir araştırma modelidir (Karasar, 2012).

Tarama modeli olarak belirlenen araştırma modelinde aşağıdaki hipotezlerin test edilmesi hedeflenmektedir:

H1: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile depresif belirtileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H2: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile düşük benlik saygısı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H3: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, depresif belirtiler ve düşük benlik saygısı tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır.

H4: Sosyodemografik değişkenler bakımından üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye'de 2021 – 2022 akademik yılında Türkiye'deki vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Evrenden alınacak örneklem Cochran (1977) örneklem hesaplama yöntemiyle, evrenin bir milyon ve üzeri sayıda olması halinde %95 güven aralığı ve %5 hata payıyla en az 300 kişi olarak belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu, araştırmacılar tarafından katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, günlük ortalama sosyal medya kullanım süreleri, sosyal medyayı kullanım amaçları gibi değişkenlere ilişkin bilgilere ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Yetişkin Formu (SMBÖ – YF): Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu (SMBÖ- YF), Şahin ve Yağcı (2017) tarafından yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Ölçme aracı 20 maddeden ve iki alt faktörden oluşmaktadır. Alt faktörler "Sanal Tolerans" ve "Sanal İletişim" olarak adlandırılmıştır. Ölçekte 2 madde tersten, diğer maddeler ise düz puanlanmaktadır. 5'li Likert tipinde olan bu ölçme aracından toplam sosyal medya bağımlılığı puanından alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. Yapılan analizlerde ölçeğin faktör yüklerinin .61 ile .87 arasında değiştiği saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulandığı ve ölçeğin uyum indeksi değerlerinin yeterli olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenirliği hem Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hem de test tekrar test yöntemiyle incelenmiştir. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı sanal tolerans boyutu için .92; sanal iletişim boyutu için .91 ve ölçeğin geneli için ise .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test -tekrar test güvenirlik katsayıları ise sanal tolerans boyutu için .91; sanal iletişim boyutu için .90 ve ölçeğin geneli için ise .93 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında da ölçeğin güvenirliği kapsamında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları incelenmiş sanal tolerans boyutu için .73; sanal iletişim boyutu için .74 ve ölçeğin geneli içinse .81 olarak bulunmuştur.

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ): Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ölçülmesi için kullanılacak olan Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) (Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1961) depresyonda görülen, vejetatif, duygusal, bilişsel ve güdüsel belirtileri ölçen bir ölçektir.[12] 1961 yılında İngilizce olarak geliştirilen BDÖ, sonrasında çeşitli dillere çevrilmiş ve yüksek düzeylerde kültürler arası güvenirlik ve geçerlilik göstermiştir. Ülkemizde de, güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları Hisli (1988; 1989), Tegin (1987), Aydın ve Demir (1989) tarafından yapılan BDÖ, güvenirlik ve geçerlilik çalışmalarının ardından çeşitli araştırmalarda ve klinik uygulamalarda sık kullanılan bir ölçek olmuştur. BDÖ, 21 maddeden

oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Her bir madde, depresyona özgü bir davranışsal örüntüyü ifade eden cümlelerden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 63'tür. Ölçekten alınan düşük puanlar depresif belirtilerin azlığına, yüksek puanlar ise çokluğuna işaret etmektedir. BDÖ'nün kesme puanı 17 olarak kabul edilmektedir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Bu ölçek araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısını ölçmek için kullanılmıştır. 1963'te Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Ölçek çoktan seçmeli 63 madde ile 12 alt testten oluşmaktadır. Benlik saygısı dışındaki diğer değişkenlerin ölçülmesinde her cevap anahtarına uygun cevaba 1 puan verilmektedir. Araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin sadece benlik saygısı alt ölçeği kullanılacaktır. Benlik saygısı alt ölçeğinde Guttman ölçekleme yöntemi dikkate alınarak şekillendirilmiş 5 pozitif 5 negatif toplam 10 madde yer almaktadır. Puanlama dikotomik biçimde yapılmakta ve katılımcılar toplamda 6 maddeye göre değerlendirilmektedir. Alınan puan yüksek ise benlik saygısı düşük olacaktır. Bundan yola çıkarak 0-1 puan yüksek düzeyde benlik saygısı, 2-4 puan orta düzeyde benlik saygısı ve 5-6 puan düşük düzeyde benlik saygısını işaret eder. (Korkmaz,1996) Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılığı incelenerek yapılmıştır. 1993'te Kernis, Cornell, Sun ve diğerlerinin 97 üniversite öğrencisini örneklem seçerek yaptığı çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısını .91 olarak ölçmüşlerdir. ($\bar{x}$:38.77 ve Ss:7.91) (Korkmaz,1996) Ölçeğin güvenlirlik analizi 5024 lise öğrencisi ile ABD'de yapılmıştır. İncelemeler sonucu yeniden üretilebilirlik kat sayısı 0.92 şeklinde ölçülmüştür. 1965'te Silber ve Tibbet kolej öğrencilerini örneklem olarak seçtikleri ve iki hafta arayla uyguladıkları test-tekrar-test güvenirlik kat sayısını 0.85 ölçmüşlerdir (Korkmaz,1996). Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin ülkemizde güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları 1986'da Füsun Çuhadaroğlu aracılığıyla 205 lise öğrencisi örneklemine uygulanmıştır. Ölçeğin bir ara verilerek uygulanan test-tekrar-test güvenirlik kat sayısı benlik saygısı alt test için .75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliğini ölçmek için psikiyatrik görüşmelerden yararlanılmıştır benlik saygısı alt ölçeği için geçerlilik kat sayısı .71 şeklinde bulunmuştur. (Korkmaz, 1996).

3.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı düzeyleriyle birlikte incelenmiştir. Sosyodemografik ve internet kullanımına bağlı bireysel değişkenler bakımından depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanları karşılaştırılmıştır. İlk olarak, veri analizine hazır hale gelmesi için veriler SPSS 25.0 paket yazılımına aktarılmıştır. Aktarılan veriler arasında uç değerler tespit edilerek araştırmadan çıkarılmıştır. Uç değerlerin tespiti için standart skorlar hesaplanmış ve -3,29 ile +3,29 üzerindeki değerler araştırmadan çıkarılmıştır. Ayrıca, Mahalanobis uzaklığı hesaplanarak değişken sayısı üzerinden yapılan hesaplamada 0,001 altındaki değerler çıkarılmıştır. Araştırmada verileri geçerli olan 390 katılımcının yanıtları incelenmiştir. Karşılaştırma analizleri için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Korelasyon saptanan değişkenlerle, sosyal medya bağımlılığı alt boyutları bağımlı değişken olmak üzere depresyon ve benlik saygısının yordayıcılığını incelemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Katılımcıların sosyodemografik özellikler, internet kullanım amaçları ve sosyal medya kullanım amaçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri ve frekans dağılımları aşağıdaki gibidir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerinin frekans dağılımları

Demografik Değişkenler	*Gruplar*	*F*	*%*
Cinsiyet	Kadın	221	56,7
	Erkek	169	43,3
Medeni durum	Bekar	155	39,7
	Evli	85	21,8
	İlişkisi var	93	23,8
	Boşanmış/Dul	57	14,6
SED	Düşük - 1000 - 4250 TL arası	168	43,1
	Orta 4251 - 8000 TL arası	118	30,3
	Yüksek 8000 TL +	104	26,7
Sınıf	1.sınıf	27	6,9
	2.sınıf	58	14,9
	3.sınıf	44	11,3
	4.sınıf	49	12,6
	5.sınıf	176	45,1
	Yüksek Lisans	36	9,2
Sosyal medya paylaşım sıklığı	Her gün	72	18,5
	Haftada bir	89	22,8
	Ayda bir	99	25,4
	Yılda 1-2 kez	70	17,9
	Hiç paylaşım yapmam	60	15,4
Çalışma durumu	Evet	177	45,4
	Hayır	213	54,6

Tablo 1'de sosyodemografik özelliklerin frekans dağılımları incelendiğinde, 390 katılımcının %56,7'si kadın ve %43,3'ü erkektir. Medeni duruma göre bekarlar %39,7; evliler %21,8, ilişkisi olanlar %23,8 ve boşanmış/dul olanlar %14,6

oranındadır. Gelir düzeyine göre düşük gelir %43,1; orta gelir %30,3 ve yüksek gelir %26,7 oranındadır. Sınıf değişkenine göre birinci sınıf %6,9; ikinci sınıf %14,9; üçüncü sınıf %11,3; dördüncü sınıf %12,6, beşinci sınıf %45,1 ve lisansüstü %9,2 oranındadır. Sosyal medyada paylaşım sıklığı değişkenine göre her gün paylaşım yapan %18,5; haftada bir paylaşım yapan %22,8; ayda bir paylaşım yapan %25,4; yılda 1-2 kez paylaşım yapan %17,9 ve hiç paylaşım yapmayan %15,4 oranındadır. Çalışan katılımcılar %45,4 oranındadır.

Tablo 2. Katılımcıların internet kullanım amaçlarına yönelik tanımlayıcı istatistikler ve frekans dağılımları

İnterneti kullanım amaçları	*Gruplar*	*F*	*%*
Oyun oynamak	Evet	179	45,9
	Hayır	211	54,1
Eğlence	Evet	252	64,6
	Hayır	138	35,4
İletişim	Evet	251	64,4
	Hayır	139	35,6
Araştırma	Evet	255	65,4
	Hayır	135	34,6
Haber takip etme	Evet	222	56,9
	Hayır	168	43,1
Sohbet	Evet	258	66,2
	Hayır	132	33,8
Film ve müzik	Evet	250	64,1
	Hayır	140	35,9
Sosyal ağlar	Evet	272	69,7
	Hayır	118	30,3

Tablo 2'de katılımcıların internet kullanım amaçlarına ilişkin yanıtlarının yer aldığı frekans dağılımları verilmiştir. Frekans dağılımı incelendiğinde, oyun oynamak %45,9; eğlence %64,6; iletişim %64,4, araştırma %65,4, haber takip etme %56,9 sohbet %66,2, film ve müzik %64,1 ve sosyal ağlar %69,7 oranında katılımcı tarafından "evet" olarak yanıtlanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların sosyal medya kullanım amaçlarına yönelik tanımlayıcı istatistikler ve frekans dağılımları

Sosyal medya kullanım amaçları	*Gruplar*	*F*	*%*
Arkadaşlarla iletişim	Evet	273	70,0
	Hayır	117	30,0
Yeni arkadaş edinme	Evet	164	42,1
	Hayır	226	57,9
Bilgi edinmek	Evet	285	73,1
	Hayır	105	26,9
Fotoğraf/video paylaşmak	Evet	217	55,6
	Hayır	173	44,4
Vakit geçirme	Evet	295	75,6
	Hayır	95	24,4
Para kazanma	Evet	146	37,4
	Hayır	244	62,6

Tablo 3'te katılımcıların sosyal medya amaçlarına ilişkin yanıtlarının yer aldığı frekans dağılımları verilmiştir. Frekans dağılımı incelendiğinde, arkadaşlarıyla iletişim kurma %70; yeni arkadaş edinme %42,1; bilgi edinmek %73,1; fotoğraf-video paylaşmak %55,6, vakit geçirmek %75,6 ve para kazanma %37,4 oranında katılımcı tarafından "evet" olarak yanıtlanmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların yaş ve ölçeklerden aldıkları puanların ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçekler	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*Çarpıklık*	*SH*	*Basıklık*	*SH*	*Cronbach α*
Yaş	390	27,22	9,578	1,859	,124	3,03	,247	-
Beck Depresyon Envanteri Toplam	390	19,97	13,455	,393	,124	-,608	,247	0,96
Rosenberg Benlik Saygısı Toplam	390	26,09	7,175	-,089	,124	-,907	,247	0,93
SMBÖ Sanal Tolerans	390	34,09	7,994	-,219	,124	-1,001	,247	0,79
SMBÖ Sanal İletişim	390	28,07	9,228	-,024	,124	-1,252	,247	0,93

Tablo 4'teki tanımlayıcı bilgilere göre, katılımcıların yaş ortalamaları 27,22±9,58'dir. Araştırmada, ölçeklerin puan ortalamalarının çarpıklık ve basıklık

değerlerinin Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu ve parametrik ölçümler için uygun olduğuna karar verilmiştir.

4.2. Karşılaştırma Analizleri

Araştırmada katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarıın sosyodemografik özellikler, internet ve sosyal medya kullanımı değişkenleriyle karşılaştırılmasında karşılaştırma ölçümleri kullanılmıştır. Bu doğrultuda, iki grup içeren sosyodemografik değişkenlerin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. İkiden fazla grup içeren sosyodemografik değişkenlerle depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarının karşılaştırılması için tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 düzeyinde alınmıştır.

Tablo 5. Cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Cinsiyet*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*P*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Kadın	221	19,00	12,877	-1,618	,106
	Erkek	169	21,22	14,114		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Kadın	221	26,40	7,209	,963	,336
	Erkek	169	25,69	7,132		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Kadın	221	33,48	7,844	-1,728	,085
	Erkek	169	34,89	8,140		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Kadın	221	27,31	8,699	-1,863	,063
	Erkek	169	29,06	9,814		

SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği

Tablo 5'te cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, kadın ve erkeklerin sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Medeni durum değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları

Ölçekler	*Medeni durum*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*F*	*Sd*	*p*	*Anlamlı farklılık*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Bekar	155	20,15	14,063	1,559	3/386	,199	
	Evli	85	18,00	13,304				
	İlişkisi var	93	22,14	12,248				
	Boşanmış/Dul	57	18,86	13,661				
	Toplam	390	19,97	13,455				
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Bekar	155	26,25	7,218	,309	3/386	,819	
	Evli	85	26,52	7,587				
	İlişkisi var	93	25,56	7,207				
	Boşanmış/Dul	57	25,89	6,466				
	Toplam	390	26,09	7,175				
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Bekar	155	32,92	7,880	2,308	3/386	,076	
	Evli	85	34,33	8,725				
	İlişkisi var	93	35,61	7,659				
	Boşanmış/Dul	57	34,42	7,399				
	Toplam	390	34,09	7,994				
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Bekar	155	26,28	8,949	4,029	3/386	,008**	3-1
	Evli	85	28,26	9,777				
	İlişkisi var	93	30,27	8,802				
	Boşanmış/Dul	57	29,05	9,088				
	Toplam	390	28,07	9,228				

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*

1=Bekar; 2=Evli; 3=İlişkisi var; 4=Boşanmış/Dul

Tablo 6'da medeni durum değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Bulgulara göre, sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim boyutu medeni durum değişkeni bakımından anlamlı farklılık göstermektedir ($F(3,386)=4,029$; $p<.01$). Farkın kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc (takip) testi Scheffe bulgularına göre, ilişkisi olan katılımcıların sanal iletişim alt boyutu puanları bekar katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 7. Çalışma durumu değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Çalışma durumu*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*P*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	177	19,28	13,801	-,923	,357
	Hayır	213	20,54	13,165		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	177	26,62	7,143	1,315	,189
	Hayır	213	25,66	7,189		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	177	34,02	8,201	-,151	,880
	Hayır	213	34,15	7,837		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	177	28,07	9,541	,013	,989
	Hayır	213	28,06	8,981		

SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği

Tablo 7'de çalışma durumu değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, çalışan ve çalışmayan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8. Gelir düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları

Ölçekler	*Gelir düzeyi*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*F*	*Sd*	*p*	*Anlamlı farklılık*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Düşük - 1000 - 4250 TL	168	21,92	13,687	5,096	2/387	,007**	1-3
	Orta 4251 - 8000 TL	118	20,13	13,659				
	Yüksek 8000 TL +	104	16,63	12,267				
	Toplam	390	19,97	13,455				
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Düşük - 1000 - 4250 TL	168	25,57	7,016	1,510	2/387	,222	
	Orta 4251 - 8000 TL	118	25,94	7,085				
	Yüksek 8000 TL +	104	27,11	7,490				
	Toplam	390	26,09	7,175				
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Düşük - 1000 - 4250 TL	168	34,68	7,657	1,038	2/387	,355	
	Orta 4251 - 8000 TL	118	33,97	7,878				
	Yüksek 8000 TL +	104	33,26	8,630				
	Toplam	390	34,09	7,994				
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Düşük - 1000 - 4250 TL	168	28,14	9,039	,519	2/387	,596	
	Orta 4251 - 8000 TL	118	28,60	9,023				
	Yüksek 8000 TL +	104	27,35	9,786				
	Toplam	390	28,07	9,228				

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*

1= Düşük - 1000 - 4250 TL; 2= Orta 4251 - 8000 TL; 3= Yüksek 8000 TL +

Tablo 8'de gelir düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Bulgulara göre, Beck Depresyon Envanteri toplam puanı gelir düzeyi değişkeni bakımından anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2,387)=5,096$; $p<.01$). Farkın kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc (takip) testi Scheffe bulgularına göre, düşük gelir düzeyinde olanların depresyon puanları orta ve yüksek gelir düzeyindekilere kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 9. Sınıf değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları

Ölçekler	*Sınıf*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*F*	*sd*	*P*	*Anlamlı farklılık*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	1.sınıf	27	22,93	10,845	1,714	5/384	,130	
	2.sınıf	58	18,98	13,431				
	3.sınıf	44	19,70	12,336				
	4.sınıf	49	22,73	12,145				
	5.sınıf	176	18,41	13,626				
	Lisansüstü	36	23,47	16,410				
	Toplam	390	19,97	13,455				
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	1.sınıf	27	24,15	8,170	1,335	5/384	,248	
	2.sınıf	58	26,52	7,519				
	3.sınıf	44	25,73	7,469				
	4.sınıf	49	24,53	6,205				
	5.sınıf	176	26,85	6,959				
	Lisansüstü	36	25,75	7,568				
	Toplam	390	26,09	7,175				
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	1.sınıf	27	37,15	7,236	2,054	5/384	,070	
	2.sınıf	58	33,52	8,247				
	3.sınıf	44	35,41	8,099				
	4.sınıf	49	34,12	7,585				
	5.sınıf	176	33,09	8,045				
	Lisansüstü	36	35,94	7,679				
	Toplam	390	34,09	7,994				
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	1.sınıf	27	30,67	8,779	2,368	5/384	,039*	6-2
	2.sınıf	58	26,79	8,823				
	3.sınıf	44	28,95	9,376				
	4.sınıf	49	28,27	9,626				
	5.sınıf	176	27,05	9,050				
	Lisansüstü	36	31,78	9,457				
	Toplam	390	28,07	9,228				

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*
1=1.sınıf ; 2=2. Sınıf; 3=3.sınıf;4=4.sınıf;5=5.sınıf;6=Lisansüstü

Tablo 9'da sınıf değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Bulgulara göre, sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim boyutu sınıf değişkeni bakımından anlamlı farklılık göstermektedir ($F(5,384)=2,368$; $p<.05$). Farkın kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc (takip) testi Scheffe bulgularına göre, lisansüstü öğrencilerinin ikinci sınıf öğrencilerine kıyasla sanal iletişim puanları anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 10. Sosyal medya paylaşım sıklığı değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları

Ölçekler	*Sosyal medya paylaşım sıklığı*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*F*	*Sd*	*p*	*Anlamlı farklılık*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Her gün	72	27,57	14,039	12,128	4/385	,000**	1-5
	Haftada bir	89	21,97	12,650				
	Ayda bir	99	15,15	10,445				
	Yılda 1-2 kez	70	20,03	13,191				
	Hiç	60	15,75	14,122				
	Toplam	390	19,97	13,455				
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Her gün	72	22,85	6,715	8,311	4/385	,000**	3-1
	Haftada bir	89	24,55	6,950				
	Ayda bir	99	28,01	6,420				
	Yılda 1-2 kez	70	27,29	7,213				
	Hiç	60	27,72	7,540				
	Toplam	390	26,09	7,175				
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Her gün	72	40,11	5,767	24,591	4/385	,000**	1-3
	Haftada bir	89	36,55	7,402				
	Ayda bir	99	31,02	7,020				
	Yılda 1-2 kez	70	31,93	7,806				
	Hiç	60	30,80	7,791				
	Toplam	390	34,09	7,994				
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Her gün	72	35,47	6,749	33,016	4/385	,000**	1-3
	Haftada bir	89	31,72	8,367				
	Ayda bir	99	24,26	8,011				
	Yılda 1-2 kez	70	25,20	8,125				
	Hiç	60	23,38	8,659				
	Toplam	390	28,07	9,228				

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*
1=Her gün;2=Haftada bir; 3=Ayda bir;4=Yılda 1-2 kez; 5=Hiç

Tablo 10'da sosyal medya paylaşım sıklığı değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Bulgulara göre, depresyon puanları sosyal medyada paylaşım sıklığı değişkeni bakımından anlamlı farklılık göstermektedir ($F(4,385)=12,128; p<.01$). Benlik saygısı puanları sosyal medyada paylaşım sıklığı değişkeni bakımından anlamlı farklılık göstermektedir ($F(4,385)=8,311; p<.01$). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans boyutu puanları sosyal medyada paylaşım sıklığı değişkeni bakımından anlamlı farklılık göstermektedir ($F(4,385)=24,591; p<.01$). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim boyutu puanları sosyal medyada paylaşım sıklığı değişkeni bakımından anlamlı farklılık göstermektedir ($F(4,385)=33,016; p<.01$). Farkın kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc (takip) testi Scheffe bulgularına göre, her gün paylaşım yapan

katılımcıların depresyon ve sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim ve sanal tolerans puanları yüksek; benlik saygısı puanları ise düşüktür.

Tablo 11. İnterneti dijital oyunlar amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Amaç oyun*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*p*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	179	25,25	13,139	7,655	,000**
	Hayır	211	15,48	12,041		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	179	23,68	6,657	-6,419	,000**
	Hayır	211	28,14	6,974		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	179	36,54	7,829	5,795	,000**
	Hayır	211	32,01	7,549		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	179	31,27	8,969	6,665	,000**
	Hayır	211	25,35	8,563		

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*

Tablo 11'de interneti oyun oynamak amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, depresyon puanları interneti oyun oynama amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=7,655; p<.01). Benlik saygısı puanları interneti oyun oynama amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha düşüktür (t(388)=-6,419; p<.01). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans boyutu puanları interneti oyun oynama amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=5,795;p<.01). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim boyutu puanları interneti oyun oynama amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=6,665;p<.01).

Tablo 12. İnterneti eğlence amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Amaç eğlence*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*p*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	252	22,50	13,470	5,190	,000**
	Hayır	138	15,34	12,175		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	252	25,11	7,230	-3,709	,000**
	Hayır	138	27,88	6,738		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	252	35,83	7,888	6,084	,000**
	Hayır	138	30,91	7,186		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	252	30,04	9,046	5,940	,000**
	Hayır	138	24,47	8,467		

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*

Tablo 12'de interneti eğlence amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, depresyon puanları interneti eğlence amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=5,190; p<.01). Benlik saygısı puanları interneti eğlence amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha düşüktür (t(388)=--3,709; p<.01). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans boyutu puanları interneti eğlence amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=6,084;p<.01). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim boyutu puanları interneti eğlence amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=5,940;p<.01).

Tablo 13. İnterneti iletişim amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Amaç iletişim*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*p*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	251	19,71	13,115	-,500	,618
	Hayır	139	20,42	14,084		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	251	26,51	7,118	1,547	,123
	Hayır	139	25,34	7,242		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	251	34,21	7,937	,403	,687
	Hayır	139	33,87	8,120		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	251	28,08	9,326	,037	,970
	Hayır	139	28,04	9,080		

SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği

Tablo 13'te interneti iletişim amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, interneti iletişim amacıyla kullanan ve kullanmayan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 14. İnterneti araştırma amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Amaç araştırma*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*p*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	255	19,80	13,467	-,336	,737
	Hayır	135	20,28	13,476		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	255	26,20	7,046	,407	,684
	Hayır	135	25,89	7,435		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	255	33,95	8,093	-,464	,643
	Hayır	135	34,35	7,826		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	255	27,68	9,417	-1,142	,254
	Hayır	135	28,80	8,846		

SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği

Tablo 14'te interneti araştırma amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, interneti araştırma amacıyla kullanan ve kullanmayan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 15. İnterneti haberleri takip etme amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Amaç haber*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*P*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	222	20,70	13,893	1,243	,215
	Hayır	168	18,99	12,828		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	222	26,35	7,017	,805	,421
	Hayır	168	25,76	7,386		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	222	33,95	8,225	-,408	,684
	Hayır	168	34,28	7,698		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	222	27,92	9,424	-,352	,725
	Hayır	168	28,26	8,986		

SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği

Tablo 15'te interneti haber takip etme amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, interneti haber takip etme amacıyla kullanan ve kullanmayan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Tablo 16. İnterneti sohbet amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Amaç sohbet*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*p*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	258	22,03	13,476	4,323	,000**
	Hayır	132	15,94	12,514		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	258	25,48	7,168	-2,368	,018*
	Hayır	132	27,29	7,063		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	258	35,44	8,114	4,786	,000**
	Hayır	132	31,45	7,073		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	258	29,78	9,177	5,299	,000**
	Hayır	132	24,72	8,401		

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*

,Tablo 16'da interneti sohbet amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, depresyon puanları interneti sohbet amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=4,323; p<.01). Benlik saygısı puanları interneti sohbet amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha düşüktür (t(388)=-2,368; p<.05). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans boyutu puanları interneti sohbet amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=4,786;p<.01). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim boyutu puanları interneti sohbet amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=5,299;p<.01).

Tablo 17. İnterneti çoklu ortam içerikleri amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Amaç film-video-müzik*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*P*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	250	20,44	13,636	,928	,354
	Hayır	140	19,12	13,130		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	250	26,32	7,177	,852	,395
	Hayır	140	25,68	7,179		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	250	33,99	7,978	-,322	,747
	Hayır	140	34,26	8,047		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	250	27,80	9,284	-,762	,446
	Hayır	140	28,54	9,140		

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*

Tablo 17'de interneti çoklu ortam (film-müzik-video) takip etme amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, interneti haber takip etme amacıyla çoklu ortam (film-müzik-video) takip eden ve etmeyen katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Tablo 18. İnterneti sosyal ağlar amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Amaç sosyal ağlar*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*p*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	272	21,98	13,133	4,605	,000**
	Hayır	118	15,32	13,083		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	272	25,32	7,093	-3,252	,001**
	Hayır	118	27,86	7,078		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	272	35,40	7,824	5,086	,000**
	Hayır	118	31,06	7,576		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	272	29,68	9,070	5,445	,000**
	Hayır	118	24,34	8,513		

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*

Tablo 18'de interneti sosyal ağlar amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, depresyon puanları interneti sosyal ağlar amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=4,605; p<.01). Benlik saygısı puanları interneti sosyal ağlar amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha düşüktür (t(388)=-3,252; p<.05). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans boyutu puanları interneti sosyal ağları takip etme amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=5,086; p<.01). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim boyutu puanları interneti sosyal ağlar amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=5,445;p<.01).

Tablo 19. Sosyal medyayı arkadaşlarla iletişim amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Sosyal medya arkadaşla iletişim*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*P*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	273	21,91	13,184	4,467	,000**
	Hayır	117	15,43	13,031		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	273	25,40	7,293	-2,926	,004**
	Hayır	117	27,70	6,649		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	273	35,31	8,105	4,720	,000**
	Hayır	117	31,25	6,972		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	273	29,51	9,110	4,850	,000**
	Hayır	117	24,70	8,638		

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*

Tablo 19'da sosyal medyayı arkadaşlarla iletişim kurma amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, depresyon puanları sosyal medyayı arkadaşlarla iletişim kurma amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=4,467; p<.01). Benlik saygısı puanları sosyal medyayı arkadaşlarla iletişim kurma amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha düşüktür (t(388)=-2,926; p<.05). Sosyal medya

bağımlılığı sanal tolerans boyutu puanları sosyal medyayı arkadaşlarla iletişim kurma amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=4,720; p<.01). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim boyutu puanları sosyal medyayı arkadaşlarla iletişim kurma amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=4,850; p<.01).

Tablo 20. Sosyal medyayı yeni arkadaşlar edinme amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Sosyal medya yeniarkadaş*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*p*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	164	26,41	13,628	8,823	,000**
	Hayır	226	15,29	11,231		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	164	22,95	6,836	-7,929	,000**
	Hayır	226	28,37	6,538		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	164	38,56	6,807	10,693	,000**
	Hayır	226	30,85	7,195		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	164	34,05	7,522	13,072	,000**
	Hayır	226	23,73	7,824		

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*

Tablo 20'de sosyal medyayı yeni arkadaşlar edinme amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, depresyon puanları sosyal medyayı yeni arkadaşlar edinme amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=8,823 p<.01). Benlik saygısı puanları sosyal medyayı yeni arkadaşlar edinme amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha düşüktür (t(388)=-7,929; p<.05). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans boyutu puanları sosyal medyayı yeni arkadaşlar edinme amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=10,963; p<.01). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim boyutu puanları sosyal medyayı yeni arkadaşlar edinme amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=13,072; p<.01).

Tablo 21. Sosyal medyayı bilgi edinme amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Sosyal medya bilgi edinmek*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*P*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	285	19,15	13,080	-1,980	,048*
	Hayır	105	22,18	14,252		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	285	26,57	6,879	2,185	,029*
	Hayır	105	24,79	7,810		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	285	33,55	7,971	-2,204	,028*
	Hayır	105	35,55	7,909		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	285	27,24	9,246	-2,961	,003**
	Hayır	105	30,32	8,832		

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*

Tablo 21'de sosyal medyayı bilgi edinme amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, depresyon puanları sosyal medyayı bilgi edinme amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha düşüktür (t(388)=-1,980 p<.01). Benlik saygısı puanları sosyal medyayı bilgi edinme amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=-2,185; p<.05). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans boyutu puanları sosyal medyayı bilgi edinme amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha düşüktür (t(388)=-2,204; p<.01). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim boyutu puanları sosyal medyayı bilgi edinme amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha düşüktür (t(388)=-2,961; p<.01).

Tablo 22. Sosyal medyayı içerik paylaşma amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Sosyal medya video-foto paylaşma*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*p*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	217	22,78	13,694	4,749	,000**
	Hayır	173	16,44	12,305		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	217	25,18	7,179	-2,838	,005**
	Hayır	173	27,24	7,025		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	217	35,69	7,650	4,528	,000**
	Hayır	173	32,09	7,986		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	217	30,26	9,035	5,455	,000**
	Hayır	173	25,31	8,737		

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*

Tablo 22'de sosyal medyayı içerik paylaşma amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, depresyon puanları sosyal medyayı içerik paylaşma amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=4,749; p<.01). Benlik saygısı puanları sosyal medyayı içerik paylaşma amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha düşüktür (t(388)=-2,838; p<.05). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans boyutu puanları sosyal medyayı içerik paylaşma amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=4,528; p<.01). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim boyutu puanları sosyal medyayı içerik paylaşma amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=5,455; p<.01).

Tablo 23. Sosyal medyayı vakit geçirme amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Sosyal medya vakit geçirme*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*p*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	295	21,36	13,420	3,650	,000**
	Hayır	95	15,65	12,689		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	295	25,47	7,034	-3,044	,002**
	Hayır	95	28,02	7,303		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	295	35,00	7,752	4,056	,000**
	Hayır	95	31,25	8,107		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	295	29,02	8,950	3,653	,000**
	Hayır	95	25,11	9,493		

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*

Tablo 23'te sosyal medyayı vakit geçirme amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, depresyon puanları sosyal medyayı vakit geçirme amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=3,650; p<.01). Benlik saygısı puanları sosyal medyayı vakit geçirme amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha düşüktür (t(388)=-3,044; p<.05). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans boyutu puanları sosyal medyayı vakit geçirme amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=4,056; p<.01). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim boyutu puanları sosyal medyayı vakit geçirme amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=3,653; p<.01).

Tablo 24. Sosyal medyayı para kazanma amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler	*Sosyal medya para kazanma*	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*T*	*p*
Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	Evet	146	23,92	14,674	4,609	,000**
	Hayır	244	17,60	12,094		
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	Evet	146	24,94	6,971	-2,473	,014*
	Hayır	244	26,78	7,221		
SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	Evet	146	36,71	7,405	5,161	,000**
	Hayır	244	32,52	7,938		
SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	Evet	146	31,86	9,037	6,622	,000**
	Hayır	244	25,80	8,587		

*SMBÖ=Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*

Tablo 24'te sosyal medyayı para kazanma amacıyla kullanma değişkeni bakımından katılımcıların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, depresyon puanları sosyal medyayı para kazanma amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=4,609; p<.01). Benlik saygısı puanları sosyal medyayı para kazanma amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha düşüktür (t(388)=-2,473; p<.05). Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans boyutu puanları sosyal medyayı para kazanma amaçlı kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=5,161; p<.01). Sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim boyutu puanları sosyal medyayı para kazanma amacıyla kullananlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir (t(388)=6,622; p<.01).

4.3. Korelasyon ve Regresyon Bulguları

Araştırmada katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Korelasyon saptanan değişkenler arasında sosyal medya bağımlılığı

boyutları bağımlı değişken olmak üzere depresyon ve benlik saygısının yordayıcılığının incelenmesi için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 25. Sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon arasındaki doğrusal ilişkiyi incelemeye yönelik Pearson Korelasyonu bulguları

Ölçekler	$\bar{X}$	*Ss*	1	2	3	4
1. SMBÖ Sanal Tolerans Alt Boyutu	34,09	7,994	1			
2. SMBÖ Sanal İletişim Alt Boyutu	28,07	9,228	,856**	1		
3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan	26,09	7,175	-,542**	-,539**	1	
4. Beck Depresyon Envanteri Toplam Puan	19,97	13,455	,519**	,562**	-,719**	1

*SMBÖ=Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; **p<.01 *p<.05*

Tablo 25'teki bulgulara göre, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı tolerans alt boyutu ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı (r=-,542; p<.01) negatif yönlü ve Beck Depresyon Envanteri Toplam puanı (r=,519; p<.01) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı iletişim alt boyutu ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı (r=-,539; p<.01) negatif yönlü ve Beck Depresyon Envanteri Toplam puanı (r=,562; p<.01) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur

Tablo 26. SMBÖ Sanal tolerans alt boyutunun depresyon ve benlik saygısı tarafından yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları

Model		*B*	*SH*	*B*	*T*	*P*	*F*	R^2
1	(Sabit)	41,054	2,332		17,603	,000		
	Beck Depresyon Toplam	,159	,036	,268	4,468	,000**	94,45**	,32
	Rosenberg Benlik Saygısı Toplam	-,389	,067	-,349	-5,818	,000**		

*Bağımlı değişken: Sanal tolerans **p<.01 *p<.05*

Tablo 26'da sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutunun benlik saygısı ve depresyon puanları tarafından yordayıcılığını incelemek için çoklu

regresyon analizi yapılmıştır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (F(3,387)=94,45; p<.001). Modelde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı (β=-,35; p<.01) ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanı (β=,26; p<.01) sanal tolerans alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuçlara göre, benlik saygısı puanlarının düşüşü ve depresyon puanlarının yükselişi sanal tolerans alt boyutundan alınan puanların artışını anlamlı düzeyde ve %32 oranında yordamaktadır (R^2 =,32).

Tablo 27. SMBÖ Sanal iletişim alt boyutunun depresyon ve benlik saygısı tarafından yordanmasına ilşikin çoklu regresyon analizi bulguları

Model		*B*	*SH*	*B*	*T*	*p*	*F*	R^2
1	(Sabit)	32,470	2,640		12,301	,000		
	Beck Depresyon Toplam	,248	,040	,362	6,155	,000**	106,01**	,35
	Rosenberg Benlik Saygısı Toplam	-,359	,076	-,279	-4,744	,000**		

Bağımlı değişken: Sanal İletişim ***p<.01* **p<.05*

Tablo 27'de sosyal medya bağımlılığı sanal iletişim alt boyutunun benlik saygısı ve depresyon puanları tarafından yordayıcılığını incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (F(3,387)=106,01; p<.001). Modelde, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı (β=-,28; p<.01) ve Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanı (β=,36; p<.01) sanal tolerans alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuçlara göre, benlik saygısı puanlarının düşüşü ve depresyon puanlarının yükselişi sanal iletişim alt boyutundan alınan puanların artışını anlamlı düzeyde ve %35 oranında yordamaktadır (R^2 =,35).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada yaş ortalaması 27,22±9,58 olan 390 üniversite öğrencisi (211 kadın ve 169 erkek), sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve depresyon değişkenlerine ilişkin anket sorularına yanıtlar vermiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, sosyodemograifk özellikler, internet ve sosyal medya kullanım amaçları bakımından tüm değişkenler karşılaştırılmıştır. İlk olarak, sosyodemografik değişkenler bakımından sosyal medya bağımlılığı alt boyutları, benlik saygısı ve depresyon puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. İkinci olarak sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarıyla benlik saygısı ve depresyon puanları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde problemli internet ve sosyal medya kullanımının cinsiyete göre farklılaştığını ileri süren araştırmaların yer aldığı görülmektedir (Choi ve ark., 2015; Cudo ve ark., 2020; Çelik ve Odacı, 2013). Örneğin, Choi ve meslektaşları (2015), internet erişiminin telefonla sağlandığı durumlarda, kadınların akıllı telefon kullanımının daha fazla olduğunu ileri sürmüştür. Cudo ve meslektaşları (2020) benzer şekilde, kadınlarda problemli internet kullanımının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ülkemizde yapılan diğer bir araştırmada ise Çelik ve Odacı (2013), erkeklerin problemli internet kullanımının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sharma ve meslektaşları (2020) tarafından Nepal'de üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, erkeklerin problemli internet kullanımı kadınlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, Tutgun-Ünal (2020) tarafından yapılan bir diğer araştırmada, kadın ve erkeklerin problemli sosyal medya kullanımı açısından anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Diğer bir araştırmada da Buran-Köse ve Doğan (2019), kadınların duygu düzenleme ve meşguliyet anlamında problemli sosyal medya kullanımının erkeklere kıyasla daha fazla olduğu saptanmış,

ancak problemli sosyal medya kullanımı toplam puanı açısından cinsiyet farklılığı olmadığı görülmüştür.

Elde edilen sonuçlarda farklılıkların oluşu, internet kullanım amaçlarındaki farklılıklardan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Cinsiyet bakımından depresyon puanlarındaki farklılıklar incelendiğinde, kadınların bildirdiği depresyon puanlarının daha yüksek olduğu daha önce yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir (Andrade ve ark., 2003; Bromet ve ark., 2005; Salk ve ark., 2017). Benlik saygısının cinsiyet farklılıkları ele alındığında ise, ergenlikten itibaren kadınların kendilerine ilişkin değerlendirmelerinin erkeklere kıyasla negatif olduğu ileri sürülmektedir (Kearney-Cooke, 1999). Diğer bir araştırmada, Laconi, Tricard ve Chabrol (2015), kadın dijital oyuncuların erkeklere kıyasla düşük benlik saygısı ve depresif belirtiler bildirdikleri sonucu elde edilmiştir.

Medeni durum değişkenine göre, ilişkisi olan katılımcılarda sanal iletişim alt boyutu bekarlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Medeni durum bakımından benlik saygısı ve depresyon puanlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Medeni duruma ilişkin elde edilen bulgular, ilişkisi olmayan bireylerin sanal ilişkilere yönelme ihtimalinin artabileceği ve bu yüzden, algılanan sosyal desteğinin evlilere göre daha zayıf olabileceği tatmin edilen bekar veya boşanmış/dul bireylerde sosyal medya kullanımının daha sık olması beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte, bu araştırmada yalnızca sosyal medya bağımlılığı sanal iletişimin medeni duruma göre farklılık gösterdiği görülmüştür. İlgili literatürde bu sonucu doğrulayan araştırmaların daha önce yapıldığı görülmektedir (Chattopadhyay ve ark., 2020). Depresyon ve benlik saygısı açısından ele alındığında ise Gottmann (1998) tarafından belirtildiği gibi evliliğin psikolojik uyum ve işlevsellikle bağlantısı bulunmaktadır. Bu durumda, bekar veya boşanmış bireylerin psikolojik belirtiler açısından evlilere kıyasla daha savunmasız olabileceği ihtimali söz konusudur. Bizim çalışmamızda fark bulunmaması, örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşmuş olması ve dağılımın eşit olmaması ile ilişkili olabilir.

Gelir düzeyi değişkenine göre, düşük gelir düzeyi bildiren katılımcıların depresyon puanları orta ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Gelir düzeyi bakımından katılımcıların sosyal medya

bağımlılığı ve benlik saygısı puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ayrıca, *çalışma durumu* değişkeni bakımından katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde, gelir düzeyi ile duygu durum bozuklukları arasında bağlantı olduğunu ileri süren araştırma bulgularının elde edildiği görülmektedir. Ayrıca, gelir düzeyi ve çalışma durumu bakımından sosyal medya kullanımı ve düşük benlik saygısı değişkenleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki bağlantılar daha önce incelenmiştir (Aydın ve ark., 2021). Düşük gelir düzeyine sahip veya çalışmayan katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığının daha fazla olabileceği ihtimaline vurgu yapan çalışmalarla tutarlı bulgular elde edildiği görülmektedir

Eğitim durumu değişkenine göre, lisansüstü öğrencilerinin sanal iletişim alt boyut puanları üniversite birinci sınıf öğrencilerine kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. İlgili literatürde ise lisans mezunlarının sosyal medya bağımlılığı puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Savacı, Kutlu ve Özen, 2021). Eğitim durumu bakımından depresyon ve benlik saygısı puanlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Sosyal medyada paylaşım sıklığı değişkenine göre, Sosyal medyada her gün paylaşım yaptığını belirten katılımcıların depresyon ve sosyal medya bağımlılığı iletişim ve tolerans boyutu puanları hiç paylaşım yapmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sosyal medyada ayda bir paylaşım yaptığını belirten katılımcıların benlik saygısı puanları her gün paylaşım yapanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tutgun-Ünal, 2020). İlgili literatüre göre, paylaşım sıklığı ve geçirilen süre ve problemli sosyal medya kullanımı arasında önemli bağlantılar olduğu ileri sürülmüştür. İnternet ve sosyal medyanın aşırı veya problemli kullanımı, haftada en az 8,5 saatini internete harcamak olarak tanımlanmaktadır (Ünlü,2018) İnternet ve sosyal medya kullanımı ile haftada 21,5 saat çevrimiçi vakit geçirmek bağımlılık olarak kabul edilmektedir. İnternet bağımlılığı, sosyal medya araçlarının aşırı ve kontrolsüz kullanımı nedeniyle bireylerin yaşamlarında ciddi sosyal ve psikolojik sorunlara ve bozulmalara yol açabilmektedir(Demirci ve ark.,2015)

İnternet kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı alt boyutları, benlik saygısı ve depresyon puanlarıyla karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar incelendiğinde, interneti oyun, eğlence, sohbet ve sosyal ağları takip etme amaçlı kullanan

katılımcıların depresyon ve sosyal medya bağımlılığı tolerans ve iletişim alt boyut puanları anlamlı düzeyde yüksek; benlik saygısı puanları ise anlamlı düzeyde düşüktür. Bununla birlikte, interneti iletişim, araştırma, haberleri okuma, film izleme amaçlarıyla kullananların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Sosyal medyayı kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı alt boyutları, benlik saygısı ve depresyon puanlarıyla karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar incelendiğinde, sosyal medyayı arkadaşlarla iletişim, yeni arkadaş edinme, bilgi edinme, içerik paylaşma, vakit geçirme ve para kazanma amacıyla kullanan katılımcıların depresyon ve sosyal medya bağımlılığı alt boyut puanları anlamlı düzeyde yüksek; benlik saygısı puanları ise anlamlı düzeyde düşüktür.

Günlük hayatta internet, sosyal medya, akıllı telefonlar, dijital oyunlar gibi teknolojik araçların artan kullanımı, depresyonla ilişkilendirilebilecek teknoloji bağımlılıklarına neden olabilmektedir. Çok sayıda çalışma bağımlılık türlerinin depresyonla pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermektedir (Brunborg ve ark., 2014; Demirci ve ark., 2015). Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyusal ve davranışsal süreçlerle gelişen ve bireyin yaşamında sosyal, akademik veya mesleki olumsuz sonuçlar üreten bir tür psikolojik bağımlılık olarak tanımlanabilir (Younes ve ark., 2016). DSM-5, yaygın ve ciddi bir tıbbi hastalık olduğunun altını çizmektedir. Bununla birlikte, internetin bağımlılık olarak kullanımını belirlemede çeşitli zorlukların olduğu düşünülmektedir (Young, 1999). Çocuklar ve gençler, internet ve sosyal medyanın kolayca erişilebildiği bir dünyada yaşamaktadır ve bu araçları etkin bir şekilde kullanma becerisine sahiptiler. Sosyal medya bağımlılığı araştırmacıları bu yaş grubunda şu önemli bulgulara ulaşmışlardır. Örneğin, internetin olmadığı bir dünyada doğup daha sonra kullanmayı öğrenen bireyler, internetin içine doğanların çok daha fazla sosyal medyaya bağımlı hale gelmişlerdir (Ünlü, 2018).

Korelasyon bulguları incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutları benlik saygısı ile *negatif yönlü ve anlamlı ilişkili* bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutları depresyon ile *pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili* bulunmuştur. Ayrıca, depresyon ve benlik saygısı puanları arasında *negatif yönlü ve anlamlı ilişki* olduğu görülmüştür. Choi ve meslektaşları (2015) tarafından yapılan araştırmada da belirtildiği gibi,

sosyal medya uygulamalarına erişimi sağlayan akıllı telefonların problemli kullanımı ile depresyon arasında anlamlı ilişki söz konusudur. Benzer şekilde Dempsey ve meslektaşları (2019), problemli Facebook kullanımı ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasında anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Dewi ve meslektaşları (2021) tarafından yapılan diğer bir araştırmada da, ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı ile depresyon ve uyku problemleri arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Woods ve Scott (2016) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin sosyal medya kullanımı, uyku kalitesi, benlik saygısı, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen bulgulara göre, sosyal medyayı geceleri kullanan ergenlerin sosyal medyaya duygusal yatırımının daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca, duygusal yatırımın, ergenlerde anksiyete, depresyon ve düşük benlik saygısıyla ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Depresyon belirtisi olan bireylerde psikolojik, fiziksel ve sosyal nedenlerle internet bağımlılığı ortaya çıkabilmektedir (Tsai ve Lin, 2001). Depresyon durumunda, yetişkinler sosyal geri çekilme, ilgi ve aktivitede azalma ve arkadaşlık ilişkilerinde bozulma yaşarlar. Ayrıca sosyal destek eksikliğinin internet bağımlılığı ile anlamlı ilişkisi olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle, depresyonu olan bireylerin sosyal destek için internette vakit geçirme olasılığı daha yüksektir (Young ve Rodgers, 2009). Ayrıca, önceki çalışmalar, sosyal destek ihtiyacı, yüz yüze sosyal ilişkileri yok eden sosyal medya platformlarını kullanarak sanal yolla karşılanmaktadır (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011). Savacı ve meslektaşları (2020) tarafından yapılan diğer bir araştırmada, problemli sosyal medya kullanımının düşük benlik saygısı ve yalnızlık ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda, araştırma bulgularının daha önce yapılan araştırmalarla uyumlu olduğu görülmektedir.

Yordayıcı ilişkiye yönelik araştırma bulguları incelendiğinde, benlik saygısı puanları, katılımcıların sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyut puanlarını *negatif yönlü* yordamaktadır. Depresyon puanları, katılımcıların sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyut puanlarını *pozitif yönlü* yordamaktadır. Elde edilen sonuçların literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Örneğin, Koronczai ve meslektaşları (2013), problemli internet kullanımında benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin beden imajından memnuniyetsizlikle ilişkisindeki aracı rolünü incelemiştir. Bulgulara göre, problemli internet kullanımı ve beden imajından duyulan

memnuniyetsizlik arasındaki ilişkiye depresyon ve benlik saygısının anlamlı aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Lachmann ve meslektaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin problemli internet kullanımı ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, depresyon ve benlik saygısının algılanan yaşam doyumuna dair belirleyici olabileceği düşünüldüğünden problemli internet kullanımının sonuçlarına ilişkin araştırma bulgularının bu çalışmada elde edilen sonuçlarla uyumlu olduğu söylenebilir.

5.2. SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

- Araştırmaya verileri geçerli 390 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir.
- Katılımcıların yaş ortalaması 27,22±9,58'dir.
- Problemli sosyal medya kullanımı için "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği"; depresyon düzeyi için "Beck Depresyon Envanteri" ve benlik saygısı düzeyi için "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" uygulanmıştır.
- Sosyodemografik özellikler, internet ve sosyal medya kullanım amaçları bakımından katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon düzeyleri karşılaştırılmıştır.
- Cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır.
- Çalışma durumu değişkeni bakımından katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve depresyon puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır.
- Bekar katılımcılarda sanal iletişim alt boyutu ilişkisi olan ve boşanmış katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşüktür.
- Medeni durum bakımından benlik saygısı ve depresyon puanlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.
- Düşük gelir düzeyi bildiren katılımcıların depresyon puanları orta ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Gelir düzeyi bakımından katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve benlik saygısı puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır.
- Lisansüstü öğrencilerinin sanal iletişim alt boyut puanları üniversite birinci

sınıf öğrencilerine kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Eğitim durumu bakımından depresyon ve benlik saygısı puanlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.
- Sosyal medyada her gün paylaşım yaptığını belirten katılımcıların depresyon ve sosyal medya bağımlılığı iletişim ve tolerans boyutu puanları hiç paylaşım yapmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Sosyal medyada ayda bir paylaşım yaptığını belirten katılımcıların benlik saygısı puanları her gün paylaşım yapanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- İnterneti oyun, eğlence, sohbet ve sosyal ağları takip etme amaçlı kullanan katılımcıların depresyon ve sosyal medya bağımlılığı tolerans ve iletişim alt boyut puanları anlamlı düzeyde yüksek; benlik saygısı puanları ise anlamlı düzeyde düşüktür.
- İnterneti iletişim, araştırma, haberleri okuma, film izleme amaçlarıyla kullananların depresyon, benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.
- Sosyal medyayı arkadaşlarla iletişim, yeni arkadaş edinme, içerik paylaşma, vakit geçirme ve Para kazanma amacıyla kullanan katılımcıların depresyon ve sosyal medya bağımlılığı alt boyut puanları anlamlı düzeyde yüksek; benlik saygısı puanları ise anlamlı düzeyde düşüktür.
- Sosyal medyayı bilgi edinme amaçlı kullananların depresyon düzeyi düşük, benlik saygısı yüksek ve sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans ve sanal iletişim puanları anlamlı düzeyde daha düşüktür.
- Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutları benlik saygısı ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.
- Sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutları depresyon ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.
- Benlik saygısı puanları, katılımcıların sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyut puanlarını negatif yönlü yordamaktadır.
- Depresyon puanları, katılımcıların sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyut puanlarını pozitif yönlü yordamaktadır.

5.3. ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, üniversite öğrencilerinde problemli sosyal medya kullanımı depresyon ve benlik saygısı ile anlamlı ilişkili saptanmıştır. Elde edilen sonucun, duyguların ve kişinin kendisini değerlendirme biçiminin günlük yaşamdaki faaliyetleriyle ilişkisi olabileceğini göstermiştir. Bununla birlikte, sosyal medya kullanımının depresyon ve benlik saygısı değişimlerine de yol açabilme ihtimalinin göz önünde bulundurulması önem arz etmektedir. Bu çalışmada ise depresyon ve benlik saygısının problemli sosyal medya kullanımına yöneltebilecek veya önleyebilecek özellikler olup olmadığı ele alınmıştır. Yapılacak ileri araştırmalarda, ölçümlerin tekrar edilmesiyle, sosyal medya kullanım sıklığının duygu durum değişimleri ve kişinin kendisini değerlendirme biçiminde farklılıklara yol açıp açmadığı ele alınabilir. Ayrıca, farklı yaş gruplarıyla çalışmanın değişkenleri ölçülebilir. Nicel verilerin incelendiği bu araştırmadan farklı olarak, gelecekte, nitel veya karma yöntemler tercih edilebilir ve bireylerin sosyal medya kullanımı ile ilişkili psikososyal veya demografik özelliklerinin ne olduğu detaylıca ele alınabilir. Öte yandan, problemli sosyal medya kullanımının bir başa çıkma yöntemi olup olmadığını incelemek amacıyla stresle başa çıkma ve duygu durum düzenleme değişkenleri araştırmaya eklenebilir ve problemli sosyal medya kullanımı ile ilişkisi ele alınabilir.

KAYNAKÇA

Ak, G. (2021). Evli Bireylerde Bağlanma Stillerinin Benlik Saygısı, Toplumsal Cinsiyet Rolleri Ve Ayrılık Anksiyetesi Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Akgün, M. (2021). Lise Öğrencilerinde Siber Zorbalık Ve Siber Mağduriyet Durumlarının Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Aksoy, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının, Sosyal Kaygı Ve Kişisel İyi Oluş İle Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Erişim Adresi: Https://Tez.Yok.Gov.Tr/Ulusaltezmerkezi/Tezgoster?Key=Fl0kw4p1rmmdotykrdyv1 Ddh6uqyufj3s1qcups5oıol_Hh5y6z2k1fn33bbkjn

Akturan, T. (2021). Aşk Stilleri, Benlik Saygısı Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Akyüz, C. (2016). Facebook Kullanımının Yetişkin Bayanların Yalnızlık Ve Umutsuzluk Düzeyi Üzerindeki Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Amerikan Psikiyatri Birliği (Apa). (2007). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal El Kitabı*.(Dsm-Iv-Tr). (4. Basım). (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Amerikan Psikiyatri Birliği (Apa). (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal Elkitabı* (Dsm-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan (5. Basım). (E.Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Andrade, L., Caraveo-Anduaga, J. J., Berglund, P., Bijl, R. V., De Graaf, R., Vollebergh, W., Dragomirecka, E., Kohn, R., Keller, M., Kessler, R. C., Kawakami, N., Kiliç, C., Offord, D., Ustun, T. B., & Wittchen, H. U. (2003). The Epidemiology Of Major Depressive Episodes: Results From The International Consortium Of Psychiatric Epidemiology (Icpe) Surveys. *International Journal Of Methods İn Psychiatric Research*, *12*(1), 3–21. Https://Doi.Org/10.1002/Mpr.138

Arısoy, Ö. (2009). *İnternet Bağımlılığı Ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 1 , 55-67 . Retrieved From Https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/Pgy/İssue/11166/133473

Arslan, E. (2008). Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal GeliİM Dönemleri Ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Arslan, E., Arı, R. (2008). Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama, Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. Selçuk Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 19, 41-52.

Aslan, T. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kaygılarının Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Avcı, K. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının sosyal ilişkilerine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(46), 641-655.

Ayçicek, V. (2020). Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Algısı, Psikolojik İyi Oluş Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Aydin, S., Koçak, O., Shaw, T. A., Buber, B., Akpinar, E. Z., & Younis, M. Z. (2021). Investigation Of The Effect Of Social Media Addiction On Adults With Depression. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *9*(4), 450. Https://Doi.Org/10.3390/Healthcare9040450

Baki, B. (2018). Çalışan Genç Yetişkinlerin Depresyon Düzeyleri İle Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: Selçuk üniversitesi örneği . Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 1(34), 255-278. Karpinski, A. C., Kirschner, P. A., Ozer, I., Mellott, J. A.ve Ochwo, P. (2013). An exploration of social networking site use, multitasking, and academic performance among United States and European university students. Computers in Human Behavior, 29(3), 1182-1192.

Balcı, Ş., Baloğlu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon Arasındaki İlişki: Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması, Doi: 10.16878/Gsuilet.500860

Başboğa, Ö. (2021). Okul Yöneticilerinin Benlik Saygısı Algıları İle Psikolojik İyi Olma Durumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siirt.

Boyacı, M. (2019). Sosyal Medyanın Marka Kişiliği Yönünden Kullanımı: Markaların Sosyal Medyadaki Kişilik Sunumları İle Hedef Kitlelerin Marka Kişilik Algısını Karşılaştırmaya Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bromet, E. J., Gluzman, S. F., Paniotto, V. I., Webb, C. P., Tintle, N. L., Zakhozha, V., Havenaar, J. M., Gutkovich, Z., Kostyuchenko, S., & Schwartz, J. E. (2005). Epidemiology Of Psychiatric And Alcohol Disorders İn Ukraine: Findings From The Ukraine World Mental Health Survey. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, *40*(9), 681–690. Https://Doi.Org/10.1007/S00127-005-0927-9

Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., & Frøyland, L. R. (2014). Is Video Gaming, Or Video Game Addiction, Associated With Depression, Academic Achievement, Heavy Episodic Drinking, Or Conduct Problems?. *Journal Of Behavioral Addictions*, *3*(1), 27–32. Https://Doi.Org/10.1556/Jba.3.2014.00

Bulam, N. (2019). Kadınlardaki Benlik Saygısı Ve Depresyonun Eğitim Düzeyiyle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Buran-Köse, Ö. & Doğan, A. (2019). The relationship between social media addiction and self-esteem among Turkish university students, *Addicta: The Turkish Journal of Addictions, 6*(1), 175-190.

Chattopadhyay, S., Kumar, M., Singh, O. P., & Talukdar, P. (2020). Effect Of Internet Addiction On Marital Life. *Industrial Psychiatry Journal*, *29*(2), 268–271. Https://Doi.Org/10.4103/İpj.İpj_76_19

Choi, S.-W., Kim, D.-J., Choi, J.-S., Ahn, H., Choi, E.-J., Song, W.-Y., Kim, S., & Youn, H. (2015). Comparison Of Risk And Protective Factors Associated With Smartphone Addiction And Internet Addiction. *Journal Of Behavioral Addictions*, *4*(4), 308-314. Scopus. Https://Doi.Org/10.1556/2006.4.2015.043

Cudo, A., Wojtasiński, M., Tużnik, P., Griffiths, M. D., & Zabielska-Mendyk, E. (2020). Problematic Facebook Use And Problematic Video Gaming As Mediators Of Relationship Between İmpulsivity And Life Satisfaction Among Female And Male Gamers. *Plos One*, *15*(8 August). Scopus. Https://Doi.Org/10.1371/Journal.Pone.0237610

Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan Ve Davranışı* (31. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D.; *İletişim Donanımları*, Remzi Yayınevi, İstanbul, 2002.

Çakır, D. (2021). Instagram kullanıcısı üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çakmak, S., Ve Müezzin, E. E. (2018). Sosyal Medya Kullanımının İletişim Becerileriyle İlişkisinin İncelenmesi, *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 2(3):196-203, Doi: 10.17932/Iau.Ejnm.25480200.2018.2/3.196-203

Çalışkan, B. (2020). Ergenlerde Hedoninin İmpulsivite Ve Benlik Saygısı İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çelik, Ç. B., & Odaci, H. (2013). The Relationship Between Problematic İnternet Use And İnterpersonal Cognitive Distortions And Life Satisfaction İn University Students. *Children And Youth Services Review*, *35*(3), 505-508. Scopus. Https://Doi.Org/10.1016/J.Childyouth.2013.01.001

Çobanoğlu, B. (2020). Çocukluk Çağında Travmaya Uğramış Bireylerin, Beliren Yetişkinlik Döneminde Duygusal Yeme Davranışı Ve Benlik Saygısı Oluşumu Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. L Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Çöpür, H., Ve Er, Y. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Ve Boş Zamanın Anlamı İlişkisinin İncelenmesi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Dalgıç, S. (2019). Annelerin Problem Çözme Becerileri İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Demir, Y. ve Kutlu, M. (2017). Relationships among internet addiction, academic procrastination and academic achievement. The Journal of Academic Social Science Studie, 61, 91-105.

Demirbaş, E. (2009). Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.

Demirci, K., Akgönül, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship Of Smartphone Use Severity With Sleep Quality, Depression, And Anxiety İn University Students. *Journal Of Behavioral Addictions*, *4*(2), 85–92. Https://Doi.Org/10.1556/2006.4.2015.010

Demirtaş, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu, Benlik Saygısı, Depresyon Ve Yaşam Doyumu Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Dempsey, A. E., O'brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear Of Missing Out (Fomo) And Rumination Mediate Relations Between Social Anxiety And Problematic Facebook Use. *Addictive Behaviors Reports*, *9*. Scopus. Https://Doi.Org/10.1016/J.Abrep.2018.100150

Dewi, R. K., Efendi, F., Has, E. M. M., & Gunawan, J. (2021). Adolescents' Smartphone Use At Night, Sleep Disturbance And Depressive Symptoms. *International Journal Of Adolescent Medicine And Health*, *33*(2). Scopus. Https://Doi.Org/10.1515/İjamh-2018-0095

Dilek, H. (2007). Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise Ι. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle AnneBabalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Doğan, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtilerinin Ve Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Doğru, B. (2018). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısının Benlik Saygısı Ve Otomatik Düşünceler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Duman, P. (2021). Çocukların Benlik Saygısı İle Ebeveynlerin Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Durak Batigun A., Ve Kilic N. (2011). Relationships Between İnternet Addiction And Personality Traits, Social Support, Psychological Symptoms, And Some Socio-Demographic Variables. Turk. J. Psychol. 26, 1–10.

Erarslan, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık İle Depresif Belirtiler Ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkilerde Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü Ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara

Erdoğan, B. (2019). Klinik Olmayan Örneklemde Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Görünüş Kaygısı Ve İletişim Becerileri İle Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erdoğan, N. (2019). Behçet Hastalarına Roy Adaptasyon Modeli Bağlamında Verilen Psikoeğitimin Hastalık Uyumu, Çift Uyumu, Benlik Saygısı Ve Psikiyatrik Belirtiler Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Esen, E. Ve Siyez, D. (2011). "Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenlerin İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*. 4 (36), 127-138.

Ezer, R. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeyleri Ve Bağlanma Stilleri İle Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Fer, T. (2017). İlköğretim Öğrencilerinin Yaratıcı Yazı Çalışmalarının Süreç İçerisindeki Gelişimlerinin İncelenmesi Ve Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Metis Yayınları.

Genç, O. (2021). Öğrencilerde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Dürtüsellik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gottman J. M. (1998). Psychology And The Study Of Marital Processes. *Annual Review Of Psychology, 49,* 169–197. Https://Doi.Org/10.1146/Annurev.Psych.49.1.169

Göksu, Ö. (2021). Yaşlı Bireylerin Kendini İhmal, Yalnızlık Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki .Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

Günay, M. (2017). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitim Görenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi. Uzmanlık Tezi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Edirne.

Gürültü, E. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları Ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Hacıbayramoğlu, S. (2021). İnternet Bağımlılığı, Benlik Saygısı Ve Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

İşcan, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kaplan, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri, Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Ünivesitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Karaaslan, B. (2021). Covid-19 Salgın Sürecinde Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları İle Depresyon Ve Somatik Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Karabaş, Z. (2021). Dsm-5'te Yer Alan Kişilik Bozuklukları'nın Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ve Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Açısından İncelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul

Karaca, E. (2019). Plastik Cerrahi Ameliyatı Geçirmiş Kadınlarda Beden İmajı Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Karaçay, E. (2021). Genç Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Travmalarının, Bağlanma Stġllerġnġn Ve Benlġk Saygısının Flört Şiddetine Yönelik Tutumları Üzerġndekġ Yordayıcı Etkisi. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Karaer, D. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Davranış Ve Uyum Problemleri İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Karahan T. F., Sardoğan M. E., Şar A.H., Ersanlı,E., Kaya S. N. Ve Kumcağız, H.(2004).Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18, 27-39.

Karaköse, H. (2019). Üniversite Öğrencilerindeki Akıllı Telefon Yaşam Doyumu Ve Depresyon Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Stanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Karakuş, M. (2019). Sosyal Medya Kullanımı Ve Yalnızlık Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Kaya, A. (2011). Sosyal Paylaşım Ağlarının Kişilerarası İletişim Sürecine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kearney-Cooke A. (1999). Gender Differences And Self-Esteem. *The Journal Of Gender-Specific Medicine : Jgsm : The Official Journal Of The Partnership For Women's Health At Columbia*, *2*(3), 46–52.

Keskin, B. (2021). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı İle Benlik Saygısı Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kırseven, M. (2022). Kayıp Sonrası Farklı Seyirler: Uzamış Yas, Depresyon Ve Travma Sonrası Stres Belirti Kümelerinde Risk Faktörlerinin Saptanması. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kıyak, D. (2018). Yaşlılarda Psikososyal Gelişim: Erikson'un Dokuzuncu Evresinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kirschner, P. A. ve Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. Computers in Human Behavior, 26(6), 1237-1245. Tunç, İ. (2015). İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı. T.C. çalışma ve sosyal güvenlik bakanlığı. https://www.csgb.gov.tr/media/6784/internetvesosyalmedya.pdf

Koronczai, B., Kökönyei, G., Urbán, R., Kun, B., Pápay, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2013). The Mediating Effect Of Self-Esteem, Depression And Anxiety Between Satisfaction With Body Appearance And Problematic İnternet Use. *American Journal Of Drug And Alcohol Abuse*, *39*(4), 259-265. Scopus. Https://Doi.Org/10.3109/00952990.2013.803111

Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B., Cooper, A. J., & Montag, C. (2018). The Role Of Empathy And Life Satisfaction İn İnternet And Smartphone Use Disorder. *Frontiers İn Psychology*, *9*(Mar). Scopus. Https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2018.00398

Laconi, S., Tricard, N., & Chabrol, H. (2015). Differences Between Specific And Generalized Problematic Internet Uses According To Gender, Age, Time Spent Online And Psychopathological Symptoms. *Computers İn Human Behavior*, *48*, 236-244. Scopus. Https://Doi.Org/10.1016/J.Chb.2015.02.006

Mızrak, F. (2015). Pozitif Psikoloji Ve Sosyal Karşılaştırma Teorisinden Yararlanılarak Oluşturulan Benlik Saygısı Geliştirme Modelinin Benlik Saygısına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bölümler Enstitüsü, İstanbul.

Nakıboğlu, B. (2019). Okul Öncesi Dönemde Çocuğu Olan Annelerin Benlik Saygısı Ve Akılcı Olmayan İnançları İle Çocuğunu Kabul – Reddetme Algıları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özalp, N. (2021). Psikiyatri Hastalarının Psikososyal Uyum, Benlik Saygısı Ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Özdemir, S. (2021). Sosyal Medya Bağımlılığının Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle İlişkisinin İncelenmesi, Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Özgün, L. (1990). Kişilik Ve Toplum Etkileşimi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Öztürk, O. M. Ve Uluşahin, A. (2015). *Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları* (13.Basım). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Öztürk, T. (2021). Sjögren Hastalarında Hastalık Aktivasyonu, Anksiyete-Depresyon Ve Kinezyofobi Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Uzmanlık Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi, Konya

Paksu Yayla, H. M. (2018). Kullanımlar Ve Doyumlar Bağlamında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı: Instagram Örneği. Selçuk İletişim, 11 (1), 40-65.

Paksu, H. (2021). Özel Yetenekli Ergenlerde Benlik Saygısı: Çevreden Algılanan Sosyal Desteğin Ve Psikolojik Belirtilerin Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İ Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Polat, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle Yalnızlık Ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi Üzerine Bir Alan Araştırması: Selçuk Üniversitesi Örneği. Yüksel Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Sabırlı, B. (2018). Üniversite Öğrencilerindeki Akıllı Telefon Kullanım Sıklığının Benlik Saygısı Ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Salk, R. H., Hyde, J. S., & Abramson, L. Y. (2017). Gender Differences İn Depression İn Representative National Samples: Meta-Analyses Of Diagnoses And Symptoms. *Psychological Bulletin, 143*(8), 783–822. Https://Doi.Org/10.1037/Bul0000102

Sarıkaya, A. (2015). 14 - 18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi . İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Savacı, G.Z., Kutlu, B., & Özen, Ç. (2021). The impacts of behavioral factors on social media addiction. *Journal of Computer and Education Research, 9(*18), 1059-1083.

Sevil, E. (2019). Okul Yöneticilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Kişisel İnisiyatif Alma Durumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.

Sevinç, G. (2021). Çalışmayan Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının Çocukluk Çağı Yaşantılarıyla Olan İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sharma, P., Shakya, R., Singh, S., & Balhara, Y. P. S. (2020). An Online Survey Of Problematic İnternet Use And İts Correlates Among Undergraduate Medical Students Of Nepal. *Neurology Psychiatry And Brain Research, 37,* 95-99. Scopus. Https://Doi.Org/10.1016/J.Npbr.2020.07.001

Şen S. (2015). Erik Erikson'un Birey Ve Din Anlayışı. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Şentürk, E. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Karışık Anksiyete Ve Depresif Bozukluk Hastaları İle Kontrol Grubu Arasında Karşılaştırılması Ve Kullanıcıların Kişilik Özellikleriyle İlişkisinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi . Yök Tez Merkezi Veri Tabanından Erişildi (Tez No: 480883).

Şentürk, E. (2017). Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması. Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.

Şişman, Y. (2014). Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılık Durumu İle Bağlanma Stilleri Benlik Saygıları Yalnızlık Algıları Ve Sosyal Beceriler Arasındaki İlişki. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Temiz, M. (2009). Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumların Benlik Saygısı Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Torun, S. (2021). Sosyal Medya Kullanımının Ve Benlik Saygısının Gösterişçi Tüketim Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Tsai, C. C., & Lin, S. S. (2001). Analysis Of Attitudes Toward Computer Networks And Internet Addiction Of Taiwanese Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior : The İmpact Of The Internet, Multimedia And Virtual Reality On Behavior And Society*, *4*(3), 373–376. Https://Doi.Org/10.1089/109493101300210277

Tutgun-Ünal, A. (2020). Social media addiction of new media and journalism students., *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology, 19*(2), 1-12.

Tutgun-Ünal, A., Ve Deniz, L. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi. *Route Educational And Social Science Journal*,3(2), 155- 181.

Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı Ve Stres Belirtileriyle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ünal, Ç. (2019). Çevrimiçi Sosyal Destek Ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu İle Sosyal Anksiyete Bozukluğu Belirti Düzeyi Arasındaki İlişkinin Açıklanmasında Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Sosyal Medya Yorgunluğunun Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ünal, T. A. (2015). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ünlü, F. (2018).Social Media Addiction And Social İsolation İn People Over The Middle Age. *Pesa Int. J. Soc. Res, 4,* 161–172.

Ünlü, Z. R. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik Dayanıklılık. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence, 51,* 41–49. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008

Yalçın, G.(2015). Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımının İleri Ergenlikte Yalnızlık Ve Depresyona Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yavuz, E. (2021). Covıd-19 Sürecinde Otizm Spektrum Tanısı Olan Çocukların Annelerinin Depresyon, Sağlık Anksiyete Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi Ve Sağlıklı Çocukların Anneleri İle Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. L Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yayman, E. (2019). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Oyun Bağımlılığı Ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yıldırım, H. (2021). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Durumluk Sınav Kaygısının Sigara Kullanımı İle Depresyon Belirtileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

Young K., Rodgers R. (2009).The Relationship Between Depression And İnternet Addiction. Cyber Psychol. Behav. 1:25–28.

Young K.S.(1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. *Innov. Clin. Pract. 17,* 19–31.

Yüksel, E. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık Ve Kendini Gizleme Arasındaki İlişki: Konya Örneğinde Bir Saha Araştırması. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

EKLER

EK-A

EK-A: SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER FORMU

1-) Cinsiyetiniz

A-)Kadın B-)Erkek

2-) Yaşınız .....

3-) Sınıfınız…….

4-) Medeni durumunuz

A-) Evli

B -)Boşanmış

C-) Dul

D-)Bekar

E-) İlişkisi var

5-) Çalışıyor musunuz

A-) Evet

B-)Hayır

6-) Aylık gelir düzeyiniz nedir?

A-) Düşük 1000-4250

B-)Orta 4251- 8000

C-) Yüksek 8000 +

8-**) İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?**

A-)Oyun - Eğlence

B-)Mail-İletişim

C-) Araştırma-Ödev

D-) Haber

E-)Sohbet

F-) Film, Video ve Müzik

G-)Sosyalağlar (Facebook, Twitter vb.)

9-)Sosyal medya platformlarını en çok kullanma nedeniniz nedir?

A-)Arkadaşlarımla iletişim kurmak

B-)Yeni arkadaşlıklar edinmek

C-) Bilgi edinmek

D-) Video,fotoğraf vs. paylaşmak

E-) Vakit geçirme

F-) Para kazanmak

10-) Sosyal medyada paylaşım yapma sıklığınız nedir?

A-) Hiç paylaşım yapmam.

B-) Her gün

C-) Haftada bir

D-) Ayda bir

E-) Yılda 1-2 kez

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

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine X işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız. ① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③Kararsızım ④Bana Uygun ⑤ Bana Çok Uygun

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

EK-C: BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler ve önünde sayılar yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. BUGÜN DAHİL, GEÇEN HAFTA İÇİNDE kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçin ve yanındaki KUTUCUĞU işaretleyin. Seçiminizi yapmadan önce gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz ve yalnızca bir maddeyi işaretleyin.

(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.

(0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.

(1) Gelecek hakkında karamsarım.

(2) Gelecekten beklediğim hiçbir şey yok.

(3)Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

(0) Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

(1) Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.

(2) Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.

(3) Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.

(0) Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

(1) Eskiden olduğu gibi herşeyden hoşlanmıyorum.

(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.

(3) Herşeyden sıkılıyorum.

(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.

(0) Kendimden memnunum.

(1) Kendi kendimden pek memnun değilim.

(2) Kendime çok kızıyorum.

(3) Kendimden nefret ediyorum.

(0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

(1) Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.

(2) Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.

(3) Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.

(0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

(1) Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor, fakat yapmıyorum.

(2) Kendimi öldürmek isterdim.

(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

(0) Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.

(2) Çoğu zaman ağlıyorum.

(3) Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

(0) Şimdi her zaman olduğumdan sinirli değilim.

(1) Eskisine kıyasla daha kolay kızıyorum.

(2) Şimdi hep sinirliyim.

(3) Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

(0) Şimdi her zaman olduğumdan sinirli değilim.

(1) Eskisine kıyasla daha kolay kızıyorum.

(2) Şimdi hep sinirliyim.

(3) Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

(0) Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

(1) Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.

(2) Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.

(3) Hiç kimseyle görüşüp, konuşmak istemiyorum.

(0) Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.

(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.

(2) Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.

(3) Artık hiç karar veremiyorum.

(0) Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum.

(1) Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.

(2) Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.

(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.

(0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

(0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum

(1) Birşeyler yapamak için gayret göstermek gerekiyor.

(2) Herhangi birşeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamama gerekiyor.

(3) Hiçbir şey yapamıyorum.

(0) Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

(1) Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.

(2) Her zamankinden bir-iki saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.

(3) Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.

(0) Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

(1) Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.

(2) Yaptığım hemen herşey beni yoruyor.

(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

(0) İştahım her zamanki gibi

(1) İştahım eskisi kadar iyi değil

(2) İştahım çok azaldı.

(3) Artık hiç iştahım yok.

(0) Son zamanlarda kilo vermedim.

(1) İki kilodan fazla kilo verdim.

(2) Dört kilodan fazla kilo verdim.

(3) Altı kilodan fazla kilo verdim.

(0) Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

(1)Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.

(2) Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyler düşünmek zorlaşıyor.

(3) Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.

(0) Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

(1) Cinsel konularda eskisinden daha az ilgiliyim.

(2) Cinsel konularda şimdi çok daha az ilgiliyim.

(3) Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.

(0) Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.

(1) Cezalandırılabileceğimi seziyorum.

(2) Cezalandırılmayı bekliyorum.

(3)Cezalandırıldığımı hissediyorum.

EK-D: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Sizin için uygun olanı seçiniz.

1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

7) Genel olarak kendimden memnunum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış